



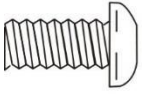
BE6000



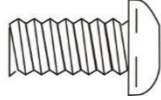
13. Manual instruction **EN**
19. Instrukcja obsługi **PL**
25. Návod k obsluze **CZ**
31. Manuel instruktion **DA**
37. Gebrauchsanweisung **DE**
43. Manual de instrucciones **ES**
49. Käsijuhend **ET**
55. Manuel d'instruction **FR**
61. Kézi utasítás **HU**
67. Manuale di istruzioni **IT**
73. Naudojimo instrukcijos **LT**
79. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
85. Handmatige instructie **NL**
91. Manual de instruções **PT**
97. Instrucțiuni manuale **RO**
103. Návod na obsluhu **SK**
109. Navodilaza uporabo **SL**
115. Instruktionsbok **SV**
121. Інструкція з експлуатації **UK**



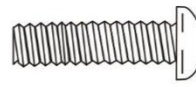
1.



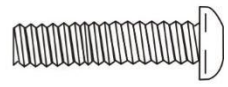
A7



A8



A10



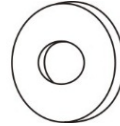
A11



A16



C1



C2



C5



D1



D2

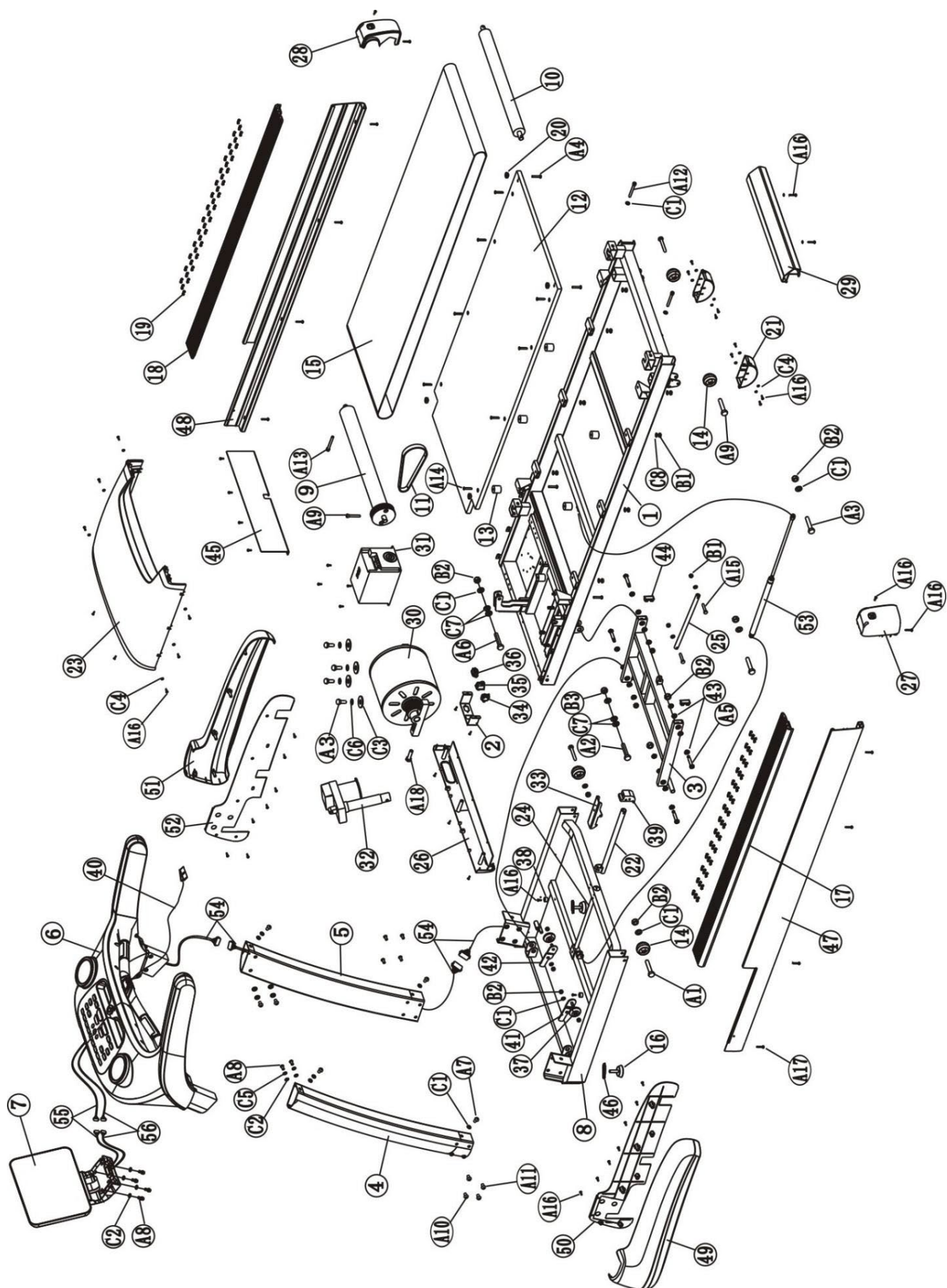


D4



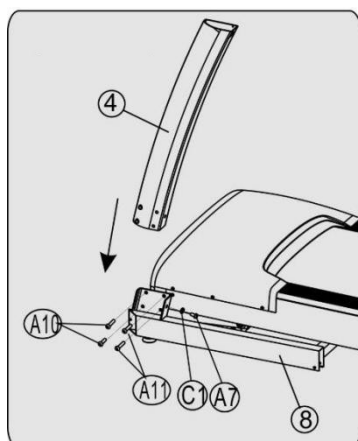
D5

2.

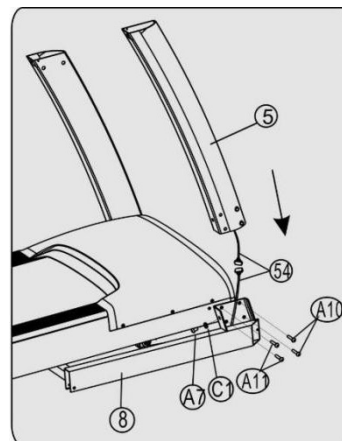




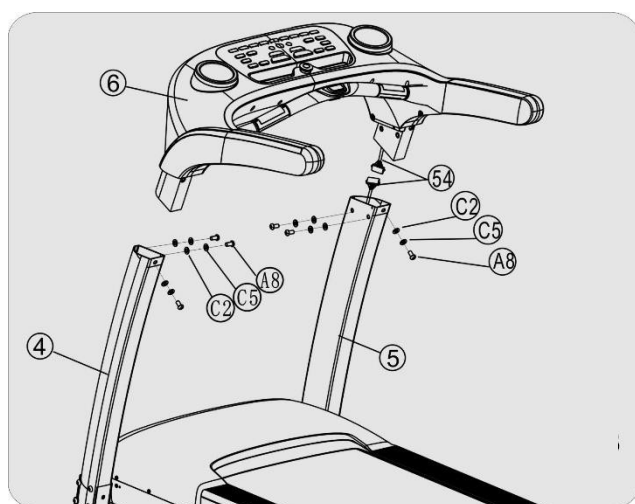
3.



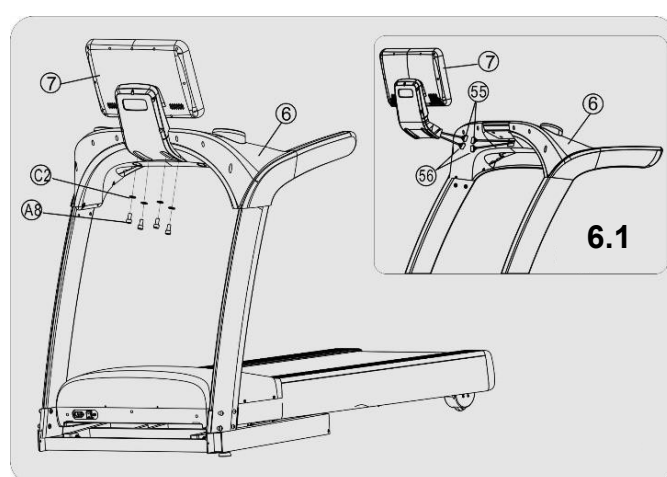
4.



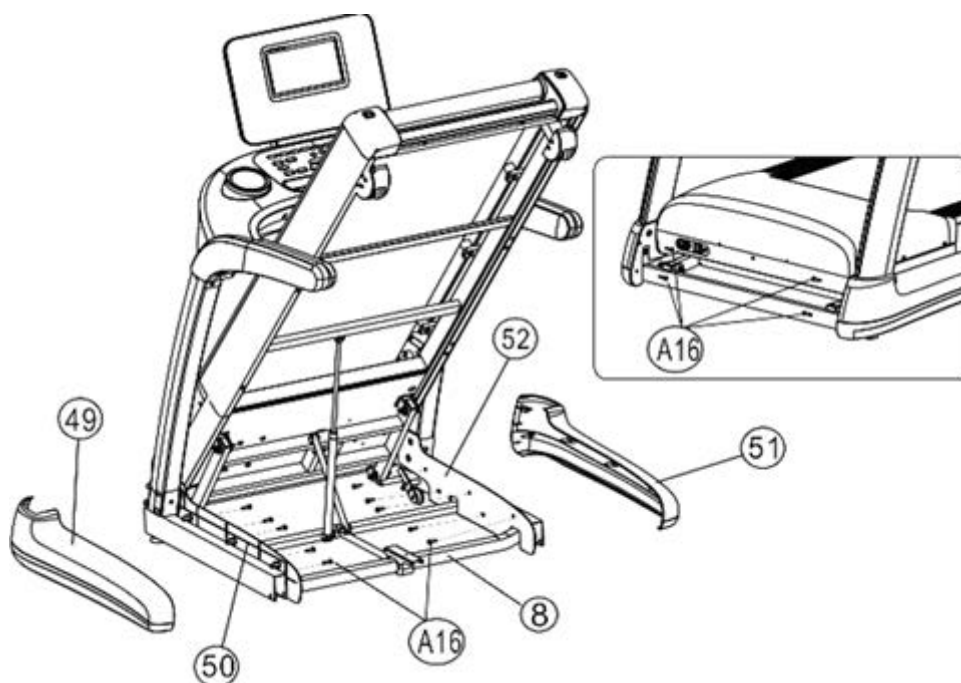
5.



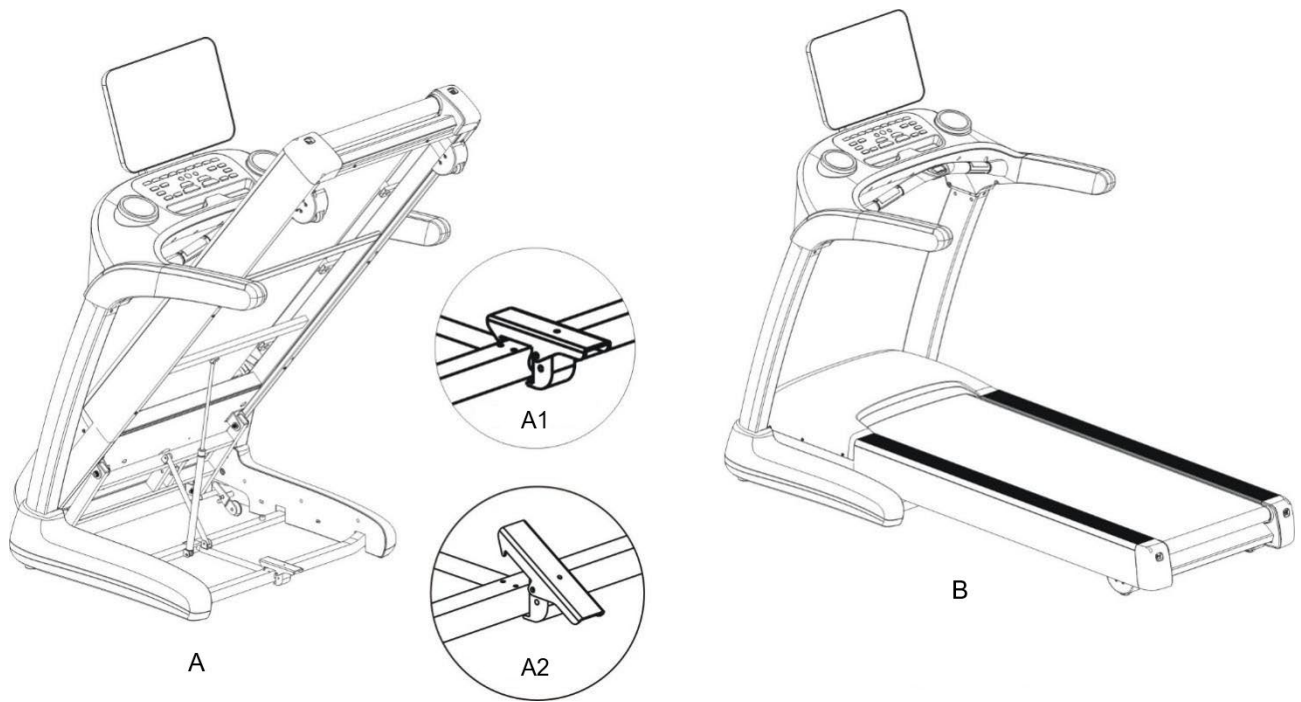
6.



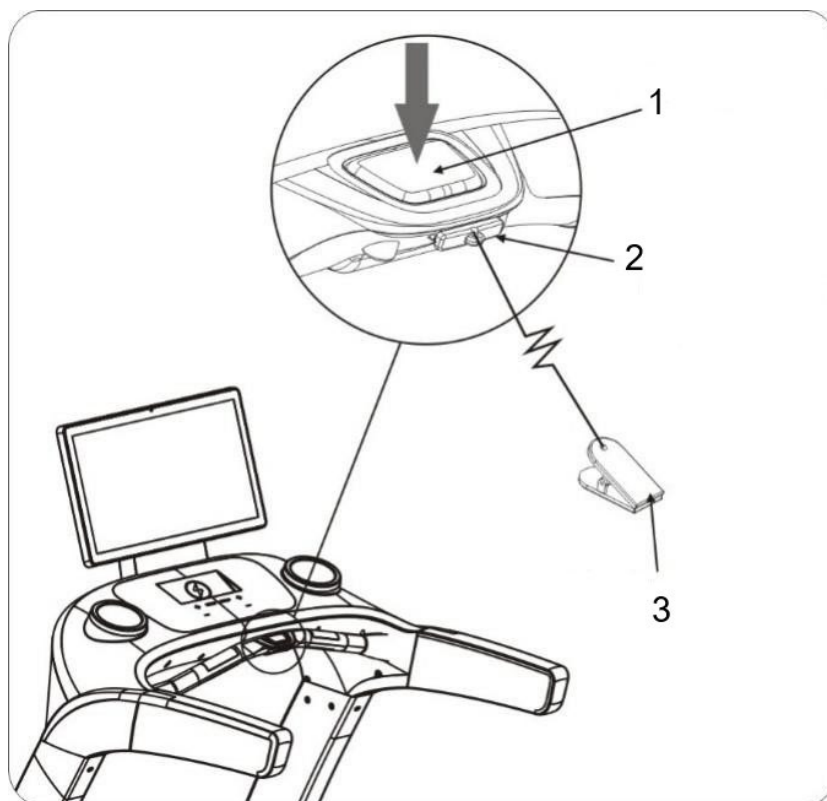
7.



8.



9.

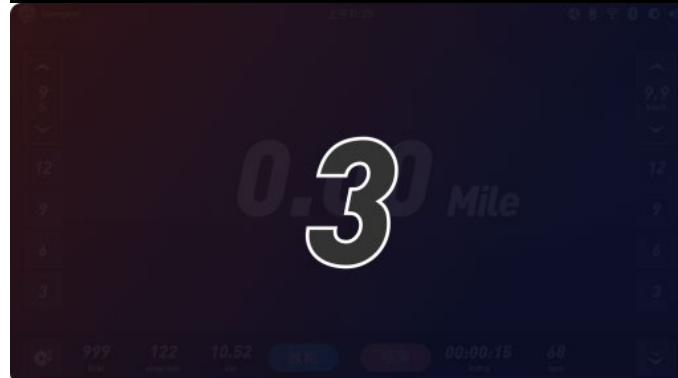


10.

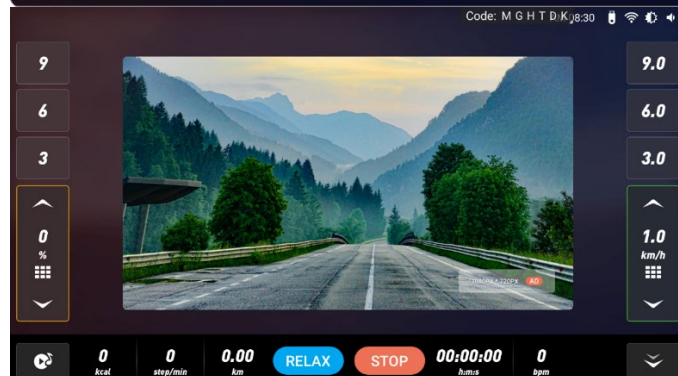
1



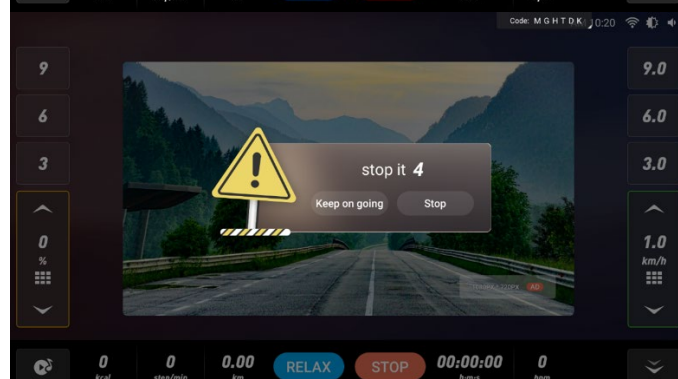
2



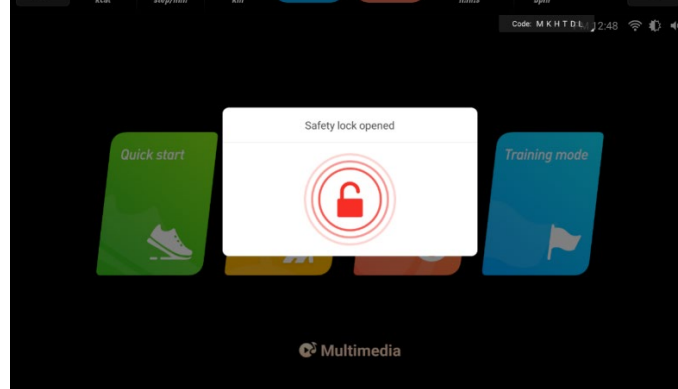
3



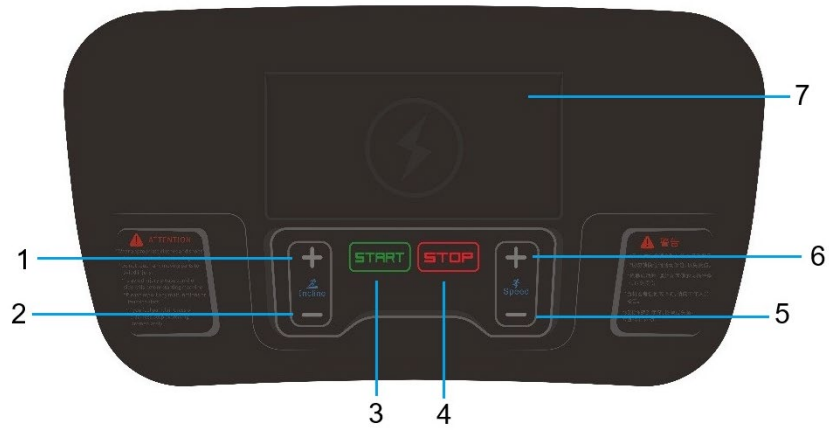
4



5



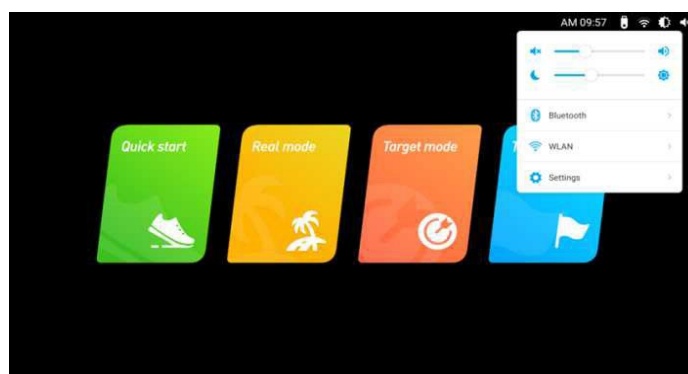
11.



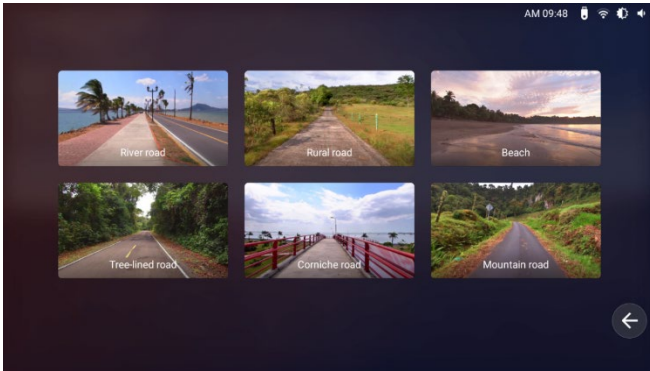
12.



13.



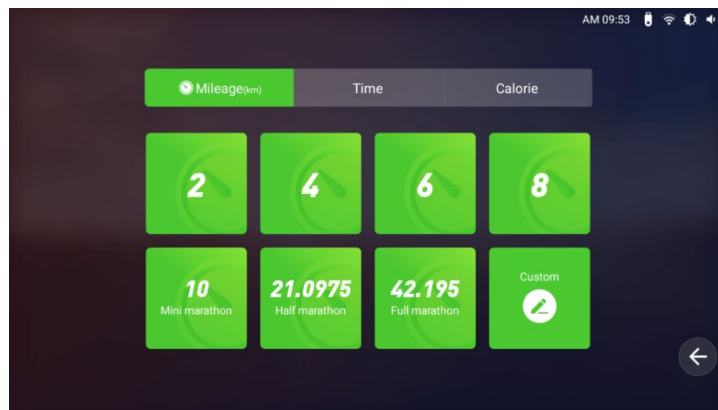
14.



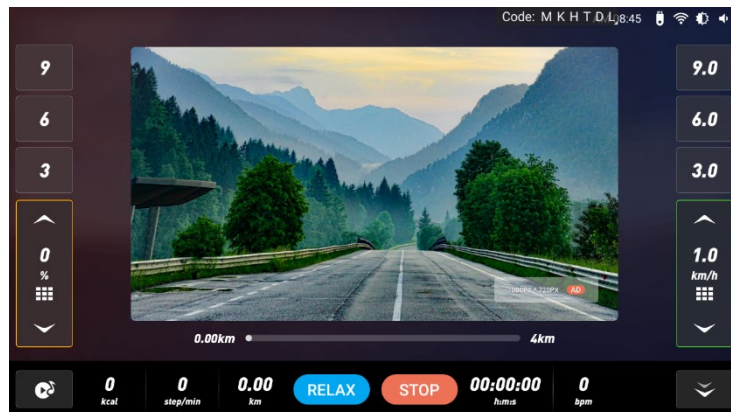
15.



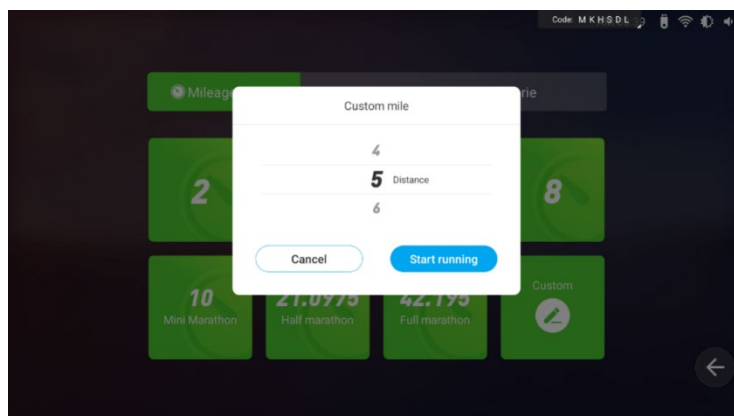
16.



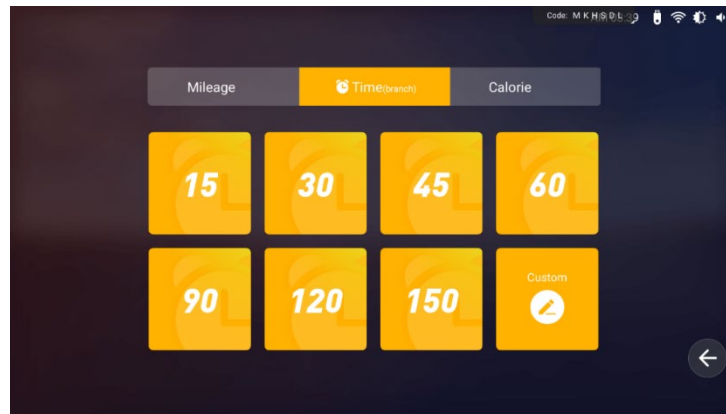
17.



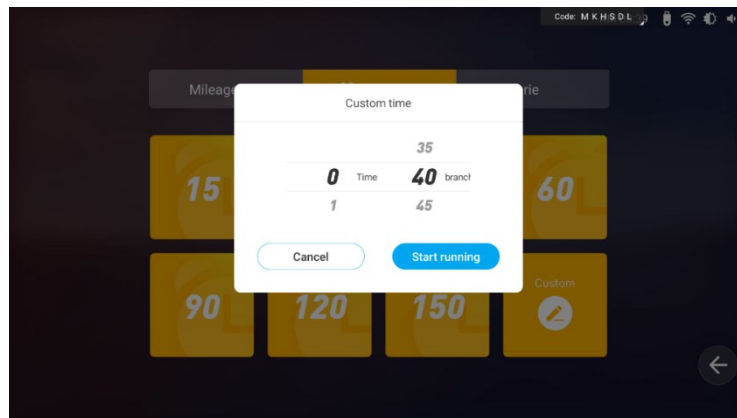
18.



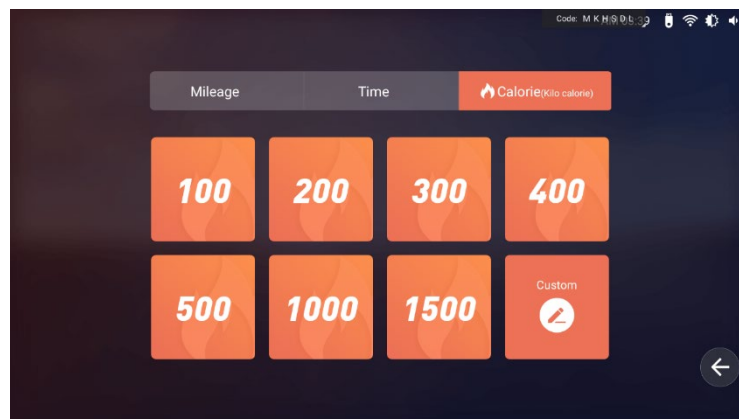
19.



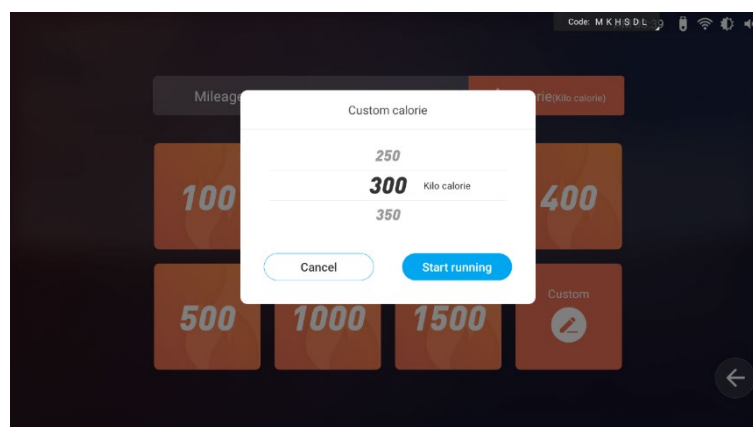
20.



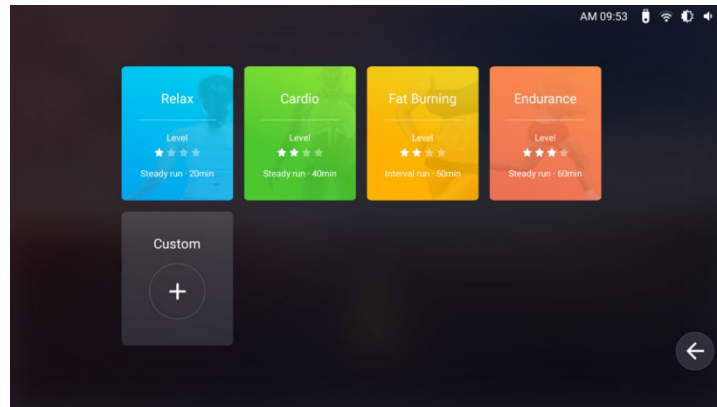
21.



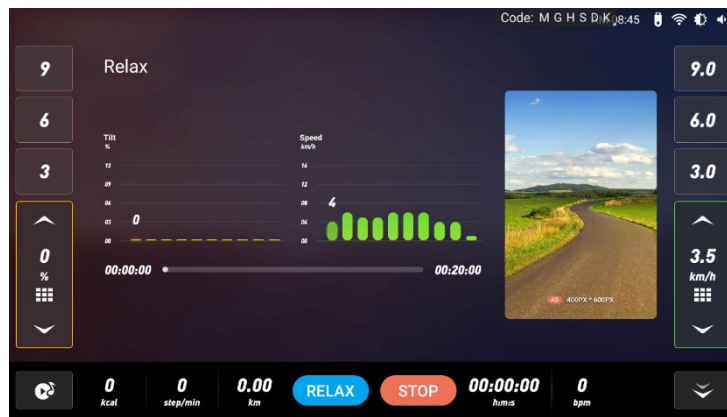
22.



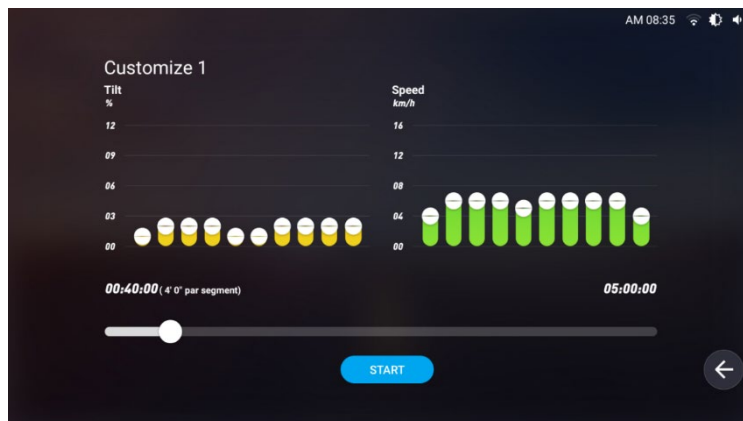
23.



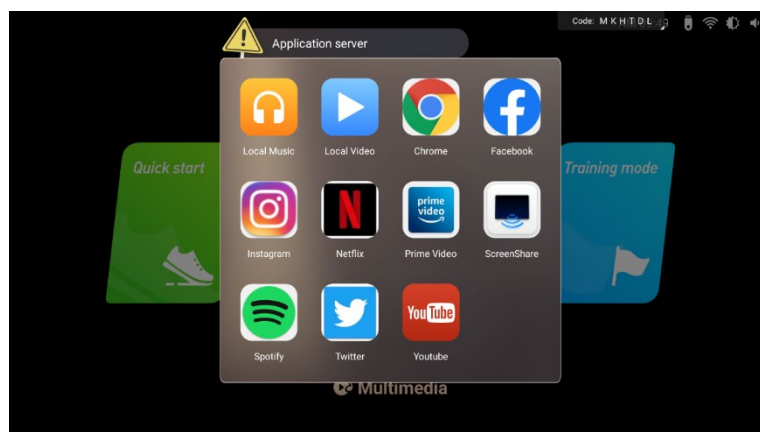
24.



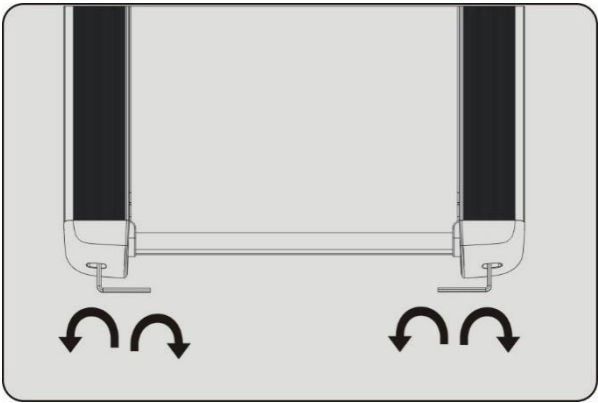
25.



26.



27.



28.

♥	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

USER MANUAL

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

SAFETY PRECAUTIONS

- 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.
- 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.
- The free space should not be less than 0.6m and should be larger than the training area in the directions in which 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.
- Keep the power wire away from heated surfaces.
- Never allow two or more people to be on the treadmill at the same time.
- Children should use the treadmill under the supervision of an adult. Furthermore, an adult must supervise the children while the treadmill is operating.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Please check and tighten the parts of the appliance regularly to maintain your safety when using it.
- The plug must be connected to a proper grounded socket.
- 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 authorized service representative or technicians to check the treadmill.
- 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.
- The appliance is not a toy. Children must only use it under the supervision of an adult who is responsible for their behavior and safety.
- Minimum temperature during use: 10 °C.
- Maximum user weight: 150kg**

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

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



Tools/screws included in the assembly – picture 1

Number	Description	Quantity [pieces]	Number	Description	Quantity [pieces]
A7	M8x20 bolt	2	C2	flat washer $\phi 10$	10
A8	M10x20 bolt	10	C5	spring washer $\phi 10$	6
A10	M8x55 bolt	4	D1	screwdriver	1
A11	M8x65 bolt	4	D2	screwdriver	1
A16	ST4x16 cross pan heatapping screw	14	D4	wrench S=6	1
C1	flat washer $\phi 8$	2	D5	lubricant bottle	1

List of all treadmill components – picture 2

Item	Description	Quantity	Item	Description	Quantity
1	MAIN FRAME	1	47	LEFT-HAND RAIL	1
2	ELECTRICAL SOCKET BASE	1	48	RIGHT-HAND RAIL	1
3	TILT FRAME	1	49	NO. 1 COMPONENT OF THE LEFT TREADMILL LEG COVER	1
4	LEFT SUPPORT	1	50	COMPONENT NO. 2 OF THE LEFT TREADMILL LEG COVER	1
5	RIGHT SUPPORT	1	51	COMPONENT NO. 1 RIGHT TREADMILL LEG COVER	1
6	MAIN PANEL CONSOLE MODULE	1	52	COMPONENT NO. 2 RIGHT TREADMILL LEG COVER	1
7	SCREEN	1	53	CYLINDER	1
8	BASE	1	54	SIGNAL WIRE A	3
9	FRONT ROLLER	1	55	SIGNAL WIRE B	2
10	BACK ROLLER	1	56	SIGNAL WIRE C	2
11	8V BELT	1	57	FILTER	1
12	RUNNING BOARD	1	58	INDUCTANCE	1
13	RUNNING BOARD CUSHION	8	A1	BOLT MBx50	2
14	WHEELS	4	A2	BOLT M10x95	1
15	RUNNING BELT	1	A3	BOLT M8x30	4
16	ADJUSTABLE FOOTREST	2	A4	BOLT M5x35	2
17	LEFT SIDE RAIL	1	A5	HEIGHT BOLT $\phi 10 \times 45$	4
18	RIGHT SIDE RAIL	1	A6	HEIGHT BOLT $\phi 10 \times 30$	1
19	ANTI-SLIP ELEMENTS	66	A7	HALF-ROUND BOLT M8X20	2
20	SIDE-RAIL POSITIONING PIN	4	A8	HALF-ROUND BOLT M10X20	10

21	FOOT WHEEL COVER	2	A9	HALF-ROUND BOLT M8x45	3
22	GUIDE TUBE FRAME	1	A10	HALF-ROUND BOLT M8X55	4
23	MOTOR COVER	1	A11	HALF-ROUND BOLT M8x65	4
24	GUIDE BAR FRAME	1	A12	HALF-ROUND BOLT M8X90	2
25	SUPPORTING TUBE	1	A13	HALF-ROUND BOLT M8X70	1
26	MOTOR FRONT COVER	1	A14	CROSSHEAD BOLT M6X70	6
27	LEFT CAP	1	A15	HEIGHT BOLT $\phi 6 \times 25$	2
28	RIGHT CAP	1	A16	CROSSHEAD SELF-LOCK BOLT ST4X16	45
29	REAR CAP	1	A17	CROSSHEAD SELF-LOCK BOLT ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	BOLT M8X50	2
31	FREQUENCY CHANGER	1	A19	HEIGHT BOLT $\phi 8 \times 25$	2
32	INCLINE MOTOR	1	B0	HEX NUT M5	10
33	POSITIONING CARD PEDAL	1	B2	NYLON LOCK NUT M6	13
34	EMERGENCY STOP SWITCH	1	B3	NYLON LOCK NUT M8	14
35	POWER SWITCH	1	B4	NYLON LOCK NUT M10	1
36	SOCKET	1	C1	FLAT WASHER $\phi 8$	18
37	WHEEL	2	C2	FLAT WASHER $\phi 10$	14
38	CUSHION	2	C3	BIG FLAT WASHER $\phi 8$	4
39	LIMIT SWITCH	1	C4	FLAT WASHER $\phi 4$	25
40	SAFETY KEY	1	C6	SPRING WASHER $\phi 8$	4
41	LEFT FRONT WHEEL SUPPORT	1	C5	SPRING WASHER $\phi 10$	6
42	RIGHT FRONT WHEEL SUPPORT	1	C7	NYLON WASHER $\phi 10$	4
43	NYLON BUSHING	16	C8	SPRING WASHER $\phi 6$	10
44	SOCKET J40X20	4	D1	SCREWDRIVER	1
45	BRAKES	1	D2	SCREWDRIVER	1
46	NUT	2	D3	WRENCH (S=6)	1
			D4	LUBRICANT BOTTLE	1



Assembly instructions

Attention: 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.

- **Step 1: Installation of left support – picture 3**
 - 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 $\phi 8$ flat washer (C1) at the end.
- **Step 2: Installation of right support – picture 4**
 - Connect the cable from the right-hand support to the corresponding socket on the frame.
 - Mount the right support (5) to the base (8) using 2 sets of 8X55 bolts (A10) and 8X65 bolts (A11) side by side, then 1 piece of M8X20 bolt (A7), 1 piece of $\phi 8$ flat washer (C1) at the end.
- **Step 3: Steering wheel assembly with main panel – picture 5**
 - Connect the cable from the right-hand support to the corresponding socket on the steering wheel.
 - Connect the console module (6) to the left/right support (4,5) using 6 sets of M10X20(A8) half round bolts, $\phi 10$ (C5) spring washer, $\phi 10$ (C2) flat washer.
- **Step 4: Installation of the display – picture 6**
 - Picture 6.1 - Connect the signal cable from the screen to the corresponding socket on the control panel. Push the additional cable into the controller.
 - Connect the screen (7) to the console module (6) using 4 sets of M10X20(A8) half-round screws and $\phi 10$ (C2) flat washers.
- **Step 5: Installation of left and right covers – picture 7**
 - Tighten all the assembly bolts.
 - Assemble the frame, attach the left treadmill leg cover piece number 2 (50) to the inner joint of the base (8), then join the left treadmill leg piece number 1 (49) with the left treadmill leg cover piece number 2 (50) into one set, using 5 pcs ST4*16 cross-head bolts (A16) to tighten.
 - Attach the right treadmill leg cowl component number 2 (52) to the inner base joint (8), then join the right treadmill leg cowl component number 1 (51) with the cowl component number 2 into one set, using 5pcs ST4*16 cross-head self-locking bolts (A16) inside to tighten.
 - Lay down the frame by tightening the 4 ST4*16 (A16) crosshead bolts at the front (see picture 7).



Folding, carrying and unfolding – picture 8

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

1. Folding: 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 A1).
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.



Switching on and off

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.

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. **Picture 9:** Press the emergency stop button or pull the safety key clip, the treadmill should stop immediately. Press the safety key to restart the treadmill.
 - 1) emergency stop button
 - 2) safety switch
 - 3) safety switch clip
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.



Manual instructions

1. Quick start – picture 10

Number	Description
1	The treadmill has a 15.6" high-definition touchscreen and an app with various running training modes.
2	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 in the picture.
3	The main screen looks like the one in the picture.
4	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.
5	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 programs or Multimedia.

2. Control panel operating instructions – picture 11

Number	Function
1	Incline up
2	Incline down
3	Start
4	Stop/Pause
5	Speed down
6	Speed up
7	Wireless charging

2.1 Button operation

Button	Function
	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

Button	Function
	Quick start: when the treadmill is on, press this button and the treadmill will start.
	Real mode: press this button to enter the interface and use the real scene selection.
	Target mode: press this button to enter the interface and use the target selection.

	Training mode: press this field to enter the training selection interface.
	Multimedia: press this button to display various applications.
	Press this button to return to the previous menu.
	Press this button to switch to full screen.
	Press this button to go to the start-up interface.
	Press this button to stop the treadmill running.
	Press this button to reduce the treadmill speed/incline.
	Speed/incline up: press this button to increase the running speed/incline.
	Speed/incline down: press this button to reduce the running speed/inclination.
	Quick speed selection: press this button to enter the quick speed selection.
	Quick incline selection: press this button to enter the quick incline selection.

3. Screen operating instructions – picture 12

Number	Function
1	15.6" Touchscreen
2	Bottle holder
3	Console
4	Pulse sensor
5	Safety key
6	Emergency stop button
7	Pulse sensor
8	Bottle holder
9	Wireless charging area
10	USB Audio input

4. Instructions for activating programs 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 – picture 13

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, customize 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 – pictures 14, 15

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 in the picture 16 - DISTANCE/TIME/CALORIES.

- 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 18 and select START to start training with individual settings.
- Time – picture 19 - 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 20, and select START to start training with individual settings.
- Calories: built-in options 100/200/300/400/500/1000/1500 / custom option – picture 21. 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 22, select START to start the workout with the customized 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 (picture 23). The different running modes have different incline and speed, so users can concentrate on running without worrying about different settings.

- 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 in the picture 24.

- b) Custom mode: If the set training mode does not meet the users' requirements, they can customize 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 in the picture 25.

5. Multimedia

Click 'Multimedia' to enter the application selection interface, as shown in the picture 26.

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.

6. Puls 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.

7. Interface instructions

- Audio input: while walking, you can put on headphones and connect them to the audio port.
- 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.
- Bluetooth: is set by default on this device. It can recognize and connect bluetooth speakers, headphones and other devices.
- Screen sharing
 - Go to multimedia - press ScreenShare - scan the QR code to download the assistant application on your mobile phone.
 - Open the sharing application on your mobile phone.
 - 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.

8. Maintenance and fault repairs

- 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, (picture 27) 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.
- 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.
- 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. Turn off the power, loose the belt using the belt deflection adjustment method, then lubricate the tread plate evenly with a brush. 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	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	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	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	Contact the SERVICE.
18H	CURRENT SENSOR FAULT	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 lose or disconnected. 3. Check that the safety switch plate is not damaged.
40H	INCLINE SYSTEM FAULT	Contact the SERVICE.
80H	OVERHEATING	Improve the ventilation of the machine. If this does not help, contact SERVICE

9. Exercise guidelines

Before starting an exercise program, 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 program. 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 program selection area'. The next two numbers are recommended for fat burning. The numbers shown on picture 28 are recommended for aerobic exercise. To measure your pulse rate during exercise, use the pulse sensor on your console.

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 maximize 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 program, 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.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

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. Używaj 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. Osoba dorosła musi opiekować się dziećmi podczas pracy bieżni.
7. Podczas ćwiczeń noś odpowiednią odzież, w tym buty do biegania. Nie noś odzieży, która mogłaby się zaczepić o jakąkolwiek część tej bieżni. Nie biegaj boso, w kapciach lub w samych 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 wyladowanie bez podpiętego klucza może powodować uczucie "kopnięcia" prądem.
9. Jeśli czujesz się nieswojo podczas ćwiczeń, naciśnij przycisk awaryjny lub pilnie zejdź z bieżni. Obie ręce powinny trzymać kierownicę, aby podeprzeć ciało, a stopy wchodzić na boczne szyny po obu stronach. Następnie zejdź 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 wchodzić na pas biegowy, gdy zasilanie jest wyłączone. Nie korzystaj z bieżni, gdy posiada jakąś usterkę.
12. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj części urządzenia, aby zachować bezpieczeństwo użytkownika.
13. Wtyczka musi być podłączona do właściwego gniazda z przewodem uziemiającym.
14. Niebezpieczeństwo: kiedy bieżnia nie jest używana, odepnij klips wyłącznika bezpieczeństwa, wyciągnij wtyczkę i włącz przełącznik zasilania. Regularnie konserwuj i reguluj bieżnię zgodnie z instrukcją. Nie otwieraj pokrywy silnika, gdy napotkasz nie dającą się opanować usterkę. Zwróć 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: **150 kg**.

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

OSTRZEŻENIE: Nie podłączaj bieżni do prądu, dopóki bieżnia nie została w pełni zmontowana.



Narzędzia i śruby dołączone do montażu – rysunek 1

Numer	Opis	Ilość [sztuki]	Numer	Opis	Ilość [sztuki]
A7	M8x20 śruba	2	C2	podkładka płaska $\phi 10$	10
A8	M10x20 śruba	10	C5	podkładka sprężysta $\phi 10$	6
A10	M8x55 śruba	4	D1	śrubokręt	1
A11	M8x65 śruba	4	D2	śrubokręt	1
A16	ST4x16 śruba z łbem walcowym poprzecznym	14	D3	klucz S=6	1
C1	podkładka płaska $\phi 8$	2	D4	butelka smaru	1

Lista części – rysunek 2

NR	Opis	Ilość [sztuki]	NR	Opis	Ilość [sztuki]
1	RAMA GŁÓWNA	1	47	SZYNA NA LEWĄ STRONĘ	1
2	PODSTAWA GNIAZDA ELEKTRYCZNEGO	1	48	SZYNA NA PRAWĄ STRONĘ	1
3	RAMA POCHYŁNI	1	49	ELEMENT NR 1 OSŁONY LEWEJ NOGI BIEŻNI	1
4	LEWY WSPORNIK	1	50	ELEMENT NR 2 OSŁONY LEWEJ NOGI BIEŻNI	1
5	PRAWY WSPORNIK	1	51	ELEMENT NR 1 OSŁONY PRAWYJ NOGI BIEŻNI	1
6	MODUŁ KONSOLI Z PANELEM GŁÓWNYM	1	52	ELEMENT NR 2 OSŁONY PRAWYJ NOGI BIEŻNI	1
7	EKRAN	1	53	SIŁOWNIK	1
8	PODSTAWA	1	54	PRZEWÓD A	3
9	ROLKA PRZEDNIA	1	55	PRZEWÓD B	2
10	ROLKA TYLNA	1	56	PRZEWÓD C	2
11	PAS KLINOWY 8V	1	57	FILTR	1
12	PŁYTA BIEŻNA	1	58	INDUKCJA	1
13	PODUSZKA PŁYTY BIEŻNEJ	8	A1	ŚRUBA M8X50	2
14	KÓŁKA	4	A2	ŚRUBA M10X95	1
15	PAS BIEŻNY	1	A3	ŚRUBA M8X30	4

16	REGULOWANA STOPKA	2	A4	ŚRUBA M5X35	2
17	LEWA SZYNA BOCZNA	1	A5	ŚRUBA $\phi 10 \times 45$	4
18	PRAWA SZYNA BOCZNA	1	A6	ŚRUBA $\phi 10 \times 30$	1
19	ELEMENTY ANTYPOSLIZGOWE	66	A7	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8X20	2
20	PUNKT ZAKOTWICZENIA SZYN BOCZNYCH	4	A8	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M10X20	10
21	OŚLONA KOŁA TYLNEGO	2	A9	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8x45	3
22	RAMA RURY PROWADZĄCEJ	1	A10	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8X55	4
23	OŚLONA SILNIKA	1	A11	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8x65	4
24	WSPORNIK	1	A12	ŚRUBA OKRĄGŁA M8X90	2
25	RAMA PROWADNICY	1	A13	ŚRUBA PÓŁOKRĄGŁA M8X70	1
26	PRZEDNIA OŚLONA SILNIKA	1	A14	ŚRUBA KRZYŻAKOWA M6X70	6
27	LEWA ZAŚLEPKA	1	A15	ŚRUBA M6X70	2
28	PRAWA ZAŚLEPKA	1	A16	ŚRUBA SAMOZABEZPIECZAJĄCA Z ŁBEM KRZYŻOWYM ST4X16	45
29	TYLNA ZAŚLEPKA	1	A17	ŚRUBA SAMOZABEZPIECZAJĄCA Z ŁBEM KRZYŻOWYM ST4X30	8
30	SILNIK	1	A18	ŚRUBA M8X50	2
31	ZMIENIACZ CZĘSTOTLIWOŚCI	1	A19	ŚRUBA $\phi 8 \times 25$	2
32	SILNIK POCHYLNIA	1	B0	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA M5	10
33	PEDAŁ POZYCJONUJĄCY	1	B2	NYLONOWA NAKRĘTKA	13
34	WYŁĄCZNIK AWARYJNY	1	B3	NYLONOWA NAKRĘTKA	14
35	WŁĄCZNIK	1	B4	NYLONOWA NAKRĘTKA	1
36	GNIAZDO	1	C1	PODKŁADKA PŁASKA $\phi 8$	18
37	KOŁO	2	C2	PODKŁADKA PŁASKA $\phi 10$	14
38	PODKŁADKA	2	C3	DUŻA PODKŁADKA PŁASKA $\phi 8$	4
39	OGRANICZNIK	1	C4	PODKŁADKA PŁASKA $\phi 4$	25
40	KLUCZ BEZPIECZENSTWA	1	C6	PODKŁADKA SPRĘŻYSTA $\phi 8$	4
41	WSPORNIK LEWEGO KOŁA PRZEDNIEGO	1	C5	PODKŁADKA SPRĘŻYSTA $\phi 10$	6
42	WSPORNIK PRAWEGO KOŁA PRZEDNIEGO	1	C7	PODKŁADKA NYLONOWA $\phi 10$	4
43	TULEJA NYLONOWA	16	C8	PODKŁADKA SPRĘŻYSTA $\phi 6$	10
44	WTY CZKA J40X20	4	D1	ŚRUBOKRĘT	1
45	PRZEGRODA	1	D2	ŚRUBOKRĘT	1
46	NAKRĘTKA	2	D3	KLUCZ (S=6)	1
			D4	BUTELKA SMARU	1



Uwaga: 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: jeden jest dla głównej ramy, drugi jest dla kierownicy i panelu głównego.

Montaż

➤ Krok 1: Montaż lewej podpory – rysunek 3

- 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.

➤ Krok 2: Montaż prawej podpory – rysunek 4

- Podłącz przewód z prawego wspornika do odpowiedniego gniazda w ramie.
- Zamontuj prawy wspornik (5) do podstawy (8), używając dwóch zestawów śrub 8X55 (A10) i śrub 8X65 (A11) obok siebie, następnie 1 szt. śruby M8X20 (A7), 1 szt. podkładki płaskiej $\phi 8$ (C1) na końcu.

➤ Krok 3: Montaż kierownicy z panelem głównym – rysunek 5

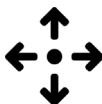
- Podłącz przewód z prawego wspornika do odpowiedniego gniazda w kierownicy.
- Połącz moduł konsoli (6) z lewym/prawym wspornikiem (4,5), używając 6 zestawów śrub półokrągłych M10X20(A8), podkładki sprężystej $\phi 10$ (C5), podkładki płaskiej $\phi 10$ (C2).

➤ Krok 4: Montaż wyświetlacza – rysunek 6

- Rysunek 6.1 - Podłącz przewód sygnałowy z ekranu do odpowiedniego gniazda w panelu sterowania. Wciśnij dodatkowy przewód do kontrolera.
- Podłącz ekran (7) do modułu konsoli (6), używając 4 zestawów śrub półokrągłych M10X20(A8) i podkładek płaskich $\phi 10$ (C2).

➤ Krok 5: Montaż lewej i prawej osłony – rysunek 7

- Dokręć wszystkie śruby montażowe.
- 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.
- 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 samo zabezpieczających z łbem krzyżowym ST4*16 (A16) wewnątrz do dokręcenia.
- Połącz ramę, dokręcając 4 śruby krzyżakowe ST4*16 (A16) z przodu.



Składanie, przenoszenie i rozkładanie – rysunek 8

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

1. Składanie: podnieś obiema rękami tył bieżni i unieś wysoko do momentu samoczynnego zablokowania się pedału pozycjonującego, aż do usłyszenia charakterystycznego "kliknięcia" (rysunek A1).
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 uszlig kółek lub jedno 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. Wciśnij stopą pedał do pozycji z rysunku A2, chwilę przytrzymaj i opuść ręce oraz zwolnij pedał. Bieżnia pod wpływem siły ciężkości samoczynnie opadnie do pozycji leżącej.



Włączanie i wyłączanie

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.

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 bieżni.
3. **Rysunek 9:** Naciśnij przycisk zatrzymania awaryjnego lub pociągnij klips wyłącznika bezpieczeństwa, bieżnia powinna zatrzymać się natychmiast. Wciśnij wyłącznik bezpieczeństwa aby ponownie uruchomić bieżnię.
 - 1) przycisk zatrzymania awaryjnego
 - 2) wyłącznik bezpieczeństwa
 - 3) klips wyłącznika bezpieczeństwa
4. Naciśnij przycisk Stop, bieżnia przestanie działać, a następnie wyłącz zasilanie, gdy nachylenie powróci do zera.

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



Instrukcja użytkowania

1. Szybki start – rysunek 10

Numer	Opis
1	Bieżnia posiada 15,6 calowy ekran dotykowy o wysokiej rozdzielczości oraz aplikację z różnymi trybami treningu biegowego.
2	Naciśnij "Quick Start" na ekranie lub przycisk "START" na konsoli, aby szybko rozpocząć. Bieżnia bezpośrednio rozpocznie odliczanie i wejdzie w tryb biegu, jak pokazano na rysunku.
3	Główny ekran wygląda jak na rysunku.
4	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.
5	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 – rysunek 11

Numer	Funkcja
1	zwiększenie nachylenia
2	zmniejszenie nachylenia
3	start
4	stop/pauza
5	zmniejszenie prędkości
6	zwiększenie prędkości
7	pole ładowania bezprzewodowego

2.1 Obsługa przycisków:

Przycisk	Funkcja
	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 biegni w sytuacji niebezpiecznej (poślizgu lub upadku) i zablokowania biegni. Zablokowanie odbywa się przez naciśnięcie jego górnej-wystającej części lub pociągnięcie za linkę, nie jest wtedy możliwe uruchomienie napędu biegni. Odblokowania dokonuje się przez wciśnięcie wystającego elementu połączonego z linką (odblokowanie).
	Bezprzewodowe ładowanie: gdy biegni 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

Przycisk	Funkcja
	Szybki start: gdy biegni jest włączona, naciśnij to pole a biegni zacznie działać.
	Tryb rzeczywisty: naciśnij to pole aby wejść do interfejsu i skorzystać z wyboru sceny rzeczywistej.
	Tryb docelowy: naciśnij to pole aby wejść do interfejsu i skorzystać z wyboru celu.
	Multimedia: naciśnij to pole aby wyświetlić różne aplikacje.
	Naciśnij to pole aby powrócić do poprzedniego menu.
	Naciśnij to pole aby przełączyć się na pełny ekran.
	Naciśnij to pole aby przejść do interfejsu początkowego.
	Naciśnij to pole aby zatrzymać bieg biegni.
	Naciśnij to pole aby zmniejszyć prędkość/ nachylenie biegni.
	Prędkość/nachylenie w górę: naciśnij to pole aby zwiększyć prędkość biegu/nachylenie.
	Prędkość/ nachylenie w dół: naciśnij to pole aby zmniejszyć prędkość biegu/nachylenie.
	Szybki wybór prędkości: naciśnij to pole aby wejść do szybkiego wyboru prędkości.
	Szybki wybór nachylenia: naciśnij to pole aby wejść do szybkiego wyboru nachylenia.

3. Instrukcja obsługi ekranu – rysunek 12

Numer	Funkcja
1	15.6" ekran dotykowy
2	uchwyt na butelkę
3	konsola
4	czujnik pomiaru pulsu
5	wyłącznik bezpieczeństwa
6	przycisk zatrzymania awaryjnego
7	czujnik pomiaru pulsu
8	uchwyt na butelkę
9	pole ładowania bezprzewodowego
10	USB wejście audio

4. Instrukcja uruchamiania programów i obsługi ustawień

4.1 Instrukcja obsługi biegni

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

4.2 Pasek stanu i skróty ustawień - rysunek 13

Ustawienia można zmieniać, gdy biegni jest włączona. Poprzez pasek stanu i obszar ustawień skrótów w prawym górnym rogu strony głównej, można otworzyć menu ustawień skrótów, dostosować głośność biegni, jasność ekranu i ustawić bluetooth. Ustawienia zaawansowane to menu zarządzania biegnią, jest to menu użytkowe tylko dla personelu konserwującego sprzęt.

4.3 Tryb rzeczywisty – rysunki 14, 15

Kliknij "REAL MODE" na ekranie. Biegni wchodzi w interfejs wyboru prawdziwej sceny z sześcioma wbudowanymi scenami. 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 (1.0) 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 na rysunku 16 - DYSTANS/CZAS/KALORIE.

- Dystans - opcje wbudowane to: 2/4/6/8/ Mini maraton/półmaraton/pełny maraton/opcja niestandardowa. Odległość będzie stopniowo się zmniejszała, aż do zera – rysunek 17. Użytkownik może wybrać swój docelowy dystans klikając w pole CUSTOMS, np.: "5 km" jak pokazano na rysunku 18 i wybrać START aby rozpocząć trening z indywidualnymi ustawieniami.
- Czas – rysunek 19 - 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 rysunku 20 i wybrać START aby rozpocząć trening z indywidualnymi ustawieniami.

- c) Kalorie: opcje wbudowane 100/200/300/400/500/1000/1500 /opcja niestandardowa – rysunek 21. 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 rysunku 22, 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 (rysunek 23). Różne tryby biegowe mają różne nachylenie i tempo, więc użytkownicy mogą skoncentrować się na bieganiu, nie martwiąc się o różne ustawienia.

- 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 na rysunku 24.
- 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 na rysunku 25.

5. Multimedia

Kliknij "Multimedia", aby wejść do interfejsu wyboru aplikacji, jak pokazano na rysunku 26.

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

6. 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.

7. Instrukcja dotycząca interfejsu

- Wejście audio: podczas spaceru można założyć słuchawki i podłączyć je do portu audio.
- 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.
- Bluetooth: jest domyślnie ustawiony w tym urządzeniu. Może rozpoznać i połączyć głośniki bluetooth, słuchawki i inne urządzenia.
- Udostępnianie ekranu:
 - Wejść w multimedia - kliknij ScreenShare - zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację asystenta w telefonie komórkowym.
 - Otwórz aplikację udostępniania w swoim telefonie komórkowym.
 - 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.

8. Konserwacja i usuwanie usterek

- 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.
- Regulacja odchylenia pasa:** Pas biegowy został wyregulowany podczas produkcji. Po zmontowaniu bieżni sprawdź poprawność ułożenia pasa. Co jakiś czas zajdzie konieczność ponownego wyregulowania. Wyłącz bieżnię przed regulacją, wyreguluj lewą i prawą śrubę w tylnej rolce za pomocą klucza (rysunek 27). 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.
- Regulacja naciągu pasa:** W początkowym okresie użytkowania pas może się delikatnie wydłużyć, efektem może być uczucie uślizgu w momencie kontaktu stopy. Dociągnij wtedy po pół obrotu śruby regulacyjnej po obu stronach pasa zgodnie z ruchem wskazówek zegara. W razie konieczności powtórz czynność Aby uniknąć skrócenia żywotności pasa oraz łożysk nie zaleca się naciągania pasa zbyt mocno.
- Smarowanie:** po przepracowaniu ponad 100 godzin lub po zużyciu smaru między płytą bieżną a pasem bieżnym, dobrze nasmaruj płytę i wyreguluj pas bieżny. Wyłącz zasilanie, poluzuj pas metodą regulacji odchylenia pasa, następnie posmaruj pędzlem równomiernie płytę bieżną. Nie smaruj 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 bieżnia nie wymaga konserwacji/smarowania.

		3. Jeśli słysząc dźwięk spiecia lub czuć zapach spalenizny, gdy silnik jest uruchomiony, wyłącz urządzenie i skontaktuj się z SERWISEM.
10H	FAZA PRĄDU	Skontaktuj się z SERWISEM.
18H, 88H	USTERKA CZUJNIKA PRĄDU	Skontaktuj się z SERWISEM.
20H	BŁĄD WYŁĄCZNIKA 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 płyta wyłącznika bezpieczeństwa nie jest uszkodzona.
40H	USTERKA SYSTEMU PODNOSZENIA	Skontaktuj się z SERWISEM
80H	PRZEGRZANIE	Popraw wentylację maszyny. Jeśli to nie pomoże, skontaktuj się z SERWISEM.

9. 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 pożądanych rezultatów jest odpowiednia intensywność ćwiczeń. Użyj swojego tętna jako przewodnika, aby znaleźć odpowiedni poziom. Na rysunku 28 przedstawiono 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.

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.

NÁVOD K POUŽITÍ

Aby bylo zajištěno bezpečné, spolehlivé a pohodlné používání tohoto běžeckého pásu, přečtěte si před použitím pečlivě tento návod.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

1. Před zahájením tréninku se poradte se svým lékařem, aby se ujistil, že neexistují žádné zdravotní kontraindikace pro používání tohoto zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak a hladinu cholesterolu. Je také nezbytné, pokud jste starší 35 let a máte zdravotní problémy.
2. Je odpovědností majitele produktu zajistit, aby všichni uživatelé běžeckého pásu byli plně seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními opatřeními. Běžecký pás používejte výhradně v souladu s návodem.
3. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m a měl by být větší než tréninková plocha ve směrech, ve kterých je zařízení přístupné. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro nouzový sestup. Pokud jsou zařízení umístěna vedle sebe, lze velikost volného prostoru rozdělit. Délka volného prostoru za běžeckým pásem by měla být alespoň 2 m a odpovídat šířce běžeckého pásu.
4. Udržujte napájecí kabel mimo dosah vyhříváných povrchů.
5. Nikdy nedovolte, aby se na běžeckém pásu nacházely současně dvě nebo více osob.
6. Děti by měly běžecký pás používat pod dohledem dospělé osoby. Dospělá osoba musí navíc dohlížet na děti, když je běžecký pás v provozu.
7. Při cvičení noste vhodné oblečení, včetně běžeckých bot. Nenoste oblečení, které by se mohlo zachytit o jakoukoli část běžeckého pásu. Neběhejte bosí, v pantoflích nebo pouze v ponožkách.
8. Během cvičení vždy připevněte bezpečnostní šňůru k oděvu (uživatelé), aby ji bylo možné v případě nouze zatáhnout a okamžitě zastavit běžecký pás. Bezpečnostní zastavovací šňůra má také funkci vybití statické elektřiny, která se může hromadit na oděvu běžce a jejíž výboj, pokud není připevněna, může způsobit pocit elektrického „kopnutí“.
9. Pokud se během cvičení necítíte dobře nebo zaznamenáte jakoukoli neobvyklou situaci, stiskněte nouzové tlačítko nebo okamžitě seskočte z běžeckého pásu. Oběma rukama se držte madel, abyste podepřeli své tělo, zatímco nohy šlapou na boční lišty po obou stranách, a poté seskočte z jedné strany běžeckého pásu.
10. Senzor pulsu v tomto zařízení neslouží k terapeutickým účelům. Existuje mnoho důvodů (včetně držení těla při pohybu), které mohou ovlivnit přesnost měření, které by mělo být považováno za orientační.
11. Nestoupejte na běžecký pás, když je vypnutý. Nepoužívejte běžecký pás, pokud má nějakou závadu.
12. Pravidelně kontrolujte a utahujte části zařízení, abyste zajistili svou bezpečnost při jeho používání.
13. Zástrčka musí být zapojena do správné uzemněné zásuvky.
14. Nebezpečí: pokud tento běžecký pás nepoužíváte, odpojte bezpečnostní sponu, vytáhněte zástrčku a vypněte vypínač. Běžecký pás pravidelně udržujte a seřizujte podle pokynů. Pokud zjistíte neřešitelnou poruchu, neotvírejte kryt motoru; kontaktujte autorizovaného servisního zástupce nebo techniky, aby běžecký pás zkontrolovali.
15. Toto zařízení není určeno k použití osobami (včetně dětí) s omezenými fyzickými smyslovými schopnostmi, mentálními schopnostmi nebo bez zkušeností, pokud nebyly proškoleny nebo jim nebyl poskytnut návod k použití zařízení osobou odpovědnou za jejich bezpečnost.
16. Tento přístroj není hračka. Děti jej smí 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 vést k poškození zařízení a/nebo zranění osob.

VAROVÁNÍ: Nepřipojujte běžecký pás k napájení, dokud není zcela smontován.



Nářadí/šrouby obsažené v montážní sadě – obrázek 1

Počet	Popis	Počet [kusů]	Počet	Popis	Množství [kusy]
A7	Šroub M8x20	2	C2	plochá podložka φ10	10
A8	Šroub M10x20	10	C5	pružná podložka φ10	6
A10	Šroub M8x55	4	D1	šroubovák	1
A11	Šroub M8x65	4	D2	šroubovák	1
A16	Šroub ST4x16 s křížovou hlavou	14	D4	klíč S=6	1
C1	plochá podložka φ8	2	D5	láhev s mazivem	1

Seznam všech součástí běžeckého pásu – obrázek 2

Položka	Popis	Počet	Položka	Popis	Množství
1	HLAVNÍ RÁM	1	47	LEVÁ LIŠTA	1
2	ZÁKLADNA ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY	1	48	PRAVÁ LIŠTA	1
3	NÁKLONNÝ RÁM	1	49	Č. 1 SOUČÁST LEVÉHO KRYTU NOHY BĚŽECKÉHO PÁSU	1
4	LEVÁ PODPORA	1	50	SOUČÁST Č. 2 LEVÉHO KRYTU NOHY BĚŽECKÉHO PÁSU	1
5	PRAVÁ PODPĚRA	1	51	ČÍSLO DÍLU 1 PRAVÝ KRYT NOHY BĚŽECKÉHO PÁSU	1
6	MODUL HLAVNÍHO PANELU KONSOLE	1	52	ČÍSLO KOMPONENTU 2 PRAVÝ KRYT NOHY BĚŽECKÉHO PÁSU	1
7	OBRÁZEK	1	53	VÁLEC	1
8	ZÁKLADNA	1	54	SIGNÁLNÍ VODIČ A	3
9	PŘEDNÍ VÁLEC	1	55	SIGNÁLNÍ VODIČ B	2
10	ZADNÍ VÁLEC	1	56	SIGNÁLNÍ VODIČ C	2
11	8V ŘEMEN	1	57	FILTR	1
12	BĚŽECKÁ DESKA	1	58	INDUKČNOST	1
13	POLŠTÁŘEK NA BĚŽECKÝ PÁS	8	A1	ŠROUB MBx50	2
14	KOLA	4	A2	ŠROUB M10x95	1
15	BĚŽECKÝ PÁS	1	A3	ŠROUB M8x30	4
16	NASTAVITELNÁ OPĚRKA NOHOU	2	A4	ŠROUB M5x35	2
17	LEVÁ BOČNÍ LIŠTA	1	A5	VÝŠKOVÝ ŠROUB φ10x45	4
18	PRAVÁ BOČNÍ LIŠTA	1	A6	VÝŠKOVÝ ŠROUB φ10x30	1
19	PROTISKLUZOVÉ PRVKY	66	A7	POLOKRUHOVÝ ŠROUB M8X20	2
20	POLOHOVACÍ ČEP BOČNÍHO LIŠTOVÉHO VODÍTKA	4	A8	POLOKRUHOVÝ ŠROUB M10X20	10
21	KRYT KOLESA	2	A9	POLOKRUHOVÝ ŠROUB M8x45	3

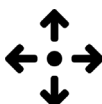
22	VODÍČÍ TRUBKA RÁMU	1	A10	POLOKRUHOVÝ ŠROUB M8X55	4
23	KRYT MOTORU	1	A11	POLOKRUHOVÝ ŠROUB M8x65	4
24	RÁM VODÍČÍ LIŠTY	1	A12	POLOKRUHOVÝ ŠROUB M8X90	2
25	PODPĚRNÁ TRUBKA	1	A13	POLOKRUHOVÝ ŠROUB M8X70	1
26	PŘEDNÍ KRYT MOTORU	1	A14	ŠROUB S KŘÍŽOVOU HLAVOU M6X70	6
27	LEVÁ KRYTKA	1	A15	VÝŠKOVÝ ŠROUB $\phi 6 \times 25$	2
28	PRAVÁ KRYTKA	1	A16	KŘÍŽOVÁ HLAVA SAMOBLOKUJÍCÍ ŠROUB ST4X16	45
29	ZADNÍ KRYTKA	1	A17	KŘÍŽOVÁ HLAVA SE SAMOZAJIŠŤOVACÍM ŠROUBEM ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	ŠROUB M8X50	2
31	FREKVENČNÍ MĚNIČ	1	A19	VÝŠKOVÝ ŠROUB $\phi 8 \times 25$	2
32	MOTOR NÁKLONU	1	B0	ŠESTIHRANNÁ MATICE M5	10
33	POLOHOVACÍ KARTA PEDÁLU	1	B2	NYLONOVÁ POZICIONAČNÍ MATICE M6	13
34	POHOTOVOSTNÍ VYPÍNAČ	1	B3	NYLONOVÁ POJISTNÁ MATICE M8	14
35	VÝKONOVÝ SPÍNAČ	1	B4	NYLONOVÁ POJISTNÁ MATICE M10	1
36	NÁSTAVEC	1	C1	Plochá podložka $\phi 8$	18
37	KOLESO	2	C2	Plochá podložka $\phi 10$	14
38	POLŠTÁŘ	2	C3	VELKÁ PLOCHÁ PODLOŽKA $\phi 8$	4
39	KONCOVÝ SPÍNAČ	1	C4	Plochá podložka $\phi 4$	25
40	BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ	1	C6	Pružná podložka $\phi 8$	4
41	LEVÁ PŘEDNÍ KOLOVÁ PODPORA	1	C5	Pružná podložka $\phi 10$	6
42	PRAVÁ PŘEDNÍ KOLOVÁ PODPORA	1	C7	NYLONOVÁ PODLOŽKA $\phi 10$	4
43	NYLONOVÁ POUŽITÍ	16	C8	Pružinová podložka $\phi 6$	10
44	ZÁSUVKA J40X20	4	D1	ŠROUBOVÁK	1
45	BRZDY	1	D2	ŠROUBOVÁK	1
46	MATICE	2	D3	KLÍČ (S=6)	1
			D4	LÁHEV S MAZIVEM	1



Montážní pokyny

Upozornění: Abyste předešli chybám při montáži, neutahujte všechny šrouby v každém kroku. Všechny šrouby utáhněte až po dokončení montáže. Jeden běžecký pás je zabalen ve 2 kartonech, č. 1 je pro hlavní rám, č. 2 je pro řídítka a hlavní panel.

- **Krok 1: Montáž levé podpěry – obrázek 3**
 - Namontujte levou podpěru (4) na základnu (8) pomocí 2 sad šroubů 8X55 (A10) a šroubů 8X65 (A11) vedle sebe, poté 1 kus polokruhového šroubu M8X20 (A7) a 1 kus ploché podložky $\phi 8$ (C1) na konci.
- **Krok 2: Montáž pravé podpěry – obrázek 4**
 - Připojte kabel z pravé podpěry k odpovídající zásuvce na rámu.
 - Namontujte pravou podpěru (5) na základnu (8) pomocí 2 sad šroubů 8X55 (A10) a šroubů 8X65 (A11) vedle sebe, poté 1 kus šroubu M8X20 (A7) a 1 kus ploché podložky $\phi 8$ (C1) na konci.
- **Krok 3: Montáž volantu s hlavním panelem – obrázek 5**
 - Připojte kabel z pravé podpěry k odpovídající zásuvce na volantu.
 - Připojte modul konzoly (6) k levé/pravé podpěře (4,5) pomocí 6 sad šroubů M10X20(A8) s polokruhovou hlavou, pružné podložky $\phi 10$ (C5) a ploché podložky $\phi 10$ (C2).
- **Krok 4: Instalace displeje – obrázek 6**
 - Obrázek 6.1 – Připojte signální kabel z obrazovky k odpovídající zásuvce na ovládacím panelu. Zasuňte přídatný kabel do ovladače.
 - Připojte obrazovku (7) k modulární konzole (6) pomocí 4 sad polokruhových šroubů M10X20(A8) a plochých podložek $\phi 10$ (C2).
- **Krok 5: Instalace levého a pravého krytu – obrázek 7**
 - Utáhněte všechny montážní šrouby.
 - Sestavte rám, připevněte levý kryt nohy běžeckého pásu číslo 2 (50) k vnitřnímu spoji základny (8) a poté spojte levou nohu běžeckého pásu číslo 1 (49) s levým krytem nohy běžeckého pásu číslo 2 (50) do jedné sady pomocí 5 ks šroubů s křížovou hlavou ST4*16 (A16) a utáhněte.
 - Připevněte pravou krycí část nohy běžeckého pásu číslo 2 (52) k vnitřnímu spoji základny (8), poté spojte pravou krycí část nohy běžeckého pásu číslo 1 (51) s krycí částí číslo 2 do jedné sady a utáhněte pomocí 5 ks křížových samojistných šroubů ST4*16 (A16) uvnitř.
 - Rám položte a utáhněte 4 šrouby s křížovou hlavou ST4*16 (A16) v přední části (viz obrázek 7).



Skládání, přenášení a rozkládání – obrázek 8

UPOZORNĚNÍ: Před sklopením vraťte náslapnou desku do nulového sklonu a vypněte napájení!

- Skládání: zvedněte oběma rukama zadní část běžeckého pásu a zvedněte jej vysoko, dokud se polohovací pedál nezajistí na místě a nezazná charakteristické „kliknutí“ (viz obrázek A1).
- Přepřevážení: běžecký pás je navržen tak, aby se dal přepravovat ve složeném (stojícím) stavu. Z tohoto důvodu je vybaven 4 kolečky. Kolečka nejsou otočná, takže umožňují pouze pohyb vpřed a vzad. Chcete-li změnit směr, musíte kolečka posunout do strany nebo jedno ze zadních koleček zablokovat nohou. Mírně nakloňte běžecký pás, aby se zvedla přední kolečka, a otočte jej do požadovaného směru.
- Rozkládání: Chcete-li rozložit běžecký pás do ležící polohy, zvedněte oběma rukama mírně zadní část, dokud se neuvolní aretace polohovacího pedálu. Nohou zatlačte pedál do polohy na obrázku A-2, chvíli podržte, spusťte ruce a uvolněte pedál. Běžecký pás se pod vlivem gravitace automaticky posune dolů do ležící polohy.



Zapínání a vypínání

Běžecský pás by měl být napájen z instalace vybavené uzemněním. Pokud máte pochybnosti o správném uzemnění stroje, kontaktujte profesionálního elektrikáře nebo servisního technika, aby to zkontroloval.

1. Zapněte napájení, stiskněte tlačítko Start, běžecský pás se spustí nízkou rychlostí, zkontrolujte, zda pás a počítač fungují normálně.
2. Stiskněte tlačítko pro zvýšení a snížení rychlosti a zkontrolujte rychlost a displej běžecského pásu. Pokud se pás prohýbá, zastavte běžecský pás a seřídte pás běžecského pásu.
3. **Obrázek 9:** Stiskněte tlačítko nouzového zastavení nebo vytáhněte bezpečnostní klíč, běžecský pás by se měl okamžitě zastavit. Stiskněte bezpečnostní klíč, aby se běžecský pás znovu spustil.
 - 1) tlačítko nouzového zastavení
 - 2) bezpečnostní spínač
 - 3) klip bezpečnostního spínače
4. Stiskněte tlačítko Stop, běžecský pás se zastaví a poté se vypne, jakmile se sklon vrátí na nulu.

UPOZORNĚNÍ: Časté používání funkce sklonu (více než 5krát za sebou) může způsobit, že sklon přestane fungovat. Nejedná se o poruchu. Jedná se o druh automatické ochrany motoru, funkce se automaticky obnoví po 1 hodině nečinnosti.



Návod k obsluze

1. Rychlý start – obrázek 10

Číslo	Popis
1	Běžecský pás je vybaven 15,6palcovým dotykovým displejem s vysokým rozlišením a aplikací s různými režimy tréninku běhu.
2	Stiskněte tlačítko „Quick Start“ (Rychlý start) na obrazovce nebo tlačítko „START“ na konzoli, abyste mohli rychle začít. Běžecský pás okamžitě spustí odpočítávání a přejde do režimu běhu, jak je znázorněno na obrázku.
3	Hlavní obrazovka vypadá jako na obrázku.
4	Pokud je rychlost vyšší než 1 km/h, klikněte na „RELAX“ a rychlost se sníží na pohodlnou úroveň a sklon se sníží na hodnotu výchozího stavu. Pokud chcete běh zastavit, stiskněte tlačítko „STOP“ na obrazovce nebo tlačítko „STOP“ na konzoli a na domovské stránce se zobrazí okno pro zastavení běhu. Chcete-li pokračovat v běhu, stiskněte „Continue running (KEEP ON GOING)“ (Pokračovat v běhu) nebo „STOP“ pro zastavení.
5	Pokud potřebujete běh zastavit v nouzové situaci, stiskněte tlačítko nouzového zastavení nebo vytáhněte bezpečnostní klíč, aby se běžecský pás zastavil. Zobrazí se zpráva, jak je znázorněno naproti. Po odemčení bezpečnostního spínače se dostanete na stránku hlavního menu. V pohotovostním režimu můžete vybrat režim Rychlý start, Reálný režim, Cílový režim, Tréninkový režim a Další programy nebo Multimédia.

2. Návod k obsluze ovládacího panelu – obrázek 11

Číslo	Funkce
1	Zvýšení sklonu
2	Sklon dolů
3	Start
4	Zastavit/Pozastavit
5	Zpomalit
6	Zrychlit
7	Bezdrátové nabíjení

2.1 Ovládání tlačítkem

Tlačítko	Funkce
	Po zapnutí napájení stiskněte tlačítko „START“ a běžecský pás se spustí.
	Zastavení/pozastavení: stiskněte toto tlačítko během chodu, aby se běh zastavil. Po pozastavení stiskněte tlačítko start a běžecský pás se znovu rozběhne.
	Nastavení rychlosti: když je běžecský pás v chodu, stiskněte nebo podržte toto tlačítko a nastavte rychlost. Nastavení sklonu: když je běžecský pás v chodu, stiskněte nebo podržte toto tlačítko a nastavte sklon.
	Červené tlačítko nouzového zastavení slouží k rychlému zastavení běžecského pásu v nebezpečné situaci (uklouznutí nebo pád) a k jeho uzamčení. Běžecský pás se zablokuje stisknutím jeho horní vyčnívající části nebo zatažením za bezpečnostní klíč, přičemž v takovém případě není možné spustit pohon běžecského pásu. Odblokování se provádí stisknutím vyčnívající části připojené k lanu (odblokování).
	Bezdrátové nabíjení: když je běžecský pás zapnutý a váš mobilní telefon podporuje bezdrátové nabíjení, můžete telefon umístit do nabíjecí zásuvky a nabít jej.

2.2 Tlačítka dotykové obrazovky

Tlačítko	Funkce
	Rychlý start: když je běžecský pás zapnutý, stiskněte toto tlačítko a běžecský pás se spustí.
	Reálný režim: stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do rozhraní a můžete použít výběr reálné scény.
	Režim cíle: stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do rozhraní a můžete použít výběr cíle.

	Režim tréninku: stisknutím tohoto pole vstoupíte do rozhraní pro výběr tréninku.
	Multimédia: stisknutím tohoto tlačítka zobrazíte různé aplikace.
	Stisknutím tohoto tlačítka se vrátíte do předchozího menu.
	Stisknutím tohoto tlačítka přepnete na celou obrazovku.
	Stisknutím tohoto tlačítka přejdete do úvodního rozhraní.
	Stisknutím tohoto tlačítka zastavíte chod běžeckého pásu.
	Stisknutím tohoto tlačítka snížíte rychlost/sklon běžeckého pásu.
	Zvýšení rychlosti/sklonu: stisknutím tohoto tlačítka zvýšíte rychlost běhu/sklon.
	Snížení rychlosti/sklonu: stisknutím tohoto tlačítka snížíte rychlost/sklon běžeckého pásu.
	Rychlý výběr rychlosti: stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do režimu rychlého výběru rychlosti.
	Rychlý výběr sklonu: stisknutím tohoto tlačítka vstoupíte do režimu rychlého výběru sklonu.

3. Návod k obsluze obrazovky – obrázek 12

Číslo	Funkce
1	15,6" dotykový displej
2	Držák na láhev
3	Konzole
4	Senzor pulsu
5	Bezpečnostní klíč
6	Tlačítko nouzového zastavení
7	Snímač pulzu
8	Držák na láhev
9	Oblast bezdrátového nabíjení
10	USB audio vstup

4. Pokyny pro aktivaci programů a nastavení

4.1 Návod k obsluze běžeckého pásu

Zapněte napájení, běžecký pás přejde do pohotovostního režimu, stiskněte tlačítko „START“, běžecký pás se spustí a můžete vybrat rychlost nebo úroveň sklonu. Kdykoli můžete stisknout tlačítko „STOP“ a běh zastavit. Pokud je běžecký pás zapnutý a nepoužívá se, přejde do režimu spánku. Displej bude prázdný. Poté musíte stisknout libovolné tlačítko, aby se displej rozsvítil. Před zapnutím běžeckého pásu můžete vybrat nastavení systému nebo tréninkový režim.

4.2 Stavový řádek a zkratky k nastavení – obrázek 13

Nastavení lze změnit, když je běžecký pás zapnutý. Prostřednictvím stavového řádku a oblasti zkratk nastavení v pravém horním rohu domovské stránky můžete otevřít nabídku zkratk nastavení, přizpůsobit hlasitost běžeckého pásu, jas obrazovky a nastavit bluetooth. Pokročilá nastavení jsou nabídkou pro správu běžeckého pásu, nejedná se o nabídku pro běžné uživatele, ale pouze pro údržbářský personál. Jak je znázorněno naproti.

4.3 Reálný režim „ – obrázky 14, 15

Kliknutím na „REAL MODE“ (Reálný režim) na obrazovce se běžecký pás přepne do rozhraní pro výběr reálných scén s šesti vestavěnými scénami (viz obrázek níže). Uživatel si může vybrat jednu z preferovaných scén, například: BEACH (Pláž). Stisknutím tlačítka pro regulaci

rychlosti (+/-) na ovladači nebo obrazovce nastavte rychlost běhu. Stiskněte tlačítko přímého ovládání rychlosti (3-6-9) nebo tlačítko rychlého výběru (+/-) na obrazovce a vyberte rychlost. Poznámka: V režimu skutečného běhu není nutné nastavovat sklon. Systém jej automaticky upraví podle změn terénu ve skutečné scéně.

4.4 Výchozí nastavení

Stisknutím tlačítka „TARGET MODE“ (Režim cíle) vstoupíte do rozhraní pro výběr cíle, které má tři typy, jak je znázorněno na obrázku 16 – VZDÁLENOST/ČAS/KALORIE.

- Vzdálenost – vestavěné možnosti jsou: 2/4/6/8/mini maraton/půlmaraton/maraton/nestandardní možnost. Vzdálenost se bude postupně snižovat, až dosáhne nuly. Uživatel si může vybrat svou cílovou vzdálenost stisknutím tlačítka CUSTOMS, např. „5 km“, jak je znázorněno na obrázku 18, a stisknutím tlačítka START zahájit trénink s individuálním nastavením.
- Čas – obrázek 19 – vestavěné možnosti 15/30/45/60/90/120/150/ vlastní možnost. Čas se bude odpočítávat, dokud nedosáhne nuly. Uživatel může vybrat svůj cílový čas běhu stisknutím tlačítka CUSTOMS, např. „40 minut“, jak je znázorněno na obrázku 20, a výběrem tlačítka START zahájit trénink s individuálním nastavením.
- Kalorie: vestavěné možnosti 100/200/300/400/500/1000/1500 / vlastní možnost – obrázek 21. Nastavený počet kalorií se bude postupně snižovat, až dosáhne nuly. Uživatel může vybrat vlastní možnost a zadat počet kalorií, které by chtěl během běhu spálit, např. „300 kalorií“, jak je znázorněno na obrázku 22, a stisknutím tlačítka START zahájit trénink s vlastními nastaveními.

4.5 Tréninkový režim

V tréninkovém režimu systém nabízí různé přednastavené tréninkové plány: Relax, Kardio, Spalování tuků a Vytrvalost, pro různé styly běhu (obrázek 23). Různé režimy běhu mají různý sklon a rychlost, takže se uživatelé mohou soustředit na běh, aniž by se museli starat o různá nastavení.

- Uživatelé mohou vybrat tréninkový režim a stisknutím tlačítka vstoupit do rozhraní pro běh. Například když uživatelé vyberou „Relax“, mohou začít běhat v tomto režimu, jak je znázorněno na obrázku 24.

- b) Vlastní režim: Pokud nastavený tréninkový režim nesplňuje požadavky uživatelů, mohou si tréninkový režim přizpůsobit, včetně: doby běhu, sklonu a rychlosti každé fáze běhu. Stisknutím a tažením libovolného obdélníkového pruhu můžete nastavit různé změny sklonu a různé parametry tempa v různých časových obdobích. Po nastavení klikněte na „START“ pro spuštění běhu, jak je znázorněno na obrázku 25.

5. Multimédia

Kliknutím na „Multimédia“ vstoupíte do rozhraní pro výběr aplikace, jak je znázorněno na obrázku 26.

Poznámka: Vzhledem k tomu, že software je neustále aktualizován, může se skutečný vzhled rozhraní lišit od zobrazených obrázků. Aktualizace mají za cíl zlepšit funkčnost.

6. Detekce pulsu

Test dokáže detekovat statickou a dynamickou srdeční frekvenci před a po cvičení a zotavení po cvičení. Uživatel drží kovovou desku pro detekci srdeční frekvence na obou stranách madla oběma rukama, poté se na obrazovce zobrazí hodnota srdeční frekvence. (Upozornění: maximální srdeční frekvence uživatele nesmí překročit hodnotu: 220-věk. Pokud srdeční frekvence překročí maximum, doporučuje se odpočívat asi 30 minut nebo zpomalit a snížit sklon.

UPOZORNĚNÍ: Indikace systému monitorování srdeční frekvence nemusí být přesná, protože se nejedná o lékařské zařízení. Přílišné cvičení může způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se cítíte slabí, okamžitě přestaňte cvičit.

7. Pokyny k rozhraní

- Audio vstup: při chůzi si můžete nasadit sluchátka a připojit je k audio portu.
- USB vstup: vložte USB disk do portu na pravé straně displeje a klikněte na multimédia, abyste přehráli skladby a videa na USB v aplikaci Místní hudba a video.
- Bluetooth: je na tomto zařízení nastaveno jako výchozí. Dokáže rozpoznat a připojit bluetooth reproduktory, sluchátka a další zařízení.
- Sdílení obrazovky
 - Přejděte do multimédií – stiskněte ScreenShare – naskenujte QR kód a stáhněte si aplikaci asistenta do svého mobilního telefonu.
 - Otevřete aplikaci pro sdílení na svém mobilním telefonu.
 - Postupujte podle pokynů v mobilním telefonu a získejte přístup k obrazovce.

UPOZORNĚNÍ: Z důvodu zajištění bezpečnosti a normálního používání je třeba pravidelně kontrolovat opotřebení a poškození běžeckého pásu a provádět údržbu.

8. Údržba a opravy poruch

- Čištění: Udržujte povrch běžeckého pásu čistý, před čištěním odpojte napájecí kabel. Běžecký pás a povrch běžeckého pásu lze čistit měkkým a vlhkým hadříkem, nepoužívejte silné chemikálie.
- Nastavení vychýlení pásu: Běžecký pás byl nastaven během výroby. Po sestavení běžeckého pásu zkontrolujte, zda je pás správně nastaven. Občas bude nutné jej znovu nastavit. Před nastavením vypněte běžecký pás (obrázek 27) a pomocí klíče nastavte levý a pravý šroub v zadním válci. Pokud se pás vychyluje doleva, otočte levý šroub ve směru hodinových ručiček. Pokud se pás vychyluje doprava, otočte pravý šroub proti směru hodinových ručiček. Otočte nastavovacím šroubem vždy maximálně o půl otáčky. Po seřízení zapněte napájení a spusťte běžecký pás, abyste zkontrolovali, zda se pás při rychlosti 4–5 km/h vrátil do normálního stavu. Pokud ne, postup opakujte.
- Nastavení napnutí pásu: během prvních dnů používání se může pás mírně prodloužit, což může mít za následek pocit prokluzu při kontaktu s nohou. V takovém případě utáhněte nastavovací šrouby na obou stranách pásu o půl otáčky ve směru hodinových ručiček. V případě potřeby postup opakujte. Aby se nezkrátila životnost pásu a ložisek, nedoporučuje se pás příliš utahovat.
- Mazání: po více než 100 hodinách provozu nebo když je mazivo mezi běžeckou deskou a běžeckým pásem opotřebované, je třeba desku dobře namazat a běžecký pás seřídít. Vypněte napájení, uvolněte pás pomocí metody seřízení vychýlení pásu a poté rovnoměrně namažte běžeckou desku štětcem. Nepoužívejte příliš mnoho maziva, v tomto případě neplatí, že čím více, tím lépe. Přiměřené mazání může prodloužit životnost nášlapné desky.

Řešení nouzových situací:

CHYBA	POPIS	OPATŘENÍ PROTI
01H	PROBLÉM S TEPLOTNÍM SNÍMAČEM	1. Vypněte napájení na 5 minut, poté jej zapněte a restartujte. 2. Zkontrolujte, zda není poškozená zástrčka. 3. Pokud zařízení stále nefunguje správně, kontaktujte SERVIS.
02H	PŘETÍŽENÍ	1. Vypněte napájení na 5 minut, poté jej znovu zapněte a restartujte. 2. Zkontrolujte, zda běžecký pás nevyžaduje mazání, zda není výrazně opotřebovaný a zda není poškozený hnací mechanismus (např. válec). 3. Pokud zařízení stále nefunguje správně, kontaktujte SERVIS.
04H	PŘEPĚTÍ	1 Zkontrolujte, zda hodnota napětí napájecího zdroje odpovídá specifikacím výrobce uvedeným na typovém štítku nebo v návodu. 2. Vypněte napájení na 5 minut, poté jej zapněte a restartujte. 3. Pokud zařízení nefunguje správně, kontaktujte SERVIS.
08H	PŘETÍŽENÍ	1. Restartujte systém. 2. Zkontrolujte, zda běžecký pás nevyžaduje údržbu/mazání. 3. Pokud při chodu motoru uslyšíte zvuk zkratu nebo ucítíte zápach spáleniny, vypněte stroj a kontaktujte SERVIS.
10H	VÝPADEK FÁZE	Kontaktujte SERVIS.
18H	PORUCHA SENSORU PROUDU	Kontaktujte SERVIS.
20H	CHYBA ZPĚTNÉHO SPÍNAČE	1 Zkontrolujte, zda je tlačítko bezpečnostního spínače hladké a zda se pohybuje volně. 2. Zkontrolujte, zda není konektor bezpečnostního spínače uvolněný nebo odpojený. 3. Zkontrolujte, zda není poškozena deska bezpečnostního spínače.
40H	PORUCHA SYSTÉMU SKLONU	Kontaktujte SERVIS.
80H	PŘEHŘÁTÍ	Zlepšete větrání stroje. Pokud to nepomůže, kontaktujte SERVIS.

9. Pokyny k cvičení

Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. To je zvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby se zdravotními problémy. Měřiče srdečního tepu nejsou zdravotnické přístroje. Jejich přesnost může ovlivnit mnoho faktorů. Obecně lze senzory používat pouze jako pomůcku při cvičení, která poskytuje přibližný odhad vaší srdeční frekvence (). Následující pokyny vám mohou pomoci při plánování cvičebního programu. Podrobnější informace o cvičení získáte od svého lékaře.

Intenzita cvičení

Ať už je vaším cílem spalování tuků nebo posílení kardiovaskulárního systému, klíčem k dosažení požadovaných výsledků je správná intenzita cvičení. Jako vodítko pro nalezení správné úrovně použijte svou tepovou frekvenci. V tabulce níže je uvedena doporučená tepová frekvence pro spalování tuků a aerobní cvičení. Chcete-li zjistit svou tepovou frekvenci, nejprve najděte svůj věk (zaokrouhlený na nejbližší desítku) v dolní části tabulky. Poté najděte tři čísla nad vaším věkem. Tato tři čísla definují vaši „oblast výběru tréninkového programu“. Další dvě čísla jsou doporučena pro spalování tuků. Čísla uvedená na obrázku 28 jsou doporučena pro aerobní cvičení. K měření pulsu během cvičení použijte pulzní senzor na konzoli.

Spalování tuků

Abyste efektivně spalovali tuky, musíte cvičit relativně nízkou intenzitou po dlouhou dobu. Během prvních pěti minut cvičení tělo spaluje kalorie z uhlohydrátů, protože jsou snáze využitelné. Teprve po prvních pěti minutách tělo začne spalovat uložené tuky. Pokud je vaším cílem spalování tuků, upravte tempo a sklon běžeckého pásu tak, aby se vaše srdeční frekvence blížila dolní hranici vaší tréninkové oblasti. Chcete-li maximalizovat spalování tuků, upravte rychlost a sklon běžeckého pásu tak, aby se vaše srdeční frekvence blížila středu tréninkové zóny.

Kardio cvičení

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

Průběh cvičení

Každé cvičení by mělo zahrnovat následující tři části:

- 1) Rozcvička před každou lekcí: proveďte 5–10 minut protahování a lehké cvičení. Správná rozcvička může zvýšit tělesnou teplotu, srdeční frekvenci a krevní oběh a připravit tělo na cvičení.
- 2) Cvičení: Po rozcvičce zvýšte intenzitu cvičení, až vaše srdeční frekvence dosáhne zvolené zóny, a udržujte ji po dobu 20–60 minut. (Během prvních několika týdnů cvičebního programu neudržujte srdeční frekvenci ve zvolené zóně déle než 20 minut). Během cvičení dýchejte pravidelně a zhluboka. Nezadržujte dech.
- 3) Protahování: Po cvičení se protáhněte po dobu 5–10 minut. Tím se zvýší pružnost svalů, což pomáhá předcházet problémům po cvičení.

BRUGERMANUAL

For at sikre en sikker, pålidelig og behagelig brug af dette løbebånd bedes du læse manualen grundigt igennem inden brug.

SIKKERHEDSFORHOLDSREGLER

1. Inden du begynder at træne, skal du konsultere din læge for at sikre, at der ikke er nogen medicinske kontraindikationer for brugen af udstyret. En læges vurdering er nødvendig, hvis du tager medicin, der påvirker din hjertefrekvens, dit blodtryk og dit kolesteroltal. Det er også nødvendigt, hvis du er over 35 år og har helbredsproblemer.
2. Det er produktets ejers ansvar at sikre, at alle brugere af løbebåndet er fuldt ud bekendt med alle advarsler og forholdsregler. Brug løbebåndet i nøje overensstemmelse med manualen.
3. Den frie plads bør ikke være mindre end 0,6 m og bør være større end træningsområdet i de retninger, hvor udstyret er tilgængeligt. Den frie plads skal også omfatte plads til nødnedstigning. Hvis udstyret er placeret ved siden af hinanden, kan størrelsen af den frie plads opdeles. Længden af den frie plads bag løbebåndet skal være mindst 2 m og svare til bredden af løbebåndet.
4. Hold strømkablet væk fra varme overflader.
5. Lad aldrig to eller flere personer være på løbebåndet på samme tid.
6. Børn bør kun bruge løbebåndet under opsyn af en voksen. Desuden skal en voksen overvåge børnene, mens løbebåndet er i brug.
7. Bær passende tøj, herunder løbesko, når du træner. Bær ikke tøj, der kan sidde fast i nogen del af løbebåndet. Løb ikke barfodet, i hjemmesko eller kun i sokker.
8. Fastgør altid sikkerhedssnoren til (brugerens) tøj under træning, så den kan trækkes for at stoppe løbebåndet med det samme i tilfælde af en nødsituation. Sikkerhedsstoppsnoren har også den funktion at aflade statisk elektricitet, der kan ophobes på løberens tøj, og hvis den ikke er fastgjort, kan afladningen forårsage en elektrisk "stød"-følelse.
9. Hvis du føler ubehag eller oplever en unormal situation under træningen, skal du trykke på nødknappen eller straks springe af løbebåndet. Brug begge hænder til at holde fast i håndtagene for at støtte din krop, mens dine fødder træder på sideskinne på hver side, og træd derefter af den ene side af løbebåndet.
10. Pulssensoren i denne enhed er ikke beregnet til terapeutiske formål. Der er mange årsager (herunder bevægelsesholdning), der kan påvirke præcisionen af indikationen, som bør betragtes som vejledende.
11. Træd ikke på løbebåndet, når strømmen er slukket. Brug ikke løbebåndet, hvis det har en eller anden form for fejl.
12. Kontroller og stram regelmæssigt apparatets dele for at opretholde din sikkerhed, når du bruger det.
13. Stikket skal tilsluttes en korrekt jordnet stikkontakt.
14. Fare: Når du ikke bruger løbebåndet, skal du fjerne sikkerhedsklemmen, trække stikket ud og slukke for strømafbryderen. Vedligehold og juster løbebåndet regelmæssigt i henhold til instruktionerne. Åbn ikke motordækslet, hvis du finder en fejl, du ikke kan håndtere. Kontakt en autoriseret servicerepræsentant eller tekniker for at få løbebåndet tjekket.
15. Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer (herunder børn) med begrænsede fysiske eller mentale evner eller uden erfaring, medmindre de er under opsyn eller har modtaget instruktion i brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
16. Apparatet er ikke et legetøj. Børn må kun bruge det under opsyn af en voksen, der er ansvarlig for deres adfærd og sikkerhed.
17. Minimumstemperatur under brug: 10 °C.
18. **Maksimal brugervægt: 150 kg**

Overtrædelse af ovenstående sikkerhedsregler kan medføre skader på udstyret og/eller personskader.

ADVARSEL: Tilslut ikke løbebåndet til strøm, før det er fuldt samlet.

**Værktøj/skruer, der medfølger monteringen – billede 1**

Antal	Beskrivelse	Antal [stykker]	Antal	Beskrivelse	Antal [styk]
A7	M8x20 bolt	2	C2	flad skive $\phi 10$	10
A8	M10x20 bolt	10	C5	fjederskive $\phi 10$	6
A10	M8x55 bolt	4	D1	skruetrækker	1
A11	M8x65 bolt	4	D2	skruetrækker	1
A16	ST4x16 krydsstiftskrue	14	D4	skruenøgle S=6	1
C1	flad skive $\phi 8$	2	D5	smøremiddelflaske	1

Liste over alle løbebåndskomponenter – billede 2

Vare	Beskrivelse	Antal	Vare	Beskrivelse	Mængde
1	HOVEDRAMME	1	47	VENSTRE SKINNE	1
2	ELEKTRISK STIKKONTAKT	1	48	HØJRE SKINNE	1
3	VIPRAMME	1	49	NR. 1 KOMPONENT I VENSTRE LØBEBÅNDBENSKÆRM	1
4	VENSTRE STØTTE	1	50	KOMPONENT NR. 2 AF VENSTRE LØBEBÅNDBENAFDÆKNING	1
5	HØJRE STØTTE	1	51	KOMPONENT NR. 1 HØJRE LØBEBÅNDBENAFDÆKNING	1
6	HOVEDPANELKONSOLMODUL	1	52	KOMPONENT NR. 2 HØJRE LØBEBÅNDBENAFDÆKNING	1
7	SKÆRM	1	53	CYLINDER	1
8	BASE	1	54	SIGNALKABEL A	3
9	FRONTRULLE	1	55	SIGNALKABEL B	2
10	BAGRULLE	1	56	SIGNALKABEL C	2
11	8V REM	1	57	FILTER	1
12	TRINBRÆT	1	58	INDUKTANS	1
13	TRINBRÆTTOPHYN	8	A1	BOLT MBx50	2
14	HJUL	4	A2	BOLT M10x95	1
15	LØBEBÅND	1	A3	BOLT M8x30	4
16	JUSTERBAR FODSTØTTE	2	A4	BOLT M5x35	2
17	VENSTRE SIDESKINNE	1	A5	HØJDEBOLT $\phi 10 \times 45$	4
18	HØJRE SIDESKINNE	1	A6	HØJDEBOLT $\phi 10 \times 30$	1
19	SKRIDSIKRE ELEMENTER	66	A7	HALVRUND BOLT M8X20	2
20	SIDESKINNE-POSITIONERINGSPIN	4	A8	HALVRUND BOLT M10X20	10
21	FODHJULSKÆRM	2	A9	HALVRUND BOLT M8x45	3
22	STYRERØRSTEL	1	A10	HALVRUND BOLT M8X55	4
23	MOTORAFDÆKNING	1	A11	HALVRUND BOLT M8x65	4

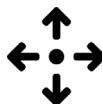
24	STYRESTANGSRAMME	1	A12	HALVRUND BOLT M8X90	2
25	STØTTERØR	1	A13	HALVRUND BOLT M8X70	1
26	MOTORFRONTKAPP	1	A14	KRYDSHOVEDBOLT M6X70	6
27	VENSTRE HÆTT	1	A15	HØJDEBOLT $\phi 6 \times 25$	2
28	HØJRE HÆTT	1	A16	KRYDSHOVED SELVLÅSENDE BOLT ST4X16	45
29	BAGKAPPE	1	A17	KRYDSHOVED SELVLÅSENDE BOLT ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	BOLT M8X50	2
31	FREKVENSOMFORMER	1	A19	HØJDEBOLT $\phi 8 \times 25$	2
32	HÆLEMOTOR	1	B0	SEKSKANT MØTRIK M5	10
33	POSITIONERINGSKORT PEDAL	1	B2	NYLON LÅSEMØTRIK M6	13
34	NØDSTOPKONTAKT	1	B3	NYLONLÅSEMØTRIK M8	14
35	STRØMAFBRYDER	1	B4	NYLON LÅSEMØTRIK M10	1
36	STIK	1	C1	FLAD SKIVE $\phi 8$	18
37	HJUL	2	C2	FLAD SKIVE $\phi 10$	14
38	PUDER	2	C3	STOR FLAD SKIVE $\phi 8$	4
39	GRÆNSEAFBRYDER	1	C4	FLAD SKIVE $\phi 4$	25
40	SIKKERHEDSNØGLE	1	C6	FJERNESKIVE $\phi 8$	4
41	VENSTRE FORHJULSSTØTTE	1	C5	FJEDERSKIVE $\phi 10$	6
42	HØJRE FORHJULSSTØTTE	1	C7	NYLONSKIVE $\phi 10$	4
43	NYLONBUSSING	16	C8	FJEDERSKIVE $\phi 6$	10
44	STIKKONTAKT J40X20	4	D1	SKRUEDEREV	1
45	BREMSER	1	D2	SKRUEDEREV	1
46	MØTRIK	2	D3	SKRUENØGLE (S=6)	1
			D4	SMØREMIDDELFASKE	1



Monteringsvejledning

OBS: For at undgå fejl ved monteringen må du ikke spænde alle skruer i hvert trin. Spænd alle skruer, når monteringen er afsluttet. Et løbebånd er pakket i 2 kartoner, nr. 1 er til hovedrammen, nr. 2 er til håndtagene og hovedpanelet.

- **Trin 1: Montering af venstre støtte – billede 3**
 - Monter venstre støtte (4) på basen (8) ved hjælp af 2 sæt 8X55 bolte (A10) og 8X65 bolte (A11) side om side, derefter 1 stk. M8X20 halvrund bolt (A7) og 1 stk. $\phi 8$ flad skive (C1) i enden.
- **Trin 2: Montering af højre støtte – billede 4**
 - Tilslut kablet fra højre støtte til den tilsvarende stikbøsning på rammen.
 - Monter den højre støtte (5) på basen (8) ved hjælp af 2 sæt 8X55 bolte (A10) og 8X65 bolte (A11) side om side, derefter 1 stk. M8X20 bolt (A7), 1 stk. $\phi 8$ flad skive (C1) i enden.
- **Trin 3: Montering af rat med hovedpanel – billede 5**
 - Tilslut kablet fra højre støtte til den tilsvarende stikbøsning på rattet.
 - Tilslut konsolmodulet (6) til venstre/højre støtte (4,5) ved hjælp af 6 sæt M10X20(A8) halvrunde bolte, $\phi 10$ (C5) fjederskive, $\phi 10$ (C2) flad skive.
- **Trin 4: Montering af displayet – billede 6**
 - Billede 6.1 - Tilslut signalkablet fra skærmen til den tilsvarende stikbøsning på kontrolpanelet. Skub det ekstra kabel ind i controlleren.
 - Tilslut skærmen (7) til konsolmodulet (6) ved hjælp af 4 sæt M10X20(A8) halvrunde skruer og $\phi 10$ (C2) flade skiver.
- **Trin 5: Montering af venstre og højre dæksler – billede 7**
 - Spænd alle monteringsboltene.
 - Saml rammen, fastgør venstre løbebåndsbenafdækning nummer 2 (50) til det indre led på basen (8), og saml derefter venstre løbebåndsben nummer 1 (49) med venstre løbebåndsbenafdækning nummer 2 (50) til et sæt ved hjælp af 5 stk. ST4*16 krydskærvbolte (A16) til at stramme.
 - Fastgør højre løbebåndsbenafdækning nummer 2 (52) til det indre basisfuge (8), og saml derefter højre løbebåndsbenafdækning nummer 1 (51) med afdækning nummer 2 til et sæt ved hjælp af 5 stk. ST4*16 krydshovedbolte (A16) indeni til at stramme.
 - Læg rammen ned ved at stramme de 4 ST4*16 (A16) krydsbolte foran (se billede 7).



Foldning, transport og udfoldning – billede 8

ADVARSEL: Inden foldning skal løbebåndet sættes tilbage til nul hældning, og strømmen skal slukkes!

1. Sammenfoldning: Løft bagenden af løbebåndet med begge hænder, og løft det højt, indtil positioneringspedalen låser sig fast, indtil der høres et karakteristisk "klik" (se figur A1).
2. Transport: Løbebåndet er designet til at blive flyttet i sammenfoldet (stående) position. Af denne grund er det udstyret med 4 hjul. Hjulene kan ikke drejes, så de kun tillader fremad- og bagudgående bevægelse. For at ændre retning skal hjulene flyttes sideværts, eller et af baghjulene skal låses med foden. Vip løbebåndet let på sig selv for at løfte forhjulene – drej i den ønskede retning.
3. Udfoldning: For at folde løbebåndet ud til liggende position skal du løfte bagsiden let med begge hænder, indtil pedalens låseposition er løsnet. Tryk pedalen ned i positionen i figur A-2 med foden, hold den et øjeblik, sænk hænderne og slip pedalen. Løbebåndet vil under tyngdekraftens påvirkning automatisk bevæge sig ned til liggende position.



Tænd og sluk

Løbebåndet skal tilsluttes en installation, der er udstyret med jordforbindelse. Hvis du er i tvivl om, hvorvidt maskinen er korrekt jordforbundet, skal

du kontakte en professionel elektriker eller servicetekniker for at få det kontrolleret.

1. Tænd for strømmen, tryk på Start-knappen, løbebåndet starter med lav hastighed, kontroller at båndet og computeren fungerer normalt.
2. Tryk på op- og ned-hastighedsknappen for at kontrollere hastigheden og løbebåndets display. Hvis båndet afviger, skal du stoppe løbebåndet og justere løbebåndets bånd.
3. **Billede 9:** Tryk på nødstopknappen eller træk i sikkerhedsnøgleklipsen, så løbebåndet straks stopper. Tryk på sikkerhedsnøglen for at genstarte løbebåndet.
 - 1) nødstopknap
 - 2) Sikkerhedsafbryder
 - 3) sikkerhedskontaktklips
4. Tryk på stopknappen, så stopper løbebåndet og slukker for strømmen, når hældningen vender tilbage til nul.

ADVARSEL: Hyppig brug af hældningsfunktionen (mere end 5 gange i træk) kan medføre, at hældningen bliver ineffektiv. Dette er ikke en fejl. Det er en form for automatisk motorbeskyttelse, og funktionen genoprettes automatisk efter 1 times nedetid.



Manuelle instruktioner

1. Hurtig start – billede 10

Nummer	Beskrivelse
1	Løbebåndet har en 15,6" højopløsnings-touchscreen og en app med forskellige løbetræningsprogrammer.
2	Tryk på "Quick Start" på skærmen eller "START"-knappen på konsollen for at starte hurtigt. Løbebåndet starter straks nedtællingen og går i løbetilstand, som vist på billedet.
3	Hovedskærmen ser ud som på billedet.
4	Når hastigheden er > 1 km/t, skal du klikke på "RELAX" (Slap af), så hastigheden reduceres til et behageligt niveau, og stigningen reduceres til værdien i den oprindelige tilstand. Når du vil stoppe løbet, skal du trykke på "STOP" på skærmen eller på "STOP"-knappen på konsollen, så vises vinduet til at stoppe løbet på startsidens. For at fortsætte løbet trykker du på "Fortsæt løbet (KEEP ON GOING)" eller "STOP" for at stoppe.
5	Hvis du har brug for at stoppe løbet i en nødsituation, skal du trykke på nødstopknappen eller trække i sikkerhedsnøgleklipsen for at stoppe løbebåndet. Der vises derefter en meddelelse som vist modsat. Når sikkerhedsafbryderen er låst op, kommer du til hovedmenusiden. I standbytilstand kan du vælge Quick Start-tilstand, Actual-tilstand, Target-tilstand, Training-tilstand og andre programmer eller Multimedia.

2. Betjeningsvejledning til kontrolpanelet – billede 11

Nummer	Funktion
1	Hældning op
2	Hældning nedad
3	Start
4	Stop/Pause
5	Sænk hastigheden
6	Hurtigere
7	Trådløs opladning

2.1 Knaptryk

Knap	Funktion
	Når strømmen er tændt, skal du trykke på "START", så begynder løbebåndet at køre.
	Stop/pause: Tryk på denne knap under løbet for at stoppe løbet. Efter pause skal du trykke på startknappen, så løbebåndet genoptager løbet.
	Hastighedsjustering: Når løbebåndet kører, skal du trykke på eller holde denne knap nede for at justere hastigheden. Hældningsjustering: Når løbebåndet kører, skal du trykke på eller holde denne knap nede for at justere hældningen.
	Den røde nødstopknap bruges til hurtigt at stoppe løbebåndet i en farlig situation (udskridning eller fald) og til at låse løbebåndet. Løbebåndet blokeres ved at trykke på den øverste fremspringende del eller ved at trække i sikkerhedsnøglesnoren, hvorefter det ikke er muligt at starte løbebåndets motor. Løsn blokeringen ved at trykke på den fremspringende del, der er forbundet med snoren (blokering ophæves).
	Trådløs opladning: Når løbebåndet er tændt, og hvis din mobiltelefon har trådløs opladning, kan du placere din telefon i opladningsstikket for at oplade din telefon.

2.2 Touchscreen-knapper

Knappen	Funktion
	Hurtig start: Når løbebåndet er tændt, skal du trykke på denne knap for at starte løbebåndet.
	Real mode: Tryk på denne knap for at åbne grænsefladen og bruge valg af real scene.
	Mål-tilstand: Tryk på denne knap for at åbne grænsefladen og bruge målvalget.
	Træningstilstand: Tryk på dette felt for at åbne grænsefladen til valg af træning.
	Multimedia: Tryk på denne knap for at få vist forskellige applikationer.
	Tryk på denne knap for at vende tilbage til det forrige menu.

	Tryk på denne knap for at skifte til fuld skærm.
	Tryk på denne knap for at gå til startgrænsefladen.
	Tryk på denne knap for at stoppe løbebåndet.
	Tryk på denne knap for at reducere løbebåndets hastighed/hældning.
	Hastighed/hældning op: Tryk på denne knap for at øge løbehastigheden/hældningen.
	Hastighed/hældning ned: Tryk på denne knap for at reducere løbehastigheden/hældningen.
	Hurtig hastighedsvalg: Tryk på denne knap for at åbne hurtig hastighedsvalg.
	Hurtig hældningsvalg: Tryk på denne knap for at åbne hurtig hældningsvalg.

3. Betjeningsvejledning til skærmen – billede 12

Nummer	Funktion
1	15,6" berøringsskærm
2	Flaskeholder
3	Konsol
4	Pulssensor
5	Sikkerhedsnøgle
6	Nødstopknap
7	Pulssensor
8	Flaskeholder
9	Trådløst opladningsområde
10	USB-lydindgang

4. Instruktioner til aktivering af programmer og indstillinger

4.1 Betjeningsvejledning til løbebånd

Tænd for strømmen, løbebåndet går i standbytilstand, tryk på "START", løbebåndet starter, og du kan vælge hastighed eller hældningsniveau. Du kan trykke på "STOP" når som helst for at stoppe løbet. Hvis løbebåndet er tændt og ikke er i brug, går det i dvaletilstand. Skærmen vil være blank. Du skal derefter trykke på en vilkårlig knap for at få skærmen til at lyse op. Inden du tænder for løbebåndet, kan du vælge systemindstillinger eller træningstilstand.

4.2 Statusbjælke og genveje til indstillinger – billede 13

Indstillingerne kan ændres, når løbebåndet er tændt. Via statusbjælken og genvejsindstillingsområdet øverst til højre på startsiden kan du åbne genvejsindstillingsmenuen, tilpasse løbebåndets lydstyrke, skærmens lysstyrke og indstille Bluetooth. Avancerede indstillinger er løbebåndets administrationsmenu. Det er ikke en brugsmenu, men kun til vedligeholdelsespersonale. Som vist modsat.

4.3 Real mode – billede 14, 15

Klik på "REAL MODE" på skærmen, så går løbebåndet ind i den virkelige sceneudvælgelsesgrænseflade med seks indbyggede scener (se billedet nedenfor). Brugeren kan vælge en af de foretrukne scener, f.eks. BEACH. Tryk på hastighedsreguleringsknappen (+/- ) på kontrollen eller skærmen for at justere løbehastigheden. Tryk på knappen til direkte hastighedsregulering (3-6-9) eller knappen til hurtigvalg (+/- ) på skærmen for at vælge hastigheden. Bemærk: I den faktiske løbetilstand er det ikke nødvendigt at justere hældningen. Systemet justerer den automatisk i henhold til ændringer i terrænet i den faktiske scene.

4.4 Standardindstillinger

Tryk på "TARGET MODE" for at åbne målvalgssiden, som har tre typer, som vist på billedet 16 - AFSTAND/TID/KALORIER.

- Distance - indbyggede indstillinger er: 2/4/6/8/ Mini-maraton/halvmaraton/fuld maraton/ikke-standard indstilling. Afstanden vil gradvist falde, indtil den når nul. Brugeren kan vælge sin målafstand ved at trykke på CUSTOMS-knappen, f.eks.: "5 km" som vist på billede 18 og vælge START for at starte træningen med individuelle indstillinger.
- Tid – billede 19 – indbyggede indstillinger 15/30/45/60/90/120/150/brugerdefineret indstilling. Tiden tæller ned, indtil den når nul. Brugeren kan vælge sin måltid ved at trykke på knappen CUSTOMS, f.eks. "40 minutter", som vist på billede 20, og vælge START for at starte træningen med individuelle indstillinger.
- Kalorier: indbyggede indstillinger 100/200/300/400/500/1000/1500 / brugerdefineret indstilling – billede 21. Det indstillede antal kalorier vil gradvist falde, indtil det når nul. Brugeren kan vælge en brugerdefineret indstilling og angive det antal kalorier, de gerne vil forbrænde under en løbetur, f.eks.: "300 cal", som vist på billede 22, og vælge START for at starte træningen med de brugerdefinerede indstillinger.

4.5 Træningstilstand

I træningstilstand tilbyder systemet forskellige forudindstillede træningsplaner: Afslapning, Cardio, Fedtforbrænding og Udholdenhed, til forskellige løbestilarter (billede 23). De forskellige løbetilstande har forskellige hældninger og hastigheder, så brugerne kan koncentrere sig om at løbe uden at bekymre sig om forskellige indstillinger.

- Brugere kan vælge en træningstilstand og trykke på for at åbne løbeinterface. Når brugere f.eks. vælger 'Relax', kan de begynde at løbe i denne tilstand, som vist på billede 24.
- Brugerdefineret tilstand: Hvis den indstillede træningstilstand ikke opfylder brugernes krav, kan de tilpasse træningstilstanden, herunder: løbetid, hældning og hastighed for hver løbetrin. Du kan trykke og trække i en hvilken som helst rektangulær bjælke for at indstille forskellige hældningsændringer og forskellige tempo-parametre for forskellige tidsperioder. Når du har indstillet det, skal du klikke på 'START' for at løbe, som vist på billede 25.

5. Multimedia

Klik på 'Multimedia' for at åbne applikationsvalgskærmen, som vist på billede 26.

Bemærk: Da softwaren konstant opdateres, kan grænsefladens faktiske udseende afvige fra de viste billeder. Opdateringerne har til formål at forbedre funktionaliteten.

6. Pulsdetektering

Testen kan registrere statisk og dynamisk puls før og efter træning samt restitution efter træning. Brugeren holder den metalplade, der registrerer pulsen, på begge sider af gelænderet med begge hænder, hvorefter pulsværdien vises på skærmen. (Påmindelse: Brugers maksimale puls må ikke overstige værdien: 220-alder. Når pulsen overstiger det maksimale, anbefales det at hvile i ca. 30 minutter eller sænke tempoet og reducere stigningen.

ADVARSEL: Indikationen fra pulsmålesystemet er muligvis ikke nøjagtig, da det ikke er et medicinsk udstyr. For meget træning kan forårsage alvorlig skade eller død. Stop med at træne straks, hvis du føler dig svag.

7. Instruktioner til brugergrænsefladen

- Audioindgang: Mens du går, kan du tage hovedtelefoner på og tilslutte dem til audioindgangen.
- USB-indgang: Indsæt et USB-drev i porten på højre side af skærmen, og klik på multimedie for at afspille sange og videoer på USB'en i applikationen Lokal musik og video.
- Bluetooth: er indstillet som standard på denne enhed. Den kan genkende og oprette forbindelse til Bluetooth-højttalere, hovedtelefoner og andre enheder.
- Skærmdeling
 - Gå til multimedie – tryk på ScreenShare – scan QR-koden for at downloade assistentapplikationen på din mobiltelefon.
 - Åbn delingsapplikationen på din mobiltelefon.
 - Følg instruktionerne på din mobiltelefon for at få adgang til skærmen.

ADVARSEL: For at sikre sikkerhed og normal brug skal slidbanen på løbebåndet kontrolleres regelmæssigt for slitage og skader, og der skal udføres vedligeholdelse.

8. Vedligeholdelse og fejlreparationer

- Rengøring: Hold løbebåndets overflade ren, og træk stikket ud af stikkontakten inden rengøring. Løbebåndet og løbebåndets overflade kan rengøres med en blød, fugtig klud. Husk ikke at bruge stærke kemikalier.
- Justering af båndets afbøjning: Løbebåndet er blevet justeret under fremstillingen. Når løbebåndet er samlet, skal du kontrollere, at båndet er korrekt justeret. En gang imellem skal det justeres igen. Sluk for løbebåndet før justering (billede 27), juster den venstre og højre bolt i den bageste rulle med en skrueøgle. Hvis båndet afbøjer til venstre, drejes den venstre bolt med uret. Hvis båndet afbøjer til højre, drejes den højre skrue mod uret. Drej ikke mere end en halv omgang af justeringsskruen ad gangen. Efter justeringen tændes strømmen, og løbebåndet køres for at kontrollere, om båndet vender tilbage til normal tilstand ved 4-5 km/t. Hvis ikke, gentages proceduren.
- Justering af båndets spænding: I de første dage af brugen kan båndet blive lidt længere, hvilket kan give en følelse af, at det glider, når foden kommer i kontakt med det. I dette tilfælde skal du stramme justeringsskruerne på begge sider af båndet en halv omgang med uret. Gentag om nødvendigt. For at undgå at forkorte båndets og lejets levetid anbefales det ikke at stramme båndet for meget.
- Smøring: Efter mere end 100 timers drift, eller når smøremidlet mellem løbebåndet og løbebåndet er slidt op, skal løbebåndet smøres godt, og løbebåndet skal justeres. Sluk for strømmen, løsne båndet ved hjælp af båndafbøjningsjusteringsmetoden, og smør derefter løbebåndet jævnt med en børste. Smør ikke for meget, for i dette tilfælde er "jo mere, jo bedre" ikke en god metode. En rimelig smøring kan forlænge løbebåndets levetid.

Håndtering af nødsituationer:

FEJKODE	BESKRIVELSE	BEHANDLING MODFORANSTALTNINGER
01H	PROBLEM MED TEMPERATURSENSOR	1. Sluk for strømmen i 5 minutter, tænd derefter og genstart. 2. Kontroller, at stikket ikke er beskadiget. 3. Hvis enheden stadig ikke fungerer korrekt, skal du kontakte SERVICE.
02H	OVERSTRØM	1. Sluk for strømmen i 5 minutter, tænd derefter igen og genstart. 2. Kontroller, at løbebåndet ikke skal smøres, at båndet ikke er meget slidt, og at drivmekanismen (f.eks. rullen) ikke er beskadiget. 3. Hvis enheden stadig ikke fungerer korrekt, skal du kontakte SERVICE.
04H	OVERSÆTNING	1. Kontroller, at strømforsyningsens spændingsværdi svarer til producentens specifikationer på typeskiltet eller i vejledningen. 2. Sluk for strømforsyningen i 5 minutter, tænd derefter og genstart. 3. Hvis enheden ikke fungerer korrekt, skal du kontakte SERVICE.
08H	OVERBELASTNING	1. Genstart systemet. 2. Kontroller, om løbebåndet har brug for vedligeholdelse/smøring. 3. Hvis du hører en kortslutningslyd eller lugter brændt, når motoren kører, skal du slukke for maskinen og kontakte SERVICE.
10H	DEFAULT FASE	Kontakt SERVICE.
18H	STRØMSENSORFEJL	Kontakt SERVICE.
20H	FEJL I VENDESKIFTER	1. Kontroller, at sikkerhedskontaktknappen er glat og kan bevæges frit. 2. Kontroller, at sikkerhedsafbryderens stik ikke er løst eller frakoblet. 3. Kontroller, at sikkerhedsafbryderpladen ikke er beskadiget.
40H	FEJL I HELLINGSSYSTEMET	Kontakt SERVICE.
80H	OVEROPHEDNING	Forbedr ventilationen af maskinen. Hvis dette ikke hjælper, skal du kontakte SERVICE.

9. Retningslinjer for træning

Inden du påbegynder et træningsprogram, skal du konsultere din læge. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller med helbredsproblemer. Pulsmålere er ikke medicinsk udstyr. Mange faktorer kan påvirke deres nøjagtighed. Generelt kan sensorer kun bruges som et træningshjælpemiddel til at give et t skøn over din puls. Følgende retningslinjer kan hjælpe dig med at planlægge dit træningsprogram. For mere detaljerede oplysninger om træning, skal du konsultere din læge.

Træningens intensitet

Uanset om dit mål er at forbrænde fedt eller styrke dit hjerte-kar-system, er nøglen til at opnå de ønskede resultater den rigtige træningsintensitet. Brug din puls som vejledning til at finde det rigtige niveau. Tabellen nedenfor viser den anbefalede puls til fedtforbrænding og aerob træning. For at finde din puls skal du først finde din alder (afrundet til nærmeste ti) nederst i tabellen. Find derefter de tre tal over din alder. Disse tre tal definerer dit 'træningsprogramvalgområde'. De næste to tal anbefales til fedtforbrænding. Tallene vist på billede 28 anbefales til aerob træning. For at måle din puls under træning skal du bruge pulssensoren på din konsol.

Fedtforbrænding

For at forbrænde fedt effektivt skal du træne med relativt lav intensitet i lange perioder. I de første fem minutter af træningen forbrænder kroppen kalorier fra kulhydrater til energi, fordi de er nemmere at bruge. Først efter de første fem minutter begynder kroppen at forbrænde lagret fedt. Hvis dit mål er at forbrænde fedt, skal du justere tempoet og hældningen på løbebåndet, indtil din puls er tæt på den nedre grænse for dit træningsområde. For at maksimere fedtforbrændingen skal du justere løbebåndets hastighed og hældning, indtil din puls er tæt på midten af træningszonen.

Konditionstræning

Hvis dit mål er at styrke dit hjerte-kar-system, skal du lave konditionstræning, som er langvarig aktivitet, der kræver meget ilt. Hertet skal pumpe mere blod til musklerne, og lungerne skal levere mere ilt til blodet. Til konditionstræning skal du justere løbebåndets hastighed og hældning, indtil din puls er tæt på den øvre grænse for dit træningsområde.

Træningsforløb

Hver træning bør omfatte følgende tre dele:

- 1) Opvarmning før hver session: Lav 5-10 minutters strækøvelser og lette øvelser. En ordentlig opvarmning kan øge din kropstemperatur, puls og cirkulation, så din krop kan forberede sig på træningen.
- 2) Træning: Efter opvarmningen skal du øge træningens intensitet, indtil din puls når dit valgte område, og holde den i 20-60 minutter. (I de første par uger af et træningsprogram skal du ikke holde din puls i det valgte område i mere end 20 minutter). Træk vejret regelmæssigt og dybt under træningen. Hold ikke vejret.
- 3) Strækning: Efter træningen skal du strække ud i 5-10 minutter. Dette øger musklernes fleksibilitet, hvilket hjælper med at forhindre problemer efter træningen.

BENUTZERHANDBUCH

Um eine sichere, zuverlässige und komfortable Nutzung dieses Laufbands zu gewährleisten, lesen Sie bitte vor der Verwendung die Anleitung sorgfältig durch.

SICHERHEITSHINWEISE

1. Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Kontraindikationen für die Verwendung des Geräts vorliegen. Die Entscheidung eines Arztes ist erforderlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck und Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Dies ist auch erforderlich, wenn Sie über 35 Jahre alt sind und gesundheitliche Probleme haben.
2. Es liegt in der Verantwortung des Produktbesitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen vollständig informiert sind. Verwenden Sie das Laufband streng gemäß der Bedienungsanleitung.
3. Der Freiraum sollte mindestens 0,6 m betragen und größer sein als der Trainingsbereich in den Richtungen, in denen das Gerät zugänglich ist. Der Freiraum muss auch Platz für einen Notabstieg bieten. Wenn mehrere Geräte nebeneinander stehen, kann die Größe des Freiraums aufgeteilt werden. Der Freiraum hinter dem Laufband sollte mindestens 2 m lang sein und der Breite des Laufbands entsprechen.
4. Halten Sie das Netzkabel von erhitzten Oberflächen fern.
5. Es dürfen sich niemals zwei oder mehr Personen gleichzeitig auf dem Laufband befinden.
6. Kinder sollten das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Außerdem muss ein Erwachsener die Kinder während des Betriebs des Laufbands beaufsichtigen.
7. Bitte tragen Sie beim Training geeignete Kleidung, einschließlich Laufschuhen. Tragen Sie keine Kleidung, die sich an Teilen des Laufbands verfangen könnte. Laufen Sie nicht barfuß, in Hausschuhen oder nur in Socken.
8. Befestigen Sie das Sicherheitskabel während des Trainings immer an der Kleidung (des Benutzers), damit es im Notfall gezogen werden kann, um das Laufband sofort anzuhalten. Das Sicherheitsstoppkabel hat auch die Funktion, statische Elektrizität abzuleiten, die sich auf der Kleidung des Läufers ansammeln kann und deren Entladung, wenn das Kabel nicht befestigt ist, ein elektrisches „Kick“-Gefühl verursachen kann.
9. Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen oder eine ungewöhnliche Situation bemerken, drücken Sie bitte den Notfallknopf oder springen Sie sofort vom Laufband. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handlauf fest, um Ihren Körper zu stützen, während Sie mit den Füßen auf die seitlichen Geländer treten, und steigen Sie dann auf einer Seite des Laufbands ab.
10. Der Pulssensor in diesem Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen. Es gibt viele Gründe (einschließlich der Bewegungshaltung), die die Genauigkeit der Anzeige beeinflussen können, die daher nur als Richtwert zu betrachten ist.
11. Treten Sie nicht auf das Laufband, wenn es ausgeschaltet ist. Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn es einen Defekt aufweist.
12. Bitte überprüfen und ziehen Sie die Teile des Geräts regelmäßig fest, um Ihre Sicherheit bei der Benutzung zu gewährleisten.
13. Der Stecker muss an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose angeschlossen werden.
14. Gefahr: Wenn Sie dieses Laufband nicht benutzen, ziehen Sie bitte den Sicherheitsclip ab, ziehen Sie den Stecker und schalten Sie den Netzschalter aus. Bitte warten und justieren Sie das Laufband regelmäßig gemäß den Anweisungen. Öffnen Sie die Motorabdeckung nicht, wenn Sie einen nicht behebbaren Fehler feststellen; wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstvertreter oder Techniker, um das Laufband überprüfen zu lassen.
15. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten oder ohne Erfahrung vorgesehen, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen.
16. Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen, der für ihr Verhalten und ihre Sicherheit verantwortlich ist.
17. Mindesttemperatur während des Gebrauchs: 10 °C.
18. **Maximales Benutzergewicht: 150 kg**

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

WARNUNG: Schließen Sie das Laufband erst an die Stromversorgung an, wenn es vollständig zusammengebaut ist.

**Im Lieferumfang enthaltene Werkzeuge/Schrauben – Abbildung 1**

Anzahl	Beschreibung	Anzahl [Stück]	Anzahl	Beschreibung	Anzahl [Stück]
A7	M8x20-Schraube	2	C2	Flache Unterlegscheibe $\phi 10$	10
A8	M10x20 Schraube	10	C5	Federscheibe $\phi 10$	6
A10	M8x55 Schraube	4	D1	Schraubendreher	1
A11	M8x65 Schraube	4	D2	Schraubendreher	1
A16	ST4x16 Kreuzschlitz-Gewindeschneidschraube	14	D4	Schraubenschlüssel S=6	1
C1	Flache Unterlegscheibe $\phi 8$	2	D5	Schmierstoffflasche	1

Liste aller Laufbandkomponenten – Bild 2

Artikel	Beschreibung	Anzahl	Artikel	Beschreibung	Menge
1	HAUPTRAHMEN	1	47	LINKE SCHIENEN	1
2	STECKDOSENBODEN	1	48	RECHTE SCHIENEN	1
3	NEIGERAHMEN	1	49	Nr. 1 Komponente der linken Laufband-Beinabdeckung	1
4	LINKE STÜTZE	1	50	BAUTEIL NR. 2 DER LINKEN LAUFBANDBEINABDECKUNG	1
5	RECHTE HALTERUNG	1	51	KOMPONENTENNUMMER 1 RECHTSEITIGE LAUFBAND-BEINABDECKUNG	1
6	HAUPTKONSOLENMODUL	1	52	KOMPONENTENNUMMER 2 RECHTER LAUFBANDFUSSABDECKUNG	1
7	BILDSCHIRM	1	53	ZYLINDER	1
8	BASIS	1	54	SIGNALKABEL A	3
9	VORDERE ROLLE	1	55	SIGNALKABEL B	2
10	HINTERE ROLLE	1	56	SIGNALKABEL C	2
11	8V-RIEMEN	1	57	FILTER	1
12	Trittbrett	1	58	INDUKTIVITÄT	1
13	Trittbrettpolster	8	A1	SCHRAUBE MBx50	2
14	RÄDER	4	A2	SCHRAUBE M10x95	1
15	LAUFBAND	1	A3	SCHRAUBE M8x30	4

16	VERSTELLBARE FUSSTÜTZE	2	A4	SCHRAUBE M5x35	2
17	LINKE SEITENSCHIENE	1	A5	HÖHENBOLZEN $\phi 10 \times 45$	4
18	RECHTE SEITENSCHIENE	1	A6	HÖHENBOLZEN $\phi 10 \times 30$	1
19	RUTSCHHEMMENDE ELEMENTE	66	A7	HALBRUNDBOLZEN M8X20	2
20	SEITENSCHIENEN- POSITIONIERSTIFT	4	A8	HALBRUNDBOLZEN M10X20	10
21	Fußradabdeckung	2	A9	HALBRUNDBOLZEN M8x45	3
22	FÜHRUNGSRÖHRRAHMEN	1	A10	HALBRUNDBOLZEN M8X55	4
23	MOTORABDECKUNG	1	A11	HALBRUNDBOLZEN M8x65	4
24	FÜHRUNGSSCHIENENRAHMEN	1	A12	HALBRUNDBOLZEN M8X90	2
25	STÜTZROHR	1	A13	HALBRUNDBOLZEN M8X70	1
26	MOTOR-FRONTABDECKUNG	1	A14	KREUZKOPFSCHRAUBE M6X70	6
27	LINKE KAPPE	1	A15	HÖHENBOLZEN $\phi 6 \times 25$	2
28	RECHTE KAPPE	1	A16	KREUZKOPF-SELBSTSICHERUNGSBOLZEN ST4X16	45
29	HINTERE KAPPE	1	A17	KREUZKOPF-SELBSTSICHERUNGSBOLZEN ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	SCHRAUBE M8X50	2
31	FREQUENZWANDLER	1	A19	HÖHENSCHRAUBE $\phi 8 \times 25$	2
32	NEIGUNGSMOTOR	1	B0	SECHSKANTMUTTER M5	10
33	POSITIONIERKARTE PEDAL	1	B2	NYLON-SICHERUNGSMUTTER M6	13
34	NOT-AUS-SCHALTER	1	B3	NYLON-SICHERUNGSMUTTER M8	14
35	NETZSCHALTER	1	B4	NYLON-SICHERUNGSMUTTER M10	1
36	STECKDOSE	1	C1	FLACHE UNTERLEGSCHEIBE $\phi 8$	18
37	RAD	2	C2	FLACHE UNTERLEGSCHEIBE $\phi 10$	14
38	POLSTER	2	C3	Große flache Unterlegscheibe $\phi 8$	4
39	ENDANSCHLAG	1	C4	FLACHE UNTERLEGSCHEIBE $\phi 4$	25
40	SICHERHEITSSCHLÜSSEL	1	C6	SICHERUNGSRING $\phi 8$	4
41	LINKE VORDERRADHALTERUNG	1	C5	SPRING WASHER $\phi 10$	6
42	RECHTE VORDERRADHALTERUNG	1	C7	NYLON-UNTERLEGSCHEIBE $\phi 10$	4
43	NYLON-BUCHSE	16	C8	SPRING WASHER $\phi 6$	10
44	STECKDOSE J40X20	4	D1	SCHRAUBENDREHER	1
45	BREMSEN	1	D2	SCHRAUBENDREHER	1
46	MUTTER	2	D3	SCHRAUBENSCHLÜSSEL (S=6)	1
			D4	SCHMIERMITTELFLASCHE	1



Montageanleitung

Achtung: Um Montagefehler zu vermeiden, ziehen Sie nicht alle Schrauben in jedem Schritt fest. Ziehen Sie alle Schrauben erst nach Abschluss der Montage fest.

Ein Laufband ist in zwei Kartons verpackt: Karton Nr. 1 enthält den Hauptrahmen, Karton Nr. 2 enthält die Handläufe und die Hauptkonsole.

➤ Schritt 1: Montage der linken Stütze – Abbildung 3

- Befestigen Sie die linke Stütze (4) mit 2 Sätzen 8X55-Schrauben (A10) und 8X65-Schrauben (A11) nebeneinander an der Basis (8) und anschließend mit 1 Stück M8X20-Halbrundschraube (A7) und 1 Stück $\phi 8$ -Unterlegscheibe (C1) am Ende.

➤ Schritt 2: Montage der rechten Halterung – Bild 4

- Verbinden Sie das Kabel von der rechten Halterung mit der entsprechenden Buchse am Rahmen.
- Befestigen Sie die rechte Halterung (5) mit 2 Sätzen 8X55-Schrauben (A10) und 8X65-Schrauben (A11) nebeneinander an der Basis (8), dann 1 Stück M8X20-Schraube (A7) und 1 Stück $\phi 8$ -Unterlegscheibe (C1) am Ende.

➤ Schritt 3: Montage des Lenkrads mit Hauptblende – Bild 5

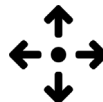
- Verbinden Sie das Kabel von der rechten Halterung mit der entsprechenden Buchse am Lenkrad.
- Verbinden Sie das Konsolenmodul (6) mit der linken/rechten Halterung (4,5) mit 6 Sätzen M10X20(A8) Halbrundschrauben, $\phi 10$ (C5) Federscheiben und $\phi 10$ (C2) Unterlegscheiben.

➤ Schritt 4: Einbau des Displays – Bild 6

- Bild 6.1 – Verbinden Sie das Signalkabel vom Bildschirm mit der entsprechenden Buchse am Bedienfeld. Stecken Sie das zusätzliche Kabel in den Controller.
- Verbinden Sie den Bildschirm (7) mit dem Konsolenmodul (6) mithilfe von 4 Sätzen halbrunder Schrauben M10X20(A8) und flachen Unterlegscheiben $\phi 10$ (C2).

➤ Schritt 5: Montage der linken und rechten Abdeckungen – Bild 7

- Ziehen Sie alle Befestigungsschrauben fest.
- Montieren Sie den Rahmen, befestigen Sie die linke Abdeckung für das Laufband Nr. 2 (50) an der inneren Verbindung der Basis (8) und verbinden Sie dann das linke Laufband Nr. 1 (49) mit der linken Abdeckung für das Laufband Nr. 2 (50) zu einem Satz, wobei Sie 5 Stück ST4*16 Kreuzschlitzschrauben (A16) zum Festziehen verwenden.
- Befestigen Sie die rechte Laufband-Beinabdeckung Nr. 2 (52) an der inneren Basisverbindung (8) und verbinden Sie dann die rechte Laufband-Beinabdeckung Nr. 1 (51) mit der Abdeckung Nr. 2 zu einem Satz. Verwenden Sie dazu 5 Stück ST4*16 Kreuzschlitz-Selbstsicherungsbolzen (A16) zum Festziehen.
- Legen Sie den Rahmen flach, indem Sie die 4 Kreuzschlitzschrauben ST4*16 (A16) an der Vorderseite festziehen (siehe Abbildung 7).



Zusammenklappen, Transportieren und Aufklappen – Abbildung 8

WARNUNG: Bevor Sie das Laufbrett zusammenklappen, stellen Sie es wieder auf Null Neigung zurück und schalten Sie den Strom ab!

1. Klappen: Heben Sie die Rückseite des Laufbands mit beiden Händen an und heben Sie es so weit an, bis das Positionierungspedal mit einem deutlichen „Klicken“ einrastet (siehe Abbildung A1).

- Transport: Das Laufband ist so konstruiert, dass es in zusammengeklapptem (aufrechtem) Zustand transportiert werden kann. Aus diesem Grund ist es mit 4 Rädern ausgestattet. Die Räder sind nicht drehbar, sodass sie nur eine Vorwärts- und Rückwärtsbewegung ermöglichen. Um die Richtung zu ändern, müssen die Räder seitlich bewegt oder eines der Hinterräder mit dem Fuß blockiert werden. Kippen Sie das Laufband leicht nach vorne, um die Vorderräder anzuheben – drehen Sie es in die gewünschte Richtung.
- Ausklappen: Um das Laufband in die liegende Position zu bringen, heben Sie das Heck mit beiden Händen leicht an, bis sich die Pedalverriegelung löst. Drücken Sie das Pedal mit dem Fuß in die Position in Abbildung A-2, halten Sie es einen Moment lang gedrückt, senken Sie dann Ihre Hände und lassen Sie das Pedal los. Das Laufband bewegt sich unter der Schwerkraft automatisch in die liegende Position.



Ein- und Ausschalten

Das Laufband sollte an eine mit einer Erdung ausgestattete Anlage angeschlossen werden. Wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät korrekt geerdet ist, wenden Sie sich zur Überprüfung an einen professionellen Elektriker oder Servicetechniker.

- Schalten Sie das Gerät ein, drücken Sie die Starttaste, das Laufband startet mit niedriger Geschwindigkeit. Vergewissern Sie sich, dass das Band und der Computer normal funktionieren.
- Drücken Sie die Aufwärts- und Abwärts-Geschwindigkeitstaste, um die Geschwindigkeit und die Anzeige des Laufbands zu überprüfen. Wenn sich das Band durchbiegt, stoppen Sie das Laufband und stellen Sie das Laufbandband ein.
- Abbildung 9:** Drücken Sie die Not-Aus-Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüsselclip, das Laufband sollte sofort anhalten. Drücken Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Laufband neu zu starten.
 - Not-Aus-Taste
 - Sicherheitsschalter
 - Sicherheitsschalterclip
- Drücken Sie die Stoptaste, das Laufband stoppt und schaltet sich aus, sobald die Steigung wieder auf Null zurückgesetzt ist.

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



Manuelle Anweisungen

1. Schnellstart – Bild 10

Nummer	Beschreibung
1	Das Laufband verfügt über einen 15,6-Zoll-HD-Touchscreen und eine App mit verschiedenen Lauftrainingsmodi.
2	Drücken Sie „Schnellstart“ auf dem Bildschirm oder die Taste „START“ auf der Konsole, um schnell zu starten. Das Laufband startet sofort den Countdown und wechselt in den Laufmodus, wie in der Abbildung gezeigt.
3	Der Hauptbildschirm sieht wie auf dem Bild aus.
4	Wenn die Geschwindigkeit > 1 km/h beträgt, klicken Sie auf „RELAX“, um die Geschwindigkeit auf ein angenehmes Niveau zu reduzieren und die Steigung auf den Ausgangswert zu verringern. Wenn Sie den Lauf beenden möchten, drücken Sie „STOP“ auf dem Bildschirm oder die Taste „STOP“ auf der Konsole, woraufhin das Fenster zum Beenden des Laufs auf der Startseite angezeigt wird. Um den Lauf fortzusetzen, drücken Sie „Lauf fortsetzen (KEEP ON GOING)“ oder „STOP“, um ihn zu beenden.
5	Wenn Sie den Lauf in einem Notfall stoppen müssen, drücken Sie die Not-Aus-Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüsselclip, um das Laufband anzuhalten. Daraufhin erscheint die nebenstehende Meldung. Wenn der Sicherheitsschalter entriegelt ist, gelangen Sie zur Hauptmenüseite. Im Standby-Modus können Sie den Schnellstartmodus, den Ist-Modus, den Zielmodus, den Trainingsmodus und andere Programme oder Multimedia auswählen.

2. Bedienungsanleitung für das Bedienfeld – Abbildung 11

Nummer	Funktion
1	Steigung erhöhen
2	Neigung nach unten
3	Start
4	Stopp/Pause
5	Geschwindigkeit verringern
6	Geschwindigkeit erhöhen
7	Drahtloses Laden

2.1 Tastenbedienung

Taste	Funktion
	Wenn das Gerät eingeschaltet ist, drücken Sie „START“, damit das Laufband zu laufen beginnt.
	Stopp/Pause: Drücken Sie diese Taste während des Laufens, um den Lauf anzuhalten. Nach der Pause drücken Sie die Starttaste, und das Laufband läuft wieder an.
	Geschwindigkeitsanpassung: Drücken oder halten Sie dieses Feld, während das Laufband läuft, um die Geschwindigkeit anzupassen. Neigungsanpassung: Drücken oder halten Sie dieses Feld, während das Laufband läuft, um die Neigung anzupassen.
	Der rote Not-Aus-Schalter dient dazu, das Laufband in einer gefährlichen Situation (Ausrutschen oder Stürzen) schnell anzuhalten und zu sperren. Das Laufband wird durch Drücken seines oberen hervorstehenden Teils oder durch Ziehen an der Sicherheitsschlüsselschnur gesperrt. In diesem Fall kann der Antrieb des Laufbands nicht gestartet werden. Die Entsperrung erfolgt durch Drücken des mit der Schnur verbundenen hervorstehenden Teils (Entsperren).
	Kabelloses Laden: Wenn das Laufband eingeschaltet ist und Ihr Mobiltelefon über eine kabellose Ladefunktion verfügt, können Sie Ihr Telefon in die Ladesockel stecken, um es aufzuladen.

2.2 Touchscreen-Tasten

Taste	Funktion
	Schnellstart: Wenn das Laufband eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten.
	Real-Modus: Drücken Sie diese Taste, um die Benutzeroberfläche aufzurufen und die Real-Szenenauswahl zu verwenden.
	Zielmodus: Drücken Sie diese Taste, um die Benutzeroberfläche aufzurufen und die Zielauswahl zu verwenden.
	Trainingsmodus: Drücken Sie dieses Feld, um die Trainingsauswahlschnittstelle aufzurufen.
	Multimedia: Drücken Sie diese Taste, um verschiedene Anwendungen anzuzeigen.
	Drücken Sie diese Taste, um zum vorherigen Menü zurückzukehren.
	Drücken Sie diese Taste, um zum Vollbildmodus zu wechseln.
	Drücken Sie diese Taste, um zur Startoberfläche zu gelangen.
	Drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten.
	Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit/Steigung des Laufbands zu verringern.
	Geschwindigkeit/Steigung erhöhen: Drücken Sie diese Taste, um die Laufgeschwindigkeit/Steigung zu erhöhen.
	Geschwindigkeit/Steigung verringern: Drücken Sie diese Taste, um die Laufgeschwindigkeit/Steigung zu verringern.
	Schnellauswahl der Geschwindigkeit: Drücken Sie diese Taste, um die Schnellauswahl der Geschwindigkeit aufzurufen.
	Schnellauswahl der Steigung: Drücken Sie diese Taste, um die Schnellauswahl der Steigung aufzurufen.

3. Bedienungsanleitung für den Bildschirm – Abbildung 12

Nummer	Funktion
1	15,6-Zoll-Touchscreen
2	Flaschenhalter
3	Konsole
4	Pulssensor
5	Sicherheitsschlüssel
6	Not-Aus-Taster
7	Impulssensor
8	Flaschenhalter
9	Drahtloser Ladebereich
10	USB-Audioeingang

4. Anweisungen zum Aktivieren von Programmen und Einstellungen

4.1 Bedienungsanleitung für das Laufband

Schalten Sie das Gerät ein, das Laufband geht in den Standby-Modus, drücken Sie „START“, das Laufband beginnt zu laufen und Sie können die Geschwindigkeit oder Steigung auswählen. Sie können jederzeit „STOP“ drücken, um den Lauf zu beenden. Wenn das Laufband eingeschaltet ist und nicht benutzt wird, wechselt es in den Ruhemodus. Der Bildschirm ist dann leer. Sie müssen dann eine beliebige Taste drücken, damit der Bildschirm wieder beleuchtet wird. Bevor Sie das Laufband einschalten, können Sie die Systemeinstellungen oder den Trainingsmodus auswählen.

4.2 Statusleiste und Verknüpfungen zu den Einstellungen – Abbildung 13

Die Einstellungen können geändert werden, wenn das Laufband eingeschaltet ist. Über die Statusleiste und den Bereich für Schnellzugriffseinstellungen oben rechts auf der Startseite können Sie das Schnellzugriffseinstellungsmenü öffnen, die Lautstärke des Laufbands und die Bildschirmhelligkeit anpassen und Bluetooth einstellen. Die erweiterten Einstellungen sind das Verwaltungsmenü des Laufbands. Es handelt sich um ein Nicht-Dienstprogramm-Menü, das nur für Wartungspersonal bestimmt ist. Wie gegenüber gezeigt.

4.3 Real-Modus – Bilder 14, 15

Klicken Sie auf „REAL MODE“ auf dem Bildschirm, um das Laufband in die Auswahlschnittstelle für reale Szenen mit sechs integrierten Szenen zu versetzen (siehe Abbildung unten). Der Benutzer kann eine der bevorzugten Szenen auswählen, z. B. „BEACH“. Drücken Sie die Geschwindigkeitsregelungstaste (+/-) auf dem Controller oder Bildschirm, um die Laufgeschwindigkeit anzupassen. Drücken Sie die Direktgeschwindigkeitssteuerungstaste (3-6-9) oder die Schnellauswahlstaste (+/-) auf dem Bildschirm, um die Geschwindigkeit auszuwählen. Hinweis: Im tatsächlichen Laufmodus muss die Steigung nicht angepasst werden. Das System passt sie automatisch an die Veränderungen des Geländes in der tatsächlichen Szene an.

4.4 Standardeinstellungen

Drücken Sie „TARGET MODE“, um die Zielauswahlschnittstelle aufzurufen, die drei Optionen umfasst, wie in Abbildung 16 dargestellt: DISTANCE/TIME/CALORIES.

- Distanz – integrierte Optionen sind: 2/4/6/8/ Mini-Marathon/Halbmarathon/Marathon/nicht standardmäßige Option. Die Distanz nimmt schrittweise ab, bis sie Null erreicht. Der Benutzer kann seine Zieldistanz auswählen, indem er die Taste CUSTOMS drückt, z. B.: „5 km“, wie in Abbildung 18 dargestellt, und START auswählt, um das Training mit individuellen Einstellungen zu starten.
- Zeit – Abbildung 19 – integrierte Optionen 15/30/45/60/90/120/150/ benutzerdefinierte Option. Die Zeit läuft bis Null herunter. Der Benutzer kann seine gewünschte Laufzeit durch Drücken der Taste CUSTOMS auswählen, z. B. „40 Minuten“, wie in Abbildung 20 gezeigt, und dann START wählen, um das Training mit den individuellen Einstellungen zu starten.
- Kalorien: integrierte Optionen 100/200/300/400/500/1000/1500 / benutzerdefinierte Option – Bild 21. Die eingestellte Kalorienzahl wird schrittweise heruntergezählt, 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 cal“, wie in Abbildung 22 gezeigt, und START auswählen, um das Training mit den benutzerdefinierten Einstellungen zu starten.

4.5 Trainingsmodus

Im Trainingsmodus bietet das System verschiedene voreingestellte Trainingspläne: Entspannung, Cardio, Fettverbrennung und Ausdauer für unterschiedliche Laufstile (Abbildung 23). Die verschiedenen Laufmodi haben unterschiedliche Steigungen und Geschwindigkeiten, sodass sich Benutzer auf das Laufen konzentrieren können, ohne sich um unterschiedliche Einstellungen kümmern zu müssen.

- Benutzer können einen Trainingsmodus auswählen und drücken, um die Laufschnittstelle aufzurufen. Wenn Benutzer beispielsweise „Entspannen“ auswählen, können sie in diesem Modus mit dem Laufen beginnen, wie in Abbildung 24 dargestellt.
- Benutzerdefinierter Modus: Wenn der voreingestellte Trainingsmodus nicht den Anforderungen der Benutzer entspricht, können sie den Trainingsmodus anpassen, einschließlich: Laufzeit, Steigung und Geschwindigkeit jeder Laufphase. Sie können jede rechteckige Leiste drücken und ziehen, um unterschiedliche Steigungsänderungen und unterschiedliche Tempo-Parameter für verschiedene Zeiträume einzustellen. Nach der Einstellung klicken Sie auf „START“, um zu laufen, wie in Abbildung 25 gezeigt.

5. Multimedia

Klicken Sie auf „Multimedia“, um die Anwendungsauswahlschnittstelle aufzurufen, wie in Abbildung 26 dargestellt.

Hinweis: Da die Software ständig aktualisiert wird, kann das tatsächliche Erscheinungsbild der Oberfläche von den gezeigten Bildern abweichen. Die Aktualisierungen dienen der Verbesserung der Funktionalität.

6. Pulsmessung

Der Test kann die statische und dynamische Herzfrequenz vor und nach dem Training sowie die Erholung nach dem Training erfassen. Der Benutzer hält die Metallplatte zur Herzfrequenzerfassung mit beiden Händen an beiden Seiten des Handlaufs fest, woraufhin der Herzfrequenzwert auf dem Bildschirm angezeigt wird. (Hinweis: Die maximale Herzfrequenz des Benutzers darf den Wert 220 minus Alter nicht überschreiten. Wenn die Herzfrequenz den Höchstwert überschreitet, wird empfohlen, sich etwa 30 Minuten lang auszuruhen oder das Tempo zu verlangsamen und die Steigung zu verringern.

WARNUNG: Die Anzeige des Herzfrequenzmesssystems ist möglicherweise nicht genau, da es sich nicht um ein medizinisches Gerät handelt. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich schwach fühlen.

7. Anweisungen zur Benutzeroberfläche

- Audioeingang: Während des Gehens können Sie Kopfhörer aufsetzen und diese an den Audioanschluss anschließen.
- USB-Eingang: Stecken Sie einen USB-Stick in den Anschluss auf der rechten Seite des Displays und klicken Sie auf „Multimedia“, um Songs und Videos auf dem USB-Stick in der Anwendung „Lokale Musik und Videos“ abzuspielen.
- Bluetooth: Ist auf diesem Gerät standardmäßig eingestellt. Es kann Bluetooth-Lautsprecher, Kopfhörer und andere Geräte erkennen und verbinden.
- Bildschirmfreigabe
 - Gehen Sie zu „Multimedia“ – drücken Sie „ScreenShare“ – scannen Sie den QR-Code, um die Assistenz-Anwendung auf Ihr Mobiltelefon herunterzuladen.
 - Öffnen Sie die Freigabeanwendung auf Ihrem Mobiltelefon.
 - Befolgen Sie die Anweisungen auf Ihrem Mobiltelefon, um auf den Bildschirm zuzugreifen.

WARNUNG: Um die Sicherheit und den normalen Gebrauch zu gewährleisten, sollten Verschleiß und Beschädigungen des Laufbands regelmäßig überprüft und Wartungsarbeiten durchgeführt werden.

8. Wartung und Fehlerbehebung

- **Reinigung:** Halten Sie die Oberfläche des Laufbands sauber und ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker. Das Laufband und die Oberfläche des Laufbands können mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine aggressiven Chemikalien.
- **Einstellung der Bandabweichung:** Das Laufband wurde bei der Herstellung eingestellt. Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau des Laufbands, ob das Band richtig eingestellt ist. Von Zeit zu Zeit muss es neu eingestellt werden. Schalten Sie das Laufband vor der Einstellung aus (Bild 27) und stellen Sie die linke und rechte Schraube in der hinteren Rolle mit einem Schraubenschlüssel ein. Wenn das Band nach links abweicht, drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn. Wenn der Riemen nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie die Einstellschraube jeweils nicht mehr als eine halbe Umdrehung. Schalten Sie nach der Einstellung das Gerät ein und lassen Sie das Laufband laufen, um zu überprüfen, ob der Riemen bei 4-5 km/h wieder normal läuft. Ist dies nicht der Fall, wiederholen Sie den Vorgang.
- **Einstellung der Riemenspannung:** In der ersten Zeit der Nutzung kann sich der Riemen leicht verlängern, was zu einem Gefühl des Durchrutschens beim Aufsetzen des Fußes führen kann. Drehen Sie in diesem Fall die Einstellschrauben auf beiden Seiten des Riemens eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn fest. Wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf. Um die Lebensdauer des Riemens und der Lager nicht zu verkürzen, sollten Sie den Riemen nicht zu stark spannen.
- **Schmieren:** Nach mehr als 100 Betriebsstunden oder wenn das Fett zwischen Trittbrett und Laufband abgenutzt ist, sollte das Trittbrett gut geschmiert und das Laufband eingestellt werden. Schalten Sie den Strom aus, lockern Sie den Riemen mit Hilfe der Riemenumlenkungs-Einstellmethode und schmieren Sie dann die Trittplatte gleichmäßig mit einem Pinsel. Bitte nicht zu viel schmieren, denn in diesem Fall gilt nicht „je mehr, desto besser“. Eine angemessene Schmierung kann die Lebensdauer der Lauffläche verbessern.

Umgang mit Notfällen:

FEHLERCODE	BESCHREIBUNG	BEHEBUNG
01H	PROBLEM MIT DEM TEMPERATURSENSOR	1. Schalten Sie das Gerät für 5 Minuten aus, schalten Sie es dann wieder ein und starten Sie es neu. 2. Überprüfen Sie, ob der Stecker beschädigt ist. 3. Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich bitte an den KUNDENDIENST.
02H	ÜBERSTROM	1. Schalten Sie das Gerät für 5 Minuten aus, schalten Sie es dann wieder ein und starten Sie es neu. 2. Überprüfen Sie, ob das Laufband geschmiert werden muss, ob es stark abgenutzt ist und ob der Antriebsmechanismus (z. B. die Rolle) beschädigt ist. 3. Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich bitte an den KUNDENDIENST.

04H	ÜBERSpannung	1 Überprüfen Sie, ob der Spannungswert der Stromversorgung den Angaben des Herstellers auf dem Typenschild oder in der Anleitung entspricht. 2. Schalten Sie die Stromversorgung für 5 Minuten aus, schalten Sie sie dann wieder ein und starten Sie das Gerät neu. 3. Wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich bitte an den KUNDENDIENST.
08H	ÜBERLAST	1. Starten Sie das System neu. 2. Überprüfen Sie, ob das Laufband gewartet/geschmiert werden muss. 3. Wenn Sie bei laufendem Motor ein Kurzschlussgeräusch hören oder Brandgeruch wahrnehmen, schalten Sie das Gerät aus und wenden Sie sich an den KUNDENDIENST.
10H	DEFAULT PHASE	Wenden Sie sich an den KUNDENDIENST.
18H	STROMSENSORFEHLER	Wenden Sie sich an den SERVICE.
20H	FEHLER AM UMKEHRSCHALTER	1 Überprüfen Sie, ob sich der Sicherheitsschalterknopf leichtgängig und frei bewegen lässt. 2. Überprüfen Sie, ob der Stecker des Sicherheitsschalters locker ist oder sich gelöst hat. 3. Überprüfen Sie, ob die Sicherheitsschalterplatte beschädigt ist.
40H	FEHLER IM NEIGUNGSSYSTEM	Wenden Sie sich an den KUNDENDIENST.
80H	ÜBERHITZUNG	Verbessern Sie die Belüftung des Geräts. Wenn dies nicht hilft, wenden Sie sich an den KUNDENDIENST.

9. Trainingsrichtlinien

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder mit gesundheitlichen Problemen. Herzfrequenzmesser sind keine medizinischen Geräte. Viele Faktoren können ihre Genauigkeit beeinflussen. Im Allgemeinen können Sensoren nur als Trainingshilfe verwendet werden, um eine Schätzung Ihrer Herzfrequenz zu erhalten. Die folgenden Richtlinien können Ihnen bei der Planung Ihres Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen zum Training konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Intensität des Trainings

Unabhängig davon, ob Sie Fett verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten, ist die richtige Trainingsintensität der Schlüssel zum Erreichen der gewünschten Ergebnisse. Orientieren Sie sich an Ihrer Pulsfrequenz, um das richtige Niveau zu finden. In der folgenden Tabelle sind die empfohlenen Pulsfrequenzen für Fettverbrennung und Aerobic-Übungen aufgeführt. Um Ihre Pulsfrequenz zu ermitteln, suchen Sie zunächst Ihr Alter (auf die nächsten zehn Jahre gerundet) am unteren Rand 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 Zahlen in Abbildung 28 werden für aerobes Training empfohlen. Um Ihre Pulsfrequenz während des Trainings zu messen, verwenden Sie den Pulssensor an Ihrer Konsole.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie über einen längeren Zeitraum mit relativ geringer Intensität trainieren. In den ersten fünf Minuten des Trainings verbrennt der Körper Kalorien aus Kohlenhydraten, um Energie zu gewinnen, 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 das Tempo und die Steigung des Laufbands so an, dass Ihre Herzfrequenz nahe der Untergrenze Ihres Trainingsbereichs liegt. Um die Fettverbrennung zu maximieren, passen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands an, bis Ihre Herzfrequenz nahe der Mitte des Trainingsbereichs liegt.

Kardio-Übungen

Wenn Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten, sollten Sie Ausdauertraining absolvieren, also langfristige Aktivitäten, die viel Sauerstoff erfordern. Das Herz muss mehr Blut zu den Muskeln pumpen und die Lunge muss das Blut mit mehr Sauerstoff versorgen. Stellen Sie für das Ausdauertraining die Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands so ein, dass Ihre Herzfrequenz nahe der Obergrenze Ihres Trainingsbereichs liegt.

Trainingsablauf

Jedes Training sollte die folgenden drei Teile umfassen:

- 1) Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit 5–10 Minuten lang mit Dehnübungen und leichten Übungen auf. Ein richtiges Aufwärmen kann Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz und Durchblutung erhöhen und Ihren Körper auf das Training vorbereiten.
- 2) Training: Steigern Sie nach dem Aufwärmen die Intensität des Trainings, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Bereich erreicht hat, und halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang aufrecht. (Halten Sie Ihre Herzfrequenz in den ersten Wochen eines Trainingsprogramms nicht länger als 20 Minuten im gewünschten Bereich). Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief ein und aus. Halten Sie den Atem nicht an.
- 3) Dehnen: Dehnen Sie sich nach dem Training 5 bis 10 Minuten lang. Dies erhöht die Flexibilität der Muskeln und beugt Problemen nach dem Training vor.

MANUAL DEL USUARIO

Para garantizar un uso seguro, fiable y cómodo de estas cintas de correr, lea atentamente el manual antes de utilizarlas.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

1. Antes de comenzar a entrenar, consulte a su médico para asegurarse de que no existen contraindicaciones médicas para el uso del equipo. Es necesario consultar al médico si está tomando medicamentos que afecten a su frecuencia cardíaca, presión arterial y nivel de colesterol. También es necesario si tiene más de 35 años y problemas de salud.
2. Es responsabilidad del propietario del producto asegurarse de que todos los usuarios de la cinta de correr conozcan perfectamente todas las advertencias y precauciones. Utilice la cinta de correr siguiendo estrictamente las instrucciones del manual.
3. El espacio libre no debe ser inferior a 0,6 m y debe ser mayor que el área de entrenamiento en las direcciones en las que se puede acceder al equipo. El espacio libre también debe incluir espacio para un descenso de emergencia. Cuando los equipos estén situados uno al lado del otro, el tamaño del espacio libre puede dividirse. La longitud del espacio libre detrás de la cinta de correr debe ser de al menos 2 m y corresponder a la anchura de la cinta.
4. Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes.
5. Nunca permita que dos o más personas estén en la cinta al mismo tiempo.
6. Los niños deben utilizar la cinta de correr bajo la supervisión de un adulto. Además, un adulto debe supervisar a los niños mientras la cinta de correr está en funcionamiento.
7. Utilice ropa adecuada, incluyendo zapatillas deportivas, cuando haga ejercicio. No lleve ropa que pueda engancharse en alguna parte de la cinta de correr. No corra descalzo, en zapatillas de casa o solo con calcetines.
8. Sujete siempre el cordón de seguridad a la ropa (del usuario) durante el ejercicio, de modo que se pueda tirar de él para detener la cinta inmediatamente en caso de emergencia. El cordón de parada de seguridad también tiene la función de descargar la electricidad estática que puede acumularse en la ropa del corredor, cuya descarga, si no se sujeta, puede provocar una sensación de «descarga» eléctrica.
9. Si se siente incómodo o experimenta alguna situación anómala mientras hace ejercicio, pulse el botón de emergencia o salte rápidamente de la cinta. Utilice ambas manos para sujetarse al manillar y sostener su cuerpo mientras pisa los rielles laterales a ambos lados, y luego bájese por un lado de la cinta.
10. El sensor de pulso de este dispositivo no tiene fines terapéuticos. Hay muchas razones (incluida la postura del movimiento) que pueden afectar a la precisión de la indicación, que debe considerarse indicativa.
11. No pise la cinta de correr cuando esté apagada. No utilice la cinta de correr si presenta algún tipo de avería.
12. Compruebe y apriete las piezas del aparato con regularidad para garantizar su seguridad durante el uso.
13. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente con conexión a tierra adecuada.
14. Peligro: cuando no utilice esta cinta de correr, desconecte el clip de seguridad, desenchufe el cable y apague el interruptor de encendido. Realice el mantenimiento y ajuste de la cinta de correr con regularidad siguiendo las instrucciones. No abra la cubierta del motor si detecta un fallo que no pueda solucionar; póngase en contacto con un representante de servicio técnico autorizado o con técnicos para que revisen la cinta de correr.
15. Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades sensoriales o mentales limitadas, sin experiencia, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre cómo utilizar el dispositivo por parte de una persona responsable de su seguridad.
16. El aparato no es un juguete. Los niños solo deben utilizarlo bajo la supervisión de un adulto responsable de su comportamiento y seguridad.
17. Temperatura mínima durante el uso: 10 °C.
18. **Peso máximo del usuario: 150 kg.**

El incumplimiento de las normas de seguridad anteriores puede provocar daños en el equipo y/o lesiones personales.

ADVERTENCIA: No conecte la cinta de correr a la corriente eléctrica hasta que esté completamente montada.

**Herramientas/tornillos incluidos en el montaje: imagen 1**

Número	Descripción	Cantidad [piezas]	Número	Descripción	Cantidad [unidades]
A7	Perno M8x20	2	C2	Arandela plana $\phi 10$	10
A8	Perno M10x20	10	C5	Arandela elástica $\phi 10$	6
A10	Perno M8x55	4	D1	Destornillador	1
A11	Perno M8x65	4	D2	Destornillador	1
A16	Tornillo de cabeza avellanada ST4x16	14	D4	Llave S=6	1
C1	arandela plana $\phi 8$	2	D5	botella de lubricante	1

Lista de todos los componentes de la cinta de correr – imagen 2

Elemento	Descripción	Cantidad	Artículo	Descripción	Cantidad
1	MARCO PRINCIPAL	1	47	RIEL IZQUIERDO	1
2	BASE DE ENCHUFE ELÉCTRICO	1	48	RIEL DERECHO	1
3	MARCO INCLINABLE	1	49	N.º 1 COMPONENTE DE LA CUBIERTA DE LA PATA IZQUIERDA DE LA CINTA DE CORRER	1
4	SOPORTE IZQUIERDO	1	50	COMPONENTE N.º 2 DE LA CUBIERTA DE LA PATA IZQUIERDA DE LA CINTA DE CORRER	1
5	SOPORTE DERECHO	1	51	N.º DE COMPONENTE 1 CUBIERTA DE LA PATA DERECHA DE LA CINTA DE CORRER	1
6	MÓDULO DE LA CONSOLA DEL PANEL PRINCIPAL	1	52	N.º DE COMPONENTE 2 CUBIERTA DE LA PATA DERECHA DE LA CINTA DE CORRER	1
7	PANTALLA	1	53	CILINDRO	1
8	BASE	1	54	CABLE DE SEÑAL A	3
9	RODILLO DELANTERO	1	55	CABLE DE SEÑAL B	2
10	RODILLO TRASERO	1	56	CABLE DE SEÑAL C	2
11	CORREA DE 8 V	1	57	FILTRO	1
12	REBOSADERO	1	58	INDUCTANCIA	1
13	COJÍN DE LA PLATAFORMA	8	A1	PERNO MBx50	2
14	RUEDAS	4	A2	PERNO M10x95	1
15	CORREA DE TRANSPORTE	1	A3	PERNO M8x30	4
16	REPOSAPIÉS AJUSTABLE	2	A4	PERNO M5x35	2

17	RIEL LATERAL IZQUIERDO	1	A5	PERNO DE ALTURA $\phi 10 \times 45$	4
18	RIEL DEL LADO DERECHO	1	A6	PERNO DE ALTURA $\phi 10 \times 30$	1
19	ELEMENTOS ANTIDESLIZANTES	66	A7	PERNO SEMICIRCULAR M8X20	2
20	PASADOR DE POSICIONAMIENTO DEL RAÍL LATERAL	4	A8	PERNO SEMICIRCULAR M10X20	10
21	CUBIERTA DE RUEDA DE PIE	2	A9	PERNO SEMICIRCULAR M8x45	3
22	TUBO GUÍA DEL MARCO	1	A10	PERNO SEMICIRCULAR M8X55	4
23	TAPA DEL MOTOR	1	A11	PERNO SEMICIRCULAR M8x65	4
24	MARCO DE LA BARRA GUÍA	1	A12	PERNO SEMICIRCULAR M8X90	2
25	TUBO DE SOPORTE	1	A13	PERNO SEMICIRCULAR M8X70	1
26	TAPA DELANTERA DEL MOTOR	1	A14	PERNO DE CRUZ M6X70	6
27	TAPA IZQUIERDA	1	A15	PERNO DE ALTURA $\phi 6 \times 25$	2
28	TAPA DERECHA	1	A16	PERNO DE CIERRE AUTOMÁTICO DE CRUZ ST4X16	45
29	TAPA TRASERA	1	A17	PERNO DE BLOQUEO AUTOMÁTICO CON CABEZA TRANSVERSAL ST4X30	8
30	MOTOR (CA)	1	A18	PERNO M8X50	2
31	CAMBIADOR DE FRECUENCIA	1	A19	PERNO DE ALTURA $\phi 8 \times 25$	2
32	MOTOR DE INCLINACIÓN	1	B0	TUERCA HEXAGONAL M5	10
33	TARJETA DE POSICIONAMIENTO DEL PEDAL	1	B2	TUERCA DE BLOQUEO DE NYLON M6	13
34	INTERRUPTOR DE PARADA DE EMERGENCIA	1	B3	TUERCA DE BLOQUEO DE NYLON M8	14
35	INTERRUPTOR DE ALIMENTACIÓN	1	B4	TUERCA DE BLOQUEO DE NYLON M10	1
36	CANTÁCTO	1	C1	ARANDELA PLANA $\phi 8$	18
37	RUEDA	2	C2	ARANDELA PLANA $\phi 10$	14
38	COJÍN	2	C3	ARANDELA PLANA GRANDE $\phi 8$	4
39	INTERRUPTOR DE LÍMITE	1	C4	ARANDELA PLANA $\phi 4$	25
40	LLAVE DE SEGURIDAD	1	C6	ARANDELA ELÁSTICA $\phi 8$	4
41	SOPORTE DE LA RUEDA DELANTERA IZQUIERDA	1	C5	ARANDELA ELÁSTICA $\phi 10$	6
42	SOPORTE DE LA RUEDA DELANTERA DERECHA	1	C7	ARANDELA DE NYLON $\phi 10$	4
43	CASQUILLO DE NYLON	16	C8	ARANDELA ELÁSTICA $\phi 6$	10
44	TOMA J40X20	4	D1	DESTORNILLADOR	1
45	FRENOS	1	D2	DESTORNILLADOR	1
46	TUERCA	2	D3	LLAVE (S=6)	1
			D4	BOTELLA DE LUBRICANTE	1

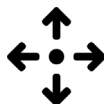


Instrucciones de montaje

Atención: Para evitar errores de instalación, no apriete todos los tornillos en cada paso. Apriete todos los tornillos una vez completada la instalación.

Una cinta de correr se envía en dos cajas: la n.º 1 contiene el bastidor principal y la n.º 2, el manillar y el panel principal.

- **Paso 1: Instalación del soporte izquierdo – imagen 3**
 - Monte el soporte izquierdo (4) en la base (8) utilizando 2 juegos de pernos 8X55 (A10) y pernos 8X65 (A11) uno al lado del otro, y luego 1 pieza de perno semirredondo M8X20 (A7) y 1 pieza de arandela plana $\phi 8$ (C1) en el extremo.
- **Paso 2: Instalación del soporte derecho – imagen 4**
 - Conecte el cable del soporte derecho al enchufe correspondiente del bastidor.
 - Monte el soporte derecho (5) en la base (8) utilizando 2 juegos de pernos 8X55 (A10) y pernos 8X65 (A11) uno al lado del otro, y luego 1 perno M8X20 (A7) y 1 arandela plana $\phi 8$ (C1) en el extremo.
- **Paso 3: Montaje del volante con el panel principal – imagen 5**
 - Conecte el cable del soporte derecho al enchufe correspondiente del volante.
 - Conecte el módulo de la consola (6) al soporte izquierdo/derecho (4,5) utilizando 6 juegos de tornillos semirredondos M10X20 (A8), arandelas elásticas de $\phi 10$ (C5) y arandelas planas de $\phi 10$ (C2).
- **Paso 4: Instalación de la pantalla – imagen 6**
 - Imagen 6.1: conecte el cable de señal de la pantalla al enchufe correspondiente del panel de control. Introduzca el cable adicional en el controlador.
 - Conecte la pantalla (7) al módulo de la consola (6) utilizando 4 juegos de tornillos semirredondos M10X20(A8) y arandelas planas $\phi 10$ (C2).
- **Paso 5: Instalación de las cubiertas izquierda y derecha – imagen 7**
 - Apriete todos los pernos de montaje.
 - Monte el bastidor, fije la pieza de cubierta de la pata izquierda de la cinta de correr número 2 (50) a la junta interior de la base (8) y, a continuación, una la pieza de la pata izquierda de la cinta de correr número 1 (49) con la pieza de cubierta de la pata izquierda de la cinta de correr número 2 (50) en un solo conjunto, utilizando 5 tornillos de cabeza cruzada ST4*16 (A16) para apretarlos.
 - Fije el componente de la cubierta de la pata derecha de la cinta de correr número 2 (52) a la junta interior de la base (8) y, a continuación, una el componente de la cubierta de la pata derecha de la cinta de correr número 1 (51) con el componente de la cubierta número 2 en un solo conjunto, utilizando 5 tornillos de cabeza cruzada autoblocantes ST4*16 (A16) en el interior para apretarlos.
 - Coloque el bastidor apretando los 4 tornillos de cabeza cruzada ST4*16 (A16) en la parte delantera (véase la imagen 7).



Plegado, transporte y desplegado: imagen 8

ADVERTENCIA: Antes de plegar, vuelva a colocar la plataforma en posición horizontal y desconecte la alimentación eléctrica.

1. Plegado: levante la parte trasera de la cinta de correr con ambas manos y levántela hasta que el pedal de posicionamiento se bloquee en su sitio y se oiga un «clic» característico (véase la figura A1).
2. Transporte: la cinta de correr está diseñada para ser desplazada en posición plegada (vertical). Por este motivo, está equipada con 4 ruedas. Las ruedas no son giratorias, por lo que solo permiten el movimiento hacia delante y hacia atrás. Para cambiar de dirección, las ruedas deben moverse lateralmente o una de las ruedas traseras debe bloquearse con el pie. Inclíne ligeramente la cinta de correr sobre sí misma para levantar las ruedas delanteras y gírela en la dirección deseada.
3. Despliegue. Para desplegar la cinta de correr hasta la posición horizontal, levante ligeramente la parte trasera con ambas manos hasta que se suelte el bloqueo del pedal de posicionamiento. Presione el pedal con el pie hasta la posición de la figura A-2, manténgalo así durante un momento, baje las manos y suelte el pedal. La cinta de correr, por la fuerza de la gravedad, bajará automáticamente hasta la posición horizontal.



Encendido y apagado

La cinta de correr debe alimentarse desde una instalación equipada con toma de tierra. Si tiene alguna duda sobre si la máquina está correctamente conectada a tierra, póngase en contacto con un electricista profesional o un técnico de servicio para que lo compruebe.

1. Encienda la máquina, pulse el botón «Start» (Inicio) y la cinta comenzará a funcionar a baja velocidad. Compruebe que la cinta y el ordenador funcionan correctamente.
2. Pulse el botón de velocidad arriba y abajo para comprobar la velocidad y la pantalla de la cinta. Si la cinta se desvía, detenga la cinta y ajústela.
3. **Imagen 9:** Pulse el botón de parada de emergencia o tire del clip de la llave de seguridad; la cinta de correr debería detenerse inmediatamente. Pulse la llave de seguridad para volver a poner en marcha la cinta de correr.
 - 1) Botón de parada de emergencia
 - 2) Interruptor de seguridad
 - 3) Clip del interruptor de seguridad
4. Pulse el botón de parada, la cinta dejará de funcionar y se apagará cuando la inclinación vuelva a cero.

ADVERTENCIA: El uso frecuente de la función de inclinación (más de 5 veces seguidas) puede hacer que la inclinación deje de funcionar. No se trata de un fallo. Es una especie de protección automática del motor, la función se restablecerá automáticamente tras 1 hora de inactividad.



Instrucciones manuales

1. Inicio rápido: imagen 10

Número	Descripción
1	La cinta de correr cuenta con una pantalla táctil de alta definición de 15,6" y una aplicación con varios modos de entrenamiento para correr.
2	Pulse «Inicio rápido» en la pantalla o el botón «START» en la consola para iniciar rápidamente. La cinta de correr comenzará inmediatamente la cuenta atrás y entrará en modo de carrera, como se muestra en la imagen.
3	La pantalla principal es similar a la de la imagen.
4	Cuando la velocidad sea superior a 1 km/h, haga clic en «RELAX» y la velocidad se reducirá a un nivel cómodo, mientras que la inclinación se reducirá al valor inicial. Cuando desee detener la carrera, pulse «STOP» en la pantalla o el botón «STOP» de la consola y aparecerá la ventana para detener la carrera en la página de inicio. Para continuar corriendo, pulse «Continuar corriendo (KEEP ON GOING)» o «STOP» para detenerla.
5	Si necesita detener la carrera en caso de emergencia, pulse el botón de parada de emergencia o tire del clip de la llave de seguridad para detener la cinta de correr. A continuación, aparecerá un mensaje como el que se muestra al lado. Cuando se desbloquee el interruptor de seguridad, se le llevará a la página del menú principal. En el modo de espera, puede seleccionar el modo de inicio rápido, el modo real, el modo objetivo, el modo de entrenamiento y otros programas o multimedia.

2. Instrucciones de funcionamiento del panel de control: imagen 11

Número	Función
1	Inclinación hacia arriba
2	Inclinación hacia abajo
3	Inicio
4	Detener/Pausar
5	Reducir velocidad
6	Acelerar
7	Carga inalámbrica

2.1 Funcionamiento del botón

Botón	Función
	Cuando se enciende la máquina, pulse «START» y la cinta comenzará a funcionar.
	Detener/pausar: pulse este botón mientras está en funcionamiento para detenerlo. Después de pausarlo, pulse el botón de inicio y la cinta de correr volverá a funcionar.

	Ajuste de velocidad: cuando la cinta esté en funcionamiento, pulse o mantenga pulsado este botón para ajustar la velocidad. Ajuste de inclinación: cuando la cinta esté en funcionamiento, pulse o mantenga pulsado este botón para ajustar la inclinación.
	El botón rojo de parada de emergencia se utiliza para detener rápidamente la cinta de correr en una situación peligrosa (resbalón o caída) y para bloquearla. La cinta de correr se bloquea pulsando su parte superior saliente o tirando de la cadena de seguridad, en cuyo caso no es posible poner en marcha el motor de la cinta. El desbloqueo se realiza pulsando la parte saliente conectada a la cadena (desbloqueo).
	Carga inalámbrica: cuando la cinta de correr está encendida y si su teléfono móvil tiene carga inalámbrica, puede colocar su teléfono en la toma de carga para cargarlo.

2.2 Botones de la pantalla táctil

Botón	Función
	Inicio rápido: cuando la cinta esté encendida, pulse este botón y la cinta se pondrá en marcha.
	Modo real: pulse este botón para acceder a la interfaz y utilizar la selección de escena real.
	Modo objetivo: pulse este botón para acceder a la interfaz y utilizar la selección de objetivos.
	Modo entrenamiento: pulse este campo para acceder a la interfaz de selección de entrenamiento.
	Multimedia: pulse este botón para mostrar varias aplicaciones.
	Pulse este botón para volver al menú anterior.
	Pulse este botón para cambiar a pantalla completa.
	Pulse este botón para ir a la interfaz de inicio.
	Pulse este botón para detener la cinta de correr.
	Pulse este botón para reducir la velocidad/inclinación de la cinta.
	Aumentar velocidad/inclinación: pulse este botón para aumentar la velocidad/inclinación de carrera.
	Velocidad/inclinación hacia abajo: pulse este botón para reducir la velocidad/inclinación de carrera.
	Selección rápida de velocidad: pulse este botón para acceder a la selección rápida de velocidad.
	Selección rápida de inclinación: pulse este botón para acceder a la selección rápida de inclinación.

3. Instrucciones de funcionamiento de la pantalla: imagen 12

Número	Función
1	Pantalla táctil de 15,6 pulgadas
2	Portabotellas
3	Consola
4	Sensor de pulso
5	Llave de seguridad
6	Botón de parada de emergencia
7	Sensor de pulso
8	Portabotellas
9	Área de carga inalámbrica
10	Entrada de audio USB

4. Instrucciones para activar programas y ajustes

4.1 Instrucciones de funcionamiento de la cinta de correr

Encienda la corriente, la cinta de correr entrará en modo de espera, pulse «START», la cinta de correr comenzará a funcionar y podrá seleccionar la velocidad o el nivel de inclinación. Puede pulsar «STOP» en cualquier momento para detener el funcionamiento. Si la cinta de correr está encendida y no se utiliza, entrará en modo de suspensión. La pantalla quedará en blanco. A continuación, deberá pulsar cualquier botón para que la pantalla se ilumine. Antes de encender la cinta de correr, puede seleccionar la configuración del sistema o el modo de entrenamiento.

4.2 Barra de estado y accesos directos a la configuración: imagen 13

Los ajustes se pueden cambiar cuando la cinta de correr está encendida. A través de la barra de estado y el área de ajustes de acceso directo en la parte superior derecha de la página de inicio, puede abrir el menú de ajustes de acceso directo, personalizar el volumen de la cinta de correr, el brillo de la pantalla y configurar el Bluetooth. Los ajustes avanzados son el menú de administración de la cinta de correr, no es un menú de utilidad, sino que solo es para el personal de mantenimiento. Como se muestra al lado.

4.3 Modo real: imágenes 14 y 15

Haga clic en «MODO REAL» en la pantalla y la cinta de correr entrará en la interfaz de selección de escenas reales con seis escenas incorporadas (véase la imagen siguiente). El usuario puede seleccionar una de las escenas preferidas, como por ejemplo: PLAYA. Pulse el botón de regulación de velocidad (+/-) en el controlador o en la pantalla para ajustar la velocidad de carrera. Pulse el botón de control directo de velocidad (3-6-9) o el botón de selección rápida (+/-) en la pantalla para seleccionar la velocidad. Nota: En el modo de carrera real, no es necesario ajustar la inclinación. El sistema la ajustará automáticamente según los cambios en el terreno de la escena real.

4.4 Ajustes predeterminados

Pulse «TARGET MODE» (Modo objetivo) para acceder a la interfaz de selección de objetivos, que tiene tres tipos, como se muestra en la imagen 16: DISTANCIA/TIEMPO/CALORÍAS.

- Distancia: las opciones integradas son: 2/4/6/8/ Mini maratón/media maratón/maratón completa/opción no estándar. La distancia disminuirá gradualmente hasta llegar a cero. El usuario puede seleccionar su distancia objetivo pulsando el botón CUSTOMS (PERSONALIZAR), por ejemplo: «5 km», como se muestra en la imagen 18, y seleccionar START (INICIAR) para comenzar el entrenamiento con los ajustes individuales.
- Tiempo: imagen 19: opciones integradas 15/30/45/60/90/120/150/opción personalizada. El tiempo contará hacia atrás hasta llegar a cero. El usuario puede seleccionar su tiempo de carrera objetivo pulsando el botón CUSTOMS (PERSONALIZADO), por ejemplo: «40 minutos», como se muestra en la imagen 20, y seleccionar START (INICIAR) para comenzar el entrenamiento con los ajustes individuales.
- Calorías: opciones integradas 100/200/300/400/500/1000/1500 / opción personalizada – imagen 21. El número de calorías establecido disminuirá gradualmente hasta llegar a cero. El usuario puede seleccionar una opción personalizada e indicar el número de calorías que desea quemar durante una carrera, por ejemplo: «300 cal», como se muestra en la imagen 22, y seleccionar START para iniciar el entrenamiento con los ajustes personalizados.

4.5 Modo entrenamiento

En el modo entrenamiento, el sistema ofrece varios planes de entrenamiento preestablecidos: Relax, Cardio, Quema de grasas y Resistencia, para diferentes estilos de carrera (imagen 23). Los diferentes modos de carrera tienen diferentes inclinaciones y velocidades, por lo que los usuarios pueden concentrarse en correr sin preocuparse por los diferentes ajustes.

- Los usuarios pueden seleccionar un modo de entrenamiento y pulsar para acceder a la interfaz de carrera. Por ejemplo, cuando los usuarios seleccionan «Relajación», pueden empezar a correr en este modo, como se muestra en la imagen 24.
- Modo personalizado: si el modo de entrenamiento establecido no se ajusta a las necesidades de los usuarios, estos pueden personalizar el modo de entrenamiento, incluyendo: tiempo de carrera, inclinación y velocidad de cada etapa de carrera. Puede pulsar y arrastrar cualquier barra rectangular para establecer diferentes cambios de pendiente y diferentes parámetros de ritmo en diferentes periodos de tiempo. Una vez establecido, haga clic en «START» para correr, como se muestra en la imagen 25.

5. Multimedia

Haga clic en «Multimedia» para acceder a la interfaz de selección de aplicaciones, como se muestra en la imagen 26.

Nota: Dado que el software se actualiza constantemente, el aspecto real de la interfaz puede diferir de las imágenes mostradas. Las actualizaciones tienen por objeto mejorar la funcionalidad.

6. Detección del pulso

La prueba puede detectar la frecuencia cardíaca estática y dinámica antes y después del ejercicio, así como la recuperación después del ejercicio. El usuario sujeta la placa metálica de detección de la frecuencia cardíaca a ambos lados del pasamanos con ambas manos, y el valor de la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla. (Recordatorio: la frecuencia cardíaca máxima del usuario no debe superar el valor: 220-edad. Cuando la frecuencia cardíaca supera el máximo, se recomienda descansar durante unos 30 minutos o reducir la velocidad y la inclinación.

ADVERTENCIA: La indicación del sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede no ser precisa, ya que no se trata de un dispositivo médico. Hacer demasiado ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente débil.

7. Instrucciones de la interfaz

- Entrada de audio: mientras camina, puede ponerse los auriculares y conectarlos al puerto de audio.
- Entrada USB: inserte una unidad USB en el puerto situado en el lado derecho de la pantalla y haga clic en multimedia para reproducir canciones y vídeos del USB en la aplicación Música y vídeo locales.
- Bluetooth: está configurado de forma predeterminada en este dispositivo. Puede reconocer y conectarse a altavoces, auriculares y otros dispositivos Bluetooth.
- Compartir pantalla
 - Vaya a multimedia, pulse ScreenShare y escanee el código QR para descargar la aplicación asistente en su teléfono móvil.
 - Abra la aplicación para compartir en su teléfono móvil.
 - Siga las instrucciones de su teléfono móvil para acceder a la pantalla.

ADVERTENCIA: Para garantizar la seguridad y el uso normal, se debe comprobar periódicamente el desgaste y los daños de la cinta de correr y realizar el mantenimiento correspondiente.

8. Mantenimiento y reparación de averías

- Limpieza: mantenga limpia la superficie de la cinta de correr y desenchufe el cable de alimentación antes de limpiarla. La cinta de correr y la superficie de la cinta se pueden limpiar con un paño suave y húmedo, recuerde no utilizar productos químicos fuertes.
- Ajuste de la desviación de la cinta: La cinta de correr se ha ajustado durante la fabricación. Una vez montada la cinta de correr, compruebe que la cinta esté correctamente ajustada. De vez en cuando será necesario reajustarla. Apague la cinta de correr antes de realizar el ajuste (imagen 27) y ajuste los tornillos izquierdo y derecho del rodillo trasero con una llave inglesa. Si la cinta se desvía hacia la izquierda, gire el tornillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj. Si la cinta se desvía hacia la derecha, gire el tornillo derecho en sentido antihorario. No gire más de media vuelta el tornillo de ajuste cada vez. Después del ajuste, encienda la corriente y ponga en marcha la cinta para comprobar si la cinta vuelve a la normalidad a 4-5 km/h; si no es así, repita el procedimiento.
- Ajuste de la tensión de la cinta: durante los primeros días de uso, la cinta puede alargarse ligeramente, lo que puede provocar una sensación de deslizamiento al pisar. En este caso, apriete los tornillos de ajuste a ambos lados de la cinta media vuelta en sentido horario. Repita la operación si es necesario. Para evitar acortar la vida útil de la cinta y los cojinetes, no es aconsejable apretar demasiado la cinta.
- Engrase: después de más de 100 horas de funcionamiento o cuando la grasa entre la plataforma y la cinta de correr se haya desgastado, se debe engrasar bien la plataforma y ajustar la cinta de correr. Apague la máquina, afloje la cinta utilizando el método de ajuste de la deflexión de la cinta y, a continuación, lubrique la plataforma de forma uniforme con un cepillo. No lubrique en exceso, ya

que en este caso no se aplica el método de «cuanto más, mejor». Una lubricación razonable puede mejorar la vida útil de la placa de la banda de rodadura.

Cómo actuar en caso de emergencia:

CÓDIGO DE ERROR	DESCRIPCIÓN	MEDIDAS CORRECTIVAS
01H	PROBLEMA CON EL SENSOR DE TEMPERATURA	1. Apague el dispositivo durante 5 minutos, luego enciéndalo y reinicielo. 2. Compruebe que el enchufe no esté dañado. 3. Si la unidad sigue sin funcionar correctamente, póngase en contacto con el SERVICIO TÉCNICO.
02H	SOBRECORRIENTE	1. Apague la máquina durante 5 minutos, luego enciéndala y reiniciela. 2. Compruebe que la cinta de correr no necesita lubricación, que no está muy desgastada y que el mecanismo de transmisión (por ejemplo, el rodillo) no está dañado. 3. Si la unidad sigue sin funcionar correctamente, póngase en contacto con el SERVICIO TÉCNICO.
04H	SOBRETENSIÓN	1 Compruebe que el valor de tensión de la fuente de alimentación se corresponde con las especificaciones del fabricante que figuran en la placa de características o en las instrucciones. 2. Apague la fuente de alimentación durante 5 minutos, luego enciéndala y reinicie. 3. Si la unidad no funciona correctamente, póngase en contacto con el SERVICIO TÉCNICO.
08H	SOBRECARGA	1. Reinicie el sistema. 2. Compruebe si la cinta de correr necesita mantenimiento/lubricación. 3. Si oye un sonido de cortocircuito u huele a quemado cuando el motor está en funcionamiento, apague la máquina y póngase en contacto con el SERVICIO TÉCNICO.
10H	FASE DEFECTUOSA	Póngase en contacto con el SERVICIO TÉCNICO.
18H	FALLO DEL SENSOR DE CORRIENTE	Póngase en contacto con el SERVICIO TÉCNICO.
20H	ERROR DEL INTERRUPTOR DE MARCHA ATRÁS	1 Compruebe que el botón del interruptor de seguridad funciona correctamente y se mueve con libertad. 2. Compruebe que el conector del interruptor de seguridad no esté suelto ni desconectado. 3. Compruebe que la placa del interruptor de seguridad no esté dañada.
40H	FALLO DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN	Póngase en contacto con el SERVICIO TÉCNICO.
80H	SOBRECALENTAMIENTO	Mejore la ventilación de la máquina. Si esto no ayuda, póngase en contacto con el SERVICIO TÉCNICO.

9. Pautas de ejercicio

Antes de comenzar un programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con problemas de salud. Los monitores de frecuencia cardíaca no son dispositivos médicos. Hay muchos factores que pueden afectar su precisión. En general, los sensores solo se pueden utilizar como ayuda para el ejercicio, para dar una estimación de su frecuencia cardíaca. Las siguientes pautas pueden ayudarle a planificar su programa de ejercicio. Para obtener información más detallada sobre el ejercicio, consulte a su médico.

Intensidad del ejercicio

Tanto si su objetivo es quemar grasa como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es la intensidad adecuada del ejercicio. Utilice su frecuencia cardíaca como guía para encontrar el nivel adecuado. La tabla siguiente muestra la frecuencia cardíaca recomendada para quemar grasa y realizar ejercicio aeróbico. Para calcular su frecuencia cardíaca, busque primero su edad (redondeada a la decena más cercana) en la parte inferior de la tabla. A continuación, busque los tres números que están por encima de su edad. Estos tres números definen su «área de selección del programa de entrenamiento». Los dos números siguientes son los recomendados para quemar grasa. Los números que se muestran en la imagen 28 son los recomendados para el ejercicio aeróbico. Para medir su frecuencia cardíaca durante el ejercicio, utilice el sensor de pulso de la consola.

Quema de grasa

Para quemar grasa de forma eficaz, es necesario hacer ejercicio a una intensidad relativamente baja durante largos periodos de tiempo. En los primeros cinco minutos de ejercicio, el cuerpo quema las calorías de los carbohidratos para obtener energía, ya que son más fáciles de utilizar. Solo después de los primeros cinco minutos el cuerpo comienza a quemar la grasa almacenada. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste el ritmo y la inclinación de la cinta de correr hasta que su frecuencia cardíaca se acerque al límite inferior de su zona de entrenamiento. Para maximizar la quema de grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de la cinta hasta que su frecuencia cardíaca se acerque al centro de la zona de entrenamiento.

Ejercicios cardiovasculares

Si tu objetivo es fortalecer tu sistema cardiovascular, necesitas hacer ejercicio cardiovascular, que es una actividad de larga duración que requiere mucho oxígeno. El corazón necesita bombear más sangre a los músculos y los pulmones necesitan suministrar más oxígeno a la sangre. Para el ejercicio cardiovascular, ajusta la velocidad y la inclinación de la cinta hasta que tu frecuencia cardíaca se acerque al límite superior de tu zona de entrenamiento.

Proceso de ejercicio

Cada ejercicio debe incluir las tres partes siguientes:

- 1) Calentamiento: antes de cada sesión, realice entre 5 y 10 minutos de estiramientos y ejercicios ligeros. Un calentamiento adecuado puede aumentar la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación, y preparar el cuerpo para el ejercicio.
- 2) Ejercicio: después del calentamiento, aumente la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca alcance la zona elegida y manténgala durante 20-60 minutos. (Durante las primeras semanas de un programa de ejercicios, no mantenga su frecuencia cardíaca en la zona elegida durante más de 20 minutos). Respire profunda y regularmente durante el ejercicio. No contenga la respiración.
- 3) Estiramientos: Después de hacer ejercicio, estírese durante 5-10 minutos. Esto aumenta la flexibilidad de los músculos, lo que ayuda a prevenir problemas después del ejercicio.

KASUTAJAKÄSITLUSJUHE

Selleks, et tagada jooksulintide ohutu, usaldusväärne ja mugav kasutamine, lugege enne kasutamist hoolikalt kasutusjuhendit.

OHUTUSNÕUDED

- Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, et veenduda, et seadme kasutamisel ei ole meditsiinilisi vastunäidustusi. Arsti otsus on vajalik, kui võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südame löögisagedust, vererõhku ja kolesteroolitaset. See on vajalik ka juhul, kui olete üle 35-aastane ja teil on terviseprobleeme.
- Toote omaniku kohustus on tagada, et kõik jooksulintide kasutajad on täielikult teadlikud kõigist hoiatustest ja ettevaatusabinõudest. Kasutage jooksulinti rangelt kasutusjuhendi kohaselt.
- Vaba ruum ei tohi olla väiksem kui 0,6 m ja peab olema suurem kui treeninguala suundades, millest seadmele on juurdepääs. Vaba ruum peab hõlmama ka ruumi hädaolukorras mahatulekuks. Kui seadmed asuvad üksteise kõrval, võib vaba ruumi suuruse jagada. Jooksulintide taga oleva vaba ruumi pikkus peab olema vähemalt 2 m ja vastama jooksulindi laiusse.
- Hoidke toitekaabel eemal kuumadest pindadest.
- Ärge lubage kunagi kahel või enamal inimesel korraga jooksulint kasutada.
- Lapsed tohivad jooksulint kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all. Lisaks peab täiskasvanu lapsi jooksulindi kasutamise ajal jälgima.
- Kandke treeningu ajal sobivat riietust, sealhulgas jooksujalatsid. Ärge kandke riideid, mis võivad jooksulindi mis tahes osasse kinni jääda. Ärge jookske paljajalu, sussides või ainult sokkides.
- Kinnitage treeningu ajal ohutuskett alati (kasutaja) riietele, et hädaolukorras saaks seda tõmmata ja jooksulint kohe peatada. Ohutuskett täidab ka funktsiooni, mis juhib ära jooksja riietele kogunenud staatilise elektri, mille äravool võib kinnitamata oleku korral põhjustada elektrilise „löögi“ tunnet.
- Kui tunnete treeningu ajal ebamugavust või esineb mõni ebatavaline olukord, vajutage hädaolukorra nuppu või hüppake kiiresti jooksulintalt maha. Toetage oma keha mõlema käega käepidemetest, samal ajal kui jalad astuvad mõlemal pool asuvatele külgiiretele, ning astuge seejärel jooksulindi ühelt küljelt maha.
- Selle seadme pulssisensor ei ole mõeldud terapeutilistel eesmärkidel kasutamiseks. On palju põhjuseid (sh liikumise asend), mis võivad mõjutada näidu täpsust, mistõttu tuleks seda käsitleda suunava näitajana.
- Ärge astuge jooksulindile, kui toide on välja lülitatud. Ärge kasutage jooksulinti, kui sellel on mingi rike.
- Kontrollige ja pingutage seadme osi regulaarselt, et tagada selle kasutamise ohutus.
- Pistik tuleb ühendada nõuetekohaselt maandatud pistikupesaga.
- Oht: kui jooksulint ei kasutata, eemaldage ohutuskliip, tõmmake pistik pistikupesast välja ja lülitage toitelüliti välja. Hooldage ja reguleerige jooksulinti regulaarselt vastavalt juhendile. Ärge avage mootori katet, kui leiate parandamatut viga; võtke ühendust volitatud teenindusega või tehnikuga, et jooksulint üle vaadata.
- See seade ei ole mõeldud kasutamiseks isikutele (sh lastele), kellel on piiratud füüsilised või vaimsed võimed või kogemused, välja arvatud juhul, kui nad on saanud oma ohutuse eest vastutavalt isikult juhendamist või juhiseid seadme kasutamise kohta.
- Seade ei ole mänguasi. Lapsed tohib seda kasutada ainult täiskasvanu järelevalve all, kes vastutab nende käitumise ja ohutuse eest.
- Minimaalne kasutustemperatuur: 10 °C.
- Kasutaja maksimaalne kaal: 150 kg**

Eespool nimetatud ohutusnõuete rikkumine võib põhjustada seadme kahjustumist ja/või kehavigastusi.

HOIATUS: Ärge ühendage jooksulint vooluvõrguga enne, kui jooksulint on täielikult kokku pandud.

**Komplektis olevad tööriistad/kruvid – pilt 1**

Number	Kirjeldus	Kogus [tükki]	Number	Kirjeldus	Kogus [tükki]
A7	M8x20 polt	2	C2	lamedad alusplaadid φ10	10
A8	M10x20 polt	10	C5	vedrualus φ10	6
A10	M8x55 polt	4	D1	kruvikeeraja	1
A11	M8x65 polt	4	D2	kruvikeeraja	1
A16	ST4x16 ristpeaga kuumkinnituskruvi	14	D4	mutrivõti S=6	1
C1	lamedad alusplaadid φ8	2	D5	määrdeainepudel	1

Kõikide jooksulintide komponentide loetelu – pilt 2

Ese	Kirjeldus	Kogus	Ese	Kirjeldus	Kogus
1	PÕHIRAAM	1	47	VASAKU POOLSE RAUDTEE	1
2	ELEKTRIPISTIKU ALUS	1	48	PAREMPOOLNE RAIL	1
3	KALDRAAM	1	49	VASAKU JALGRATTA JALGADE KATTE KOMPONENT NR 1	1
4	VASAK TOETUS	1	50	VASAKU JALGRATTA JALGADE KATTE KOMPONENT NR 2	1
5	PAREM TOETUS	1	51	KOMPONENT NR 1 PAREM JALGRATTA JALGADE KATE	1
6	PÕHIKONSOOLI MOODUL	1	52	KOMPONENT NR 2 PAREM JALGRATTA JALGADE KATE	1
7	EKRAAN	1	53	SILINDER	1
8	ALUS	1	54	SIGNAALJUHT A	3
9	ESIRULL	1	55	SIGNAALJUHT B	2
10	TAGUMINE RULL	1	56	SIGNAALJUHT C	2
11	8V RIHM	1	57	FILTER	1
12	JALG	1	58	INDUKTIIVSUS	1
13	JALGADE PÕRANDAPADJAD	8	A1	BOLT M8x50	2
14	RATASED	4	A2	BOLT M10x95	1
15	JALGTRAMPOLIN	1	A3	BOLT M8x30	4
16	REGULEERITAV JALATUGI	2	A4	BOLT M5x35	2
17	VASAK POOLNE RAIL	1	A5	KÕRGUSE PULT φ10x45	4
18	PAREM POOLNE RAIL	1	A6	KÕRGUSE PULT φ10x30	1
19	LIBISEMISVASTASED ELEMENDID	66	A7	POOLRINGIKUJULINE POLT M8X20	2
20	Külgiirde positsioneerimistapp	4	A8	POOLRINGIKUJULINE POLT M10X20	10
21	JALARATTA KATE	2	A9	POOLRINGIKUJULINE POLT M8x45	3
22	JUHIKU TORU RAAM	1	A10	POOLRINGIKUJULINE POLT M8X55	4
23	MOTORI KATE	1	A11	POOLRINGIKUJULINE POLT M8x65	4
24	JUHIKU RAAM	1	A12	POOLRINGIKUJULINE POLT M8X90	2

25	TOETUSTORU	1	A13	POOLRINGIKUJULINE POLT M8X70	1
26	MOTORI ESIKATE	1	A14	RISTPEALINE POLT M6X70	6
27	VASAK KATE	1	A15	KÕRGUSBOLT φ6x25	2
28	PAREM KATE	1	A16	RISTPEALSE ISELUKUSTUV BOLT ST4X16	45
29	TAHA KATE	1	A17	RISTPEALINE ISELUKUSTUV POLT ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	BOLT M8X50	2
31	Sagedusmuundur	1	A19	KÕRGUSE PULT φ8x25	2
32	KALLE MOOTOR	1	B0	KUUSKÜLGNE MUTTER M5	10
33	POSITSIONEERIMISKAART PEDAAL	1	B2	NAILONLUKK MUTTER M6	13
34	HÄDAOLUKORRA LÜLITI	1	B3	NAILONLUKK M8	14
35	TOITEVALIK	1	B4	NAILONLUKK MUTTER M10	1
36	PISTIK	1	C1	LAME ALUSKILP φ8	18
37	RATAS	2	C2	LAME ALUSKILP φ10	14
38	PADJ	2	C3	SUUR LAME ALUSKILP φ8	4
39	LIMIT LÜLITI	1	C4	LAME ALUSKILP φ4	25
40	OHUTUSVÕTI	1	C6	KEVADRING φ8	4
41	VASAK EESMINE RATTATOE	1	C5	VEDRU ALUSKILP φ10	6
42	PAREM EESMINE RATTATOE	1	C7	NAILONALUSKLEEP φ10	4
43	NAILONHÜLSS	16	C8	VEDRU ALUSKILP φ6	10
44	PISTIKUPESA J40X20	4	D1	KRUIVÕTI	1
45	PIDURID	1	D2	KRUIVIT	1
46	MUTTER	2	D3	MUTRIVÕTI (S=6)	1
			D4	MÄÄRDEPUDEL	1



Paigaldusjuhend

Tähelepanu: paigaldusvigade vältimiseks ärge pingutage kõiki kruvisid igas etapis. Pingutage kõik kruvid pärast paigalduse lõpetamist. Üks jooksulint on pakitud kahte kartongi, nr 1 on peamine raam, nr 2 on juhtraud ja peamine paneel.

- **Samm 1: Vasaku toese paigaldamine – pilt 3**
 - Kinnitage vasakpoolne tugi (4) alusele (8) kahe komplekti 8X55 poltide (A10) ja 8X65 poltide (A11) abil külg külje kõrval, seejärel 1 tükk M8X20 poolringikujulist polti (A7) ja 1 tükk φ8 lameda alusplaati (C1) otsas.
- **Samm 2: Parempoolse toetuse paigaldamine – pilt 4**
 - Ühendage parempoolse toetuse kaabel raami vastava pistikupesaga.
 - Kinnitage parem tugisammas (5) alusele (8) kahe komplekti 8X55 poltide (A10) ja 8X65 poltide (A11) abil külg külje kõrval, seejärel 1 M8X20 polt (A7) ja 1 φ8 lamellpuks (C1) otsas.
- **3. samm: Rooliratta kokkupanek põhikilbiga – pilt 5**
 - Ühendage parempoolse toese kaabel rooliratta vastava pistikupesaga.
 - Ühendage konsoolimoodul (6) vasaku/parema toega (4,5) 6 komplekti M10X20 (A8) poolringikujuliste poltide, φ10 (C5) vedrualusplaatide ja φ10 (C2) lamedad alusplaatidega.
- **Samm 4: Ekraani paigaldamine – pilt 6**
 - Pilt 6.1 – Ühendage ekraani signaalkaabel vastava pistikupesaga juhtpaneelil. Suruge lisakaabel kontrollerrisse.
 - Ühendage ekraan (7) konsoolimooduliga (6) 4 komplekti M10X20(A8) poolringikujuliste kruvide ja φ10(C2) lamedad alusplaatidega.
- **5. samm: Vasaku ja parema katte paigaldamine – pilt 7**
 - Pingutage kõik kinnituspoltid.
 - Pange raam kokku, kinnitage jooksulintide vasaku jala kate number 2 (50) aluse (8) sisemise liitmiku külge, seejärel ühendage jooksulintide vasaku jala osa number 1 (49) jooksulintide vasaku jala kattega number 2 (50) üheks komplektiks, kasutades 5 ST4*16 ristpeaga poldid (A16) pingutamiseks.
 - Kinnitage jooksulintide parempoolse jala kate number 2 (52) aluse sisemise liitmiku (8) külge, seejärel ühendage jooksulintide parempoolse jala kate number 1 (51) kate numbriga 2 üheks komplektiks, kasutades 5 ST4*16 ristpeaga iselukustuvaid poldid (A16) sisemise kinnitamiseks.
 - Paigaldage raam, pingutades 4 ST4*16 (A16) ristpeaga polti eesosas (vt joonis 7).



Kokku- ja lahtiklapitamine, kandmine ja lahtiklapitamine – pilt 8

HOIATUS: Enne kokku klappimist viige jooksuraud tagasi nullkallutusse ja lülitage toide välja!

- Kokku klappimine: tõstke mõlema käega jooksulint tagant üles ja tõstke kõrgemale, kuni positsioneerimispedaal lukustub paika, kuni kostub iseloomulik klõpsatus (vt joonis A1).
- Kandmine: jooksulint on konstrueeritud nii, et seda saab transportida kokkupandud (püstises) asendis. Sel põhjusel on see varustatud 4 rattaga. Rattad ei ole pöörlevad, seega võimaldavad need liikuda ainult edasi ja tagasi. Suuna muutmiseks tuleb rattaid liigutada külgsuunas või lukustada üks tagumistest ratastest jalaga. Kallutage jooksulinti veidi enda suunas, et tõsta esirattad üles – pöörake soovitud suunas.
- Lahtiklapitamine. Jooksulint lahtiklapitamiseks lamavasse asendisse tõstke mõlema käega tagumist osa veidi üles, kuni positsioneerimispedaali lukk lahti läheb. Suruge pedaal jalaga joonisel A-2 näidatud asendisse, hoidke hetke ja langetage käed ning vabastage pedaal. Jooksulint liigub raskusjõu mõjul automaatselt lamavasse asendisse.



Sisse- ja väljalülitamine

Jooksulint tuleb ühendada maandusega varustatud elektrisüsteemiga. Kui teil on kahtlusi, kas seade on õigesti maandatud, pöörduge kontrollimiseks professionaalse elektriiku või hooldustehniku poole.

1. Lülitage toide sisse, vajutage nuppu Start, jooksulint hakkab tööle madalal kiirusel, kontrollige, et lint ja arvuti töötavad normaalselt.
2. Vajutage kiiruse üles-alla nuppu, et kontrollida kiirust ja jooksulintide ekraani. Kui lint kaldub kõrvale, peatage jooksulint ja reguleerige jooksulindi lint.
3. **Pilt 9:** Vajutage hädaseiskamise nuppu või tõmmake ohutusvõtme klambrit, jooksulint peaks kohe peatuma. Vajutage ohutusvõtme nuppu, et jooksulint uuesti käivitada.
 - 1) hädaseiskamise nupp
 - 2) ohutuslüliti
 - 3) ohutuslüliti klips
4. Vajutage stoppnuppu, jooksulint peatub ja lülitab toite välja, kui kalle naaseb nullini.

HOIATUS: Kalde funktsiooni sagedane kasutamine (rohkem kui 5 korda järjest) võib põhjustada kalde funktsiooni ebaefektiivsuse. See ei ole rike. Tegemist on mootori automaatse kaitsemehhanismiga, mis taastub automaatselt 1 tunni pärast.



Käitsi juhised

1. Kiirstart – pilt 10

Number	Kirjeldus
1	Jooksulint on varustatud 15,6-tollise kõrglahutusega puutetundliku ekraaniga ja rakendusega, mis pakub erinevaid jooksutreeningu režiime.
2	Kiireks käivitamiseks vajutage ekraanil nuppu „Quick Start” või konsoolil nuppu „START”. Jooksulint alustab kohe tagasilugemist ja läheb jooksurežiimi, nagu on näidatud pildil.
3	Peamine ekraan näeb välja nagu pildil.
4	Kui kiirus on > 1 km/h, klõpsake nuppu „RELAX” (Lõõgastu), kiirus väheneb mugavale tasemele ja kalle väheneb algse tasemeni. Kui soovite jooksu peatada, vajutage ekraanil nuppu „STOP” (Peata) või konsoolil nuppu „STOP” (Peata) ja kodulehele ilmub jooksu peatamise aken. Jooksu jätkamiseks vajutage „Jooksu jätkamine (KEEP ON GOING)” või „STOP”, et peatada.
5	Kui peate jooksu hädaolukorras peatama, vajutage hädaolukorra nuppu või tõmmake ohutusvõtme klambrit, et jooksulint peatada. Seejärel ilmub ekraanile vastupidine sõnum. Kui ohutuslüliti on lukust lahti, suunatakse teid peamenüü lehele. Ooterežiimis saate valida kiirstartimise režiimi, tegeliku režiimi, sihtrežiimi, treeningrežiimi ja muud programmid või multimeedia.

2. Juhtpaneeli kasutusjuhend – pilt 11

Number	Funktsioon
1	Kallutus üles
2	Kallutus alla
3	Start
4	Peatus/Paus
5	Kiiruse vähendamine
6	Kiiruse suurendamine
7	Traadita laadimine

2.1 Nupu kasutamine

Nupp	Funktsioon
	Kui toide on sisse lülitatud, vajutage nuppu „START” ja jooksulint hakkab tööle.
	Peatus/paus: vajutage seda nuppu jooksmise ajal, et jooksmine peatada. Pärast pausi vajutage start-nuppu ja jooksulint hakkab uuesti tööle.
	Kiiruse reguleerimine: kui jooksulint töötab, vajutage või hoidke seda nuppu all, et reguleerida kiirust. Kalde reguleerimine: kui jooksulint töötab, vajutage või hoidke seda nuppu all, et reguleerida kalde.
	Punast hädaseiskamisknuppu kasutatakse jooksulindi kiireks peatamiseks ohtlikus olukorras (libisemine või kukkumine) ja jooksulindi lukustamiseks. Jooksulint blokeeritakse, vajutades selle ülemist eenduvat osa või tõmmates ohutusvõtme nõõri, mille puhul jooksulindi ajamit ei ole võimalik käivitada. Blokeeringu eemaldamine toimub, vajutades nõõri külge ühendatud eenduvat osa (blokeeringu eemaldamine).
	Traadita laadimine: kui jooksulint on sisse lülitatud ja teie mobiiltelefonil on traadita laadimisfunktsioon, võite telefoni laadimispesasse asetada, et seda laadida.

2.2 Puuteekraani nupud

Nupp	Funktsioon
	Kiirstart: kui jooksulint on sisse lülitatud, vajutage seda nuppu ja jooksulint hakkab tööle.
	Reaalne režiim: vajutage seda nuppu, et siseneda liidesesse ja kasutada reaalse stseeni valikut.
	Sihtrežiim: vajutage seda nuppu, et siseneda liidesesse ja kasutada sihtvalikut.

	Treeningrežiim: vajutage seda nuppu, et siseneda treeningu valiku kasutajaliidesesse.
	Multimeedia: vajutage seda nuppu, et kuvada erinevaid rakendusi.
	Vajutage seda nuppu, et naasta eelmisesse menüüsse.
	Vajutage seda nuppu, et minna täisekraanile.
	Vajutage seda nuppu, et minna käivitusliidesesse.
	Vajutage seda nuppu, et peatada jooksulint.
	Vajutage seda nuppu, et vähendada jooksulintide kiirust/kallakut.
	Kiiruse/kalle suurendamine: vajutage seda nuppu, et suurendada jooksukiirust/kallet.
	Kiiruse/kalle vähendamine: vajutage seda nuppu, et vähendada jooksukiirust/kallet.
	Kiire kiiruse valik: vajutage seda nuppu, et siseneda kiire kiiruse valikusse.
	Kiire kalde valik: vajutage seda nuppu, et siseneda kiire kalde valikusse.

3. Ekraani kasutusjuhend – pilt 12

Number	Funktsioon
1	15,6-tolline puutetundlik ekraan
2	Pudelipidike
3	Konsool
4	Pulssisensor
5	Ohutusvõti
6	Hädaolukorra nupp
7	Impulssensor
8	Pudelipidike
9	Traadita laadimisala
10	USB-audio sisend

4. Programmide ja seadete aktiveerimise juhised

4.1 Jooksulintide kasutusjuhend

Lülitage toide sisse, jooksulint läheb ooterežiimi, vajutage nuppu „START”, jooksulint hakkab tööle ja saate valida kiiruse või kaldenurga. Jooksmise peatamiseks võite igal ajal vajutada nuppu „STOP”. Kui jooksulint on sisse lülitatud, kuid seda ei kasutata, läheb see ooterežiimi. Ekraan on tühi. Ekraani valgustamiseks peate vajutama mis tahes nuppu. Enne jooksulindi sisselülitamist saate valida süsteemi seaded või treeningrežiimi.

4.2 Oleku riba ja seadete otseteed – pilt 13

Seadeid saab muuta, kui jooksulint on sisse lülitatud. Staatusribalt ja kiirklahvide seadete alast kodulehe ülemises paremas nurgas saate avada kiirklahvide seadete menüü, kohandada jooksulindi helitugevust, ekraani heledust ja seadistada Bluetoothi. Täpsemad seaded on jooksulindi haldusmenüü, mis ei ole kasutusmenüü, vaid mõeldud ainult hoolduspersonalile. Nagu näidatud vastas.

4.3 Reaalne režiim – pildid 14, 15

Klikkige ekraanil „REAL MODE” (reaalrežiim), jooksulint siseneb reaalse stseeni valiku liidesesse, kus on kuus sisseehitatud stseeni (vt allolevat pilti). Kasutaja saab valida ühe eelistatud stseenidest, näiteks: BEACH (rand). Vajutage kontrolleri või ekraanil kiiruse reguleerimise nuppu (+/-), et reguleerida jooksukiirust. Kiiruse valimiseks vajutage ekraanil otsese kiiruse reguleerimise nuppu (3-6-9) või kiirvaliku nuppu (+/-). Märkus: Tegelik jooksurežiimis ei ole vaja kaldenurka reguleerida. Süsteem reguleerib seda automaatselt vastavalt tegeliku stseeni maastiku muutustele.

4.4 Vaikesätted

Vajutage nuppu „TARGET MODE” (sihtmoodus), et avada sihtmooduse valiku liides, millel on kolm tüüpi, nagu on näidatud pildil 16 – DISTANCE/TIME/CALORIES (kaugus/aeg/kalorid).

- Distsants – sisseehitatud valikud on: 2/4/6/8/ minimaraton/poolmaraton/täismaraton/mitte-standardne valik. Distsants väheneb järk-järgult, kuni jõuab nullini. Kasutaja saab valida oma sihtdistsantsi, vajutades nuppu CUSTOMS, nt: „5 km”, nagu on näidatud pildil 18, ja valida START, et alustada treeningut individuaalsete seadistustega.
- Aeg – pilt 19 – sisseehitatud valikud 15/30/45/60/90/120/150/kohandatud valik. Aeg loendab alla, kuni jõuab nullini. Kasutaja saab valida oma sihtjooksuaja, vajutades nuppu CUSTOMS, nt „40 minutit”, nagu on näidatud pildil 20, ja valida START, et alustada treeningut individuaalsete seadetega.
- Kalorid: sisseehitatud valikud 100/200/300/400/500/1000/1500 / kohandatud valik – pilt 21. Seadistatud kalorite arv väheneb järk-järgult, kuni jõuab nullini. Kasutaja saab valida kohandatud valiku ja märkida kalorite arvu, mida ta soovib jooksu ajal põletada, nt „300 kalorit”, nagu on näidatud pildil 22, ning valida START, et alustada treeningut kohandatud seadetega.

4.5 Treeningrežiim

Treeningrežiimis pakub süsteem erinevaid eelseadistatud treeningplaane: Relax, Cardio, Fat burning ja Endurance, mis sobivad erinevate jooksustiilidega (pilt 23). Erinevad jooksurežiimid on erineva kaldega ja kiirusega, nii et kasutajad saavad keskenduda jooksmisele, ilma et peaksid muretsema erinevate seadete pärast.

- Kasutajad saavad valida treeningrežiimi ja vajutada, et siseneda jooksmise liidesesse. Näiteks, kui kasutajad valivad „Relax”, saavad nad alustada jooksmist selles režiimis, nagu on näidatud pildil 24.

- b) Kohandatud režiim: kui eelseadistatud treeningrežiim ei vasta kasutajate nõudmistele, saavad nad treeningrežiimi kohandada, sealhulgas jooksuaja, kalded ja kiiruse iga jooksufaasi jaoks. Saate vajutada ja tõmmata mis tahes riskülikukujulist riba, et seadistada erinevad kaldemuutused ja erinevad tempoparameetrid erinevatel ajaperioodidel. Pärast seadistamist klõpsake „START”, et joosta, nagu on näidatud pildil 25.

5. Multimeedia

Klõpsake „Multimeedia”, et siseneda rakenduste valiku liidesesse, nagu on näidatud pildil 26.

Märkus: Kuna tarkvara uuendatakse pidevalt, võib liidese tegelik välisus erineda pildil näidatust. Uuenduste eesmärk on funktsionaalsuse parandamine.

6. Pulsi tuvastamine

Testiga saab tuvastada staatilise ja dünaamilise südame löögisageduse enne ja pärast treeningut ning taastumise pärast treeningut. Kasutaja hoiab mõlema käega metallist südame löögisageduse tuvastamise plaati käsipuu mõlemal küljel, seejärel kuvatakse ekraanil südame löögisageduse väärtus. (Meeldetuletus: kasutaja maksimaalne südame löögisagedus ei tohi ületada väärtust: 220-vanus. Kui südame löögisagedus ületab maksimumi, on soovitatav puhata umbes 30 minutit või aeglustada ja vähendada kaldenurka.

HOIATUS: südame löögisageduse jälgimise süsteemi näidud ei pruugi olla täpsed, kuna tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Liigne treenimine võib põhjustada tõsiseid vigastusi või surma. Lõpetage treenimine kohe, kui tunnete end nõrgana.

7. Liidese juhised

- Audio sisend: kõndides võite panna pähe kõrvaklapid ja ühendada need audio porti.
- USB-sisend: sisestage USB-mälupulk ekraani paremal küljel asuvasse porti ja klõpsake multimeedia, et mängida USB-mälupulgalt laule ja videoid kohaliku muusika ja video rakenduses.
- Bluetooth: on selles seadmes vaikimisi sisse lülitatud. Seade suudab tuvastada ja ühendada Bluetooth-kõlarid, kõrvaklapid ja muud seadmed.
- Ekraani jagamine
 - Minge multimeediasse – vajutage ScreenShare – skannige QR-kood, et laadida mobiiltelefonile abirakendus.
 - Avage jagamisrakendus oma mobiiltelefonis.
 - Järgige mobiiltelefoni juhiseid, et ekraanile juurde pääseda.

HOIATUS: Ohutuse ja normaalse kasutamise tagamiseks tuleb jooksulint regulaarselt kontrollida kulumise ja kahjustuste suhtes ning teha hooldustöid.

8. Hooldus ja vigade parandamine

- Puhastamine: hoidke jooksulint puhas, enne puhastamist ühendage toitekaabel lahti. Jooksulinti ja jooksulindi pinda võib puhastada pehme ja niiske lapiga, ärge kasutage tugevaid kemikaale.
- Lindi kalde reguleerimine: jooksulint on reguleeritud tootmise käigus. Pärast jooksulindi kokkupanekut kontrollige, et lint on õigesti reguleeritud. Aeg-ajalt on vaja seda uuesti reguleerida. Lülitage jooksulint enne reguleerimist välja (pilt 27) ja reguleerige tagumise rulli vasakut ja paremat polti mutrivõtmega. Kui lint kaldub vasakule, keerake vasakut polti päripäeva. Kui lint kaldub paremale, keerake paremat polti vastupäeva. Keerake reguleerimispolti korraga maksimaalselt pool pööret. Pärast reguleerimist lülitage jooksulint sisse ja kontrollige, kas lint naaseb normaalasendisse kiirusel 4–5 km/h. Kui see ei ole nii, korrake protseduuri.
- Rihma pingutuse reguleerimine: kasutamise alguses võib rihm veidi venida, mille tagajärjel võib tekkida libisemise tunne, kui jalg rihmaga kokku puutub. Sel juhul pingutage rihma mõlemal küljel asuvaid reguleerimiskruvisid poole pööret päripäeva. Korrake vajaduse korral. Rihma ja laagrite kasutusaja lühenemise vältimiseks ei ole soovitatav rihma liiga pingule tõmmata.
- Määrimine: pärast rohkem kui 100 töötundi möödumist või kui määrdeaine jooksuraja ja jooksuraja vahel on kulunud, tuleb jooksurada hästi määrda ja jooksurada reguleerida. Lülitage toide välja, lõdvendage rihma rihma deflektsiooni reguleerimise meetodiga ja määrige seejärel jooksuraja ühtlaselt harjaga. Palun ärge määrige liiga palju, sest antud juhul ei kehti põhimõte „mida rohkem, seda parem”. Mõeldukas määrimine võib pikendada jooksuraja eluiga.

Hädaolukordade lahendamine:

VEAKOOD	KIRJELDUS	RAVIMINE VASTUMEETMED
01H	TEMPERATUURIANDURI PROBLEEM	1. Lülitage toide 5 minutiks välja, seejärel lülitage sisse ja taaskäivitage. 2. Kontrollige, et pistik ei ole kahjustatud. 3. Kui seade ikka veel ei tööta korralikult, võtke ühendust TEENINDUSEGA.
02H	ÜLEKOORMUS	1. Lülitage toide 5 minutiks välja, seejärel lülitage sisse ja taaskäivitage. 2. Kontrollige, et jooksulint ei vaja määrimist, et lint ei ole tugevasti kulunud, et ajam (nt rull) ei ole kahjustatud. 3. Kui seade ikka veel ei tööta korralikult, võtke ühendust TEENINDUSEGA.
04H	ÜLEPINGE	1. Kontrollige, et toiteallika pinge vastab tootja poolt nimikilbil või juhendis esitatud spetsifikatsioonidele. 2. Lülitage toiteallikas 5 minutiks välja, seejärel lülitage sisse ja taaskäivitage. 3. Kui seade ei tööta korrektselt, võtke ühendust TEENINDUSEGA.
08H	ÜLEKOORMUS	1. Käivitage süsteem uuesti. 2. Kontrollige, kas jooksulint vajab hooldust/määrimist. 3. Kui mootori töötamise ajal kuuled lühise heli või tinned põlemise lõhna, lülita seade välja ja võta ühendust TEENINDUSEGA.
10H	FAASI RIKKUMINE	Võtke ühendust TEENINDUSEGA.
18H	Vooluanduri rike	Võtke ühendust TEENINDUSEGA.
20H	PÖÖRDUMISLÜLITI VIGA	1. Kontrollige, et ohutuslülit nupp liigub sujuvalt ja vabalt. 2. Kontrollige, et ohutuslülit pistik ei oleks lahti või ühendusest lahti. 3. Kontrollige, et ohutuslülit plaat ei oleks kahjustatud.
40H	KALLE SÜSTEEMI RIKKIMINE	Võtke ühendust TEENINDUSEGA.
80H	ÜLEKUUMENEMINE	Parandage seadme ventilatsiooni. Kui see ei aita, võtke ühendust TEENINDUSEGA.

9. Treeningu juhised

Enne treeningprogrammi alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline üle 35-aastastele või terviseprobleemidega inimestele. Südame löögisageduse monitorid ei ole meditsiiniseadmed. Nende täpsust võivad mõjutada paljud tegurid. Üldiselt saab andureid kasutada ainult treeningu abivahendina, et saada ligikaudne hinnang oma südame löögisageduse kohta. Järgmised juhised aitavad teil treeningprogrammi planeerida. Täpsema teabe saamiseks treeningu kohta konsulteerige oma arstiga.

Treeningu intensiivsus

Kas teie eesmärk on põletada rasva või tugevdada südame-veresoonkonna süsteemi, soovitud tulemuste saavutamise võti on õige treeningu intensiivsus. Kasutage oma pulssi juhendina, et leida õige tase. Allpool olevas tabelis on loetletud soovitatav pulss rasva põletamiseks ja aeroobseks treeninguks. Oma pulsi leidmiseks otsige tabelist oma vanus (ümmardatud kümnendikuni). Seejärel otsige kolm numbrit, mis asuvad teie vanuse kohal. Need kolm numbrit määravad teie „treeningprogrammi valiku ala”. Järgmised kaks numbrit on soovitatavad rasva põletamiseks. Pildil 28 näidatud numbrid on soovitatavad aeroobseks treeninguks. Treeningu ajal pulsi mõõtmiseks kasutage konsoolil olevat pulsiandurit.

Rasva põletamine

Rasva tõhusaks põletamiseks peate treenima suhteliselt madala intensiivsusega pikka aega. Treeningu esimese viie minuti jooksul põletab keha energia saamiseks kaloreid süsivesikutest, kuna need on kergemini kasutatavad. Alles pärast esimest viit minutit hakkab keha põletama ladustatud rasva. Kui teie eesmärk on rasva põletamine, reguleerige jooksulindi kiirust ja kaldenurka, kuni teie pulss on lähedal teie treeningpiirkonna alumisele piirile. Rasva põletamise maksimeerimiseks reguleerige jooksulintide kiirust ja kaldenurka, kuni teie südame löögisagedus on lähedal treeningtsooni keskmisele piirile.

Kardiotreening

Kui teie eesmärk on tugevdada südame-veresoonkonna süsteemi, peate tegema kardiotreeningut, mis on pikaajaline tegevus, mis nõuab palju hapnikku. Süda peab pumpama lihastesse rohkem verd ja kopsud peavad varustama verd rohkem hapnikuga. Kardiotreeningu jaoks reguleerige jooksulintide kiirust ja kaldenurka, kuni teie südame löögisagedus on lähedal teie treeninguala ülemisele piirile.

Treeninguprotsess

Iga treening peaks koosnema järgmisest kolmest osast:

- 1) Soojendus enne iga treeningut tehke 5–10 minutit venitusharjutusi ja kergeid harjutusi. Õige soojendus võib tõsta kehatemperatuuri, südame löögisagedust ja vereringet, valmistades keha treeninguks ette.
- 2) Treening: pärast soojendust suurendage treeningu intensiivsust, kuni teie südame löögisagedus jõuab valitud tsooni, ja hoidke seda 20–60 minutit. (Treeningprogrammi esimeste nädalate jooksul ärge hoidke südame löögisagedust valitud tsoonis kauem kui 20 minutit). Treeningu ajal hingake regulaarselt ja sügavalt. Ärge hoidke hinge kinni.
- 3) Venitus: Pärast treeningut venitage 5–10 minutit. See suurendab lihaste paindlikkust, mis aitab vältida treeningujärgseid probleeme.

MANUEL D'UTILISATION

Pour garantir une utilisation sûre, fiable et confortable de ce tapis roulant, veuillez lire attentivement le manuel avant utilisation.

MESURES DE SÉCURITÉ

1. Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin afin de vous assurer qu'il n'existe aucune contre-indication médicale à l'utilisation de l'appareil. L'avis d'un médecin est nécessaire si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et votre taux de cholestérol. Il est également nécessaire si vous avez plus de 35 ans et souffrez de problèmes de santé.
2. Il incombe au propriétaire du produit de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis roulant sont pleinement informés de toutes les mises en garde et précautions. Utilisez le tapis roulant en respectant strictement les instructions du manuel.
3. L'espace libre ne doit pas être inférieur à 0,6 m et doit être plus grand que la zone d'entraînement dans les directions dans lesquelles l'équipement est accessible. L'espace libre doit également inclure un espace pour une descente d'urgence. Lorsque les équipements sont placés les uns à côté des autres, la taille de l'espace libre peut être divisée. La longueur de l'espace libre derrière le tapis roulant doit être d'au moins 2 m et correspondre à la largeur du tapis roulant.
4. Éloignez le cordon d'alimentation des surfaces chaudes.
5. Ne laissez jamais deux personnes ou plus monter simultanément sur le tapis roulant.
6. Les enfants doivent utiliser le tapis roulant sous la surveillance d'un adulte. De plus, un adulte doit surveiller les enfants pendant que le tapis roulant est en marche.
7. Veuillez porter des vêtements appropriés, y compris des chaussures de course, lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans une partie quelconque du tapis roulant. Ne courez pas pieds nus, en pantoufles ou en chaussettes.
8. Attachez toujours le cordon de sécurité à vos vêtements pendant l'exercice afin de pouvoir le tirer pour arrêter immédiatement le tapis roulant en cas d'urgence. Le cordon d'arrêt de sécurité a également pour fonction de décharger l'électricité statique qui peut s'accumuler sur les vêtements du coureur. Si le cordon n'est pas attaché, cette décharge peut provoquer une sensation de « décharge électrique ».
9. Si vous ressentez une gêne ou constatez une situation anormale pendant l'exercice, appuyez sur le bouton d'urgence ou descendez immédiatement du tapis roulant. Utilisez vos deux mains pour tenir les poignées afin de soutenir votre corps pendant que vos pieds appuient sur les rails latéraux de chaque côté, puis descendez d'un côté du tapis roulant.
10. Le capteur de pouls de cet appareil n'est pas destiné à des fins thérapeutiques. De nombreux facteurs (notamment la posture pendant le mouvement) peuvent affecter la précision de l'indication, qui doit être considérée comme indicative.
11. Ne marchez pas sur la bande de course lorsque l'appareil est hors tension. N'utilisez pas le tapis de course lorsqu'il présente un dysfonctionnement.
12. Veuillez vérifier et resserrer régulièrement les pièces de l'appareil afin de garantir votre sécurité lors de son utilisation.
13. La fiche doit être branchée sur une prise correctement mise à la terre.
14. Danger: lorsque vous n'utilisez pas ce tapis roulant, veuillez débrancher le clip de sécurité, retirer la fiche et mettre l'interrupteur d'alimentation en position « marche ». Veuillez entretenir et régler régulièrement le tapis roulant conformément aux instructions. N'ouvrez pas le capot du moteur si vous constatez un dysfonctionnement impossible à résoudre ; contactez un représentant du service après-vente agréé ou un technicien pour vérifier le tapis roulant.
15. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques ou sensorielles limitées, des capacités mentales limitées ou sans expérience, à moins qu'elles n'aient reçu une supervision ou des instructions sur la manière d'utiliser l'appareil de la part d'une personne responsable de leur sécurité.
16. Cet appareil n'est pas un jouet. Les enfants ne doivent l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte responsable de leur comportement et de leur sécurité.
17. Température minimale pendant l'utilisation : 10 °C.
18. **Poids maximal de l'utilisateur: 150 kg**

Le non-respect des règles de sécurité ci-dessus peut entraîner des dommages matériels et/ou des blessures corporelles.

AVERTISSEMENT : ne branchez pas le tapis roulant avant qu'il ne soit entièrement assemblé.



Outils/vis fournis pour le montage – image 1

Numéro	Description	Quantité [pièces]	Numéro	Description	Quantité [pièces]
A7	Boulon M8x20	2	C2	Rondelle plate $\phi 10$	10
A8	Boulon M10x20	10	C5	Rondelle élastique $\phi 10$	6
A10	Boulon M8x55	4	D1	tournevis	1
A11	Boulon M8x65	4	D2	tournevis	1
A16	Vis à tête cruciforme ST4x16	14	D4	Clé S=6	1
C1	rondelle plate $\phi 8$	2	D5	bouteille de lubrifiant	1

Liste de tous les composants du tapis roulant – image 2

Article	Description	Quantité	Article	Description	Quantité
1	CHÂSSIS PRINCIPAL	1	47	RAIL GAUCHE	1
2	SOCLE DE PRISE ÉLECTRIQUE	1	48	RAIL DROIT	1
3	CADRE INCLINABLE	1	49	ÉLÉMENT N° 1 DU CAPOT DU PIED GAUCHE DU TAPIS ROULANT	1
4	SUPPORT GAUCHE	1	50	COMPOSANT N° 2 DU CAPOT DU PIED GAUCHE DU TAPIS ROULANT	1
5	SUPPORT DROIT	1	51	COMPOSANT N° 1 COUVERCLE DU PIED DROIT DU TAPIS ROULANT	1
6	MODULE DE CONSOLE DU PANNEAU PRINCIPAL	1	52	COMPOSANT N° 2 COUVERCLE DU PIED DROIT DU TAPIS ROULANT	1
7	ÉCRAN	1	53	CYLINDRE	1
8	BASE	1	54	FIL DE SIGNAL A	3
9	ROULEAU AVANT	1	55	FIL DE SIGNAL B	2
10	ROULEAU ARRIÈRE	1	56	FIL DE SIGNALISATION C	2
11	COURROIE 8V	1	57	FILTRE	1
12	MARCHE-PIED	1	58	INDUCTANCE	1
13	COUSSIN DE MARCHE	8	A1	BOULON MBx50	2
14	ROUES	4	A2	BOULON M10x95	1

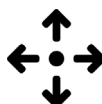
15	BANDE DE COURSE	1	A3	BOULON M8x30	4
16	REPOSE-PIEDS RÉGLABLES	2	A4	BOULON M5x35	2
17	RAIL LATÉRAL GAUCHE	1	A5	BOULON DE HAUTEUR ϕ 10x45	4
18	RAIL DROIT	1	A6	BOULON DE HAUTEUR ϕ 10x30	1
19	ÉLÉMENTS ANTIDÉRAPANTS	66	A7	BOULON DEMI-ROND M8X20	2
20	Goupille de positionnement du rail latéral	4	A8	BOULON DEMI-ROND M10X20	10
21	COUVERCLE DE ROUE DE PIED	2	A9	BOULON DEMI-ROND M8x45	3
22	TUBE DE GUIDAGE CADRE	1	A10	BOULON DEMI-ROND M8X55	4
23	COUVERCLE DE MOTEUR	1	A11	BOULON DEMI-ROND M8x65	4
24	CADRE DE GUIDE BARRE	1	A12	BOULON DEMI-ROND M8X90	2
25	TUBE DE SUPPORT	1	A13	BOULON DEMI-ROND M8X70	1
26	COUVERCLE AVANT DU MOTEUR	1	A14	BOULON À TÊTE CROISÉE M6X70	6
27	CAPUCHON GAUCHE	1	A15	BOULON DE HAUTEUR ϕ 6x25	2
28	CAPUCHON DROIT	1	A16	BOULON À TÊTE CROISÉE AUTO-BLOQUANT ST4X16	45
29	CAPUCHON ARRIÈRE	1	A17	BOULON À TÊTE CROISÉE À VERROUILLAGE AUTOMATIQUE ST4X30	8
30	MOTEUR (CA)	1	A18	BOULON M8X50	2
31	CHANGEUR DE FRÉQUENCE	1	A19	BOULON DE HAUTEUR ϕ 8x25	2
32	MOTEUR D'INCLINAISON	1	B0	ÉCROU HEXAGONAL M5	10
33	CARTE DE POSITIONNEMENT PÉDALE	1	B2	ECROU DE BLOCAGE EN NYLON M6	13
34	INTERRUPTEUR D'ARRÊT D'URGENCE	1	B3	ECROU DE BLOCAGE EN NYLON M8	14
35	INTERRUPTEUR D'ALIMENTATION	1	B4	ECROU DE BLOCAGE EN NYLON M10	1
36	DOUILLE	1	C1	RONDELLE PLATE ϕ 8	18
37	ROUE	2	C2	RONDELLE PLATE ϕ 10	14
38	COUSSIN	2	C3	GRANDE RONDELLE PLATE ϕ 8	4
39	INTERRUPTEUR DE FIN DE COURSE	1	C4	RONDELLE PLATE ϕ 4	25
40	CLÉ DE SÉCURITÉ	1	C6	RONDELLE ELASTIQUE ϕ 8	4
41	SUPPORT DE ROUE AVANT GAUCHE	1	C5	RONDELLE ELASTIQUE ϕ 10	6
42	SUPPORT DE ROUE AVANT DROITE	1	C7	RONDELLE EN NYLON ϕ 10	4
43	DOUILLE EN NYLON	16	C8	RONDELLE ELASTIQUE ϕ 6	10
44	DOUILLE J40X20	4	D1	VISSEUSE	1
45	FREINS	1	D2	VISSEUSE	1
46	ÉCROU	2	D3	CLÉ (S=6)	1
			D4	BOUTEILLE DE LUBRIFIANT	1



Instructions de montage

Attention: afin d'éviter toute erreur d'installation, ne serrez pas toutes les vis à chaque étape. Serrez toutes les vis une fois l'installation terminée. Un tapis roulant est emballé dans 2 cartons, le n° 1 pour le châssis principal, le n° 2 pour les poignées et le panneau principal.

- **Étape 1: Installation du support gauche – image 3**
 - Fixez le support gauche (4) à la base (8) à l'aide de 2 jeux de boulons 8X55 (A10) et 8X65 (A11) côte à côte, puis d'un boulon demi-rond M8X20 (A7) et d'une rondelle plate ϕ 8 (C1) à l'extrémité.
- **Étape 2: Installation du support droit – image 4**
 - Connectez le câble du support droit à la prise correspondante sur le châssis.
 - Fixez le support droit (5) à la base (8) à l'aide de 2 jeux de boulons 8X55 (A10) et 8X65 (A11) côte à côte, puis d'un boulon M8X20 (A7) et d'une rondelle plate ϕ 8 (C1) à l'extrémité.
- **Étape 3: Assemblage du volant avec le panneau principal – image 5**
 - Connectez le câble du support droit à la prise correspondante sur le volant.
 - Connectez le module de console (6) aux supports gauche/droit (4,5) à l'aide de 6 jeux de boulons demi-ronds M10X20 (A8), de rondelles élastiques ϕ 10 (C5) et de rondelles plates ϕ 10 (C2).
- **Étape 4: Installation de l'écran – image 6**
 - Image 6.1 - Connectez le câble de signal de l'écran à la prise correspondante sur le panneau de commande. Insérez le câble supplémentaire dans le contrôleur.
 - Connectez l'écran (7) au module de console (6) à l'aide de 4 jeux de vis demi-rondes M10X20(A8) et de rondelles plates ϕ 10(C2).
- **Étape 5: Installation des couvercles gauche et droit – image 7**
 - Serrez tous les boulons d'assemblage.
 - Assemblez le cadre, fixez le cache numéro 2 (50) du pied gauche du tapis roulant au joint intérieur de la base (8), puis assemblez le pied numéro 1 (49) du tapis roulant gauche avec le cache numéro 2 (50) du pied gauche du tapis roulant à l'aide de 5 boulons à tête cruciforme ST4*16 (A16) pour les serrer.
 - Fixez le capot droit du pied du tapis roulant numéro 2 (52) au joint intérieur de la base (8), puis assemblez le capot droit du pied du tapis roulant numéro 1 (51) avec le capot numéro 2 en un seul ensemble, à l'aide de 5 boulons à tête cruciforme autobloquants ST4*16 (A16) à l'intérieur pour serrer.
 - Fixez le cadre en serrant les 4 boulons à tête cruciforme ST4*16 (A16) à l'avant (voir image 7).



Pliage, transport et dépliage – image 8

AVERTISSEMENT: avant de plier l'appareil, ramenez la planche d'entraînement à une inclinaison nulle et coupez l'alimentation électrique!

1. Pliage: soulevez l'arrière du tapis de course à deux mains et soulevez-le jusqu'à ce que la pédale de positionnement se verrouille en place jusqu'à ce qu'un « clic » caractéristique se fasse entendre (voir figure A1).
2. Transport: le tapis de course est conçu pour être déplacé en position pliée (debout). C'est pourquoi il est équipé de 4 roues. Les roues ne sont pas pivotantes, elles ne permettent donc que des mouvements vers l'avant et vers l'arrière. Pour changer de direction, les roues doivent être déplacées latéralement ou l'une des roues arrière doit être bloquée avec le pied. Inclinez légèrement le tapis de course sur lui-même pour soulever les roues avant, puis tournez dans la direction souhaitée.
3. Dépliage. Pour déplier le tapis de course en position couchée, soulevez légèrement l'arrière avec les deux mains jusqu'à ce que le verrouillage de la pédale de positionnement se desserre. Appuyez sur la pédale avec votre pied dans la position indiquée sur la figure A-2, maintenez-la pendant un instant, puis abaissez vos mains et relâchez la pédale. Sous l'effet de la gravité, le tapis de course se mettra automatiquement en position couchée.



Mise en marche et arrêt

Le tapis roulant doit être alimenté par une installation équipée d'une mise à la terre. Si vous avez des doutes quant à la mise à la terre correcte de la machine, contactez un électricien professionnel ou un technicien de maintenance pour la vérifier.

1. Mettez l'appareil sous tension, appuyez sur le bouton « Start » (Démarrer); le tapis roulant démarre à faible vitesse. Vérifiez que la bande et l'ordinateur fonctionnent normalement.
2. Appuyez sur les boutons de vitesse haut et bas pour vérifier la vitesse et l'affichage du tapis roulant. Si la bande dévie, arrêtez le tapis roulant et réglez la bande du tapis roulant.
3. **Image 9:** Appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence ou tirez sur le clip de la clé de sécurité, le tapis roulant doit s'arrêter immédiatement. Appuyez sur la clé de sécurité pour redémarrer le tapis roulant.
 - 1) Bouton d'arrêt d'urgence
 - 2) Interrupteur de sécurité
 - 3) clip de l'interrupteur de sécurité
4. Appuyez sur le bouton d'arrêt, le tapis de course s'arrêtera de fonctionner, puis se mettra hors tension lorsque l'inclinaison reviendra à zéro.

AVERTISSEMENT: une utilisation fréquente de la fonction d'inclinaison (plus de 5 fois de suite) peut entraîner une perte d'efficacité de l'inclinaison. Il ne s'agit pas d'un défaut. Il s'agit d'une sorte de protection automatique du moteur. La fonction sera rétablie automatiquement après 1 heure d'arrêt.



Instructions manuelles

1. Démarrage rapide – image 10

Numéro	Description
1	Le tapis de course est équipé d'un écran tactile haute définition de 15,6 pouces et d'une application proposant différents modes d'entraînement à la course à pied.
2	Appuyez sur « Quick Start » (Démarrage rapide) à l'écran ou sur le bouton « START » (Démarrer) de la console pour démarrer rapidement. Le tapis de course lancera immédiatement le compte à rebours et passera en mode course, comme indiqué sur l'image.
3	L'écran principal ressemble à celui de l'image.
4	Lorsque la vitesse est supérieure à 1 km/h, cliquez sur « RELAX » pour réduire la vitesse à un niveau confortable et ramener l'inclinaison à sa valeur initiale. Lorsque vous souhaitez arrêter la course, appuyez sur « STOP » à l'écran ou sur le bouton « STOP » de la console. La fenêtre permettant d'arrêter la course s'affiche alors sur la page d'accueil. Pour continuer à courir, appuyez sur « Continue running (KEEP ON GOING) » (Continuer à courir) ou sur « STOP » pour arrêter.
5	Si vous devez arrêter la course en cas d'urgence, appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence ou tirez sur le clip de la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course. Un message s'affichera alors comme indiqué ci-contre. Lorsque le commutateur de sécurité est déverrouillé, vous serez redirigé vers la page du menu principal. En mode veille, vous pouvez sélectionner le mode Démarrage rapide, le mode Réel, le mode Cible, le mode Entraînement et d'autres programmes ou Multimédia.

2. Mode d'emploi du panneau de commande – image 11

Numéro	Fonction
1	Inclinaison vers le haut
2	Inclinaison vers le bas
3	Départ
4	Arrêt/Pause
5	Ralentir
6	Accélérer
7	Recharge sans fil

2.1 Fonctionnement des boutons

Bouton	Fonction
	Lorsque l'appareil est sous tension, appuyez sur « START » pour démarrer le tapis de course.
	Arrêt/pause: appuyez sur ce bouton pendant la course pour l'arrêter. Après la pause, appuyez sur le bouton de démarrage et le tapis roulant redémarrera.
	Réglage de la vitesse : lorsque le tapis roulant est en marche, appuyez ou maintenez enfoncé ce bouton pour régler la vitesse. Réglage de l'inclinaison : lorsque le tapis roulant est en marche, appuyez ou maintenez enfoncé ce bouton pour régler l'inclinaison.

	Le bouton rouge d'arrêt d'urgence sert à arrêter rapidement le tapis roulant en cas de situation dangereuse (glissade ou chute) et à le verrouiller. Le tapis roulant est bloqué en appuyant sur sa partie supérieure saillante ou en tirant sur la ligne de la clé de sécurité, auquel cas il n'est pas possible de démarrer le moteur du tapis roulant. Le déblocage s'effectue en appuyant sur la partie saillante reliée à la ligne (déblocage).
	Charge sans fil: lorsque le tapis roulant est allumé et si votre téléphone portable dispose d'une fonction de charge sans fil, vous pouvez placer votre téléphone dans la prise de charge pour le recharger.

2.2 Boutons de l'écran tactile

Bouton	Fonction
	Démarrage rapide: lorsque le tapis roulant est allumé, appuyez sur ce bouton pour le démarrer.
	Mode réel: appuyez sur ce bouton pour accéder à l'interface et utiliser la sélection de scène réelle.
	Mode cible: appuyez sur ce bouton pour accéder à l'interface et utiliser la sélection de cible.
	Mode entraînement: appuyez sur ce champ pour accéder à l'interface de sélection de l'entraînement.
	Multimédia: appuyez sur ce bouton pour afficher diverses applications.
	Appuyez sur ce bouton pour revenir au menu précédent.
	Appuyez sur ce bouton pour passer en mode plein écran.
	Appuyez sur ce bouton pour accéder à l'interface de démarrage.
	Appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis roulant.
	Appuyez sur ce bouton pour réduire la vitesse/l'inclinaison du tapis roulant.
	Augmentation de la vitesse/inclinaison: appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse de course/inclinaison.
	Vitesse/inclinaison vers le bas: appuyez sur ce bouton pour réduire la vitesse/l'inclinaison.
	Sélection rapide de la vitesse: appuyez sur ce bouton pour accéder à la sélection rapide de la vitesse.
	Sélection rapide de l'inclinaison: appuyez sur ce bouton pour accéder à la sélection rapide de l'inclinaison.

3. Mode d'emploi de l'écran – image 12

Numéro	Fonction
1	Écran tactile 15,6 pouces
2	Porte-bouteille
3	Console
4	Capteur de pouls
5	Clé de sécurité
6	Bouton d'arrêt d'urgence
7	Capteur d'impulsions
8	Porte-bouteille
9	Zone de recharge sans fil
10	Entrée audio USB

4. Instructions pour l'activation des programmes et des paramètres

4.1 Mode d'emploi du tapis de course

Mettez l'appareil sous tension, le tapis de course se met en veille, appuyez sur « START », le tapis de course se met en marche et vous pouvez sélectionner la vitesse ou le niveau d'inclinaison. Vous pouvez appuyer sur « STOP » à tout moment pour arrêter la course. Si le tapis de course est allumé et n'est pas utilisé, il passe en mode veille. L'écran est alors vide. Vous devez alors appuyer sur n'importe quel bouton pour que l'écran s'allume. Avant d'allumer le tapis de course, vous pouvez sélectionner les paramètres système ou le mode d'entraînement.

4.2 Barre d'état et raccourcis vers les paramètres – image 13

Les paramètres peuvent être modifiés lorsque le tapis de course est allumé. Grâce à la barre d'état et à la zone de raccourcis vers les paramètres en haut à droite de la page d'accueil, vous pouvez ouvrir le menu des raccourcis vers les paramètres, personnaliser le volume du tapis de course, la luminosité de l'écran et configurer le Bluetooth. Les paramètres avancés correspondent au menu d'administration du tapis de course. Il s'agit d'un menu non utilitaire, réservé au personnel de maintenance. Comme illustré ci-contre.

4.3 Mode réel – images 14, 15

Cliquez sur « MODE RÉEL » à l'écran pour que le tapis de course accède à l'interface de sélection des scènes réelles avec six scènes intégrées (voir image ci-dessous). L'utilisateur peut sélectionner l'une des scènes préférées, telle que : PLAGE. Appuyez sur le bouton de régulation de la vitesse (+/- ) sur le contrôleur ou l'écran pour régler la vitesse de course. Appuyez sur le bouton de contrôle direct de la vitesse (3-6-9) ou sur le bouton de sélection rapide (+/- ) à l'écran pour sélectionner la vitesse. Remarque : en mode de course réel, il n'est pas nécessaire de régler l'inclinaison. Le système l'ajustera automatiquement en fonction des changements de terrain dans la scène réelle.

4.4 Paramètres par défaut

Appuyez sur « TARGET MODE » pour accéder à l'interface de sélection de l'objectif, qui propose trois types d'objectifs, comme illustré dans l'image 16: DISTANCE/TEMPS/CALORIES.

- Distance - les options intégrées sont : 2/4/6/8/ Mini marathon/semi-marathon/marathon/option non standard. La distance diminuera progressivement jusqu'à atteindre zéro. L'utilisateur peut sélectionner sa distance cible en appuyant sur le bouton CUSTOMS, par

exemple: « 5 km » comme indiqué sur l'image 18, puis sélectionner START pour commencer l'entraînement avec ses paramètres individuels.

- b) Temps - image 19 - options intégrées 15/30/45/60/90/120/150/ option personnalisée. Le temps défilera jusqu'à atteindre zéro. L'utilisateur peut sélectionner son temps de course cible en appuyant sur le bouton CUSTOMS, par exemple: « 40 minutes », comme indiqué sur l'image 20, puis sélectionner START pour commencer l'entraînement avec ses paramètres individuels.
- c) Calories: options intégrées 100/200/300/400/500/1000/1500 / option personnalisée – image 21. Le nombre de calories défini diminuera progressivement jusqu'à atteindre zéro. L'utilisateur peut sélectionner une option personnalisée et indiquer le nombre de calories qu'il souhaite brûler pendant une course, par exemple: « 300 cal », comme indiqué sur l'image 22, puis sélectionner START pour démarrer l'entraînement avec les paramètres personnalisés.

4.5 Mode entraînement

En mode entraînement, le système propose différents programmes d'entraînement prédéfinis : Relax, Cardio, Brûleur de graisses et Endurance, pour différents styles de course (image 23). Les différents modes de course ont des inclinaisons et des vitesses différentes, ce qui permet aux utilisateurs de se concentrer sur la course sans se soucier des différents réglages.

- a) Les utilisateurs peuvent sélectionner un mode d'entraînement et appuyer sur pour accéder à l'interface de course. Par exemple, lorsque les utilisateurs sélectionnent « Relax », ils peuvent commencer à courir dans ce mode, comme illustré à l'image 24.
- b) Mode personnalisé : si le mode d'entraînement défini ne répond pas aux besoins des utilisateurs, ceux-ci peuvent personnaliser le mode d'entraînement, notamment : la durée de la course, l'inclinaison et la vitesse de chaque étape de course. Vous pouvez appuyer et tirer sur n'importe quelle barre rectangulaire pour définir différents changements d'inclinaison et différents paramètres de rythme à différentes périodes. Une fois le réglage effectué, cliquez sur « START » pour courir, comme indiqué sur l'image 25.

5. Multimédia

Cliquez sur « Multimédia » pour accéder à l'interface de sélection des applications, comme illustré à la figure 26.

Remarque: le logiciel étant constamment mis à jour, l'apparence réelle de l'interface peut différer des images présentées. Les mises à jour ont pour but d'améliorer les fonctionnalités.

6. Détection du pouls

Le test permet de détecter la fréquence cardiaque statique et dynamique avant et après l'exercice, ainsi que la récupération après l'exercice. L'utilisateur tient la plaque métallique de détection de la fréquence cardiaque des deux côtés de la rampe avec les deux mains, puis la valeur de la fréquence cardiaque s'affiche à l'écran. (Rappel : la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur ne doit pas dépasser la valeur suivante: 220 - âge. Lorsque la fréquence cardiaque dépasse la valeur maximale, il est recommandé de se reposer pendant environ 30 minutes ou de ralentir et de réduire l'inclinaison.

AVERTISSEMENT: les indications du système de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent ne pas être précises, car il ne s'agit pas d'un appareil médical. Un exercice physique trop intense peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous vous sentez faible.

7. Instructions relatives à l'interface

- Entrée audio: pendant que vous marchez, vous pouvez mettre des écouteurs et les connecter au port audio.
- Entrée USB: insérez une clé USB dans le port situé à droite de l'écran et cliquez sur « Multimédia » pour lire les chansons et les vidéos stockées sur la clé USB dans l'application « Musique et vidéo locales ».
- Bluetooth: cette fonction est activée par défaut sur cet appareil. Elle permet de reconnaître et de connecter des haut-parleurs, des écouteurs et d'autres appareils Bluetooth.
- Partage d'écran
 - Allez dans multimédia - appuyez sur ScreenShare - scannez le code QR pour télécharger l'application d'assistance sur votre téléphone portable.
 - Ouvrez l'application de partage sur votre téléphone portable.
 - Suivez les instructions sur votre téléphone portable pour accéder à l'écran.

AVERTISSEMENT: pour garantir la sécurité et une utilisation normale, l'usure et les dommages du tapis de course doivent être vérifiés régulièrement et un entretien doit être effectué.

8. Entretien et réparation des pannes

- Nettoyage: maintenez la surface du tapis de course propre, débranchez le câble d'alimentation avant de le nettoyer. La bande de course et la surface du tapis de course peuvent être nettoyées avec un chiffon doux et humide, n'oubliez pas de ne pas utiliser de produits chimiques agressifs.
- Réglage de la déviation de la bande : la bande de course a été réglée lors de la fabrication. Une fois le tapis de course assemblé, vérifiez que la bande est correctement réglée. De temps en temps, il faudra la réajuster. Éteignez le tapis de course avant de procéder au réglage (image 27), puis réglez les boulons gauche et droit du rouleau arrière à l'aide d'une clé. Si la bande dévie vers la gauche, tournez le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre. Si la bande dévie vers la droite, tournez la vis droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne tournez pas la vis de réglage de plus d'un demi-tour à la fois. Après le réglage, mettez le tapis de course sous tension et faites-le fonctionner pour vérifier si la bande revient à la normale à 4-5 km/h. Si ce n'est pas le cas, répétez la procédure.
- Réglage de la tension de la bande : au début de l'utilisation, la bande peut s'allonger légèrement, ce qui peut donner une sensation de glissement lorsque le pied entre en contact avec elle. Dans ce cas, serrez les vis de réglage des deux côtés de la bande d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez l'opération si nécessaire. Afin de ne pas réduire la durée de vie de la bande et des roulements, il est déconseillé de trop serrer la bande.
- Graissage: après plus de 100 heures de fonctionnement ou lorsque la graisse entre la planche de course et la bande de course est usée, la planche doit être bien graissée et la bande de course doit être ajustée. Coupez l'alimentation électrique, desserrez la bande à l'aide de la méthode de réglage de la déviation de la bande, puis lubrifiez uniformément la plaque de bande de roulement à l'aide d'un pinceau. Ne lubrifiez pas excessivement, car dans ce cas, la méthode « plus il y en a, mieux c'est » n'est pas la bonne. Une lubrification raisonnable peut améliorer la durée de vie de la plaque de roulement.

Gestion des urgences:

CODE D'ERREUR	DESCRIPTION	TRAITEMENT CONTRE-MESURES
01H	PROBLÈME DE CAPTEUR DE TEMPÉRATURE	1. Coupez l'alimentation pendant 5 minutes, puis remettez-la et redémarrez. 2. Vérifiez que la fiche n'est pas endommagée. 3. Si l'appareil ne fonctionne toujours pas correctement, veuillez contacter le SERVICE.
02H	SURINTENSITÉ	1. Coupez l'alimentation pendant 5 minutes, puis remettez-la en marche et redémarrez. 2. Vérifiez que la bande de course n'a pas besoin d'être lubrifiée, qu'elle n'est pas trop usée et que le mécanisme d'entraînement (par exemple, le rouleau) n'est pas endommagé. 3. Si l'appareil ne fonctionne toujours pas correctement, veuillez contacter le SERVICE.
04H	SURTENSION	1 Vérifiez que la tension d'alimentation correspond aux spécifications du fabricant indiquées sur la plaque signalétique ou dans le mode d'emploi. 2. Coupez l'alimentation électrique pendant 5 minutes, puis remettez-la en marche et redémarrez. 3. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, veuillez contacter le SERVICE.
08H	SURCHARGE	1. Redémarrez le système. 2. Vérifiez si le tapis de course a besoin d'être entretenu/lubrifié. 3. Si vous entendez un bruit de court-circuit ou sentez une odeur de brûlé lorsque le moteur est en marche, éteignez la machine et contactez le SERVICE.
10H	PHASE PAR DÉFAUT	Contactez le SERVICE.
18H	DÉFAUT DU CAPTEUR DE COURANT	Contactez le SERVICE.
20H	ERREUR DU COMMUTATEUR INVERSE	1 Vérifiez que le bouton de l'interrupteur de sécurité fonctionne correctement et peut bouger librement. 2. Vérifiez que le connecteur de l'interrupteur de sécurité n'est pas desserré ou déconnecté. 3. Vérifiez que la plaque de l'interrupteur de sécurité n'est pas endommagée.
40H	DÉFAUT DU SYSTÈME D'INCLINAISON	Contactez le SERVICE.
80H	SURCHAUFFE	Améliorez la ventilation de la machine. Si cela ne suffit pas, contactez le SERVICE.

9. Consignes d'utilisation

Avant de commencer un programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé. Les moniteurs de fréquence cardiaque ne sont pas des appareils médicaux. De nombreux facteurs peuvent affecter leur précision. En général, les capteurs ne peuvent être utilisés que comme aide à l'entraînement pour donner une estimation de votre fréquence cardiaque. Les directives suivantes peuvent vous aider à planifier votre programme d'entraînement. Pour plus d'informations sur l'entraînement, consultez votre médecin.

Intensité de l'exercice

Que votre objectif soit de brûler des graisses ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats souhaités réside dans une intensité d'exercice adaptée. Utilisez votre fréquence cardiaque comme guide pour trouver le niveau qui vous convient. Le tableau ci-dessous répertorie les fréquences cardiaques recommandées pour brûler des graisses et faire de l'exercice aérobique. Pour connaître votre fréquence cardiaque, commencez par trouver votre âge (arrondi à la dizaine près) au bas du tableau. Recherchez ensuite les trois chiffres situés au-dessus de votre âge. Ces trois chiffres définissent votre « zone de sélection du programme d'entraînement ». Les deux chiffres suivants sont recommandés pour brûler des graisses. Les chiffres indiqués sur l'image 28 sont recommandés pour les exercices d'aérobic. Pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant l'exercice, utilisez le capteur de fréquence cardiaque de votre console.

Brûler des graisses

Pour brûler efficacement les graisses, vous devez vous entraîner à une intensité relativement faible pendant de longues périodes. Au cours des cinq premières minutes d'exercice, le corps brûle les calories provenant des glucides pour produire de l'énergie, car elles sont plus faciles à utiliser. Ce n'est qu'après les cinq premières minutes que le corps commence à brûler les graisses stockées. Si votre objectif est de brûler des graisses, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis de course jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche de la limite inférieure de votre zone d'entraînement. Pour maximiser la combustion des graisses, ajustez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche du milieu de la zone d'entraînement.

Exercices cardiovasculaires

Si votre objectif est de renforcer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices cardiovasculaires, qui sont des activités de longue durée nécessitant beaucoup d'oxygène. Le cœur doit pomper davantage de sang vers les muscles et les poumons doivent fournir plus d'oxygène au sang. Pour les exercices cardiovasculaires, réglez la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit proche de la limite supérieure de votre zone d'entraînement.

Processus d'entraînement

Chaque exercice doit comprendre les trois parties suivantes :

- 1) Échauffement avant chaque séance : faites 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement approprié peut augmenter votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre circulation sanguine, et permettre à votre corps de se préparer à l'exercice.
- 2) Exercice : après l'échauffement, augmentez l'intensité de l'exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne la zone de votre choix et maintenez-la pendant 20 à 60 minutes. (Au cours des premières semaines d'un programme d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque dans la zone choisie pendant plus de 20 minutes). Respirez régulièrement et profondément pendant l'exercice. Ne retenez pas votre respiration.
- 3) Étirements : après l'exercice, étirez-vous pendant 5 à 10 minutes. Cela augmente la souplesse des muscles, ce qui aide à prévenir les problèmes après l'exercice.

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

A futópád biztonságos, megbízható és kényelmes használata érdekében kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet.

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megbizonyosodjon arról, nincs-e orvosi ellenjavallat a készülék használatára. Orvosi döntés szükséges, ha olyan gyógyszer szed, amely befolyásolja a pulzusszámot, a vérnyomást és a koleszterinszintet. Szükséges továbbá, ha 35 évnél idősebb és egészségügyi problémái vannak.
2. A termék tulajdonosának felelőssége, hogy a futópád minden felhasználója teljes mértékben tisztában legyen az összes figyelmeztetéssel és óvintézkedéssel. A futópádot szigorúan a kézikönyvben leírtaknak megfelelően használja.
3. A szabad tér nem lehet kevesebb 0,6 m-nél, és nagyobbaknak kell lennie, mint a készülékhez való hozzáférés irányában lévő edzőterület. A szabad térnek tartalmaznia kell a vészleereszkedéshez szükséges helyet is. Ha a készülékek egymás mellett vannak elhelyezve, a szabad tér mérete megosztható. A futópád mögötti szabad tér hossza legalább 2 m legyen, és megegyezzen a futópád szélességével.
4. Tartsa a tápkábelt távol a meleg felületektől.
5. Soha ne engedje, hogy két vagy több személy egyszerre tartózkodjon a futópádon.
6. A gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a futópádot. Ezenkívül a futópád működése közben is felnőttnek kell felügyelnie a gyermekeket.
7. Kérjük, edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, beleértve futócipőt is. Ne viseljen olyan ruházatot, amely a futópád bármely részébe beakadhat. Ne fusson mezítül, papucsban vagy csak zokniban.
8. A biztonsági zsinórt edzés közben mindig rögzítse a (felhasználó) ruházatához, hogy vészhelyzet esetén azonnal lehúzva leállíthassa a futópádot. A biztonsági leállító zsinórnak az a funkciója is van, hogy levezeti a futó ruházatán felhalmozódott statikus elektromosságot, amelynek levezetése, ha a zsinór nincs rögzítve, elektromos „rúgás” érzést okozhat.
9. Ha edzés közben kellemetlen érzést tapasztal, vagy bármilyen rendellenességet észlel, nyomja meg a vészgombot, vagy azonnal ugorjon le a futópádról. Mindkét kezével fogja meg a kormányt, hogy megtámassza a testét, miközben a lábait a futópád mindkét oldalán lévő oldalsó korlátokra helyezi, majd lépjen le a futópád egyik oldaláról.
10. A készülék pulzusérzékelője nem terápiás célra szolgál. Számos ok (beleértve a mozgás testtartását) befolyásolhatja a kijelzés pontosságát, ezért azt csak tájékoztató jellegűnek kell tekinteni.
11. Ne lépjen a futószalagra, ha a készülék ki van kapcsolva. Ne használja a futópádot, ha valamilyen hiba lépett fel benne.
12. A biztonságos használat érdekében rendszeresen ellenőrizze és húzza meg a készülék alkatrészeit.
13. A dugót megfelelő földelt aljzathoz kell csatlakoztatni.
14. Veszély: ha nem használja a futópádot, kérjük, húzza ki a biztonsági kapcsolót, húzza ki a dugót és kapcsolja be a tápkapcsolót. Kérjük, rendszeresen karbantartsa és állítsa be a futópádot az utasításoknak megfelelően. Ne nyissa ki a motor burkolatát, ha kezelhetetlen hibát talál; vegye fel a kapcsolatot egy hivatalos szervizképviseelővel vagy technikusokkal, hogy ellenőrizze a futópádot.
15. Ez a készülék nem alkalmas olyan személyek (gyermekek) számára, akiknek fizikai érzékszervi képességei, mentális képességei korlátozottak, vagy akiknek nincs tapasztalatuk, kivéve, ha biztonságukért felelős személy felügyeli őket, vagy megtanítja nekik a készülék használatát.
16. A készülék nem játék. Gyermekek csak olyan felnőtt felügyelete alatt használhatják, aki felelős viselkedésükért és biztonságukért.
17. Minimális hőmérséklet használat közben: 10 °C.
18. **Maximális felhasználói súly: 150 kg**

A fenti biztonsági szabályok megsértése a berendezés megrongálódásához és/vagy személyi sérülésekhez vezethet.

FIGYELEM: Ne csatlakoztassa a futópádot az áramellátáshoz, amíg a futópád nincs teljesen összeszerelve.

**Az összeszereléshez szükséges szerszámok/csavarok – 1. kép**

Szám	Leírás	Mennyiség [darab]	Szám	Leírás	Mennyiség [darab]
A7	M8x20 csavar	2	C2	lapos alátét $\phi 10$	10
A8	M10x20 csavar	10	C5	rugós alátét $\phi 10$	6
A10	M8x55 csavar	4	D1	csavarhúzó	1
A11	M8x65 csavar	4	D2	csavarhúzó	1
A16	ST4x16 keresztfejű hőcsavar	14	D4	csavarkulcs S=6	1
C1	lapos alátét $\phi 8$	2	D5	kenőanyag-palack	1

A futópád összes alkatrészének listája – 2. kép

Tétel	Leírás	Mennyiség	Tétel	Leírás	Mennyiség
1	FŐKERET	1	47	BAL OLDALI SÍN	1
2	ELEKTROMOS ALJZAT ALAPJA	1	48	JOBB OLDALI SÍN	1
3	DÖNTŐKERET	1	49	A BAL OLDALI FUTÓPÁLYA LÁBÁNAK 1. SZÁMÚ ALKATRÉSZNÉK FEDELE	1
4	BAL TÁMASZ	1	50	A BAL OLDALI FUTÓPÁLYA LÁBÁT FEDŐ 2. ALKATRÉSZ	1
5	JOBB TÁMASZ	1	51	ALKATRÉSZ SZÁMA 1 JOBB FUTÓPÁLYA LÁBÁT FEDŐ	1
6	FŐ PANEL KONSZOL MODUL	1	52	ALKATRÉSZ SZÁMA 2 JOBB LÉPCSŐGÉP LÁBÁT FEDŐ	1
7	KÉPERNYŐ	1	53	HENGER	1
8	ALAP	1	54	JELVEZETÉK A	3
9	ELSŐ GURGOLÓ	1	55	JELVEZETÉK B	2
10	HÁTSÓ GURGOLÓ	1	56	JELVEZETÉK C	2
11	8V ÖV	1	57	SZŰRŐ	1
12	FUTÓLÉPCSŐ	1	58	INDUKTIVITÁS	1
13	FUTÓLÉPCSŐ PÁRNA	8	A1	CSAP MBx50	2
14	KERÉK	4	A2	CSAP M10x95	1
15	FUTÓSZÍJ	1	A3	CSAP M8x30	4
16	ÁLLÍTHATÓ LÁBTÁMASZ	2	A4	M5x35-ös csavar	2
17	BAL OLDALI SÍN	1	A5	MAGASSÁG CSAP $\phi 10 \times 45$	4
18	JOBB OLDALI SÍN	1	A6	MAGASSÁG CSAP $\phi 10 \times 30$	1
19	CSÚSZÁSMEGAKADÁLYOZÓ ELEMÉK	66	A7	FÉLKÖRÖS CSAP M8X20	2
20	OLDALSÓ SÍN POZÍCIÓZÓ CSAP	4	A8	FÉLKÖRÖS CSAP M10X20	10

21	LÁB KERÉK FEDELEZŐ	2	A9	FÉLKÖRÖS CSAP M8x45	3
22	VEZETŐCSŐ KERET	1	A10	FÉLKÖRÖS CSAP M8x55	4
23	MOTOR FEDÉL	1	A11	FÉLKÖRÖS CSAP M8x65	4
24	VEZETŐSÍN KERET	1	A12	FÉLKÖRÖS CSAP M8x90	2
25	TÁMASZTÓ CSŐ	1	A13	FÉLKÖRÖS CSAP M8x70	1
26	MOTOR ELSŐ FEDELEZETE	1	A14	KERESZTSZÁR M6x70	6
27	BALOLDALI FEDÉL	1	A15	MAGASSÁG CSAP $\phi 6 \times 25$	2
28	JOBBI FÜL	1	A16	KERESZTFELÜLETŰ ÖNZÁRÓ CSAP ST4X16	45
29	HÁTSÓ DUGÓ	1	A17	KERESZTFELÜLETŰ ÖNZÁRÓ CSAP ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	CSAPÁGY M8X50	2
31	FREKVENCIAÁTALAKÍTÓ	1	A19	MAGASSÁG CSAP $\phi 8 \times 25$	2
32	DÖNTÉS MOTOR	1	B0	M5 HEXAGONÁLIS ANYÁK	10
33	PEDÁL POZÍCIÓZÓ KÁRTYA	1	B2	NYLON ZÁRÓANYÁK M6	13
34	VÉSZHÁZÁLLÍTÓ KAPCSOLÓ	1	B3	NYLON ZÁRÓANYÁK M8	14
35	HÁLÓZATI KAPCSOLÓ	1	B4	NYLON ZÁRÓANYÁK M10	1
36	DUGÓ	1	C1	LAPOS ALÁTÉT $\phi 8$	18
37	KERÉK	2	C2	LAPOS ALÁTÉT $\phi 10$	14
38	PÁRNA	2	C3	NAGY LAPOS ALÁTÉT $\phi 8$	4
39	LIMIT SWITCH	1	C4	LAPOS ALÁTÉT $\phi 4$	25
40	BIZTONSÁGI KULCS	1	C6	SPRING WASHER $\phi 8$	4
41	BAL ELSŐ KERÉKTÁMOGATÓ	1	C5	RUGÓS ALÁTÉT $\phi 10$	6
42	JOBBI ELSŐ KERÉKTÁMOGATÓ	1	C7	NYLON ALÁTÉT $\phi 10$	4
43	NYLON BUSHING	16	C8	RUGÓS ALÁTÉT $\phi 6$	10
44	FOGASKÖTŐ J40X20	4	D1	CSavarhúzó	1
45	FÉKEK	1	D2	CSavarhúzó	1
46	ANYÁK	2	D3	CSARTVA (S=6)	1
			D4	KENŐANYAGOS PALACK	1

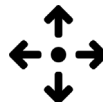


Szerelési utasítás

Figyelem: A szerelési hibák elkerülése érdekében ne húzza meg az összes csavart minden lépésben. A szerelés befejezése után húzza meg az összes csavart.

Egy futópádot 2 kartondobozban van csomagolva, az 1. számú a fővázhoz, a 2. számú a kormányhoz és a főpanelhez tartozik.

- **1. lépés: A bal oldali tartó felszerelése – 3. kép**
 - Szerelje fel a bal oldali támaszt (4) az alapra (8) 2 db 8X55-ös csavarral (A10) és 2 db 8X65-ös csavarral (A11) egymás mellé, majd 1 db M8X20-as félkör alakú csavarral (A7) és 1 db $\phi 8$ -as lapos alátéttel (C1) a végén.
- **2. lépés: A jobb oldali tartó felszerelése – 4. kép**
 - Csatlakoztassa a jobb oldali tartó kábelét a keret megfelelő aljzatához.
 - Szerelje fel a jobb oldali tartót (5) az alapra (8) 2 db 8X55-ös csavarral (A10) és 8X65-ös csavarral (A11) egymás mellé, majd 1 db M8X20-as csavarral (A7) és 1 db $\phi 8$ -as lapos alátéttel (C1) a végén.
- **3. lépés: A kormánykerék összeszerelése a főpanellel – 5. kép**
 - Csatlakoztassa a jobb oldali tartó kábelét a kormánykerék megfelelő aljzatához.
 - Csatlakoztassa a konzolmodult (6) a bal/jobbi oldali tartóhoz (4,5) 6 db M10X20(A8) félkör alakú csavar, $\phi 10$ (C5) rugós alátét és $\phi 10$ (C2) lapos alátét segítségével.
- **4. lépés: A kijelző felszerelése – 6. kép**
 - 6.1. kép – Csatlakoztassa a képernyő jelkabelét a vezérlőpanel megfelelő aljzatához. Tolja be a kiegészítő kábelt a vezérlőbe.
 - Csatlakoztassa a képernyőt (7) a konzolmodulhoz (6) 4 db M10X20(A8) félkör alakú csavar és $\phi 10$ (C2) lapos alátét segítségével.
- **5. lépés: A bal és jobb oldali burkolatok felszerelése – 7. kép**
 - Húzza meg az összes szerelőcsavart.
 - Szerelje össze a keretet, rögzítse a bal oldali futópádot lábának 2. számú burkolatát (50) az alapzat (8) belső illesztéséhez, majd csatlakoztassa a bal oldali futópádot lábának 1. számú elemét (49) a bal oldali futópádot lábának 2. számú burkolatához (50) egy készletbe, 5 db ST4*16 keresztfejű csavarral (A16) rögzítve.
 - Rögzítse a jobb oldali futópádot láb burkolatának 2. számú elemét (52) az alapzat belső csatlakozásához (8), majd csatlakoztassa a jobb oldali futópádot láb burkolatának 1. számú elemét (51) a 2. számú burkolat eleméhez egy egységbe, és 5 db ST4*16 keresztfejű önzáró csavarral (A16) rögzítse.
 - Helyezze le a keretet az elülső 4 ST4*16 (A16) keresztfejű csavarok meghúzásával (lásd a 7. képet).



Összecsukás, szállítás és kinyitás – 8. kép

FIGYELEM: Összecsukás előtt állítsa vissza a futófélületet nulla dőlésszögére, és kapcsolja ki az áramellátást!

- Összecsukás: emelje meg a futópádot hátulját mindkét kezével, és emelje magasra, amíg a pozicionáló pedál a helyére nem kattan, és jellegzetes „kattintás” nem hallatszik (lásd az A1. ábrát).
- Szállítás: a futópádot úgy tervezték, hogy összecsukott (álló) helyzetben lehessen mozgatni. Ezért 4 keréssel van felszerelve. A kerekek nem forgathatók, ezért csak előre és hátra lehet velük mozogni. Az irány megváltoztatásához a kerekeket oldalirányban kell mozgatni, vagy az egyik hátsó kereket a lábbal le kell rögzíteni. Hajtsa meg kissé a futópádot, hogy az első kerekek felemelkedjenek, majd fordítsa a kívánt irányba.
- Kinyitás: A futópádot fekvő helyzetbe történő kinyitásához emelje meg kissé a hátsó részt mindkét kezével, amíg a pozicionáló pedál reteszelve meg nem lazul. Nyomja be a pedált a lábával az A-2 ábrán látható helyzetbe, tartsa egy pillanatig, majd engedje le a kezét és engedje el a pedált. A futópádot a gravitáció hatására automatikusan leereszkedik fekvő helyzetbe.



Be- és kikapcsolás

A futópádot földelt berendezésről kell táplálni. Ha kétségei vannak a gép megfelelő földelésével kapcsolatban, forduljon szakemberhez vagy szerviztechnikushoz ellenőrzés céljából.

- Kapcsolja be az áramellátást, nyomja meg a Start gombot, a futópádot alacsony sebességgel elindul, ellenőrizze, hogy a szalag és a számítógép normálisan működik-e.
- Nyomja meg a sebesség növelő és csökkentő gombot, hogy ellenőrizze a sebességet és a futópádot kijelzőjét. Ha a futószalag elhajlik, állítsa le a futópádot, és állítsa be a futószalagot.
- 9. kép:** Nyomja meg a vészleállító gombot vagy húzza ki a biztonsági kulcs klipjét, a futópádnak azonnal le kell állnia. Nyomja meg a biztonsági kulcsot a futópádot újraindításához.
 - vészleállító gomb
 - biztonsági kapcsoló
 - biztonsági kapcsoló klip
- Nyomja meg a Stop gombot, a futópádot leáll, majd kikapcsol, amikor a dőlésszög nullára áll vissza.

FIGYELEM: A dőlésfunkció gyakori használata (egymás után több mint 5 alkalommal) a dőlés hatástalanná válásához vezethet. Ez nem hiba. Ez egyfajta automatikus motorvédelem, a funkció 1 óra leállás után automatikusan helyreáll.



Kézi utasítások

1. Gyors indítás – 10. kép

Szám	Leírás
1	A futópádot 15,6 hüvelykes, nagy felbontású érintőképernyővel és különböző futóedzés módokat tartalmazó alkalmazással rendelkezik.
2	A gyors indításhoz nyomja meg a képernyőn a „Quick Start” gombot vagy a konzolon a „START” gombot. A futópádot azonnal elindítja a visszaszámlálást és futási módba vált, ahogy a képen látható.
3	A főképernyő a képen láthatóhoz hasonló.
4	Ha a sebesség > 1 km/h, kattintson a „RELAX” gombra, a sebesség kényelmes szintre csökken, és a dőlésszög a kezdeti állapot értékére csökken. Ha le akarja állítani a futást, nyomja meg a képernyőn a „STOP” gombot vagy a konzolon a „STOP” gombot, és a futás leállításához szükséges ablak megjelenik a kezdőlapon. A futás folytatásához nyomja meg a „Continue running (KEEP ON GOING)” (Futás folytatása) gombot, vagy a „STOP” gombot a leállításhoz.
5	Ha vészhelyzetben le kell állítani a futást, nyomja meg a vészleállító gombot, vagy húzza meg a biztonsági kulcs klipjét a futópádot leállításához. Ekkor a mellette látható üzenet jelenik meg. Amikor a biztonsági kapcsoló feloldódik, a főmenü oldalára kerül. Készenléti módban kiválaszthatja a Gyors indítás módot, a Tényleges módot, a Cél módot, az Edzés módot és Egyéb programokat vagy Multimédiát.

2. A vezérlőpanel használati utasítása – 11. kép

Szám	Funkció
1	Emelés felfelé
2	Lejtő lefelé
3	Indítás
4	Leállítás/Szünet
5	Lassítás
6	Gyorsítás
7	Vezeték nélküli töltés

2.1 Gomb működtetése

Gomb	Funkció
	A készülék bekapcsolásakor nyomja meg a „START” gombot, és a futópádot elindul.
	Leállítás/szünet: futás közben nyomja meg ezt a gombot a futás leállításához. Szünet után nyomja meg a Start gombot, és a futópádot újra elindul.
	Sebesség beállítás: a futópádot futása közben nyomja meg vagy tartsa lenyomva ezt a gombot a sebesség beállításához. Dőlésszög beállítás: a futópádot futása közben nyomja meg vagy tartsa lenyomva ezt a gombot a dőlésszög beállításához.
	A piros vészleállító gombot arra használják, hogy veszélyes helyzetben (csúszás vagy esés) gyorsan leállítsák a futópádot, és lezárják azt. A futópádot a felső kiálló részének megnyomásával vagy a biztonsági kulcs zsinórjának meghúzásával lehet lezárni, amely esetben a futópádot meghajtása nem indítható el. A lezárás feloldása a zsinórhoz csatlakozó kiálló rész megnyomásával történik (feloldás).
	Vezeték nélküli töltés: ha a futópádot be van kapcsolva, és a mobiltelefonja vezeték nélküli töltéssel rendelkezik, akkor a telefont a töltőaljzatba helyezve töltheti.

2.2 Érintőképernyős gombok

Gomb	Funkció
	Gyors indítás: amikor a futópádot be van kapcsolva, nyomja meg ezt a gombot, és a futópádot elindul.
	Valós mód: nyomja meg ezt a gombot az interfész megnyitásához és a valós jelenet kiválasztásához.

	Cél mód: nyomja meg ezt a gombot a felület megnyitásához és a cél kiválasztásához.
	Edzés mód: nyomja meg ezt a mezőt az edzésválasztó felületre való belépéshez.
	Multimédia: nyomja meg ezt a gombot a különböző alkalmazások megjelenítéséhez.
	Nyomja meg ezt a gombot, hogy visszatérjen az előző menübe.
	Nyomja meg ezt a gombot a teljes képernyős módra váltáshoz.
	Nyomja meg ezt a gombot a kezdőképernyőre való visszatéréshez.
	Nyomja meg ezt a gombot a futópad leállításához.
	Nyomja meg ezt a gombot a futópad sebességének/dőlésszögének csökkentéséhez.
	Sebesség/dőlésszög növelése: nyomja meg ezt a gombot a futási sebesség/dőlésszög növeléséhez.
	Sebesség/dőlésszög csökkentése: nyomja meg ezt a gombot a futási sebesség/dőlésszög csökkentéséhez.
	Gyors sebességválasztás: nyomja meg ezt a gombot a gyors sebességválasztáshoz.
	Gyors dőlésszög-választás: nyomja meg ezt a gombot a gyors dőlésszög-választáshoz.

3. A képernyő kezelési utasításai – 12. kép

Szám	Funkció
1	15,6 hüvelykes érintőképernyő
2	Palack tartó
3	Konzol
4	Pulzusérzékelő
5	Biztonsági kulcs
6	Vészleállító gomb
7	Impulzusérzékelő
8	Palack tartó
9	Vezeték nélküli töltőfelület
10	USB audio bemenet

4. Programok és beállítások aktiválásának útmutatója

4.1 Futópad használati utasítás

Kapcsolja be a készüléket, a futópad készenléti állapotba kerül, nyomja meg a „START” gombot, a futópad elindul, és kiválaszthatja a sebességet vagy a dőlésszöget. A „STOP” gomb megnyomásával bármikor leállíthatja a futást. Ha a futópad be van kapcsolva, de nem használja, alvó módba vált. A képernyő üres lesz. Ekkor bármelyik gomb megnyomásával megvilágíthatja a képernyőt. A futópad bekapcsolása előtt kiválaszthatja a rendszerbeállításokat vagy az edzésmodot.

4.2 Állapotsor és beállítások gyorsbillentyűi – 13. kép

A beállítások a futópad bekapcsolása után módosíthatók. Az állapotsoron és a kezdőlap jobb felső sarkában található gyorsbillentyű-beállítások területén keresztül megnyithatja a gyorsbillentyű-beállítások menüt, testreszabhatja a futópad hangerejét, a képernyő fényerejét és beállíthatja a Bluetooth-t. A „Speciális beállítások” a futópad adminisztrációs menüje, ez nem egy segédprogram menü, hanem csak a karbantartó személyzet számára készült. Mint az ellenkező oldalon látható.

4.3 Valós mód – 14., 15. kép

Kattintson a képernyőn a „REAL MODE” (Valós mód) gombra, és a futópad belép a valós jelenetválasztó felületre, amely hat beépített jelenetet tartalmaz (lásd az alábbi képet). A felhasználó kiválaszthatja a kívánt jelenetet, például: BEACH (Strand). Nyomja meg a vezérlőn

vagy a képernyőn található sebességszabályozó gombot (+/- ) , hogy beállítsa a futási sebességet. Nyomja meg a közvetlen

sebességszabályozó gombot (3-6-9) vagy a gyorsválasztó gombot (+/- ) a képernyőn a sebesség kiválasztásához. Megjegyzés: Valódi futási módban nincs szükség a dőlésszög beállítására. A rendszer automatikusan beállítja azt a valódi jelenet terepviszonyainak változásai szerint.

4.4 Alapértelmezett beállítások

Nyomja meg a „TARGET MODE” gombot a célválasztási felület megnyitásához, amely háromféle típusból áll, amint az a 16. képen látható – TÁVOLSÁG/IDŐ/KALÓRIA.

- Távolság – beépített opciók: 2/4/6/8/ Mini maraton/félmaraton/teljes maraton/nem szabványos opció. A távolság fokozatosan csökken, amíg el nem éri a nullát. A felhasználó a CUSTOMS gomb megnyomásával kiválaszthatja a cél távolságot, pl.: „5 km”, amint az a 18. képen látható, majd a START gomb megnyomásával elindíthatja az edzést az egyéni beállításokkal.
- Idő – 19. kép – beépített opciók: 15/30/45/60/90/120/150/egyéni opció. Az idő visszaszámlál, amíg el nem éri a nullát. A felhasználó a CUSTOMS gomb megnyomásával kiválaszthatja a cél futási időt, pl.: „40 perc”, amint az a 20. képen látható, majd a START gomb megnyomásával elindíthatja az edzést az egyéni beállításokkal.
- Kalória: beépített opciók 100/200/300/400/500/1000/1500 / egyéni opció – 21. kép. A beállított kalóriaszám fokozatosan csökken, amíg el nem éri a nullát. A felhasználó kiválaszthat egy egyéni opciót, és megadhatja, hogy futás közben hány kalóriát szeretne elégetni, pl.: „300 cal”, ahogy a 22. képen látható, majd a START gomb megnyomásával elindíthatja az edzést az egyéni beállításokkal.

4.5 Edzés mód

Edzés módban a rendszer különböző előre beállított edzésterveket kínál: Relax, Cardio, Fat burning és Endurance, különböző futási stílusokhoz (23. kép). A különböző futási módok eltérő emelkedéssel és sebességgel rendelkeznek, így a felhasználók a különböző beállítások miatt nem kell aggódniuk, és a futásra koncentrálhatnak.

- A felhasználók kiválaszthatnak egy edzés módot, majd megnyomhatják a gombot, hogy belépjenek a futási felületre. Például, ha a felhasználók a „Relax” módot választják, akkor ebben a módban kezdenek el a futást, ahogy a 24. képen látható.
- Egyéni mód: Ha a beállított edzés mód nem felel meg a felhasználók igényeinek, testreszabhatják az edzés módot, beleértve a futási időt, a dőlésszöveget és a sebességet az egyes futási szakaszokban. Bármelyik téglalap alakú sávot megnyomva és húzva különböző dőlésszög-változásokat és különböző tempóparamétereket állíthat be különböző időtartamokra. A beállítás után kattintson a „START” gombra a futás elindításához, ahogy a 25. képen látható.

5. Multimédia

Kattintson a „Multimédia” gombra az alkalmazásválasztó felület megnyitásához, amint azt a 26. ábra mutatja.

Megjegyzés: Mivel a szoftvert folyamatosan frissítik, a felület tényleges megjelenése eltérhet a képen láthatótól. A frissítések célja a funkcionalitás javítása.

6. Pulzusérzékelés

A teszt képes érzékelni a statikus és dinamikus pulzusszámot edzés előtt és után, valamint a pulzusszámot edzés után. A felhasználó mindkét kezével megfogja a korlát mindkét oldalán található fém pulzusérzékelő lemezt, majd a pulzusszám értéke megjelenik a képernyőn.

(Emlékeztető: a felhasználó maximális pulzusszáma nem haladhatja meg a 220-életkor értéket. Ha a pulzusszám meghaladja a maximális értéket, ajánlott körülbelül 30 perc pihenőt tartani, vagy lassítani és csökkenteni a dőlésszöveget.

FIGYELMEZTETÉS: A pulzusmérő rendszer jelzései nem feltétlenül pontosak, mivel nem orvosi eszköztől van szó. A túlzott edzés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

7. Interfész utasítások

- Audio bemenet: séta közben felveheti a fejhallgatót, és csatlakoztathatja az audio porthoz.
- USB-bemenet: helyezzen be egy USB-meghajtót a kijelző jobb oldalán található porthoz, majd kattintson a multimédia gombra a helyi zene- és videóalkalmazásban az USB-n található dalok és videók lejátszásához.
- Bluetooth: alapértelmezés szerint be van állítva ezen az eszközön. Felismeri és csatlakoztatja a Bluetooth-hangszórókat, fejhallgatókat és egyéb eszközöket.
- Képernyő megosztás
 - Lépjen a multimédia menübe, nyomja meg a ScreenShare gombot, olvassa be a QR-kódot, hogy letöltse az asszisztens alkalmazást a mobiltelefonjára.
 - Nyissa meg a megosztási alkalmazást a mobiltelefonján.
 - Kövesse a mobiltelefonon megjelenő utasításokat a képernyő eléréséhez.

FIGYELMEZTETÉS: A biztonság és a normál használat érdekében rendszeresen ellenőrizni kell a futópad kopását és sérüléseit, és el kell végezni a karbantartást.

8. Karbantartás és hibajavítás

- Tisztítás: Tartsa tisztán a futópad felületét, tisztítás előtt húzza ki a tápkábelt. A futószalag és a futópad felülete puha, nedves ruhával tisztítható, ne használjon erős vegyszereket.
- A futószalag eltérítésének beállítása: A futószalagot gyártás közben beállították. A futópad összeszerelése után ellenőrizze, hogy a szalag megfelelően van-e beállítva. Időnként újra be kell állítani. A beállítás előtt kapcsolja ki a futópadot (27. kép), majd egy csavar kulccsal állítsa be a hátsó görgő bal és jobb oldali csavarjait. Ha a szalag balra eltérül, forgassa el a bal oldali csavart az óramutató járásával megegyező irányba. Ha a szalag jobbra tér el, forgassa el a jobb oldali csavart az óramutató járásával ellentétes irányba. A beállítócsavart egyszerre legfeljebb fél fordulattal forgassa el. A beállítás után kapcsolja be a futópadot, és futtassa meg, hogy ellenőrizze, hogy a szalag 4-5 km/h sebességnél visszatér-e a normális állapotba. Ha nem, ismételje meg az eljárást.
- A szalag feszességének beállítása: a használat első napjaiban a szalag kissé megnyúlhat, ami csúszásérzetet okozhat, amikor a láb érintkezik vele. Ebben az esetben húzza meg a szalag mindkét oldalán található beállító csavarokat fél fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. Szükség esetén ismételje meg a műveletet. A szalag és a csapágyak élettartamának megrövidülése érdekében nem tanácsos a szalagot túlzottan meghúzni.
- Kenés: 100 óra futás után, vagy amikor a futódeszka és a futószalag közötti kenőanyag elhasználódik, a deszkát alaposan meg kell kenni, és a futószalagot be kell állítani. Kapcsolja ki az áramot, lazítsa meg az övet az öv eltérítésének beállítási módszerével, majd ecsettel egyenletesen kenje meg a futófelületet. Kérjük, ne kenje túl, ebben az esetben a „minél több, annál jobb” módszer nem megfelelő. A megfelelő kenés javíthatja a futófelület lemez élettartamát.

Vészhelyzetek kezelése:

HIBAKÓD	LEÍRÁS	KEZELÉS ELLENINTÉZKEDÉSEK
01H	HŐMÉRSÉKLET-ÉRZÉKELŐ PROBLÉMA	1. Kapcsolja ki az áramellátást 5 percre, majd kapcsolja be és indítsa újra. 2. Ellenőrizze, hogy a csatlakozó nem sérült-e. 3. Ha a készülék továbbra sem működik megfelelően, vegye fel a kapcsolatot a SZERVIZZEL.
02H	TÚLTERHELÉS	1. Kapcsolja ki az áramellátást 5 percre, majd kapcsolja be és indítsa újra. 2. Ellenőrizze, hogy a futószalagnak nincs-e szüksége kenésre, hogy a szalag nincs-e súlyosan kopva, és hogy a hajtómű (pl. görgő) nincs-e sérült. 3. Ha a készülék továbbra sem működik megfelelően, vegye fel a kapcsolatot a SZERVIZZEL.
04H	TÚL FESZÜLTÉG	1. Ellenőrizze, hogy a tápegység feszültségértéke megfelel-e a gyártó által a típustáblán vagy a használati utasításban megadott specifikációknak. 2. Kapcsolja ki az áramellátást 5 percre, majd kapcsolja be és indítsa újra. 3. Ha a készülék nem működik megfelelően, vegye fel a kapcsolatot a SZERVIZZEL.

08H	TÚLTERHELÉS	1. Indítsa újra a rendszert. 2. Ellenőrizze, hogy a futópadnak nincs-e szüksége karbantartásra/kenésre. 3. Ha a motor működése közben rövidzárlat hangot hall vagy égésszagot érez, kapcsolja ki a gépet és vegye fel a kapcsolatot a SZERVIZZEL.
10H	HIBAFÁZIS	Vegye fel a kapcsolatot a SZERVIZZEL.
18H	ÁRAMÉRZÉKELŐ HIBÁJA	Vegye fel a kapcsolatot a SZERVIZZEL.
20H	VISSZAFORDÍTÓ KAPCSOLÓ HIBÁJA	1. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kapcsoló gombja simán és szabadon mozog-e. 2. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kapcsoló csatlakozója nincs-e meglazulva vagy leválva. 3. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kapcsoló lemez nem sérült-e.
40H	MEGDÖNTŐ RENDSZER HIBA	Vegye fel a kapcsolatot a SZERVIZZEL.
80H	TÚLHEVÜLÉS	Javítsa a gép szellőzését. Ha ez nem segít, vegye fel a kapcsolatot a SZERVIZZEL.

9. Gyakorlati útmutató

Mielőtt elkezdené az edzésprogramot, kérjük, konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos a 35 év felettiek és az egészségügyi problémákkal küzdők számára. A pulzusmérők nem orvosi eszközök. Számos tényező befolyásolhatja pontosságukat. Általában az érzékelők csak edzéssegédeszközként használhatók, hogy hozzávetőleges becslést adjanak a pulzusáról. Az alábbi irányelvek segíthetnek az edzésprogram megtervezésében. Az edzéssel kapcsolatos részletesebb információkért kérjük, forduljon orvosához.

A testmozgás intenzitása

Akár a zsírégetés, akár a szív- és érrendszer erősítése a célod, a kívánt eredmények elérésének kulcsa a megfelelő edzésintenzitás. A pulzusodat használd útmutatóként a megfelelő szint megtalálásához. Az alábbi táblázat a zsírégetéshez és az aerob edzéshez ajánlott pulzusszámot tartalmazza. A pulzusszámod megállapításához először keressd meg a táblázat alján a korodat (tízre kerekítve). Ezután keresse meg az életkora feletti három számot. Ez a három szám határozza meg az „edzésprogram-választási tartományát”. A következő két szám a zsírégetéshez ajánlott. A 28. képen látható számok az aerob edzéshez ajánlottak. Az edzés közbeni pulzusmérésért méréséhez használja a konzol pulzusérzékelőjét.

Zsírégetés

A hatékony zsírégetéshez viszonylag alacsony intenzitású edzésre van szükség hosszú ideig. Az edzés első öt percében a test a szénhidrátokból nyeri az energiát, mert azok könnyebben felhasználhatók. Csak az első öt perc után kezd el a test a tárolt zsírt égetni. Ha a célja a zsírégetés, állítsa be a futópad sebességét és dőlésszögét úgy, hogy a pulzusszáma az edzészóna alsó határához közel legyen. A zsírégetés maximalizálása érdekében állítsa be a futópad sebességét és dőlésszögét, amíg pulzusszáma megközelíti az edzészóna közepét.

Kardió edzések

Ha a célod a szív- és érrendszer erősítése, akkor kardió edzést kell végezni, ami hosszú távú, sok oxigént igénylő tevékenység. A szívnek több vért kell pumpálnia az izmokhoz, a tüdőnek pedig több oxigént kell juttatnia a vérbe. A kardió edzéshez állítsd be a futópad sebességét és dőlésszögét úgy, hogy a pulzusod az edzészóna felső határához közel legyen.

A gyakorlat menete

Minden edzésnek a következő három részből kell állnia:

- 1) Bemelegítés: minden edzés előtt végezzen 5-10 perc nyújtást és könnyű gyakorlatokat. A megfelelő bemelegítés növeli a test hőmérsékletét, a pulzusszámot és a vérkeringést, így a test felkészülhet a gyakorlatra.
- 2) Edzés: A bemelegítés után növelje az edzés intenzitását, amíg a pulzusszáma el nem éri a választott zónát, és tartsa azt 20-60 percig. (Az edzésprogram első néhány hetében ne tartsa a pulzusszámát 20 percnél tovább a választott zónában). Az edzés során vegyen rendszeresen mély lélegzetet. Ne tartsa vissza a lélegzetét.
- 3) Nyújtás: Az edzés után 5-10 percig nyújtson. Ez növeli az izmok rugalmasságát, ami segít megelőzni az edzés utáni problémákat.

MANUALE D'USO

Per garantire un utilizzo sicuro, affidabile e confortevole di questo tapis roulant, leggere attentamente il manuale prima dell'uso.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

1. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per accertarsi che non vi siano controindicazioni mediche all'uso dell'attrezzatura. È necessario consultare un medico se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e il livello di colesterolo. È necessario anche se si ha più di 35 anni e si hanno problemi di salute.
2. È responsabilità del proprietario del prodotto assicurarsi che tutti gli utenti del tapis roulant siano pienamente consapevoli di tutte le avvertenze e le precauzioni. Utilizzare il tapis roulant in stretta conformità con il manuale.
3. Lo spazio libero non deve essere inferiore a 0,6 m e deve essere più ampio dell'area di allenamento nelle direzioni in cui l'attrezzatura è accessibile. Lo spazio libero deve includere anche lo spazio per la discesa di emergenza. Se le attrezzature sono posizionate una accanto all'altra, la dimensione dello spazio libero può essere suddivisa. La lunghezza dello spazio libero dietro il tapis roulant deve essere di almeno 2 m e corrispondere alla larghezza del tapis roulant.
4. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
5. Non consentire mai a due o più persone di salire contemporaneamente sul tapis roulant.
6. I bambini devono utilizzare il tapis roulant sotto la supervisione di un adulto. Inoltre, un adulto deve sorvegliare i bambini mentre il tapis roulant è in funzione.
7. Indossare abbigliamento adeguato, comprese scarpe da corsa, durante l'allenamento. Non indossare indumenti che potrebbero impigliarsi in qualsiasi parte del tapis roulant. Non correre a piedi nudi, in pantofole o solo con i calzini.
8. Durante l'allenamento, agganciare sempre il cavo di sicurezza agli indumenti (dell'utente) in modo che possa essere tirato per arrestare immediatamente il tapis roulant in caso di emergenza. Il cavo di arresto di sicurezza ha anche la funzione di scaricare l'elettricità statica che può accumularsi sugli indumenti del corridore, la cui scarica, se non agganciata, può causare una sensazione di "scossa" elettrica.
9. Se si avverte fastidio o si verifica una situazione anomala durante l'allenamento, premere il pulsante di emergenza o scendere immediatamente dal tapis roulant. Tenere entrambe le mani sui manubri per sostenere il corpo mentre i piedi poggiano sulle guide laterali su entrambi i lati, quindi scendere da un lato del tapis roulant.
10. Il sensore di pulsazioni di questo dispositivo non ha scopi terapeutici. Ci sono molte ragioni (tra cui la postura durante il movimento) che possono influenzare la precisione dell'indicazione, che deve essere considerata indicativa.
11. Non salire sul nastro da corsa quando l'alimentazione è spenta. Non utilizzare il tapis roulant se presenta qualche tipo di guasto.
12. Controllare e serrare regolarmente le parti dell'apparecchio per garantire la sicurezza durante l'uso.
13. La spina deve essere collegata a una presa con messa a terra adeguata.
14. Pericolo: quando non si utilizza questo tapis roulant, scollegare la clip di sicurezza, staccare la spina e accendere l'interruttore di alimentazione. Effettuare regolarmente la manutenzione e la regolazione del tapis roulant secondo le istruzioni. Non aprire il coperchio del motore in caso di guasti non risolvibili; contattare un rappresentante dell'assistenza autorizzato o un tecnico per far controllare il tapis roulant.
15. Questo dispositivo non è progettato per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate, o senza esperienza, a meno che non siano state istruite o supervisionate da una persona responsabile della loro sicurezza.
16. L'apparecchio non è un giocattolo. I bambini devono utilizzarlo solo sotto la supervisione di un adulto responsabile del loro comportamento e della loro sicurezza.
17. Temperatura minima durante l'uso: 10 °C.
18. **Peso massimo dell'utente: 150 kg.**

La violazione delle norme di sicurezza sopra indicate può causare danni all'apparecchiatura e/o lesioni personali.

AVVERTENZA: non collegare il tapis roulant all'alimentazione elettrica prima che sia stato completamente assemblato.

**Utensili/viti inclusi nel kit di montaggio – figura 1**

Numero	Descrizione	Quantità [pezzi]	Numero	Descrizione	Quantità [pezzi]
A7	Bullone M8x20	2	C2	rondella piatta $\phi 10$	10
A8	Bullone M10x20	10	C5	rondella elastica $\phi 10$	6
A10	Bullone M8x55	4	D1	cacciavite	1
A11	Bullone M8x65	4	D2	cacciavite	1
A16	Vite a testa crociata ST4x16	14	D4	chiave S=6	1
C1	rondella piatta $\phi 8$	2	D5	flacone di lubrificante	1

Elenco di tutti i componenti del tapis roulant – immagine 2

Articolo	Descrizione	Quantità	Articolo	Descrizione	Quantità
1	TELAIO PRINCIPALE	1	47	GUIDA SINISTRA	1
2	BASE PRESA ELETTRICA	1	48	GUIDA DESTRA	1
3	TELAIO INCLINABILE	1	49	COMPONENTE N. 1 DEL COPERCHIO DELLA GAMBA SINISTRA DEL TAPIS ROULANT	1
4	SUPPORTO SINISTRO	1	50	COMPONENTE N. 2 DEL COPERCHIO DELLA GAMBA SINISTRA DEL TAPIS ROULANT	1
5	SUPPORTO DESTRO	1	51	COMPONENTE N. 1 COPERTURA GAMBA DESTRA TAPIS ROULANT	1
6	MODULO CONSOLE PANNELLO PRINCIPALE	1	52	COMPONENTE N. 2 COPERTURA GAMBA DESTRA DEL TAPIS ROULANT	1
7	SCHERMO	1	53	CILINDRO	1
8	BASE	1	54	CAVO DI SEGNALE A	3
9	RULLO ANTERIORE	1	55	CAVO DI SEGNALE B	2
10	RULLO POSTERIORE	1	56	CAVO DI SEGNALE C	2
11	CINGHIA 8V	1	57	FILTRO	1
12	Scala laterale	1	58	INDUTTANZA	1
13	CUSCINO PIEDISTALLO	8	A1	BULLONE MBx50	2
14	RUOTE	4	A2	BULLONE M10x95	1
15	CINGHIA DI SCORRIMENTO	1	A3	BULLONE M8x30	4
16	POGGIAPIEDI REGOLABILE	2	A4	BULLONE M5x35	2
17	GUIDA LATERALE SINISTRA	1	A5	BULLONE DI ALTEZZA $\phi 10 \times 45$	4

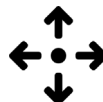
18	GUIDA LATERALE DESTRA	1	A6	BULLONE DI ALTEZZA $\phi 10 \times 30$	1
19	ELEMENTI ANTISCIVOLO	66	A7	BULLONE SEMICIRCOLARE M8X20	2
20	PERNO DI POSIZIONAMENTO DELLA GUIDA LATERALE	4	A8	BULLONE SEMICIRCOLARE M10X20	10
21	COPERCHIO RUOTA POSTERIORE	2	A9	BULLONE SEMICIRCOLARE M8x45	3
22	TUBO GUIDA TELAIO	1	A10	BULLONE SEMICIRCOLARE M8X55	4
23	COPERCHIO MOTORE	1	A11	BULLONE SEMICIRCOLARE M8x65	4
24	TELAIO GUIDA BARRA	1	A12	BULLONE SEMICIRCOLARE M8X90	2
25	TUBO DI SUPPORTO	1	A13	BULLONE SEMICIRCOLARE M8X70	1
26	COPERCHIO ANTERIORE MOTORE	1	A14	BULLONE A CROCE M6X70	6
27	TAPPO SINISTRO	1	A15	BULLONE DI ALTEZZA $\phi 6 \times 25$	2
28	TAPPO DESTRO	1	A16	BULLONE AUTOBLOCCANTE A CROCE ST4X16	45
29	TAPPO POSTERIORE	1	A17	BULLONE AUTOBLOCCANTE CON TESTA A CROCE ST4X30	8
30	MOTORE (CA)	1	A18	BULLONE M8X50	2
31	CAMBIATORE DI FREQUENZA	1	A19	BULLONE DI ALTEZZA $\phi 8 \times 25$	2
32	MOTORE DI INCLINAZIONE	1	B0	DADO ESAGONALE M5	10
33	SCHEDA DI POSIZIONAMENTO PEDALE	1	B2	DADO DI BLOCCAGGIO IN NYLON M6	13
34	INTERRUTTORE DI ARRESTO DI EMERGENZA	1	B3	DADO DI BLOCCAGGIO IN NYLON M8	14
35	INTERRUTTORE DI ALIMENTAZIONE	1	B4	DADO DI BLOCCAGGIO IN NYLON M10	1
36	SOCKET	1	C1	RONDELLA PIATTA $\phi 8$	18
37	RUOTA	2	C2	RONDELLA PIATTA $\phi 10$	14
38	CUSCINETTO	2	C3	GRANDE RONDELLA PIATTA $\phi 8$	4
39	INTERRUTTORE DI FINE CORSA	1	C4	RONDELLA PIATTA $\phi 4$	25
40	CHIAVE DI SICUREZZA	1	C6	RONDELLA ELASTICA $\phi 8$	4
41	SUPPORTO RUOTA ANTERIORE SINISTRA	1	C5	RONDELLA ELASTICA $\phi 10$	6
42	SUPPORTO RUOTA ANTERIORE DESTRA	1	C7	RONDELLA IN NYLON $\phi 10$	4
43	BUSSOLA IN NYLON	16	C8	RONDELLA ELASTICA $\phi 6$	10
44	PRESA J40X20	4	D1	AVVITATORE	1
45	FRENI	1	D2	AVVITATORE	1
46	DADO	2	D3	CHIAVE (S=6)	1
			D4	FLACONE DI LUBRIFICANTE	1



Istruzioni di montaggio

Attenzione: per evitare errori di installazione, non serrare tutte le viti in ogni fase. Serrare tutte le viti dopo aver completato l'installazione. Un tapis roulant è imballato in 2 scatole di cartone, la n. 1 contiene il telaio principale, la n. 2 contiene il manubrio e il pannello principale.

- **Fase 1: Installazione del supporto sinistro – figura 3**
 - Montare il supporto sinistro (4) alla base (8) utilizzando 2 set di bulloni 8X55 (A10) e bulloni 8X65 (A11) affiancati, quindi 1 bullone semicircolare M8X20 (A7) e 1 rondella piatta $\phi 8$ (C1) all'estremità.
- **Fase 2: Installazione del supporto destro – figura 4**
 - Collegare il cavo dal supporto destro alla presa corrispondente sul telaio.
 - Montare il supporto destro (5) alla base (8) utilizzando 2 set di bulloni 8X55 (A10) e bulloni 8X65 (A11) affiancati, quindi 1 bullone M8X20 (A7) e 1 rondella piatta $\phi 8$ (C1) all'estremità.
- **Fase 3: Montaggio del volante con pannello principale – figura 5**
 - Collegare il cavo dal supporto destro alla presa corrispondente sul volante.
 - Collegare il modulo console (6) al supporto sinistro/destro (4,5) utilizzando 6 set di bulloni semicircolari M10X20(A8), rondella elastica $\phi 10$ (C5), rondella piatta $\phi 10$ (C2).
- **Fase 4: Installazione del display – figura 6**
 - Figura 6.1 - Collegare il cavo di segnale dallo schermo alla presa corrispondente sul pannello di controllo. Inserire il cavo aggiuntivo nel controller.
 - Collegare lo schermo (7) al modulo console (6) utilizzando 4 set di viti semicircolari M10X20(A8) e rondelle piatte $\phi 10$ (C2).
- **Fase 5: Installazione dei coperchi sinistro e destro – figura 7**
 - Serrare tutti i bulloni di assemblaggio.
 - Assemblare il telaio, fissare il coperchio sinistro della gamba del tapis roulant numero 2 (50) al giunto interno della base (8), quindi unire la gamba sinistra del tapis roulant numero 1 (49) con il coperchio sinistro della gamba del tapis roulant numero 2 (50) in un unico set, utilizzando 5 bulloni a testa crociata ST4*16 (A16) per serrare.
 - Fissare il componente del rivestimento della gamba destra del tapis roulant numero 2 (52) al giunto interno della base (8), quindi unire il componente del rivestimento della gamba destra del tapis roulant numero 1 (51) con il componente del rivestimento numero 2 in un unico insieme, utilizzando 5 bulloni autobloccanti a testa croce ST4*16 (A16) all'interno per serrare.
 - Fissare il telaio serrando i 4 bulloni a croce ST4*16 (A16) nella parte anteriore (vedi figura 7).



Piegatura, trasporto e apertura – figura 8

ATTENZIONE: prima di ripiegare, riportare la pedana di corsa a inclinazione zero e spegnere l'alimentazione!

1. Piegatura: sollevare la parte posteriore del tapis roulant con entrambe le mani e sollevare fino a quando il pedale di posizionamento non si blocca in posizione con un caratteristico "clic" (vedere figura A1).

2. Trasporto: il tapis roulant è progettato per essere spostato in posizione piegata (in piedi). Per questo motivo è dotato di 4 ruote. Le ruote non sono girevoli, quindi consentono solo il movimento in avanti e indietro. Per cambiare direzione, le ruote devono essere spostate lateralmente o una delle ruote posteriori deve essere bloccata con il piede. Inclinare leggermente il tapis roulant su se stesso per sollevare le ruote anteriori - girare nella direzione desiderata.
3. Apertura. Per aprire il tapis roulant in posizione orizzontale, sollevare leggermente la parte posteriore con entrambe le mani fino a quando il blocco del pedale di posizionamento non si allenta. Premere il pedale con il piede nella posizione indicata nella figura A-2, tenere premuto per un momento, abbassare le mani e rilasciare il pedale. Il tapis roulant, sotto la forza di gravità, si abbasserà automaticamente in posizione orizzontale.



Accensione e spegnimento

Il tapis roulant deve essere alimentato da un impianto dotato di messa a terra. In caso di dubbi sulla corretta messa a terra della macchina, rivolgersi a un elettricista professionista o a un tecnico dell'assistenza per un controllo.

1. Accendere l'alimentazione, premere il pulsante Start, il tapis roulant si avvia a bassa velocità, verificare che il nastro e il computer funzionino normalmente.
2. Premere il pulsante di aumento e diminuzione della velocità per controllare la velocità e il display del tapis roulant. Se il nastro si deforma, arrestare il tapis roulant e regolare il nastro.
3. **Figura 9:** Premere il pulsante di arresto di emergenza o tirare la clip della chiave di sicurezza, il tapis roulant dovrebbe arrestarsi immediatamente. Premere la chiave di sicurezza per riavviare il tapis roulant.
 - 1) pulsante di arresto di emergenza
 - 2) interruttore di sicurezza
 - 3) clip dell'interruttore di sicurezza
4. Premere il pulsante di arresto, il tapis roulant smetterà di funzionare e poi si spegnerà quando l'inclinazione tornerà a zero.

AVVERTENZA: l'uso frequente della funzione di inclinazione (più di 5 volte di seguito) può rendere l'inclinazione inefficace. Non si tratta di un guasto, ma di una sorta di protezione automatica del motore. La funzione verrà ripristinata automaticamente dopo 1 ora di inattività.



Istruzioni manuali

1. Avvio rapido – immagine 10

Numero	Descrizione
1	Il tapis roulant è dotato di un touchscreen ad alta definizione da 15,6" e di un'app con diverse modalità di allenamento per la corsa.
2	Premere "Quick Start" sullo schermo o il pulsante "START" sulla console per avviare rapidamente. Il tapis roulant avvierà immediatamente il conto alla rovescia ed entrerà in modalità corsa, come mostrato nella figura.
3	La schermata principale è simile a quella nella foto.
4	Quando la velocità è superiore a 1 km/h, clicca su "RELAX": la velocità verrà ridotta a un livello confortevole e l'inclinazione verrà riportata al valore iniziale. Quando desideri interrompere la corsa, premi "STOP" sullo schermo o il pulsante "STOP" sulla console: nella pagina iniziale apparirà la finestra per interrompere la corsa. Per continuare la corsa, premere "Continua a correre (CONTINUA)" o "STOP" per interromperla.
5	Se è necessario interrompere la corsa in caso di emergenza, premere il pulsante di arresto di emergenza o tirare la clip della chiave di sicurezza per arrestare il tapis roulant. Verrà quindi visualizzato un messaggio come quello mostrato a fianco. Quando l'interruttore di sicurezza è sbloccato, si verrà reindirizzati alla pagina del menu principale. In modalità standby, è possibile selezionare la modalità Avvio rapido, la modalità Effettivo, la modalità Obiettivo, la modalità Allenamento e Altri programmi o Multimedia.

2. Istruzioni per l'uso del pannello di controllo - immagine 11

Numero	Funzione
1	Inclinazione verso l'alto
2	Inclinazione verso il basso
3	Avvio
4	Stop/Pausa
5	Rallenta
6	Aumenta velocità
7	Ricarica wireless

2.1 Funzionamento dei pulsanti

Pulsante	Funzione
	Quando l'alimentazione è accesa, premere "START" per avviare il tapis roulant.
	Stop/Pausa: premere questo pulsante durante la corsa per interrompere il funzionamento. Dopo la pausa, premere il pulsante di avvio e il tapis roulant riprenderà a funzionare.
	Regolazione della velocità: quando il tapis roulant è in funzione, premere o tenere premuto questo pulsante per regolare la velocità. Regolazione dell'inclinazione: quando il tapis roulant è in funzione, premere o tenere premuto questo pulsante per regolare l'inclinazione.
	Il pulsante rosso di arresto di emergenza viene utilizzato per arrestare rapidamente il tapis roulant in una situazione di pericolo (scivolamento o caduta) e per bloccarlo. Il tapis roulant viene bloccato premendo la sua parte superiore sporgente o tirando la cordicella della chiave di sicurezza, nel qual caso non è possibile avviare il motore del tapis roulant. Lo sblocco avviene premendo la parte sporgente collegata alla cordicella (sblocco).
	Ricarica wireless: quando il tapis roulant è acceso e se il tuo cellulare dispone della ricarica wireless, puoi posizionare il telefono nella presa di ricarica per ricaricarlo.

2.2 Pulsanti touchscreen

Pulsante	Funzione
	Avvio rapido: quando il tapis roulant è acceso, premere questo pulsante e il tapis roulant si avvierà.
	Modalità reale: premere questo pulsante per accedere all'interfaccia e utilizzare la selezione della scena reale.
	Modalità obiettivo: premere questo pulsante per accedere all'interfaccia e utilizzare la selezione dell'obiettivo.
	Modalità allenamento: premere questo campo per accedere all'interfaccia di selezione dell'allenamento.
	Multimedia: premere questo pulsante per visualizzare varie applicazioni.
	Premere questo pulsante per tornare al menu precedente.
	Premere questo pulsante per passare alla modalità a schermo intero.
	Premere questo pulsante per passare all'interfaccia di avvio.
	Premere questo pulsante per arrestare il funzionamento del tapis roulant.
	Premere questo pulsante per ridurre la velocità/inclinazione del tapis roulant.
	Aumento velocità/inclinazione: premere questo pulsante per aumentare la velocità di corsa/inclinazione.
	Velocità/inclinazione giù: premere questo pulsante per ridurre la velocità di corsa/inclinazione.
	Selezione rapida della velocità: premere questo pulsante per accedere alla selezione rapida della velocità.
	Selezione rapida dell'inclinazione: premere questo pulsante per accedere alla selezione rapida dell'inclinazione.

3. Istruzioni per l'uso dello schermo – immagine 12

Numero	Funzione
1	Touchscreen da 15,6
2	Portabottiglie
3	Console
4	Sensore di frequenza cardiaca
5	Chiave di sicurezza
6	Pulsante di arresto di emergenza
7	Sensore a impulsi
8	Portabottiglie
9	Area di ricarica wireless
10	Ingresso audio USB

4. Istruzioni per l'attivazione dei programmi e delle impostazioni

4.1 Istruzioni per l'uso del tapis roulant

Accendere l'alimentazione, il tapis roulant entra in standby, premere "START", il tapis roulant inizia a funzionare ed è possibile selezionare la velocità o il livello di inclinazione. È possibile premere "STOP" in qualsiasi momento per interrompere la corsa. Se il tapis roulant è acceso e non viene utilizzato, entrerà in modalità sleep. Lo schermo sarà vuoto. È quindi necessario premere un pulsante qualsiasi per illuminare lo schermo. Prima di accendere il tapis roulant, è possibile selezionare le impostazioni di sistema o la modalità di allenamento.

4.2 Barra di stato e scorciatoie alle impostazioni – immagine 13

Le impostazioni possono essere modificate quando il tapis roulant è acceso. Attraverso la barra di stato e l'area delle impostazioni di scelta rapida in alto a destra nella pagina iniziale, è possibile aprire il menu delle impostazioni di scelta rapida, personalizzare il volume del tapis roulant, la luminosità dello schermo e impostare il Bluetooth. Le impostazioni avanzate sono il menu di amministrazione del tapis roulant, non è un menu di utilità, ma è riservato solo al personale di manutenzione. Come mostrato a fianco.

4.3 Modalità reale dell' : immagini 14, 15

Cliccando su "REAL MODE" sullo schermo, il tapis roulant entra nell'interfaccia di selezione delle scene reali con sei scene integrate (vedi immagine sotto). L'utente può selezionare una delle scene preferite, ad esempio: BEACH. Premere il pulsante di regolazione della velocità (+ - ) sul controller o sullo schermo per regolare la velocità di corsa. Premere il pulsante di controllo diretto della velocità (3-6-9) o il pulsante di selezione rapida (+ - ) sullo schermo per selezionare la velocità. Nota: nella modalità di corsa reale, non è necessario regolare l'inclinazione. Il sistema la regolerà automaticamente in base alle variazioni del terreno nella scena reale.

4.4 Impostazioni predefinite

Premere "TARGET MODE" per accedere all'interfaccia di selezione dell'obiettivo, che presenta tre tipi, come mostrato nella figura 16: DISTANZA/TEMPO/CALORIE.

- Distanza - le opzioni integrate sono: 2/4/6/8/ Mini maratona/mezza maratona/maratona completa/opzione non standard. La distanza diminuirà gradualmente fino a raggiungere lo zero. L'utente può selezionare la distanza target premendo il pulsante CUSTOMS, ad esempio: "5 km" come mostrato nella figura 18 e selezionare START per iniziare l'allenamento con le impostazioni individuali.
- Tempo - immagine 19 - opzioni predefinite 15/30/45/60/90/120/150/ opzione personalizzata. Il tempo scenderà fino a raggiungere lo zero. L'utente può selezionare il tempo di corsa desiderato premendo il pulsante CUSTOMS, ad esempio: "40 minuti", come mostrato nell'immagine 20, e selezionare START per avviare l'allenamento con le impostazioni personalizzate.

- c) Calorie: opzioni integrate 100/200/300/400/500/1000/1500 / opzione personalizzata – immagine 21. Il numero di calorie impostato diminuirà gradualmente fino a raggiungere lo zero. L'utente può selezionare un'opzione personalizzata e indicare il numero di calorie che desidera bruciare durante una corsa, ad esempio: "300 cal", come mostrato nella figura 22, selezionare START per avviare l'allenamento con le impostazioni personalizzate.

4.5 Modalità allenamento

In modalità allenamento, il sistema fornisce vari piani di allenamento preimpostati: Relax, Cardio, Brucia grassi e Resistenza, per diversi stili di corsa (figura 23). Le diverse modalità di corsa hanno inclinazione e velocità diverse, in modo che gli utenti possano concentrarsi sulla corsa senza preoccuparsi delle diverse impostazioni.

- Gli utenti possono selezionare una modalità di allenamento e premere per accedere all'interfaccia di corsa. Ad esempio, quando gli utenti selezionano "Relax", possono iniziare a correre in questa modalità, come mostrato nella figura 24.
- Modalità personalizzata: se la modalità di allenamento impostata non soddisfa le esigenze degli utenti, questi possono personalizzare la modalità di allenamento, inclusi: tempo di corsa, inclinazione e velocità di ogni fase di corsa. È possibile premere e trascinare qualsiasi barra rettangolare per impostare diverse variazioni di pendenza e diversi parametri di andatura in diversi periodi di tempo. Una volta impostato, fare clic su "START" per correre, come mostrato nella figura 25.

5. Multimedia

Fare clic su "Multimedia" per accedere all'interfaccia di selezione delle applicazioni, come mostrato nella figura 26.

Nota: poiché il software viene costantemente aggiornato, l'aspetto effettivo dell'interfaccia potrebbe differire dalle immagini mostrate. Gli aggiornamenti hanno lo scopo di migliorare la funzionalità.

6. Rilevamento del battito cardiaco

Il test è in grado di rilevare la frequenza cardiaca statica e dinamica prima e dopo l'esercizio fisico, nonché il recupero dopo l'esercizio fisico. L'utente tiene con entrambe le mani la piastra metallica di rilevamento della frequenza cardiaca su entrambi i lati del corrimano, quindi il valore della frequenza cardiaca verrà visualizzato sullo schermo. (Promemoria: la frequenza cardiaca massima dell'utente non deve superare il valore: 220-età. Quando la frequenza cardiaca supera il massimo, si consiglia di riposare per circa 30 minuti o di rallentare e ridurre l'inclinazione.

AVVERTENZA: l'indicazione del sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere accurata in quanto non si tratta di un dispositivo medico. Un esercizio fisico eccessivo può causare lesioni gravi o morte. Interrompere immediatamente l'esercizio fisico se ci si sente deboli.

7. Istruzioni sull'interfaccia

- Ingresso audio: mentre camminate, potete indossare le cuffie e collegarle alla porta audio.
- Ingresso USB: inserire una chiavetta USB nella porta sul lato destro del display e fare clic su multimedia per riprodurre brani musicali e video presenti sulla chiavetta USB nell'applicazione Local Music and Video.
- Bluetooth: è impostato di default su questo dispositivo. È in grado di riconoscere e connettersi ad altoparlanti, cuffie e altri dispositivi Bluetooth.
- Condivisione dello schermo
 - Vai su Multimedia - premi ScreenShare - scansiona il codice QR per scaricare l'applicazione assistente sul tuo cellulare.
 - Apri l'applicazione di condivisione sul tuo cellulare.
 - Seguire le istruzioni sul cellulare per accedere allo schermo.

AVVERTENZA: per garantire la sicurezza e il normale utilizzo, è necessario controllare regolarmente l'usura e i danni al tapis roulant ed eseguire la manutenzione.

8. Manutenzione e riparazione dei guasti

- Pulizia: mantenere pulita la superficie del tapis roulant, scollegare il cavo di alimentazione prima della pulizia. Il nastro di scorrimento e la superficie del tapis roulant possono essere puliti con un panno morbido e umido, ricordarsi di non utilizzare prodotti chimici aggressivi.
- Regolazione della deflessione del nastro: il nastro di scorrimento è stato regolato durante la produzione. Dopo aver montato il tapis roulant, controllare che il nastro sia regolato correttamente. Di tanto in tanto sarà necessario regolarlo nuovamente. Spegner il tapis roulant prima della regolazione (figura 27), regolare il bullone sinistro e destro nel rullo posteriore con una chiave inglese. Se il nastro si deflette verso sinistra, ruotare il bullone sinistro in senso orario. Se il nastro si devia verso destra, ruotare la vite destra in senso antiorario. Non ruotare la vite di regolazione di più di mezzo giro alla volta. Dopo la regolazione, accendere l'alimentazione e avviare il tapis roulant per verificare se il nastro torna alla normalità a 4-5 km/h; in caso contrario, ripetere la procedura.
- Regolazione della tensione del nastro: durante i primi giorni di utilizzo, il nastro potrebbe allungarsi leggermente, con la conseguente sensazione di slittamento al contatto con il piede. In questo caso, stringere le viti di regolazione su entrambi i lati del nastro di mezzo giro in senso orario. Ripetere se necessario. Per evitare di ridurre la durata del nastro e dei cuscinetti, si sconsiglia di stringere eccessivamente il nastro.
- Lubrificazione: dopo oltre 100 ore di funzionamento o quando il grasso tra il pianale e il nastro trasportatore è consumato, il pianale deve essere ben lubrificato e il nastro trasportatore deve essere regolato. Spegner l'alimentazione, allentare il nastro utilizzando il metodo di regolazione della deflessione del nastro, quindi lubrificare uniformemente la piastra del battistrada con un pennello. Si prega di non lubrificare eccessivamente, in questo caso il metodo "più è meglio è" non è indicato. Una lubrificazione ragionevole può migliorare la durata della pedana.

Gestione delle emergenze:

CODICE DI ERRORE	DESCRIZIONE	CONTROMISURE
01H	PROBLEMA DEL SENSORE DI TEMPERATURA	1. Spegner l'alimentazione per 5 minuti, quindi riaccenderla e riavviare. 2. Verificare che la spina non sia danneggiata. 3. Se l'unità continua a non funzionare correttamente, contattare l'ASSISTENZA.
02H	SOVRACCARICO DI CORRENTE	1. Spegner l'alimentazione per 5 minuti, quindi riaccenderla e riavviare. 2. Verificare che il nastro non necessiti di lubrificazione, che non sia eccessivamente usurato e che il meccanismo di trasmissione (ad es. il rullo) non sia danneggiato. 3. Se l'unità continua a non funzionare correttamente, contattare l'ASSISTENZA.

04H	SOVRATENSIONE	1 Verificare che il valore di tensione dell'alimentatore corrisponda alle specifiche del produttore riportate sulla targhetta o nelle istruzioni. 2. Spegnerne l'alimentatore per 5 minuti, quindi riaccenderlo e riavviarlo. 3. Se l'unità non funziona correttamente, contattare il SERVIZIO ASSISTENZA.
08H	SOVRACCARICO	1. Riavviare il sistema. 2. Verificare se il tapis roulant necessita di manutenzione/lubrificazione. 3. Se si sente un rumore simile a un cortocircuito o si avverte odore di bruciato quando il motore è in funzione, spegnere la macchina e contattare il SERVIZIO ASSISTENZA.
10H	FASE DI DEFAULT	Contattare il SERVIZIO ASSISTENZA.
18H	GUASTO DEL SENSORE DI CORRENTE	Contattare l'ASSISTENZA.
20H	ERRORE INTERRUETTORE DI INVERSAZIONE	1 Verificare che il pulsante dell'interruttore di sicurezza sia liscio e possa muoversi liberamente. 2. Verificare che il connettore dell'interruttore di sicurezza non sia allentato o scollegato. 3. Verificare che la piastra dell'interruttore di sicurezza non sia danneggiata.
40H	GUASTO DEL SISTEMA DI INCLINAZIONE	Contattare l'ASSISTENZA.
80H	SURRISCALDAMENTO	Migliorare la ventilazione della macchina. Se ciò non fosse sufficiente, contattare il SERVIZIO ASSISTENZA.

9. Linee guida per l'esercizio fisico

Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute. I cardiofrequenzimetri non sono dispositivi medici. Molti fattori possono influire sulla loro precisione. In generale, i sensori possono essere utilizzati solo come ausilio all'allenamento per fornire una stima e della frequenza cardiaca. Le seguenti linee guida possono aiutare a pianificare il proprio programma di allenamento. Per informazioni più dettagliate sull'allenamento, consultare il proprio medico.

Intensità dell'attività fisica

Che il tuo obiettivo sia bruciare grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per ottenere i risultati desiderati è la giusta intensità dell'esercizio fisico. Usa la frequenza cardiaca come guida per trovare il livello giusto. La tabella sottostante elenca la frequenza cardiaca consigliata per bruciare grassi e per l'esercizio aerobico. Per trovare la tua frequenza cardiaca, inizia individuando la tua età (arrotondata al decimo più vicina) nella parte inferiore della tabella. Quindi trova i tre numeri sopra la tua età. Questi tre numeri definiscono la tua "area di selezione del programma di allenamento". I due numeri successivi sono consigliati per bruciare i grassi. I numeri mostrati nella figura 28 sono consigliati per l'esercizio aerobico. Per misurare la frequenza cardiaca durante l'esercizio, utilizza il sensore di pulsazioni sulla console.

Bruciare i grassi

Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario allenarsi a un'intensità relativamente bassa per lunghi periodi. Nei primi cinque minuti di esercizio, il corpo brucia le calorie dei carboidrati per produrre energia perché sono più facili da utilizzare. Solo dopo i primi cinque minuti il corpo inizia a bruciare il grasso immagazzinato. Se il tuo obiettivo è bruciare i grassi, regola la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la tua frequenza cardiaca non si avvicina al limite inferiore della tua area di allenamento. Per massimizzare il consumo di grassi, regola la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca non si avvicina al centro della zona di allenamento.

Esercizi cardiovascolari

Se il tuo obiettivo è rafforzare il sistema cardiovascolare, devi fare esercizi cardiovascolari, ovvero attività a lungo termine che richiedono molto ossigeno. Il cuore deve pompare più sangue ai muscoli e i polmoni devono fornire più ossigeno al sangue. Per gli esercizi cardiovascolari, regola la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca non si avvicina al limite superiore della tua zona di allenamento.

Processo di allenamento

Ogni esercizio dovrebbe includere le seguenti tre parti:

- 1) Riscaldamento: prima di ogni sessione, fai 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento adeguato può aumentare la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione, preparando il corpo all'esercizio.
- 2) Esercizio: dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a raggiungere la frequenza cardiaca desiderata e mantenerla per 20-60 minuti. (Durante le prime settimane di un programma di esercizi, non mantenere la frequenza cardiaca nella zona desiderata per più di 20 minuti). Durante l'esercizio, respirare regolarmente e profondamente. Non trattenere il respiro.
- 3) Allungamento: dopo l'esercizio, fai stretching per 5-10 minuti. Questo aumenta la flessibilità dei muscoli, aiutando a prevenire problemi dopo l'esercizio.

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Kad galėtumėte saugiai, patikimai ir patogiai naudotis šiuo bėgimo takeliu, prieš naudojimą atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją.

SAUGOS PRIEMONĖS

1. Prieš pradėdami treniruotes, pasikonsultuokite su gydytoju, kad įsitikintumėte, jog nėra medicininių kontraindikacijų naudoti šį įrenginį. Gydytojo sprendimas yra būtinas, jei vartojate vaistus, kurie veikia jūsų širdies ritmą, kraujospūdį ir cholesterolio lygį. Tai taip pat būtina, jei esate vyresnis nei 35 metų ir turite sveikatos problemų.
2. Produkto savininkas yra atsakingas už tai, kad visi bėgimo takelio naudotojai būtų visiškai susipažinę su visais įspėjimais ir atsargumo priemonėmis. Naudokite bėgimo takelį griežtai laikydamiesi naudojimo instrukcijos.
3. Laisva erdvė neturi būti mažesnė kaip 0,6 m ir turi būti didesnė už treniruočių plotą kryptimis, kuriomis galima prieiti prie įrangos. Laisva erdvė taip pat turi apimti erdvę avariniam nusileidimui. Jei įranga yra išdėstyta viena šalia kitos, laisvos erdvės dydis gali būti padalytas. Laisvos erdvės ilgis už bėgimo takelio turi būti ne mažesnis kaip 2 m ir atitikti bėgimo takelio plotį.
4. Laikykitės maitinimo laidą atokiau nuo karštų paviršių.
5. Niekada neleiskite, kad ant bėgimo takelio tuo pačiu metu būtų du ar daugiau žmonių.
6. Vaikai turėtų naudotis bėgimo takeliu prižiūrint suaugusiam asmeniui. Be to, suaugęs asmuo turi prižiūrėti vaikus, kol veikia bėgimo takelis.
7. Treniruodamiesi dėvėkite tinkamus drabužius, įskaitant bėgimo batelius. Nedėvėkite drabužių, kurie galėtų užsikabinti už bet kurios bėgimo takelio dalies. Nebėgiokite basomis, šlepetėmis ar tik su kojineis.
8. Treniruotės metu visada pritvirtinkite saugos virvę prie (vartotojo) drabužių, kad avarijos atveju ją būtų galima patraukti ir nedelsiant sustabdyti bėgimo takelį. Saugos stabdymo virvė taip pat turi funkciją iškrauti statinę elektrą, kuri gali kauptis ant bėgimo takelio drabužių ir, jei virvė nėra pritvirtinta, gali sukelti elektros „smūgio“ pojūtį.
9. Jei treniruotės metu jaučiate diskomfortą ar pastebite kokių nors neįprastų reiškinių, paspauskite avarinį mygtuką arba skubiai nulipkite nuo bėgimo takelio. Abiem rankomis laikykitės rankenų, kad palaikytumėte kūną, o kojomis atsiremkite į šonines bėgimo takelio sienelės, tada nulipkite nuo vienos bėgimo takelio pusės.
10. Šio prietaiso pulso jutiklis nėra skirtas terapiniams tikslams. Yra daug priežasčių (įskaitant judėjimo laikyseną), kurios gali turėti įtakos rodmenų tikslumui, todėl juos reikėtų laikyti orientaciniais.
11. Nesikabinkite ant bėgimo juostos, kai prietaisas yra išjungtas. Nenaudokite bėgimo takelio, jei jis yra sugedęs.
12. Reguliariai tikrinkite ir priveržkite prietaiso dalis, kad užtikrintumėte savo saugumą jį naudojant.
13. Kištukas turi būti įjungtas į tinkamą įžemintą rozetę.
14. Pavojus: kai nenaudojate šio bėgimo takelio, išjunkite saugos spaustuką, ištraukite kištuką ir įjunkite maitinimo jungiklį. Reguliariai prižiūrėkite ir reguliuokite bėgimo takelį pagal instrukcijas. Jei pastebite nepataisomą gedimą, neatidarykite variklio dangčio; kreipkitės į įgaliotą aptarnavimo atstovą arba techniką, kad jie patikrintų bėgimo takelį.
15. Šis prietaisas nėra skirtas naudoti asmenims (įskaitant vaikus) su ribotomis fizinėmis jutimo ir protinėmis gebėjimais, be patirties, nebent jie būtų prižiūrimi arba būtų gavę instrukcijas, kaip naudoti prietaisą, iš asmens, atsakingo už jų saugumą.
16. Prietaisas nėra žaistas. Vaikai gali jį naudoti tik prižiūrint suaugusiam asmeniui, atsakingam už jų elgesį ir saugumą.
17. Minimali naudojimo temperatūra: 10 °C.
18. **Maksimalus naudotojo svoris: 150 kg.**

Pažeidus minėtas saugos taisykles, gali būti sugadinta įranga ir (arba) sužaloti žmonės.

ĮSPĖJIMAS: Neprijunkite bėgimo takelio prie elektros tinklo, kol jis nėra visiškai surinktas.

**Surinkimui reikalingi įrankiai/varžtai – 1 paveikslas**

Skaičius	Aprašymas	Kiekis [vnt.]	Skaičius	Aprašymas	Kiekis [vnt.]
A7	M8x20 varžtas	2	C2	plokščia poveržlė φ10	10
A8	M10x20 varžtas	10	C5	spyruoklinė poveržlė φ10	6
A10	M8x55 varžtas	4	D1	atsuktuvus	1
A11	M8x65 varžtas	4	D2	atsuktuvus	1
A16	ST4x16 kryžminis varžtas su įvorėmis	14	D4	raktas S=6	1
C1	plokščia poveržlė φ8	2	D5	tepalų butelis	1

Visų bėgimo takelio komponentų sąrašas – 2 paveikslas

Elementas	Aprašymas	Kiekis	Prekė	Aprašymas	Kiekis
1	PAGRINDINIS RĖMAS	1	47	KAIRĖS PUSĖS BĖGIAI	1
2	ELEKTRINĖS ROZETĖS PAGRINDAS	1	48	DEŠINĖS PUSĖS BĖGIAI	1
3	PAGALBINIS RĖMAS	1	49	Nr. 1 Kairės bėgimo takelio kojos dangčio komponentas	1
4	KAIRĖS PARAMOS	1	5	KAIRĖS BĖGIMO TAKELIO KOJOS DANGČIO KOMONENTAS NR. 2	1
5	DEŠINĖS PAGALBINĖ	1	5	KOMONENTO NR. 1 DEŠINĖS BĖGIMO TAKELIO KOJOS DANGTELIS	1
6	PAGRINDINIS PANELĖS KONSOLĖS MODULIS	1	5	KOMONENTO NR. 2 DEŠINĖS BĖGIMO TAKELIO KOJOS DANGTELIS	1
7	EKRANAS	1	5	CILINDRO	1
8	PAGRINDAS	1	54	SIGNALO LAIDAS A	3
9	PRIEKINIS RITINELIS	1	55	SIGNALO LAIDAS B	2
10	GALINIS RITINYS	1	56	SIGNALO LAIDAS C	2
11	8V DIRŽAS	1	57	FILTRAS	1
12	BĖGIMO LENTOS	1	58	INDUKTYVUMAS	1
13	BĖGIMO LENTOS PAMINKŠTINIMAS	8	A1	VARŽTAS MBx50	2
14	RATAI	4	A2	VARŽTAS M10x95	1
15	BĖGIMO JUOSTA	1	A3	VARŽTAS M8x30	4
16	REGULIUOJAMA PĖDŲ ATrama	2	A4	VARŽTAS M5x35	2
17	KAIRĖS PUSĖS BĖGIS	1	A5	AUKŠČIO VARŽTAS φ10x45	4
18	DEŠINĖS PUSĖS BĖGIS	1	A6	AUKŠČIO VARŽTAS φ10x30	1
19	ANTI-SLIP ELEMENTAI	66	A7	PUSAPVALUS VARŽTAS M8x20	2

2	ŠONINĖS REELINGO FIKSAVIMO KAIŠTIS	4	A8	PUSAPVALUS VARŽTAS M10X20	10
21	PĖDOS RATŲ DANGTELIS	2	A9	PUSAPVALUS VARŽTAS M8x45	3
2	VADOVO VAMZDIS RĖMAS	1	A10	PUSAPVALUS VARŽTAS M8x55	4
23	VARIKLIO DANGČIS	1	A11	PUSAPVALUS VARŽTAS M8x65	4
24	VADOVO BARO RĖMAS	1	A12	PUSAPVALUS VARŽTAS M8x90	2
25	PALAIKOMOJI VAMZDIS	1	A13	PUSAPVALUS VARŽTAS M8x70	1
26	VARIKLIO PRIEKINIS DANGČIS	1	A14	KRYŽINIS VARŽTAS M6x70	6
27	KAIRĖS DANGTELIS	1	A15	AUKŠČIO VARŽTAS $\phi 6 \times 25$	2
28	DEŠINĖS DANGTELIS	1	A16	KRYŽINIS SAVISAVOJIMO VARŽTAS ST4X16	45
29	GALINIS DANGTELIS	1	A17	KRYŽINIS SAVISAVARANKIU BOLTAS ST4X30	8
30	VARIKLIS (AC)	1	A18	VARŽTAS M8X50	2
31	DAŽNIŲ KEITIKLIS	1	A19	AUKŠČIO VARŽTAS $\phi 8 \times 25$	2
32	PADĖTIS VARIKLIS	1	B0	HEX VERŽLĖ M5	10
33	POSITIONING CARD PEDAL	1	B2	NAILONINIS FIKSUOJAMASIS VERŽLĖ M6	13
34	AVARINIO STABDYMO MYGTUKAS	1	B3	NAILONINIS FIKSUOJAMASIS VERŽLĖ M8	14
35	MAITINIMO JUNGIKLIS	1	B4	NAILONINĖ FIKSUOJANČIOJI VERŽLĖ M10	1
36	SOCKET	1	C1	PLOKŠČIA SKRANDELĖ $\phi 8$	18
37	RATAS	2	C2	PLOKŠČIA SKRANDELĖ $\phi 10$	14
38	PAGALVĖLĖ	2	C3	DIDELĖ PLOKŠČIA SKRANDIS $\phi 8$	4
39	RIBINIS PERJUNGIKLIS	1	C4	PLOKŠČIA SKRUDINĖ $\phi 4$	25
40	SAUGUMO RAKTAS	1	C6	Pavasario plovimo mašina $\phi 8$	4
41	KAIRĖS PRIEKINĖS RATŲ ATrama	1	C5	SPRING WASHER $\phi 10$	6
42	DEŠINĖS PRIEKINĖS RATŲ ATrama	1	C7	NAILONINĖ PAKUOŠTĖ $\phi 10$	4
43	NAILONINĖ JVORĖ	16	C8	SPRING WASHER $\phi 6$	10
44	LIZDAS J40X20	4	D1	SCREWDRIVER	1
45	STABDŽIAI	1	D2	SRAIGTINIS	1
46	VERŽLĖ	2	D3	RAKTAS (S=6)	1
			D4	TEPALINĖ BUTELIS	1



Surinkimo instrukcijos

Dėmesio: norint išvengti montavimo klaidų, kiekviename etape neprisukite visų varžtų. Visus varžtus prisukite tik baigę montavimą. Vienas bėgimo takelis supakuotas į 2 kartonines dėžes: Nr. 1 skirta pagrindiniam rėmui, Nr. 2 – rankenoms ir pagrindiniam skydeliui.

- **1 etapas: kairės atramos montavimas – 3 paveikslas**
 - Pritvirtinkite kairę atramą (4) prie pagrindo (8) naudodami 2 komplektus 8X55 varžtų (A10) ir 8X65 varžtų (A11) vieną šalia kito, tada 1 vnt. M8X20 pusapvalio varžto (A7) ir 1 vnt. $\phi 8$ plokščios poveržlės (C1) gale.
- **2 etapas: dešinės atramos montavimas – 4 paveikslas**
 - Prijunkite kabelį iš dešinės atramos prie atitinkamos lizdo ant rėmo.
 - Pritvirtinkite dešinę atramą (5) prie pagrindo (8) naudodami 2 komplektus 8X55 varžtų (A10) ir 8X65 varžtų (A11) vieną šalia kito, tada 1 vnt. M8X20 varžtą (A7), 1 vnt. $\phi 8$ plokščią poveržlę (C1) gale.
- **3 etapas: Vairo surinkimas su pagrindiniu skydeliu – 5 paveikslas**
 - Prijunkite kabelį iš dešinės atramos prie atitinkamos lizdo ant vairo.
 - Prijunkite konsolės modulį (6) prie kairės/dešinės atramos (4,5) naudodami 6 komplektus M10X20(A8) pusapvalės varžtų, $\phi 10$ (C5) spyruoklinių poveržlių, $\phi 10$ (C2) plokščių poveržlių.
- **4 etapas: Ekranų montavimas – 6 paveikslas**
 - 6.1 paveikslas – Prijunkite ekranų signalinį kabelį prie atitinkamos lizdo jungties valdymo pulte. Įstumkite papildomą kabelį į valdiklį.
 - Prijunkite ekraną (7) prie konsolės modulio (6) naudodami 4 komplektus M10X20(A8) pusapvalės varžtas ir $\phi 10$ (C2) plokščias poveržles.
- **5 etapas: Kairiojo ir dešiniojo dangčių montavimas – 7 paveikslas**
 - Prisukite visus surinkimo varžtus.
 - Surinkite rėmą, pritvirtinkite kairės bėgimo takelio kojos dangčio dalį Nr. 2 (50) prie vidinės pagrindo jungties (8), tada sujunkite kairės bėgimo takelio kojos dalį Nr. 1 (49) su kairės bėgimo takelio kojos dangčio dalimi Nr. 2 (50) į vieną rinkinį, naudodami 5 vnt. ST4*16 kryžminių varžtų (A16) ir priveržkite.
 - Pritvirtinkite dešinę bėgimo takelio kojos dangčio dalį Nr. 2 (52) prie vidinės pagrindo jungties (8), tada sujunkite dešinę bėgimo takelio kojos dangčio dalį Nr. 1 (51) su dangčio dalimi Nr. 2 į vieną rinkinį, naudodami 5 vnt. ST4*16 kryžminių galvūčių savaime užsifiksuojančių varžtų (A16) viduje, kad priveržtumėte.
 - Pritvirtinkite rėmą, priverždami 4 ST4*16 (A16) kryžinius varžtus priekyje (žr. 7 paveikslą).



Sulankstymas, nešimas ir išskleidimas – 8 paveikslas

ĮSPĖJIMAS: Prieš sulankstydami, grąžinkite bėgimo lentą į nulinio nuolydį ir išjunkite maitinimą!

1. Sulankstymas: abiem rankomis pakelkite bėgimo takelio galą ir pakelkite aukštyn, kol fiksavimo pedalas užsifiksuos, kol išgirsite charakteringą „klik“ garsą (žr. paveikslą A1).
2. Nešimas: bėgimo takelis yra suprojektuotas taip, kad jį būtų galima perkelti sulankstyta (stovintį). Dėl to jis yra įrengtas 4 ratais. Ratai nėra pasukami, todėl jie leidžia judėti tik į priekį ir atgal. Norint pakeisti kryptį, ratai turi būti perkelti į šoną arba vienas iš galinių ratų turi būti užfiksuotas koja. Šiek tiek pakreipkite bėgimo takelį, kad pakeltumėte priekinius ratus – pasukite norima kryptimi.
3. Išskleidimas. Norėdami išskleisti bėgimo takelį į gulimą padėtį, abiem rankomis šiek tiek pakelkite galą, kol atsileis padėties pedalo fiksatorius. Pėda nuspaudžiate pedalą į padėtį, parodytą paveiksle A-2, palaikykite jį šiek tiek ir nuleiskite rankas bei atleiskite pedalą. Bėgimo takelis, veikiamas gravitacijos jėgos, automatiškai nusileis į gulimą padėtį.



Ijungimas ir išjungimas

Bėgimo takelis turi būti maitinamas iš įrenginio, turinčio įžeminimą. Jei abejojate, ar įrenginys yra tinkamai įžemintas, kreipkitės į profesionalų elektriką arba techninį aptarnavimo specialistą, kad jis tai patikrintų.

1. Įjunkite maitinimą, paspauskite mygtuką „Start“ (Pradėti), bėgimo takelis pradės veikti mažu greičiu, stebėkite, ar juosta ir kompiuteris veikia normaliai.
2. Paspauskite greičio didinimo ir mažinimo mygtukus, kad patikrintumėte greitį ir bėgimo takelio ekraną. Jei juosta išsilenkia, sustabdykite bėgimo takelį ir sureguliuokite bėgimo takelio juostą.
3. **9 paveikslas:** Paspauskite avarinio stabdymo mygtuką arba ištraukite saugos raktelio spaustuką, bėgimo takelis turėtų iš karto sustoti. Paspauskite saugos raktelį, kad vėl paleistumėte bėgimo takelį.
 - 1) avarinio stabdymo mygtukas
 - 2) saugos jungiklis
 - 3) saugos jungiklio spaustukas
4. Paspauskite stabdymo mygtuką, bėgimo takelis sustos, o kai nuolydis grįš į nulį, išsijungs maitinimas.

ĮSPĖJIMAS: Dažnas nuolydžio funkcijos naudojimas (daugiau kaip 5 kartus iš eilės) gali padaryti nuolydį neveiksmingą. Tai nėra gedimas. Tai yra automatinė variklio apsauga, funkcija bus atkurta automatiškai po 1 valandos neveikimo.



Naudojimo instrukcijos

1. Greitasis paleidimas – 10 paveikslas

Numeris	Aprašymas
1	Bėgimo takelis turi 15,6 colių aukštos raiškos jutiklinį ekraną ir programėlę su įvairiais bėgimo treniruočių režimais.
2	Norėdami greitai pradėti, paspauskite „Quick Start“ (Greitas paleidimas) ekrane arba „START“ (Paleisti) mygtuką konsolėje. Bėgimo takelis iš karto pradės atgalinį skaičiavimą ir pereis į bėgimo režimą, kaip parodyta paveikslėlyje.
3	Pagrindinis ekranas atrodo kaip paveikslėlyje.
4	Kai greitis yra > 1 km/h, spustelėkite „RELAX“ (atsipalaiduoti), greitis bus sumažintas iki patogaus lygio, o nuolydis bus sumažintas iki pradinio lygio. Kai norite sustabdyti bėgimą, spustelėkite „STOP“ (sustabdyti) ekrane arba „STOP“ mygtuką konsolėje, ir pagrindiniame puslapyje atsiras langas, kuriame galėsite sustabdyti bėgimą. Norėdami tęsti bėgimą, spustelėkite „Continue running (KEEP ON GOING)“ (Tęsti bėgimą), o norėdami sustabdyti – „STOP“ (STOP).
5	Jei reikia sustabdyti bėgimą avarijos atveju, paspauskite avarinio stabdymo mygtuką arba ištraukite saugos raktelio spaustuką, kad sustabdytumėte bėgimo takelį. Tada pasirodys pranešimas, kaip parodyta šalia. Kai saugos jungiklis bus atrinktas, pateksite į pagrindinio meniu puslapį. Budėjimo režimu galite pasirinkti greito paleidimo režimą, faktinį režimą, tikslinį režimą, treniruočių režimą ir kitas programas arba multimediją.

2. Valdymo skydelio naudojimo instrukcijos – 11 paveikslas

Numeris	Funkcija
1	Pakreipimas į viršų
2	Nuolydis žemyn
3	Pradžia
4	Sustabdyti/Pauzė
5	Lėtinti
6	Padidinti greitį
7	Belaidis įkrovimas

2.1 Mygtuko veikimas

Mygtukas	Funkcija
	Įjungus maitinimą, paspauskite „START“ ir bėgimo takelis pradės veikti.
	Sustabdymas/pauzė: paspauskite šį mygtuką bėgimo metu, kad sustabdytumėte bėgimą. Po pauzės paspauskite paleidimo mygtuką ir bėgimo takelis vėl pradės veikti.
	Greičio reguliavimas: kai bėgimo takelis veikia, paspauskite arba laikykite nuspaudę šį mygtuką, kad reguliuotumėte greitį. Nuolydžio reguliavimas: kai bėgimo takelis veikia, paspauskite arba laikykite nuspaudę šį mygtuką, kad reguliuotumėte nuolydį.
	Raudonas avarinio stabdymo mygtukas naudojamas greitai sustabdyti bėgimo takelį pavojingoje situacijoje (paslydus ar nukritus) ir užrakinti bėgimo takelį. Bėgimo takelis užblokuojamas paspaudžiant jo viršutinę išsikišusią dalį arba patraukiant saugos raktą, tokiu atveju bėgimo takelio variklio paleisti neįmanoma. Atblokuoti galima paspaudžiant išsikišusią dalį, prijungtą prie virvės (atblokovimas).
	Belaidis įkrovimas: kai bėgimo takelis įjungtas ir jei jūsų mobilusis telefonas turi belaidžio įkrovimo funkciją, galite įdėti telefoną į įkrovimo lizdą, kad jį įkrauti.

2.2 Liečiamieji ekranai

Mygtukas	Funkcija
	Greitas paleidimas: kai bėgimo takelis įjungtas, paspauskite šį mygtuką ir bėgimo takelis paleis.
	Realusis režimas: paspauskite šį mygtuką, kad patektumėte į sąsają ir naudotumėte realaus vaizdo pasirinkimą.

	Tikslinis režimas: paspauskite šį mygtuką, kad patektumėte į sąsają ir naudotumėte tikslo pasirinkimą.
	Treniruočių režimas: paspauskite šį lauką, kad patektumėte į treniruočių pasirinkimo sąsają.
	Multimedija: paspauskite šį mygtuką, kad būtų rodomos įvairios programos.
	Paspauskite šį mygtuką, kad grįžtumėte į ankstesnį meniu.
	Paspauskite šį mygtuką, kad perjungtumėte į visą ekraną.
	Paspauskite šį mygtuką, kad pereitumėte į paleidimo sąsają.
	Paspauskite šį mygtuką, kad sustabdytumėte bėgimo takelio veikimą.
	Paspauskite šį mygtuką, kad sumažintumėte bėgimo takelio greitį/nuolydį.
	Greičio/nuolydžio didinimas: paspauskite šį mygtuką, kad padidintumėte bėgimo greitį/nuolydį.
	Greitis/nuolydis žemyn: paspauskite šį mygtuką, kad sumažintumėte bėgimo greitį/nuolydį.
	Greitas greičio pasirinkimas: paspauskite šį mygtuką, kad pereitumėte į greito greičio pasirinkimo režimą.
	Greitas nuolydžio pasirinkimas: paspauskite šį mygtuką, kad pereitumėte į greito nuolydžio pasirinkimo režimą.

3. Ekranų naudojimo instrukcijos – 12 paveikslas

Numeris	Funkcija
1	15,6 colių jutiklinis ekranas
2	Butelių laikiklis
3	Konsolė
4	Pulso jutiklis
5	Saugos raktas
6	Avarinio stabdymo mygtukas
7	Impulsų jutiklis
8	Butelių laikiklis
9	Belaidžio įkrovimo zona
10	USB garso įvestis

4. Programų aktyvavimo ir nustatymų instrukcijos

4.1 Bėgimo takelio naudojimo instrukcijos

Ijunkite maitinimą, bėgimo takelis pereis į budėjimo režimą, paspauskite „START“, bėgimo takelis pradės veikti ir galėsite pasirinkti greitį arba nuolydžio lygį. Norėdami sustabdyti bėgimą, bet kuriuo metu galite paspausti „STOP“. Jei bėgimo takelis įjungtas, bet nenaudojamas, jis pereis į miego režimą. Ekranas bus tuščias. Tada turite paspausti bet kurį mygtuką, kad ekranas įsižiebtų. Prieš įjungdami bėgimo takelį, galite pasirinkti sistemos nustatymus arba treniruočių režimą.

4.2 „būsenos juosta ir nustatymų sparciosios klavišos – 13 paveikslas

Nustatymai gali būti keičiami, kai bėgimo takelis yra įjungtas. Per būsenos juostą ir sparcijų klavišų nustatymų sritį, esančią dešinėje puslapio viršuje, galite atidaryti sparcijų klavišų nustatymų meniu, pritaikyti bėgimo takelio garsumą, ekrano ryškumą ir nustatyti „Bluetooth“. Išplėstiniai nustatymai yra bėgimo takelio administravimo meniu, tai nėra naudingas meniu, jis skirtas tik techninės priežiūros personalui. Kaip parodyta priešais.

4.3 „realusis režimas – 14, 15 paveikslai

Paspauskite „REAL MODE“ (REALUS REŽIMAS) ekrane, bėgimo takelis pereis į realaus vaizdo pasirinkimo sąsają su šešiais įmontuotais vaizdais (žr. paveikslėlį žemiau). Vartotojas gali pasirinkti vieną iš pageidaujamų vaizdų, pvz.: BEACH (PAPLŪDIMYS). Paspauskite greičio reguliavimo mygtuką (+/-) ant valdiklio arba ekrane, kad nustatytumėte bėgimo greitį. Paspauskite tiesioginio greičio reguliavimo mygtuką (3-6-9) arba greito pasirinkimo mygtuką (+/-) ekrane, kad pasirinktė greitį. Pastaba: tikrojo bėgimo režime nereikia reguliuoti nuolydžio. Sistema jį automatiškai reguliuos pagal tikrojo vaizdo reljefo pokyčius.

4.4 Numatytieji nustatymai

Paspauskite „TARGET MODE“ (Tikslo režimas), kad patektumėte į tikslo pasirinkimo sąsają, kurioje yra trys tipai, kaip parodyta 16 paveiksle – ATSTUMAS/LAIKAS/KALORIJS.

- Atstumas – įmontuotos parinktys: 2/4/6/8/ Mini maratonas/pusė maratono/visas maratonas/nestandartinė parinktys. Atstumas palaipsniui mažės, kol pasieks nulį. Vartotojas gali pasirinkti savo tikslinį atstumą paspaudęs mygtuką CUSTOMS, pvz.: „5 km“, kaip parodyta 18 paveiksle, ir paspaudęs START pradėti treniruotę su individualiais nustatymais.
- Laikas – 19 paveikslas – įdiegtos parinktys 15/30/45/60/90/120/150/pasirinktinė parinktys. Laikas bus skaičiuojamas atgal, kol pasieks nulį. Vartotojas gali pasirinkti savo tikslinį bėgimo laiką, paspaudęs mygtuką CUSTOMS, pvz.: „40 minutes“, kaip parodyta 20 paveiksle, ir pasirinkti START, kad pradėtų treniruotę su individualiais nustatymais.
- Kalorijos: įmontuotos parinktys 100/200/300/400/500/1000/1500 / pasirinktinė parinktys – 21 paveikslas. Nustatytas kalorijų skaičius palaipsniui mažės, kol pasieks nulį. Vartotojas gali pasirinkti pasirinktinį variantą ir nurodyti kalorijų skaičių, kurį norėtų sudeginti bėgimo metu, pvz.: „300 kalorijų“, kaip parodyta 22 paveiksle, paspausti START, kad pradėtų treniruotę su pasirinktiniais nustatymais.

4.5 Treniruočių režimas

Treniruočių režimu sistema siūlo įvairius iš anksto nustatytus treniruočių planus: „Relax“, „Cardio“, „Fat burning“ ir „Endurance“, skirtus skirtingiems bėgimo stiliams (23 paveikslas). Skirtingi bėgimo režimai turi skirtingą nuolydį ir greitį, todėl vartotojai gali susikonsultuoti į bėgimą, nesirūpindami skirtingais nustatymais.

- a) Vartotojai gali pasirinkti treniruočių režimą ir paspausti, kad patektų į bėgimo sąsają. Pavyzdžiui, kai vartotojai pasirenka „Relax“, jie gali pradėti bėgti šiame režime, kaip parodyta 24 paveiksle.
- b) Individualus režimas: jei nustatytas treniruočių režimas neatitinka naudotojų reikalavimų, jie gali individualizuoti treniruočių režimą, įskaitant: bėgimo laiką, nuolydį ir greitį kiekviename bėgimo etape. Galite paspausti ir patraukti bet kurią stačiakampę juostą, kad nustatytumėte skirtingus nuolydžio pokyčius ir skirtingus tempo parametrus skirtingais laikotarpiais. Nustačius, spustelėkite „START“, kad pradėtumėte bėgti, kaip parodyta 25 paveiksle.

5. Multimedija

Spustelėkite „Multimedija“, kad patektumėte į programų pasirinkimo sąsają, kaip parodyta 26 paveiksle.

Pastaba: Kadangi programinė įranga nuolat atnaujinama, tikrasis sąsajos išvaizda gali skirtis nuo paveikslėliuose parodyto. Atnaujinimai skirti funkcionalumui pagerinti.

6. Širdies ritmo nustatymas

Testas gali nustatyti statinį ir dinaminį širdies ritmą prieš ir po treniruočių, taip pat atsigavimą po treniruočių. Vartotojas abiem rankomis laiko metalinę širdies ritmo nustatymo plokštelę abiejose turėklo pusėse, tada ekrane bus rodomas širdies ritmo vertė. (Primenime: maksimalus vartotojo širdies ritmas neturi viršyti vertės: 220-amžius. Kai širdies ritmas viršija maksimumą, rekomenduojama pailsėti apie 30 minučių arba sulėtinti tempą ir sumažinti nuolydį.

ĮSPĖJIMAS: Širdies ritmo stebėjimo sistemos rodmenys gali būti netikslūs, nes tai nėra medicininis prietaisas. Per didelis fizinis krūvis gali sukelti rimtus sužalojimus ar mirtį. Jei jaučiate silpnumą, nedelsdami nutraukite treniruočių.

7. Sąsajos instrukcijos

- Garso įvestis: vaikščiodami galite užsidėti ausines ir prijungti jas prie garso prievado.
- USB įvestis: įdėkite USB laikmeną į dešinėje ekrano pusėje esantį prievadą ir spustelėkite „multimedia“, kad „Local Music and Video“ programoje būtų paleisti USB laikmenoje esantys įrašai ir vaizdo įrašai.
- „Bluetooth“: šiame įrenginyje yra nustatytas pagal numatytuosius parametrus. Jis gali atpažinti ir prijungti „Bluetooth“ garsiakalbius, ausines ir kitus įrenginius.
- Ekrano dalijimasis
 - Eikite į „Multimedija“ – paspauskite „ScreenShare“ – nuskaitykite QR kodą, kad atsisiųstumėte pagalbinę programą į savo mobiliąjį telefoną.
 - Atidarykite dalijimosi programą savo mobiliajame telefone.
 - Vadovaukitės mobiliajame telefone pateikiamomis instrukcijomis, kad galėtumėte prisijungti prie ekrano.

ĮSPĖJIMAS: Siekiant užtikrinti saugumą ir normalią naudojimą, reikia reguliariai tikrinti bėgimo takelio nusidėvėjimą ir pažeidimus bei atlikti techninę priežiūrą.

8. Priežiūra ir gedimų taisymas

- Valymas: Laikykite bėgimo takelio paviršių švarų, prieš valydami išjunkite maitinimo laidą. Bėgimo juostą ir bėgimo takelio paviršių galima valyti minkštu ir drėgnu skudurėliu, nepamirškite nenaudoti stiprių cheminių medžiagų.
- Juostos nuokrypio reguliavimas: Bėgimo juosta buvo sureguliuota gamybos metu. Surinkus bėgimo takelį, patikrinkite, ar juosta yra tinkamai sureguliuota. Kartais ją reikės pakoreguoti. Prieš reguliuodami išjunkite bėgimo takelį (27 paveikslas), raktu sureguliuokite kairįjį ir dešinįjį varžtus galiniame ritinyje. Jei juosta nukrypsta į kairę, pasukite kairįjį varžtą pagal laikrodžio rodyklę. Jei juosta nukrypsta į dešinę, pasukite dešinį varžtą prieš laikrodžio rodyklę. Vienu metu pasukite reguliavimo varžtą ne daugiau kaip pusę apsisukimo. Po reguliavimo įjunkite maitinimą ir paleiskite bėgimo takelį, kad patikrintumėte, ar juosta grįžta į normalią padėtį esant 4–5 km/h greičiui. Jei ne, pakartokite procedūrą.
- Juostos įtempimo reguliavimas: naudojimo pradžioje juosta gali šiek tiek pailgėti, dėl to gali atsirasti slydimo pojūtis, kai pėda liečia juostą. Tokiu atveju priveržkite reguliavimo varžtus abiejose juostos pusėse pusę apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę. Jei reikia, pakartokite. Kad nesutrupintumėte juostos ir guolių tarnavimo laiko, nerekomenduojama pernelyg priveržti juostos.
- Tepimas: po daugiau nei 100 valandų veikimo arba kai tepalas tarp bėgimo lentos ir bėgimo juostos susidėvi, lenta turi būti gerai sutepta, o bėgimo juosta – sureguliuota. Išjunkite maitinimą, atlaisvinkite juostą naudodami juostos nukreipimo reguliavimo metodą, tada teptuku tolygiai sutepti bėgimo lentą. Prašome nesutepti per daug, šiuo atveju „kuo daugiau, tuo geriau“ metodas nėra tinkamas. Tinkamas tepimas gali pailginti bėgimo plokštės tarnavimo laiką.

Elgesys avarijų atveju:

KLAIDOS KODAS	APRAŠYMAS	GYDYMAS PRIEŠINGOS PRIEMONĖS
01H	TEMPERATŪROS JUTIKLIO PROBLEMA	1. Išjunkite maitinimą 5 minutėms, tada įjunkite ir paleiskite iš naujo. 2. Patikrinkite, ar kištukas nėra pažeistas. 3. Jei įrenginys vis dar neveikia tinkamai, kreipkitės į SERVISĄ .
02H	PERDIDELĖ SROVĖ	1. Išjunkite maitinimą 5 minutėms, tada įjunkite ir paleiskite iš naujo. 2. Patikrinkite, ar bėgimo juosta nereikia sutepti, ar ji nėra labai susidėvėjusi, ar pavaros mechanizmas (pvz., ritinėlis) nėra pažeistas. 3. Jei prietaisas vis dar neveikia tinkamai, kreipkitės į SERVISĄ .
04H	PERDAŽNIS	1 Patikrinkite, ar maitinimo šaltinio įtampas vertė atitinka gamintojo specifikacijas, nurodytas ant gaminio plokštelės arba instrukcijose. 2. Išjunkite maitinimo šaltinį 5 minutėms, tada įjunkite ir paleiskite iš naujo. 3. Jei įrenginys veikia netinkamai, kreipkitės į SERVISĄ .
08H	PERKROVOS	1. Perkraukite sistemą. 2. Patikrinkite, ar bėgimo takelis nereikalauja techninės priežiūros/tepimo. 3. Jei girdite trumpojo jungimo garsą arba jaučiate degimo kvapą, kai veikia variklis, išjunkite įrenginį ir kreipkitės į SERVISĄ .
10H	NEPATIKIMA FAZĖ	Susisieki su SERVISU .
18H	SROVĖS JUTIKLIO GEDIMAS	Susisieki su SERVISU .

20H	ATBULINIO PERJUNGIMO KLAIDA	1 Patikrinkite, ar saugos jungiklio mygtukas veikia sklandžiai ir gali laisvai judėti. 2. Patikrinkite, ar saugos jungiklio jungtis nėra laisva ar atjungta. 3. Patikrinkite, ar saugos jungiklio plokštė nėra pažeista.
40H	INCLINE SISTEMOS GEDIMAS	Susisiekitė su SERVISU.
80H	PERKAITIMAS	Pagerinkite mašinos ventiliaciją. Jei tai nepadeda, kreipkitės į SERVISĄ.

9. Pratimų gairės

Prieš pradėdami mankštintis, pasikonsultuokite su gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų žmonėms arba turintiems sveikatos problemų. Širdies ritmo matuokliai nėra medicininiai prietaisai. Jų tikslumą gali paveikti daug veiksnių. Apskritai, jutikliai gali būti naudojami tik kaip mankštos pagalba, kad būtų galima apytikriai įvertinti jūsų širdies ritmą (). Šios rekomendacijos gali padėti jums suplanuoti mankštos programą. Daugiau informacijos apie mankštą galite gauti pasikonsultavę su gydytoju.

Treniruočių intensyvumas

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, norimų rezultatų pasiekimo raktas yra tinkamas treniruočių intensyvumas. Norėdami rasti tinkamą intensyvumą, remkitės savo pulsų dažniu. Toliau pateiktoje lentelėje nurodyti rekomenduojami pulsų dažniai riebalų deginimui ir aerobinėms treniruotėms. Norėdami rasti savo pulsų dažnį, pirmiausia lentelės apačioje suraskite savo amžių (suapvalintą iki artimiausio dešimtys skaičiaus). Tada suraskite tris skaičius virš savo amžiaus. Šie trys skaičiai apibrėžia jūsų „treniruočių programos pasirinkimo sritį“. Kiti du skaičiai yra rekomenduojami riebalų deginimui. 28 paveiksle nurodyti skaičiai yra rekomenduojami aerobiniams pratimams. Norėdami matuoti pulsą treniruotės metu, naudokite pulso jutiklį konsolėje.

Riebalų deginimas

Norint efektyviai deginti riebalus, reikia ilgą laiką treniruotis palyginti mažos intensyvumo. Pirmąsias penkias treniruotės minutes organizmas energijai degina kalorijas iš angliavandenių, nes jas lengviau panaudoti. Tik po pirmųjų penkių minučių organizmas pradeda deginti sukauptus riebalus. Jei jūsų tikslas yra deginti riebalus, reguliuokite bėgimo takelio greitį ir nuolydį, kol jūsų širdies ritmas bus artimas treniruočių zonos apatinei ribai. Norėdami maksimaliai deginti riebalus, reguliuokite bėgimo takelio greitį ir nuolydį, kol jūsų širdies ritmas bus artimas treniruočių zonos vidurkiui.

Kardio pratimai

Jei jūsų tikslas yra stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, turite atlikti kardio pratimus, kurie yra ilgalaikiai ir reikalauja daug deguonies. Širdis turi pumpuoti daugiau kraujo į raumenis, o plaučiai turi tiekti daugiau deguonies į kraują. Atliekant kardio pratimus, reguliuokite bėgimo takelio greitį ir nuolydį, kol jūsų širdies ritmas priartės prie viršutinės treniruočių zonos ribos.

Treniruotės procesas

Kiekvienas treniruotės ciklas turėtų apimti šias tris dalis:

- 1) Prieš kiekvieną treniruotę atlikite 5–10 minučių trukmės tempimo ir lengvus pratimus. Tinkamas apšilimas padidina kūno temperatūrą, širdies ritmą ir kraujotaką, leidžia kūnui pasiręgti pratimams.
- 2) Pratimai: Po apšilimo didinkite pratimų intensyvumą, kol širdies ritmas pasieks pasirinktą intervalą, ir išlaikykite jį 20–60 minučių. (Pirmąsias kelias treniruočių programos savaites širdies ritmo pasirinktame intervale nelaikykite ilgiau nei 20 minučių). Pratimų metu kvėpuokite reguliariai ir giliai. Nekvėpuokite.
- 3) Tempimas: Po pratimų 5–10 minučių tempkite raumenis. Tai padidina raumenų lankstumą, o tai padeda išvengti problemų po pratimų.

LIETOŠANAS ROKASGRĀMATA

Lai nodrošinātu drošu, uzticamu un ērtu šo skrejceļu lietošanu, pirms lietošanas lūdzu rūpīgi izlasiet lietošanas instrukciju.

DROŠĪBAS PASĀKUMI

1. Pirms sākat treniņu, konsultējieties ar ārstu, lai pārliecinātos, ka nav medicīnisku kontrindikāciju šī aprīkojuma lietošanai. Ārsta lēmums ir nepieciešams, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirdsdarbību, asinsspiedienu un holesterīna līmeni. Tas ir nepieciešams arī tad, ja esat vecāks par 35 gadiem un Jums ir veselības problēmas.
2. Produkta īpašnieka pienākums ir nodrošināt, ka visi skrejceļa lietotāji ir pilnībā informēti par visiem brīdinājumiem un drošības pasākumiem. Lietojiet skrejceļu stingri saskaņā ar lietošanas instrukciju.
3. Brīvā telpa nedrīkst būt mazāka par 0,6 m un tai jābūt lielākai par treniņu zonu virzienos, kuros ir pieejama iekārta. Brīvajā telpā jāiekļaujas arī vieta ārkārtas nolaišanai. Ja iekārtas atrodas viena blakus otrai, brīvās telpas izmēru var sadalīt. Brīvās telpas garums aiz skrejceļa I jābūt vismaz 2 m garam un atbilstošam skrejceļa platumam.
4. Nenovietojiet strāvas vadu uz karstām virsmām.
5. Nekad neļaujiet diviem vai vairāk cilvēkiem vienlaikus atrasties uz skrejceļa.
6. Bērniem skrejceļš jāizmanto pieaugušo uzraudzībā. Turklāt pieaugušajam jāuzrauga bērni, kamēr skrejceļš darbojas.
7. Vingrojot, lūdzu, valkājiet atbilstošu apģērbu, tostarp skriešanas apavus. Nevalkājiet apģērbu, kas varētu aizķerties par kādu skrejceļa daļu. Neskaties basām kājām, čībās vai tikai zeķēs.
8. Vienmēr piestipriniet drošības auklu pie (lietotāja) apģērba treniņa laikā, lai ārkārtas gadījumā to varētu Pavelkt un nekavējoties apturēt skrejceļu. Drošības apturēšanas aukla arī izlādē statisko elektrību, kas var uzkrāties skrējēja apģērbā, un, ja aukla nav piestiprināta, tās izlāde var izraisīt elektrisku "spērienu".
9. Ja treniņa laikā jūtaties nekomfortabli vai rodas kāda neparasta situācija, nospiediet avārijas pogu vai nekavējoties nokāpiet no skrejceļa. Abām rokām turieties pie stūres, lai atbalstītu ķermeni, kamēr kājas atbalstās uz abām sānu margām, pēc tam nokāpiet no skrejceļa vienas puses.
10. Šīs ierīces pulsa sensors nav paredzēts terapeitiskām vajadzībām. Ir daudzi iemesli (tostarp kustību poza), kas var ietekmēt indikācijas precizitāti, tāpēc tā ir uzskatāma par orientējošu.
11. Nekāpiet uz skrejceļa, ja tas ir izslēgts. Nelietojiet skrejceļu, ja tam ir kāda kļūme.
12. Lūdzu, regulāri pārbaudiet un pievelciet ierīces detaļas, lai nodrošinātu savu drošību, to lietojot.
13. Kontaktdakša jāpievieno atbilstošai zemējumam pieslēgtai rozetei.
14. Briesmas: ja neizmantojat šo skrejceļu, lūdzu, atvienojiet drošības skavu, izvelciet kontaktdakšu un ieslēdziet strāvas slēdzi. Lūdzu, regulāri uzturiet un regulējiet skrejceļu saskaņā ar instrukcijām. Neatveriet motora vāku, ja atrodas neizlabojamu kļūdu; sazinieties ar autorizētu servisa pārstāvi vai tehniķiem, lai pārbaudītu skrejceļu.
15. Šī ierīce nav paredzēta lietošanai personām (tostarp bērniem) ar ierobežotām fiziskām un sensorām spējām, garīgām spējām, bez pieredzes, ja vien tās nav saņēmušas uzraudzību vai instrukcijas par ierīces lietošanu no personas, kas atbild par to drošību.
16. Ierīce nav rotalīeta. Bērni to drīkst lietot tikai pieaugušo uzraudzībā, kuri ir atbildīgi par viņu uzvedību un drošību.
17. Minimālā temperatūra lietošanas laikā: 10 °C.
18. **Maksimālais lietotāja svars: 150 kg**

Iepriekš minēto drošības noteikumu neievērošana var izraisīt iekārtas bojājumus un/vai personisku traumu.

BRĪDINĀJUMS: Neizslēdziet skrejceļa barošanu, kamēr skrejceļš nav pilnībā samontēts.

**Montāžai nepieciešamie instrumenti/skrūves – 1. attēls**

Skaits	Apraksts	Daudzums [gab.]	Skaits	Apraksts	Daudzums [gab.]
A7	M8x20 skrūve	2	C2	plakanais paplāksnis φ10	10
A8	M10x20 skrūve	10	C5	atsperes paplāksne φ10	6
A10	M8x55 skrūve	4	D1	skrūvgriezis	1
A11	M8x65 skrūve	4	D2	skrūvgriezis	1
A16	ST4x16 krustveida skrūve ar siltuma izolāciju	14	D4	atslēga S=6	1
C1	plakanais paplāksnis φ8	2	D5	smērvielas pudele	1

Visu skrejceļa komponentu saraksts – attēls 2

Prece	Apraksts	Daudzums	Prece	Apraksts	Daudzums
1	GALVENĀ RĀMIS	1	47	KREISĀS PUSES SLIEKSNIS	1
2	ELEKTRISKĀS PIESLĒGVIETAS PAMATS	1	48	LABĀ PUSES SLIEDES	1
3	NOLIEKAMĀ RĀMIS	1	49	Nr. 1 KOMONENTS NO KREISĀS SKRIEŠANAS TRENAŽIERU KĀJAS PĀRSEGA	1
4	KREISĀ ATBALSTS	1	50	KREISĀ SKREJCEĻA KĀJAS PĀRSEGA 2. KOMONENTS	1
5	Labais atbalsts	1	51	KOMONENTS NR. 1 LABĀ SKREJCEĻA KĀJU PĀRSEGS	1
6	GALVENĀ PANEĻA KONSOLĒS MODULIS	1	52	KOMONENTA NR. 2 LABĀS SKRIEŠANAS TRENAŽIERIS KĀJU PĀRSEGS	1
7	EKRĀNS	1	53	CILINDRA	1
8	PAMATS	1	54	SIGNĀLA VADS A	3
9	PRIEKŠĒJAIS RULLIS	1	55	SIGNĀLA VADS B	2
10	AIZSARDZĪBAS RULLIS	1	56	SIGNĀLA VADS C	2
11	8V JOSTAS	1	57	FILTRS	1
12	SKRIENŠĶI	1	58	INDUKTIVITĀTE	1
13	KĀPNU PLATFORMA	8	A1	BOLTS MBx50	2
14	RITENI	4	A2	BOLTS M10x95	1
15	SKRIENŠANĀS LENTA	1	A3	BOLTS M8x30	4
16	REGULĒJAMA KĀJU ATZVILTNE	2	A4	BOLTS M5x35	2
17	KREISĀ PUSES SLIEDES	1	A5	AUGSTUMA BOLTS φ10x45	4
18	LABĀ PUSES SLIEDE	1	A6	AUGSTUMA BOLTS φ10x30	1
19	PRETSLĪDĒŠANAS ELEMENTI	66	A7	PUSAPLŪKAS BOLTS M8X20	2
20	SĀNU REĢISTRĀCIJAS PIN	4	A8	PUSAPLŪKAS BOLTS M10X20	10
21	KĀJU RITENĀ PĀRSEGS	2	A9	PUSAPLŪKAS BOLTS M8x45	3

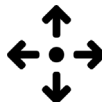
22	VADU CAURULE	1	A10	PUSAPLŪKAS BOLTS M8X55	4
23	MOTORA PĀRSEGS	1	A11	PUSAPLŪKAS BOLTS M8x65	4
24	VADĪBAS STIENA RĀMIS	1	A12	PUSAPLŪKAS BOLTS M8X90	2
25	ATBALSTA CAURULE	1	A13	PUSAPLŪKAS BOLTS M8X70	1
26	MOTORA PRIEKŠĒJAIS VĀKS	1	A14	KRUSTVILKŠA BOLTS M6X70	6
27	KREISĀ VĀCIŅA	1	A15	AUGSTUMS BOLTS φ6x25	2
28	LABĀ KĀPA	1	A16	KRUSTVILKŠAIS PAŠBLOKĒJOŠS BOLTS ST4X16	45
29	AIZSARGVIEGELS	1	A17	KRUSTVILKŠAIS PAŠBLOKĒJOŠS BOLTS ST4X30	8
30	MOTORS (MA)	1	A18	BOLTS M8X50	2
31	FREKVENCES MAIŅAS	1	A19	AUGSTUMA BOLTS φ8x25	2
32	SLĪPUMU MOTORS	1	B0	SEŠSTŪRAINĀ UZGAĻA M5	10
33	POSITIONING CARD PEDAL	1	B2	NEILONA FIKSĒJOŠĀ UZSKRŪVE M6	13
34	AVĀRIJAS APSTĀDINĀŠANAS SLĒDZIS	1	B3	NEILONA FIKSĒJOŠĀ UZSKRŪVE M8	14
35	STRĀVAS PĀRSLĒDZĒJS	1	B4	NEILONA FIKSĒJOŠĀ UZGAĻA M10	1
36	SOKETIS	1	C1	PLATĀS PAKUŠKA φ8	18
37	RITENIS	2	C2	PLATĀ SKRŪVE φ10	14
38	PILNĪGAIS	2	C3	LIELS PLATUMS SKRŪVE φ8	4
39	LIMIT SWITCH	1	C4	PLATĀS PAKLĀJS φ4	25
40	DROŠĪBAS ATSLĒGA	1	C6	Pavasara paplāksne φ8	4
41	KREISĀ PRIEKŠĒJĀ RITEŅĀ ATBALSTS	1	C5	ATSPERES PAKLĀJS φ10	6
42	LABĀ PRIEKŠĒJĀ RITEŅĀ ATBALSTS	1	C7	NEILONA PAKLĀJS φ10	4
43	NEILONA IEVIETNE	16	C8	ATSPERES PAKLĀJS φ6	10
44	SOKETIS J40X20	4	D1	SKRŪVĒTĀJS	1
45	BREMZES	1	D2	SKRŪVJU ATSLĒGA	1
46	MUTR	2	D3	ATSLĒGA (S=6)	1
			D4	SMĒRVIELAS PUDELE	1



Montāžas instrukcijas

Uzmanību: Lai izvairītos no montāžas kļūdām, nepievelciet visas skrūves katrā posmā. Pēc montāžas pabeigšanas pievelciet visas skrūves. Viena skrejceļa iepakojumā ir 2 kartona kastes, #1 ir galvenajam rāmim, #2 ir stūres un galvenajam panelim.

- **1. solis: kreisā atbalsta uzstādīšana – 3. attēls**
 - Piekariet kreiso atbalstu (4) pie pamatnes (8), izmantojot 2 komplektus 8X55 skrūves (A10) un 8X65 skrūves (A11) blakus, tad 1 gabalu M8X20 pusapaļo skrūvi (A7) un 1 gabalu φ8 plakanu paplāksni (C1) galā.
- **2. solis: labā atbalsta uzstādīšana – 4. attēls**
 - Pievienojiet kabeli no labās puses atbalsta pie atbilstošās ligzdas uz rāmja.
 - Piekariet labo atbalstu (5) pie pamatnes (8), izmantojot 2 komplektus 8X55 skrūves (A10) un 8X65 skrūves (A11) blakus, tad 1 gabalu M8X20 skrūvi (A7), 1 gabalu φ8 plakanu paplāksni (C1) galā.
- **3. solis: Stūres rata montāža ar galveno paneli – 5. attēls**
 - Pievienojiet kabeli no labās puses atbalsta pie atbilstošās ligzdas uz stūres rata.
 - Pievienojiet konsoles moduli (6) kreisajam/labajam atbalstam (4,5), izmantojot 6 komplektus M10X20 (A8) pusapaļo skrūvju, φ10 (C5) atsperes paplāksnes, φ10 (C2) plakanās paplāksnes.
- **4. solis: Displeja uzstādīšana – 6. attēls**
 - 6.1. attēls – Savienojiet signāla kabeli no ekrāna ar atbilstošo ligzdu vadības panelī. Ievietojiet papildu kabeli kontrolierī.
 - Pievienojiet ekrānu (7) konsoles modulim (6), izmantojot 4 komplektus M10X20(A8) pusapaļo skrūvju un φ10(C2) plakanās paplāksnes.
- **5. solis: kreisā un labā pārsega uzstādīšana – 7. attēls**
 - Pievelciet visus montāžas bultskrūves.
 - Savienojiet rāmi, piestipriniet kreisā skrejceļa kājas vāka detaļu Nr. 2 (50) pie pamatnes iekšējā savienojuma (8), tad savienojiet kreisā skrejceļa kājas detaļu Nr. 1 (49) ar kreisā skrejceļa kājas vāka detaļu Nr. 2 (50) vienā komplektā, izmantojot 5 gab. ST4*16 krustveida skrūves (A16), lai pievilktu.
 - Pievienojiet skrejceļa labās kājas apvalka detaļu Nr. 2 (52) pie pamatnes iekšējā savienojuma (8), tad savienojiet skrejceļa labās kājas apvalka detaļu Nr. 1 (51) ar apvalka detaļu Nr. 2 vienā komplektā, izmantojot 5 gab. ST4*16 krustveida pašbloķējošās skrūves (A16) iekšpusē, lai pievilktu.
 - Nolieciet rāmi, pievelkot 4 ST4*16 (A16) krustveida skrūves priekšā (skatīt 7. attēlu).



Salocīšana, pārvešana un izlocīšana – attēls 8

BRĪDINĀJUMS: Pirms salocīšanas atgrieziet skrejceļu nulles slīpumā un izslēdziet strāvu!

- Salocīšana: paceliet skrejceļa aizmuguri ar abām rokām un paceliet augstu, līdz pozicionēšanas pedālis fiksējas savā vietā, līdz dzirdams raksturīgs "klikšķis" (skatīt attēlu A1).
- Pārvešana: skrejceļš ir paredzēts pārvietošanai salocītā (stāvošā) stāvoklī. Tāpēc tas ir aprīkots ar 4 riteņiem. Riteņi nav pagriežami, tādēļ tie ļauj pārvietoties tikai uz priekšu un atpakaļ. Lai mainītu virzienu, riteņi jāpārvieto sāniski vai viens no aizmugurējiem riteņiem jābloķē ar kāju. Nedaudz sasveriet skrejceļu uz sevi, lai paceltu priekšējos riteņus, un pagrieziet vēlamajā virzienā.
- Izklāšana. Lai izklātu skrejceļu guļus stāvoklī, nedaudz paceliet aizmuguri ar abām rokām, līdz atslābst pozicionēšanas pedāļa fiksators. Ar kāju nospiediet pedāli attēlā A-2 redzamajā pozīcijā, turiet to brīdi un nolaidiet rokas, atbrīvojot pedāli. Skrejceļš gravitācijas ietekmē automātiski pārvietosies uz guļus stāvokli.



Ieslēgšana un izslēgšana

Skrejceļš jābāro no instalācijas, kas aprīkota ar zemējumu. Ja rodas šaubas par to, vai ierīce ir pareizi zemēta, sazinieties ar profesionālu elektriķi vai servisa tehniķi, lai to pārbaudītu.

1. Ieslēdziet strāvu, nospiediet pogu Start, skrejceļš sāks darboties ar mazu ātrumu, pārliecinieties, ka lenta un dators darbojas normāli.
2. Nospiediet ātruma palielināšanas un samazināšanas pogu, lai pārbaudītu ātrumu un skrejceļa displeju. Ja lenta novirzās, apstādiniet skrejceļu un noregulējiet skrejceļa lentu.
3. **9. attēls:** Nospiediet avārijas apstādināšanas pogu vai izvelciet drošības atslēgas klipsi, skrejceļš nekavējoties apstāsies. Nospiediet drošības atslēgu, lai atkārtoti iedarbinātu skrejceļu.
 - 1) avārijas apstāšanās poga
 - 2) drošības slēdzis
 - 3) drošības slēdža klips
4. Nospiediet apstāšanās pogu, skrejceļš apstāsies un izslēgsies, kad slīpums atgriezīsies nulles stāvoklī.

BRĪDINĀJUMS: Bieža slīpuma funkcijas izmantošana (vairāk nekā 5 reizes pēc kārtas) var izraisīt slīpuma funkcijas darbības traucējumus. Tas nav defekts. Tas ir sava veida automātiska motora aizsardzība, funkcija tiks atjaunota automātiski pēc 1 stundas pārtraukuma.



Rokasgrāmatas instrukcijas

1. Ātrs sākums – attēls 10

Numurs	Apraksts
1	Skrejceļš ir aprīkots ar 15,6 collu augstas izšķirtspējas skārienjūtīgu ekrānu un lietotni ar dažādiem skriešanas treniņu režīmiem.
2	Lai ātri sāktu, nospiediet ekrānā pogu "Quick Start" (Ātrs starts) vai konsolē pogu "START" (Sākt). Skrejceļš nekavējoties sāks atskaitīšanu un pāries skriešanas režīmā, kā parādīts attēlā.
3	Galvenais ekrāns izskatās tāpat kā attēlā.
4	Kad ātrums pārsniedz 1 km/h, nospiediet "RELAX" (atpūsties), ātrums tiks samazināts līdz komfortablām līmenim, un slīpums tiks samazināts līdz sākotnējam līmenim. Kad vēlaties pārtraukt skriešanu, nospiediet "STOP" (apstāties) ekrānā vai "STOP" pogu uz konsoles, un sākumlapā parādīsies logs skriešanas pārtraukšanai. Lai turpinātu skriet, nospiediet "Continue running (KEEP ON GOING)" (Turpināt skriet), vai "STOP", lai pārtrauktu.
5	Ja nepieciešams pārtraukt skriešanu ārkārtas gadījumā, nospiediet avārijas apstādināšanas pogu vai izvelciet drošības atslēgas klipsi, lai apstādinātu skrejceļu. Tad parādīsies ziņojums, kā parādīts pretī. Kad drošības slēdzis ir atbloķēts, jūs tiksiet novirzīts uz gaidīšanas režīmā varat izvēlēties ātrās palaišanas režīmu, faktisko režīmu, mērķa režīmu, treniņa režīmu un citas programmas vai multivides.

2. Vadības paneļa lietošanas instrukcijas – attēls 11

Numurs	Funkcija
1	Nolieciet uz augšu
2	Nolaiž uz leju
3	Sākt
4	Apstāties/Pauze
5	Ātruma samazināšana
6	Ātruma palielināšana
7	Bezvadu uzlāde

2.1 Poga darbība

Poga	Funkcija
	Kad ierīce ir ieslēgta, nospiediet pogu „START”, un skrejceļš sāks darboties.
	Apstādināšana/pauze: nospiediet šo pogu skriešanas laikā, lai apstādinātu skriešanu. Pēc pauzes nospiediet starta pogu, un skrejceļš atsāks darboties.
	Ātruma regulēšana: kad skrejceļš darbojas, nospiediet vai turiet nospiešu šo pogu, lai regulētu ātrumu. Slīpuma regulēšana: kad skrejceļš darbojas, nospiediet vai turiet nospiešu šo pogu, lai regulētu slīpumu.
	Sarkana avārijas apstādināšanas poga tiek izmantota, lai bīstamā situācijā (paslīdot vai krītot) ātri apstādinātu skrejceļu un to bloķētu. Skrejceļš tiek bloķēts, nospiežot tā augšējo izvērziro daļu vai velkot drošības atslēgas auklu, un šādā gadījumā skrejceļa piedziņu nav iespējams iedarbināt. Bloķējumu var atcelt, nospiežot izvērziro daļu, kas savienota ar auklu (bloķējuma atcelšana).
	Bezvadū uzlāde: ja skrejceļš ir ieslēgts un jūsu mobilajam tālrunim ir bezvadū uzlādes funkcija, jūs varat ievietot tālruni uzlādes ligzdā, lai uzlādētu tālruni.

2.2 Skārienjūtīgā ekrāna pogas

Poga	Funkcija
	Ātrs starts: kad skrejceļš ir ieslēgts, nospiediet šo pogu, un skrejceļš sāks darboties.
	Reālais režīms: nospiediet šo pogu, lai atvērtu interfeisu un izmantotu reālās ainas izvēli.
	Mērķa režīms: nospiediet šo pogu, lai atvērtu interfeisu un izmantotu mērķa izvēli.

	Treniņa režīms: nospiediet šo lauku, lai atvērtu treniņa izvēles interfeisu.
	Multivides: nospiediet šo pogu, lai parādītu dažādas lietojumprogrammas.
	Nospiediet šo pogu, lai atgrieztos iepriekšējā izvēlnē.
	Nospiediet šo pogu, lai pārslēgtos uz pilna ekrāna režīmu.
	Nospiediet šo pogu, lai pārietu uz sākuma interfeisu.
	Nospiediet šo pogu, lai apturētu skrejceļa darbību.
	Nospiediet šo pogu, lai samazinātu skrejceļa ātrumu/slīpumu.
	Ātruma/slīpuma palielināšana: nospiediet šo pogu, lai palielinātu skriešanas ātrumu/slīpumu.
	Ātruma/slīpuma samazināšana: nospiediet šo pogu, lai samazinātu skriešanas ātrumu/slīpumu.
	Ātrā ātruma izvēle: nospiediet šo pogu, lai atvērtu ātrā ātruma izvēli.
	Ātrā slīpuma izvēle: nospiediet šo pogu, lai atvērtu ātrās slīpuma izvēles režīmu.

3. Ekrāna darbības instrukcijas – attēls 12

Numurs	Funkcija
1	15,6 collu skārienjūtīgais ekrāns
2	Pudeles turētājs
3	Konsoles
4	Pulsa sensors
5	Drošības atslēga
6	Avārijas apstāšanās poga
7	Impulsu sensors
8	Pudeles turētājs
9	Bezvadu uzlādes zona
10	USB audio ieeja

4. Programmu un iestatījumu aktivizēšanas instrukcijas

4.1 Skrejceļa lietošanas instrukcijas

Ieslēdziet barošanu, skrejceļš pārslēdzas gaidīšanas režīmā, nospiediet "START", skrejceļš sāk darboties un jūs varat izvēlēties ātrumu vai slīpuma līmeni. Jebkurā brīdī varat nospiegt pogu „STOP”, lai apturētu skriešanu. Ja skrejceļš ir ieslēgts, bet netiek izmantots, tas pāriet gaidstāves režīmā. Ekrāns būs tukšs. Lai ekrāns iedegtos, jānospiež jebkura poga. Pirms skrejceļa ieslēgšanas varat izvēlēties sistēmas iestatījumus vai treniņa režīmu.

4.2 Status josla un īsceļi uz iestatījumiem – attēls 13

Iestatījumus var mainīt, kad skrejceļš ir ieslēgts. Izmantojot statusa joslu un saīšnes iestatījumu zonu mājas lapas augšējā labajā stūrī, var atvērt saīšnes iestatījumu izvēlni, pielāgot skrejceļa skaļumu, ekrāna spilgtumu un iestatīt Bluetooth. Papildu iestatījumi ir skrejceļa administrēšanas izvēlnē, tā nav lietotāja izvēlnē, bet paredzēta tikai apkopes personālam. Kā parādīts pretī.

4.3 Reālais režīms „ ” – attēli 14, 15

Noklikšķiniet uz ekrāna "REĀLAIS REŽĪMS", skrejceļš pāriet uz reālās ainas izvēles interfeisu ar sešām iebūvētajām ainām (skatīt attēlu zemāk). Lietotājs var izvēlēties vienu no vēlamajām ainām, piemēram: PLUDMALE. Nospiediet ātruma regulēšanas pogu (+/-) uz kontroliera vai ekrāna, lai pielāgotu skriešanas ātrumu. Nospiediet tiešo ātruma regulēšanas pogu (3-6-9) vai ātrās izvēles pogu (+/-) uz ekrāna, lai izvēlētos ātrumu. Piezīme: Faktiskajā skriešanas režīmā nav nepieciešams regulēt slīpumu. Sistēma to automātiski pielāgos atbilstoši reljefa izmaiņām faktiskajā ainā.

4.4 Noklusējuma iestatījumi

Nospiediet "TARGET MODE" (MĒRĶA REŽĪMS), lai atvērtu mērķa izvēles interfeisu, kurā ir trīs veidi, kā parādīts attēlā 16 — DISTANCE/TIME/CALORIES (ATTĀLUMS/LAIKS/KALORIJAS).

- Distance (Attālums) — iebūvētās opcijas ir: 2/4/6/8/ Mini maratons/pusmaratons/pilnais maratons/nestandarta opcija. Attālums pakāpeniski samazināsies, līdz sasniegs nulli. Lietotājs var izvēlēties savu mērķa attālumu, nospiežot pogu CUSTOMS (Pielāgojumi), piemēram: „5 km”, kā parādīts attēlā 18, un izvēlēties START (Sākt), lai sāktu treniņu ar individuālajiem iestatījumiem.
- Laiks – attēls 19 – iebūvētās opcijas 15/30/45/60/90/120/150/ pielāgota opcija. Laiks tiks atskaitīts, līdz sasniegs nulli. Lietotājs var izvēlēties savu mērķa skriešanas laiku, nospiežot pogu CUSTOMS, piemēram: „40 minūtes”, kā parādīts attēlā 20, un izvēlēties START, lai sāktu treniņu ar individuāliem iestatījumiem.
- Kalorijas: iebūvētās opcijas 100/200/300/400/500/1000/1500 / pielāgota opcija – attēls 21. Iestatīto kaloriju skaits pakāpeniski samazināsies, līdz sasniegs nulli. Lietotājs var izvēlēties pielāgotu opciju un norādīt kaloriju skaitu, ko viņš vēlas sadedzināt skriešanas laikā, piemēram: „300 cal”, kā parādīts 22. attēlā, un izvēlēties START, lai sāktu treniņu ar pielāgotajiem iestatījumiem.

4.5 Treniņa režīms

Treniņa režīmā sistēma piedāvā dažādus iepriekš iestatītus treniņa plānus: Relax, Cardio, Fat burning un Endurance, kas piemēroti dažādiem skriešanas stiliem (23. attēls). Dažādiem skriešanas režīmiem ir atšķirīgs slīpums un ātrums, tādējādi lietotāji var koncentrēties uz skriešanu, neuztraucoties par dažādiem iestatījumiem.

- Lietotāji var izvēlēties treniņa režīmu un nospiegt, lai atvērtu skriešanas interfeisu. Piemēram, ja lietotāji izvēlas „Relaksācija”, viņi var sākt skriet šajā režīmā, kā parādīts 24. attēlā.

- b) Pielāgots režīms: ja iestatītais treniņu režīms neatbilst lietotāju prasībām, viņi var pielāgot treniņu režīmu, tostarp: skriešanas laiku, slīpumu un ātrumu katrā skriešanas posmā. Jūs varat nospiegt un velkot jebkuru taisnstūra joslu, lai iestatītu dažādas slīpuma izmaiņas un dažādus ātruma parametrus dažādos laika periodos. Pēc iestatīšanas nospiediet „START”, lai sāktu skriet, kā parādīts 25. attēlā.

5. Multivides

Noklikšķiniet uz „Multimediji”, lai atvērtu lietojumprogrammu izvēles saskarni, kā parādīts 26. attēlā.

Piezīme: Tā kā programmatūra tiek pastāvīgi atjaunināta, interfeisa faktiskais izskats var atšķirties no attēlos redzamā. Atjauninājumi ir paredzēti funkcionalitātes uzlabošanai.

6. Pulsa noteikšana

Tests var noteikt statisko un dinamisko sirdsdarbības ātrumu pirms un pēc treniņa, kā arī atgūšanos pēc treniņa. Lietotājs ar abām rokām tur metāla sirdsdarbības ātruma noteikšanas plāksni abās margu pusēs, pēc tam ekrānā tiek parādīts sirdsdarbības ātruma rādītājs.

(Atgādinājums: lietotāja maksimālais sirdsdarbības ātrums nedrīkst pārsniegt vērtību: 220-vecums. Ja sirdsdarbības ātrums pārsniedz maksimālo, ieteicams atpūsties apmēram 30 minūtes vai samazināt ātrumu un slīpumu.

BRĪDINĀJUMS: Sirdsdarbības uzraudzības sistēmas rādījumi var nebūt precīzi, jo tā nav medicīnas ierīce. Pārāk intensīva fiziskā slodze var izraisīt nopietnus ievainojumus vai nāvi. Ja jūtaties vājš, nekavējoties pārtrauciet fizisko slodzi.

7. Saskarnes instrukcijas

- Audio ieeja: ejot, varat uzlikt ausiņas un pieslēgt tās audio portam.
- USB ieeja: ievietojiet USB zibatmiņu portā ekrāna labajā pusē un noklikšķiniet uz multimediju, lai atskaņotu dziesmas un video no USB vietējās mūzikas un video lietojumprogrammā.
- Bluetooth: šajā ierīcē ir iestatīts pēc noklusējuma. Tas var atpazīt un savienot Bluetooth skaļruņus, ausiņas un citas ierīces.
- Ekrāna koplietošana
 - Atveriet multimediju sadaļu, nospiediet ScreenShare, ieskenējiet QR kodu, lai lejupielādētu palīga lietojumprogrammu savā mobilajā tālrunī.
 - Atveriet kopīgošanas lietojumprogrammu savā mobilajā tālrunī.
 - Sekojiet norādījumiem mobilajā tālrunī, lai piekļūtu ekrānam.

BRĪDINĀJUMS: Lai nodrošinātu drošību un normālu lietošanu, regulāri jāpārbauda skrejceļa nodilums un bojājumi un jāveic apkopes darbi.

8. Apkope un defektu novēršana

- Tīrīšana: Saglabājiet skrejceļa virsmu tīru, pirms tīrīšanas atvienojiet strāvas kabeli. Skrejceļa lenti un virsmu var tīrīt ar mīkstu, mitru drānu, atcerieties, ka nedrīkst izmantot spēcīgas ķīmikālijas.
- Siksnas novirzes regulēšana: Skriešanas sikсна ir noregulēta ražošanas procesā. Pēc skrejceļa samontēšanas pārbaudiet, vai sikсна ir pareizi noregulēta. Laiku pa laikam tā būs jānoregulē no jauna. Pirms regulēšanas izslēdziet skrejceļu (27. attēls) un ar atslēgu noregulējiet kreiso un labo skrūvi aizmugurējā veltņī. Ja sikсна novirzās pa kreisi, pagrieziet kreiso skrūvi pulksteņrādītāja virzienā. Ja lenta novirzās pa labi, pagrieziet labo skrūvi pretēji pulksteņa rādītāja virzienam. Vienā reizē pagrieziet regulēšanas skrūvi ne vairāk kā par pusi apgrieziena. Pēc regulēšanas izslēdziet barošanu un palaidiet skrejceļu, lai pārbaudītu, vai lente atgriežas normālā stāvoklī pie 4–5 km/h ātruma. Ja nē, atkārtojiet procedūru.
- Siksnas sprieguma regulēšana: lietošanas sākumā sikсна var nedaudz pagarināties, kā rezultātā var rasties sajūta, ka kāja slīd, kad tā saskaras ar sikсну. Šādā gadījumā pagrieziet regulēšanas skrūves abās siksnas pusēs par puspagrieziena pulksteņrādītāja virzienā. Atkārtojiet, ja nepieciešams. Lai neizraisītu siksnas un gultņu kalpošanas laika saīsināšanos, nav ieteicams pārāk stingri pievilkt sikсну.
- Eļļošana: pēc vairāk nekā 100 stundu darbības vai kad eļļa starp skriešanas dēli un skriešanas lenti ir nolietota, dēlis ir labi jāeļļo un skriešanas lente ir jānoregulē. Izslēdziet strāvu, atslābiniet lenti, izmantojot lentes novirzes regulēšanas metodi, pēc tam ar otu vienmērīgi ieeļļojiet skriešanas plāksni. Lūdzu, nesmērējiet pārāk daudz, jo šajā gadījumā metode „jo vairāk, jo labāk” nav piemērota. Pienācīga smērēšana var pagarināt skriešanas plāksnes kalpošanas laiku.

Rīcība ārkārtas situācijās:

KĻŪDU KODS	APRAKSTS	RĪCĪBA PRETpasākumi
01H	TEMPERATŪRAS SENSORA PROBLĒMA	1. Izslēdziet strāvu uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdziet un restartējiet. 2. Pārbaudiet, vai kontaktdakša nav bojāta. 3. Ja ierīce joprojām nedarbojas pareizi, sazinieties ar SERVISU.
02H	PĀRSTRĀDE	1. Izslēdziet strāvu uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdziet un restartējiet. 2. Pārbaudiet, vai skriešanas lente nav jāeļļo, vai lente nav stipri nodilusi, vai piedziņas mehānisms (piemēram, rullis) nav bojāts. 3. Ja ierīce joprojām nedarbojas pareizi, lūdzu, sazinieties ar SERVISU.
04H	PĀRSPĪLĒTĀ SPRIEGUMA	1. Pārbaudiet, vai barošanas avota sprieguma vērtība atbilst ražotāja specifikācijām, kas norādītas uz identifikācijas plāksnītes vai lietošanas instrukcijās. 2. Izslēdziet barošanas avotu uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdziet un restartējiet. 3. Ja ierīce nedarbojas pareizi, lūdzu, sazinieties ar SERVISU.
08H	PĀRSLODZE	1. Pārstartējiet sistēmu. 2. Pārbaudiet, vai skrejceļam nav nepieciešama apkope/eļļošana. 3. Ja dzirdat īssavienojuma skaņu vai jūtat deguma smaku, kad motors darbojas, izslēdziet ierīci un sazinieties ar SERVISU.
10H	DEFAULT PHASE	Sazinieties ar SERVISU.
18H	STRĀVAS SENSORA KĻŪDA	Sazinieties ar SERVISU.
20H	ATPAKAĻGĀJIENU SLĒDŽA KĻŪDA	1. Pārbaudiet, vai drošības slēdzis darbojas nevainojami un var brīvi kustēties. 2. Pārbaudiet, vai drošības slēdža savienotājs nav atslābts vai atvienots. 3. Pārbaudiet, vai drošības slēdža plāksne nav bojāta.
40H	SLĪPUMU SISTĒMAS KĻŪDA	Sazinieties ar SERVISU.
80H	PĀRKARSĒŠANA	Uzlabojiet trenāziera ventilāciju. Ja tas nepalīdz, sazinieties ar SERVISU.

9. Vingrojumu vadlīnijas

Pirms uzsākt vingrojumu programmu, konsultējieties ar ārstu. Tas ir īpaši svarīgi cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem vai kam ir veselības problēmas. Sirdsdarbības monitori nav medicīnas ierīces. To precizitāti var ietekmēt daudzi faktori. Parasti sensori var tikt izmantoti tikai kā palīgs vingrojumu veikšanai, lai sniegtu aptuvenu novērtējumu par jūsu sirdsdarbības ātrumu (). Šie norādījumi var palīdzēt jums plānot vingrojumu programmu. Lai iegūtu sīkāku informāciju par vingrojumiem, konsultējieties ar ārstu.

Vingrojumu intensitāte

Neatkarīgi no tā, vai jūsu mērķis ir sadedzināt taukus vai stiprināt sirds un asinsvadu sistēmu, galvenais, lai sasniegtu vēlamos rezultātus, ir pareiza treniņa intensitāte. Lai atrastu pareizo intensitāti, izmantojiet savu pulsu kā orientieri. Tabulā zemāk ir norādīts ieteicamais pulss tauku sadedzināšanai un aerobiskajiem vingrinājumiem. Lai atrastu savu pulsu, vispirms tabulā apakšā atrodiet savu vecumu (noapaļojiet līdz tuvākajai desmitgadei). Tad atrodiet trīs skaitļus virs jūsu vecuma. Šie trīs skaitļi nosaka jūsu "treniņu programmas izvēles zonu". Nākamie divi skaitļi ir ieteicami tauku sadedzināšanai. Attēlā 28 redzami skaitļi ir ieteicami aerobiskām fiziskām aktivitātēm. Lai izmērītu pulsu fiziskās aktivitātes laikā, izmantojiet pulsa sensoru uz konsoles.

Tauku sadedzināšana

Lai efektīvi sadedzinātu taukus, jums ir nepieciešams trenēties ar salīdzinoši zemu intensitāti ilgāku laiku. Pirmajās piecās minūtēs pēc treniņa sākuma organisms sadedzina kalorijas no ogļhidrātiem, jo tās ir vieglāk izmantot. Tikai pēc pirmās piecminūtes organisms sāk sadedzināt uzkrātos taukus. Ja jūsu mērķis ir sadedzināt taukus, pielāgojiet skrejceļa ātrumu un slīpumu, līdz jūsu sirdsdarbības ātrums ir tuvu jūsu treniņu zonas apakšējai robežai. Lai maksimāli sadedzinātu taukus, pielāgojiet skrejceļa ātrumu un slīpumu, līdz jūsu sirdsdarbības ātrums ir tuvu treniņa zonas viduspunktam.

Kardio vingrinājumi

Ja jūsu mērķis ir stiprināt sirds un asinsvadu sistēmu, jums ir jāveic kardio vingrinājumi, kas ir ilgstoša aktivitāte, kurā nepieciešams daudz skābekļa. Sirdij ir jāpiesūcina muskuļiem vairāk asins, bet plaušām ir jāapgādā asinis ar vairāk skābekļa. Kardio vingrinājumiem pielāgojiet skrejceļa ātrumu un slīpumu, līdz jūsu sirdsdarbības ātrums ir tuvu jūsu treniņu zonas augšējai robežai.

Treniņa process

Katram treniņam jāietver šādas trīs daļas:

- 1) Iesildīšanās pirms katras nodarbības veiciet 5–10 minūtes ilgas stiepšanās un vieglas vingrinājumu. Pareiza iesildīšanās var paaugstināt ķermeņa temperatūru, sirdsdarbības ātrumu un asinsriti, ļaujot ķermenim sagatavoties vingrinājumiem.
- 2) Treniņš: Pēc iesildīšanās palieliniet treniņa intensitāti, līdz sirdsdarbības ātrums sasniedz izvēlēto zonu, un uzturiet to 20–60 minūtes. (Pirmajās treniņu programmas nedēļās nesaglabāji sirdsdarbības ātrumu izvēlētajā zonā ilgāk par 20 minūtēm). Treniņa laikā elpojiet regulāri un dziļi. Neaizturiet elpu.
- 3) Stiepšanās: Pēc vingrojumiem 5–10 minūtes stiepieties. Tas palielina muskuļu elastību, kas palīdz novērst problēmas pēc vingrojumiem.

GEbruikersHANDLEIDING

Om een veilig, betrouwbaar en comfortabel gebruik van deze loopbanden te garanderen, dient u de handleiding voor gebruik zorgvuldig door te lezen.

VEILIGHEIDSMATREGELEN

1. Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint om er zeker van te zijn dat er geen medische contra-indicaties zijn voor het gebruik van het apparaat. Het advies van een arts is noodzakelijk als u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk en cholesterolgehalte beïnvloeden. Dit is ook noodzakelijk als u ouder bent dan 35 jaar en gezondheidsproblemen heeft.
2. Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar van het product om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van de loopband volledig op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Gebruik de loopband strikt in overeenstemming met de handleiding.
3. De vrije ruimte mag niet minder dan 0,6 m bedragen en moet groter zijn dan de trainingsruimte in de richtingen waarin de apparatuur toegankelijk is. De vrije ruimte moet ook ruimte omvatten voor een noodafdeling. Wanneer de apparaten naast elkaar staan, kan de grootte van de vrije ruimte worden verdeeld. De lengte van de vrije ruimte achter de loopband moet ten minste 2 m bedragen en overeenkomen met de breedte van de loopband.
4. Houd de stroomkabel uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
5. Laat nooit twee of meer personen tegelijkertijd op de loopband staan.
6. Kinderen mogen de loopband alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene. Bovendien moet een volwassene toezicht houden op de kinderen terwijl de loopband in gebruik is.
7. Draag geschikte kleding, inclusief hardloopschoenen, tijdens het sporten. Draag geen kleding die ergens aan de loopband kan blijven haken. Ren niet op blote voeten, op slippers of alleen op sokken.
8. Bevestig het veiligheidskoord tijdens het trainen altijd aan de kleding van de gebruiker, zodat het in geval van nood kan worden getrokken om de loopband onmiddellijk te stoppen. Het veiligheidskoord heeft ook de functie om statische elektriciteit die zich op de kleding van de hardloper kan ophopen, af te voeren. Als het koord niet is vastgeklemd, kan het afvoeren van deze elektriciteit een elektrische schok veroorzaken.
9. Als u zich ongemakkelijk voelt of een abnormale situatie ervaart tijdens het trainen, druk dan op de noodknop of spring onmiddellijk van de loopband af. Gebruik beide handen om de handgrepen vast te houden om uw lichaam te ondersteunen terwijl uw voeten op de zijrails aan weerszijden staan, en stap vervolgens aan één kant van de loopband af.
10. De polssensor in dit apparaat is niet bedoeld voor therapeutische doeleinden. Er zijn veel factoren (waaronder de houding tijdens het bewegen) die de nauwkeurigheid van de indicatie kunnen beïnvloeden, die als indicatief moet worden beschouwd.
11. Stap niet op de loopband wanneer deze is uitgeschakeld. Gebruik de loopband niet wanneer deze een storing vertoont.
12. Controleer en draai de onderdelen van het apparaat regelmatig vast om uw veiligheid tijdens het gebruik te waarborgen.
13. De stekker moet worden aangesloten op een goed geaard stopcontact.
14. Gevaar: wanneer u deze loopband niet gebruikt, moet u de veiligheidsklem losmaken, de stekker uit het stopcontact halen en de stroomschakelaar uitschakelen. Onderhoud en stel de loopband regelmatig af volgens de instructies. Open de motorkap niet wanneer u een onbeheersbare storing constateert; neem contact op met een erkende servicevertegenwoordiger of technicus om de loopband te controleren.
15. Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke of zintuiglijke vermogens, beperkte mentale vermogens of zonder ervaring, tenzij zij onder toezicht staan van of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
16. Het apparaat is geen speelgoed. Kinderen mogen het alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene die verantwoordelijk is voor hun gedrag en veiligheid.
17. Minimale temperatuur tijdens gebruik: 10 °C.
18. **Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg**

Overtreding van bovenstaande veiligheidsvoorschriften kan leiden tot schade aan de apparatuur en/of persoonlijk letsel.

WAARSCHUWING: Sluit de loopband pas aan op het stroomnet als deze volledig is gemonteerd.

**Gereedschap/schroeven meegeleverd bij de montage – afbeelding 1**

Aantal	Beschrijving	Aantal [stuks]	Aantal	Beschrijving	Aantal [stuks]
A7	M8x20 bout	2	C2	platte sluitring $\phi 10$	10
A8	M10x20 bout	10	C5	veerring $\phi 10$	6
A10	M8x55 bout	4	D1	schroevendraaier	1
A11	M8x65 bout	4	D2	schroevendraaier	1
A16	ST4x16 kruiskopschroef	14	D4	sleutel S=6	1
C1	platte ring $\phi 8$	2	D5	smeerfles	1

Lijst van alle onderdelen van de loopband – afbeelding 2

Item	Beschrijving	Aantal	Item	Beschrijving	Aantal
1	HOOFDFRAME	1	47	LINKS RAIL	1
2	ELEKTRISCHE STOPCONTACTBASIS	1	48	RECHTERRAIL	1
3	KANTELFRAME	1	49	NR. 1 ONDERDEEL VAN DE LINKERDEKSEL VAN DE LOOPBANDPOOT	1
4	LINKERSTEUN	1	50	ONDERDEEL NR. 2 VAN DE LINKERDEKSEL VAN DE LOOPBANDPOOT	1
5	RECHTERSTEUN	1	51	ONDERDEELNR. 1 RECHTER LOOPBANDPOOTAFDEKKING	1
6	HOOFDPAANEENHEID CONSOLEMODULE	1	52	ONDERDEELNR. 2 RECHTER LOOPBANDPOOTAFDEKKING	1
7	SCHERM	1	53	CILINDER	1
8	BASIS	1	54	SIGNAALKABEL A	3
9	VOORROLLER	1	55	SIGNAALKABEL B	2
10	ACHTERROL	1	56	SIGNAALKABEL C	2
11	8V RIEM	1	57	FILTER	1
12	RUNNING BOARD	1	58	INDUCTANTIE	1
13	RUNNING BOARD KUSSEN	8	A1	BOUT MBx50	2
14	WIELEN	4	A2	BOUT M10x95	1
15	LOOPBAND	1	A3	BOUT M8x30	4

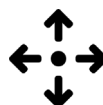
16	VERSTELBARE VOETSTEUN	2	A4	BOUT M5x35	2
17	LINKSZIJDE RAIL	1	A5	HOOGTEBOUT $\phi 10 \times 45$	4
18	RECHTERZIJRAIL	1	A6	HOOGTEBOUT $\phi 10 \times 30$	1
19	ANTISLIPELEMENTEN	66	A7	HALFRONDE BOUT M8x20	2
20	ZIJRAIL-POSITIONERINGSPEN	4	A8	HALFRONDE BOUT M10x20	10
21	VOETWIELAFDEKKING	2	A9	HALFRONDE BOUT M8x45	3
22	GELEIDINGSBUIS FRAME	1	A10	HALFRONDE BOUT M8x55	4
23	MOTORAFDEKKING	1	A11	HALFRONDE BOUT M8x65	4
24	GELEIDINGSBALKFRAME	1	A12	HALFRONDE BOUT M8x90	2
25	STEUNBUIS	1	A13	HALFRONDE BOUT M8x70	1
26	MOTORVOORPLAAT	1	A14	KRUISKOPBOLT M6x70	6
27	LINKER DOP	1	A15	HOOGTEBOUT $\phi 6 \times 25$	2
28	RECHTERKAP	1	A16	KRUISKOP ZELFBLOKKERENDE BOUT ST4x16	45
29	ACHTERKAP	1	A17	KRUISKOP ZELFVERGRENDELENDE BOUT ST4x30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	BOUT M8x50	2
31	FREQUENTIEVERANDERAAR	1	A19	HOOGTEBOUT $\phi 8 \times 25$	2
32	HELLINGSMOTOR	1	B0	ZESKANTE MOER M5	10
33	POSITIONERINGSKAART PEDAAL	1	B2	NYLON BEVESTIGINGSMOER M6	13
34	NOODSTOPSCHAKELAAR	1	B3	NYLON BEVESTIGINGSMOER M8	14
35	STROOMSCHAKELAAR	1	B4	NYLON BEVESTIGINGSMOER M10	1
36	SOCKET	1	C1	VLAKKE SLUITRING $\phi 8$	18
37	WIEL	2	C2	VLAKKE SLUITRING $\phi 10$	14
38	KUSSEN	2	C3	GROTE PLATTE SLUITRING $\phi 8$	4
39	EINDSTOP	1	C4	VLAKKE SLUITRING $\phi 4$	25
40	VEILIGHEIDSSLEUTEL	1	C6	VEERRING $\phi 8$	4
41	LINKER VOORWIELSTEUN	1	C5	VEERRING $\phi 10$	6
42	RECHTER VOORWIELSTEUN	1	C7	NYLON SLUITRING $\phi 10$	4
43	NYLON BUS	16	C8	VEERRING $\phi 6$	10
44	BOUWSTUK J40x20	4	D1	SCHROEVENDRAAIER	1
45	REMMEN	1	D2	SCHROEVENDRAAIER	1
46	MOER	2	D3	SLEUTEL (S=6)	1
			D4	SMEERMIDDELFLES	1



Montage-instructies

Let op: Om installatiefouten te voorkomen, draait u niet alle schroeven in elke stap vast. Draai alle schroeven vast nadat de installatie is voltooid. Eén loopband is verpakt in 2 dozen, nr. 1 is voor het hoofdframe, nr. 2 is voor de handgrepen en het hoofdpaneel.

- **Stap 1: Installatie van de linkersteun – afbeelding 3**
 - Bevestig de linkersteun (4) aan de basis (8) met behulp van 2 sets van 8x55 bouten (A10) en 8x65 bouten (A11) naast elkaar, en vervolgens 1 stuk M8x20 halfrond bout (A7) en 1 stuk $\phi 8$ platte sluitring (C1) aan het uiteinde.
- **Stap 2: Installatie van de rechtersteun – afbeelding 4**
 - Sluit de kabel van de rechtersteun aan op de overeenkomstige aansluiting op het frame.
 - Bevestig de rechtersteun (5) aan de basis (8) met behulp van 2 sets van 8x55 bouten (A10) en 8x65 bouten (A11) naast elkaar, vervolgens 1 stuk M8x20 bout (A7), 1 stuk $\phi 8$ platte sluitring (C1) aan het uiteinde.
- **Stap 3: Stuurwiel monteren met hoofdpaneel – afbeelding 5**
 - Sluit de kabel van de rechtersteun aan op de overeenkomstige aansluiting op het stuurwiel.
 - Verbind de consollemule (6) met de linker/rechtersteun (4,5) met behulp van 6 sets M10x20(A8) halfrondbouten, $\phi 10$ (C5) veerringen en $\phi 10$ (C2) platte ringen.
- **Stap 4: Installatie van het display – afbeelding 6**
 - Afbeelding 6.1 - Sluit de signaalkabel van het scherm aan op de overeenkomstige aansluiting op het bedieningspaneel. Duw de extra kabel in de controller.
 - Bevestig het scherm (7) aan de consollemodule (6) met behulp van 4 sets M10x20(A8) halfrond bouten en $\phi 10$ (C2) platte ringen.
- **Stap 5: Installatie van de linker- en rechterafdekkingen – afbeelding 7**
 - Draai alle montagebouten vast.
 - Monteer het frame, bevestig de linker afdekking van het loopbandbeen nummer 2 (50) aan de binnenste verbinding van de basis (8) en verbind vervolgens het linker loopbandbeen nummer 1 (49) met de linker afdekking van het loopbandbeen nummer 2 (50) tot één geheel met behulp van 5 stuks ST4*16 kruiskopbouten (A16) om vast te zetten.
 - Bevestig het rechter loopbandpootkapstuk nummer 2 (52) aan de binnenste basisverbinding (8) en verbind vervolgens het rechter loopbandpootkapstuk nummer 1 (51) met het kapstuk nummer 2 tot één geheel. Gebruik hiervoor 5 stuks ST4*16 kruiskop zelfborgende bouten (A16) aan de binnenkant om vast te zetten.
 - Leg het frame neer door de 4 ST4*16 (A16) kruiskopbouten aan de voorkant vast te draaien (zie afbeelding 7).



Inklappen, dragen en uitklappen – afbeelding 8

WAARSCHUWING: Zet voordat u gaat opvouwen het loopvlak terug in de neutrale stand en schakel de stroom uit!

1. Inklappen: til de achterkant van de loopband met beide handen op en til deze hoog op totdat het positioneringspedaal vastklikt en u een karakteristieke "klik" hoort (zie afbeelding A1).
2. Dragen: de loopband is ontworpen om in opgevouwen (staande) positie te worden verplaatst. Daarom is hij uitgerust met 4 wielen. De wielen zijn niet draaibaar, zodat ze alleen voorwaartse en achterwaartse bewegingen mogelijk maken. Om van richting te veranderen,

moeten de wielen zijdelings worden bewogen of moet een van de achterwielen met de voet worden geblokkeerd. Kantel de loopband iets om de voorwielen op te tillen – draai in de gewenste richting.

- Uitklappen. Om de loopband in de liggende positie te klappen, tilt u de achterkant iets op met beide handen totdat de vergrendeling van het positioneringspedaal loskomt. Druk het pedaal met uw voet in de positie in afbeelding A-2, houd deze even vast, laat uw handen zakken en laat het pedaal los. De loopband zal onder invloed van de zwaartekracht automatisch naar de liggende positie zakken.



In- en uitschakelen

De loopband moet worden aangesloten op een installatie die is voorzien van aarding. Als u twijfelt of het apparaat correct is geaard, neem dan contact op met een professionele elektricien of servicetechnicus om dit te controleren.

- Schakel de stroom in, druk op de startknop, de loopband start op lage snelheid, controleer of de band en de computer normaal werken.
- Druk op de knop voor hoger of lager tempo om de snelheid en het display van de loopband te controleren. Als de band afwijkt, stop dan de loopband en stel de loopbandband af.
- Afbeelding 9:** Druk op de noodstopknop of trek aan de veiligheidssleutelclip. De loopband moet onmiddellijk stoppen. Druk op de veiligheidssleutel om de loopband opnieuw te starten.
 - noodstopknop
 - veiligheidsschakelaar
 - veiligheidsschakelaarclip
- Druk op de stopknop, de loopband stopt met lopen en schakelt vervolgens uit wanneer de helling terugkeert naar nul.

WAARSCHUWING: Frequent gebruik van de hellingsfunctie (meer dan 5 keer achter elkaar) kan ervoor zorgen dat de helling niet meer werkt. Dit is geen storing. Het is een soort automatische motorbeveiliging. De functie wordt na 1 uur stilstand automatisch hersteld.



Handmatige instructies

1. Snelstart – afbeelding 10

Nummer	Beschrijving
1	De loopband heeft een 15,6 inch high-definition touchscreen en een app met verschillende hardlooptrainingsmodi.
2	Druk op 'Quick Start' op het scherm of op de 'START'-knop op de console om snel te starten. De loopband begint onmiddellijk met aftellen en gaat naar de hardlooptmodus, zoals weergegeven in de afbeelding.
3	Het hoofdscherm ziet eruit zoals op de afbeelding.
4	Wanneer de snelheid > 1 km/u is, klikt u op "RELAX". De snelheid wordt dan teruggebracht tot een comfortabel niveau en de hellingshoek wordt teruggebracht tot de waarde van de begintoestand. Wanneer u wilt stoppen met hardlopen, drukt u op "STOP" op het scherm of op de "STOP"-knop op de console. Het venster om te stoppen met hardlopen verschijnt dan op de startpagina. Om door te gaan met hardlopen drukt u op "Doorgaan met hardlopen (KEEP ON GOING)" of op "STOP" om te stoppen.
5	Als u de training in een noodgeval moet stoppen, drukt u op de noodstopknop of trekt u aan de veiligheidssleutelclip om de loopband te stoppen. Er verschijnt dan een bericht zoals hiernaast weergegeven. Wanneer de veiligheidsschakelaar wordt ontgrendeld, gaat u naar de hoofdmenupagina. In de stand-bymodus kunt u kiezen uit de modi Quick Start, Actual, Target, Training en Other programs of Multimedia.

2. Bedieningsinstructies voor het bedieningspaneel – afbeelding 11

Nummer	Functie
1	Hellingshoek omhoog
2	Hellingshoek omlaag
3	Start
4	Stop/Pauze
5	Snelheid verlagen
6	Versnellen
7	Draadloos opladen

2.1 Knopbediening

Knop	Functie
	Wanneer de stroom is ingeschakeld, drukt u op "START" om de loopband te starten.
	Stop/pauze: druk tijdens het lopen op deze knop om te stoppen. Druk na het pauzeren op de startknop om de loopband weer te starten.
	Snelheidsaanpassing: druk tijdens het lopen op dit vakje of houd het ingedrukt om de snelheid aan te passen. Hellingaanpassing: druk tijdens het lopen op dit vakje of houd het ingedrukt om de helling aan te passen.
	De rode noodstopknop wordt gebruikt om de loopband snel te stoppen in een gevaarlijke situatie (uitglijden of vallen) en om de loopband te vergrendelen. De loopband wordt geblokkeerd door op het bovenste uitstekende deel te drukken of door aan de veiligheidssleutelkoord te trekken, waardoor het niet mogelijk is om de loopband aan te zetten. Ontgrendelen gebeurt door op het uitstekende deel te drukken dat aan de koord is bevestigd (ontgrendelen).
	Draadloos opladen: wanneer de loopband is ingeschakeld en uw mobiele telefoon draadloos kan worden opgeladen, kunt u uw telefoon in de oplaadaansluiting plaatsen om uw telefoon op te laden.

2.2 Touchscreen-knoppen

Knop	Functie
	Snel starten: wanneer de loopband is ingeschakeld, drukt u op deze knop om de loopband te starten.

	Real-modus: druk op deze knop om de interface te openen en de real-scèneselectie te gebruiken.
	Doelmodus: druk op deze knop om de interface te openen en de doelkeuze te gebruiken.
	Trainingsmodus: druk op dit veld om de trainingssselectie-interface te openen.
	Multimedia: druk op deze knop om verschillende applicaties weer te geven.
	Druk op deze knop om terug te keren naar het vorige menu.
	Druk op deze knop om over te schakelen naar volledig scherm.
	Druk op deze knop om naar de opstartinterface te gaan.
	Druk op deze knop om de loopband te stoppen.
	Druk op deze knop om de snelheid/helling van de loopband te verlagen.
	Snelheid/helling omhoog: druk op deze knop om de loopsnelheid/helling te verhogen.
	Snelheid/helling omlaag: druk op deze knop om de loopsnelheid/helling te verlagen.
	Snelle snelheidssselectie: druk op deze knop om de snelle snelheidssselectie te openen.
	Snelle hellingssselectie: druk op deze knop om de snelle hellingssselectie te openen.

3. Bedieningsinstructies scherm – afbeelding 12

Nummer	Functie
1	15,6-inch touchscreen
2	Fleshouder
3	Console
4	Hartslagsensor
5	Veiligheidssleutel
6	Noodstopknop
7	Pulssensor
8	Fleshouder
9	Draadloos oplaadgebied
10	USB-audio-ingang

4. Instructies voor het activeren van programma's en instellingen

4.1 Bedieningsinstructies voor de loopband

Schakel de stroom in, de loopband gaat in stand-by, druk op "START", de loopband begint te lopen en u kunt de snelheid of hellingsgraad selecteren. U kunt op elk moment op "STOP" drukken om te stoppen met lopen. Als de loopband is ingeschakeld en niet wordt gebruikt, gaat hij in de slaapstand. Het scherm is dan leeg. U moet dan op een willekeurige knop drukken om het scherm te verlichten. Voordat u de loopband inschakelt, kunt u de systeeminstellingen of de trainingsmodus selecteren.

4.2 Statusbalk en snelkoppelingen naar instellingen – afbeelding 13

De instellingen kunnen worden gewijzigd wanneer de loopband is ingeschakeld. Via de statusbalk en het snelkoppelingsinstellingengebied rechtsboven op de startpagina kunt u het snelkoppelingsinstellingenmenu openen, het volume van de loopband en de helderheid van het scherm aanpassen en de bluetooth instellen. Geavanceerde instellingen is het beheermenu van de loopband. Dit is geen utiliteitsmenu, maar alleen bedoeld voor onderhoudspersoneel. Zoals hiernaast weergegeven.

4.3 Real mode – afbeeldingen 14, 15

Klik op "REAL MODE" op het scherm, de loopband gaat naar de interface voor het selecteren van echte scènes met zes ingebouwde scènes (zie afbeelding hieronder). De gebruiker kan een van de gewenste scènes selecteren, zoals: BEACH. Druk op de snelheidsregelknop (+ / -) op de controller of het scherm om de loopsnelheid aan te passen. Druk op de directe snelheidsregelknop (3-6-9) of de snelkeuze knop (+ / -) op het scherm om de snelheid te selecteren. Opmerking: In de werkelijke loopmodus hoeft de helling niet te worden aangepast. Het systeem past deze automatisch aan op basis van veranderingen in het terrein in de werkelijke scène.

4.4 Standaardinstellingen

Druk op "TARGET MODE" om de doelkeuze-interface te openen, die drie soorten heeft, zoals weergegeven in afbeelding 16 - AFSTAND/TIJD/CALORIEËN.

- Afstand - ingebouwde opties zijn: 2/4/6/8/ minimarathon/halve marathon/volledige marathon/niet-standaardoptie. De afstand neemt geleidelijk af totdat deze nul bereikt. De gebruiker kan zijn/haar doelafstand selecteren door op de knop CUSTOMS te drukken, bijvoorbeeld: "5 km" zoals weergegeven in afbeelding 18, en START selecteren om de training met individuele instellingen te starten.
- Tijd – afbeelding 19 - ingebouwde opties 15/30/45/60/90/120/150/ aangepaste optie. De tijd telt af tot nul. De gebruiker kan zijn/haar beoogde looptijd selecteren door op de knop CUSTOMS te drukken, bijvoorbeeld: "40 minuten", zoals weergegeven in afbeelding 20, en START te selecteren om de training met individuele instellingen te starten.
- Calorieën: ingebouwde opties 100/200/300/400/500/1000/1500 / aangepaste optie – afbeelding 21. Het aantal ingestelde calorieën neemt geleidelijk af totdat het nul bereikt. De gebruiker kan een aangepaste optie selecteren en het aantal calorieën aangeven dat hij/zij tijdens het hardlopen wil verbranden, bijvoorbeeld: "300 cal", zoals weergegeven in afbeelding 22, en START selecteren om de training met de aangepaste instellingen te starten.

4.5 Trainingsmodus

In de trainingsmodus biedt het systeem verschillende vooraf ingestelde trainingsschema's: Relax, Cardio, Vetverbranding en Uithoudingsvermogen, voor verschillende hardlooptijlen (afbeelding 23). De verschillende hardlooptijlen hebben verschillende hellingshoeken en snelheden, zodat gebruikers zich kunnen concentreren op het hardlopen zonder zich zorgen te maken over verschillende instellingen.

- Gebruikers kunnen een trainingsmodus selecteren en op drukken om de hardlooptijlen te openen. Wanneer gebruikers bijvoorbeeld 'Relax' selecteren, kunnen ze in deze modus beginnen met hardlopen, zoals weergegeven in afbeelding 24.
- Aangepaste modus: Als de ingestelde trainingsmodus niet voldoet aan de eisen van de gebruikers, kunnen ze de trainingsmodus aanpassen, waaronder: looptijd, hellingshoek en snelheid van elke loopfase. U kunt op elke rechthoekige balk drukken en deze verslepen om verschillende hellingsveranderingen en verschillende tempo-instellingen voor verschillende tijdsperiodes in te stellen. Nadat u de instellingen hebt aangepast, klikt u op 'START' om te gaan lopen, zoals weergegeven in afbeelding 25.

5. Multimedia

Klik op 'Multimedia' om de applicatieselectie-interface te openen, zoals weergegeven in afbeelding 26.

Opmerking: Aangezien de software voortdurend wordt bijgewerkt, kan het daadwerkelijke uiterlijk van de interface afwijken van de getoonde afbeeldingen. Updates zijn bedoeld om de functionaliteit te verbeteren.

6. Hartslagdetectie

De test kan de statische en dynamische hartslag voor en na het sporten detecteren, evenals het herstel na het sporten. De gebruiker houdt de metalen hartslagdetectieplaat aan beide zijden van de leuning met beide handen vast, waarna de hartslagwaarde op het scherm wordt weergegeven. (Herinnering: de maximale hartslag van de gebruiker mag de waarde 220-leeftijd niet overschrijden. Wanneer de hartslag de maximale waarde overschrijdt, wordt aanbevolen om ongeveer 30 minuten te rusten of het tempo te vertragen en de hellingshoek te verlagen. WAARSCHUWING: De indicatie van het hartslagmeetsysteem is mogelijk niet nauwkeurig, aangezien het geen medisch apparaat is. Te veel sporten kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Stop onmiddellijk met sporten als u zich zwak voelt.

7. Interface-instructies

- Audio-ingang: tijdens het lopen kunt u een hoofdtelefoon opzetten en deze aansluiten op de audio-ingang.
- USB-ingang: steek een USB-stick in de poort aan de rechterkant van het display en klik op multimedia om nummers en video's op de USB af te spelen in de applicatie Lokale muziek en video.
- Bluetooth: is standaard ingesteld op dit apparaat. Het kan bluetooth-luidsprekers, koptelefoons en andere apparaten herkennen en verbinden.
- Schermdelen
 - Ga naar multimedia - druk op ScreenShare - scan de QR-code om de assistent-applicatie op uw mobiele telefoon te downloaden.
 - Open de applicatie voor delen op uw mobiele telefoon.
 - Volg de instructies op uw mobiele telefoon om toegang te krijgen tot het scherm.

WAARSCHUWING: Om de veiligheid en het normale gebruik te garanderen, moeten slijtage en schade aan de loopband regelmatig worden gecontroleerd en moet onderhoud worden uitgevoerd.

8. Onderhoud en reparaties

- Reiniging: Houd het oppervlak van de loopband schoon, haal de stekker uit het stopcontact voordat u gaat schoonmaken. De loopband en het oppervlak van de loopband kunnen worden gereinigd met een zachte, vochtige doek. Gebruik geen agressieve chemicaliën.
- Afstelling van de bandafwijking: De loopband is tijdens de productie afgesteld. Controleer na het monteren van de loopband of de band goed is afgesteld. Af en toe moet deze opnieuw worden afgesteld. Schakel de loopband uit voordat u de afstelling uitvoert (afbeelding 27) en stel de linker- en rechterbout in de achterste rol af met een moersleutel. Als de band naar links afwijkt, draait u de linker bout met de klok mee. Als de band naar rechts afwijkt, draait u de rechter schroef linksom. Draai de stelschroef niet meer dan een halve slag per keer. Schakel na het afstellen de stroom in en laat de loopband draaien om te controleren of de band bij 4-5 km/u weer normaal loopt. Als dat niet het geval is, herhaalt u de procedure.
- De riemspanning afstellen: tijdens de eerste dagen van gebruik kan de riem iets langer worden, waardoor u het gevoel kunt hebben dat de riem slipt wanneer uw voet contact maakt. Draai in dat geval de stelschroeven aan beide zijden van de riem een halve slag met de klok mee aan. Herhaal dit indien nodig. Om de levensduur van de riem en de lagers niet te verkorten, is het niet raadzaam om de riem te strak aan te spannen.
- Smeren: na meer dan 100 uur gebruik of wanneer het smeermiddel tussen het loopbord en de loopband versleten is, moet het bord goed worden gesmeerd en moet de loopband worden afgesteld. Schakel de stroom uit, maak de band los met behulp van de methode voor het afstellen van de bandafwijking en smeer vervolgens de loopplaat gelijkmatig met een borstel. Smeer niet te veel, want in dit geval geldt niet dat hoe meer hoe beter. Een redelijke smering kan de levensduur van de loopplaat verlengen.

Omgaan met noodsituaties:

FOUTCODE	BESCHRIJVING	BEHANDELING TEGENMAATREGELEN
01H	PROBLEEM MET TEMPERATUURSENSOR	1. Schakel de stroom gedurende 5 minuten uit, schakel vervolgens weer in en start opnieuw op. 2. Controleer of de stekker niet beschadigd is. 3. Als het apparaat nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de SERVICE.
02H	OVERSTROOM	1. Schakel de stroom gedurende 5 minuten uit, schakel vervolgens weer in en start opnieuw op. 2. Controleer of de loopband geen smering nodig heeft, of de band niet ernstig versleten is en of het aandrijfmechanisme (bijv. de rol) niet beschadigd is. 3. Als het apparaat nog steeds niet goed werkt, neem dan contact op met de SERVICE.
04H	OVERSCHRIJDING	1. Controleer of de spanning van de voeding overeenkomt met de specificaties van de fabrikant op het typeplaatje of in de instructies. 2. Schakel de voeding gedurende 5 minuten uit, schakel deze vervolgens weer in en start opnieuw op. 3. Als het apparaat niet correct werkt, neem dan contact op met de SERVICE.

08H	OVERBELAST	1. Start het systeem opnieuw op. 2. Controleer of de loopband onderhoud/smering nodig heeft. 3. Als u een kortsluitingsgeluid hoort of een brandlucht ruikt terwijl de motor draait, schakel het apparaat dan uit en neem contact op met de SERVICE.
10H	DEFAULT PHASE	Neem contact op met de SERVICE.
18H	STROOMSENSORSTORING	Neem contact op met de SERVICE.
20H	FOUT IN DE ACHTERUITRIJ-SCHAKELAAR	1. Controleer of de veiligheidsschakelaar soepel werkt en vrij kan bewegen. 2. Controleer of de connector van de veiligheidsschakelaar niet los zit of is losgeraakt. 3. Controleer of de veiligheidsplaat niet beschadigd is.
40H	STORING IN HET HELLINGSSYSTEEM	Neem contact op met de SERVICE.
80H	OVERVERHITTING	Verbeter de ventilatie van het apparaat. Als dit niet helpt, neem dan contact op met de SERVICE.

9. Richtlijnen voor het sporten

Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar of met gezondheidsproblemen. Hartslagmeters zijn geen medische apparaten. Veel factoren kunnen de nauwkeurigheid ervan beïnvloeden. Over het algemeen kunnen sensoren alleen worden gebruikt als hulpmiddel bij het sporten om een schatting van uw hartslag te geven. De volgende richtlijnen kunnen u helpen bij het plannen van uw trainingsprogramma. Raadpleeg uw arts voor meer gedetailleerde informatie over sporten.

Intensiteit van de training

Of uw doel nu is om vet te verbranden of uw cardiovasculaire systeem te versterken, de sleutel tot het bereiken van de gewenste resultaten is de juiste trainingsintensiteit. Gebruik uw hartslag als richtlijn om het juiste niveau te vinden. In de onderstaande tabel staat de aanbevolen hartslag voor vetverbranding en aerobe training. Om uw hartslag te vinden, zoekt u eerst uw leeftijd (afgerond op het dichtstbijzijnde tiental) onderaan de tabel. Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen bepalen uw 'trainingsprogramma-selectiegebied'. De volgende twee getallen worden aanbevolen voor vetverbranding. De getallen op afbeelding 28 worden aanbevolen voor aërobe training. Gebruik de polssensor op uw console om uw hartslag tijdens het trainen te meten.

Vetverbranding

Om effectief vet te verbranden, moet u gedurende langere tijd met een relatief lage intensiteit trainen. In de eerste vijf minuten van de training verbrandt het lichaam calorieën uit koolhydraten voor energie, omdat deze gemakkelijker te gebruiken zijn. Pas na de eerste vijf minuten begint het lichaam opgeslagen vet te verbranden. Als uw doel is om vet te verbranden, pas dan het tempo en de hellingshoek van de loopband aan totdat uw hartslag dicht bij de ondergrens van uw trainingsgebied ligt. Om de vetverbranding te maximaliseren, past u de snelheid en hellingshoek van de loopband aan totdat uw hartslag dicht bij het midden van de trainingszone ligt.

Cardio-oefeningen

Als je je hart- en vaatstelsel wilt versterken, moet je cardio-oefeningen doen. Dat zijn langdurige activiteiten waarbij je veel zuurstof nodig hebt. Je hart moet meer bloed naar je spieren pompen en je longen moeten meer zuurstof aan je bloed leveren. Voor cardio-oefeningen moet je de snelheid en hellingshoek van de loopband aanpassen tot je hartslag bijna de bovengrens van je trainingszone bereikt.

Trainingsproces

Elke training moet uit de volgende drie delen bestaan:

- 1) Warming-up: doe voor elke sessie 5-10 minuten aan rekoefeningen en lichte oefeningen. Een goede warming-up verhoogt uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop, zodat uw lichaam zich kan voorbereiden op de training.
- 2) Training: Verhoog na de warming-up de intensiteit van de training totdat uw hartslag het door u gekozen niveau bereikt en houd dit 20-60 minuten vol. (Houd uw hartslag tijdens de eerste weken van een trainingsprogramma niet langer dan 20 minuten op het gekozen niveau). Adem tijdens de training regelmatig en diep. Houd uw adem niet in.
- 3) Rekken: Rek na de training 5-10 minuten. Dit verhoogt de flexibiliteit van de spieren, wat problemen na het sporten helpt voorkomen.

MANUAL DO UTILIZADOR

Para garantir uma utilização segura, fiável e confortável desta passadeira, leia atentamente o manual antes de a utilizar.

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

1. Antes de iniciar o treino, consulte o seu médico para verificar se não existem contraindicações médicas para a utilização do equipamento. É necessária a decisão de um médico se estiver a tomar medicamentos que afetem a sua frequência cardíaca, pressão arterial e nível de colesterol. Também é necessária se tiver mais de 35 anos e problemas de saúde.
2. É da responsabilidade do proprietário do produto garantir que todos os utilizadores da passadeira estejam plenamente cientes de todos os avisos e precauções. Utilize a passadeira estritamente de acordo com o manual.
3. O espaço livre não deve ser inferior a 0,6 m e deve ser maior do que a área de treino nas direções em que o equipamento é acessível. O espaço livre também deve incluir espaço para descida de emergência. Quando os equipamentos estão localizados próximos uns dos outros, o tamanho do espaço livre pode ser dividido. O comprimento do espaço livre atrás da passadeira deve ser de pelo menos 2 m e corresponder à largura da passadeira.
4. Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies aquecidas.
5. Nunca permita que duas ou mais pessoas estejam na passadeira ao mesmo tempo.
6. As crianças devem usar a esteira sob a supervisão de um adulto. Além disso, um adulto deve supervisionar as crianças enquanto a esteira estiver em funcionamento.
7. Use roupas adequadas, incluindo ténis de corrida, ao se exercitar. Não use roupas que possam ficar presas em qualquer parte desta esteira. Não corra descalço, de chinelos ou apenas com meias.
8. Prenda sempre o cordão de segurança à roupa (do utilizador) durante o exercício, para que possa ser puxado para parar a passadeira imediatamente em caso de emergência. O cordão de segurança também tem a função de descarregar a eletricidade estática que pode acumular-se na roupa do corredor, cuja descarga, se não estiver preso, pode causar uma sensação de «choque» elétrico.
9. Se sentir desconforto ou tiver qualquer situação anormal durante o exercício, pressione o botão de emergência ou salte imediatamente da passadeira. Use ambas as mãos para segurar o guidão e apoiar o corpo enquanto os pés pisam nos trilhos laterais de cada lado e, em seguida, desça de um dos lados da passadeira.
10. O sensor de pulsação deste dispositivo não se destina a fins terapêuticos. Existem muitas razões (incluindo a postura do movimento) que podem afetar a precisão da indicação, que deve ser considerada indicativa.
11. Não pise na esteira quando a energia estiver desligada. Não use a esteira quando ela apresentar algum tipo de falha.
12. Verifique e aperte as peças do aparelho regularmente para manter a sua segurança ao utilizá-lo.
13. A ficha deve ser ligada a uma tomada com ligação à terra adequada.
14. Perigo: quando não estiver a utilizar esta passadeira, desligue o clipe de segurança, retire a ficha da tomada e ligue o interruptor de alimentação. Faça a manutenção e ajuste a passadeira regularmente, de acordo com as instruções. Não abra a tampa do motor se encontrar uma avaria que não consiga resolver; contacte um representante de assistência autorizado ou técnicos para verificar a passadeira.
15. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por qualquer pessoa (incluindo crianças) com capacidades sensoriais físicas e mentais limitadas, sem experiência, a menos que tenha recebido supervisão ou instruções sobre como utilizar o dispositivo por parte de uma pessoa responsável pela sua segurança.
16. O aparelho não é um brinquedo. As crianças só devem utilizá-lo sob a supervisão de um adulto responsável pelo seu comportamento e segurança.
17. Temperatura mínima durante a utilização: 10 °C.
18. **Peso máximo do utilizador: 150 kg**

A violação das regras de segurança acima pode resultar em danos ao equipamento e/ou ferimentos pessoais.

AVISO: Não ligue a passadeira à corrente elétrica antes de estar totalmente montada.

**Ferramentas/parafusos incluídos na montagem – imagem 1**

Número	Descrição	Quantidade [peças]	Número	Descrição	Quantidade [unidades]
A7	Parafuso M8x20	2	C2	arruela plana φ10	10
A8	Parafuso M10x20	10	C5	arruela elástica φ10	6
A10	Parafuso M8x55	4	D1	chave de fendas	1
A11	parafuso M8x65	4	D2	chave de fendas	1
A16	Parafuso de cabeça cruzada ST4x16	14	D4	chave S=6	1
C1	arruela plana φ8	2	D5	frasco de lubrificante	1

Lista de todos os componentes da passadeira – imagem 2

Item	Descrição	Quantidade	Item	Descrição	Quantidade
1	ESTRUTURA PRINCIPAL	1	47	TRILHO ESQUERDO	1
2	BASE DA TOMADA ELÉTRICA	1	48	TRILHO DIREITO	1
3	ESTRUTURA INCLINÁVEL	1	49	COMPONENTE N.º 1 DA COBERTURA DA PERNA ESQUERDA DA ESTEIRA	1
4	SUPORTE ESQUERDO	1	50	COMPONENTE N.º 2 DA COBERTURA DA PERNA ESQUERDA DA ESTEIRA	1
5	SUPORTE DIREITO	1	51	COMPONENTE N.º 1 COBERTURA DA PERNA DIREITA DA ESTEIRA	1
6	MÓDULO DO PAINEL PRINCIPAL DA CONSOLA	1	52	COMPONENTE N.º 2 COBERTURA DA PERNA DIREITA DA ESTEIRA	1
7	TELA	1	53	CILINDRO	1
8	BASE	1	54	FIO DE SINAL A	3
9	ROLO FRONTAL	1	55	FIO DE SINAL B	2
10	ROLO TRASEIRO	1	56	FIO DE SINAL C	2
11	CORREIA 8V	1	57	FILTRO	1
12	BANDEJA	1	58	INDUTÂNCIA	1
13	ALMOFADA DO ESTEIRÃO	8	A1	PARAFUSO MBx50	2
14	RODAS	4	A2	PARAFUSO M10x95	1
15	CORREIA DE TRANSPORTE	1	A3	PARAFUSO M8x30	4
16	APOIO PARA OS PÉS AJUSTÁVEL	2	A4	PARAFUSO M5x35	2

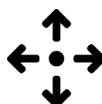
17	TRILHO DO LADO ESQUERDO	1	A5	PARAFUSO DE ALTURA $\phi 10 \times 45$	4
18	TRILHO DO LADO DIREITO	1	A6	PARAFUSO DE ALTURA $\phi 10 \times 30$	1
19	ELEMENTOS ANTIDERRAPANTE	66	A7	PARAFUSO SEMICIRCULAR M8X20	2
20	PINO DE POSICIONAMENTO DO TRILHO LATERAL	4	A8	PARAFUSO SEMICIRCULAR M10X20	10
21	Tampa da roda do pé	2	A9	PARAFUSO SEMICIRCULAR M8x45	3
22	TUBO GUIA ESTRUTURA	1	A10	PARAFUSO SEMICIRCULAR M8X55	4
23	Tampa do motor	1	A11	PARAFUSO SEMICIRCULAR M8x65	4
24	ESTRUTURA DA BARRA GUIA	1	A12	PARAFUSO SEMICIRCULAR M8X90	2
25	TUBO DE SUPORTE	1	A13	PARAFUSO SEMICIRCULAR M8X70	1
26	Tampa frontal do motor	1	A14	PARAFUSO DE CRUZ M6X70	6
27	Tampa esquerda	1	A15	PARAFUSO DE ALTURA $\phi 6 \times 25$	2
28	Tampa direita	1	A16	PARAFUSO DE AUTO-BLOQUEIO COM CABEÇA CRUZADA ST4X16	45
29	Tampa traseira	1	A17	PARAFUSO DE TRAVA AUTOMÁTICA COM CABEÇA TRANSVERSAL ST4X30	8
30	MOTOR (CA)	1	A18	PARAFUSO M8X50	2
31	MODIFICADOR DE FREQUÊNCIA	1	A19	PARAFUSO DE ALTURA $\phi 8 \times 25$	2
32	MOTOR DE INCLINAÇÃO	1	B0	PORCA HEXAGONAL M5	10
33	PEDAL DE POSICIONAMENTO	1	B2	PORCA DE BLOQUEIO DE NYLON M6	13
34	INTERRUPTOR DE PARAGEM DE EMERGÊNCIA	1	B3	PORCA DE BLOQUEIO DE NYLON M8	14
35	INTERRUPTOR DE ALIMENTAÇÃO	1	B4	PORCA DE BLOQUEIO DE NYLON M10	1
36	SOCO	1	C1	ARRUELA PLANA $\phi 8$	18
37	RODA	2	C2	ARRUELA PLANA $\phi 10$	14
38	ALMOFADA	2	C3	ARRUELA PLANA GRANDE $\phi 8$	4
39	INTERRUPTOR DE LIMITE	1	C4	ARRUELA PLANA $\phi 4$	25
40	CHAVE DE SEGURANÇA	1	C6	ARRUELA DE PRESSÃO $\phi 8$	4
41	SUPORTE DA RODA DIANTEIRA ESQUERDA	1	C5	ARRUELA DE MOLA $\phi 10$	6
42	SUPORTE DA RODA DIREITA DIANTEIRA	1	C7	ARRUELA DE NYLON $\phi 10$	4
43	BUCHA DE NYLON	16	C8	ARRUELA DE MOLA $\phi 6$	10
44	SOCO J40X20	4	D1	CHAVE DE PARAFUSOS	1
45	TRAVÕES	1	D2	CHAVE DE PARAFUSOS	1
46	PORCA	2	D3	CHAVE (S=6)	1
			D4	FRASCO DE LUBRIFICANTE	1



Instruções de montagem

Atenção: Para evitar erros de instalação, não aperte todos os parafusos em cada etapa. Aperte todos os parafusos após a conclusão da instalação. Uma passadeira está embalada em 2 caixas, a n.º 1 é para a estrutura principal e a n.º 2 é para o guiador e o painel principal.

- **Etapas 1: Instalação do suporte esquerdo – imagem 3**
 - Monte o suporte esquerdo (4) na base (8) utilizando 2 conjuntos de parafusos 8X55 (A10) e parafusos 8X65 (A11) lado a lado, depois 1 parafuso semicircular M8X20 (A7) e 1 arruela plana $\phi 8$ (C1) na extremidade.
- **Passo 2: Instalação do suporte direito – imagem 4**
 - Ligue o cabo do suporte direito à tomada correspondente na estrutura.
 - Monte o suporte direito (5) na base (8) utilizando 2 conjuntos de parafusos 8X55 (A10) e parafusos 8X65 (A11) lado a lado, depois 1 parafuso M8X20 (A7) e 1 arruela plana $\phi 8$ (C1) na extremidade.
- **Passo 3: Montagem do volante com o painel principal – imagem 5**
 - Ligue o cabo do suporte direito à tomada correspondente no volante.
 - Ligue o módulo da consola (6) ao suporte esquerdo/direito (4,5) utilizando 6 conjuntos de parafusos semicirculares M10X20 (A8), anilha elástica $\phi 10$ (C5) e anilha plana $\phi 10$ (C2).
- **Passo 4: Instalação do visor – imagem 6**
 - Imagem 6.1 - Ligue o cabo de sinal do ecrã à tomada correspondente no painel de controlo. Empurre o cabo adicional para dentro do controlador.
 - Ligue o ecrã (7) ao módulo da consola (6) utilizando 4 conjuntos de parafusos semirredondos M10X20(A8) e anilhas planas $\phi 10$ (C2).
- **Passo 5: Instalação das tampas esquerda e direita – imagem 7**
 - Aperte todos os parafusos de montagem.
 - Monte a estrutura, fixe a peça da tampa da perna esquerda da passadeira número 2 (50) à junta interna da base (8) e, em seguida, junte a peça da perna esquerda da passadeira número 1 (49) com a peça da tampa da perna esquerda da passadeira número 2 (50) num único conjunto, utilizando 5 parafusos de cabeça cruzada ST4*16 (A16) para apertar.
 - Prenda a peça da cobertura da perna direita da esteira número 2 (52) à junta interna da base (8) e, em seguida, junte a peça da cobertura da perna direita da esteira número 1 (51) com a peça da cobertura número 2 em um conjunto, usando 5 parafusos de cabeça cruzada ST4*16 (A16) para apertar.
 - Coloque a estrutura apertando os 4 parafusos de cabeça cruzada ST4*16 (A16) na parte frontal (ver imagem 7).



Dobrar, transportar e desdobrar – figura 8

AVISO: Antes de dobrar, coloque a plataforma de corrida na inclinação zero e desligue a alimentação!

1. Dobrar: levante a parte traseira da passadeira com ambas as mãos e levante-a até que o pedal de posicionamento se bloqueie no lugar até ouvir um «clique» característico (ver figura A1).
2. Transporte: a passadeira foi concebida para ser movida na posição dobrada (em pé). Por este motivo, está equipada com 4 rodas. As rodas não são giratórias, pelo que só permitem o movimento para a frente e para trás. Para mudar de direção, as rodas devem ser movidas lateralmente ou uma das rodas traseiras deve ser bloqueada com o pé. Incline ligeiramente a passadeira sobre si mesma para levantar as rodas dianteiras - vire na direção desejada.
3. Desdobrar. Para desdobrar a passadeira para a posição horizontal, levante ligeiramente a parte traseira com ambas as mãos até que o bloqueio do pedal de posicionamento seja solto. Pressione o pedal com o pé na posição da figura A-2, mantenha-o pressionado por um momento, baixe as mãos e solte o pedal. A passadeira, sob a força da gravidade, descerá automaticamente para a posição horizontal.



Ligar e desligar

A passadeira deve ser alimentada por uma instalação equipada com ligação à terra. Se tiver dúvidas sobre se a máquina está corretamente ligada à terra, contacte um eletricitista profissional ou um técnico de assistência para verificar.

1. Ligue a alimentação, pressione o botão Iniciar, a passadeira começa a funcionar a baixa velocidade, observe se a esteira e o computador estão a funcionar normalmente.
2. Pressione o botão de velocidade para cima e para baixo para verificar a velocidade e o visor da esteira. Se a esteira se desviar, pare a esteira e ajuste a esteira.
3. **Imagem 9:** Pressione o botão de parada de emergência ou puxe o clipe da chave de segurança, a esteira deve parar imediatamente. Pressione a chave de segurança para reiniciar a esteira.
 - 1) botão de paragem de emergência
 - 2) Interruptor de segurança
 - 3) Clipe do interruptor de segurança
4. Pressione o botão Parar, a esteira irá parar de funcionar e, em seguida, desligue a energia quando a inclinação retornar a zero.

AVISO: O uso frequente da função de inclinação (mais de 5 vezes seguidas) pode fazer com que a inclinação se torne ineficaz. Isso não é uma falha. É um tipo de proteção automática do motor, a função será restaurada automaticamente após 1 hora de inatividade.



Instruções manuais

1. Início rápido – imagem 10

Número	Descrição
1	A passadeira tem um ecrã tátil de alta definição de 15,6" e uma aplicação com vários modos de treino de corrida.
2	Pressione «Quick Start» (Início rápido) no ecrã ou o botão «START» (Iniciar) no console para iniciar rapidamente. A passadeira iniciará imediatamente a contagem regressiva e entrará no modo de corrida, conforme mostrado na imagem.
3	O ecrã principal é semelhante ao da imagem.
4	Quando a velocidade for superior a 1 km/h, clique em «RELAX», a velocidade será reduzida para um nível confortável e a inclinação será reduzida para o valor inicial. Quando quiser parar a corrida, pressione «STOP» no ecrã ou o botão «STOP» no console, e a janela para parar a corrida aparecerá na página inicial. Para continuar a correr, pressione «Continuar a correr (CONTINUAR)» ou «STOP» para parar.
5	Se precisar de parar a corrida em caso de emergência, pressione o botão de parada de emergência ou puxe o clipe da chave de segurança para parar a esteira. Uma mensagem será exibida, conforme mostrado ao lado. Quando o interruptor de segurança for desbloqueado, você será direcionado para a página do menu principal. No modo de espera, pode selecionar o modo Início rápido, o modo Real, o modo Objetivo, o modo Treino e outros programas ou Multimédia.

2. Instruções de operação do painel de controlo – imagem 11

Número	Função
1	Inclinação para cima
2	Inclinação para baixo
3	Iniciar
4	Parar/Pausar
5	Reduzir velocidade
6	Acelerar
7	Carregamento sem fios

2.1 Operação do botão

Botão	Função
	Quando a alimentação estiver ligada, pressione «START» para que a passadeira comece a funcionar.
	Parar/pausar: pressione este botão durante a corrida para parar a corrida. Após a pausa, pressione o botão Iniciar e a esteira retomará a corrida.
	Ajuste da velocidade: quando a passadeira estiver em funcionamento, pressione ou mantenha pressionada esta caixa para ajustar a velocidade. Ajuste da inclinação: quando a passadeira estiver em funcionamento, pressione ou mantenha pressionada esta caixa para ajustar a inclinação.
	O botão vermelho de parada de emergência é usado para parar rapidamente a esteira em uma situação perigosa (escorregão ou queda) e para travar a esteira. A esteira é bloqueada pressionando sua parte saliente superior ou puxando a linha da chave de segurança, caso em que não é possível ligar o motor da esteira. O desbloqueio é feito pressionando a parte saliente conectada à linha (desbloqueio).
	Carregamento sem fios: quando a passadeira está ligada e se o seu telemóvel tiver carregamento sem fios, pode colocar o telemóvel na tomada de carregamento para carregar o telemóvel.

2.2 Botões do ecrã tátil

Botão	Função
	Início rápido: quando a passadeira estiver ligada, pressione este botão e a passadeira irá iniciar.
	Modo real: pressione este botão para entrar na interface e usar a seleção de cena real.
	Modo de meta: pressione este botão para entrar na interface e usar a seleção de meta.
	Modo de treino: pressione este campo para entrar na interface de seleção de treino.
	Multimédia: pressione este botão para exibir várias aplicações.
	Pressione este botão para voltar ao menu anterior.
	Pressione este botão para alternar para o modo de ecrã inteiro.
	Pressione este botão para ir para a interface de inicialização.
	Pressione este botão para parar a esteira.
	Pressione este botão para reduzir a velocidade/inclinação da esteira.
	Aumentar velocidade/inclinação: pressione este botão para aumentar a velocidade/inclinação da corrida.
	Velocidade/inclinação para baixo: pressione este botão para reduzir a velocidade/inclinação da corrida.
	Seleção rápida da velocidade: pressione este botão para entrar na seleção rápida da velocidade.
	Seleção rápida da inclinação: pressione este botão para entrar na seleção rápida da inclinação.

3. Instruções de operação do ecrã – imagem 12

Número	Função
1	Ecrã tátil de 15,6 polegadas
2	Suporte para garrafas
3	Consola
4	Sensor de pulsação
5	Chave de segurança
6	Botão de paragem de emergência
7	Sensor de pulsação
8	Suporte para garrafas
9	Área de carregamento sem fios
10	Entrada de áudio USB

4. Instruções para ativar programas e configurações

4.1 Instruções de operação da esteira

Ligue a alimentação, a passadeira entra em modo de espera, pressione «START», a passadeira começa a funcionar e pode selecionar a velocidade ou o nível de inclinação. Pode pressionar «STOP» a qualquer momento para parar a corrida. Se a passadeira estiver ligada e não estiver a ser utilizada, entrará no modo de suspensão. O ecrã ficará em branco. Deve então pressionar qualquer botão para que o ecrã se ilumine. Antes de ligar a passadeira, pode selecionar as configurações do sistema ou o modo de treino.

4.2 Barra de estado e atalhos para as definições – imagem 13

As definições podem ser alteradas quando a passadeira está ligada. Através da barra de estado e da área de definições de atalhos no canto superior direito da página inicial, pode abrir o menu de definições de atalhos, personalizar o volume da passadeira, o brilho do ecrã e definir o Bluetooth. As definições avançadas são o menu de administração da passadeira, não é um menu utilitário, mas apenas para o pessoal de manutenção. Conforme mostrado ao lado.

4.3 Modo real da esteira – imagens 14, 15

Clique em «REAL MODE» no ecrã, a passadeira entra na interface de seleção de cena real com seis cenas integradas (ver imagem abaixo).

O utilizador pode selecionar uma das cenas preferidas, tais como: BEACH. Pressione o botão de regulação de velocidade (+/-) no controlador ou no ecrã para ajustar a velocidade de corrida. Pressione o botão de controlo direto da velocidade (3-6-9) ou o botão de seleção rápida (+/-) no ecrã para selecionar a velocidade. Nota: No modo de corrida real, não há necessidade de ajustar a inclinação. O sistema irá ajustá-la automaticamente de acordo com as mudanças no terreno na cena real.

4.4 Configurações padrão

Pressione «TARGET MODE» para entrar na interface de seleção de meta, que tem três tipos, conforme mostrado na imagem 16 - DISTANCE/TIME/CALORIES.

- Distância - as opções integradas são: 2/4/6/8/ Mini maratona/meia maratona/maratona completa/opção não padrão. A distância diminuirá gradualmente até chegar a zero. O utilizador pode selecionar a sua distância alvo pressionando o botão CUSTOMS, por exemplo: "5 km", conforme mostrado na imagem 18, e selecionar START para iniciar o treino com configurações individuais.
- Tempo - imagem 19 - opções integradas 15/30/45/60/90/120/150/opção personalizada. O tempo contará até chegar a zero. O utilizador pode selecionar o seu tempo de corrida alvo pressionando o botão CUSTOMS, por exemplo: "40 minutos", conforme mostrado na imagem 20, e selecionar START para iniciar o treino com configurações individuais.

- c) Calorias: opções integradas 100/200/300/400/500/1000/1500 / opção personalizada – imagem 21. O número de calorias definido diminuirá gradualmente até chegar a zero. O utilizador pode seleccionar uma opção personalizada e indicar o número de calorias que gostaria de queimar durante uma corrida, por exemplo: «300 cal», conforme mostrado na imagem 22, selecione START para iniciar o treino com as configurações personalizadas.

4.5 Modo de treino

No modo de treino, o sistema fornece vários planos de treino predefinidos: Relaxamento, Cardio, Queima de gordura e Resistência, para diferentes estilos de corrida (imagem 23). Os diferentes modos de corrida têm inclinação e velocidade diferentes, para que os utilizadores possam concentrar-se na corrida sem se preocuparem com diferentes configurações.

- Os utilizadores podem seleccionar um modo de treino e pressionar para entrar na interface de corrida. Por exemplo, quando os utilizadores seleccionam «Relax», podem começar a correr neste modo, conforme mostrado na imagem 24.
- Modo personalizado: Se o modo de treino definido não atender aos requisitos dos utilizadores, eles podem personalizar o modo de treino, incluindo: tempo de corrida, inclinação e velocidade de cada fase da corrida. Pode pressionar e puxar qualquer barra retangular para definir diferentes mudanças de inclinação e diferentes parâmetros de ritmo em diferentes períodos de tempo. Depois de definido, clique em «START» para correr, conforme mostrado na imagem 25.

5. Multimédia

Clique em «Multimédia» para entrar na interface de seleção de aplicações, conforme mostrado na imagem 26.

Nota: Como o software é constantemente atualizado, a aparência real da interface pode diferir das imagens mostradas. As atualizações têm como objetivo melhorar a funcionalidade.

6. Detecção de pulsação

O teste pode detetar a frequência cardíaca estática e dinâmica antes e depois do exercício, bem como a recuperação após o exercício. O utilizador segura a placa metálica de deteção da frequência cardíaca em ambos os lados do corrimão com as duas mãos e, em seguida, o valor da frequência cardíaca será exibido no ecrã. (Lembrete: a frequência cardíaca máxima do utilizador não deve exceder o valor: 220-idade. Quando a frequência cardíaca exceder o máximo, recomenda-se descansar por cerca de 30 minutos ou diminuir o ritmo e reduzir a inclinação.

AVISO: A indicação do sistema de monitorização da frequência cardíaca pode não ser precisa, uma vez que não se trata de um dispositivo médico. O exercício excessivo pode causar lesões graves ou morte. Interrompa imediatamente o exercício se se sentir fraco.

7. Instruções da interface

- Entrada de áudio: enquanto caminha, pode colocar auscultadores e conectá-los à porta de áudio.
- Entrada USB: insira uma unidade USB na porta do lado direito do ecrã e clique em multimédia para reproduzir músicas e vídeos no USB no aplicativo Música e Vídeo Local.
- Bluetooth: está definido por predefinição neste dispositivo. Pode reconhecer e ligar colunas Bluetooth, auscultadores e outros dispositivos.
- Partilha de ecrã
 - Vá para multimédia - pressione ScreenShare - digitalize o código QR para baixar o aplicativo assistente no seu celular.
 - Abra o aplicativo de partilha no seu celular.
 - Siga as instruções no seu telemóvel para aceder ao ecrã.

AVISO: Para garantir a segurança e o uso normal, o desgaste e os danos na esteira devem ser verificados regularmente e a manutenção deve ser realizada.

8. Manutenção e reparação de avarias

- Limpeza: Mantenha a superfície da passadeira limpa, desligue o cabo de alimentação antes de limpar. A esteira e a superfície da passadeira podem ser limpas com um pano macio e húmido, lembre-se de não usar produtos químicos fortes.
- Ajuste da deflexão da correia: A correia de corrida foi ajustada durante o fabrico. Após a montagem da passadeira, verifique se a correia está devidamente ajustada. De vez em quando, será necessário reajustá-la. Desligue a passadeira antes do ajuste (imagem 27) e ajuste os parafusos esquerdo e direito no rolo traseiro com uma chave inglesa. Se a correia se desviar para a esquerda, rode o parafuso esquerdo no sentido horário. Se a correia se desviar para a direita, gire o parafuso direito no sentido anti-horário. Não gire mais do que meia volta do parafuso de ajuste de cada vez. Após o ajuste, ligue a alimentação e ligue a passadeira para verificar se a correia volta ao normal a 4-5 km/h. Se não, repita o procedimento.
- Ajustar a tensão da correia: durante os primeiros dias de utilização, a correia pode alongar-se ligeiramente, o que pode causar uma sensação de deslizamento quando o pé entra em contacto com ela. Nesse caso, aperte os parafusos de ajuste em ambos os lados da correia meia volta no sentido horário. Repita se necessário. Para evitar reduzir a vida útil da correia e dos rolamentos, não é aconselhável apertar demais a correia.
- Lubrificação: após mais de 100 horas de funcionamento ou quando a lubrificação entre a plataforma e a correia estiver desgastada, a plataforma deve ser bem lubrificada e a correia ajustada. Desligue a energia, solte a correia usando o método de ajuste de deflexão da correia e, em seguida, lubrifique a placa de piso uniformemente com um pincel. Não lubrifique em excesso, pois neste caso o método «quanto mais, melhor» não é adequado. Uma lubrificação razoável pode aumentar a vida útil da placa de piso.

Lidando com emergências:

CÓDIGO DE ERRO	DESCRIÇÃO	TRATAMENTO CONTRA-MEDIDAS
01H	PROBLEMA NO SENSOR DE TEMPERATURA	1. Desligue a alimentação durante 5 minutos, depois ligue e reinicie. 2. Verifique se a ficha não está danificada. 3. Se a unidade continuar sem funcionar corretamente, contacte o SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA.
02H	SOBRECORRENTE	1. Desligue a alimentação durante 5 minutos, depois ligue e reinicie. 2. Verifique se a correia de transmissão não precisa de lubrificação, se não está muito desgastada e se o mecanismo de transmissão (por exemplo, o rolo) não está danificado. 3. Se a unidade continuar sem funcionar corretamente, contacte o SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA.

04H	SOBRECARGA DE TENSÃO	1 Verifique se o valor da tensão da fonte de alimentação corresponde às especificações do fabricante indicadas na placa de identificação ou nas instruções. 2. Desligue a fonte de alimentação por 5 minutos, depois ligue-a novamente e reinicie. 3. Se a unidade não funcionar corretamente, contacte o SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA.
08H	SOBRECARGA	1. Reinicie o sistema. 2. Verifique se a passadeira precisa de manutenção/lubrificação. 3. Se ouvir um som de curto-circuito ou sentir cheiro de queimado quando o motor estiver a funcionar, desligue a máquina e contacte o SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA.
10H	FASE PADRÃO	Contacte o SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA.
18H	FALHA DO SENSOR DE CORRENTE	Contacte o SERVIÇO.
20H	ERRO DO INTERRUPTOR DE RÉ	1 Verifique se o botão do interruptor de segurança está suave e se move livremente. 2. Verifique se o conector do interruptor de segurança não está solto ou desconectado. 3. Verifique se a placa do interruptor de segurança não está danificada.
40H	FALHA NO SISTEMA DE INCLINAÇÃO	Contacte o SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA.
80H	SOBREAQUECIMENTO	Melhore a ventilação da máquina. Se isso não ajudar, contacte o SERVIÇO DE ASSISTÊNCIA.

9. Orientações para o exercício

Antes de iniciar um programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde. Os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Muitos fatores podem afetar a sua precisão. Em geral, os sensores só podem ser usados como um auxílio ao exercício para fornecer uma estimativa e da sua frequência cardíaca. As seguintes orientações podem ajudá-lo a planear o seu programa de exercícios. Para obter informações mais detalhadas sobre exercícios, consulte o seu médico.

Intensidade do exercício

Quer o seu objetivo seja queimar gordura ou fortalecer o seu sistema cardiovascular, a chave para alcançar os resultados desejados é a intensidade correta do exercício. Use a sua frequência cardíaca como guia para encontrar o nível certo. A tabela abaixo lista a frequência cardíaca recomendada para queima de gordura e exercícios aeróbicos. Para encontrar a sua frequência cardíaca, comece por encontrar a sua idade (arredondada para a dezena mais próxima) na parte inferior da tabela. Em seguida, encontre os três números acima da sua idade. Estes três números definem a sua «área de seleção do programa de treino». Os dois números seguintes são recomendados para a queima de gordura. Os números apresentados na imagem 28 são recomendados para exercícios aeróbicos. Para medir a sua frequência cardíaca durante o exercício, utilize o sensor de pulsação na sua consola.

Queima de gordura

Para queimar gordura de forma eficaz, precisa de fazer exercício a uma intensidade relativamente baixa durante longos períodos. Nos primeiros cinco minutos de exercício, o corpo queima calorias dos hidratos de carbono para obter energia, porque são mais fáceis de utilizar. Só após os primeiros cinco minutos é que o corpo começa a queimar a gordura armazenada. Se o seu objetivo é queimar gordura, ajuste o ritmo e a inclinação da passadeira até que a sua frequência cardíaca esteja próxima do limite inferior da sua área de treino. Para maximizar a queima de gordura, ajuste a velocidade e a inclinação da passadeira até que a sua frequência cardíaca esteja próxima do meio da zona de treino.

Exercícios cardiovasculares

Se o seu objetivo é fortalecer o sistema cardiovascular, precisa fazer exercícios cardiovasculares, que são atividades de longa duração que exigem muito oxigénio. O coração precisa bombear mais sangue para os músculos e os pulmões precisam fornecer mais oxigénio ao sangue. Para exercícios cardiovasculares, ajuste a velocidade e a inclinação da passadeira até que a sua frequência cardíaca esteja próxima do limite superior da sua área de treino.

Processo do exercício

Cada exercício deve incluir as seguintes três partes:

- 1) Aquecimento antes de cada sessão: faça 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. Um aquecimento adequado pode aumentar a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, permitindo que o corpo se prepare para o exercício.
- 2) Exercício: Após o aquecimento, aumente a intensidade do exercício até que a sua frequência cardíaca atinja a zona escolhida e mantenha-a por 20 a 60 minutos. (Durante as primeiras semanas de um programa de exercícios, não mantenha a sua frequência cardíaca na zona escolhida por mais de 20 minutos). Respire regularmente e profundamente durante o exercício. Não prenda a respiração.
- 3) Alongamento: Após o exercício, alongue-se por 5 a 10 minutos. Isso aumenta a flexibilidade dos músculos, o que ajuda a prevenir problemas após o exercício.

MANUAL DE UTILIZARE

Pentru a vă asigura o utilizare sigură, fiabilă și confortabilă a acestei benzi de alergare, vă rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de utilizare.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

- Înainte de a începe antrenamentul, consultați medicul pentru a vă asigura că nu există contraindicații medicale pentru utilizarea echipamentului. Decizia medicului este necesară dacă luați medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială și nivelul colesterolului. De asemenea, este necesară dacă aveți peste 35 de ani și aveți probleme de sănătate.
- Este responsabilitatea proprietarului produsului să se asigure că toți utilizatorii benzii de alergare sunt pe deplin conștienți de toate avertismentele și precauțiile. Utilizați banda de alergare strict în conformitate cu manualul.
- Spațiul liber nu trebuie să fie mai mic de 0,6 m și trebuie să fie mai mare decât zona de antrenament în direcțiile în care echipamentul este accesibil. Spațiul liber trebuie să includă și spațiu pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt amplasate unul lângă altul, dimensiunea spațiului liber poate fi împărțită. Lungimea spațiului liber din spatele benzii de alergare trebuie să fie de cel puțin 2 m și să corespundă lății benzii de alergare.
- Țineți cablul de alimentare departe de suprafețele încălzite.
- Nu permiteți niciodată ca două sau mai multe persoane să se aplece simultan pe banda de alergare.
- Copiii trebuie să utilizeze banda de alergare sub supravegherea unui adult. În plus, un adult trebuie să supravegheze copiii în timp ce banda de alergare este în funcțiune.
- Vă rugăm să purtați îmbrăcăminte adecvată, inclusiv pantofi de alergare, atunci când faceți exerciții fizice. Nu purtați haine care s-ar putea prinde de orice parte a benzii de alergare. Nu alergați desculți, în papuci sau doar în șosete.
- În timpul exercițiilor fizice, fixați întotdeauna cablul de siguranță la îmbrăcămintea (utilizatorului), astfel încât acesta să poată fi tras pentru a opri imediat banda de alergare în caz de urgență. Cablul de oprire de siguranță are, de asemenea, funcția de a descărca electricitatea statică care se poate acumula pe îmbrăcămintea alergătorului, descărcarea acesteia putând provoca o senzație de „soc” electric dacă nu este fixat.
- Dacă vă simțiți inconfortabil sau aveți o situație anormală în timpul exercițiului, apăsați butonul de urgență sau săriți urgent de pe banda de alergare. Folosiți ambele mâini pentru a ține mânerele pentru a vă susține corpul în timp ce picioarele calcă pe barele laterale de pe ambele părți, apoi coborâți de pe o parte a benzii de alergare.
- Senzorul de puls din acest dispozitiv nu are scop terapeutic. Există multe motive (inclusiv postura de mișcare) care pot afecta precizia indicației, care trebuie considerată orientativă.
- Nu călcați pe banda de alergare când alimentarea este oprită. Nu utilizați banda de alergare când aceasta prezintă vreo defecțiune.
- Vă rugăm să verificați și să strângeți regulat părțile aparatului pentru a vă menține siguranța în timpul utilizării.
- Ștecherul trebuie conectat la o priză cu împământare corespunzătoare.
- Pericol: când nu utilizați această bandă de alergare, vă rugăm să scoateți clema de siguranță, să trageți din priză și să opriți comutatorul de alimentare. Vă rugăm să întrețineți și să reglați banda de alergare în mod regulat, conform instrucțiunilor. Nu deschideți capacul motorului când constatați o defecțiune care nu poate fi remediată; contactați un reprezentant autorizat al serviciului de asistență sau tehnicieni pentru a verifica banda de alergare.
- Acest dispozitiv nu este conceput pentru a fi utilizat de persoane (inclusiv copii) cu abilități senzoriale fizice limitate, abilități mentale limitate, fără experiență, cu excepția cazului în care au primit supraveghere sau instrucțiuni privind utilizarea dispozitivului de la o persoană responsabilă pentru siguranța lor.
- Aparatul nu este o jucărie. Copiii trebuie să îl utilizeze numai sub supravegherea unui adult responsabil pentru comportamentul și siguranța lor.
- Temperatura minimă în timpul utilizării: 10 °C.
- Greutatea maximă a utilizatorului: 150 kg**

Încălcarea regulilor de siguranță de mai sus poate duce la deteriorarea echipamentului și/sau la vătămări corporale.

AVERTISMENT: Nu conectați banda de alergare la sursa de alimentare până când aceasta nu a fost asamblată complet.

**Unelte/șuruburi incluse în ansamblu – imaginea 1**

Număr	Descriere	Cantitate [bucăți]	Număr	Descriere	Cantitate [bucăți]
A7	Șurub M8x20	2	C2	Șaibă plată $\phi 10$	10
A8	Șurub M10x20	10	C5	Șaibă elastică $\phi 10$	6
A10	Șurub M8x55	4	D1	șurubelniță	1
A11	Șurub M8x65	4	D2	șurubelniță	1
A16	Șurub cu cap cruciform ST4x16	14	D4	cheie S=6	1
C1	Șaibă plată $\phi 8$	2	D5	sticlă de lubrifiant	1

Lista tuturor componentelor benzii de alergare – imaginea 2

Element	Descriere	Cantitate	Element	Descriere	Cantitate
1	CADRU PRINCIPAL	1	47	ȘINĂ STÂNGĂ	1
2	SOCLUL Priză electrică	1	48	ȘINĂ DREAPTA	1
3	CADRU INCLINABIL	1	49	COMPONENTA NR. 1 A CAPACULUI PICIORULUI STÂNG AL BANDĂ DE ALERGARE	1
4	SUPORT STÂNG	1	50	COMPONENTA NR. 2 A CAPACULUI PICIORULUI STÂNG AL BANDĂ DE ALERGARE	1
5	SUPORT DREAPTA	1	51	COMPONENTA NR. 1 CAPAC PICIOR DREPT AL BANDĂ DE ALERGARE	1
6	MODUL CONSOLĂ PANOU PRINCIPAL	1	52	COMPONENTA NR. 2 CAPAC PICIOR DREPT AL BANDĂ DE ALERGARE	1
7	ECRAN	1	53	CILINDRU	1
8	BASE	1	54	CABLU DE SEMNAL A	3
9	ROLĂ FRONTALĂ	1	55	CABLU DE SEMNAL B	2
10	ROLĂ SPATE	1	56	CABLU DE SEMNAL C	2
11	CURENȚ DE 8V	1	57	FILTRU	1
12	PLATFORMĂ	1	58	INDUCTANȚĂ	1
13	PERNĂ PENTRU PLATFORMA DE ALERGARE	8	A1	ȘURUB MBx50	2

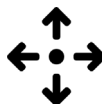
14	ROȚI	4	A2	ȘURUB M10x95	1
15	CURSA	1	A3	ȘURUB M8x30	4
16	SUPORT PICIOR REGLABIL	2	A4	ȘURUB M5x35	2
17	ȘINĂ LATERALĂ STÂNGĂ	1	A5	ȘURUB DE ÎNĂLȚIME $\phi 10 \times 45$	4
18	ȘINĂ LATERALĂ DREAPTA	1	A6	ȘURUB DE ÎNĂLȚIME $\phi 10 \times 30$	1
19	ELEMENTE ANTIDERAPANTE	66	A7	ȘURUB SEMICIRCULAR M8X20	2
2	ȘTIFT DE POZIȚIONARE A ȘINELOR LATERAL	4	A8	ȘURUB SEMICIRCULAR M10X20	10
21	CAPAC ROȚĂ PICIOR	2	A9	ȘURUB SEMICIRCULAR M8x45	3
22	CADRU TUBE DE GHIDARE	1	A10	ȘURUB SEMICIRCULAR M8X55	4
23	CAPAC MOTOR	1	A11	ȘURUB SEMICIRCULAR M8x65	4
24	CADRU BARĂ DE GHIDARE	1	A12	ȘURUB SEMICIRCULAR M8X90	2
25	TUBE DE SUPORT	1	A13	ȘURUB SEMICIRCULAR M8X70	1
26	CAPAC FRONTAL MOTOR	1	A14	ȘURUB CU CAP CRUCIAT M6X70	6
27	CAPAC STÂNGA	1	A15	ȘURUB DE ÎNĂLȚIME $\phi 6 \times 25$	2
28	CAPAC DREAPTA	1	A16	ȘURUB CU CAP CRUCIAT CU BLOCARE AUTOMATĂ ST4X16	45
29	CAPAC SPATE	1	A17	ȘURUB CU BLOCARE AUTOMATĂ CROSSHEAD ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	ȘURUB M8X50	2
31	SCHIMBĂTOR DE FRECVENȚĂ	1	A19	ȘURUB DE RIDICARE $\phi 8 \times 25$	2
32	MOTOR DE ÎNCLINARE	1	B0	PIULIȚĂ HEXAGONALĂ M5	10
33	CARD DE POZIȚIONARE PEDALĂ	1	B2	PIULIȚĂ DE BLOCARE DIN NYLON M6	13
34	ÎNȚREUPTOR DE URGENTĂ	1	B3	PIULIȚĂ DE BLOCARE DIN NYLON M8	14
35	ÎNȚREUPTOR DE ALIMENTARE	1	B4	PIULIȚĂ DE BLOCARE DIN NYLON M10	1
36	SOCLU	1	C1	ȘAIBĂ PLATĂ $\phi 8$	18
37	ROATĂ	2	C2	SUPORT PLAT $\phi 10$	14
38	PERNĂ	2	C3	ȘAIBĂ PLATĂ MARE $\phi 8$	4
39	COMUTATOR DE LIMITARE	1	C4	ȘAIBĂ PLATĂ $\phi 4$	25
40	CHEIE DE SIGURANȚĂ	1	C6	SPRING WASHER $\phi 8$	4
41	SUPORT ROATĂ FAȚĂ STÂNGĂ	1	C5	SUPORT ROATĂ FAȚĂ STÂNGA	6
42	SUPORT ROATĂ FAȚĂ DREAPTA	1	C7	ȘAIBĂ DIN NYLON $\phi 10$	4
43	DIVIZOR DIN NYLON	16	C8	SUPORT DE ARC $\phi 6$	10
44	SOCLU J40X20	4	D1	ȘURUBELNIȚĂ	1
45	FRÂNE	1	D2	ȘURUBELNIȚĂ	1
46	PIULIȚĂ	2	D3	CHEIE (S=6)	1
			D4	STICLĂ DE LUBRIFIANT	1



Instrucțiuni de asamblare

Atenție: Pentru a elimina greșelile de instalare, nu strângeți toate șuruburile la fiecare pas. Strângeți toate șuruburile după finalizarea instalării. O bandă de alergare este ambalată în 2 cutii de carton, nr. 1 este pentru cadrul principal, nr. 2 este pentru ghidon și panoul principal.

- **Pasul 1: Instalarea suportului stâng – imaginea 3**
 - Montați suportul stâng (4) pe bază (8) folosind 2 seturi de șuruburi 8X55 (A10) și șuruburi 8X65 (A11) unul lângă altul, apoi 1 bucată de șurub semicircular M8X20 (A7) și 1 bucată de șaibă plată $\phi 8$ (C1) la capăt.
- **Pasul 2: Instalarea suportului drept – imaginea 4**
 - Conectați cablul de la suportul din dreapta la priza corespunzătoare de pe cadru.
 - Montați suportul din dreapta (5) pe bază (8) folosind 2 seturi de șuruburi 8X55 (A10) și șuruburi 8X65 (A11) unul lângă altul, apoi 1 șurub M8X20 (A7) și 1 șaibă plată $\phi 8$ (C1) la capăt.
- **Pasul 3: Asamblarea volanului cu panoul principal – imaginea 5**
 - Conectați cablul de la suportul din dreapta la mufa corespunzătoare de pe volan.
 - Conectați modulul consolei (6) la suportul stâng/drept (4,5) folosind 6 seturi de șuruburi semicirculare M10X20 (A8), șaibă elastică $\phi 10$ (C5), șaibă plată $\phi 10$ (C2).
- **Pasul 4: Instalarea afișajului – imaginea 6**
 - Imaginea 6.1 - Conectați cablul de semnal de la ecran la mufa corespunzătoare de pe panoul de control. Împingeți cablul suplimentar în controler.
 - Conectați ecranul (7) la modulul consolei (6) folosind 4 seturi de șuruburi semicirculare M10X20(A8) și șaibe plate $\phi 10$ (C2).
- **Pasul 5: Instalarea capacelor stânga și dreapta – imaginea 7**
 - Strângeți toate șuruburile de asamblare.
 - Asamblați cadrul, atașați capacul piciorului stâng al benzii de alergare numărul 2 (50) la articulația interioară a bazei (8), apoi uniți piciorul stâng al benzii de alergare numărul 1 (49) cu capacul piciorului stâng al benzii de alergare numărul 2 (50) într-un singur set, folosind 5 șuruburi cu cap cruciform ST4*16 (A16) pentru a strânge.
 - Atașați capacul piciorului drept al benzii de alergare, componenta numărul 2 (52), la articulația interioară a bazei (8), apoi uniți capacul piciorului drept al benzii de alergare, componenta numărul 1 (51), cu capacul, componenta numărul 2, într-un singur ansamblu, folosind 5 șuruburi cu cap cruciform ST4*16 (A16) pentru a strânge.
 - Așezați cadrul strângând cele 4 șuruburi cu cap cruciform ST4*16 (A16) din față (vezi imaginea 7).



Pliere, transport și desfășurare – imaginea 8

AVERTISMENT: Înainte de pliere, readuceți platforma de alergare la înclinația zero și opriți alimentarea cu energie electrică!

1. Pliere: ridicați partea din spate a benzii de alergare cu ambele mâini și ridicați-o până când pedala de poziționare se blochează în poziție, până când se aude un „clic” caracteristic (a se vedea figura A1).
2. Transport: banda de alergare este concepută pentru a fi deplasată în poziție pliată (în picioare). Din acest motiv, este echipată cu 4 roți. Roțile nu sunt rotative, astfel încât permit doar mișcarea înainte și înapoi. Pentru a schimba direcția, roțile trebuie deplasate lateral sau una dintre roțile din spate trebuie blocată cu piciorul. Înclinați ușor banda de alergare pentru a ridica roțile din față - rotiți în direcția dorită.
3. Desfășurarea. Pentru a desfășura banda de alergare în poziție culcată, ridicați ușor partea din spate cu ambele mâini până când se slăbește blocarea pedalei de poziționare. Apăsăți pedala cu piciorul în poziția din figura A-2, mențineți-o apăsată pentru un moment, apoi coborâți mâinile și eliberați pedala. Banda de alergare, sub forța gravitațională, se va deplasa automat în poziție culcată.



Pornirea și oprirea

Banda de alergare trebuie alimentată de la o instalație echipată cu împământare. Dacă aveți dubii cu privire la împământarea corectă a aparatului, contactați un electrician profesionist sau un tehnician de service pentru a verifica.

1. Porniți alimentarea, apăsați butonul Start, banda de alergare pornește la viteză redusă, verificați dacă banda și computerul funcționează normal.
2. Apăsăți butonul de viteză în sus și în jos pentru a verifica viteza și afișajul benzii de alergare. Dacă banda se deformează, opriți banda de alergare și reglați-o.
3. **Imaginea 9:** Apăsăți butonul de oprire de urgență sau trageți clema cheii de siguranță, banda de alergare ar trebui să se oprească imediat. Apăsăți cheia de siguranță pentru a reporni banda de alergare.
 - 1) butonul de oprire de urgență
 - 2) comutator de siguranță
 - 3) clema comutatorului de siguranță
4. Apăsăți butonul de oprire, banda de alergare se va opri și se va opri alimentarea cu energie electrică când înclinația revine la zero.

AVERTISMENT: Utilizarea frecventă a funcției de înclinare (de mai mult de 5 ori consecutiv) poate determina ineficiența înclinării. Aceasta nu este o defecțiune. Este un fel de protecție automată a motorului, funcția fiind restabilită automat după 1 oră de inactivitate.



Instrucțiuni manuale

1. Pornire rapidă – imaginea 10

Număr	Descriere
1	Banda de alergare are un ecran tactil de înaltă definiție de 15,6" și o aplicație cu diverse moduri de antrenament pentru alergare.
2	Apăsăți „Quick Start” (Pornire rapidă) pe ecran sau butonul „START” de pe consolă pentru a porni rapid. Banda de alergare va începe imediat numărătoare inversă și va intra în modul de alergare, așa cum se arată în imagine.
3	Ecranul principal arată ca cel din imagine.
4	Când viteza este > 1 km/h, faceți clic pe „RELAX”, viteza va fi redusă la un nivel confortabil, iar înclinația va fi redusă la valoarea inițială. Când doriți să opriți alergarea, apăsați „STOP” pe ecran sau butonul „STOP” de pe consolă, iar fereastra pentru oprirea alergării va apărea pe pagina de start. Pentru a continua alergarea, apăsați „Continue running (KEEP ON GOING)” (Continuați alergarea) sau „STOP” pentru a opri.
5	Dacă trebuie să opriți alergarea în caz de urgență, apăsați butonul de oprire de urgență sau trageți clema cheii de siguranță pentru a opri banda de alergare. Va apărea un mesaj, așa cum se arată în imaginea alăturată. Când comutatorul de siguranță este deblocat, veți fi redirecționat către pagina meniului principal. În modul de așteptare, puteți selecta modul Pornire rapidă, modul Actual, modul Țintă, modul Antrenament și Alte programe sau Multimedia.

2. Instrucțiuni de utilizare a panoului de control – imaginea 11

Număr	Funcție
1	Înclinare în sus
2	Înclinare în jos
3	Start
4	Oprire/Pauză
5	Viteză redusă
6	Accelerează
7	Încărcare wireless

2.1 Funcționarea butonului

Buton	Funcție
	Când alimentarea este pornită, apăsați „START” și banda de alergare începe să funcționeze.
	Oprire/pauză: apăsați acest buton în timpul funcționării pentru a opri banda. După pauză, apăsați butonul de pornire și banda de alergare va reporni.
	Reglarea vitezei: când banda de alergare este în funcțiune, apăsați sau țineți apăsat acest buton pentru a regla viteza. Reglarea înclinării: când banda de alergare este în funcțiune, apăsați sau țineți apăsat acest buton pentru a regla înclinarea.
	Butonul roșu de oprire de urgență este utilizat pentru a opri rapid banda de alergare într-o situație periculoasă (alunecare sau cădere) și pentru a bloca banda de alergare. Banda de alergare este blocată prin apăsarea părții sale superioare proeminente sau prin tragerea cablului cheii de siguranță, caz în care nu este posibilă pornirea motorului benzii de alergare. Deblocarea se face prin apăsarea părții proeminente conectate la cablu (deblocare).
	Încărcare wireless: când banda de alergare este pornită și dacă telefonul dvs. mobil are încărcare wireless, puteți așeza telefonul în priza de încărcare pentru a-l încărca.

2.2 Butoane ecran tactil

Buton	Funcție
	Pornire rapidă: când banda de alergare este pornită, apăsați acest buton și banda de alergare va porni.
	Mod real: apăsați acest buton pentru a intra în interfață și a utiliza selecția scenei reale.
	Mod țintă: apăsați acest buton pentru a intra în interfață și a utiliza selecția țintei.
	Modul de antrenament: apăsați acest câmp pentru a intra în interfața de selecție a antrenamentului.
	Multimedia: apăsați acest buton pentru a afișa diverse aplicații.
	Apăsați acest buton pentru a reveni la meniul anterior.
	Apăsați acest buton pentru a comuta la ecran complet.
	Apăsați acest buton pentru a accesa interfața de pornire.
	Apăsați acest buton pentru a opri banda de alergare.
	Apăsați acest buton pentru a reduce viteza/înclinația benzii de alergare.
	Viteză/înclinație în sus: apăsați acest buton pentru a crește viteza de alergare/înclinația.
	Viteză/înclinație în jos: apăsați acest buton pentru a reduce viteza de alergare/înclinația.
	Selectare rapidă a vitezei: apăsați acest buton pentru a accesa selectarea rapidă a vitezei.
	Selectare rapidă a înclinării: apăsați acest buton pentru a accesa selectarea rapidă a înclinării.

3. Instrucțiuni de utilizare a ecranului – imaginea 12

Număr	Funcție
1	Ecran tactil de 15,6
2	Suport pentru sticle
3	Consolă
4	Senzor de puls
5	Cheie de siguranță
6	Buton de oprire de urgență
7	Senzor de impulsuri
8	Suport pentru sticle
9	Zonă de încărcare wireless
10	Intrare audio USB

4. Instrucțiuni pentru activarea programelor și setărilor

4.1 Instrucțiuni de utilizare a benzii de alergare

Porniți alimentarea, banda de alergare intră în modul de așteptare, apăsați „START”, banda de alergare începe să funcționeze și puteți selecta viteza sau nivelul de înclinare. Puteți apăsa „STOP” în orice moment pentru a opri funcționarea. Dacă banda de alergare este pornită și nu este utilizată, aceasta va intra în modul de repaus. Ecranul va fi gol. Trebuie apoi să apăsați orice buton pentru a ilumina ecranul. Înainte de a porni banda de alergare, puteți selecta setările sistemului sau modul de antrenament.

4.2 Bara de stare și comenzi rapide către setări – imaginea 13

Setările pot fi modificate când banda de alergare este pornită. Prin bara de stare și zona de setări rapide din partea dreaptă sus a paginii de start, puteți deschide meniul de setări rapide, puteți personaliza volumul benzii de alergare, luminozitatea ecranului și puteți seta bluetooth-ul. Setările avansate sunt meniul de administrare a benzii de alergare, este un meniu neutilitar, destinat doar personalului de întreținere. Așa cum se arată în imaginea alăturată.

4.3 Mod real – imaginile 14, 15

Faceți clic pe „REAL MODE” (Mod real) pe ecran, banda de alergare intră în interfața de selectare a scenei reale cu șase scene încorporate (a se vedea imaginea de mai jos). Utilizatorul poate selecta una dintre scenele preferate, cum ar fi: BEACH (Plajă). Apăsați butonul de reglare a vitezei (+/-) de pe controler sau ecran pentru a regla viteza de alergare. Apăsați butonul de control direct al vitezei (3-6-9) sau butonul de selecție rapidă (+/-) de pe ecran pentru a selecta viteza. Notă: În modul de alergare real, nu este necesar să reglați înclinația. Sistemul o va regla automat în funcție de schimbările de teren din scena reală.

4.4 Setări implicite

Apăsați „TARGET MODE” (MOD ȚINTĂ) pentru a accesa interfața de selectare a țintei, care are trei tipuri, așa cum se arată în imaginea 16 - DISTANȚĂ/TIMP/CALORII.

- Distanță - opțiunile încorporate sunt: 2/4/6/8/ Mini maraton/semimaraton/maraton complet/opțiune non-standard. Distanța va scădea treptat până când ajunge la zero. Utilizatorul poate selecta distanța țintă apăsând butonul CUSTOMS, de exemplu: „5 km”, așa cum se arată în imaginea 18, și selectând START pentru a începe antrenamentul cu setări individuale.
- Timp – imaginea 19 - opțiuni încorporate 15/30/45/60/90/120/150/ opțiune personalizată. Timpul va număra în jos până ajunge la zero. Utilizatorul poate selecta timpul de alergare țintă apăsând butonul CUSTOMS, de exemplu: „40 minute”, așa cum se arată în imaginea 20, și selectând START pentru a începe antrenamentul cu setări individuale.

- c) Calorii: opțiuni încorporate 100/200/300/400/500/1000/1500 / opțiune personalizată – imaginea 21. Numărul de calorii setat va scădea treptat până ajunge la zero. Utilizatorul poate selecta o opțiune personalizată și poate indica numărul de calorii pe care dorește să le ardă în timpul alergării, de exemplu: „300 cal”, așa cum se arată în imaginea 22, selectați START pentru a începe antrenamentul cu setările personalizate.

4.5 Mod de antrenament

În modul de antrenament, sistemul oferă diverse planuri de antrenament prestabilite: Relaxare, Cardio, Arderea grăsimilor și Rezistență, pentru diferite stiluri de alergare (imaginea 23). Diferitele moduri de alergare au înclinație și viteză diferite, astfel încât utilizatorii se pot concentra pe alergare fără a se preocupa de setări diferite.

- Utilizatorii pot selecta un mod de antrenament și apăsa pentru a intra în interfața de alergare. De exemplu, când utilizatorii selectează „Relaxare”, pot începe să alerge în acest mod, așa cum se arată în imaginea 24.
- Mod personalizat: Dacă modul de antrenament setat nu corespunde cerințelor utilizatorilor, aceștia pot personaliza modul de antrenament, inclusiv: timpul de alergare, înclinația și viteza fiecărei etape de alergare. Puteți apăsa și trage orice bară dreptunghiulară pentru a seta diferite modificări ale înclinației și diferiți parametri de ritm în diferite perioade de timp. Odată setat, faceți clic pe „START” pentru a alerga, așa cum se arată în imaginea 25.

5. Multimedia

Faceți clic pe „Multimedia” pentru a accesa interfața de selectare a aplicațiilor, așa cum se arată în imaginea 26.

Notă: Deoarece software-ul este actualizat constant, aspectul real al interfeței poate diferi de imaginile prezentate. Actualizările au scopul de a îmbunătăți funcționalitatea.

6. Detectarea pulsului

Testul poate detecta ritmul cardiac static și dinamic înainte și după exercițiu, precum și recuperarea după exercițiu. Utilizatorul ține placa metalică de detectare a ritmului cardiac pe ambele părți ale balustradei cu ambele mâini, apoi valoarea ritmului cardiac va fi afișată pe ecran. (Reamintire: ritmul cardiac maxim al utilizatorului nu trebuie să depășească valoarea: 220-vârsta. Când ritmul cardiac depășește valoarea maximă, se recomandă să vă odihniți aproximativ 30 de minute sau să încetiniți și să reduceți înclinația.

AVERTISMENT: Indicarea sistemului de monitorizare a ritmului cardiac poate să nu fie precisă, deoarece nu este un dispozitiv medical.

Exercițiile fizice excesive pot provoca leziuni grave sau moartea. Opiți imediat exercițiile fizice dacă vă simțiți slăbit.

7. Instrucțiuni privind interfața

- Intrare audio: În timp ce mergeți, puteți pune căștile și le puteți conecta la portul audio.
- Intrare USB: introduceți o unitate USB în portul din partea dreaptă a afișajului și faceți clic pe multimedia pentru a reda melodii și videoclipuri de pe USB în aplicația Local Music and Video.
- Bluetooth: este setat implicit pe acest dispozitiv. Poate recunoaște și conecta difuzoare Bluetooth, căști și alte dispozitive.
- Partajarea ecranului
 - Accesați multimedia - apăsați ScreenShare - scanați codul QR pentru a descărca aplicația asistent pe telefonul dvs. mobil.
 - Deschideți aplicația de partajare pe telefonul mobil.
 - Urmați instrucțiunile de pe telefonul mobil pentru a accesa ecranul.

AVERTISMENT: Pentru a asigura siguranța și utilizarea normală, uzura și deteriorarea benzii de alergare trebuie verificate periodic și trebuie efectuată întreținerea.

8. Întreținere și reparații

- Curățare: Mențineți suprafața benzii de alergare curată, deconectați cablul de alimentare înainte de curățare. Banda de alergare și suprafața benzii de alergare pot fi curățate cu o cârpă moale și umedă, nu uitați să nu utilizați substanțe chimice puternice.
- Reglarea deviere a benzii: Banda de alergare a fost reglată în timpul fabricării. După asamblarea benzii de alergare, verificați dacă banda este reglată corespunzător. Din când în când, va fi necesară o reglare. Opiți banda de alergare înainte de reglare (imaginea 27), reglați șurubul din stânga și din dreapta din rola din spate cu o cheie. Dacă banda se deviază spre stânga, rotiți șurubul din stânga în sensul acelor de ceasornic. Dacă banda se deviază spre dreapta, rotiți șurubul din dreapta în sens invers acelor de ceasornic. Nu rotiți șurubul de reglare cu mai mult de o jumătate de tură odată. După reglare, porniți alimentarea și rulați banda de alergare pentru a verifica dacă banda revine la normal la 4-5 km/h. Dacă nu, repetați procedura.
- Reglarea tensiunii benzii: În primele zile de utilizare, banda se poate lungi ușor, ceea ce poate duce la o senzație de alunecare la contactul cu piciorul. În acest caz, strângeți șuruburile de reglare de pe ambele părți ale benzii cu o jumătate de rotație în sensul acelor de ceasornic. Repetați dacă este necesar. Pentru a evita scurtarea duratei de viață a benzii și a rulmenților, nu este recomandat să strângeți excesiv banda.
- Ungerea: după mai mult de 100 de ore de funcționare sau când unsoarea dintre placa de alergare și banda de alergare este uzată, placa trebuie unsă bine, iar banda de alergare trebuie reglată. Opiți alimentarea cu energie electrică, slăbiți banda folosind metoda de reglare a deflecției benzii, apoi lubrifiați placa de alergare în mod uniform cu o perie. Vă rugăm să nu lubrifiați excesiv, metoda „cu cât mai mult, cu atât mai bine” nu este potrivită în acest caz. O lubrifiere rezonabilă poate îmbunătăți durata de viață a plăcii de rulare.

Reacția în situații de urgență:

COD DE EROARE	DESCRIERE	TRATAMENT CONTRA
01H	PROBLEMĂ CU SENSORUL DE TEMPERATURĂ	1. Opiți alimentarea cu energie electrică timp de 5 minute, apoi porniți-o și reporniți. 2. Verificați dacă mufa nu este deteriorată. 3. Dacă unitatea nu funcționează în continuare corespunzător, contactați SERVICIUL DE ASISTENȚĂ.
02H	SUPRĂÎNCĂLZIRE	1. Opiți alimentarea cu energie electrică timp de 5 minute, apoi porniți și reporniți. 2. Verificați dacă banda de rulare nu necesită lubrifiere, dacă banda nu este uzată în mod excesiv și dacă mecanismul de acționare (de exemplu, rola) nu este deteriorat. 3. Dacă unitatea nu funcționează în continuare corespunzător, vă rugăm să contactați SERVICIUL DE ASISTENȚĂ.

04H	SUPRAÎNCĂRCARE	1 Verificați dacă valoarea tensiunii sursei de alimentare corespunde specificațiilor producătorului indicate pe plăcuța de identificare sau în instrucțiuni. 2. Opriti sursa de alimentare timp de 5 minute, apoi porniți-o și reporniți-o. 3. Dacă unitatea nu funcționează corect, vă rugăm să contactați SERVICIUL DE ASISTENȚĂ.
08H	SUPRAÎNCĂRCARE	1. Reporniți sistemul. 2. Verificați dacă banda de alergare necesită întreținere/lubrifiere. 3. Dacă auziți un sunet de scurtcircuit sau simțiți miros de ars atunci când motorul funcționează, opriți aparatul și contactați SERVICIUL DE ASISTENȚĂ.
10H	Fază defectuoasă	Contactați SERVICIUL DE ASISTENȚĂ.
18H	DEFECT SENSOR CURENT	Contactați SERVICIUL.
20H	EROARE COMUTATOR INVERTIT	1 Verificați dacă butonul comutatorului de siguranță funcționează corect și se poate mișca liber. 2. Verificați dacă conectorul comutatorului de siguranță nu este slăbit sau deconectat. 3. Verificați dacă placa comutatorului de siguranță nu este deteriorată.
40H	DEFECT LA SISTEMUL DE ÎNCĂLZIRE	Contactați SERVICIUL DE ASISTENȚĂ.
80H	SUPRAÎNCĂLZIRE	Îmbunătățiți ventilația aparatului. Dacă acest lucru nu ajută, contactați SERVICIUL DE ASISTENȚĂ.

9. Recomandări pentru exerciții

Înainte de a începe un program de exerciții fizice, consultați medicul dumneavoastră. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau cu probleme de sănătate. Monitoare de ritm cardiac nu sunt dispozitive medicale. Mulți factori pot afecta acuratețea acestora. În general, senzorii pot fi utilizați doar ca ajutor pentru exerciții fizice, pentru a oferi o estimare a ritmului cardiac. Următoarele recomandări vă pot ajuta să vă planificați programul de exerciții fizice. Pentru informații mai detaliate despre exerciții fizice, consultați medicul dumneavoastră.

Intensitatea exercițiilor fizice

Indiferent dacă obiectivul dvs. este să ardeți grăsimi sau să vă întăriți sistemul cardiovascular, cheia pentru a obține rezultatele dorite este intensitatea potrivită a exercițiilor fizice. Folosiți pulsul ca ghid pentru a găsi nivelul potrivit. Tabelul de mai jos prezintă pulsul recomandat pentru arderea grăsimilor și exercițiile aerobice. Pentru a vă afla pulsul, începeți prin a vă găsi vârsta (rotunjită la zece ani) în partea de jos a tabelului. Apoi găsiți cele trei numere deasupra vârstei dvs. Aceste trei numere definesc „zona de selecție a programului de antrenament”. Următoarele două numere sunt recomandate pentru arderea grăsimilor. Numerele afișate în imaginea 28 sunt recomandate pentru exerciții aerobice. Pentru a măsura pulsul în timpul exercițiilor, utilizați senzorul de puls de pe consolă.

Arderea grăsimilor

Pentru a arde grăsimea în mod eficient, trebuie să vă antrenați la o intensitate relativ scăzută pentru perioade lungi de timp. În primele cinci minute de antrenament, corpul arde calorii din carbohidrați pentru a produce energie, deoarece acestea sunt mai ușor de utilizat. Abia după primele cinci minute corpul începe să ardă grăsimea stocată. Dacă obiectivul dvs. este să ardeți grăsime, reglați ritmul și înclinația benzii de alergare până când ritmul cardiac se apropie de limita inferioară a zonei de antrenament. Pentru a maximiza arderea grăsimilor, reglați viteza și înclinația benzii de alergare până când ritmul cardiac se apropie de mijlocul zonei de antrenament.

Exerciții cardio

Dacă obiectivul dvs. este întărirea sistemului cardiovascular, trebuie să faceți exerciții cardio, care sunt activități de lungă durată ce necesită mult oxigen. Inima trebuie să pompeze mai mult sânge către mușchi, iar plămânii trebuie să furnizeze mai mult oxigen sângelui. Pentru exercițiile cardio, reglați viteza și înclinația benzii de alergare până când ritmul cardiac se apropie de limita superioară a zonei de antrenament.

Procesul de antrenament

Fiecare exercițiu trebuie să includă următoarele trei părți:

- 1) Încălzire: Înainte de fiecare sesiune, faceți 5-10 minute de stretching și exerciții ușoare. O încălzire adecvată poate crește temperatura corpului, ritmul cardiac și circulația, pregătind corpul pentru exerciții.
- 2) Exercițiu: După încălzire, creșteți intensitatea exercițiului până când ritmul cardiac atinge zona aleasă și mențineți-l timp de 20-60 de minute. (În primele câteva săptămâni ale unui program de exerciții, nu mențineți ritmul cardiac în zona aleasă mai mult de 20 de minute). Respirați regulat și profund în timpul exercițiului. Nu vă țineți respirația.
- 3) Stretching: După exerciții, faceți stretching timp de 5-10 minute. Acest lucru crește flexibilitatea mușchilor, ceea ce ajută la prevenirea problemelor după exerciții.

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Aby ste mohli tento bežecký pás používať bezpečne, spoľahlivo a pohodlne, pred použitím si pozorne prečítajte tento návod.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

1. Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že neexistujú žiadne zdravotné kontraindikácie používania zariadenia. Rozhodnutie lekára je potrebné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak a hladinu cholesterolu. Je to potrebné aj v prípade, ak máte viac ako 35 rokov a máte zdravotné problémy.
2. Zodpovednosťou vlastníka produktu je zabezpečiť, aby všetci používatelia bežeckého pásu boli plne informovaní o všetkých varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Bežecký pás používajte výhradne v súlade s návodom.
3. Voľný priestor by nemal byť menší ako 0,6 m a mal by byť väčší ako tréningová plocha v smeroch, v ktorých je zariadenie prístupné. Voľný priestor musí zahŕňať aj priestor pre núdzový zostup. Ak sú zariadenia umiestnené vedľa seba, veľkosť voľného priestoru sa môže rozdeliť. Dĺžka voľného priestoru za bežeckým pásom by mala byť najmenej 2 m a zodpovedať šírke bežeckého pásu.
4. Udržujte napájací kábel ďalej od zdrojov tepla.
5. Nikdy nedovoľte, aby sa na bežeckom páse nachádzali dve alebo viac osôb súčasne.
6. Deti by mali používať bežecký pás pod dohľadom dospelého. Okrem toho musí dospelý dohliadať na deti počas prevádzky bežeckého pásu.
7. Pri cvičení noste vhodné oblečenie, vrátane bežeckých topánok. Nenoste oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o akúkoľvek časť bežeckého pásu. Nebehajte naboso, v papučiach alebo len v ponožkách.
8. Počas cvičenia vždy pripínajte bezpečnostnú šnúru k oblečeniu (užívateľa), aby ju bolo možné v prípade núdze potiahnuť a okamžite zastaviť bežecký pás. Bezpečnostná zastavovacia šnúra má tiež funkciu vybijania statickej elektriny, ktorá sa môže hromadiť na oblečení bežca a ktorej vybijanie, ak nie je pripnutá, môže spôsobiť pocit elektrického „kopnutia“.
9. Ak sa počas cvičenia necítite dobre alebo sa vyskytne akákoľvek neobvyklá situácia, stlačte núdzové tlačidlo alebo rýchlo zoskočte z bežeckého pásu. Oboma rukami sa pridržte madiel, aby ste podopreli svoje telo, zatiaľ čo nohami stúpate na bočné lišty na oboch stranách, a potom zoskočte z jednej strany bežeckého pásu.
10. Senzor pulzu v tomto zariadení nie je určený na terapeutické účely. Existuje mnoho dôvodov (vrátane polohy tela pri pohybe), ktoré môžu ovplyvniť presnosť indikácie, ktorú treba považovať za orientačnú.
11. Nestúpajte na bežecký pás, keď je vypnutý. Nepoužívajte bežecký pás, ak má nejakú poruchu.
12. Aby ste zaistili bezpečnosť pri používaní, pravidelne kontrolujte a utiahnite časti zariadenia.
13. Zástrčka musí byť zapojená do správne uzemneného zásuvky.
14. Nebezpečenstvo: keď tento bežecký pás nepoužívate, odpojte bezpečnostnú sponu, vytiahnite zástrčku a zapnite vypínač. Bežecký pás pravidelne udržiavajte a nastavujte podľa pokynov. Ak zistíte nezvládnuteľnú poruchu, neotvárajte kryt motora; kontaktujte autorizovaného servisného zástupcu alebo technikov, aby bežecký pás skontrolovali.
15. Toto zariadenie nie je určené na používanie osobami (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými zmyslovými schopnosťami, mentálnymi schopnosťami alebo bez skúseností, pokiaľ nie sú pod dohľadom alebo neboli poučené o používaní zariadenia osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
16. Toto zariadenie nie je hračka. Deti ho smú používať iba pod dohľadom dospelého, ktorý je zodpovedný za ich správanie a bezpečnosť.
17. Minimálna teplota počas používania: 10 °C.
18. **Maximálna hmotnosť používateľa: 150 kg**

Porušenie vyššie uvedených bezpečnostných pravidiel môže viesť k poškodeniu zariadenia a/alebo zraneniu osôb.

VAROVANIE: Bežecký pás pripájajte k napájaniu až po jeho úplnom zmontovaní.



Nástroje/skrutky zahrnuté v montáži – obrázok 1

Počet	Popis	Počet [kusov]	Počet	Popis	Množstvo [kusy]
A7	Skrutka M8x20	2	C2	plochá podložka $\phi 10$	10
A8	Skrutka M10x20	10	C5	pružná podložka $\phi 10$	6
A10	Skrutka M8x55	4	D1	skrutkovač	1
A11	M8x65 skrutka	4	D2	skrutkovač	1
A16	ST4x16 krížový skrutka s hlavou s otvorom	14	D4	klúč S=6	1
C1	plochá podložka $\phi 8$	2	D5	fľaša s mazivom	1

Zoznam všetkých komponentov bežeckého pásu – obrázok 2

Položka	Popis	Množstvo	Položka	Popis	Množstvo
1	HLAVNÝ RÁM	1	47	L'AVÁ LIŠTA	1
2	ZÁKLADŇA ELEKTRICKEJ ZÁSUVKY	1	48	PRAVÁ KOLAJNIKA	1
3	NÁKLONNÝ RÁM	1	49	Č. 1 SÚČASŤ L'AVEJ NOHY BEŽECKÉHO PÁSU	1
4	L'AVÁ PODPORA	1	50	SÚČASŤ Č. 2 L'AVÉHO KRYTU NOHY BEŽECKÉHO PÁSU	1
5	PRAVÁ PODPORA	1	51	ČÍSLO SÚČASTI 1 PRAVÝ KRYT NOHY BEŽECKÉHO PÁSU	1
6	MODUL HLAVNÉHO PANELU KONSOLY	1	52	ČÍSLO SÚČASTI 2 PRAVÝ KRYT NOHY BEŽECKÉHO PÁSU	1
7	OBRAZOVKA	1	53	VALEC	1
8	ZÁKLADŇA	1	54	SIGNÁLNY VODIČ A	3
9	PREDNÝ VALEC	1	55	SIGNÁLNY VODIČ B	2
10	ZADNÝ VALEC	1	56	SIGNÁLNY VODIČ C	2
11	8V REMEŇ	1	57	FILTER	1
12	BEŽECKÁ DOSKA	1	58	INDUKČNOSŤ	1
13	VÝSTUŽNÁ DOSKA	8	A1	SKRUTKA MBx50	2
14	KOLESÁ	4	A2	SKRUTKA M10x95	1
15	BEŽECKÝ PÁS	1	A3	SKRUTKA M8x30	4
16	NASTAVITELNÁ OPORKA NOH	2	A4	SKRUTKA M5x35	2
17	L'AVÁ BOČNÁ LIŠTA	1	A5	VÝŠKOVÝ SKRUTKA $\phi 10 \times 45$	4
18	PRAVÁ BOČNÁ LIŠTA	1	A6	VÝŠKOVÝ SKRUTKA $\phi 10 \times 30$	1
19	PRVKY PROTI SKLZOVANIU	66	A7	POLOKRUHOVÝ SKRUTKA M8X20	2
20	POLOHOVACÍ ČAP BOČNEJ LIŠTY	4	A8	POLOKRUHOVÝ SKRUTKA M10X20	10
21	KRYT KOLIESKA	2	A9	POLOKRUHOVÝ SKRUTKA M8x45	3

22	VODIACA Rúrka RÁM	1	A10	POLOKRUHOVÝ SKRUTKA M8X55	4
23	KRYT MOTORA	1	A11	POLOKRUHOVÝ SKRUTKA M8x65	4
24	RÁM VODIACEJ LIŠTY	1	A12	POLOKRUHOVÝ SKRUTKA M8X90	2
25	OPORNÁ Rúrka	1	A13	POLOKRUHOVÝ SKRUTKA M8X70	1
26	PREDNÝ KRYT MOTORA	1	A14	KRÍŽOVÝ SKRUTKA M6X70	6
27	ĽAVÝ KRYT	1	A15	VÝŠKA SKRUTKA $\phi 6 \times 25$	2
28	PRAVÝ KRYT	1	A16	KRÍŽOVÁ HLAVICA SAMOZAISTNÝ SKRUTKA ST4X16	45
29	ZADNÁ ZÁTKA	1	A17	KRÍŽOVÁ HLAVA SAMOZAISTNÝ SKRUTKA ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	SKRUTKA M8X50	2
31	FREKVENCIA ZMENIČ	1	A19	VÝŠKOVÝ SKRUTKA $\phi 8 \times 25$	2
32	MOTOR SKLONU	1	B0	ŠESTHRANNÁ MATICA M5	10
33	POLOHOVACIA KARTA PEDÁL	1	B2	NYLONOVÁ ZÁMKA M6	13
34	NÚDZOVÝ VYPÍNAČ	1	B3	NYLONOVÁ POISTNÁ MATICA M8	14
35	VÝKONOVÝ VYPÍNAČ	1	B4	NYLONOVÁ POISTNÁ MATICA M10	1
36	SOCKET	1	C1	PLAŠTINOVÁ PODLOŽKA $\phi 8$	18
37	KOLESO	2	C2	PLAŠTINOVÁ PODLOŽKA $\phi 10$	14
38	VÝPLŇ	2	C3	VEL'KÁ PLOCHÁ PODLOŽKA $\phi 8$	4
39	LIMITNÝ SPÍNAČ	1	C4	PLAŠTINOVÁ PODLOŽKA $\phi 4$	25
40	BEZPEČNOSTNÝ KL'ÚČ	1	C6	PRUŽNÁ PODLOŽKA $\phi 8$	4
41	ĽAVÁ PREDNÁ KOLESOVÁ PODPERA	1	C5	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA $\phi 10$	6
42	PRAVÁ PREDNÁ KOLESOVÁ PODPERA	1	C7	NYLONOVÁ PODLOŽKA $\phi 10$	4
43	NYLONOVÉ PUZDRÁ	16	C8	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA $\phi 6$	10
44	ZÁSTRČKA J40X20	4	D1	SKRUTKOVÁK	1
45	BRZDY	1	D2	SKRUTKOVÁVAČ	1
46	MATICA	2	D3	KL'ÚČ (S=6)	1
			D4	FLIAŠKA S MAZIVOM	1



Montážne pokyny

Pozor: Aby ste predišli chybám pri montáži, neutiahnite všetky skrutky v každom kroku. Všetky skrutky utiahnite až po dokončení montáže. Jeden bežeký pás je zabalený v 2 kartónoch, č. 1 je pre hlavný rám, č. 2 je pre riadič a hlavný panel.

➤ Krok 1: Inštalácia ľavej podpory – obrázok 3

- Namontujte ľavú oporu (4) na základňu (8) pomocou 2 sád skrutiek 8X55 (A10) a skrutiek 8X65 (A11) vedľa seba, potom 1 kus polkruhovej skrutky M8X20 (A7) a 1 kus plochého podložky $\phi 8$ (C1) na konci.

➤ Krok 2: Inštalácia pravej podpory – obrázok 4

- Pripojte kábel z pravej podpory k zodpovedajúcej zásuvke na ráme.
- Namontujte pravú podporu (5) na základňu (8) pomocou 2 sád skrutiek 8X55 (A10) a skrutiek 8X65 (A11) vedľa seba, potom 1 kus skrutky M8X20 (A7) a 1 kus plochého podložky $\phi 8$ (C1) na konci.

➤ Krok 3: Montáž volantu s hlavným panelom – obrázok 5

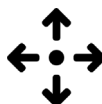
- Pripojte kábel z pravej podpory k zodpovedajúcej zásuvke na volante.
- Pripojte modul konzoly (6) k ľavej/pravej podpere (4,5) pomocou 6 sád polokruhových skrutiek M10X20 (A8), pružnej podložky $\phi 10$ (C5) a plochých podložiek $\phi 10$ (C2).

➤ Krok 4: Inštalácia displeja – obrázok 6

- Obrázok 6.1 – Pripojte signálny kábel z obrazovky k príslušnej zásuvke na ovládacom paneli. Zasuňte dodatočný kábel do ovládača.
- Pripojte obrazovku (7) k modulu konzoly (6) pomocou 4 sád polokruhových skrutiek M10X20 (A8) a plochých podložiek $\phi 10$ (C2).

➤ Krok 5: Inštalácia ľavého a pravého krytu – obrázok 7

- Uťahnite všetky montážne skrutky.
- Zložte rám, pripevnite ľavý kryt nohy bežekého pásu číslo 2 (50) k vnútornému spoji základne (8), potom spojte ľavú nohu bežekého pásu číslo 1 (49) s ľavým krytom nohy bežekého pásu číslo 2 (50) do jednej sady pomocou 5 ks krížových skrutiek ST4*16 (A16) a utiahnite.
- Pripevnite pravý kryt nohy bežekého pásu číslo 2 (52) k vnútornému spoji základne (8), potom spojte pravý kryt nohy bežekého pásu číslo 1 (51) s krytom číslo 2 do jednej súpravy a utiahnite pomocou 5 ks krížových samosvorných skrutiek ST4*16 (A16) vo vnútri.
- Rám položte tak, že utiahnete 4 skrutky s krížovou hlavou ST4*16 (A16) vpredu (pozri obrázok 7).



Skladanie, prenášanie a rozkladanie – obrázok 8

UPOZORNENIE: Pred zložením nastavte bežekú dosku do polohy s nulovým sklonom a vypnite napájanie!

- Skladanie: zdvihnite zadnú časť bežekého pásu oboma rukami a zdvihnite ho vysoko, kým sa polohovací pedál nezamkne na mieste, až kým nezačujete charakteristické „kliknutie“ (pozri obrázok A1).
- Prenášanie: bežeký pás je navrhnutý tak, aby sa dal prenášať v zloženom (stojacom) stave. Z tohto dôvodu je vybavený 4 kolieskami. Kolieska nie sú otočné, takže umožňujú iba pohyb dopredu a dozadu. Ak chcete zmeniť smer, kolieska je potrebné posunúť do strany alebo jedno zo zadných koliesok zablokovať nohou. Bežeký pás mierne nakloňte, aby sa zdvihli predné kolieska, a otočte ho v požadovanom smere.
- Rozloženie: Ak chcete rozložiť bežeký pás do ležiacej polohy, zdvihnite zadnú časť oboma rukami, kým sa neuvolní aretácia polohovacieho pedála. Nohou zatlačte pedál do polohy na obrázku A-2, podržte ho chvíľu, spustíte ruky a uvoľníte pedál. Bežeký pás sa pod vplyvom gravitácie automaticky presunie do ležiacej polohy.



Zapínanie a vypínanie

Behací pás by mal byť napájaný z inštalácie vybavenou uzemnením. Ak máte akékoľvek pochybnosti o správnom uzemnení stroja, kontaktujte profesionálneho elektrikára alebo servisného technika, aby to skontroloval.

1. Zapnite napájanie, stlačte tlačidlo Start, bežecký pás sa spustí na nízku rýchlosť, skontrolujte, či pás a počítač fungujú normálne.
2. Stlačte tlačidlo zvýšenia a zníženia rýchlosti, aby ste skontrolovali rýchlosť a displej bežeckého pásu. Ak sa pás vychýľuje, zastavte bežecký pás a nastavte ho.
3. **Obrázok 9:** Stlačte tlačidlo núdzového zastavenia alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč, bežecký pás by sa mal okamžite zastaviť. Stlačte bezpečnostný kľúč, aby ste bežecký pás opäť spustili.
 - 1) tlačidlo núdzového zastavenia
 - 2) bezpečnostný spínač
 - 3) bezpečnostný spínač
4. Stlačte tlačidlo Stop, bežecký pás sa zastaví a potom sa vypne, keď sa sklon vráti na nulu.

VAROVANIE: Časté používanie funkcie sklonu (viac ako 5-krát za sebou) môže spôsobiť, že sklon prestane fungovať. Nie je to porucha. Ide o druh automatickej ochrany motora, funkcia sa automaticky obnoví po 1 hodine nečinnosti.



Návod na použitie

1. Rýchly štart – obrázok 10

Číslo	Popis
1	Behací pás má 15,6-palcový dotykový displej s vysokým rozlíšením a aplikáciu s rôznymi režimami behu.
2	Stlačte tlačidlo „Quick Start“ (Rýchly štart) na obrazovke alebo tlačidlo „START“ na konzole, aby ste mohli rýchlo začať. Bežecký pás okamžite spustí odpočítavanie a prejde do režimu behu, ako je znázornené na obrázku.
3	Hlavná obrazovka vyzerá ako na obrázku.
4	Keď je rýchlosť > 1 km/h, kliknite na „RELAX“ a rýchlosť sa zníži na pohodlnú úroveň a sklon sa zníži na hodnotu počiatočného stavu. Ak chcete beh zastaviť, stlačte „STOP“ na obrazovke alebo tlačidlo „STOP“ na konzole a na domovskej stránke sa zobrazí okno na zastavenie behu. Ak chcete pokračovať v behu, stlačte „Continue running (KEEP ON GOING)“ (Pokračovať v behu) alebo „STOP“ (Zastaviť) na zastavenie.
5	Ak potrebujete beh zastaviť v núdzovej situácii, stlačte núdzové tlačidlo zastavenia alebo vytiahnite bezpečnostný kľúč, aby sa bežecký pás zastavil. Zobrazí sa správa, ako je uvedené na obrázku. Keď je bezpečnostný spínač odomknutý, budete presmerovaní na hlavnú stránku menu. V pohotovostnom režime môžete vybrať režim Rýchly štart, režim Skutočný, režim Cieľový, režim Tréning a ďalšie programy alebo Multimédiá.

2. Návod na obsluhu ovládacieho panela – obrázok 11

Číslo	Funkcia
1	Naklonenie nahor
2	Sklon nadol
3	Štart
4	Zastaviť/Pauza
5	Zníženie rýchlosti
6	Zrýchliť
7	Bezdrôtové nabíjanie

2.1 Ovládanie tlačidlom

Tlačidlo	Funkcia
	Po zapnutí napájania stlačte tlačidlo „START“ a bežecký pás sa spustí.
	Stop/pauza: stlačte toto tlačidlo počas behu, aby ste beh zastavili. Po pauze stlačte tlačidlo štart a bežecký pás sa opäť spustí.
	Nastavenie rýchlosti: keď bežecký pás beží, stlačte alebo podržte toto tlačidlo, aby ste nastavili rýchlosť. Nastavenie sklonu: keď bežecký pás beží, stlačte alebo podržte toto tlačidlo, aby ste nastavili sklon.
	Červené núdzové tlačidlo slúži na rýchle zastavenie bežeckého pásu v nebezpečnej situácii (ušmyknutie alebo pád) a na jeho uzamknutie. Bežecký pás sa zablokuje stlačením jeho hornej vystupujúcej časti alebo potiahnutím bezpečnostného kľúča, pričom v takomto prípade nie je možné spustiť pohon bežeckého pásu. Odblokovanie sa vykonáva stlačením vystupujúcej časti pripojenej k lanku (odblokovanie).
	Bezdrôtové nabíjanie: keď je bežecký pás zapnutý a ak má váš mobilný telefón funkciu bezdrôtového nabíjania, môžete telefón umiestniť do nabíjacej zásuvky a nabíjať ho.

2.2 Tlačidlá na dotykovom displeji

Tlačidlo	Funkcia
	Rýchly štart: keď je bežecký pás zapnutý, stlačte toto tlačidlo a bežecký pás sa spustí.
	Reálny režim: stlačte toto tlačidlo, aby ste vstúpili do rozhrania a použili výber reálnej scény.
	Cieľový režim: stlačením tohto tlačidla vstúpite do rozhrania a môžete použiť výber cieľa.

	Trénovací režim: stlačte toto pole, aby ste vstúpili do rozhrania výberu tréningu.
	Multimédia: stlačením tohto tlačidla zobrazíte rôzne aplikácie.
	Stlačením tohto tlačidla sa vrátite do predchádzajúceho menu.
	Stlačením tohto tlačidla prejdete do režimu celej obrazovky.
	Stlačte toto tlačidlo, aby ste prešli do spúšťačieho rozhrania.
	Stlačte toto tlačidlo, aby ste zastavili beh na bežeckom pásu.
	Stlačte toto tlačidlo, aby ste znížili rýchlosť/sklon bežeckého pásu.
	Zvýšenie rýchlosti/sklonu: stlačte toto tlačidlo, aby ste zvýšili rýchlosť behu/sklon.
	Zníženie rýchlosti/sklonu: stlačte toto tlačidlo, aby ste znížili rýchlosť behu/sklon.
	Rýchly výber rýchlosti: stlačením tohto tlačidla vstúpíte do rýchleho výberu rýchlosti.
	Rýchly výber sklonu: stlačením tohto tlačidla vstúpíte do režimu rýchleho výberu sklonu.

3. Pokyny na obsluhu obrazovky – obrázok 12

Číslo	Funkcia
1	15,6-palcový dotykový displej
2	Držiak na fľašu
3	Konzola
4	Senzor pulzu
5	Bezpečnostný kľúč
6	Tlačidlo núdzového zastavenia
7	Snímač pulzov
8	Držiak na fľašu
9	Oblasť bezdrôtového nabíjania
10	USB audio vstup

4. Pokyny na aktiváciu programov a nastavení

4.1 Návod na obsluhu bežeckého pásu

Zapnite napájanie, bežecký pás prejde do pohotovostného režimu, stlačte tlačidlo „START“, bežecký pás sa spustí a môžete vybrať rýchlosť alebo úroveň sklonu. Kedykoľvek môžete stlačiť tlačidlo „STOP“ a zastaviť beh. Ak je bežecký pás zapnutý a nepoužíva sa, prejde do režimu spánku. Obrazovka bude prázdna. Potom musíte stlačiť ľubovoľné tlačidlo, aby sa obrazovka rozsvietila. Pred zapnutím bežeckého pásu môžete vybrať nastavenia systému alebo režim tréningu.

4.2 Stavový riadok a skratky k nastaveniam – obrázok 13

Nastavenia je možné zmeniť, keď je bežecký pás zapnutý. Prostredníctvom stavového riadku a oblasti skratiek nastavení v pravom hornom rohu domovskej stránky môžete otvoriť menu skratiek nastavení, prispôsobiť hlasitosť bežeckého pásu, jas obrazovky a nastaviť bluetooth. Pokročilé nastavenia sú menu správy bežeckého pásu, nie je to menu pre bežné použitie, ale je určené len pre údržbársky personál. Ako je znázornené na obrázku.

4.3 Režim „ – obrázky 14, 15

Kliknutím na „REAL MODE“ (REÁLNY REŽIM) na obrazovke sa bežecký pás prepne do rozhrania výberu reálnych scén s šiestimi vstavanými scénami (pozri obrázok nižšie). Používateľ si môže vybrať jednu z preferovaných scén, napríklad: BEACH (PLÁŽ). Stlačením tlačidla regulácie

rýchlosti (+/-) na ovládači alebo obrazovke nastavte rýchlosť behu. Stlačte tlačidlo priameho ovládania rýchlosti (3-6-9) alebo tlačidlo rýchleho výberu (+/-) na obrazovke, aby ste vybrali rýchlosť. Poznámka: V skutočnom režime behu nie je potrebné nastavovať sklon. Systém ho automaticky nastaví podľa zmien terénu v skutočnej scéne.

4.4 Predvolené nastavenia

Stlačte tlačidlo „TARGET MODE“ (Režim cieľa) pre vstup do rozhrania výberu cieľa, ktoré má tri typy, ako je znázornené na obrázku 16 – VZDIALENOSŤ/ČAS/KALÓRIE.

- Vzdialenosť – vstavané možnosti sú: 2/4/6/8/ Mini maratón/polmaratón/celý maratón/neštandardná možnosť. Vzďialenosť sa bude postupne znižovať, až kým nedosiahne nulu. Používateľ si môže vybrať svoju cieľovú vzdialenosť stlačením tlačidla CUSTOMS, napr.: „5 km“, ako je znázornené na obrázku 18, a stlačením tlačidla START začať tréning s individuálnymi nastaveniami.
- Čas – obrázok 19 – vstavané možnosti 15/30/45/60/90/120/150/ vlastná možnosť. Čas sa odpočítava, kým nedosiahne nulu. Používateľ si môže vybrať cieľový čas behu stlačením tlačidla CUSTOMS, napr. „40 minút“, ako je znázornené na obrázku 20, a stlačením tlačidla START spustiť tréning s individuálnymi nastaveniami.
- Kalórie: vstavané možnosti 100/200/300/400/500/1000/1500 / vlastná možnosť – obrázok 21. Nastavený počet kalórií sa bude postupne znižovať, až kým nedosiahne nulu. Používateľ môže vybrať vlastnú možnosť a zadať počet kalórií, ktoré by chcel spáliť počas behu, napr.: „300 cal“, ako je znázornené na obrázku 22, a stlačením tlačidla START spustiť tréning s vlastnými nastaveniami.

4.5 Tréninový režim

V tréningovom režime systém ponúka rôzne vopred nastavené tréningové plány: Relax, Kardio, Spaľovanie tukov a Vytrvalosť pre rôzne štýly behu (obrázok 23). Rôzne režimy behu majú rôzny sklon a rýchlosť, takže používatelia sa môžu sústrediť na beh bez toho, aby sa museli starať o rôzne nastavenia.

- Používatelia môžu vybrať tréningový režim a stlačením tlačidla vstúpiť do rozhrania behu. Ak používatelia napríklad vyberú režim „Relax“, môžu začať behať v tomto režime, ako je znázornené na obrázku 24.

- b) Vlastný režim: Ak nastavený tréningový režim nespĺňa požiadavky používateľov, môžu si tréningový režim prispôsobiť, vrátane: času behu, sklonu a rýchlosti každej fázy behu. Stlačením a potiahnutím ľubovoľného obdĺžnikového pruhu môžete nastaviť rôzne zmeny sklonu a rôzne parametre tempa v rôznych časových obdobiach. Po nastavení kliknite na „START“ pre spustenie behu, ako je znázornené na obrázku 25.

5. Multimédia

Kliknutím na „Multimédia“ vstúpite do rozhrania výberu aplikácií, ako je znázornené na obrázku 26.

Poznámka: Keďže je softvér neustále aktualizovaný, skutočný vzhľad rozhrania sa môže líšiť od zobrazených obrázkov. Aktualizácie slúžia na zlepšenie funkčnosti.

6. Detekcia pulzu

Test dokáže zistiť statickú a dynamickú srdcovú frekvenciu pred a po cvičení a zotavenie po cvičení. Používateľ drží kovovú dosku na detekciu srdcovej frekvencie na oboch stranách madla oboma rukami, potom sa na obrazovke zobrazí hodnota srdcovej frekvencie. (Upozornenie: maximálna srdcová frekvencia používateľa nesmie prekročiť hodnotu: 220 – vek. Ak srdcová frekvencia prekročí maximálnu hodnotu, odporúča sa oddýchnuť si približne 30 minút alebo spomaliť a znížiť sklon.

UPOZORNENIE: Indikácia systému monitorovania srdcovej frekvencie nemusí byť presná, pretože nejde o zdravotnícky prístroj. Prílišné cvičenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak sa cítite slabí, okamžite prestaňte cvičiť.

7. Pokyny k rozhraniu

- Audio vstup: počas chôdze si môžete nasadiť slúchadlá a pripojiť ich k audio portu.
- USB vstup: vložte USB kľúč do portu na pravej strane displeja a kliknite na multimédia, aby ste prehrali skladby a videá na USB v aplikácii Lokálna hudba a video.
- Bluetooth: je na tomto zariadení nastavené ako predvolené. Dokáže rozpoznať a pripojiť bluetooth reproduktory, slúchadlá a iné zariadenia.
- Zdieľanie obrazovky
 - Prejdite do multimédií – stlačte ScreenShare – naskenujte QR kód a stiahnite si pomocnú aplikáciu do svojho mobilného telefónu.
 - Otvorte aplikáciu na zdieľanie na svojom mobilnom telefóne.
 - Postupujte podľa pokynov v mobilnom telefóne, aby ste získali prístup k obrazovke.

UPOZORNENIE: Aby bola zaistená bezpečnosť a normálne používanie, je potrebné pravidelne kontrolovať opotrebenie a poškodenie bežeckého pásu a vykonávať údržbu.

8. Údržba a opravy porúch

- Čistenie: Udržujte povrch bežeckého pásu čistý, pred čistením odpojte napájací kábel. Bežecký pás a povrch bežeckého pásu môžete čistiť mäkkou a vlhkou handričkou, nepoužívajte silné chemikálie.
- Nastavenie vychýlenia pásu: Bežecký pás bol nastavený počas výroby. Po zostavení bežeckého pásu skontrolujte, či je pás správne nastavený. Občas bude potrebné ho znovu nastaviť. Pred nastavením vypnite bežecký pás (obrázok 27) a pomocou kľúča nastavte ľavú a pravú skrutku v zadnom valci. Ak sa pás vychýľuje doľava, otočte ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek. Ak sa pás vychýľuje doprava, otočte pravú skrutku proti smeru hodinových ručičiek. Otočte nastavovacím skrutkom najviac o pol otáčky naraz. Po nastavení zapnite napájanie a spustite bežecký pás, aby ste skontrolovali, či sa pás vrátil do normálu pri rýchlosti 4–5 km/h. Ak nie, postup opakujte.
- Nastavenie napnutia pásu: počas prvých dní používania sa pás môže mierne predĺžiť, čo môže spôsobiť pocit preklzávania pri kontakte s nohou. V takomto prípade utiahnite nastavovacie skrutky na oboch stranách pásu o pol otáčky v smere hodinových ručičiek. V prípade potreby postup opakujte. Aby sa neznížila životnosť pásu a ložísk, neodporúča sa pás príliš utiahnuť.
- Mazanie: po prevádzke viac ako 100 hodín alebo keď je mazivo medzi bežnou doskou a bežným pásom opotrebované, doska by mala byť dobre namazaná a bežný pás by mal byť nastavený. Vypnite napájanie, uvoľnite pás pomocou metódy nastavenia vychýlenia pásu a potom rovnomerne namažte bežnú dosku štetcom. Prosím, nemazajte príliš, v tomto prípade neplatí, že čím viac, tým lepšie. Rozumné mazanie môže predĺžiť životnosť bežeckej dosky.

Riešenie núdzových situácií:

CHYBA	POPIS	OPATRENIA
01H	PROBLÉM S TEPLOTNÝM SENZOROM	1. Vypnite napájanie na 5 minút, potom ho zapnite a reštartujte. 2. Skontrolujte, či nie je poškodená zástrčka. 3. Ak zariadenie stále nefunguje správne, kontaktujte SERVIS.
02H	PREŤAŽENIE	1. Vypnite napájanie na 5 minút, potom ho zapnite a reštartujte. 2. Skontrolujte, či bežecký pás nepotrebuje mazanie, či nie je výrazne opotrebovaný a či nie je poškodený hnací mechanizmus (napr. valec). 3. Ak zariadenie stále nefunguje správne, kontaktujte SERVIS.
04H	PREPÄTIE	1. Skontrolujte, či hodnota napätia napájacieho zdroja zodpovedá špecifikáciám výrobcu uvedeným na typovom štítku alebo v návode. 2. Vypnite napájanie na 5 minút, potom ho zapnite a reštartujte. 3. Ak zariadenie nefunguje správne, kontaktujte SERVIS.
08H	PREŤAŽENIE	1. Reštartujte systém. 2. Skontrolujte, či bežecký pás nevyžaduje údržbu/mazanie. 3. Ak počujete zvuk skratu alebo cítite zápach spálenia, keď je motor v chode, vypnite stroj a kontaktujte SERVIS.
10H	DEFAULT PHASE	Kontaktujte SERVIS.
18H	CHYBA SENZORA PRÚDU	Kontaktujte SERVIS.
20H	CHYBA SPÄTNÉHO SPÍNAČA	1. Skontrolujte, či je tlačidlo bezpečnostného spínača hladké a voľne pohyblivé. 2. Skontrolujte, či nie je konektor bezpečnostného spínača uvoľnený alebo odpojený. 3. Skontrolujte, či doska bezpečnostného spínača nie je poškodená.
40H	CHYBA SYSTÉMU SKLONU	Kontaktujte SERVIS.
80H	PREHRIAVANIE	Zlepšite vetranie stroja. Ak to nepomôže, kontaktujte SERVIS.

9. Pokyny pre cvičenie

Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. To platí najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo s zdravotnými problémami. Meracie prístroje srdcovej frekvencie nie sú zdravotnícke zariadenia. Ich presnosť môže ovplyvniť mnoho faktorov. Senzory sa vo všeobecnosti môžu používať iba ako pomôcka pri cvičení, ktorá poskytuje približný odhad vašej srdcovej frekvencie. Nasledujúce pokyny vám pomôžu naplánovať cvičebný program. Podrobnejšie informácie o cvičení získate od svojho lekára.

Intenzita cvičenia

Či už je vaším cieľom spaľovanie tukov alebo posilnenie kardiovaskulárneho systému, kľúčom k dosiahnutiu požadovaných výsledkov je správna intenzita cvičenia. Ako vodič na nájdenie správnej úrovne použijete svoju pulzovú frekvenciu. V tabuľke nižšie je uvedená odporúčaná pulzová frekvencia pre spaľovanie tukov a aeróbne cvičenie. Ak chcete zistiť svoju pulzovú frekvenciu, najskôr nájdite svoj vek (zaokrúhlený na najbližšiu desiatku) v spodnej časti tabuľky. Potom nájdite tri čísla nad vaším vekom. Tieto tri čísla definujú vašu „oblasť“ výberu tréningového programu“. Ďalšie dve čísla sa odporúčajú na spaľovanie tukov. Čísla uvedené na obrázku 28 sa odporúčajú na aeróbne cvičenie. Na meranie pulzovej frekvencie počas cvičenia použijete pulzový senzor na konzole.

Spaľovanie tukov

Na efektívne spaľovanie tukov je potrebné cvičiť s relatívne nízkou intenzitou po dlhú dobu. V prvých piatich minútach cvičenia telo spaľuje kalórie z uhľohydrátov, pretože sú ľahšie využiteľné. Až po prvých piatich minútach telo začne spaľovať uložený tuk. Ak je vaším cieľom spaľovanie tukov, nastavte tempo a sklon bežeckého pásu tak, aby vaša srdcová frekvencia bola blízko dolnej hranice vašej tréningovej oblasti. Aby ste maximalizovali spaľovanie tukov, nastavte rýchlosť a sklon bežeckého pásu tak, aby sa vaša srdcová frekvencia priblížila stredu tréningovej zóny.

Kardio cvičenia

Ak je vaším cieľom posilniť kardiovaskulárny systém, potrebujete vykonávať kardio cvičenia, ktoré sú dlhodobou aktivitou vyžadujúcou veľa kyslíka. Srdce musí pumpovať viac krvi do svalov a pľúca musia dodávať viac kyslíka do krvi. Pri kardio cvičení nastavte rýchlosť a sklon bežeckého pásu tak, aby vaša srdcová frekvencia bola blízko hornej hranice vašej tréningovej oblasti.

Postup cvičenia

Každé cvičenie by malo obsahovať nasledujúce tri časti:

- 1) Rozcvičenie pred každou tréningovou jednotkou vykonajte 5-10 minút strečingu a ľahkých cvičení. Správne rozcvičenie môže zvýšiť telesnú teplotu, srdcovú frekvenciu a krvný obeh, čím sa vaše telo pripraví na cvičenie.
- 2) Cvičenie: Po rozcvičke zvyšujte intenzitu cvičenia, až kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne zvolenú zónu, a udržiavajte ju počas 20–60 minút. (Počas prvých týždňov cvičebného programu neudržiavajte srdcovú frekvenciu vo zvolenej zóne dlhšie ako 20 minút). Počas cvičenia dýchajte pravidelne a zhlboka. Nedržte dych.
- 3) Strečing: Po cvičení sa 5–10 minút strečujte. Tým zvýšite pružnosť svalov, čo pomáha predchádzať problémom po cvičení.

UPORABNIŠKI PRIROČNIK

Da bi zagotovili varno, zanesljivo in udobno uporabo tega tekalnega traku, pred uporabo pazljivo preberite navodila.

VARNOSTNI UKREPI

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom, da se prepričate, da za uporabo opreme ni nobenih medicinskih kontraindikacij. Odločitev zdravnika je potrebna, če jemljete zdravila, ki vplivajo na vaš srčni utrip, krvni tlak in raven holesterola. Potrebna je tudi, če ste starejši od 35 let in imate zdravstvene težave.
2. Lastnik izdelka je odgovoren, da se vsi uporabniki tekalne steze v celoti seznanijo z vsemi opozorili in varnostnimi ukrepi. Tekalno stezo uporabljajte strogo v skladu z navodili.
3. Prosti prostor ne sme biti manjši od 0,6 m in mora biti večji od prostora za vadbo v smereh, v katerih je oprema dostopna. Prosti prostor mora vključevati tudi prostor za nujno spuščanje. Če je oprema nameščena druga ob drugi, se velikost prostega prostora lahko razdeli. Dolžina prostega prostora za tekalno stezo mora biti vsaj 2 m in ustrezati širini tekalne steze.
4. Napajalni kabel hranite stran od vročih površin.
5. Nikoli ne dovolite, da bi na tekalni stezi hkrati teklo več kot ena oseba.
6. Otroci naj tekalno stezo uporabljajo pod nadzorom odrasle osebe. Poleg tega mora odrasla oseba nadzorovati otroke, medtem ko je tekalna steza v delovanju.
7. Med vadbo nosite ustrezna oblačila, vključno s tekaškimi copati. Ne nosite oblačil, ki bi se lahko zataknila za kateri koli del tekalne steze. Ne tečite bos, v copatih ali samo v nogavicah.
8. Med vadbo vedno pritrdite varnostni kabel na oblačila (uporabnika), da ga lahko v sili potegneta in takoj ustavite tekalno stezo. Varnostni kabel ima tudi funkcijo odvajanja statične elektrike, ki se lahko nabere na oblačilih tekača in ki lahko, če kabel ni pritrjen, povzroči občutek električnega »udarca«.
9. Če se med vadbo ne počutite dobro ali opazite kakršno koli nenormalno stanje, pritisnite gumb za nujne primere ali takoj skočite s tekalne steze. Z obema rokama se oprimate ročajev, da podprete telo, medtem ko stopite na stranske letve na obeh straneh, nato pa stopite z ene strani tekalne steze.
10. Senzor srčnega utripa v tej napravi ni namenjen terapevtskim namenom. Obstaja veliko razlogov (vključno s telesno držo med gibanjem), ki lahko vplivajo na natančnost prikaza, zato ga je treba obravnavati kot okvirnega.
11. Ne stopite na tekalni trak, ko je naprava izklopljena. Ne uporabljajte tekalne steze, če je na njej kakršna koli napaka.
12. Redno preverjajte in zategnite dele naprave, da zagotovite varnost pri uporabi.
13. Vtič mora biti priključen na ustrezno ozemljeno vtičnico.
14. Nevarnost: kadar ne uporabljate tega tekalnega traku, odstranite varnostni zaponko, izključite vtič in vklopite stikalo za vklop. Tekalni trak redno vzdržujte in nadaljavajte v skladu z navodili. Ne odpirajte pokrova motorja, če ugotovite nepopravljivo napako; za pregled tekalnega traku se obrnite na pooblaščenega servisnega predstavnika ali tehnika.
15. Ta naprava ni namenjena uporabi osebam (vključno z otroki) z omejenimi fizičnimi in senzoričnimi sposobnostmi, duševnimi sposobnostmi ali brez izkušenj, razen če jih oseba, odgovorna za njihovo varnost, nadzoruje ali jim da navodila za uporabo naprave.
16. Naprava ni igrača. Otroci jo smejo uporabljati le pod nadzorom odrasle osebe, ki je odgovorna za njihovo vedenje in varnost.
17. Najnižja temperatura med uporabo: 10 °C.
18. **Največja teža uporabnika: 150 kg**

Kršitev zgornjih varnostnih pravil lahko povzroči poškodbe opreme in/ali telesne poškodbe.

OPOZORILO: Tekalnega traku ne priključite na električno omrežje, dokler ni v celoti sestavljen.



Orodje/vijaki, vključeni v sestavo – slika 1

Številka	Opis	Količina [kosov]	Številka	Opis	Količina [kosov]
A7	M8x20 vijak	2	C2	ploska podložka $\varnothing 10$	10
A8	M10x20 vijak	10	C5	vzmetna podložka $\varnothing 10$	6
A10	M8x55 vijak	4	D1	izvijač	1
A11	M8x65 vijak	4	D2	izvijač	1
A16	ST4x16 križni vijak za vroče vtikanje	14	D4	ključ S=6	1
C1	ploska podložka $\varnothing 8$	2	D5	steklenička maziva	1

Seznam vseh komponent tekalne steze – slika 2

Element	Opis	Količina	Element	Opis	Količina
1	GLAVNI OKVIR	1	47	LEVI VODILNI PROFIL	1
2	OSNOVA ELEKTRIČNE VTIČNICE	1	48	DESNA ŽELEZNA	1
3	NAKLONJEN OKVIR	1	49	ŠT. 1 KOMPONENTA LEVEGA POKRIVA NOGE TEKALNE POVRŠINE	1
4	LEVI NOSILEC	1	50	DEL ŠT. 2 LEVEGA NOGE TEKALNE POVRŠINE	1
5	DESNA OPORA	1	5	KOMPONENTA ŠT. 1 DESNI NOGA TEKALNE STEZE	1
6	GLAVNI MODUL KONZOLE	1	52	KOMPONENTA ŠT. 2 DESNI NOGA TEKALNE STEZE	1
7	ZASLON	1	53	CILINDER	1
8	OSNOVA	1	54	SIGNALNI KABEL A	3
9	SPREDNJI VALJ	1	55	SIGNALNI KABEL B	2
10	ZADNJI VALJ	1	56	SIGNALNI KABEL C	2
11	8V PAS	1	57	FILTER	1
12	TEKALNA PLOŠČA	1	58	INDUKTIVNOST	1
13	BLAGINA ZA STOPNICO	8	A1	VITL MBx50	2
14	KOLESA	4	A2	VITEK M10x95	1
15	TEKALNI PAS	1	A3	VITEK M8x30	4
16	NASTALJIVA OPORA ZA NOGE	2	A4	VITL M5x35	2
17	LEVI STRANSKI VODIL	1	A5	VIŠINSKI VITEK $\varnothing 10 \times 45$	4
18	DESNA STRANSKA VODILA	1	A6	VIŠINSKI VITEK $\varnothing 10 \times 30$	1
19	PRIPOMOČKI PROTI DRSENJU	66	A7	POLKROŽNI VITEK M8x20	2
2	STRANSKI VODILNI ZAPONSKI ZAPON	4	A8	POLKROŽNI VITEK M10x20	10
21	POKROV KOLESA	2	A9	POLKROŽNI VITEK M8x45	3

2	VODILNA CEV OKVIR	1	A10	POLKROŽNI VITEK M8X55	4
23	POKROV MOTORJA	1	A11	POLKROŽNI VITEK M8x65	4
24	OKVIR VODILNE PALICE	1	A12	POLKROŽNI VITEK M8X90	2
25	PODPORNA CEV	1	A13	POLKROŽNI VITEK M8X70	1
26	SPREDNJI POKROV MOTORJA	1	A14	KRIŽNI VITEK M6X70	6
27	LEVI KAP	1	A15	VIŠINSKI VITEK $\phi 6 \times 25$	2
2	DESNI KAP	1	A16	KRIŽNI SAMOZAKLENLJIVI VITEK ST4X16	45
29	ZADNJA KAPICA	1	A17	CROSSHEAD SAMOZAKLENLJIVI VITEK ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	VITEK M8X50	2
31	FREKVENČNI PREOBRAZOVALNIK	1	A19	VIŠINSKI VITEK $\phi 8 \times 25$	2
32	NAKLON MOTOR	1	B0	ŠESTKOTNA MATICA M5	10
33	KARTICA ZA POZICIONIRANJE PEDALA	1	B2	NAILONSKA ZAKLENILNA MATICA M6	13
34	STIKALO ZA ZASTAVITEV V SILI	1	B3	NAILONSKA ZAKLENILNA MATICA M8	14
35	STIKALO ZA VKLOP	1	B4	NAILONSKA ZAKLENILNA MATICA M10	1
36	VTIČNICA	1	C1	PLOSKA PODLOŽKA $\phi 8$	18
37	KOLO	2	C2	PLOSKA PODLOŽKA $\phi 10$	14
38	BLAGINA	2	C3	VELIKA PLOSKA PRALNA STROJČKA $\phi 8$	4
39	OMEJITVENI STIKALO	1	C4	PLOSKA PODLOŽKA $\phi 4$	25
40	VARNOSTNI KLJUČ	1	C6	PODLOŽKA $\phi 8$	4
41	LEVI SPREDNJI KOLESNI NOSILEC	1	C5	PODLOŽKA Z VZMETJO $\phi 10$	6
42	DESNA SPREDAJA KOLESNA PODPOR	1	C7	NAILONSKA PODLOŽKA $\phi 10$	4
43	NAILONSKA PUŠKA	16	C8	PODLOŽKA Z VZMETJO $\phi 6$	10
44	VTIČNICA J40X20	4	D1	IZVijač	1
45	ZAVORE	1	D2	IZVijač	1
46	MUT	2	D3	KLJUČ (S=6)	1
			D4	STEKLENICA ZA MAZIVO	1



Navodila za montažo

Pozor: Da bi preprečili napake pri montaži, ne zategujte vseh vijakov v vsakem koraku. Vse vijake zategnite po končani montaži.

Ena tekalna steza je pakirana v 2 kartonskih škatlah, št. 1 je za glavni okvir, št. 2 pa za ročaje in glavni panel.

➤ Korak 1: Namestitev leve podpore – slika 3

- Levo oporo (4) pritrdite na podstavek (8) z 2 kompleti vijakov 8X55 (A10) in vijakov 8X65 (A11), ki jih namestite drugega poleg drugega, nato pa na koncu namestite 1 kos polkrožnega vijaka M8X20 (A7) in 1 kos ploščate podloške $\phi 8$ (C1).

➤ Korak 2: Namestitev desne podpore – slika 4

- Povežite kabel z desne podpore z ustreznim priključkom na okvirju.
- Desno oporo (5) pritrdite na podstavek (8) z 2 kompleti vijakov 8X55 (A10) in vijakov 8X65 (A11), ki jih namestite drugega poleg drugega, nato pa na konec namestite 1 vijak M8X20 (A7) in 1 ploščato podloško $\phi 8$ (C1).

➤ Korak 3: Sestava volanskega mehanizma z glavno ploščo – slika 5

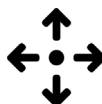
- Povežite kabel z desne podpore z ustreznim priključkom na volanu.
- Pritrdite modul konzole (6) na levo/desno podporo (4,5) s 6 kompleti polkrožnih vijakov M10X20(A8), vzmetno podloško $\phi 10$ (C5) in ploščato podloško $\phi 10$ (C2).

➤ Korak 4: Namestitev zaslona – slika 6

- Slika 6.1 – Priključite signalni kabel z zaslona na ustrezno vtičnico na nadzorni plošči. Dodatni kabel potisnite v krmilnik.
- Zaslon (7) pritrdite na konzolo (6) s 4 kompleti polokrožnih vijakov M10X20(A8) in ploščatimi podloškami $\phi 10$ (C2).

➤ Korak 5: Namestitev levega in desnega pokrova – slika 7

- Zategnite vse montažne vijake.
- Sestavite okvir, pritrdite levi pokrov noge tekalne steze številka 2 (50) na notranji spoj podstavka (8), nato pa levi del noge tekalne steze številka 1 (49) in levi pokrov noge tekalne steze številka 2 (50) združite v en komplet in jih pritrdite s 5 vijaki ST4*16 s križno glavo (A16).
- Pritrdite desni pokrov noge tekalne steze številka 2 (52) na notranji spoj podstavka (8), nato pa desni pokrov noge tekalne steze številka 1 (51) združite s pokrovom številka 2 v en sklop in ga pritrdite z 5 kosmi ST4*16 križnih samozaklepnihi vijakov (A16) znotraj.
- Okvir položite tako, da zategnete 4 vijake s križno glavo ST4*16 (A16) na sprednji strani (glej sliko 7).



Zlaganje, prenašanje in razlaganje – slika 8

OPOZORILO: Pred zlaganjem vrnite tekalno ploščo v položaj brez naklona in izklopite napajanje!

- Zlaganje: z obema rokama dvignite zadnji del tekalne steze in ga dvignite visoko, dokler se pozicionirni pedal ne zaskoči na svoje mesto, dokler ne zaslišite značilnega »klika« (glej sliko A1).
- Prevažanje: tekalna steza je zasnovana tako, da se jo lahko prevaža v zloženem (pokončnem) položaju. Zato je opremljena s 4 kolesi. Kolesa se ne vrtijo, zato omogočajo le premikanje naprej in nazaj. Za spremembo smeri je treba kolesa premakniti vstran ali eno od zadnjih koles blokirati z nogo. Tekalno stezo rahlo nagnite, da se dvignejo sprednja kolesa – zavijte v zeleno smer.
- Raztezanje: Da raztegnete tekalno stezo v ležeči položaj, z obema rokama rahlo dvignite zadnji del, dokler se ne sprostí zapora pedala za pozicioniranje. Z nogo pritisnite pedal v položaj na sliki A-2, za trenutek ga pridržite, spustite roke in sprostite pedal. Tekalna steza se bo pod vplivom gravitacije samodejno spustila v ležeči položaj.



Vklop in izklop

Tekalna steza mora biti napajana iz naprave, opremljene z ozemljitvijo. Če imate kakršne koli dvome o pravilni ozemljitvi naprave, se za preverjanje obrnite na profesionalnega električarja ali servisnega tehnika.

1. Vključite napajanje, pritisnite gumb Start, tekalna steza se zažene z nizko hitrostjo, preverite, ali trak in računalnik delujeta normalno.
2. Pritisnite gumb za povečanje in zmanjšanje hitrosti, da preverite hitrost in prikaz na tekalni stezi. Če se trak upogne, ustavite tekalno stezo in nastavite trak tekalne steze.
3. **Slika 9:** Pritisnite gumb za zasilno zaustavitev ali potegnite varnostni ključ, tekalna steza se mora takoj ustaviti. Pritisnite varnostni ključ, da ponovno zaženete tekalno stezo.
 - 1) gumb za zasilno zaustavitev
 - 2) varnostni stikalo
 - 3) klip varnostnega stikala
4. Pritisnite gumb za zaustavitev, tekalna steza se bo ustavila in izklopila, ko se naklon vrne na nič.

OPOZORILO: Pogosta uporaba funkcije naklona (več kot 5-krat zapored) lahko povzroči, da naklon postane neučinkovit. To ni napaka. Gre za vrsto avtomatske zaščite motorja, funkcija se bo samodejno obnovila po 1 uri mirovanja.



Navodila za ročno uporabo

1. Hiter zagon – slika 10

Številka	Opis
1	Tekalna steza ima 15,6-palčni zaslon na dotik visoke ločljivosti in aplikacijo z različnimi načini tekaškega treninga.
2	Za hiter zagon pritisnite »Quick Start« na zaslonu ali gumb »START« na konzoli. Tekalna steza bo takoj začela odštevanje in prešla v način teka, kot je prikazano na sliki.
3	Glavni zaslon je podoben tistemu na sliki.
4	Ko je hitrost > 1 km/h, kliknite »RELAX« (Sprostitev), hitrost se bo zmanjšala na udobno raven, naklon pa se bo zmanjšal na vrednost začetnega stanja. Ko želite ustaviti tek, pritisnite »STOP« na zaslonu ali gumb »STOP« na konzoli, na domači strani se bo pojavilo okno za ustavitev teka. Za nadaljevanje teka pritisnite »Continue running (KEEP ON GOING)« (Nadaljuj tek) ali »STOP« za ustavitev.
5	Če morate v sili ustaviti tek, pritisnite gumb za zasilno ustavitev ali potegnite varnostni ključ, da ustavite tekalno stezo. Prikazalo se bo sporočilo, kot je prikazano nasproti. Ko se varnostni stikalo odklene, se prikaže glavni meni. V stanju pripravljenosti lahko izberete način Quick Start, Actual, Target, Training in druge programe ali Multimedia.

2. Navodila za uporabo nadzorne plošče – slika 11

Številka	Funkcija
1	Naklon navzgor
2	Naklon navzdol
3	Začetek
4	Stop/Pavza
5	Zmanjšaj hitrost
6	Pospeši
7	Brezžično polnjenje

2.1 Delovanje gumba

Gumb	Funkcija
	Ko je napajanje vklopljeno, pritisnite »START« in tekalna steza se začne premikati.
	Stop/pavza: med tekom pritisnite ta gumb, da ustavite tek. Po pavzi pritisnite gumb za zagon in tekalna steza bo ponovno začela delovati.
	Nastavitev hitrosti: ko je tekalna steza v teku, pritisnite ali pridržite to polje, da nastavite hitrost. Nastavitev naklona: ko je tekalna steza v teku, pritisnite ali pridržite to polje, da nastavite naklon.
	Rdeči gumb za zasilno zaustavitev se uporablja za hitro zaustavitev tekalne steze v nevarni situaciji (zdrs ali padelec) in za zaklepanje tekalne steze. Tekalna steza se blokira s pritiskom na njen zgornji izstopajoči del ali z vlečenjem varnostnega ključa, v tem primeru pa ni mogoče zagnati pogona tekalne steze. Odblokiranje se izvede s pritiskom na izstopajoči del, povezan z vrstico (odblokiranje).
	Brezžično polnjenje: ko je tekalna steza vklopljena in če ima vaš mobilni telefon brezžično polnjenje, lahko telefon postavite v polnilno vtičnico, da se napolni.

2.2 Tipke na zaslonu na dotik

Gumb	Funkcija
	Hiter zagon: ko je tekalna steza vklopljena, pritisnite ta gumb in tekalna steza se bo zagnal.
	Realni način: pritisnite ta gumb, da vstopite v vmesnik in uporabite izbiro realnega prizora.
	Način cilja: pritisnite ta gumb, da vstopite v vmesnik in uporabite izbiro cilja.
	Način treninga: pritisnite to polje, da vstopite v vmesnik za izbiro treninga.

	Multimedia: pritisnite ta gumb, da prikazete različne aplikacije.
	Pritisnite ta gumb, da se vrnete v prejšnji meni.
	Pritisnite ta gumb, da preklopite na celozaslonski način.
	Pritisnite ta gumb, da se vrnete na začetni vmesnik.
	Pritisnite ta gumb, da ustavite tekalno stezo.
	Pritisnite ta gumb, da zmanjšate hitrost/naklon tekalne steze.
	Povečanje hitrosti/naklona: pritisnite ta gumb, da povečate hitrost/naklon tekalne steze.
	Hitrost/naklon navzdol: pritisnite ta gumb, da zmanjšate hitrost/naklon tekalne steze.
	Hitro izbiranje hitrosti: pritisnite ta gumb, da vstopite v hitro izbiranje hitrosti.
	Hitro izbiranje naklona: pritisnite ta gumb, da vstopite v hitro izbiranje naklona.

3. Navodila za uporabo zaslona – slika 12

Številka	Funkcija
1	15,6-palčni zaslon na dotik
2	Držalo za steklenico
3	Konzola
4	Senzor srčnega utripa
5	Varnostni ključ
6	Gumb za zasilno zaustavitev
7	Senzor impulzov
8	Držalo za steklenico
9	Območje za brezžično polnjenje
10	USB avdio vhod

4. Navodila za aktiviranje programov in nastavitev

4.1 Navodila za uporabo tekalne steze

Vklopite napajanje, tekalna steza preide v stanje pripravljenosti, pritisnite »START«, tekalna steza se zažene in lahko izberete hitrost ali naklon. Za ustavitev teka lahko kadarkoli pritisnete gumb »STOP«. Če je tekalna steza vklopljena in se ne uporablja, preide v stanje mirovanja. Zaslon bo prazen. Za osvetlitev zaslona morate pritisniti katerikoli gumb. Pred vklopom tekalne steze lahko izberete sistemske nastavitve ali način treninga.

4.2 Statusna vrstica in bližnjice do nastavitvev – slika 13

Nastavitve lahko spremenite, ko je tekalna steza vklopljena. Prek statusne vrstice in področja bližnjic za nastavitve v zgornjem desnem kotu domače strani lahko odprete meni bližnjic za nastavitve, prilagodite glasnost tekalne steze, svetlost zaslona in nastavite bluetooth. Napredne nastavitve so meni za upravljanje tekalne steze, ki ni namenjen uporabnikom, ampak samo vzdrževalnemu osebju. Kot je prikazano nasproti.

4.3 Realni način – sliki 14, 15

Kliknite »REAL MODE« na zaslonu, tekalna steza vstopi v vmesnik za izbiro realnih prizorov s šestimi vgrajenimi prizori (glej sliko spodaj).

Uporabnik lahko izbere enega od zelenih prizorov, na primer: PLAŽA. Pritisnite gumb za regulacijo hitrosti (+/-) na krmlilniku ali zaslonu, da nastavite hitrost teka. Pritisnite gumb za neposredno regulacijo hitrosti (3-6-9) ali gumb za hitro izbiro (+/-) na zaslonu, da izberete hitrost. Opomba: V dejanskem načinu teka ni treba prilagajati naklona. Sistem ga bo samodejno prilagodil glede na spremembe terena v dejanski sceni.

4.4 Privzete nastavitve

Pritisnite »TARGET MODE« (NAČIN CILJA), da vstopite v vmesnik za izbiro cilja, ki ima tri vrste, kot je prikazano na sliki 16 – RAZDALJA/ČAS/KALORIJE.

- Razdalja – vgrajene možnosti so: 2/4/6/8/mini maraton/polmaraton/celoten maraton/nestandardna možnost. Razdalja se bo postopoma zmanjševala, dokler ne doseže ničle. Uporabnik lahko izbere svojo ciljno razdaljo s pritiskom na gumb CUSTOMS, npr. »5 km«, kot je prikazano na sliki 18, in izbere START, da začne trening z individualnimi nastavitvami.
- Čas – slika 19 – vgrajene možnosti 15/30/45/60/90/120/150/prilagojena možnost. Čas se bo odšteval, dokler ne doseže nič. Uporabnik lahko izbere ciljni čas teka s pritiskom na gumb CUSTOMS, npr. »40 minut«, kot je prikazano na sliki 20, in izbere START, da začne trening z individualnimi nastavitvami.
- Kalorije: vgrajene možnosti 100/200/300/400/500/1000/1500 / možnost po meri – slika 21. Število nastavljenih kalorij se bo postopoma zmanjševalo, dokler ne doseže nič. Uporabnik lahko izbere možnost po meri in navede število kalorij, ki jih želi porabiti med tekom, npr. »300 kalorij«, kot je prikazano na sliki 22, in izbere START, da začne vadbo s prilagojenimi nastavitvami.

4.5 Način vadbe

V načinu treninga sistem ponuja različne vnaprej nastavljene trening načrte: Relax, Cardio, Fat burning in Endurance, za različne sloge teka (slika 23). Različni načini teka imajo različne naklone in hitrosti, tako da se uporabniki lahko osredotočijo na tek, ne da bi se morali ukvarjati z različnimi nastavitvami.

- Uporabniki lahko izberejo način treninga in pritisnejo, da vstopijo v vmesnik za tek. Na primer, ko uporabniki izberejo »Sprostitev«, lahko začnejo teči v tem načinu, kot je prikazano na sliki 24.
- Način po meri: Če nastavljeni način treninga ne ustreza zahtevam uporabnikov, lahko prilagodijo način treninga, vključno z: časom teka, naklonom in hitrostjo vsake stopnje teka. Pritisnite in potegnite katero koli pravokotno palico, da nastavite različne spremembe naklona in različne parametre hitrosti v različnih časovnih obdobjih. Ko je nastavljeno, kliknite »START«, da začnete teči, kot je prikazano na sliki 25.

5. Multimedia

Kliknite »Multimedia«, da vstopite v vmesnik za izbiro aplikacij, kot je prikazano na sliki 26.

Opomba: Ker se programska oprema nenehno posodablja, se dejanski videz vmesnika lahko razlikuje od prikazanih slik. Posodobitve so namenjene izboljšanju funkcionalnosti.

6. Zaznavanje pulza

Test lahko zazna statični in dinamični srčni utrip pred in po vadbi ter okrevanje po vadbi. Uporabnik z obema rokama drži kovinsko ploščo za zaznavanje srčnega utripa na obeh straneh ročaja, nato se vrednost srčnega utripa prikaže na zaslonu. (Opomba: največja srčna frekvenca uporabnika ne sme presegati vrednosti: 220-starost. Ko srčna frekvenca presega največjo vrednost, je priporočljivo počivati približno 30 minut ali upočasniti in zmanjšati naklon.

OPOZORILO: Kazalnik sistema za spremljanje srčnega utripa morda ni natančen, saj ne gre za medicinski pripomoček. Prekomerno vadba lahko povzroči hude poškodbe ali smrt. Takoj prenehajte z vadbo, če se počutite šibki.

7. Navodila za uporabo vmesnika

- Audio vhod: med hojo lahko nadenete slušalke in jih priključite na audio vrata.
- USB vhod: vstavite USB ključ v vtičnico na desni strani zaslona in kliknite multimedija, da predvajate pesmi in videoposnetke na USB v aplikaciji Lokalna glasba in video.
- Bluetooth: je privzeto nastavljen na tej napravi. Prepozna in poveže bluetooth zvočnike, slušalke in druge naprave.
- Deljenje zaslona
 - Pojdite v multimedijo – pritisnite ScreenShare – skenirajte QR kodo, da prenesete pomožno aplikacijo na svoj mobilni telefon.
 - Odprite aplikacijo za deljenje na svojem mobilnem telefonu.
 - Sledite navodilom na mobilnem telefonu, da dostopate do zaslona.

OPOZORILO: Da bi zagotovili varnost in normalno uporabo, je treba redno preverjati obrabo in poškodbe tekalne steze ter izvajati vzdrževanje.

8. Vzdrževanje in popravila napak

- Čiščenje: površino tekalne steze ohranjajte čisto, pred čiščenjem izključite napajalni kabel. Tekalni trak in površino tekalne steze lahko očistite z mehko in vlažno krpo, ne uporabljajte močnih kemikalij.
- Nastavitev odklona traku: Tekalni trak je bil nastavljen med proizvodnjo. Po sestavi tekalne steze preverite, ali je trak pravilno nastavljen. Občasno ga bo treba ponovno nastaviti. Pred nastavitvijo izklopite tekalno stezo (slika 27) in z ključem nastavite levi in desni vijak v zadnjem valju. Če se trak odklanja v levo, zavrtite levi vijak v smeri urinega kazalca. Če se trak odklanja v desno, zavrtite desni vijak v nasprotni smeri urinega kazalca. Vijak za nastavitev zavrtite največ za pol obrata naenkrat. Po nastavitvi vklopite napajanje in zaženite tekalno stezo, da preverite, ali se trak pri hitrosti 4–5 km/h vrne v normalno stanje. Če se to ne zgodi, postopek ponovite.
- Nastavitev napetosti traku: v prvih dneh uporabe se trak lahko nekoliko podaljša, kar lahko povzroči občutek zdrsa, ko stopalo pride v stik s trakom. V tem primeru zategnite nastavne vijake na obeh straneh traku za pol obrata v smeri urinega kazalca. Po potrebi ponovite. Da ne bi skrajšali življenjske dobe traku in ležajev, ni priporočljivo preveč zategniti trak.
- Mazanje: po več kot 100 urah delovanja ali ko se mazivo med tekalno ploščo in tekalnim trakom izrabi, je treba ploščo dobro namazati in nastaviti tekalni trak. Izklopite napajanje, popustite trak z metodo nastavitve odklona traku, nato pa tekalno ploščo enakomerno namazajte s čopičem. Prosimo, ne mazajte preveč, saj v tem primeru velja, da več ni bolje. Razumno mazanje lahko podaljša življenjsko dobo tekalne plošče.

Obnavljanje nujnih primerov:

KOD NAPAKE	OPIS	UKREPI
01H	TEŽAVA S TEMPERATURNIM SENZORJEM	1. Izklopite napajanje za 5 minut, nato ga ponovno vklopite in znova zaženite. 2. Preverite, ali vtič ni poškodovan. 3. Če naprava še vedno ne deluje pravilno, se obrnite na SERVIS.
02H	PREVEČ VELIK TOK	1. Izklopite napajanje za 5 minut, nato ga ponovno vklopite in znova zaženite. 2. Preverite, ali tekalni trak ne potrebuje mazanja, ali ni preveč obrabljen in ali pogonski mehanizem (npr. valček) ni poškodovan. 3. Če naprava še vedno ne deluje pravilno, se obrnite na SERVIS.
04H	PREVISOKA NAPETOST	1. Preverite, ali napetost napajalnika ustreza specifikacijam proizvajalca, navedenim na tipski ploščici ali v navodilih. 2. Izklopite napajanje za 5 minut, nato ga vklopite in ponovno zaženite. 3. Če naprava ne deluje pravilno, se obrnite na SERVIS.
08H	PREOBREMENITEV	1. Ponovno zaženite sistem. 2. Preverite, ali je treba tekalno stezo vzdrževati/mazati. 3. Če med delovanjem motorja zaslišite zvok kratkega stika ali vonj po gorenju, izklopite napravo in se obrnite na SERVIS.
10H	NEPRAVILNA FAZA	Obrnite se na SERVIS.
18H	NAPAKA SENZORJA TOKA	Obrnite se na SERVIS.
20H	NAPAKA PREKLOPNIKA ZA VRNITEV	1. Preverite, ali je gumb varnostnega stikala gladek in se lahko prosto premika. 2. Preverite, ali je vtič varnostnega stikala trdno priključen in ni ohlapen. 3. Preverite, ali plošča varnostnega stikala ni poškodovana.
40H	NAPAKA SISTEMA NAKLONA	Obrnite se na SERVIS.
80H	PREGREVANJE	Izboljšajte prezračevanje naprave. Če to ne pomaga, se obrnite na SERVIS.

9. Smernice za vadbo

Pred začetkom vadbenega programa se posvetujte s svojim zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let ali z zdravstvenimi težavami. Merilniki srčnega utripa niso medicinski pripomočki. Na njihovo natančnost lahko vpliva veliko dejavnikov. Na splošno se senzorji lahko uporabljajo le kot pomoč pri vadbi, da vam dajo približno oceno vašega srčnega utripa (). Naslednja navodila vam lahko pomagajo pri načrtovanju vadbenega programa. Za podrobnejše informacije o vadbi se posvetujte s svojim zdravnikom.

Intenzivnost vadbe

Ne glede na to, ali je vaš cilj izguba maščobe ali okrepitev srčno-žilnega sistema, je ključ do doseganja zelenih rezultatov prava intenzivnost vadbe. Uporabite svoj srčni utrip kot vodilo za določitev prave intenzivnosti. V spodnji tabeli so navedeni priporočeni srčni utripi za izgubo maščobe in aerobno vadbo. Da bi ugotovili svoj srčni utrip, najprej poiščite svojo starost (zaokroženo na najbližjih deset let) na dnu tabele. Nato poiščite tri številke nad svojo starostjo. Te tri številke določajo vaše »območje izbire programa vadbe«. Naslednji dve številki sta priporočeni za izgorevanje maščob. Številke, prikazane na sliki 28, so priporočene za aerobno vadbo. Za merjenje srčnega utripa med vadbo uporabite senzor srčnega utripa na konzoli.

Gorenje maščob

Za učinkovito izgorevanje maščob morate vaditi z relativno nizko intenzivnostjo dalj časa. V prvih petih minutah vadbe telo za energijo izgoreva kalorije iz ogljikovih hidratov, ker so lažje uporabne. Šele po prvih petih minutah telo začne izgorevati shranjeno maščobo. Če je vaš cilj izgorevanje maščob, prilagodite hitrost in naklon tekalne steze, dokler vaš srčni utrip ne doseže spodnje meje vašega območja vadbe. Da bi dosegli največje izgorevanje maščob, prilagodite hitrost in naklon tekalne steze, dokler vaš srčni utrip ne doseže sredine treningovega območja.

Kardio vadba

Če je vaš cilj okrepiti srčno-žilni sistem, morate opravljati kardio vadbo, ki je dolgotrajna aktivnost, ki zahteva veliko kisika. Srce mora črpati več krvi v mišice, pljuča pa morajo krvi dovajati več kisika. Za kardio vadbo prilagodite hitrost in naklon tekalne steze, dokler vaš srčni utrip ne doseže zgornje meje vašega treninga.

Potek vadbe

Vsaka vadba naj vključuje naslednje tri dele:

- 1) Ogrevanje pred vsako vadbo opravite 5–10 minut raztezanja in lahkih vaj. Primerno ogrevanje lahko poveča telesno temperaturo, srčni utrip in krvni obtok ter tako pripravi telo na vadbo.
- 2) Vadba: Po ogrevanju povečajte intenzivnost vadbe, dokler vaš srčni utrip ne doseže izbrane cone, in jo ohranite 20–60 minut. (V prvih nekaj tednih vadbenega programa ne ohranjajte srčnega utripa v izbrani coni dlje kot 20 minut). Med vadbo redno globoko diha. Ne zadržujte diha.
- 3) Raztezanje: Po vadbi se raztezajte 5–10 minut. To poveča prožnost mišic, kar pomaga preprečiti težave po vadbi.

ANVÄNDARMANUAL

För att säkerställa en säker, pålitlig och bekväm användning av detta löpband, läs igenom bruksanvisningen noggrant före användning.

SÄKERHETSANVISNINGAR

1. Innan du börjar träna bör du rådfråga din läkare för att säkerställa att det inte finns några medicinska kontraindikationer för användning av utrustningen. Ett läkarbeslut är nödvändigt om du tar mediciner som påverkar din hjärtfrekvens, blodtryck och kolesterolnivå. Det är också nödvändigt om du är över 35 år och har hälsoproblem.
2. Det är produktägarens ansvar att se till att alla användare av löpbandet är fullt medvetna om alla varningar och försiktighetsåtgärder. Använd löpbandet i strikt enlighet med manualen.
3. Det fria utrymmet bör inte vara mindre än 0,6 m och bör vara större än träningsområdet i de riktningar där utrustningen är tillgänglig. Det fria utrymmet måste också inkludera utrymme för nödstopp. Om utrustningen är placerad bredvid varandra kan storleken på det fria utrymmet delas upp. Längden på det fria utrymmet bakom löpbandet bör vara minst 2 m och motsvara löpbandets bredd.
4. Håll strömkabeln borta från uppvärmda ytor.
5. Låt aldrig två eller flera personer vara på löpbandet samtidigt.
6. Barn ska använda löpbandet under uppsikt av en vuxen. Dessutom måste en vuxen övervaka barnen medan löpbandet är i drift.
7. Använd lämpliga kläder, inklusive löparskor, när du tränar. Bär inte kläder som kan fastna i någon del av löpbandet. Spring inte barfota, i tofflor eller endast i strumpor.
8. Fäst alltid säkerhetslinan i (användarens) kläder under träningen så att den kan dras för att omedelbart stoppa löpbandet i händelse av en nödsituation. Säkerhetslinan har också funktionen att avleda statisk elektricitet som kan ackumuleras på löparens kläder, vilket kan orsaka en elektrisk "kick" om den inte är fastsatt.
9. Om du känner dig obehaglig eller upplever någon onormal situation under träningen, tryck på nödknappen eller hoppa av löpbandet omedelbart. Använd båda händerna för att hålla i handtagen och stödja kroppen medan du sätter fötterna på sidoräcken på vardera sidan och kliver av på ena sidan av löpbandet.
10. Pulssensorn i denna enhet är inte avsedd för terapeutiska ändamål. Det finns många orsaker (inklusive rörelsens hållning) som kan påverka precisionen i mätningen, som bör betraktas som vägledande.
11. Stig inte på löpbandet när strömmen är avstängd. Använd inte löpbandet om det har någon form av fel.
12. Kontrollera och dra åt apparatens delar regelbundet för att upprätthålla säkerheten när du använder den.
13. Kontakten måste anslutas till ett korrekt jordat uttag.
14. Fara: när du inte använder löpbandet ska du koppla bort säkerhetsklämmen, dra ur kontakten och stänga av strömbrytaren. Underhåll och justera löpbandet regelbundet enligt anvisningarna. Öppna inte motorkåpan om du upptäcker ett fel som du inte kan åtgärda själv. Kontakta en auktoriserad servicerepresentant eller tekniker för att kontrollera löpbandet.
15. Denna apparat är inte avsedd att användas av personer (inklusive barn) med begränsade fysiska eller sensoriska förmågor, begränsade mentala förmågor eller utan erfarenhet, såvida de inte har fått övervakning eller instruktioner om hur apparaten ska användas av en person som ansvarar för deras säkerhet.
16. Enheten är inte en leksak. Barn får endast använda den under uppsikt av en vuxen som är ansvarig för deras beteende och säkerhet.
17. Lägsta temperatur vid användning: 10 °C.
18. **Maximal användarvikt: 150 kg**

Överträdelse av ovanstående säkerhetsregler kan leda till skador på utrustningen och/eller personsador.

WARNING: Anslut inte löpbandet till strömförsörjningen förrän det är helt monterat.

**Verktyg/skruvar som ingår i monteringen – bild 1**

Antal	Beskrivning	Antal [stycken]	Antal	Beskrivning	Antal [stycken]
A7	M8x20 bult	2	C2	platt bricka $\phi 10$	10
A8	M10x20-bult	10	C5	fjäderbricka $\phi 10$	6
A10	M8x55-bult	4	D1	skruvmejsel	1
A11	M8x65-bult	4	D2	skruvmejsel	1
A16	ST4x16 korsskruv med värmehake	14	D4	skiftnyckel S=6	1
C1	platt bricka $\phi 8$	2	D5	smörjmedelsflaska	1

Lista över alla löpbandskomponenter – bild 2

Artikel	Beskrivning	Antal	Artikel	Beskrivning	Antal
1	HUVUDRAM	1	47	VÅNSTER SKEN	1
2	EL-UTTAG	1	48	HÖGER SKEN	1
3	TILT-RAM	1	49	NR 1 KOMPONENT I VÅNSTER BENSKYDD TILL LÖPBAND	1
4	VÅNSTER STÖD	1	50	KOMPONENT NR 2 I VÅNSTER BENSKYDD TILL LÖPBAND	1
5	HÖGER STÖD	1	51	KOMPONENT NR 1 HÖGER BENSKYDD TILL LÖPBAND	1
6	HUVUDPANELKONSOLMODUL	1	52	KOMPONENT NR 2 HÖGER BENSKYDD TILL LÖPBAND	1
7	SKÄRM	1	53	CYLINDER	1
8	BAS	1	54	SIGNALKABEL A	3
9	FRAMRULL	1	55	SIGNALKABEL B	2
10	BAKRE RULL	1	56	SIGNALKABEL C	2
11	8V REM	1	57	FILTER	1
12	TRAMPBORD	1	58	INDUKTANS	1
13	TRAMPBRÅDANS KUDDE	8	A1	BULT MBx50	2
14	HJUL	4	A2	BULT M10x95	1
15	LÖPBAND	1	A3	BULT M8x30	4
16	JUSTERBAR FOTSTÖD	2	A4	BULT M5x35	2
17	VÅNSTER SIDORÄLING	1	A5	HÖJDBULT $\phi 10 \times 45$	4
18	HÖGER SIDORÄLING	1	A6	HÖJDBOLT $\phi 10 \times 30$	1
19	HALFSKYDD	66	A7	HALVRUND BULT M8X20	2
20	SIDORÄLSPOSITIONERINGSPINN	4	A8	HALVRUND BULT M10X20	10
21	FOTHJULSKÅPA	2	A9	HALVRUND BULT M8x45	3
22	STYRRÖR RAM	1	A10	HALVRUND BULT M8X55	4

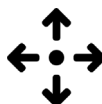
23	MOTORSKYDD	1	A11	HALVRUND BULT M8x65	4
24	STYRRÄMNE	1	A12	HALVRUND BULT M8X90	2
25	STÖDRÖR	1	A13	HALVRUND BULT M8X70	1
26	MOTORFRONTKÅPA	1	A14	KORSÄRSBULT M6X70	6
27	VÄNSTER KÅPA	1	A15	HÖJDBOLT ϕ 6x25	2
28	HÖGER KÅPA	1	A16	KORSÄSNING SJÄLVLÅSANDE BULT ST4X16	45
29	BAKRE KÅPA	1	A17	KORSÖVERDEL SELFLOCK-BULT ST4X30	8
30	MOTOR (AC)	1	A18	BULT M8X50	2
31	FREKVENSBOMVÄXLARE	1	A19	HÖJDBULT ϕ 8x25	2
32	LUTNINGSMOTOR	1	B0	SEXKANTIG MUTTER M5	10
33	POSITIONERINGSKORT PEDAL	1	B2	NYLONLÅSMUTTER M6	13
34	NÖDSTOPPSBRYTARE	1	B3	NYLONLÅSMUTTER M8	14
35	STRÖMBRYTARE	1	B4	NYLONLÅSMUTTER M10	1
36	SOCKEL	1	C1	PLATT BRICKA ϕ 8	18
37	HJUL	2	C2	PLATT BRICKA ϕ 10	14
38	KUDDE	2	C3	STOR PLATT BRICKA ϕ 8	4
39	GRÄNSBRYTNARE	1	C4	PLATT BRICKA ϕ 4	25
40	SÄKERHETSNYCKEL	1	C6	FJÄDERBRICKA ϕ 8	4
41	VÄNSTER FRAMHJULSTÖD	1	C5	FJÄDERBRICKA ϕ 10	6
42	HÖGER FRAMHJULSTÖD	1	C7	NYLONBRICKA ϕ 10	4
43	NYLONBUSSING	16	C8	FJÄDERBRICKA ϕ 6	10
44	HÅLLARE J40X20	4	D1	SKRUVMEJSEL	1
45	BROMsar	1	D2	SKRUVMEJSEL	1
46	MUTTER	2	D3	SKIFTNYCKEL (S=6)	1
			D4	SMÖRJMEDELSFLAK	1



Monteringsanvisningar

Observera: För att undvika monteringsfel ska du inte dra åt alla skruvar i varje steg. Dra åt alla skruvar efter att monteringen är klar. Ett löpband är förpackat i två kartonger, nr 1 är för huvudramen och nr 2 är för handtagen och huvudpanelen.

- **Steg 1: Montering av vänster stöd – bild 3**
 - Montera det vänstra stödet (4) på basen (8) med 2 uppsättningar 8X55-bultar (A10) och 8X65-bultar (A11) sida vid sida, sedan 1 st M8X20 halvrund bult (A7) och 1 st ϕ 8 platt bricka (C1) i änden.
- **Steg 2: Montering av höger stöd – bild 4**
 - Anslut kabeln från det högra stödet till motsvarande uttag på ramen.
 - Montera det högra stödet (5) på basen (8) med hjälp av 2 uppsättningar 8X55-bultar (A10) och 8X65-bultar (A11) sida vid sida, sedan 1 st M8X20-bult (A7) och 1 st ϕ 8-plattbricka (C1) i änden.
- **Steg 3: Montering av ratt med huvudpanel – bild 5**
 - Anslut kabeln från det högra stödet till motsvarande uttag på ratten.
 - Anslut konsolmodulen (6) till det vänstra/högra stödet (4,5) med 6 uppsättningar M10X20(A8) halvrunda bultar, ϕ 10(C5) fjäderbricka, ϕ 10(C2) platt bricka.
- **Steg 4: Installation av displayen – bild 6**
 - Bild 6.1 – Anslut signalkabeln från skärmen till motsvarande uttag på kontrollpanelen. Tryck in den extra kabeln i styrenheten.
 - Anslut skärmen (7) till konsolmodulen (6) med 4 uppsättningar M10X20(A8) halvrunda skruvar och ϕ 10(C2) platta brickor.
- **Steg 5: Montering av vänster och höger kåpa – bild 7**
 - Dra åt alla monteringsbultar.
 - Montera ramen, fäst det vänstra löpbandets benhölje nummer 2 (50) till basens inre fog (8) och sammanfoga sedan det vänstra löpbandets ben nummer 1 (49) med det vänstra löpbandets benhölje nummer 2 (50) till en enhet med hjälp av 5 st ST4*16 kryssskruvar (A16) för att dra åt.
 - Fäst höger löpbandets benhölje nummer 2 (52) till basens inre fog (8), och fäst sedan höger löpbandets benhölje nummer 1 (51) med höljet nummer 2 till en enhet med 5 st ST4*16 kryssskruvar (A16) inuti för att dra åt.
 - Lägg ner ramen genom att dra åt de 4 ST4*16 (A16) kryssskruvarna på framsidan (se bild 7).



Fällning, transport och uppfällning – bild 8

VARNING: Innan du fäller ihop maskinen ska du återställa löpplattan till noll lutning och stänga av strömmen!

1. Fällning: lyft upp baksidan av löpbandet med båda händerna och lyft högt tills positioneringspedalen låser sig på plats med ett karakteristiskt "klick" (se figur A1).
2. Transport: löpbandet är konstruerat för att flyttas i hopfällt (stående) läge. Av denna anledning är det utrustat med 4 hjul. Hjulen är inte vridbara, så de tillåter endast framåt- och bakåtrörelser. För att ändra riktning måste hjulen flyttas i sidled eller så måste ett av bakhjulen låsas med foten. Luta löpbandet något på sig själv för att lyfta framhjulen – vrid i önskad riktning.
3. Uppfällning. För att fälla upp löpbandet till liggande läge lyfter du bakdelen något med båda händerna tills pedallåset lossnar. Tryck pedalen till läget i figur A-2 med foten, håll kvar ett ögonblick, sänk händerna och släpp pedalen. Löpbandet kommer automatiskt att falla ner till liggande läge under tyngdkraftens inverkan.



På- och avstängning

Löbandet ska anslutas till en installation med jordning. Om du är osäker på om maskinen är korrekt jordad, kontakta en elektriker eller servicetekniker för att kontrollera detta.

1. Slå på strömmen, tryck på Start-knappen, löbandet startar med låg hastighet, kontrollera att bandet och datorn fungerar normalt.
2. Tryck på upp- och nedknappen för att kontrollera hastigheten och löbandets display. Om bandet böjs, stanna löbandet och justera löbandets band.
3. **Bild 9:** Tryck på nödstoppsknappen eller dra i säkerhetsnyckelklämman, löbandet ska stanna omedelbart. Tryck på säkerhetsnyckeln för att starta om löbandet.
 - 1) Nödstoppsknapp
 - 2) säkerhetsbrytare
 - 3) Säkerhetsbrytarklämma
4. Tryck på stoppknappen så stannar löbandet och stängs av när lutningen återgår till noll.

WARNING: Frekvent användning av lutningsfunktionen (mer än 5 gånger i rad) kan göra att lutningen blir ineffektiv. Detta är inte ett fel. Det är en slags automatisk motorskyddsfunktion som återställs automatiskt efter 1 timmes driftstopp.



Manuella instruktioner

1. Snabbstart – bild 10

Nummer	Beskrivning
1	Löbandet har en 15,6-tums högupplöst pekskärm och en app med olika löpträningslägen.
2	Tryck på "Quick Start" på skärmen eller på "START"-knappen på konsolen för att starta snabbt. Löbandet startar omedelbart nedräkningen och går in i löpningsläge, som visas på bilden.
3	Huvudskrmen ser ut som den på bilden.
4	När hastigheten är > 1 km/h, klicka på "RELAX" så sänks hastigheten till en bekväm nivå och lutningen sänks till det ursprungliga värdet. När du vill avsluta löpningen trycker du på "STOP" på skärmen eller på "STOP"-knappen på konsolen, så visas fönstret för att avsluta löpningen på startsidan. För att fortsätta springa trycker du på "Fortsätt springa (KEEP ON GOING)" eller "STOP" för att stoppa.
5	Om du behöver stoppa löpningen i en nödsituation, tryck på nödstoppsknappen eller dra i säkerhetsnyckelklämman för att stoppa löbandet. Ett meddelande visas då som visas bredvid. När säkerhetsbrytaren är upplåst kommer du till huvudmenysidan. I standby-läget kan du välja snabbstartläge, faktiskt läge, målläge, träningsläge och andra program eller multimedia.

2. Bruksanvisning för kontrollpanelen – bild 11

Nummer	Funktion
1	Lutning uppåt
2	Luta nedåt
3	Start
4	Stopp/Paus
5	Sänk hastigheten
6	Öka hastigheten
7	Trådlös laddning

2.1 Knappfunktion

Knapp	Funktion
	När strömmen är påslagen trycker du på "START" så startar löbandet.
	Stopp/paus: tryck på denna knapp under körning för att stoppa löbandet. Efter pausen trycker du på startknappen så börjar löbandet köra igen.
	Hastighetsjustering: när löbandet är igång, tryck eller håll ned denna knapp för att justera hastigheten. Lutningsjustering: när löbandet är igång, tryck eller håll ned denna knapp för att justera lutningen.
	Den röda nödstoppsknappen används för att snabbt stoppa löbandet i en farlig situation (om du halkar eller faller) och för att låsa löbandet. Löbandet blockeras genom att trycka på dess övre utskjutande del eller genom att dra i säkerhetsnyckeln, vilket gör att det inte går att starta löbandets motor. Du låser upp löbandet genom att trycka på den utskjutande delen som är ansluten till linan (upplåsning).
	Trådlös laddning: när löbandet är på och om din mobiltelefon har trådlös laddning kan du placera telefonen i laddningsuttaget för att ladda den.

2.2 Peksärmsknappar

Knapp	Funktion
	Snabbstart: när löbandet är på, tryck på denna knapp så startar löbandet.
	Verkligt läge: tryck på denna knapp för att öppna gränssnittet och använda valet av verklig scen.
	Målläge: tryck på denna knapp för att öppna gränssnittet och använda målvalet.
	Träningsläge: tryck på detta fält för att öppna gränssnittet för träningsval.

	Multimedia: tryck på denna knapp för att visa olika applikationer.
	Tryck på denna knapp för att återgå till föregående meny.
	Tryck på denna knapp för att växla till helskärm.
	Tryck på denna knapp för att gå till startgränssnittet.
	Tryck på denna knapp för att stoppa löpbandet.
	Tryck på denna knapp för att minska löpbandets hastighet/lutning.
	Hastighet/lutning upp: tryck på denna knapp för att öka löphastigheten/lutningen.
	Hastighet/lutning ned: tryck på denna knapp för att minska löphastigheten/lutningen.
	Snabb hastighetsval: tryck på denna knapp för att komma till snabb hastighetsval.
	Snabb lutningsval: tryck på denna knapp för att komma till snabbvalet för lutning.

3. Skärmens bruksanvisning – bild 12

Nummer	Funktion
1	15,6-tums pekskärm
2	Flaskhållare
3	Konsol
4	Pulssensor
5	Säkerhetsnyckel
6	Nödstoppsknapp
7	Pulssensor
8	Flaskhållare
9	Trådlös laddningsyta
10	USB-ljudingång

4. Instruktioner för aktivering av program och inställningar

4.1 Bruksanvisning för löpband

Slå på strömmen, löpbandet går in i standbyläge, tryck på "START", löpbandet startar och du kan välja hastighet eller lutningsnivå. Du kan trycka på "STOP" när som helst för att stoppa löpningen. Om löpbandet är påslaget och inte används går det in i viloläge. Skärmen blir tom. Du måste då trycka på valfri knapp för att skärmen ska tändas. Innan du slår på löpbandet kan du välja systeminställningar eller träningsläge.

4.2 Statusfält och genvägar till inställningar – bild 13

Inställningarna kan ändras när löpbandet är påslaget. Via statusfältet och genvägsinställningsområdet längst upp till höger på startsidan kan du öppna genvägsinställningsmenyn, anpassa löpbandets volym, skärmens ljusstyrka och ställa in Bluetooth. Avancerade inställningar är löpbandets administrationsmeny, det är en icke-verktygsmeny, utan endast för underhållspersonal. Som visas på motsatta sidan.

4.3 Real mode – bilder 14, 15

Klicka på "REAL MODE" på skärmen så går löpbandet in i gränssnittet för val av verklig scen med sex inbyggda scener (se bilden nedan).

Användaren kan välja en av de önskade scenerna, till exempel: BEACH. Tryck på hastighetsreguleringsknappen (+/-) på kontrollenheten

eller skärmen för att justera löphastigheten. Tryck på knappen för direkt hastighetskontroll (3-6-9) eller snabbvalsknappen (+/-) på skärmen för att välja hastighet. Obs! I verkligt löpningsläge behöver lutningen inte justeras. Systemet justerar den automatiskt efter förändringar i terrängen i den verkliga scenen.

4.4 Standardinställningar

Tryck på "TARGET MODE" för att öppna gränssnittet för val av mål, som har tre typer, som visas på bild 16 – DISTANCE/TIME/CALORIES.

- Distans – inbyggda alternativ är: 2/4/6/8/Minimaraton/Halvmaraton/Helmaraton/Icke-standardalternativ. Distansen minskar gradvis tills den når noll. Användaren kan välja sin måldistans genom att trycka på knappen CUSTOMS, t.ex. "5 km" som visas på bild 18, och välja START för att starta träningen med individuella inställningar.
- Tid – bild 19 – inbyggda alternativ 15/30/45/60/90/120/150/anpassat alternativ. Tiden räknas ned tills den når noll. Användaren kan välja sin måltid genom att trycka på knappen CUSTOMS, t.ex. "40 minuter", som visas på bild 20, och välja START för att starta träningen med individuella inställningar.
- Kalorier: inbyggda alternativ 100/200/300/400/500/1000/1500 / anpassat alternativ – bild 21. Antalet inställda kalorier minskar gradvis tills det når noll. Användaren kan välja ett anpassat alternativ och ange antalet kalorier som hen vill förbränna under ett löppass, t.ex. "300 kalorier", som visas i bild 22, och välja START för att starta träningen med de anpassade inställningarna.

4.5 Träningsläge

I träningsläget erbjuder systemet olika förinställda träningsprogram: Relax, Cardio, Fat burning och Endurance, för olika löpstilar (bild 23). De olika löpningslägena har olika lutning och hastighet, så att användarna kan koncentrera sig på löpningen utan att behöva tänka på olika inställningar.

- Användarna kan välja ett träningsläge och trycka på för att komma till löpgränssnittet. När användarna väljer "Relax" kan de till exempel börja springa i detta läge, som visas på bild 24.
- Anpassat läge: Om det förinställda träningsläget inte uppfyller användarnas krav kan de anpassa träningsläget, inklusive: löptid, lutning och hastighet för varje löpningssteg. Du kan trycka och dra i valfri rektangulär stapel för att ställa in olika lutningsförändringar och olika tempoparametrar för olika tidsperioder. När du har ställt in läget klickar du på "START" för att börja springa, som visas i bild 25.

5. Multimedia

Klicka på "Multimedia" för att öppna gränssnittet för val av applikation, som visas på bild 26.

Obs: Eftersom programvaran uppdateras kontinuerligt kan gränssnittets faktiska utseende skilja sig från bilderna som visas. Uppdateringarna syftar till att förbättra funktionaliteten.

6. Pulsdetektering

Testet kan detektera statisk och dynamisk hjärtfrekvens före och efter träning samt återhämtning efter träning. Användaren håller i den metallplatta för hjärtfrekvensdetektering som sitter på båda sidor av handracket med båda händerna, varefter hjärtfrekvensvärdet visas på skärmen. (Påminnelse: användarens maximala hjärtfrekvens får inte överstiga värdet: 220-ålder. När hjärtfrekvensen överstiger det maximala värdet rekommenderas det att vila i cirka 30 minuter eller sänka hastigheten och minska lutningen.

WARNING: Indikationen från hjärtfrekvensövervakningssystemet är inte nödvändigtvis korrekt, eftersom det inte är en medicinsk anordning.

För hård träning kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig svag.

7. Instruktioner för gränssnittet

- Ljudingång: när du går kan du sätta på hörlurar och ansluta dem till ljudporten.
- USB-ingång: sätt in ett USB-minne i porten på höger sida av displayen och klicka på multimedia för att spela upp låtar och videor på USB-minnet i applikationen Lokal musik och video.
- Bluetooth: är förinställt på denna enhet. Den kan känna igen och ansluta Bluetooth-högtalare, hörlurar och andra enheter.
- Skärmdelning
 - Gå till multimedia – tryck på ScreenShare – skanna QR-koden för att ladda ner assistentapplikationen till din mobiltelefon.
 - Öppna delningsapplikationen på din mobiltelefon.
 - Följ instruktionerna på din mobiltelefon för att komma åt skärmen.

WARNING: För att säkerställa säkerhet och normal användning bör slitaget och skadorna på löpbandet kontrolleras regelbundet och underhåll utföras.

8. Underhåll och felreparationer

- Rengöring: Håll löpbandets yta ren, koppla ur strömkabeln före rengöring. Löpbandet och löpbandets yta kan rengöras med en mjuk och fuktig trasa, kom ihåg att inte använda starka kemikalier.
- Justering av bandets avvikelse: Löpbandet har justerats under tillverkningen. Efter att löpbandet har monterats, kontrollera att bandet är korrekt justerat. Ibland behöver det justeras om. Stäng av löpbandet före justering (bild 27), justera den vänstra och högra bulten i den bakre rullen med en skiftnyckel. Om bandet avviker åt vänster, vrid den vänstra bulten medurs. Om bandet avviker åt höger, vrid den högra skruven moturs. Vrid inte mer än ett halvt varv på justeringsskruven åt gången. Efter justeringen, slå på strömmen och kör löpbandet för att kontrollera om bandet återgår till normalt läge vid 4-5 km/h. Om inte, upprepa proceduren.
- Justering av remspänningen: under de första dagarna av användning kan remmen förlängas något, vilket kan ge en känsla av slirning när foten kommer i kontakt med den. I så fall, dra åt justeringsskruvarna på båda sidor av remmen ett halvt varv medurs. Upprepa vid behov. För att undvika att remmens och lagrens livslängd förkortas är det inte tillrådligt att dra åt remmen för hårt.
- Smörjning: efter mer än 100 timmars drift eller när smörjfettet mellan löpplattan och löpbandet är utslitet, ska plattan smörjas ordentligt och löpbandet justeras. Stäng av strömmen, lossa bandet med hjälp av bandavbøjningsjusteringsmetoden och smörj sedan löpplattan jämnt med en pensel. Smörj inte för mycket, i detta fall är det inte bra att använda metoden "ju mer desto bättre". Rimlig smörjning kan förbättra slitbanans livslängd.

Hantera nödsituationer:

FELKOD	BESKRIVNING	ÅTGÄRDER
01H	PROBLEM MED TEMPERATURSENSOR	1. Stäng av strömmen i 5 minuter, slå sedan på den igen och starta om. 2. Kontrollera att kontakten inte är skadad. 3. Om enheten fortfarande inte fungerar som den ska, kontakta SERVICE.
02H	ÖVERSTRÖM	1. Stäng av strömmen i 5 minuter, slå sedan på den igen och starta om. 2. Kontrollera att löpbandet inte behöver smörjas, att bandet inte är kraftigt slitet och att drivmekanismen (t.ex. rullen) inte är skadad. 3. Om enheten fortfarande inte fungerar som den ska, kontakta SERVICE.
04H	ÖVERSÄTTNING	1. Kontrollera att spänningsvärdet på strömförsörjningen överensstämmer med tillverkarens specifikationer på typskylten eller i bruksanvisningen. 2. Stäng av strömförsörjningen i 5 minuter, slå sedan på den igen och starta om. 3. Om enheten inte fungerar korrekt, kontakta SERVICE.
08H	ÖVERBELASTNING	1. Starta om systemet. 2. Kontrollera om löpbandet behöver underhåll/smörjning. 3. Om du hör ett kortslutningsljud eller känner brännlukt när motorn är igång, stäng av maskinen och kontakta SERVICE.
10H	FELFAS	Kontakta SERVICE.
18H	STRÖMSENSORFEL	Kontakta SERVICE.
20H	FEL PÅ OMVÄNDNINGSKONTAKT	1. Kontrollera att säkerhetsbrytarens knapp är smidig och kan röra sig fritt. 2. Kontrollera att säkerhetsbrytarens kontakt inte är lös eller fränkopplad. 3. Kontrollera att säkerhetsbrytarplattan inte är skadad.
40H	FEL I LUTNINGSSYSTEMET	Kontakta SERVICE.
80H	ÖVERHET	Förbättra ventilationen i maskinen. Om detta inte hjälper, kontakta SERVICE.

9. Träningsriktlinjer

Rådgör med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller med hälsoproblem. Pulsmätare är inte medicintekniska produkter. Många faktorer kan påverka deras noggrannhet. I allmänhet kan sensorer endast användas som ett träningshjälpmedel för att ge en ungefärlig uppskattning av din puls. Följande riktlinjer kan hjälpa dig att planera ditt träningsprogram. För mer detaljerad information om träning, rådgör med din läkare.

Träningsintensitet

Oavsett om ditt mål är att bränna fett eller stärka ditt hjärt-kärlsystem är nyckeln till att uppnå önskade resultat rätt träningsintensitet. Använd din puls som riktlinje för att hitta rätt nivå. Tabellen nedan visar rekommenderad puls för fettförbränning och aerob träning. För att hitta din puls, börja med att hitta din ålder (avrundad till närmaste tio) längst ner i tabellen. Hitta sedan de tre siffrorna ovanför din ålder. Dessa tre siffror definierar ditt "träningsprogramsalområde". De två följande siffrorna rekommenderas för fettförbränning. Siffrorna som visas på bild 28 rekommenderas för aerob träning. För att mäta din puls under träningen använder du pulssensorn på konsolen.

Fettförbränning

För att bränna fett effektivt måste du träna med relativt låg intensitet under långa perioder. Under de första fem minuterna av träningen förbränner kroppen kalorier från kolhydrater för att få energi, eftersom de är lättare att använda. Det är först efter de första fem minuterna som kroppen börjar förbränna lagrat fett. Om ditt mål är att bränna fett, justera löpbandets hastighet och lutning tills din puls är nära den nedre gränsen för ditt träningsområde. För att maximera fettförbränningen, justera löpbandets hastighet och lutning tills din puls ligger nära mitten av träningszonen.

Konditionsträning

Om ditt mål är att stärka ditt hjärt-kärlsystem behöver du göra konditionsträning, vilket är långvarig aktivitet som kräver mycket syre. Hjärtat behöver pumpa mer blod till musklerna och lungorna behöver tillföra mer syre till blodet. För konditionsträning, justera hastigheten och lutningen på löpbandet tills din puls är nära den övre gränsen för ditt träningsområde.

Träningsprocess

Varje träningspass bör bestå av följande tre delar:

- 1) Uppvärmning: Gör 5–10 minuters stretching och lätta övningar före varje pass. En ordentlig uppvärmning kan öka din kroppstemperatur, hjärtfrekvens och cirkulation, så att din kropp förbereds för träningen.
- 2) Träning: Efter uppvärmningen ökar du intensiteten i träningen tills din puls når önskat intervall och håller den där i 20–60 minuter. (Under de första veckorna av ett träningsprogram ska du inte hålla pulsen i det valda intervallet längre än 20 minuter). Andas regelbundet och djupt under träningen. Håll inte andan.
- 3) Stretching: Efter träningen, stretcha i 5–10 minuter. Detta ökar musklernas flexibilitet, vilket hjälper till att förebygga problem efter träningen.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Для безпечного, надійного та комфортного використання цього бігового тренажера перед початком експлуатації уважно прочитайте інструкцію.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

1. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, щоб переконатися, що немає медичних протипоказань до використання обладнання. Рішення лікаря необхідне, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск і рівень холестерину. Воно також необхідне, якщо вам більше 35 років і ви маєте проблеми зі здоров'ям.
2. Власник продукту несе відповідальність за те, щоб усі користувачі бігової доріжки були повністю обізнані з усіма попередженнями та застереженнями. Використовуйте бігову доріжку суворо відповідно до інструкції.
3. Вільний простір не повинен бути менше 0,6 м і повинен бути більшим за зону тренування в напрямках, в яких обладнання є доступним. Вільний простір також повинен включати місце для аварійного спуску. Якщо обладнання розташоване поруч одне з одним, розмір вільного простору може бути розділений. Довжина вільного простору за біговою доріжкою повинна бути не менше 2 м і відповідати ширині бігової доріжки.
4. Тримайте шнур живлення подалі від нагрітих поверхонь.
5. Ніколи не дозволяйте двом або більше особам одночасно перебувати на біговій доріжці.
6. Діти повинні користуватися біговою доріжкою під наглядом дорослих. Крім того, дорослі повинні наглядати за дітьми під час роботи бігової доріжки.
7. Під час тренувань носіть відповідний одяг, включаючи кросівки. Не носіть одяг, який може зачепитися за будь-яку частину бігової доріжки. Не бігайте босоніж, у капцях або тільки в шкарпетках.
8. Під час тренування завжди прикріплюйте шнур безпеки до одягу (користувача), щоб у разі надзвичайної ситуації його можна було потягнути і негайно зупинити бігову доріжку. Шнур безпеки також має функцію розряджання статичної електрики, яка може накопичуватися на одязі бігуна. Якщо шнур не прикріплений, розряджання може викликати відчуття електричного «удару».
9. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або будь-які відхилення від норми під час тренування, натисніть аварійну кнопку або терміново зійдіть з бігової доріжки. Обома руками тримайтеся за поручні, щоб підтримати тіло, а ногами наступайте на бічні поручні з обох боків, а потім зійдіть з бігової доріжки з одного боку.
10. Датчик пульсу в цьому пристрої не призначений для терапевтичних цілей. Існує багато причин (включаючи поставу під час руху), які можуть вплинути на точність показань, які слід розглядати як орієнтовні.
11. Не ступайте на бігову доріжку, коли прилад вимкнений. Не використовуйте бігову доріжку, якщо вона має будь-які несправності.
12. Регулярно перевіряйте та затягуйте деталі приладу, щоб забезпечити свою безпеку під час його використання.
13. Вилка повинна бути підключена до належної заземленої розетки.
14. Безпека: коли не використовуєте бігову доріжку, від'єднайте запобіжний затискач, витягніть вилку з розетки та вимкніть вимикач живлення. Регулярно обслуговуйте та регулюйте бігову доріжку відповідно до інструкцій. Не відкривайте кришку двигуна, якщо виявили несправність, яку не можете усунути самостійно; зверніться до авторизованого представника сервісної служби або технічного фахівця для перевірки бігової доріжки.
15. Цей пристрій не призначений для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними або сенсорними здібностями, розумовими здібностями, без досвіду, якщо вони не отримали нагляд або інструкції щодо використання пристрою від особи, відповідальної за їхню безпеку.
16. Прилад не є іграшкою. Діти можуть користуватися ним тільки під наглядом дорослих, які відповідають за їхню поведінку та безпеку.
17. Мінімальна температура під час використання: 10 °C.
18. **Максимальна вага користувача: 150 кг.**

Порушення вищезазначених правил безпеки може призвести до пошкодження обладнання та/або травмування людей.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Не підключайте бігову доріжку до електромережі, поки вона не буде повністю зібрана.

**Інструменти/гвинти, що входять до комплекту для складання – малюнок 1**

Номер	Опис	Кількість [штук]	Номер	Опис	Кількість [штук]
A7	Болт M8x20	2	C2	плоска шайба ф10	10
A8	Болт M10x20	10	C5	пружинна шайба ф10	6
A10	Болт M8x55	4	D1	викрутка	1
A11	Болт M8x65	4	D2	викрутка	1
A16	ST4x16 хрестоподібний гвинт з нарізною головкою	14	D4	ключ S=6	1
C1	плоска шайба ф8	2	D5	пляшка з мастилом	1

Перелік усіх компонентів бігової доріжки – малюнок 2

Елемент	Опис	Кількість	Елемент	Опис	Кількість
1	ОСНОВНА РАМА	1	47	ЛІВИЙ РЕЙЛ	1
2	ОСНОВА ЕЛЕКТРИЧНОЇ РОЗЕТКИ	1	48	ПРАВА РЕЙКА	1
3	НАХИЛНА РАМА	1	49	№ 1 КОМПОНЕНТ ЛІВИЙ КРИШКА НОГИ БІЖОВОЇ ДОРОЖКИ	1
4	ЛІВИЙ ОПОРНИЙ ЕЛЕМЕНТ	1	50	КОМПОНЕНТ № 2 ЛІВИЙ КРИШКА НОГИ БІЖОВОЇ ДОРОЖКИ	1
5	ПРАВА ОПОРНА КОНСТРУКЦІЯ	1	51	КОМПОНЕНТ № 1 ПРАВА НАКЛАДКА ДЛЯ НОГИ БІЖОВОЇ ДОРОЖКИ	1
6	МОДУЛЬ ГОЛОВНОЇ ПАНЕЛІ КОНСОЛЫ	1	52	КОМПОНЕНТ № 2 ПРАВА КРИШКА НОЖКИ БІЖОВОЇ ДОРОЖКИ	1
7	ЕКРАН	1	53	ЦИЛІНДР	1
8	ОСНОВА	1	54	СИГНАЛЬНИЙ ПРОВІД А	3
9	ПЕРЕДНІЙ РОЛИК	1	55	СИГНАЛЬНИЙ ПРОВІД В	2
10	ЗАДНІЙ РОЛИК	1	56	СИГНАЛЬНИЙ ПРОВІД С	2
11	8V РЕМЕНЬ	1	57	ФІЛЬТР	1
12	ПІДНІЖКА	1	58	ІНДУКТИВНІСТЬ	1
13	ПОДУШКА БІЧНОЇ ПЛАТФОРМИ	8	A1	Болт MBx50	2
14	КОЛЕСА	4	A2	БУЛЬТ M10x95	1
15	БІГОВА СТРИЧКА	1	A3	БУЛЬОН M8x30	4

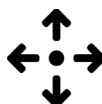
16	РЕГУЛЬОВАНА ПІДНІЖКА	2	A4	БУЛЬТ M5x35	2
17	ЛІВИЙ БОКОВИЙ РЕЙЛ	1	A5	ВИЩИЙ БОЛТ $\phi 10 \times 45$	4
18	ПРАВА БОКОВА РЕЙКА	1	A6	ВИЩИЙ БОЛТ $\phi 10 \times 30$	1
19	АНТИСЛИЗНІ ЕЛЕМЕНТИ	66	A7	ПІВКРУГЛИЙ БОЛТ M8X20	2
2	ШТИФТ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ПОЛОЖЕННЯ БОКОВОЇ РЕЙКИ	4	A8	ПІВКРУГЛИЙ БОЛТ M10X20	10
21	КРИШКА КОЛЕСА	2	A9	ПІВКРУГЛИЙ БОЛТ M8x45	3
2	НАПРЯМНА ТРУБА РАМИ	1	A10	ПІВКРУГЛИЙ БОЛТ M8X55	4
23	КРИШКА ДВИГУНА	1	A11	ПІВКРУГЛИЙ БОЛТ M8x65	4
24	РАМА НАПРЯМНОЇ ПЛАТИНИ	1	A12	ПІВКРУГЛИЙ БОЛТ M8X90	2
25	ПІДТРИМУЮЧА ТРУБА	1	A13	ПІВКРУГЛИЙ БОЛТ M8X70	1
26	ПЕРЕДНЯ КРИШКА ДВИГУНА	1	A14	БОЛТ КРИЖКОВОЇ ГОЛОВКИ M6X70	6
27	ЛІВИЙ КАПАК	1	A15	ВИЩИЙ БОЛТ $\phi 6 \times 25$	2
2	ПРАВИЙ КАПАК	1	A16	КРІПНИЙ БОЛТ З САМОЗАМКОВИМ ГОЛОВКОЮ ST4X16	45
29	ЗАДНЯ КРИШКА	1	A17	КРІПНИЙ БОЛТ З САМОЗАМКОВИМ ГОЛОВКОЮ ST4X30	8
30	ДВИГУН (ЗМІННИЙ ТУН)	1	A18	БУЛЬТ M8X50	2
31	ПЕРЕТВОРЮВАЧ ЧАСТОТИ	1	A19	ВИСОТНИЙ БОЛТ $\phi 8 \times 25$	2
32	ПОДУШКА	1	B0	ШЕСТИГРАННА ГАЙКА M5	10
33	ПОЗИЦІЙНА КАРТА ПЕДАЛЬ	1	B2	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M6	13
34	АВАРІЙНИЙ ВИМИКАЧ	1	B3	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M8	14
35	ВИМИКАЧ	1	B4	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M10	1
36	ГНЕТ	1	C1	ПЛОСКА ШАЙБА $\phi 8$	18
37	КОЛЕСО	2	C2	ПЛОСКА ШАЙБА $\phi 10$	14
38	ПОДУШКА	2	C3	ВЕЛИКА ПЛОСКА ШАЙБА $\phi 8$	4
39	КІНЦЕВИЙ ВИМИКАЧ	1	C4	ПЛОСКА ШАЙБА $\phi 4$	25
40	КЛЮЧ БЕЗПЕКИ	1	C6	ПРУЖИННА ШАЙБА $\phi 8$	4
41	ЛІВИЙ ПЕРЕДНІЙ КОЛЕСНИЙ КРІПЛЕННЯ	1	C5	ПРУЖИННА КОЛІНЧАТКА $\phi 10$	6
42	ПРАВА ПЕРЕДНЯ КОЛЕСНА ПІДПОРКА	1	C7	НЕЙЛОНОВА ШАЙБА $\phi 10$	4
43	НЕЙЛОНОВА ВТУЛКА	16	C8	ПРУЖИННА КОЛІНЧАТКА $\phi 6$	10
44	ГНЕЗДО J40X20	4	D1	ВИРИВНИК	1
45	ГАЛЬМА	1	D2	ВИРИВНИК	1
46	ГАЙКА	2	D3	КЛЮЧ (S=6)	1
			D4	ПЛЯШКА З МАСТИЛОМ	1



Інструкція з монтажу

Увага: щоб уникнути помилок під час монтажу, не затягуйте всі гвинти на кожному етапі. Затягніть всі гвинти після завершення монтажу. Одна бігова доріжка упакована в 2 картонні коробки: № 1 для основної рами, № 2 для ручок і основної панелі.

- **Крок 1: Встановлення лівої опори – малюнок 3**
 - Встановіть ліву опору (4) на основу (8) за допомогою 2 комплектів болтів 8X55 (A10) і 8X65 (A11), розташованих поруч, а потім 1 напівкруглий болт M8X20 (A7) і 1 плоску шайбу $\phi 8$ (C1) на кінці.
- **Крок 2: Встановлення правої опори – малюнок 4**
 - Підключіть кабель від правої опори до відповідного гнізда на рамі.
 - Встановіть праву опору (5) на основу (8) за допомогою 2 комплектів болтів 8X55 (A10) і болтів 8X65 (A11), розташованих поруч, а потім 1 болт M8X20 (A7) і 1 плоску шайбу $\phi 8$ (C1) на кінці.
- **Крок 3: Збірка рульового колеса з основною панеллю – малюнок 5**
 - Підключіть кабель від правої опори до відповідного гнізда на кермі.
 - З'єднайте модуль консолі (6) з лівою/правою опорою (4,5) за допомогою 6 комплектів напівкруглих болтів M10X20 (A8), пружинної шайби $\phi 10$ (C5) та плоскої шайби $\phi 10$ (C2).
- **Крок 4: Встановлення дисплея – малюнок 6**
 - Малюнок 6.1 – Підключіть сигнальний кабель від екрана до відповідного гнізда на панелі управління. Вставте додатковий кабель у контролер.
 - Підключіть екран (7) до консольного модуля (6) за допомогою 4 комплектів напівкруглих гвинтів M10X20 (A8) і плоских шайб $\phi 10$ (C2).
- **Крок 5: Встановлення лівої та правої кришок – малюнок 7**
 - Затягніть усі монтажні болти.
 - Зберіть раму, прикріпіть ліву кришку ноги бігової доріжки № 2 (50) до внутрішнього з'єднання основи (8), потім з'єднайте ліву ногу бігової доріжки № 1 (49) з лівою кришкою ноги бігової доріжки № 2 (50) в один комплект, використовуючи 5 гвинтів ST4*16 з хрестоподібною головкою (A16) для затягування.
 - Прикріпіть праву кришку ноги бігової доріжки № 2 (52) до внутрішнього з'єднання основи (8), потім з'єднайте праву кришку ноги бігової доріжки № 1 (51) з кришкою № 2 в один комплект, використовуючи 5 штук болтів ST4*16 з хрестоподібною головкою (A16) для затягування.
 - Встановіть раму, затягнувши 4 болти з хрестоподібною головкою ST4*16 (A16) спереду (див. малюнок 7).



Складання, перенесення та розкладання – малюнок 8

УВАГА: Перед складанням поверніть бічну дошку в положення нульового нахилу та вимкніть живлення!

1. Складання: підніміть задню частину бігової доріжки обома руками і підніміть її високо, поки педаль позиціонування не зафіксується на місці з характерним клацанням (див. малюнок А1).
2. Перенесення: бігова доріжка призначена для переміщення в складеному (вертикальному) положенні. Для цього вона оснащена 4 колесами. Колеса не обертаються, тому дозволяють рухатися тільки вперед і назад. Щоб змінити напрямок руху, колеса необхідно перемістити вбік або заблокувати одне з задніх коліс ногою. Трохи нахиліть бігову доріжку, щоб підняти передні колеса, і поверніть її в потрібному напрямку.
3. Розкладання. Щоб розкласти бігову доріжку в горизонтальне положення, злегка підніміть задню частину обома руками, поки не ослабне фіксатор педалі. Натисніть ногою на педаль у положенні, показаному на малюнку А-2, затримайтеся на мить, опустіть руки і відпустіть педаль. Бігова доріжка під дією сили тяжіння автоматично опуститься в горизонтальне положення.



Увімкнення та вимкнення

Бігова доріжка повинна живитися від установки, обладнаної заземленням. Якщо у вас є сумніви щодо правильності заземлення машини, зверніться до професійного електрика або сервісного техника для перевірки.

1. Увімкніть живлення, натисніть кнопку «Пуск», бігова доріжка запуститься на низькій швидкості, переконайтеся, що стрічка та комп'ютер працюють нормально.
2. Натисніть кнопку збільшення та зменшення швидкості, щоб перевірити швидкість та дисплей бігової доріжки. Якщо стрічка відхиляється, зупиніть бігову доріжку та відрегулюйте стрічку бігової доріжки.
3. **Малюнок 9:** Натисніть кнопку аварійної зупинки або витягніть затискач запобіжного ключа, бігова доріжка повинна негайно зупинитися. Натисніть запобіжний ключ, щоб перезапустити бігову доріжку.
 - 1) кнопка аварійної зупинки
 - 2) запобіжний вимикач
 - 3) затискач запобіжного вимикача
4. Натисніть кнопку «Стоп», бігова доріжка зупиниться, а потім вимкнеться, коли нахил повернеться до нуля.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Часте використання функції нахилу (більше 5 разів поспіль) може призвести до того, що нахил стане неефективним. Це не є несправністю. Це свого роду автоматичний захист двигуна, функція буде відновлена автоматично після 1 години простою.



Інструкції з експлуатації

1. Швидкий старт – малюнок 10

Номер	Опис
1	Бігова доріжка має 15,6-дюймовий сенсорний екран високої чіткості та додаток з різними режимами тренувань для бігу.
2	Натисніть «Швидкий старт» на екрані або кнопку «СТАРТ» на консолі, щоб швидко розпочати тренування. Бігова доріжка негайно почне відлік часу та перейде в режим бігу, як показано на малюнку.
3	Головний екран виглядає так, як на малюнку.
4	Коли швидкість перевищує 1 км/год, натисніть «RELAX» (Розслабитися), швидкість буде зменшена до комфортного рівня, а нахил буде зменшений до значення початкового стану. Коли ви хочете зупинити біг, натисніть «STOP» (Зупинити) на екрані або кнопку «STOP» на консолі, і на головній сторінці з'явиться вікно для зупинки бігу. Щоб продовжити біг, натисніть «Продовжити біг (KEEP ON GOING)» або «STOP», щоб зупинитися.
5	Якщо вам потрібно зупинити біг у екстреній ситуації, натисніть кнопку аварійної зупинки або потягніть за затискач запобіжного ключа, щоб зупинити бігову доріжку. Після цього з'явиться повідомлення, як показано навпроти. Коли запобіжний вимикач буде розблоковано, ви перейдете на сторінку головного меню. У режимі очікування ви можете вибрати режим швидкого запуску, фактичний режим, цільовий режим, режим тренування та інші програми або мультимедіа.

2. Інструкція з експлуатації панелі керування – малюнок 11

Номер	Функція
1	Нахил вгору
2	Нахил вниз
3	Старт
4	Стоп/Пауза
5	Зменшити швидкість
6	Прискорити
7	Бездротова зарядка

2.1 Кнопкове управління

Кнопка	Функція
	Коли живлення увімкнено, натисніть «START», і бігова доріжка почне працювати.
	Стоп/пауза: натисніть цю кнопку під час роботи, щоб зупинити біг. Після паузи натисніть кнопку «START», і бігова доріжка почне працювати знову.
	Регулювання швидкості: під час роботи бігової доріжки натисніть або утримуйте цю кнопку, щоб відрегулювати швидкість. Регулювання нахилу: під час роботи бігової доріжки натисніть або утримуйте цю кнопку, щоб відрегулювати нахил.
	Червона кнопка аварійної зупинки використовується для швидкої зупинки бігової доріжки в небезпечній ситуації (ковзання або падіння) та для блокування бігової доріжки. Бігова доріжка блокується натисканням на її верхню виступаючу частину або потягуванням за шнур безпеки, у цьому випадку неможливо запустити привід бігової доріжки. Розблокування здійснюється натисканням на виступаючу частину, з'єднану зі шнуром (розблокування).
	Бездротова зарядка: коли бігова доріжка увімкнена і якщо ваш мобільний телефон підтримує бездротову зарядку, ви можете помістити телефон у зарядний роз'єм, щоб зарядити його.

2.2 Кнопки сенсорного екрану

Кнопка	Функція
	Швидкий запуск: коли бігова доріжка увімкнена, натисніть цю кнопку, і бігова доріжка запуститься.
	Реальний режим: натисніть цю кнопку, щоб увійти в інтерфейс і скористатися вибором реальної сцени.
	Режим цілі: натисніть цю кнопку, щоб увійти в інтерфейс і скористатися вибором цілі.
	Режим тренування: натисніть це поле, щоб увійти в інтерфейс вибору тренування.
	Мультимедіа: натисніть цю кнопку, щоб відобразити різні додатки.
	Натисніть цю кнопку, щоб повернутися до попереднього меню.
	Натисніть цю кнопку, щоб перейти в повноекранний режим.
	Натисніть цю кнопку, щоб перейти до інтерфейсу запуску.
	Натисніть цю кнопку, щоб зупинити бігову доріжку.
	Натисніть цю кнопку, щоб зменшити швидкість/нахил бігової доріжки.
	Збільшення швидкості/нахилу: натисніть цю кнопку, щоб збільшити швидкість бігу/нахил.
	Зменшення швидкості/нахилу: натисніть цю кнопку, щоб зменшити швидкість бігу/нахил.
	Швидкий вибір швидкості: натисніть цю кнопку, щоб перейти до швидкого вибору швидкості.
	Швидкий вибір нахилу: натисніть цю кнопку, щоб перейти до швидкого вибору нахилу.

3. Інструкції з експлуатації екрану – малюнок 12

Номер	Функція
1	15,6-дюймовий сенсорний екран
2	Тримач для пляшок
3	Консоль
4	Датчик пульсу
5	Ключ безпеки
6	Кнопка аварійної зупинки
7	Датчик імпульсів
8	Тримач для пляшок
9	Зона бездротової зарядки
10	USB-вхід для аудіо

4. Інструкції щодо активації програм та налаштувань

4.1 Інструкція з експлуатації бігової доріжки

Увімкніть живлення, бігова доріжка перейде в режим очікування, натисніть «START», бігова доріжка почне працювати, і ви зможете вибрати швидкість або рівень нахилу. Ви можете натиснути «STOP» у будь-який момент, щоб зупинити біг. Якщо бігова доріжка увімкнена і не використовується, вона перейде в режим сну. Екран буде порожнім. Потім ви повинні натиснути будь-яку кнопку, щоб екран засвітився. Перед увімкненням бігової доріжки ви можете вибрати системні налаштування або режим тренування.

4.2 Смуга стану та ярлики налаштувань – малюнок 13

Налаштування можна змінити, коли бігова доріжка увімкнена. За допомогою панелі стану та області швидких налаштувань у правому верхньому куті головної сторінки ви можете відкрити меню швидких налаштувань, налаштувати гучність бігової доріжки, яскравість екрана та встановити Bluetooth. Розширені налаштування – це меню адміністрування бігової доріжки, яке не є меню утиліти, а призначене лише для обслуговуючого персоналу. Як показано навпроти.

4.3 Реальний режим – малюнки 14, 15

Натисніть «REAL MODE» (Реальний режим) на екрані, і бігова доріжка перейде в інтерфейс вибору реальних сцен із шістьма вбудованими сценами (див. малюнок нижче). Користувач може вибрати одну з бажаних сцен, наприклад: BEACH (Пляж). Натисніть кнопку регулювання швидкості (+/-) на контролері або екрані, щоб налаштувати швидкість бігу. Натисніть кнопку прямого регулювання швидкості (3-6-9) або кнопку швидкого вибору (+/-) на екрані, щоб вибрати швидкість. Примітка: У режимі реального бігу немає необхідності регулювати нахил. Система автоматично регулює його відповідно до змін рельєфу в реальній сцені.

4.4 Налаштування за замовчуванням

Натисніть «TARGET MODE» (Режим цілі), щоб перейти до інтерфейсу вибору цілі, який має три типи, як показано на малюнку 16 — ВІДСТАНЬ/ЧАС/КАЛОРІЇ.

- Відстань - вбудовані опції: 2/4/6/8/ Міні-марафон/напівмарафон/повний марафон/нестандартна опція. Відстань буде поступово зменшуватися, поки не досягне нуля. Користувач може вибрати свою цільову відстань, натиснувши кнопку CUSTOMS, наприклад: «5 км», як показано на малюнку 18, і вибрати START, щоб розпочати тренування з індивідуальними налаштуваннями.
- Час – малюнок 19 – вбудовані опції 15/30/45/60/90/120/150/ індивідуальна опція. Час буде відраховуватися, поки не досягне нуля. Користувач може вибрати цільовий час бігу, натиснувши кнопку CUSTOMS, наприклад: «40 хвилин», як показано на малюнку 20, і вибрати START, щоб розпочати тренування з індивідуальними налаштуваннями.

- с) Калорії: вбудовані опції 100/200/300/400/500/1000/1500 / індивідуальна опція – малюнок 21. Кількість встановлених калорій буде поступово зменшуватися, поки не досягне нуля. Користувач може вибрати індивідуальну опцію та вказати кількість калорій, яку він хоче спалити під час бігу, наприклад: «300 кал», як показано на малюнку 22, вибрати START, щоб розпочати тренування з індивідуальними налаштуваннями.

4.5 Режим тренування

У режимі тренування система пропонує різні попередньо встановлені плани тренувань: «Релакс», «Кардіо», «Спалювання жиру» та «Витривалість» для різних стилів бігу (малюнок 23). Різні режими бігу мають різний нахил і швидкість, тому користувачі можуть зосередитися на бігу, не турбуючись про різні налаштування.

- Користувачі можуть вибрати режим тренування і натиснути, щоб перейти до інтерфейсу бігу. Наприклад, коли користувачі вибирають «Релакс», вони можуть почати бігати в цьому режимі, як показано на малюнку 24.
- Індивідуальний режим: Якщо встановлений режим тренування не відповідає вимогам користувачів, вони можуть налаштувати режим тренування, включаючи: час бігу, нахил і швидкість кожного етапу бігу. Ви можете натиснути і потягнути будь-яку прямокутну смугу, щоб встановити різні зміни нахилу і різні параметри темпу в різні періоди часу. Після налаштування натисніть «СТАРТ», щоб почати біг, як показано на малюнку 25.

5. Мультимедіа

Натисніть «Мультимедіа», щоб увійти в інтерфейс вибору додатків, як показано на малюнку 26.

Примітка: Оскільки програмне забезпечення постійно оновлюється, фактичний вигляд інтерфейсу може відрізнятися від зображеного на малюнках. Оновлення призначені для поліпшення функціональності.

6. Визначення пульсу

Тест дозволяє виявити статичну та динамічну частоту серцевих скорочень до і після тренування, а також відновлення після тренування. Користувач тримає металеву пластину для виявлення частоти серцевих скорочень з обох боків поруччя обома руками, після чого значення частоти серцевих скорочень відображається на екрані. (Нагадування: максимальний пульс користувача не повинен перевищувати значення: 220-вік. Коли пульс перевищує максимальне значення, рекомендується відпочити приблизно 30 хвилин або сповільнити темп і зменшити нахил.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Показники системи моніторингу серцевого ритму можуть бути неточними, оскільки це не медичний прилад.

Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до серйозних травм або смерті. негайно припиніть тренування, якщо відчуваєте слабкість.

7. Інструкції щодо інтерфейсу

- Аудіовхід: під час ходьби ви можете надіти навушники і підключити їх до аудіопорту.
- USB-вхід: вставте USB-накопичувач у порт з правого боку дисплея та натисніть «Мультимедіа», щоб відтворити пісні та відео з USB-накопичувача в додатку «Місцева музика та відео».
- Bluetooth: на цьому пристрої встановлено за замовчуванням. Він може розпізнавати та підключати Bluetooth-колонки, навушники та інші пристрої.
- Спільний доступ до екрана
 - Перейдіть до «Мультимедіа» — натисніть «ScreenShare» — відскануйте QR-код, щоб завантажити додаток-помічник на свій мобільний телефон.
 - Відкрийте додаток для спільного використання на мобільному телефоні.
 - Дотримуйтесь інструкцій на мобільному телефоні, щоб отримати доступ до екрана.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Для забезпечення безпеки та нормального використання слід регулярно перевіряти стан бігової доріжки на зношення та пошкодження і проводити технічне обслуговування.

8. Технічне обслуговування та усунення несправностей

- Очищення: Тримайте поверхню бігової доріжки чистою, перед очищенням від'єднайте кабель живлення. Бігову доріжку та поверхню бігової доріжки можна очищати м'якою вологою ганчіркою, не використовуйте сильні хімічні засоби.
- Регулювання відхилення стрічки: Бігова стрічка була відрегульована під час виробництва. Після складання бігової доріжки перевірте, чи правильно відрегульована стрічка. Час від часу її потрібно буде перерегулювати. Перед регулюванням вимкніть бігову доріжку (малюнок 27), відрегулюйте лівий і правий болти в задньому ролику за допомогою гайкового ключа. Якщо стрічка відхиляється вліво, поверніть лівий болт за годинниковою стрілкою. Якщо стрічка відхиляється вправо, поверніть правий гвинт проти годинникової стрілки. Повертайте регулювальний гвинт не більше ніж на пів обороту за один раз. Після регулювання увімкніть живлення і запустіть бігову доріжку, щоб перевірити, чи стрічка повертається до нормального стану при швидкості 4-5 км/год. Якщо ні, повторіть процедуру.
- Регулювання натягу ремня: під час перших днів використання ремінь може трохи подовжитися, що може спричинити відчуття ковзання при контакті з ногою. У цьому випадку затягніть регулювальні гвинти з обох боків ремня на пів обороту за годинниковою стрілкою. Повторіть, якщо необхідно. Щоб не скоротити термін служби ремня та підшипників, не рекомендується занадто сильно затягувати ремінь.
- Змащування: після роботи більше 100 годин або коли мастило між біговою дошкою та біговою стрічкою зношується, дошку слід добре змастити, а бігову стрічку відрегулювати. Вимкніть живлення, ослабте стрічку за допомогою методу регулювання відхилення стрічки, а потім рівномірно змастіть бігову дошку щіткою. Будь ласка, не змащуйте надмірно, в цьому випадку метод «чим більше, тим краще» не підходить. Розумне змащування може подовжити термін експлуатації бігової дошки.

Дії в екстрених ситуаціях:

КОД ПОМИЛКИ	ОПИС	ПРОТИДІЙНІ ЗАХОДИ
01H	ПРОБЛЕМА З ДАТЧИКОМ ТЕМПЕРАТУРИ	1. Вимкніть живлення на 5 хвилин, потім увімкніть і перезапустіть. 2. Перевірте, чи не пошкоджена вилка. 3. Якщо пристрій все ще не працює належним чином, зверніться до СЛУЖБИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.

02H	ПЕРЕПОВНЕННЯ СТРУМУ	1. Вимкніть живлення на 5 хвилин, потім увімкніть і перезапустіть. 2. Перевірте, чи не потребує змащення бігова доріжка, чи не сильно зношена вона, чи не пошкоджений приводний механізм (наприклад, ролик). 3. Якщо пристрій все ще не працює належним чином, зверніться до СЛУЖБИ ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ.
04H	ПЕРЕНАПРУГА	1. Перевірте, чи відповідає значення напруги джерела живлення технічним характеристикам виробника, зазначеним на табличці або в інструкції. 2. Вимкніть джерело живлення на 5 хвилин, потім увімкніть і перезапустіть. 3. Якщо пристрій не працює належним чином, зверніться до СЛУЖБИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.
08H	ПЕРЕГРУЗКА	1. Перезапустіть систему. 2. Перевірте, чи не потребує бігова доріжка технічного обслуговування/змащення. 3. Якщо під час роботи двигуна ви чуєте звук короткого замикання або відчуваєте запах горіння, вимкніть прилад і зверніться до СЛУЖБИ ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ.
10H	НЕВІДПОВІДНІСТЬ ФАЗИ	Зверніться до СЕРВІСНОЇ СЛУЖБИ.
18H	НЕСПРАВНІСТЬ ДАТЧИКА СТРУМУ	Зверніться до СЕРВІСНОЇ СЛУЖБИ.
20H	ПОМИЛКА ПЕРЕКЛЮЧАЧА ЗВОРОТНОГО ХОДУ	1. Перевірте, чи кнопка запобіжного вимикача працює плавно і вільно рухається. 2. Перевірте, чи не ослаблений або від'єднаний роз'єм запобіжного вимикача. 3. Перевірте, чи не пошкоджена пластина запобіжного вимикача.
40H	НЕСПРАВНІСТЬ СИСТЕМИ НАХИЛУ	Зверніться до СЛУЖБИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДТРИМКИ.
80H	ПЕРЕГРІВ	Покращіть вентиляцію машини. Якщо це не допоможе, зверніться до СЕРВІСНОЇ СЛУЖБИ.

9. Рекомендації щодо тренувань

Перед початком програми вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років або з проблемами зі здоров'ям. Монітори серцевого ритму не є медичними приладами. На їх точність можуть впливати багато факторів. Як правило, датчики можна використовувати лише як допоміжний засіб для тренувань, щоб отримати приблизну оцінку вашого серцевого ритму (). Наступні рекомендації допоможуть вам спланувати програму вправ. Для отримання більш детальної інформації про вправи проконсультуйтеся з лікарем.

Інтенсивність фізичних вправ

Незалежно від того, чи ваша мета полягає у спалюванні жиру чи зміцненні серцево-судинної системи, ключем до досягнення бажаних результатів є правильна інтенсивність вправ. Використовуйте частоту пульсу як орієнтир для визначення правильного рівня. У таблиці нижче наведено рекомендовану частоту пульсу для спалювання жиру та аеробних вправ. Щоб визначити частоту пульсу, спочатку знайдіть свій вік (округлене до найближчих десяти) у нижній частині таблиці. Потім знайдіть три цифри над вашим віком. Ці три цифри визначають «діапазон вибору програми тренувань». Наступні дві цифри рекомендуються для спалювання жиру. Цифри, показані на малюнку 28, рекомендуються для аеробних вправ. Щоб виміряти частоту пульсу під час тренування, використовуйте датчик пульсу на консолі.

Спалювання жиру

Для ефективного спалювання жиру необхідно тренуватися з відносно низькою інтенсивністю протягом тривалого часу. Протягом перших п'яти хвилин тренування організм спалює калорії з вуглеводів для отримання енергії, оскільки вони легше засвоюються. Лише після перших п'яти хвилин організм починає спалювати накопичений жир. Якщо ваша мета — спалювання жиру, відрегулюйте швидкість і нахил бігової доріжки, поки частота серцебиття не наблизиться до нижньої межі вашої зони тренування. Щоб максимально спалити жир, відрегулюйте швидкість і нахил бігової доріжки, поки частота серцевих скорочень не наблизиться до середини тренувальної зони.

Кардіотренування

Якщо ваша мета — зміцнити серцево-судинну систему, вам потрібно виконувати кардіотренування, тобто тривалі вправи, які вимагають великої кількості кисню. Серце має перекачувати більше крові до м'язів, а легені — постачати більше кисню до крові. Для кардіотренувань регулюйте швидкість і нахил бігової доріжки, поки частота серцевих скорочень не наблизиться до верхньої межі вашої тренувальної зони.

Процес тренування

Кожне тренування повинно складатися з таких трьох частин:

- 1) Розминка перед кожним заняттям: 5-10 хвилин розтягування і легких вправ. Правильна розминка може підвищити температуру тіла, частоту серцебиття і кровообіг, підготувавши тіло до тренування.
- 2) Вправи: після розминки збільшуйте інтенсивність вправ, поки частота серцевих скорочень не досягне обраної зони, і підтримуйте її протягом 20-60 хвилин. (Протягом перших кількох тижнів програми вправ не підтримуйте частоту серцевих скорочень в обраній зоні довше 20 хвилин). Під час вправ дихайте рівномірно і глибоко. Не затримуйте дихання.
- 3) Розтяжка: Після тренування розтягуйтеся протягом 5-10 хвилин. Це підвищує гнучкість м'язів, що допомагає запобігти проблемам після тренування.



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

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

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury 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)

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)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektset täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustööd, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdnud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevade of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágycsukló stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratú idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybevételehez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



PRODUCER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká

Republika SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl