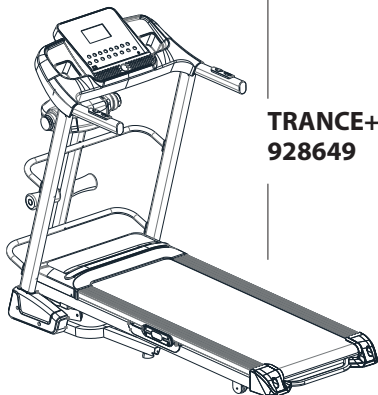


SPOKEY

My sport, my way



TRANCE+
928649

EN Home use treadmill

PL Bieżnia do użytku domowego

CZ Běžecký pás k domácímu použití

DE Laufband für den Heimgebrauch

SK Bežecový pás na domáce použitie

FI Juoksumatto kotikäyttöön

GR Διαδρομός οικιακής χρήσης

HR Kućna traka za trčanje

LT Buitinio naudojimo bėgtakis

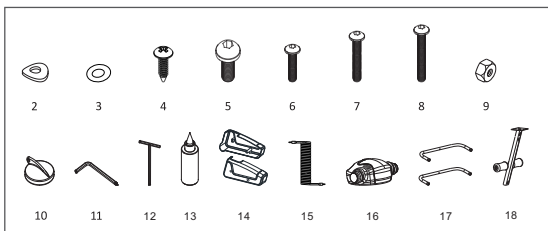
LV Skrejceļiņš mājas lietošanai

PT Passadeira para uso doméstico

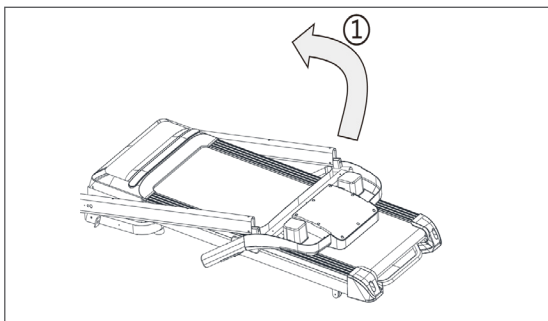
RU Беговая дорожка для домашнего использования

www.spokey.eu

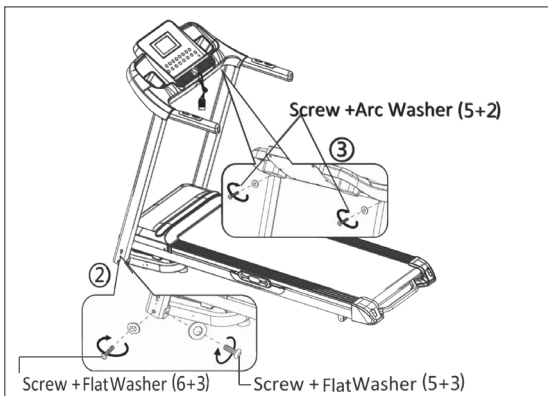
A



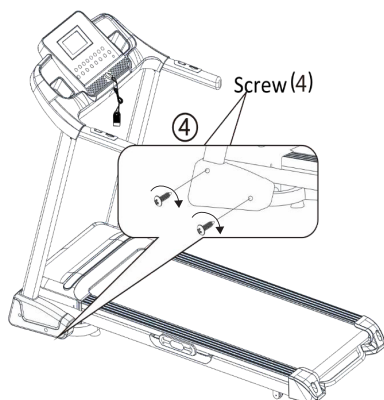
B



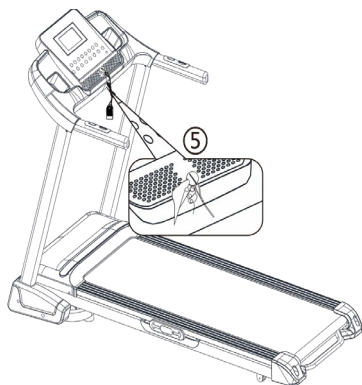
C



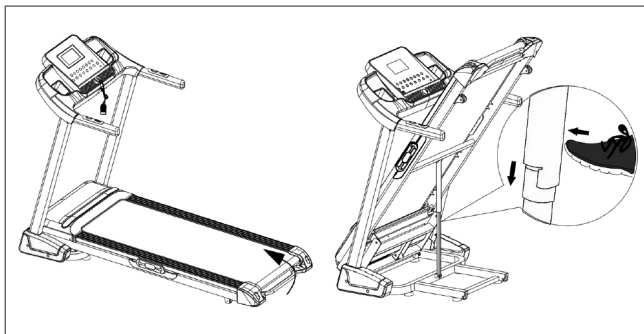
D



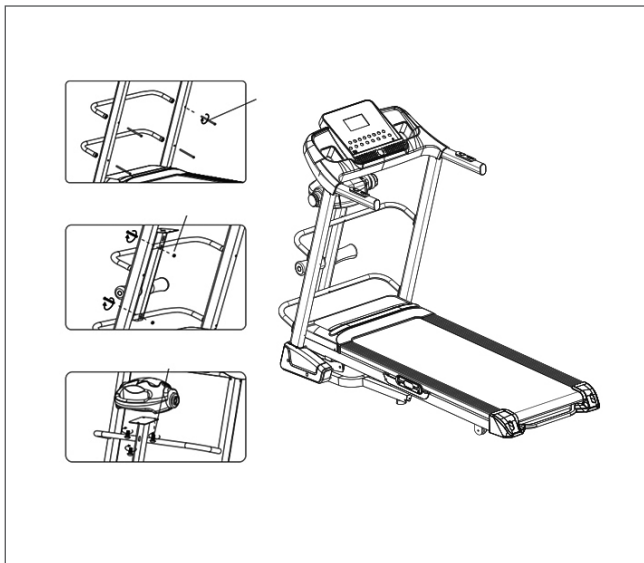
E



F



G



EN INSTRUCTION

Thank you very much for purchasing our product. Please read this instruction carefully before use it and keep the instruction at proper place.

1. CAUTION

To avoid any hurts, please read this manual carefully before using.



- For safety purpose do not stand on running belt while start.
- Please stop immediately for any feeling of vomit jerky during using.
- Children elder pregnant women patients are prohibited to use the machine.

2. SAFETY NOTICE

- Please put the machine on flat ground. It is unsuitable to put the machine at following places:
 1. Outdoors. (The machine is specially designed for indoor use only)
 2. Slant ground or slant places on balcony.
 3. Sunlight area or near heater
- Error may be appeared if the power is not stable. Please do not use the same socket together with computer air conditioner etc.

- It is suggested to wear sports shoes and gym suit when use the machine.
- Please increase or decrease speed slowly.
- Do not put the machine near to wet object. Error maybe caused by waterdrop.

3. CAUTION DURING USE

- If you do not feel well before using, please consult with your doctor or coach.
- It is not our company's responsibility for any improper use by user to cause body injured.
- Please place the machine on flat places. Do not locate any objects 2M behind the machine.
- Do not start the machine when it is folded.
- Waterdrop is prohibited to run into the machine, especially to motor, power line and plug.
- Danger may cause if wearing long dress or other unsuitable dresses during use.
- Encloser spaces, air uncirculated places and with flammability places are prohibited to use the machine.
- Do not put any objects on the machine.
- Please switch off all functions and pull out plug after using.
- Please make sure the running belt is fastened before using.

4. TECHNICAL SPECIFICATION

Dimensions of the assembled exercise machine:	164x72x124cm
unning belt	45x125cm
Maximum weight of the user	110kg
Voltage:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. HARDWARE AND TOOLS

(A)

No	Name	Spec	pcs.
1	Main frame		1
2	Arc Washer		2
3	Flat Washer		4
4	Screw	ST4*12	4
5	Screw	M8*20	8
6	Screw	M8*65	2
7	Screw	M8*80	2
8	Screw	M8*90	4
9	Nut		1
10	Safety Key		1
11	Hex Wrench	T	1
12	Hex Wrench	L	1
13	Silicone Oil		1
14	Side Cover	R&L	1
15	Audio		1
16	Massage Head		1
17	Connect Tube		2
18	Main Connect Tube		1

6. ASSEMBLY INSTRUCTIONS (B-E)

ATTENTION! Do not connect the device to the power source until you finish the assembly.

STEP 1 Open the box, take out the parts. Place the main frame on the floor. Gently pull the console in the direction shown by the arrow. Make sure that the cables are not tightened.

STEP 2 Use Screw + flat washer (5+3) and Screw + flat washer (6+3)

STEP 3 Use Screw + arc washer (5+2)

STEP 4 Attach the cover (11) to the vertical frame with screw (44) on both sides, tighten the bolts using the supplied.

STEP 5 Plug the main power cord into a grounded electrical outlet, make sure the cord is securely attached. Make sure that the „Security Key“ is in the correct position and correctly inserted into the console.

7. FOLDING (F)

AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

Don't try to move the treadmill if it's not folded and locked. Make sure that the plug is disconnected from power supply.

ATTENTION: Be sure the power switch is OFF and the power cord is disconnected from the electric socket. Hold the rear part with one hand and lift the treadmill belt until the steel ball (cylinder) clicks into the locked position.

To set the treadmill in the vertical position it is necessary to fold the console handles. Then lift the treadmill belt in the direction indicated by the arrow - to the position indicated in the Figure.. Hold the rear part with one hand and pull the cylinder to unfold the treadmill.

Do not stand underneath the treadmill belt during unfolding.

IN ORDER TO PREVENT ANY INJURIES DURING LIFTING OR SETTING THE TREADMILL BE SURE YOUR GRIP IS FIRM AND STABLE.

ATTENTION: Folded treadmill cannot be operated and utilized. Stop the treadmill belt before folding the equipment. Folded treadmill should be disconnected from power supply. Don't start the treadmill when it's folded.

To move the treadmill, raise it gently onto the rear transport rolls and move it to the desired location, holding on both sides.

ATTENTION: Before transporting the treadmill make sure that it is disconnected from power supply. The device should always be transported by two persons.

8. CONTROL PANEL

BASIC INFORMATION

STARTING AND ENDING WORKOUT

- To start the training, press the START/STOP button on the console.
- The track will begin to move within 5 seconds of pressing/clicking the Start button.
- You may end the workout (stop the track) at any time by pressing/clicking on Stop.
- The track will also stop when the safety key (emergency stop) is disconnected from the control panel.

SETTING THE SPEED / INCLINATION ANGLE

To change the inclination angle of the treadmill belt, press the **INCLINE +/-** button on the console handle.

To change the speed, press the **SPEED +/-** buttons on the console handle.

Speed adjustment range: 1-16km/h

Adjustment range of the running belt inclination angle: 15 levels

PULSE MEASURE

The track is fitted with sensors that allow you to measure your pulse by hands. To check your pulse, put both hands on the handles. The read will appear on the screen in about 5 seconds.

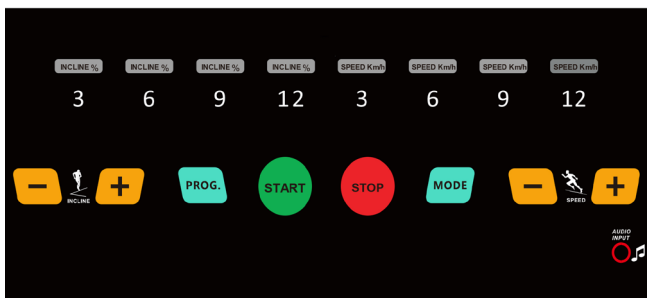
To measure the pulse rate correctly, do this when the track is stopped, holding the hands on the sensors for at least 30 seconds.

Note: The data shown is generic, provided for comparison of different training sessions. It should not be used for medical purposes.

SAFETY KEY

A safety key is intended to deactivate the treadmill immediately if you fall down. It serves as an emergency stop. The safety key must be used in urgent cases only.

For safe and convenient stop, use START/STOP button until the treadmill stops completely. Once you have pressed START/STOP, the treadmill belt will gradually decreased its speed. The treadmill will not activate until you have inserted the safety key in the key hole located in the centre of the counter control desk, which provides additional protection to treadmill activation by third parties. The other end of the key must be attached to clothes. If you fall down, the safety key will fall out the control desk and the treadmill will stop immediately. Use only in urgent situations



9. COUNTER

ACTIVATION

Connect the plug to the socket, the counter display turns on and the track goes into standby mode.

SLEEP MODE

After 10 minutes of inactivity, the track goes into sleep mode and the counter is turned off. Press any button to resume the track.

BUTTON FUNCTIONS

- **START/STOP** press to start the training or a chosen programme. 5 seconds after the start, the running belt will start moving at the lowest possible speed or at the speed corresponding to a chosen programme. Press to stop the training. The treadmill will be slowing down until it stops completely.
- **PROG (P)** press to choose a programme.
- **MODE (M)** When the treadmill is in standby mode, press to select options: manual mode, time countdown, distance counting, calories counting.
- **SPEED +/-** - in sleep mode used to set values.

es. While in operation, pressing the buttons increases / decreases the speed by 0.1 km/h. Pressing the button for more than 5 seconds will make the value increase/decrease in continuous mode.

- **Incline +/-** - in sleep mode used to set values. While in operation, pressing the buttons increases/decreases the inclination angle by 1 level. Pressing the button for more than 5 seconds will make the value increase/decrease in continuous mode.

DISPLAY INFORMATION:

- **SPEED:** current speed.
- **DIS, TIME, CAL.:** the screen displays the value marked with a glowing diode: distance ran, workout time, number of calories burnt during the current training session.
- **PULSE:** the screen shows the value marked with a glowing diode: the inclination angle of the treadmill belt or the current heart rate during workout. To get a correct measurement, you should place both hands on the sensors incorporated in the handlebars. The measurement will show up on the screen after about

4 seconds. To check if the pulse level is stable, you should keep the hands on the sensors during the whole training session. Attention: the data shown is general, it is given to compare different training sessions. It should not be used for medical purposes.

MEASUREMENT RANGE

- **Programme duration**
default: 30 minutes, adjustable between 0:00 and 99:00
- **Speed**
adjustable between 0 and 16 km
- **Kalorie**
domyślnie: 50, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 0 a 999

10. PROGRAMS

The track is fitted with 12 preset programs

PROGRAM SELECTION, STARTING AND ENDING WORKOUT

To go to the selected program or mode, press the PROG button until it appears on the display. Confirm the selection with the MODE button.

After setting the training mode, press the „START” button. The track will start in five seconds, slowly accelerate to the displayed value and eventually it will run smoothly at a constant speed.

A) While running, press „SPEED +”, „SPEED-” or „quick speed key” button to adjust speed to your needs.

C) Pressing the „STOP” button causes the track to stop.

QUICK START (MANUAL MODE)

You don't have to choose a programme for a quick start. In the manual mode you can set the speed while running by pressing the speed adjustment buttons (SPEED).

The training starts 5 seconds after pressing START button and stops after pressing STOP button.

COUNTDOWN MODES

In countdown modes, the user strives to achieve the goal: to train for a certain amount of time, to travel the set distance or to burn a decent number of calories.

To move to these modes, select the appropriate mode by pressing the **MODE** button in the standby:

countdown time (Time: the value will appear on the screen 15:00)

distance countdown (Dis, the value will appear on the screen: 1.00)

calories countdown (Cal, the value will appear on the screen 50.0)

The countdown value is set by pressing the **SPEED/Incline** buttons - After setting the desired value and pressing the **Start/Stop** button, the system will count down from it to zero. The end of the countdown ends the workout, then the treadmill slows down and stops.

During the training the speed and the inclination of the treadmill belt can be changed by pressing the **SPEED/Incline** buttons.

Training starts 5 seconds after the **START** button is pressed, ends when the countdown is finished or the **STOP** button is pressed.

Remember! Make sure the security key is properly attached before running. It is recommended to start workout not earlier than after 30-60 minutes from the meal.

11. PRE-SET PROGRAMMES

Pre-set programmes provide interesting, balanced trainings of different levels. While looking through the programmes, their process is displayed on the counter (speed distribution in time, diagrams p. 8). Among 12 programmes there are also some easier interval versions as well as more challenging ones. It provides a wide range of options meeting users' needs

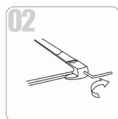
Select the program by pressing the PROG button repeatedly. After selecting the program, use the SPEED button to set the workout time. The system will divide this time into 20 sections, the speed will change automatically when moving to the next section. During the training the speed and the inclination of the treadmill belt can be changed by pressing the SPEED/Incline buttons. The training starts 3 seconds after pressing START button and stops after reaching the time limit or pressing STOP button.

12. USAGE OF SILICONE OIL



Pull up tightly of the running belt. Then put the silicone oil to running board. Then start the machine to running 3 minutes without loading. It is better to maintain like this every 30 hours working of the machine. This can save lifetime of parts properly.

13. RUNBELT ADJUSTION



1. Running belt deviate to left

Start the machine by speed at 5-6km/h without loading, use die nut to make the screw go 1/4 circle(see fig1). Then make the machine running without loading 1-2 minutes. Please adjust like this to make the belt till to mid place.

2. Running belt deviate to right

Start the machine by speed at 5-6km/h without loading, use die nut to make the screw go 1/4 circle(see fig2). Then make the machine running without loading 1-2 minutes. Please adjust like this to make the belt till to mid place.

3. Running belt logjam

If the running belt is in dead condition, use die nut to make the screw 1/2 circle both left and right till this logjam solved.

14. DAILY MAINTAINANCE

1. Please disconnect power before checking the machine or cleaning.
2. Clear belt and dial plate after use, at least once a week.
3. Check and tighten screws and spines at fixing point.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji przed jej użyciem i przechowywanie jej w odpowiednim miejscu.

1. UWAGA

Aby uniknąć obrażeń, przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed użyciem



- Ze względów bezpieczeństwa nie zaleca się stawiania na pasie podczas startu.
- Natychmiast zaprzestań używania w przypadku złego samopoczucia
- Nie zaleca się używania bieżni przez małe dzieci, osoby starsze oraz kobiety w ciąży. Podczas użytkowania przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania.

2. UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Ustaw maszynę na płaskim podłożu. Nie należy umieszczać urządzenia w następujących miejscach:
 1. Na zewnątrz (Maszyna jest specjalnie zaprojektowana do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń)
 2. Pochyłym podłożu
 3. Obszar nasłoneczniony lub w pobliżu grzejnika.
- W przypadku niestabilnego zasilania, urządzenie może wyświetlić błąd. Nie używaj tego samego gniazdka razem z urządzeniami o dużej mocy.
- Podczas korzystania z urządzenia zaleca się no-

szenie butów sportowych i stroju gimnastycznego.

- Powoli zwiększaj lub zmniejszaj prędkość.
- Nie umieszczaj urządzenia w pobliżu mokrych przedmiotów. Kontakt z wodą może doprowadzić do wyświetlenia błędu.

3. UWAGI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

- W przypadku problemów zdrowotnych, skonsultuj się z lekarzem lub trenerem przed pierwszym użyciem.
- Nasza firma nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek niewłaściwe użycie przez użytkownika, które spowoduje obrażenia ciała.
- Urządzenie powinno stać na równym podłożu. Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów w odległości 2m za urządzeniem.
- Nie uruchamiaj maszyny po jej złożeniu.
- Chronić przed przedostaniem się wody do urządzenia, w szczególności do silnika, przewodu zasilającego i wtyczki.
- Niebezpieczeństwo może wystąpić w przypadku noszenia długich sukienek lub innych nieodpowiednich ubrań podczas użytkowania.
- Zabrania się używania w pomieszczeniach zamkniętych, bez cyrkulacji powietrza i łatwopalnych.
- Nie kładź żadnych ciężkich i niebezpiecznych przedmiotów na maszynie.
- Wyłącz wszystkie funkcje i wyciągnij wtyczkę po użyciu.
- Przed użyciem należy upewnić się, że pas biegowy jest dobrze naciągnięty.

4. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.):	164x72x124cm
Powierzchnia do biegania:	45x125cm
Max. waga użytkownika	110kg
Napięcie:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. SPRZĘT I NARZĘDZIA

(patrz rys A)

Nr	Nazwa części	Spec	szt.
1	Rama główna		1
2	Podkładka łukowa		2
3	Podkładka płaska		4
4	Śruba	ST4*12	4
5	Śruba	M8*20	8
6	Śruba	M8*65	2
7	Śruba	M8*80	2
8	Śruba	M8*90	4
9	Nakrętka		1
10	Kluczyk bezpieczeństwa		1
11	Klucz sześciokątny	T	1
12	Klucz sześciokątny	L	1
13	Olej silikonowy		1
14	Ostona boczna	lewa i prawa	1
15	Audio		1
16	Głowica masująca		1
17	Przewód połączeniowy		2
18	Główny przewód połączeniowy		1

6. INSTRUKCJA MONTAŻU

(patrz rys B-E)

UWAGA! Nie podłączaj zasilania przed ukończeniem montażu.

KROK 1 (B) Otwórz karton, wyciągnij z niego części. Umieść ramę główną na podłodze.

KROK 2 (C) Delikatnie pociągnij konsolę w kierunku wskazanym przez strzałkę. Upewnij się, że kable nie są ściśnięte. Zamocuj przednią część podpórki za pomocą 2 zestawów śrub 6 i płaskiej podkładki 3 oraz przymocuj część pod słupem, używając 2 zestawów śrub 5 i podkładki płaskiej 3

KROK 3 (C) Użyj Śruby + podkładka łukowa (5+2).

KROK 4 (D) Przekręć śrubki zgodnie z kierunkiem strzałki

KROK 5 (E) Umieść klucz bezpieczeństwa

7. SKŁADANIE BIEŻNI (patrz rys F)

PRZENOSZENIE BIEŻNI

Nie próbuj przenosić bieżni, jeśli nie jest w złożonej i zablokowanej pozycji.

UWAGA: Upewnij się, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazda elektrycznego.

Przytrzymaj tylną część jedną ręką, a następnie podnieś pas bieżni, do momentu, aż stalowa kulka (cylinder) wskoczy w pozycję zablokowaną.

Uwaga: Przed przemieszczeniem bieżni sprawdź, czy cylinder „wskakuje” do pozycji zablokowanej.

UWAGA: Złożona bieżnia nie może być obsługiwana i użytkowana.

Proszę całkowicie zatrzymać ruchomy pas bieżni przed złożeniem urządzenia. Złożona bieżnia powinna być odłączona od źródła zasilania. Nie wolno włączać złożonej bieżni.

Aby przenieść bieżnię ostrożnie unieś ją na tylne rolki transportowe i trzymając po obu stronach

przenieść ją w wybrane miejsce. Przytrzymaj tylną część jedną ręką, a następnie pociągnij cylinder, aby rozłożyć bieżnię.

Nie stawaj pod pasem bieżni podczas jej rozkładania.

ABY ZAPOBIEĆ JAKIMKOLWIEK OBRAŻENIOM W CZASIE PODNOSZENIA CZY USTAWIANIA BIEŻNI UPEWNI SIĘ ŻE TWÓJ CHWYT JEST PEWNY I STABILNY.

UWAGA: Przed przenoszeniem bieżni, należy upewnić się, że bieżnia jest odłączona od źródła zasilania. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.

8. KONSOLA

PODSTAWOWE INFORMACJE

ROZPOCZĘCIE TRENINGU,

ZAKOŃCZENIE TRENINGU

- Aby rozpocząć trening należy nacisnąć przycisk START/STOP na konsoli.
- Bieżnia zacznie się poruszać po 5 sekundach od momentu naciśnięcia/kliknięcia przycisku Start.
- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając/klikając napis Stop.
- Bieżnia zatrzyma się również w momencie odłączenia z konsoli klucza bezpieczeństwa (zatrzymanie awaryjne).

USTAWIANIE PRĘDKOŚCI / KĄTA NACHYLENIA PASA BIEŻNEGO

Kąt nachylecia bieżni i prędkość mogą być zmieniane po uruchomieniu pasa bieżnego.

Kąt nachylecia regulowany jest na 15 poziomach Aby zmienić kąt nachylecia pasa bieżnego naciśnij przycisk INCLINE +/- znajdujący się w uchwycie konsoli

Aby zmienić prędkość naciśnij przyciski SPEED

+/- znajdujący się na konsoli.

Na wyświetlaczu pojawi się informacja o bieżącym kącie nachylecia i prędkości.

POMIAR PULSU

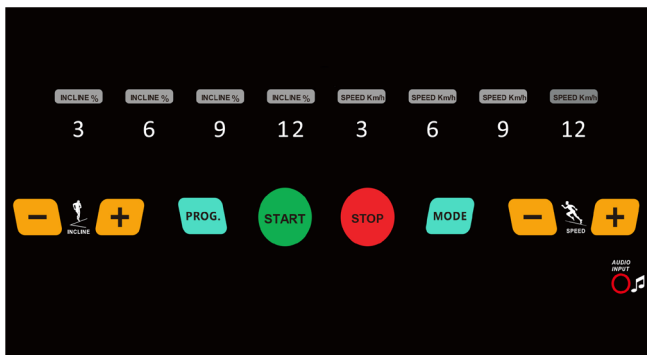
Bieżnia wyposażona jest w czujniki umożliwiające mierzenie pulsu przez dłonie. Aby uzyskać pomiar należy położyć obie dłonie na uchwytach. Odczyt pojawi się na ekranie po ok. 5 sekundach. Aby pomiar pulsu był poprawny należy przeprowadzać go w momencie, gdy bieżnia jest zatrzymana, trzymając dłonie na czujnikach przez minimum 30 sekund.

Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa służy do natychmiastowego wyłączenia zasilania bieżni podczas upadku. Pełni funkcję awaryjnego stopu. Klucz bezpieczeństwa należy używać tylko w nagłych wypadkach.

Dla bezpiecznego i komfortowego zatrzymania, unieruchamiania używaj przycisku STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieżni. Pas bieżny po przyciśnięciu STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość. Bieżnia nie włączy się dopóki klucz bezpieczeństwa nie będzie odpowiednio włożony do otworu klucza znajdującego się w środkowej części konsoli licznika co dodatkowo zabezpiecza uruchomienie bieżni przez osoby trzecie. Drugi koniec klucza należy przyczepić do ubrania. Podczas upadku klucz bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieżnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa. Proszę podłączyć i sprawdzić działanie klucza bezpieczeństwa przed rozpoczęciem użytkowania.



9. LICZNIK

WŁĄCZANIE

Podłącz wtyczkę do gniazdka, ekran licznika włączy się, bieżnia przejdzie w stan gotowości.

STAN UŚPIENIA

Po 10 minutach bezczynności, bieżnia przechodzi w stan uśpienia, licznik gaśnie. Aby ponownie rozpocząć korzystanie z bieżni naciśnij jakikolwiek przycisk.

PRZYCISKI

- **START/STOP** naciśnij, by rozpocząć trening. Po 5 sekundach od włączenia pas bieżni zacznie się przesuwac z najniższą możliwą prędkością lub prędkością odpowiednią dla wybranego programu. Naciśnij, by zakończyć trening. Bieżnia będzie zwalniać aż do zupełnego zatrzymania.
- **PROG (P)** naciśnij, by wybrać program automatyczny.
- **MODE (M)** gdy ekran bieżni pokazuje '0.0', naciśnij by wybrać opcje: tryb ręczny,

odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczanie kalorii

- **SPEED +/-** - w trybie uśpienia używany do ustawienia wartości. W trakcie pracy bieżni przyciśnięcie przycisków zwiększa/zmniejsza prędkość o 0,1 km/h.
- **Incline +/-** - w trybie uśpienia używany do ustawienia wartości. W trakcie pracy bieżni przyciśnięcie przycisków zwiększa/zmniejsza kąt nachylenia o 1 poziom.

FUNKCJE LICZNIKA:

- **SPEED:** aktualna prędkość.
- **DIS, TIME, CAL:** w okienku wyświetlana jest wartość oznaczona świecącą diodą: przebyty dystans, czas treningu, liczbę kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej.
- **PULSE:** w okienku wyświetlana jest wartość oznaczona świecącą diodą: kąt nachylenia pasa bieżnego lub aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić

czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłoń na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

ZAKRES POMIARU

- **Czas trwania programu** – domyślnie: 30 minut, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 0:00 a 99:00
- **Prędkość** – możliwość ustawienia wartości pomiędzy 0 a 16 km
- **Kalorie** – domyślnie: 50, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 0 a 999

10. PROGRAMY

Bieżnia wyposażona została w 12 wstępnie ustawionych programów

WYBÓR PROGRAMU, ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Aby przejść do wybranego programu lub trybu naciskaj przycisk P tak długo, aż pojawi się on na wyświetlaczu.

Po ustawieniu trybu treningu naciśnij przycisk "START". Po pięciu sekundach bieżnia wystartuje, powoli przyspieszy do wyświetlanej wartości, następnie będzie płynnie działać ze stałą prędkością.

- a) Podczas biegu, naciskaj "SPEED+ ", "SPEED -" regulując prędkość do własnych potrzeb.
- b) Naciśnięcie przycisku "STOP" powoduje zatrzymanie pasa bieżnego.

SZYBKI START (TRYB MANUALNY)

Aby szybko rozpocząć trening, nie musisz wybierać programu. W trybie manualnym prędkość

ustalasz w trakcie biegu naciskając przyciski regulacji prędkości (SPEED).

Trening rozpoczyna się po 5 sekundach od naciśnięcia przycisku START, kończy się po naciśnięciu STOP.

TRYBY ODLICZANIA

Aby przejść do wybranego programu lub trybu naciskaj przycisk M tak długo, aż pojawi się on na wyświetlaczu.

W trybach odliczania użytkownik dąży do zrealizowania założonego celu: odbycia treningu trwającego określoną ilość czasu, przebycia założonego dystansu lub spalenia porządnej liczby kalorii. Aby do nich przejść należy w trybie czuwania bieżni nacisnąć przycisk **MODE** wybierając odpowiedni tryb:

odliczania czasu (Time: na ekranie pojawi się wartość 15:00)

odliczania dystansu (Dis, na ekranie pojawi się wartość: 1.00)

odliczania kalorii (Cal, na ekranie pojawi się wartość 50.0)

Wartość odliczania ustawia się naciskając przyciski **SPEED/Incline** - Po ustaleniu pożądanej wartości i naciśnięciu **Start/Stop** system będzie odliczał od niej do zera. Zakończenie odliczania kończy trening, bieżnia zwolni i zatrzyma się.

W trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się oraz nachylenia pasa naciskając przyciski **SPEED/Incline**.

Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku **START**, kończy po zakończeniu odliczania lub naciśnięciu przycisku **STOP**

Pamiętaj! Przed rozpoczęciem biegu upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest odpowiednio podpięty. Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń nie wcześniej, niż po 30-60 min. od posiłku.

11. WSTĘPIE USTAWIONE PROGRAMY

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawą, zbilansowaną trening o różnym stopniu trudności. Wśród 12 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne. Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

Wybierz program naciskając odpowiednią ilość razy przycisk PROG. Po wybraniu programu użyj przycisku SPEED by ustawić czas treningu. System podzieli ten czas na 20 sekcji, prędkość będzie się zmieniała automatycznie w momencie przejścia do kolejnej sekcji. W trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się oraz nachylenia pasa naciskając przyciski SPEED/Incline.

Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku START, kończy po osiągnięciu limitu czas lub naciśnięciu przycisku STOP.

12. APLIKACJA OLEJU SILIKONOWEGO



Pociągnij mocno pas biegowy. Następnie zaaplikuj olej silikonowy. Następnie uruchom maszynę 3 minuty bez obciążenia. Powyższą czynność zaleca się powtarzać co 30 godzin pracy maszyny. Pomoże to przedłużyć żywotność części.

13. REGULACJA PASA



1. Pas bieżni odchyła się w lewo

Uruchom maszynę z prędkością 5-6 km/h bez obciążenia, użyj klucza, aby przekręcić śrubę o 1/4 obrotu (patrz rys. 1). Następnie uruchom maszynę bez obciążenia na 1-2 minuty. Wyreguluj, aby pas znalazł się na środku.

2. Pas bieżni odchyła się w prawo

Uruchom maszynę z prędkością 5-6 km/h bez obciążenia, użyj klucza, aby przekręcić śrubę o 1/4 obrotu (patrz rys. 2). Następnie uruchom maszynę bez obciążenia na 1-2 minuty. Wyreguluj, aby pas znalazł się na środku.

3. Zacięcie pasa

W przypadku zacięcia się pasa, użyj kluczy, aby przekręcić śrubę o 1/2 obrotu (patrz rys. 3) w lewo i prawo, aż do usunięcia zatoru.

14. CODZIENNA KONSERWACJA

1. Odłącz zasilanie przed konserwacją lub czyszczeniem urządzenia.
2. Sprawdź i dokręć śruby w punkcie mocowania.
3. Nie wieszaj ubrań ani innych przedmiotów na maszynie.

CZ NÁVOD K OBSLUZE

Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před použitím si prosím pečlivě přečtěte tuto příručku a uložte ji na správné místo.

1. POZNÁMKA

Abyste předešli zranění, přečtěte si tuto před použitím pečlivě příručku.



- Z bezpečnostních důvodů nevstupujte na pás během startu.
- Okamžitě přestaňte používat v případě, že se cítíte špatně.
- Nastavení pásu během používání je zakázáno.
- Děti, senioři a těhotné ženy by neměly používat zařízení.
- Při použití připojte bezpečnostní klíč k oděvu

2. POZNÁMKY OHLEDNĚ BEZPEČNOSTI

- Postavte stroj na rovný povrch. Neumísťujte zařízení na následující místa:
 1. enku (stroj je speciálně konstruován pro vnitřní použití)
 2. Šikmé plochy
 3. Slunečné místo nebo v blízkosti topení.
- V případě nestabilního napájení může zařízení zobrazit chybu. Nepoužívejte stejnou zásuvku spolu se zařízeními o stejném výkonu.
- Při používání přístroje se doporučuje nosit sportovní obuv a cvičební oděvy.
- Pomalu zvyšujte nebo snižujte rychlost.

- Dávejte pozor na děti a jiné předměty během skládání a rozkládání zařízení.
- Neumísťujte přístroj vedle vlhkých předmětů. Kontakt s vodou může způsobit chybu.

3. POZNÁMKY OHLEDNĚ POUŽÍVÁNÍ

- V případě zdravotních problémů se před prvním použitím poradte s lékařem nebo trenérem.
- Naše společnost není zodpovědná za jakékoli nesprávné uživatelské použití, které by vedlo ke zranění.
- Po použití vytáhněte zástrčku.
- Při přesunu nebo výměně součástí přístroje odpojte zástrčku ze zásuvky.
- Zařízení by mělo stát na rovném povrchu. Neumísťujte žádné předměty ve vzdálenosti 2m za zařízením.
- Nepoužívejte stroj po jeho sestavení.
- Chraňte před vniknutím vody do zařízení, zejména do motoru, napájecího kabelu a zástrčky.
- Nebezpečí může nastat při nošení dlouhých šatů nebo jiného nevhodného oblečení během používání.
- Je zakázáno používat v místnostech, bez cirkulace vzduchu a se zvýšenou hořlavostí.
- Nedávejte těžké a nebezpečné předměty na stroj.
- Vypněte všechny funkce a vytáhněte zástrčku po použití.
- Před použitím se ujistěte, že běžecký pás je dobře napnut.

4. TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Rozměry po rozložení:	164x72x124cm
Běžec plochá:	45x125cm
Maximální hmotnost uživatele	110kg
Napětí:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. ZAŘÍZENÍ A NÁSTROJE

(A)

Č.	Název	Specifikace	ks
1	Hlavní rám		1
2	Oblouková podložka		2
3	Podložka plochá		4
4	Šroub	ST4*12	4
5	Šroub	M8*20	8
6	Šroub	M8*65	2
7	Šroub	M8*80	2
8	Šroub	M8*90	4
9	Matice		1
10	Bezpečnostní klíč		1
11	Šestihranný klíč	T	1
12	Šestihranný klíč	L	1
13	Silikonový olej		1
14	Boční kryt	levý a pravý	1
15	Audio		1
16	Masážní hlavice		1
17	Spojovací kabel		2
18	Hlavní spojovací kabel		1

6. NÁVOD NA MONTÁŽ

(B-E)

UPOZORNĚNÍ! Nepřipojujte napájení dříve, než ukončíte montáž.

KROK 1 (B) Otevřete krabici a vytáhněte z ní všechny části. Umístěte hlavní rám na podlahu. Opatrně zatáhněte za konzoli ve směru šipky. Ujistěte se, že kabely jsou v pořádku a nejsou nikde sevřené.

KROK 2 (C) Připevňte přední část podpěry dle obrázku pomocí 2 sad šroubů 6 a plochých podložek 3 a pomocí šroubů 5 a plochých podložek 3.

KROK 3 (C) Konzoli připevněte pomocí šroubů 5 + podložek 2.

KROK 4 (D) Otočte šrouby ve směru šipky

KROK 5 (E) Vložte bezpečnostní klíč

7. SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU - (F)

PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nepřemísťujte běžecký pás, není-li tento složený a v aretované poloze. Ujistěte se, že zástrčka je odpojena od zdroje napájení.

Pro postavení běžeckého pásu do svislé polohy je nutné sklopit madla konzoly.

POZOR: Ujistěte se, že se přepínač napájení nachází v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky. Přidržte zadní část jednou rukou a následně zvedněte běžecký pás do okamžiku, kdy ocelová kulička (válec) skočí do zablokované polohy.

POZOR: Před přemístěním pásu ověřte, zda válec „vskakuje“ do zablokované polohy.1

POZOR: Na složeném běžeckém pásu se nesmí provádět úkony obsluhy ani jej používat.

Před složením zařízení úplně zastavte běžeckou plochu. Složený běžecký pás musí být odpojen od zdroje napájení. Zapínání běžeckého pásu ve složeném stavu je zakázáno!

Za účelem přemístění běžeckého trenážeru opatrně tento nadzvedněte na zadní transportní kolečka a držíc za oba boky přesuňte jej na zvolené místo. Přidržete zadní část jednou rukou a následně zatáhněte za válec pro rozložení běžeckého pásu.

Nestůjte pod běžeckým pásem během jeho rozkládání.

ABYSTE ZABRÁNILI JAKÉMUKOLI ZRANĚNÍ PŘI ZVEDÁNÍ NEBO INSTALACI BĚŽECKÉHO TRENAŽERU, UJIŠTĚTE SE, ŽE VÁŠ ÚCHYT JE PEVNÝ A STABILNÍ

POZOR: Před manipulací s běžeckým pásem se ujistíte, že zařízení je odpojeno od zdroje napájení. Manipulace se zařízením smí provádět vždy dvě osoby.

8. KONZOLA

ZÁKLADNÍ INFORMACE

ZAČATÍ TRÉNINKU, UKONČENÍ TRÉNINKU

- Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START/STOP na konzole.
- Běhací trenážér se začne pohybovat během 5 sekund po stisknutí tlačítka Start.
- Můžete ukončit trénink (zastavit běžecký pás) kdykoli stisknutím / kliknutím na Stop.
- Když se bezpečnostní klíč (nouzové zastavení) odpojí od konzoly, běžící pás se zastaví.

NASTAVENÍ RYCHLOSTI / ÚHLU NÁKLONU

Pro změnu úhlu sklonu běžeckého pásu stiskněte tlačítko INCLINE +/- v madle konzoly

Pro změnu rychlosti stiskněte tlačítko SPEED +/- v madle konzoly.

Rozsah nastavení rychlosti: 0-16 km / h

Rozsah nastavení úhlu náklonu běžícího pásu:

15 levels

MĚŘENÍ IMPULSŮ

Běžecký pás je vybaven senzory, které vám umožňují měřit impuls ručně. Chcete-li získat měření, položte obě ruce na držadla. Po 5 sekundách se na displeji zobrazí čtení.

Abyste správně měřili puls, musíte to udělat po zastavení běžícího pásu a držet ruce na snímačích po dobu nejméně 30 sekund.

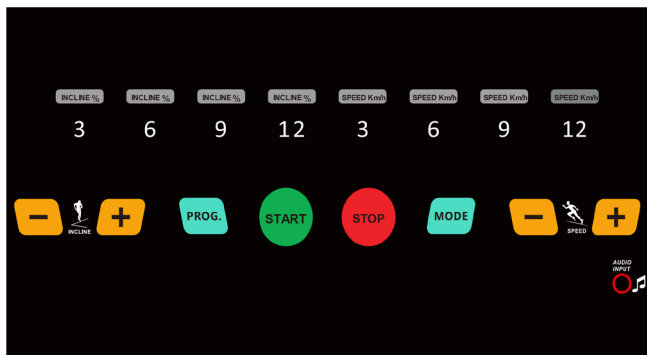
Poznámka: Tyto údaje jsou obecné a poskytují se k porovnání různých školení. Nesmějí být používány k lékařským účelům

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Bezpečnostní klíč slouží okamžitému vypnutí napájení běžeckého pásu během pádu. Má funkci havarijního stopu. Bezpečnostní klíč se smí používat v náhlých případech.

Za účelem bezpečného a komfortního zastavení používejte tlačítko START/STOP, dokud se pás zcela nezastaví. Běžecký pás po stisknutí START/STOP bude pomalu zmenšovat svou rychlost.

Pás se nezapne dokud nebude bezpečnostní klíč správně vložený do otvoru na klíč nacházejícího se ve střední části konzoly počítadla, to je pojistkou navíc, která chrání přes uvedením do pohybu třetími osobami. Druhý konec klíče je třeba připevnit k oblečení. Při pádu bezpečnostní klíč totiž vypadne z konzoly a pás se zastaví. Je proto doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý.



9. POČÍTADLO

ZAPNUTÍ

Připojte zástrčku ke zástavce, zapne se obrazovka počítadla, běžecký pás vstoupí do pohotovostního režimu.

KONTINUÁLNÍ PODMÍNKY

Po 10 minutách nečinnosti se běžecký pás přepne do pohotovostního režimu, počítadlo zhasne. Chcete-li pás znovu použít, stiskněte jakékoliv tlačítko.

FUNKCE TLAČÍTEK

- **START/STOP** stisknutím zahájíte trénink. Po třech vteřinách od zapnutí se začne běžecký pás pohybovat s nejnižší možnou rychlostí nebo rychlostí odpovídající zvolenému programu. Stiskněte pro ukončení tréninku. Běžecký pás se bude zpomalovat až do úplného zastavení.
- **PROG (P)** stiskněte pro zvolení k programu
- **MODE (M)** když je běžecký trenažér v pohotovostním režimu, stiskněte pro výběr možností: manuální režim, odpočítávání času, od-

počítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií

- **SPEED +/-** - v režimu spánku používaný pro nastavení hodnot. Stisknutí tlačítek během práce běžeckého trenažéru zvyšuje/snižuje rychlost o 0,1 km/h. Stiskání tlačítka déle než 5 sekund způsobí, že bude hodnota růst/klesat v nepřetržitém režimu.
- **Incline +/-** - v režimu spánku používaný pro nastavení hodnot. Stisknutí tlačítek během práce běžeckého trenažéru zvyšuje/snižuje úhel sklonu o 1 úroveň. Stiskání tlačítka déle než 5 sekund způsobí, že bude hodnota růst/klesat v nepřetržitém režimu.

INFORMACE NA DISPLEJI

- **SPEED:** aktuální rychlost.
- **DIS, TIME, CAL:** okno zobrazuje hodnotu označenou svítící diodou: překonaná vzdálenost, tréninkový čas, počet kalorií spálených během aktuální tréninkové jednotky.
- **PULSE:** okno zobrazuje hodnotu označenou svítící diodou: úhel sklonu běžeckého pásu nebo aktuální tepovou frekvenci během tréninku. Pro zjištění správných hodnot položte

obě dlaně na senzory zabudované do řídicího panelu. Na displeji se hodnota objeví asi po čtyřech vteřinách. Stabilitu pulsu zjistíte, když budete držet dlaně na senzorech po celou dobu tréninkové fáze.

Pozor! Zobrazované hodnoty jsou obecné, jsou uváděny pro srovnání s různými tréninkovými fázemi. Neměly by být využívány pro lékařské účely.

ROZSAH MĚŘENÍ

• Doba trvání programu

- výchozí: 30 minut, nastavitelné hodnoty mezi 0:00 a 99:00

• Rychlost

- nastavitelné hodnoty mezi 1 a 16 km

• Kalorie

- výchozí: 50 – nastavitelné hodnoty mezi 0 a 999

10. PROGRAMY

Běžecský pás je vybaven 12 přednastavenými programy

VÝBĚR PROGRAMU, ZAČÁTEK A KONEC TRÉNINKU

Chcete-li přejít na vybraný program nebo režim, stiskněte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí.

Po nastavení režimu tréninku stiskněte tlačítko „START“. Po třech sekundách běžecský pás pomalu zrychluje na zobrazenou hodnotu a poté běží hladce s konstantní rychlostí.

A) Během běhu stiskněte tlačítko „SPEED +“, „SPEED-“ nebo „buick start key“ pro přizpůsobení rychlosti podle vašich potřeb.

C) Pro zastavení pásu stiskněte tlačítko „STOP“.

RYCHLÝ START (MANUÁLNÍ REŽIM)

Pro rychlé zahájení tréninku nemusíte volit pro-

gram. V manuálním režimu nastavujete rychlost při běhu stisknutím tlačítek regulace rychlosti (SPEED).

Trénink začne po třech vteřinách od stisknutí tlačítka START a skončí po stisknutí STOP.

ODPOČÍTÁVACÍ REŽIMY

Zvolte režim stisknutím tlačítka **MODE** v příslušném počtu opakování.

V režimech odpočítávání se uživatel snaží dosáhnout vytyčeného cíle: absolvovat trénink, který trvá určitou dobu, překonat naplanovanou vzdálenost nebo spálit slušné množství kalorií.

Chcete-li přejít k nim, stiskněte v pohotovostním režimu běžecského trenažéru tlačítko **MODE** a vyberte vhodný režim:

odpočítávání času (Time: na displeji se zobrazí hodnota 15:00)

odpočítávání vzdálenosti (Dis, na displeji se zobrazí hodnota: 1.00)

odpočítávání kalorií (Cal, na displeji se zobrazí hodnota 50.0)

Hodnotu odpočítávání nastavíte stisknutím tlačítek **SPEED/Incline** – Po nastavení požadované hodnoty a stisknutí **Start/Stop** bude systém odpočítávat od ní k nule. Ukončení odpočítávání skončí trénink, běžecský trenažér zpomalí a zastaví.

Během tréninku lze měnit rychlost pohybu a sklon pásu stisknutím tlačítek **SPEED/Incline**.

Trénink se začne 3 sekundy po stisknutí tlačítka **START**, končí po dokončení odpočítávání nebo stisknutí tlačítka **STOP**.

Pamatujte! Před spuštěním ověřte, zda je bezpečnostní klíč řádně uzamčen. Doporučuje se zahájit cvičení nejdříve po 30-60 minutách po jídle.

11. PŘEDBĚŽNĚ NASTAVENÉ PROGRAMY

Předběžně nastavené programy zajišťují zajímavý, kalkulovaný trénink různých zátěží. Při prohlížení programů na panelu je zobrazován jejich průběh (rychlosti v čase, diagramy na str.8). Dvanáct programů, které jsou k dispozici, obsahuje jak verze méně náročné, intervalové, tak i intenzivnější. Umožňuje to zvolit programy nejlépe odpovídající potřebám uživatele.

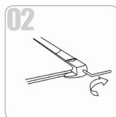
Zvolte program stisknutím tlačítka PROG v příslušném počtu opakování. Když zvolíte program použijte tlačítko SPEED pro nastavení času tréninku. Systém rozdělí ten čas na 20 sekund, rychlost bude se měnit automaticky v okamžiku přechodu do další sekci. Během tréninku lze stisknutím tlačítek SPEED/Incline měnit rychlost pohybu a sklony pásu. Trénink začne po třech vteřinách od stisknutí tlačítka START a skončí po dosažení limitu času nebo stisknutím STOP.

12. POUŽITÍ SILIKONOVÉHO OLEJE



Silně naáhněte běžecký pás. Poté aplikujte silikonový olej. Poté spustěte stroj 3 minuty bez zatížení. Výše uvedená činnost se doporučuje opakovat každých 30 hodin provozu stroje. To pomůže prodloužit životnost dílů.

13. NASTAVENÍ PÁSU



1. Běžecký pás se odchyluje doleva

Spustěte stroj s rychlostí 5-6 km/h bez zatížení, použijte klíč, abyste dotáhli šroub o 1/4 otáčky (viz obr. 1). Poté spustěte stroj bez zatížení po dobu 1-2 minut. Nastavte pás tak, aby byl uprostřed..

2. Běžecký pás se odchyluje doprava

V případě zaseknutí pásu použijte klíč, abyste otočili šroub o 1/2 otáčky (viz obr. 2) vlevo a vpravo až do odstranění zaseknutí.

3. Zaseknutí pásu

Pokud pás uvízne, použijte výstružníky, abyste otočili šroub o 1/2 otáčky doleva a doprava, dokud nedojde k odstranění ucpaní.

14. DENNÍ ÚDRŽBA

1. Vypněte napájení před údržbou nebo čištěním jednotky.
2. Zkontrolujte a utáhněte šrouby v upevňovacím bodě.
3. Nezavěšujte oblečení nebo jiné předměty na stroj.

DE BETRIEBSANLEITUNG

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor Gebrauch sorgfältig und bewahren Sie sie an einem zugänglichen Ort.

1. HINWEIS

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch, um Verletzungen zu vermeiden.



- Aus Sicherheitsgründen wird es nicht empfohlen, beim Start auf dem Band zu stehen.
- Unterbrechen Sie den Training, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Es ist verboten, das Band während des Trainings einzustellen.
- Das Laufband sollte nicht von Kleinkindern, älteren Personen und Schwangeren benutzt werden. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung, wenn Sie das Gerät nutzen.

2. SICHERHEITSHINWEISE

- Legen Sie das Gerät auf einen ebenen Untergrund. Stellen Sie das Gerät nicht:
 1. Im Außenbereich (das Gerät ist speziell für den Innenbereich entwickelt)
 2. Auf schrägen Untergrund
 3. Im sonnigen Bereich oder in der Nähe der Heizung..
- Im Fall von der instabilen Stromversorgung kann das Gerät einen Fehler anzeigen. Verwenden Sie die Steckdose nicht zusammen mit den Hochleistungsgeräten.
- Es wird empfohlen, Sportschuhe und ein Fitness-Kleidung zu tragen, wenn Sie das Gerät verwenden.

- Erhöhen und reduzieren Sie die Geschwindigkeit langsam.
- Achten Sie bei Öffnen und Schließen des Geräts auf Kinder und andere Gegenstände.
- Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von nassen Gegenständen auf. Kontakt mit Wasser kann zu einem Fehler führen.
- Powoli zwiększaj lub zmniejszaj prędkość.
- Nie umieszczaj urządzenia w pobliżu mokrych przedmiotów. Kontakt z wodą może doprowadzić do wyświetlenia błędu.

3. HINWEISE FÜR BENUTZER

- Im Fall von den gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich vor dem ersten Gebrauch an Ihren Arzt oder Trainer.
- Unsere Firma trägt keine Verantwortung für nicht bestimmungsgemäße Verwendung durch den Benutzer, die zu Personenschäden führen kann.
- Ziehen Sie den Stecker nach Gebrauch heraus.
- Ziehen Sie den Stecker heraus, wenn Sie die Teile des Geräts verschieben oder austauschen.
- Das Gerät sollte auf einen ebenen Untergrund stehen. Stellen Sie keine Gegenstände in einem Abstand von 2m vom Gerät auf.
- Starten Sie das Gerät nicht, wenn es zusammengeklappt ist.
- Schützen Sie das Gerät vor dem Eindringen von Wasser, insbesondere in den Motor, das Netzkabel und den Stecker.
- Tragen Sie geeignete, nicht lose und lange Kleidung bei Gebrauch des Geräts.
- Es ist verboten, in geschlossenen Räumen ohne Luftzirkulation und brennbar zu verwenden.

- Stellen Sie keine schweren oder gefährlichen Gegenstände auf das Gerät.
- Schalten Sie alle Funktionen aus und ziehen Sie den Stecker nach Gebrauch heraus.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Band festgezogen ist.

4. TECHNISCHE SPEZIFIKATION

Abmessungen nach dem Aufbau:	164x72x124cm
Lauffläche:	45x125cm
Höchstbelastung	110kg
Spannung	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. TEILE UND WERKZEUGE (A)

Nr.	Name	Spezifikation	St.
1	Hauptrahmen		1
2	Bogenscheibe		2
3	Flache Unterlegscheibe		4
4	Schraube	ST4*12	4
5	Schraube	M8*20	8
6	Schraube	M8*65	2
7	Schraube	M8*80	2
8	Schraube	M8*90	4
9	Mutter		1
10	Sicherheitsschlüssel		1
11	Sechskantschlüssel	T	1
12	Sechskantschlüssel	L	1
13	Silikonöl		1
14	Seitenabdeckung	links und rechts	1
15	Audio		1
16	Massagekopf		1

Nr.	Name	Spezifikation	St.
17	Verbindungsleitung		2
18	Hauptverbindungsleitung		1

6. VORBEREITUNG (B-E)

ACHTUNG! Schließen Sie das Netzteil erst dann, wenn die Montage fertig ist.

SCHRITT 1 (B) Die Verpackung öffnen und die Teile herausnehmen. Den Hauptrahmen auf den Boden legen.

Den Computer vorsichtig in Pfeilrichtung ziehen. Prüfen, ob die Kabel nicht eingeklemmt sind.

SCHRITT 2 (C) Den vorderen Teil der Stütze mit 2 Sätzen von Schrauben 6 und der Unterlegscheibe 3 befestigen und den Teil unter der Stange mit 2 Sätzen von Schrauben 5 und der Unterlegscheibe 3 befestigen.

SCHRITT 3 (C) Schraube und Bogenscheibe (5+2) verwenden.

SCHRITT 4 (C) Schrauben in Pfeilrichtung festziehen.

SCHRITT 5 (C) Den Sicherheitsschlüssel einsetzen.

7. ZUSAMMENKLAPPEN (F)

TRANSPORTIEREN

Versuchen Sie niemals, das Laufband zu transportieren, wenn es sich nicht in der zusammengelegten und gesperrten Position befindet. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker vom Strom abgeschlossen ist. **ACHTUNG:** Vergewissern Sie sich, dass sich der Netzschalter in der Position OFF befindet und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Halten Sie den hinteren Teil mit einer Hand fest und heben Sie dann die Laufbahn an, bis die Stahlkugel (Zylinder) in die Verriegelungsposition einrastet.

ACHTUNG: Bevor Sie die Laufbahn bewegen, überprüfen Sie, ob der Zylinder in die verriegelte Position „springt“.

ACHTUNG: Das zusammengelegte Laufband darf weder bedient noch verwendet werden.

Bitte halten Sie den beweglichen Riemen des Laufbands vor dem Zusammenlegen des Geräts vollständig an. Das zusammengelegte Laufband sollte von der Stromquelle getrennt sein. Das zusammengelegte Laufband darf nicht eingeschaltet werden. Halten Sie den hinteren Teil mit einer Hand und ziehen Sie dann den Zylinder, um die Laufbahn auszuklappen. Stehen Sie beim Ausklappen des Laufbandes nicht unter dem Laufband. **UM JEGLICHE VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER POSITIONIEREN DES LAUFBANDS ZU VERMEIDEN, STELLEN SIE SICHER, DASS IHR GRIFF SICHER UND STABIL IST.**

Um das Laufband zu transportieren, heben Sie es leicht auf die hinteren Transportrollen an und tragen Sie dieses, an beiden Seiten haltend, an den gewünschten Ort.

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich vor dem Transport des Laufbands, dass dieses von der Stromquelle getrennt ist. Das Gerät sollte immer von zwei Personen transportiert werden.

8. KONSOLE

GRUNDINFORMATIONEN

BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

- Um mit dem Training zu beginnen, ist die START/STOP Taste auf der Konsole zu drücken.
- Die Laufmatte setzt sich nach 5 Sekunden nach dem Klicken auf START in Bewegung
- Der Benutzer kann jederzeit sein Training beenden(die Laufmatte stoppen), indem er auf die Taste START/STOP drückt.
- Die Laufmatte hält auch dann an, wenn der Si-

cherheitsschlüssel von der Konsole abgeschaltet wird (Not-Halt)

EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT / DES NEIGUNGSWINKELS

Um den Neigungswinkel des Laufbands zu ändern, drücken Sie die Taste INCLINE +/- die sich in der Konsolen-Halterung befindet

Um die Geschwindigkeit zu ändern, drücken Sie die Tasten SPEED +/- die sich in der Konsolen-Halterung befinden

Einstellbereich der Geschwindigkeit: 0-16 km/h

Einstellbereich des Neigungswinkels des Laufbands: 15 levels

PULSMESSUNG

Das Laufband ist mit einem Sensor für die Messung des Pulses an der Hand ausgestattet. Um die Messung durchzuführen, soll man beide Hände auf die Haltegriffe legen. Nach ca. 5 Sekunden erscheint das Ergebnis auf dem Display. Damit die Pulsmessung richtig durchgeführt wird, soll das Laufband ausgeschaltet sein und man soll die beiden Hände auf den Sensoren min 30 Sekunden halten.

Achtung. Die angezeigten Daten sind allgemeine Daten, die zwecks des Vergleichs von verschiedenen Trainingseinheiten angegeben werden. Die sollten zum medizinischen Zwecken nicht verwendet werden.

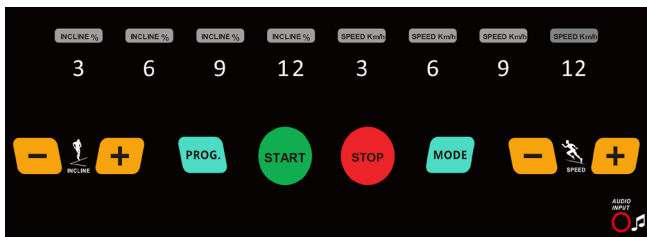
SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, dass das Laufband bei einem Sturz des Benutzers zum sofortigen Halt kommt. Er fungiert als Notauschalter. Der Sicherheitsschlüssel ist nur im Gefahrenfall zu betätigen.

Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste **START/STOP** bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der **START/STOP**-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Ge-

schwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen,

löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.



9. ZÄHLER

EINSCHALTEN

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Das Display von dem Zähler schaltet ein, das Laufband ist in der Bereitschaft.

STAND-BY-MODUS (RUHEZUSTAND)

Nach 10 Minuten der Inaktivität wechselt das Laufband in den Ruhezustand, der Zähler schaltet aus. Um das Laufband wieder zu betätigen, drücke eine beliebige Taste.

TASTEN-FUNKTIONEN

- **START/STOP** drücken, um mit dem Training zu beginnen. 3 Sekunden nach dem Einschalten beginnt das Laufband, sich zu bewegen, mit der niedrigsten Geschwindigkeit bzw. der für das jeweilige Programm eingestellten Geschwindigkeit. Drücken, um das Training zu beenden. Das Laufband wird immer langsamer, bis es vollständig zum Halt kommt.
- **PROG (P)** Drücken, um das Programm auszuwählen
- **MODE (M)** im Standbymodus drücken, um die Optionen auszuwählen: manueller Mo-

du, Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown

- **SPEED +/-** wird im Standby-Modus für die Werte-Einstellung verwendet. Während des Betriebs des Laufbands, wird der die Geschwindigkeit um 0,1 km/h gesteigert/reduziert. Das Drücken der Taste für mehr als 5 Sekunden sorgt dafür, dass der Wert stetig ansteigt/sinkt.
- **Incline +/-** wird im Standby-Modus für die Werte-Einstellung verwendet. Während des Betriebs des Laufbands, wird der Neigungswinkel um 1 Ebene gesteigert/reduziert. Das Drücken der Taste für mehr als 5 Sekunden sorgt dafür, dass der Wert stetig ansteigt/sinkt.

INFORMATIONEN AM DISPLAY

- **SPEED:** aktuelle Geschwindigkeit.
- **DIS, TIME, CAL.:** im Fenster wird der durch die leuchtende Diode gekennzeichnete Wert angezeigt: bewältigte Distanz, Trainingszeit, Zahl der während der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien
- **PULSE:** im Fenster wird der durch die le-

uchtende Diode gekennzeichnete Wert angezeigt: Neigungswinkel des Laufbands oder aktuelles Pulsniveau während des Trainings.

- Um die korrekte Messung zu erhalten, sind beide Hände auf den im Lenker eingebauten Sensoren zu legen. Die Messung erscheint nach ca. 4 Sekunden auf dem Bildschirm. Um zu überprüfen, ob der Puls stabil ist, sind beide Hände während der gesamten Trainingssitzung auf den Sensoren zu halten. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein, und werden zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen angezeigt. Sie sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden

MESSBEREICH

- **Programmdauer** – standardmäßig: 30 Minuten, Einstellmöglichkeit des Werts zwischen 0:00 und 99:00
- **Geschwindigkeit** – es besteht die Möglichkeit der Einstellung eines Werts zwischen 0 und 16 km
- **Kalorien** -standardmäßig: 50, Möglichkeit der Einstellung eines Werts zwischen 00 und 999

10. PROGRAMME

Das Laufband ist mit 12 eingestellten Programmen ausgestattet.

AUSWAHL DES PROGRAMMS, BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um an das ausgewählte Programm oder den Modus zu kommen drücke die Taste PROG so lange, bis er in dem Anzeigefenster angezeigt wird. Drücke die Taste MODE, um die Auswahl zu bestätigen. Nach der Einstellung von dem Modus des Trainings drücke die Taste START. Nach ca. 5 Sekunden setzt sich das Laufband in Bewegung und langsam beschleunigt bis zur angezeigten Geschwindigkeit und dann arbeitet mit der gleichen Geschwindigkeit.

a) beim Laufen drücke die Taste SPEED +, SPE-

ED- oder die Taste für die schnelle Änderung der Geschwindigkeit – QUICK SPEED KEY, um die Geschwindigkeit an den persönlichen Bedarf anzupassen.

b) Drücke die Taste STOP, um das Laufband anzuhalten.

SCHELLER START (MANUELLER MODUS)

Um das Training schnell zu beginnen, müssen Sie kein Programm auswählen. Im manuellen Modus legen Sie während des Laufens die Geschwindigkeit durch Drücken der Tasten zur Regulierung der Geschwindigkeit fest (SPEED).

Das Training beginnt 5 Sekunden nach dem Drücken START Taste, und endet nach dem Drücken von STOP.

COUNTDOWN-MODUS

In den Countdown-Modi strebt der Benutzer danach, ein gesetztes Ziel zu erreichen: ein Training zu absolvieren, das eine bestimmte Zeit lang dauert, eine angenommene Distanz zu bewältigen oder die gewünschte Kalorienzahl zu verbrennen. Um zu diesen zu wechseln, ist im Standby-Modus des Laufbands die MODE Taste zu drücken, und der entsprechende Modus auszuwählen:

Zeit-Countdown (Time): auf dem Bildschirm erscheint der Wert 15:00)

Distanz-Countdown (Dis, auf dem Bildschirm erscheint der Wert: 1.00)

Kalorien-Countdown (Cal, auf dem Bildschirm erscheint der Wert 50.0)

Der Countdown-Wert wird durch Drücken der Tasten SPEED/Incline eingestellt – Nach der Einstellung des gewünschten Werts und Drücken von Start/Stop zählt das System von diesem Wert bis Null ab. Das Ende des Countdowns beendet das Training, das Laufband wird langsamer und kommt zum Halt.

Während des Trainings können die Geschwindigkeit der Fortbewegung sowie die Neigung des Bands durch Drücken der Tasten SPEED/Incline geändert werden. Das Training beginnt ca. 5 Se-

kunden nach der Betätigung der Taste SPEED und endet nach dem Ablauf des Countdowns oder wenn die Taste STOP gedrückt wird.

ACHTUNG. Vor dem Laufbeginn soll man sich vergewissern, dass der Sicherheitsschlüssel entsprechend angeschlossen ist. Es wird empfohlen, das Training nicht früher als 30-60 Minuten nach dem Essen zu beginnen.

11. VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Die voreingestellten Programme garantieren ein interessantes, ausgewogenes Training mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Während der Übersicht der Programme am Zähler wird deren Verkauf angezeigt (Geschwindigkeitsverteilung in der Zeit, Diagramme S. 8). Unter den 12 Programmen wurden sowohl weniger belastende, Intervall- als auch intensivere Versionen vorbereitet. Dies erlaubt die Auswahl des Programms, das den Bedürfnissen des Benutzers am besten entspricht.

Wählen Sie das Programm durch entsprechend häufiges Drücken der PROG Taste aus. Nach der Auswahl des Programms verwenden Sie die SPEED Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Das System teilt diese Zeit in 20 Abschnitte, die Geschwindigkeit wird sich automatisch beim Wechsel zum nächsten Abschnitt ändern. Während des Trainings können die Geschwindigkeit der Fortbewegung sowie die Neigung des Bands durch Drücken der Tasten SPEED/Incline geändert werden.

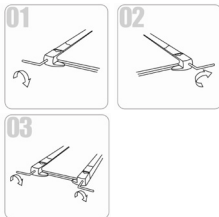
Das Training beginnt 5 Sekunden nach dem Drücken der START Taste, endet nach Erreichen des Zeit-Limits oder Drücken der STOP-Taste

12. SILIKONÖL



Ziehen Sie das Band fest. Tragen Sie das Silikonöl auf. Schalten Sie dann das Gerät für 3 Minuten ohne Last ein. Es wird empfohlen, die obige Tätigkeit alle 30 Stunden des Betriebs zu wiederholen. Damit wird die Lebensdauer des Geräts verlängert.

13. EINSTELLUNG DES BANDS



1. Das Band verschiebt sich nach links

Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5-6 km/h ohne Last, verwenden Sie den Schlüssel, um die Schraube um 1/4 Drehung zu drehen (s. Abb. 1). Starten Sie dann das Gerät für 1-2 Minuten ohne Last. Stellen Sie das Band so ein, dass es sich in der Mitte befindet.

2. Das Band verschiebt sich nach rechts

Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5-6 km/h ohne Last, verwenden Sie den Schlüssel, um die Schraube um 1/4 Drehung zu drehen (s. Abb. 2). Starten Sie dann das Gerät für 1-2 Minuten ohne Last. Stellen Sie das Band so ein, dass es sich in der Mitte befindet.

3. Das Band klemmt sich

Wird das Band geklemmt, verwenden Sie den Schlüssel, um die Schraube um 1/2 Drehung zu drehen, bis das Band sich nicht mehr klemmt.

14. TÄGLICHE WARTUNG

1. Trennen Sie die Stromversorgung, bevor Sie das Gerät warten oder reinigen.
2. Überprüfen Sie die Schrauben auf festen Sitz.
3. Hängen Sie keine Kleidung oder andere Gegenstände an das Gerät.

SK NÁVOD NA POUŽITIE

Ďakujeme Vám, že ste zakúpili náš produkt.

Pred použitím si pozorne prečítajte tento návod a odložte ho na vhodné miesto.

1. POZOR

Pred použitím si pozorne prečítajte tento návod, aby ste sa vyhli zraneniu.



- Bezpečnostných dôvodov nestojte na páse počas štartu.
- V prípade zvracania spôsobeného používaním zariadenia ho okamžite prestaňte používať.
- V prípade potreby pomaly zvyšujte rýchlosť.
- Nastavenie pásu je počas používania stroja zakázané.
- Pri používaní stroja sa odporúča nosiť športovú obuv.
- Deti, staršie osoby, tehotné ženy a pacienti nemôžu zariadenie používať.
- Počas používania si pripevnite na odev bezpečnostný kľúč.
- Pri používaní zariadenia sa pevne držte ruko-
vätí.

2. BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Položte stroj na rovnom povrchu. Neumiestňuj-
te zariadenie na týchto miestach:
 1. Vonku (Stroj je špeciálne navrhnutý iba na
použitie v interiéri)
 2. Šikmý povrch na balkóne.
 3. Miesto s intenzívnym slnečným svetlom ale-
bo blízko radiátora.
 4. Veľké hlučné miesta
- V prípade nestabilného napájania môže za-
riadenie zobraziť chybu. Nepoužívajte tú istú

zásuvku s počítačom, klimatizáciou atď.

- Pri používaní zariadenia sa odporúča nosiť
športovú obuv a vhodné oblečenie.
- Pomaly zvyšujte alebo znižujte rýchlosť.
- Pri skladaní a rozkladaní zariadenia dávajte
pozor na deti a iné predmety.
- Zariadenie neumiestňujte v blízkosti vlhkých
predmetov. Pri kontakte s vodou môže dôjsť k
zobrazeniu chyby.

3. POUŽITIE

- V prípade zdravotných problémov sa pred
prvým použitím poraďte so svojim lekárom
alebo školiteľom.
- Naša firma nezodpovedá za akékoľvek nespráv-
ne použitie stroja používateľom, ktoré môže
mať za následok telesné zranenie.
- Po použití zariadenia vytiahnite zástrčku zo
zásuvky.
- Pri premiestňovaní alebo výmene častí zaria-
denia vytiahnite zástrčku zo zásuvky.
- Deti, staršie osoby a tehotné ženy nemôžu po-
užívať zariadenie. Pred použitím by sa pacienti
mali poradiť so svojim lekárom.
- Zariadenie by malo stáť na rovnom povrchu. Vo
vzdialenosti 2 m od zariadenia neumiestňujte
žiadne predmety.
- Neužívajte stroj do prevádzky po zložení.
- Zabráňte vniknutiu vody do zariadenia, najmä
do motora, napájacieho kábla a zástrčky.
- Počas používania zariadenia môže dôjsť k ne-
bezpečnosti v prípade, ak budete nosiť dlhé
šaty alebo iný nevhodný odev.
- Je zakázané používať zariadenia v uzavretých
miestnostiach bez cirkulácie vzduchu, ktoré sa

- môžu ľahko zapáliť.
- Na zariadenie nekladte žiadne predmety.
- Po použití vypnite všetky funkcie a vytiahnite zástrčku.
- Pri uvedení stroja nestojte priamo na páse.
- Stroj nerozoberajte bez prítomnosti kvalifikovanej osoby.
- Pred použitím zariadenia sa uistite, že je bezpečný pás pripravený.

4. TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA

Rozmery po rozložení:	164x72x124cm
běžecská plocha:	45x125cm
Maximálna hmotnosť užívateľa:	110kg
Napätie:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. STROJ A NÁSTROJE (A)

Č.	Názov	Špeci- fikácia	ks
1	Hlavný rám		1
2	Pružná podložka		2
3	Plochá podložka		4
4	Skrutka	ST4*12	4
5	Skrutka	M8*20	8
6	Skrutka	M8*65	2
7	Skrutka	M8*80	2
8	Skrutka	M8*90	4
9	Matica		1
10	Bezpečnostný kľúč		1
11	Šesťuholníkový kľúč	T	1
12	Šesťuholníkový kľúč	L	1
13	Silikónový olej		1
14	Bočný kryt	ľavý a pravý	1

Č.	Názov	Špeci- fikácia	ks
15	Audio		1
16	Masážna hlavica		1
17	Prepojovací vodič		2
18	Hlavný prepojovací vodič		1

6. NÁVOD NA MONTÁŽ

(B-E)

UPOZORNENIE! Nepripájajte napájanie skôr, než ukončíte montáž.

KROK 1 (B) Otvorte krabicu a vytiahnite z nej všetky časti. Umiestnite hlavný rám na podlahu. Opatrne potiahnite konzolu v smere šípky. Uistite sa, že káble sú v poriadku a nie sú nikde zovreté.

KROK 2 (C) Pripevnite prednú časť podpory podľa obrázku pomocou 2 sad skrutiek 6 a plochých podložiek 3 a pomocou skrutiek 5 a plochých podložiek 3.

KROK 3 (C) Konzolu pripevnite pomocou skrutiek 5 + podložiek 2.

KROK 4 (D) Otočte skrutky v smere šípky

KROK 5 (E) Vložte bezpečnostný kľúč

7. SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA (F)

PRENÁŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

Nepremiestňujte bežecký pás, ak sa nenachádza v zloženom a zablokovanom stave. Uistite sa, že je zástrčka odpojená od elektrickej siete.

POZNÁMKA: Uistite sa, že vypínač je v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky.

Pre postavenie bežeckého pásu do zvislej polohy je nutné sklopiť madla konzoly.

POZNÁMKA: Uistite sa, že vypínač je v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Držte zadnú časť jednou rukou a potom

zdvihnite bežiaci pás, až kým oceľová guľa (valec) nezapadne do uzamknutej polohy.

Poznámka: pred presunom bežiaceho pásu sa uistite, že valec „zapadol“ do uzamknutej polohy.

UPOZORNENIE: Nezložený bežecký pás nesmie byť obsluhovaný ani používať.

Pred zložením bežeckého pásu úplne zastavte pohyblivé súčasti. Zložený bežecký pás nesmie byť napojený na elektrinu. Zložený bežecký pás sa ani nesmie naštartovať. Držte zadnú časť jednou rukou a potom vytiahnite valec, aby ste rozložili bežiaci pás.

Nestojte pod bežiacim pasom počas jeho rozkladania.

ABY STE PREDIŠLI AKÝMKOLIEK ZRANENIAM POČAS ZDVÍHANIA ALEBO INŠTALÁCIE BEŽIACEHO PASU, UISTITE SA, ŽE VAŠE UCHOPENIE JE ISTÉ A STABILNÉ

Pre manipuláciu s bežeckým pásom opatrne dvihnite bežecký pás na zadné dopravné kolieska, a držiac zariadenie z oboch strán premiestnite je na požadované miesto.

UPOZORNENIE: Pred premiestnením bežeckého pásu uistite sa, že je bežecký pás odpojený od elektriny. So zariadením môžu manipulovať vždy dve osoby.

8. KONZOLA

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

Začatie tréningu, ukončenie tréningu

- Pre zahájenie tréningu stlačte tlačidlo **START/STOP** na konzole.
- Bežecký pás sa začne pohybovať do 5 sekúnd od momentu stlačenia tlačidla **Štart**.
- Môžete ukončiť tréning (zastaviť bežiaci pás) kedykoľvek stlačením / kliknutím na nápis **Stop**.
- Keď sa bezpečnostný kľúč (núdzové zastavenie) odpojí od konzoly, zastaví sa aj bežiaci pás.

NASTAVENIE RÝCHLOSTI / UHLA NÁKLONU

Pre zmenu uhla sklonu bežeckého pásu stlačte tlačidlo **INCLINE +/-** v madle konzoly

Pre zmenu rýchlosti stlačte tlačidlo **SPEED +/-** v madle konzoly.

Rozsah nastavenia rýchlosti: 0-16 km/h

Rozsah nastavenia uhla náklonu bežiaceho pásu: 15 levels

MERANIE IMPULZOV

Bežecký pás je vybavený senzormi, ktoré vám umožnia merať pulz rukami. Na získanie merania položte obe ruky na rúčky. Čítanie sa objaví na obrazovke po približne 5 sekundách.

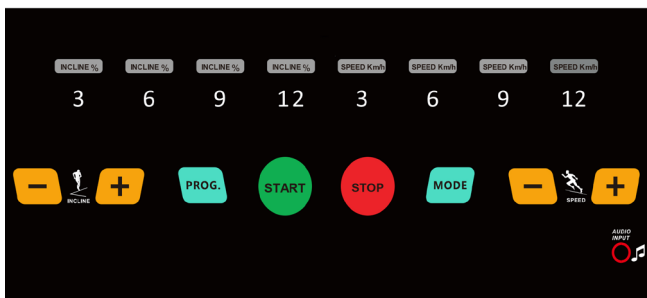
Aby bolo meranie pulzu správne, musíte je vykonať po zastavení bežiaceho pásu a držať ruky na snímačoch najmenej 30 sekúnd.

Poznámka: Uvedené údaje sú všeobecné a poskytujú sa na porovnanie rôznych tréningových sesíí. Nesmú sa používať na lekárske účely

BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ

Bezpečnostný kľúč slúži na okamžité vypnutie napájania bežeckého trénažera počas pádu. Plní funkciu havarijného stopu. Bezpečnostný kľúč je treba používať len v náhlych prípadoch.

Pre bezpečné a komfortné zastavenie, znehybnenie používajte tlačidlo **START/STOP**, až kým sa bežecký trénažer úplne nezastaví. Bežecký pás po stlačení tlačidla **START/STOP** bude pomaly znižovať svoju rýchlosť. Bežecký trénažer sa nezapne, dokiaľ bezpečnostný kľúč nebude príslušne vložený do otvoru kľúča nachádzajúceho sa v stredovej časti konzoly počítadla, čo doplnkovo chráni uvedenie bežeckého trénažera do pohybu tretími osobami. Druhý koniec kľúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný kľúč vypadne z konzoly a bežecký trénažer sa zastaví. Odporúča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný kľúč vždy pripnutý.



9. POČÍTADLO

SPÍNACIE

Pripojte zástrčku k zásuvke, obrazovka počítadla sa zapne, bežecký pás prejde do pohotovostného režimu.

POHOTOVOSTNÝ STAV

Po 10 minútach nečinnosti bežecký pás sa prepne do pohotovostného režimu, počítadlo zhasne. Na opätovné použitie bežeckého pásu stlačte ľubovoľné tlačidlo.

FUNKCIE TLAČIDIEL

- **START/STOP** stlačte a začnite tréning. Po 5 sekundách od zapnutia sa začne bežecký pás posúvať s možne najnižšou rýchlosťou alebo s rýchlosťou vhodnou pre zvolený program. Stlačte a ukončíte tréning. Bežecký pás spomalí, až sa úplne zastaví.
- **PROG (P)** stlačte a zvolíte program.
- **MODE (M)** keď je bežecký trenažér v pohotovostnom režime, stlačte pre výber možností: manuálny režim, odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií

- **SPEED +/-** v režime spánku používané na nastavenie hodnôt. Stlačenie tlačidiel počas práce bežeckého trenažéru zvyšuje/znižuje rýchlosť o 0,1 km/h. Stlačenie tlačidla dlhšie ako 5 sekúnd spôsobí, že bude hodnota rásť/klesať v nepretržitom režime.
- **Incline +/-** - w trybie uśpienia używany do ustawienia wartości. W trakcie pracy bieżni przyciśnięcie przycisków zwiększa/zmniejsza kąt nachylenia o 1 poziom.

ÚDAJE NA OBRAZOVKE

- **SPEED:** momentálna rýchlosť
- **DIS, TIME, CAL.:** okno zobrazuje hodnotu označenú svietiacou diódou: prejdená vzdialenosť, tréningový čas, počet kalórií spálených počas aktuálnej tréningovej jednotky.
- **PULSE:** okno zobrazuje hodnotu označenú svietiacou diódou: uhol sklonu bežeckého pásu alebo aktuálnu tepovú frekvenciu počas tréningu. Pre správne zameranie pulzu položte obidve ruky na senzory zabudované do rúkoviek. Výsledok merania sa zobrazí na obrazovke po cca 4 sekundách. Pre overenie stability pulzu držte ruky na senzory počas celej tré-

ningovej jednotky. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecného charakteru; udávajú sa len pre porovnanie jednotlivých tréningových jednotiek. Nesmú sa použiť na liečebne účely.

ROZSAH MERANIA

- **Čas trvania programu** — predvolba: 30 minút; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 0:00 až 99:00.
- **Rýchlosť** — môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 0 až 16 km.
- **Kalórie** — predvolba: 50; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 0 až 999.

10. PROGRAMY

Bežecký pás je vybavený 12 prednastavenými programami

VOĽBA PROGRAMU, ZAČATIE A UKONČENIE TRÉNINGU

Ak chcete prejsť na zvolený program alebo režim, stlačte tlačidlo PROG, kým sa nezobrazí na displeji. Je treba potvrdiť voľbu pomocou tlačidla MODE.

Po nastavení režimu tréningu stlačte tlačidlo „ŠTART“. Po 5 sekundách sa bežecký pás štartuje, pomaly, urýchľuje na zobrazenú hodnotu a potom beží hladko pri konštantnej rýchlosti.

a) Počas behu stlačte „SPEED +“, „SPEED-“ alebo „quick speed key“ na prispôsobenie rýchlosti Vaším potrebám.

b) Stlačením tlačidla „STOP“ sa pás zastaví.

RÝCHLY ŠTART (MANUÁLNY REŽIM)

Pre rýchle začatie tréningu nepotrebujete voliť žiaden program. V manuálnom režime nastavíte rýchlosť počas behu pomocou tlačidiel pre nastavenie rýchlosti (SPEED).

Tréning sa začne po 5 sekundách od stlačenia tlačidla START, a sa skončí po stlačení tlačidla STOP.

ODPOČÍTAVACIE REŽIMY

Zvoľte režim stláčaním tlačidla **MODE** v príslušnom počte opakovaní.

V režimoch odpočítavania sa užívateľ snaží dosiahnuť vytyčený cieľ: absolvovať tréning, ktorý trvá určitú dobu, prekonať naplánovanú vzdialenosť alebo spáliť slušné množstvo kalórií.

Ak chcete prejsť k nim, stlačte v pohotovostnom režime bežeckého trenažéra tlačidlo **MODE** a vyberte vhodný režim:

odpočítavania času (Time: na displeji sa zobrazí hodnota 15:00)

odpočítavania vzdialenosti (Dis, na displeji sa zobrazí hodnota: 1.00)

odpočítavania kalórií (Cal, na displeji sa zobrazí hodnota 50.0)

Hodnotu odpočítavania nastavíte stlačením tlačidiel **SPEED/Incline** - Po nastavení požadovanej hodnoty a stlačení Start/Stop bude systém odpočítavať od nej na nulu. Ukončenie odpočítavania skončí tréning, bežecký trenažér spomalí a zastaví.

Počas tréningu môžete meniť rýchlosť pohybu a sklon pásu stlačením tlačidiel **SPEED/Incline**. Tréning sa začína 5 sekundy po stlačení tlačidla **ŠTART**, končí sa po ukončení odpočítavania alebo stlačením tlačidla **STOP**.

Pamätajte! Uistite sa, či je bezpečnostný kľúč správne zafixovaný pred spustením spustenia. Odporúča sa začať cvičenie nie skôr ako po 30-60 minútach od jedenia.

11. PREDBEŽNE NASTAVENÉ PROGRAMY

Predbežne nastavené programy zaručujú zaujímavý, vyvážený tréning, s rôznou obťažnosťou. Počas prehliadania programov sa na počítačle zobrazí ich harmonogram (zmeny rýchlosti v čase, diagramy str. 66). Spomedzi 12 programov môžete zvoliť tie menej obťažujúce, intervalové a aj intenzívnejšie tréningy. Vďaka tomu môžete zvoliť program, ktorý najviac vyhovuje vašim požiadavkám. Zvoľte program stláčaním tlačidla PROG v príslušnom počte opakovaní. Keď zvolíte program použite tlačidlo SPEED pre nastavenie času tréningu. Systém rozdelí tento čas na 20 sekcií, rýchlosť bude sa meniť automaticky pri prechode na ďalšiu sekciu. Počas tréningu možno stlačením tlačidiel SPEED/Incline meniť rýchlosť pohybu a sklon pásu.

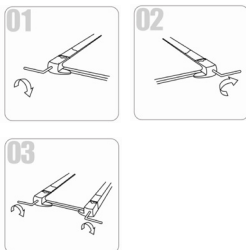
Tréning sa začína 5 sekundy po stlačení tlačidla ŠTART, končí sa po ukončení odpočítavania alebo stlačením tlačidla STOP.

12. APLIKÁCIA SILIKÓNOVÉHO OLEJA



Silno potiahnite bežecký pás. Potom naneste silikónový olej. Potom naštartujte stroj a nechajte ho bežať 3 minúty bez zaťaženia. Vyššie uvedený postup sa odporúča opakovať každých 30 hodín prevádzky stroja. Pomôže to predĺžiť životnosť dielov.

13. REGULÁCIA PÁSA



1. Bežecký pás odbieha dolava

Naštartujte stroj s rýchlosťou 5-6 km/h bez zaťaženia, pomocou kľúča otočte skrutku o 1/4 otáčky (pozri obr. 1). Potom naštartujte stroj bez zaťaženia na 1-2 minúty. Nastavte pás tak, aby bol centrálny v strede.

2. Bežecký pás odbieha doprava

Naštartujte stroj s rýchlosťou 5-6 km/h bez zaťaženia, pomocou kľúča otočte skrutku o 1/4 otáčky (pozri obr. 1). Potom naštartujte stroj bez zaťaženia na 1-2 minúty. Nastavte pás tak, aby bol centrálny v strede.

3. Zaseknutie pásu

Ak sa pás zasekne, tak pomocou kľúča otočte skrutku o 1/2 otáčky dolava a doprava, až kým neuvolníte pás.

14. KAŽDODENNÁ ÚDRŽBA

1. Pred údržbou alebo čistením zariadenia odpojte napájanie.
2. Po použití stroja najmenej raz týždenne vyčistite pás.
3. Skontrolujte a dotiahnite skrutky v mieste spojov.
4. Na zariadenie nevesajte oblečenie ani iné predmety.

FI KÄYTTÖOHJEET

Kiitämme tuotteidemme ostosta.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä ja säilytä se sopivassa paikassa.

1. HUOMIO

Vaurioiden välttämiseksi lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä.



- Turvallisuussyistä ei ole suositeltavaa seistä matolla käynnistämisen aikana.
- Lopeta käyttö heti, jos tunnet pahaa oloa
- Vyön säätäminen käytön aikana on kielletty.
- Juoksumattoa ei suositella pienille lapsille, vanhuksille tai raskaana oleville naisille. Kiinnitä turva-avain vaatteisiisi käytön ajaksi.

2. TURVAOHJEET

- Aseta kone tasaiselle alustalle. Älä sijoita laitetta seuraaviin paikkoihin:
 1. Ulos (kone on erityisesti suunniteltu vain sisäkäyttöön)
 2. Kaltevalle alustalle
 3. Auringonvalossa olevalle paikalle tai lämmittimen lähelle.
- Jos virransyöttö on epävakaa, laite saattaa näyttää virheen. Älä käytä samaa pistorasiaa suuritehoisissa laitteissa.
- Laitetta käytettäessä on suositeltavaa käyttää urheilujalkineita ja kuntosalivaatteita.
- Nosta tai pienennä nopeutta hitaasti.
- Ole varovainen lasten ja muiden esineiden

suhteen taitettaessa tai avattaessa laitetta.

- Älä sijoita laitetta märkien esineiden läheisyyteen. Kosketus veteen voi johtaa virheen näyttämiseen.

3. KÄYTTÖÄ KOSKEVAT MERKINNÄT

- Ota yhteys lääkäriisi tai kouluttajaasi ennen ensimmäistä käyttöä, jos ilmenee terveysongelmia.
- Yrityksemme ei ole vastuussa käyttäjän väärinkäytöksistä, jotka johtavat henkilövahinkoihin.
- Vedä pistotulppa irti käytön jälkeen.
- Kun siirät tai vaihdat laitteen osia, vedä pistoke irti.
- Laitteen tulee seisoa tasaisella alustalla. Älä sijoita mitään esineitä 2 metrin säteelle laitteesta sen taakse.
- Älä käynnistä konetta taitettuna.
- Suojaa veden tunkeutuminen laitteeseen, erityisesti moottoriin, virtajohtoon ja pistorasiaan.
- Laitteen käytön aikana pitkien mekkojen tai muiden sopimattomien vaatteiden pitäminen voi aiheuttaa vaaratilanteen.
- Käyttö suljetuissa tiloissa ilman ilmankiertoa ja syttyvien aineiden lähellä on kielletty.
- Älä aseta koneelle painavia tai vaarallisia esineitä.
- Poista kaikki toiminnot käytöstä ja vedä pistoke irti käytön jälkeen.
- Varmista, että juoksumatto on kiristetty tiukasti ennen käyttöä.

4. TEKNISET TIEDOT

Koko levittämisen jälkeen (pit. x lev. x kor.):	164x72x124cm
Juoksupinta::	45x125cm
Max. käyttäjän paino	110kg
Jännite:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. LAITTEET JA TYÖKALUT

(katso kuva A)

Nr.	Nosaukums	Specifikācija	gab.
1	Galvenais rāmis		1
2	Lokveida paplāksne		2
3	Plakanā paplāksne		4
4	Skrūve	ST4*12	4
5	Skrūve	M8*20	8
6	Skrūve	M8*65	2
7	Skrūve	M8*80	2
8	Skrūve	M8*90	4
9	Uzgrieznis		1
10	Drošības atslēga		1
11	Sēskansu atslēga	T	1
12	Sēskansu atslēga	L	1
13	Silikona eļļa		1
14	Sānu pārsegs	vasen ja oīkea	1
15	Audio		1
16	Masējošā galva		1
17	Savienošanas kabelis		2
18	Galvenais savienošanas kabelis		1

6. ASENUSOHJEET

(katso kuva B-E)

HUOMIO! Älä kytke virtalähdettä ennen kuin asennus on valmis.

VAIHE 1 (B) Avaa laatikko ja vedä siitä osia ulos. Aseta pääkehys lattialle.

Vedä konsolia hieman nuolen suuntaan. Varmista, etteivät kaapelit ole puristuneet.

VAIHE 2 (C) Kiinnitä tuen etuosa kahdella ruuvisarjalla 6 ja litteällä aluslevyllä 3 ja kiinnitä osa pylvään alle käyttämällä kahta ruuvisarjaa 5 ja litteää aluslevyä 3

VAIHE 3 (C) Käytä ruuvia + kaari-aluslevyä (5 + 2).

VAIHE 4 (D) Kierrä ruuveja nuolen suuntaan

VAIHE 5 (E) Aseta suojausavain

7. JUOKSUMATON KOKOONPANO (F)

JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN

Älä yritä siirtää juoksumattoa, ellei se ole taiteutussa ja lukitussa asennossa.

HUOMIO: Varmista, että virtakytkin on OFF (POIS PÄÄLTÄ)-asennossa ja virtajohto on irrotettu pistotasiasta. Pidä takaosaa yhdellä kädellä ja nosta sitten juoksumaton mattoa, kunnes teräskuula (sylinteri) napsahtaa lukittuun asentoon.

Huomio: Ennen kuin siirät juoksumattoa, tarkista, että sylinteri "napsahtaa" lukittuun asentoon.

HUOMIO: Kasaan taitettua juoksumattoa ei saa käyttää.

Pysäytä juoksumatto kokonaan ennen koneen kokoamista. Taitettu juoksumatto tulee irrottaa virtalähteestä. Älä kytke taitettua juoksumattoa päälle.

Siirrä juoksumattoa nostamalla se varovasti takakuljetusrullille, pitämällä sitä molemmin puolin

ja siirrä se haluamaasi paikkaan. Pidä takaosaa yhdellä kädellä ja vedä sitten sylinteriä avataksesi juoksumaton.

Älä seiso juoksumaton maton alla avattaessa sitä. KAIKKIEN VAHINKOJEN VÄLTÄMISEKSI NOSTAMISEN TAI ASETTAMISEN AIKANA, VARMISTA, ETTÄ OTTEESI ON TURVALLINEN JA VAKAA.

HUOMIO: Varmista ennen juoksumaton siirtämistä, että juoksumatto on irrotettu virtalähteestä. Laitetta tulisi aina kantaa kaksi ihmistä.

8. KONSOLI

PERUSTIEDOT HARJOITTELUN ALOITTAMISESTA, HARJOITTELUN LOPPU

- Aloittaaksesi harjoittelun paina konsolilla START/STOP-painiketta.
- Juoksumatto alkaa liikkuu viiden sekunnin kuluttua siitä hetkestä, kun painat/napsautat "Start"-painiketta.
- Käyttäjä voi lopettaa harjoittelun (pysäyttää juoksumaton) milloin tahansa painamalla/napsauttamalla "Stop".
- Juoksumatto pysähtyy myös, kun turva-avain poistetaan konsolista (häätäpysäytys).

NOPEUSASETUS / JUOKSUMATON KALTEVUUSKULMAN ASETUS

Juoksumaton kaltevuuskulmaa ja nopeutta voidaan muuttaa juoksumaton käynnistämisen jälkeen.

Kaltevuuskulma voidaan säätää 15 tasolle. Jos haluat muuttaa juoksumaton kallistuskulmaa, paina konsolin kahvassa olevaa INCLINE +/- -painiketta.

Voit muuttaa nopeutta painamalla konsolin SPEED +/- -painiketta.

Näytölle ilmestyy tietoja nykyisestä kaltevuuskulmasta ja nopeudesta.

PULSSIN MITTAUS

Juoksumatto on varustettu antureilla, jotka mahdollistavat pulssin mittaamisen käsin. Mittauksen saamiseksi on asetettava molemmat kädet kahvoille. Lukema ilmestyy näytölle noin 5 sekunnin kuluttua. Jotta pulssimittaus olisi oikea, se tulisi suorittaa, kun juoksumatto pysäytetään pitäen kädet anturien päällä vähintään 30 sekuntia.

Huomio: Esitetyt tiedot ovat yleisiä, jotta niitä voidaan verrata eri harjoitusjaksoihin. Niitä ei saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin

TURVA-AVAIN

Turva-avainta käytetään sammuttamaan juoksumatto heti putoamisen tapauksessa. Se toimii hätäpysäytyksenä. Käytä suojausavainta vain hätätapauksissa.

Käytä turvallisen ja mukavan pysähdyksen takaamiseksi STOP-painiketta, kunnes juoksumatto pysähtyy kokonaan. STOP-painikkeen painamisen jälkeen juoksuhihna hidastaa nopeuttan. Juoksumatto ei käynnisty, ennen kuin turva-avain on asetettu kunnolla avaimen reikään mittauskonsolin keskellä, mikä suojaa juoksumattoa edelleen kolmansien osapuolten käynnistämiseltä. Avaimen toinen pää tulee kiinnittää vaatteisiin. Putoamisen tapauksessa turva-avain putoaa ulos konsolista ja juoksumatto pysähtyy. On suositeltavaa, että turva-avain on kiinnitettyä aina harjoittelun aikana. Yhdistä ja tarkista suojausavaimen toiminta ennen käytön aloittamista.



9. LASKURI

PÄÄLLE KYTKEMINEN

Aseta piste pistorasiaan, jolloin mittarin näyttö käynnistyy ja juoksumatto siirtyy valmiustilaan.i.

LEPOTILA

10 minuutin käyttämättä jättämisen jälkeen juoksumatto siirtyy lepotilaan ja laskuri sammuu. Voit aloittaa juoksumaton käytön uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.

PAINIKKEET

- **START/STOP** paina aloittaaksesi harjoituksen. Viiden sekunnin kuluttua käynnistyksestä juoksumatto alkaa liikkuu pienimmällä tai valitulle ohjelmalle sopivalla nopeudella. Paina lopettaaksesi harjoituksen. Juoksumatto hidastuu, kunnes se pysähtyy kokonaan.
- **PROG (P)** paina valitaksesi automaattisen ohjelman.
- **MODE (M)** kun juoksumaton näytöllä näkyy '0.0), paina valitaksesi vaihtoehdot: manuaa-

linen tila, lähtölaskenta, etäisyydenlaskenta, kaloreidenlaskenta

- **SPEED +/-** käytetään lepotilassa arvon asettamiseen. Kun juoksumatto on käynnissä, painikkeiden painaminen lisää/vähentää nopeutta 0,1 km/h.
- **Incline +/-** - käytetään lepotilassa arvon asettamiseen. Kun juoksumatto on käynnissä, painikkeiden painaminen suurentaa/pienentää kallistuskulmaa yhdellä tasolla.

LASKURITOIMINNOT:

- **SPEED:** nykyinen nopeus.
- **DIS, TIME, CAL.:** ikkunassa näkyy palavalla diodilla merkitty arvo: juostu matka, harjoitteluaika, nykyisen harjoittelujakson aikana poltettujen kalorien määrä.
- **PULSE:** ikkunassa näkyy palavalla diodilla merkitty arvo: juoksumaton kaltevuuskulma tai nykyinen pulssitaso harjoituksen aikana. Oikean mittauksen saamiseksi aseta molemmat kädet ohjauspyörään sisäänrakennettujen anturien päälle. Lukema ilmestyy näytölle

noin 4 sekunnin kuluttua. Tarkistaaksesi onko pulssitasosi vakaa, pidä kädet antureilla koko harjoittelun ajan. Huomio: Esitetyt tiedot ovat yleisiä, jotta niitä voidaan verrata eri harjoitusjaksoihin. Niitä ei saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin

MITTAUSALUE

- **Ohjelman kesto** - oletuksellinen: – domysłnie: 30 minut, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 0:00 a 99:00
- **Nopeus** – arvo voidaan asettaa 0–16 km välillä
- **Kalorit** – oletus: 50, arvo voidaan asettaa 0–999 välille

10. OHJELMAT

Juoksumatto on varustettu 12:lla ennalta asetetulla ohjelmalla

OHJELMAN VALINTA, HARJOITTELUN ALOITTAMINEN JA LOPETTAMINEN

Paina P-painiketta siirtyäksesi haluttuun ohjelmaan tai tilaan, kunnes se tulee näkyviin.

Kun olet asettanut harjoitustilan, paina ”START”-painiketta. Viiden sekunnin kuluttua juoksumatto käynnistyy, kiihtyy hitaasti näytettyyn arvoon ja toimii sitten tasaisesti vakionopeudella.

a) Paina juoksemisen aikana „SPEED +”, „SPEED -” säätääksesi nopeuden tarpeitasi vastaavasti.

b) „STOP”-painikkeen painaminen pysäyttää juoksumaton.

PIKA-ALOITUS (MANUAALITILA)

Sinun ei tarvitse valita ohjelmaa harjoittelun nopeaksi aloittamiseksi. Manuaalillassa voit asettaa nopeuden ajon aikana painamalla nopeuden säätöpainikkeita (SPEED).

Harjoittelu alkaa viiden sekunnin kuluttua START-painikkeen painamisesta ja päättyy STOP-painikkeen painamisen jälkeen.

LÄHTÖLASKENTATILA

Paina M-painiketta siirtyäksesi haluttuun ohjelmaan tai tilaan, kunnes se tulee näkyviin.

Lähtölaskentatiloissa käyttäjä pyrkii saavuttamaan oletetun tavoitteen: käymään läpi tietyn ajan kestävän harjoituksen, kulkemaan asetetun matkan tai polttamaan kohtuullisen määrän kaloreita. Voit siirtyä näihin painamalla juoksumaton valmiustilassa **MODE** -painiketta oikean tilan valitsemiseksi:

ajan lähtölaskenta (Aika: arvo 15:00 ilmestyy näytölle)

etäisyyden lähtölaskenta ((Dis, arvo ilmestyy näytölle: 1.00)

kaloreiden lähtölaskenta (Cal: näytölle ilmestyy arvo 15:00)

Laskenta-arvo asetetaan painamalla painiketta **SPEED/Indine** - Kun olet määrittänyt halutun arvon ja painanut **START/STOP**-painiketta, järjestelmä laskee nollaan. Lähtölaskennan lopettaminen lopettaa harjoittelun, juoksumatto hidastuu ja pysähtyy. Harjoittelun aikana voit muuttaa maton liikenopeutta ja kaltevuutta painikkeilla **SPEED/Indine**.

Harjoittelu alkaa 3 sekunnin kuluttua **START**-painikkeen painamisesta ja päättyy, kun lähtölaskenta loppuu tai kun painat painiketta **STOP** Muista! Varmista ennen juoksun aloittamista, että turva-avain on kiinnitetty oikein. On suositeltavaa aloittaa harjoittelut aikaisintaan 30–60 minuutin kuluttua ateriasta.

11. ESIASENNETUT OHJELMAT

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawą, zbilansowany trening o różnym stopniu trudności. Wśród 12 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne. Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

Wybierz program naciskając odpowiednią ilość razy przycisk PROG. Po wybraniu programu użyj przycisku SPEED by ustawić czas treningu. System podzieli ten czas na 20 sekcji, prędkość będzie się zmieniała automatycznie w momencie przejścia do kolejnej sekcji. W trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się oraz nachylenia pasa naciskając przyciski SPEED/Incline.

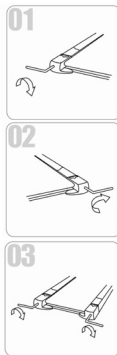
Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku START, kończy po osiągnięciu limitu czas lub naciśnięciu przycisku STOP.

12. SILIKONIÖLJYN LEVITYS



Vedä juoksuhihna tiukalle. Levitä sitten silikoniöljyä. Käynnistä kone ja pidä sitä käynnissä 3 minuuttia ilman kuormaa. Edellä mainittu menettely suositellaan toistettavaksi koneelle 30 käyttötunnin välein. Tämä auttaa pidentämään osien käyttöikää.

13. VYÖN SÄÄTÖ



1. Juoksumatto kallistuu vasemmalle

Käynnistä kone nopeudella 5-6 km/h ilman kuormaa, käytä avaintaruuvia kääntämiseksi 1/4 kierrosta (katso kuva 1). Pidä konetta sitten käynnissä ilman kuormaa 1-2 minuutin ajan. Säädä se niin, että matto on keskitetty.

2. Juoksumatto kallistuu oikealle

Käynnistä kone nopeudella 5-6 km/h ilman kuormaa, käytä avaintaruuvia kääntämiseksi 1/4 kierrosta (katso kuva 2). Pidä konetta sitten käynnissä ilman kuormaa 1-2 minuutin ajan. Säädä se niin, että matto on keskitetty.

3. Matto on jumissa

Jos matto on jumissa, kierrä ruuviavaimella ruuvia 1/2 kierrosta (katso kuva 2) vasemmalle ja oikealle, kunnes tukos on poistettu.

14. PÄIVITTÄINEN HUOLTO

1. Katkaise virta ennen laitteen huoltoa tai puhdistamista.
2. Tarkista ja kiristä ruuvit kiinnityskohdassa.
3. Älä ripusta vaatteita tai muita esineitä koneelle.

GR ΟΔΗΓΙΕΣ

Σας ευχαριστούμε πολύ για την αγορά του προϊόντος μας. Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες πριν τη χρησιμοποιήσετε και φυλάξτε τις οδηγίες στην κατάλληλη θέση.

1. ΠΡΟΣΟΧΗ

Για να αποφύγετε τυχόν βλάβες, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο πριν την χρήση.



- Για λόγους ασφαλείας μην σταθείτε στη ζώνη κίνησης κατά την εκκίνηση.
- Σταματήστε αμέσως για κάθε αίσθηση εμετού, χαλαρή κατά τη διάρκεια της χρήσης.
- Κατά τη χρήση απαγορεύεται η ρύθμιση της ζώνης.
- Τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι, οι έγκυες γυναίκες και οι ασθενείς απαγορεύεται να χρησιμοποιούν το μηχάνημα.
- Κλείστε το κλειδί ασφαλείας στο ρουχισμό σας κατά τη χρήση.

2. ΔΗΛΩΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Τοποθετήστε το μηχάνημα σε επίπεδο έδαφος. Δεν είναι κατάλληλο να τοποθετήσετε το μηχάνημα στα ακόλουθα μέρη:
 1. Εξωτερικά (Το μηχάνημα είναι ειδικά σχεδιασμένο για εσωτερική χρήση)
 2. Άνισα εδάφη.
 3. Περιοχή με φως ή κοντά σε θερμαντήρα.
- Μπορεί να παρυσιαστεί σφάλμα αν η ισχύς δεν είναι σταθερή. Μην χρησιμοποιείτε την ίδια υποδοχή μαζί με υπολογιστή, κλιματιστικό κλπ.
- Προτείνεται να φοράτε αθλητικά παπούτσια και φόρμα γυμναστικής όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα.
- Παρακαλώ αυξήστε ή μειώστε αργά την ταχύτητα.

- Να προσέχετε παιδιά ή αντικείμενα ενώ διπλώνετε και ξεδιπλώνετε το μηχάνημα.
- Μην τοποθετείτε το μηχάνημα κοντά σε υγρό αντικείμενο. Μπορεί να προκληθεί σφάλμα από το νερό

3. ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ

- Εάν δεν αισθάνεστε καλά πριν τη χρήση, συμβουλευτείτε το γιατρό ή προπονητή σας.
- Δεν είναι ευθύνη της εταιρείας μας εάν οποιαδήποτε ακατάλληλη χρήση από τον χρήστη προκαλέσει τραυματισμό του σώματος.
- Παρακαλώ πιάστε το βύσμα μετά τη χρήση.
- Παρακαλώ βγάλτε το βύσμα για οποιαδήποτε κίνηση ή αλλαγή εξαρτημάτων στο μηχάνημα.
- Τοποθετήστε το μηχάνημα σε επίπεδα μέρη. Μην τοποθετείτε αντικείμενα 2M πίσω από το μηχάνημα.
- Μην εκκινείτε το μηχάνημα όταν είναι διπλωμένο.
- Απαγορεύεται στο νερό να εισέλθει στο μηχάνημα, ειδικά στον κινητήρα, στη γραμμή ισχύος και στο βύσμα.
- Μπορεί να προκληθεί κίνδυνος εάν φοράτε μακρύ φόρεμα ή άλλα ακατάλληλα ενδυμασία κατά τη χρήση.
- Σε κλειστούς χώρους, σε μη αεριζόμενους χώρους και σε χώρους ευφλεκτότητας απαγορεύεται η χρήση του μηχανήματος.
- Μην τοποθετείτε βαρέα και επικίνδυνα αντικείμενα στο μηχάνημα.
- Απενεργοποιήστε όλες τις λειτουργίες και αποσυνδέστε το βύσμα μετά τη χρήση.
- Βεβαιωθείτε ότι η ζώνη κίνησης είναι τεταμένη πριν τη χρήση.

4. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Μέγεθος μετά το ξεδιπλώση (μακ. x πλάχ. x ύψ.):	164x72x124cm
Επιφάνεια τρεξίματος:	45x125cm
Μεγ. Βάρος χρήστη	110kg
Τάση:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΑ (βλ. σχ. Α)

ΑΡ.	Ονομασία	Προσδιορισμός	Τεμ.
1	Κυρίως πλαίσιο		1
2	Καμπυλωτή ροδέλα		2
3	Επίπεδη ροδέλα		4
4	Βίδα	ST4*12	4
5	Βίδα	M8*20	8
6	Βίδα	M8*65	2
7	Βίδα	M8*80	2
8	Βίδα	M8*90	4
9	Παξιμάδι		1
10	Κλειδί ασφαλείας		1
11	Εξαγωνικό κλειδί	T	1
12	Εξαγωνικό κλειδί	L	1
13	Έλαιο σιλικόνης		1
14	Πλάγιο Κάλυμμα	Αριστερό και δεξί	1
15	Ήχος		1
16	Κεφαλή Μασάζ		1
17	Σύνδετικός Σωλήνας		2
18	Κυρίως Σύνδετικός Σωλήνας		1

6. ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

(βλ. Σχήμα Β-Ε)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Μην συνδέετε στο ρεύμα μέχρι να ολοκληρωθεί η εγκατάσταση.

ΒΗΜΑ 1 (Β) Ανοίξτε το χαρτόνι, βγάλτε το περιεχόμενο. Τοποθετήστε το κύριο πλαίσιο στο πάτωμα.

ΒΗΜΑ 2 (Γ) Τραβήξτε απαλά την κονσόλα προς την κατεύθυνση του βέλους. Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια δεν είναι πιεσμένα. Στερεώστε το μπροστινό μέρος του στηρίγματος με την βοήθεια 2 σετ βιδών 6 και μιας επίπεδης ροδέλας 3 και στερεώστε το τμήμα κάτω από την στήλη, χρησιμοποιώντας 2 σετ βιδών 5 και μια επίπεδη ροδέλα 3

ΒΗΜΑ 3 (Γ) Χρησιμοποιήστε τη βίδα + την κυρτή ροδέλα (5+2).

ΒΗΜΑ 4 (Δ) Γυρίστε τις βίδες προς την κατεύθυνση του βέλους.

ΒΗΜΑ 5 (Ε) Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας

7. ΔΙΠΛΩΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ (βλ σχ. ΣΤ)

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Μην επιχειρήσετε να μετακινήσετε τον διάδρομο, εκτός εάν βρίσκεται σε διπλωμένη και κλειδωμένη θέση.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης ρεύματος βρίσκεται στη θέση OFF και ότι το καλώδιο ρεύματος είναι αποσυνδεδεμένο από την πρίζα. Κρατήστε το πίσω μέρος με το ένα χέρι και, στη συνέχεια, σηκώστε τον ιμάντα του διαδρόμου έως ότου η χαλύβδινη σφαίρα (κύλινδρος) στη θέση κλειδώματος.

Προσοχή: Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι ο κύλινδρος «θα μπει» σε κλειδωμένη θέση.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο σύνθετος διάδρομος δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί.

Σταματήστε εντελώς τον ιμάντα κίνησης πριν διπλώσετε το μηχάνημα. Ο διπλωμένος διάδρομος

πρέπει να αποσυνδεθεί από την πηγή ρεύματος. Μην ενεργοποιήσετε το διπλωμένο διάδρομο.

Για να μετακινήσετε τον διάδρομο, σηκώστε το προσεκτικά στους πίσω κυλίνδρους μεταφοράς και, κρατώντας και από τις δύο πλευρές, μετακινήστε τον στην επιθυμητή θέση. Κρατήστε το πίσω μέρος με το ένα χέρι και μετά τραβήξτε τον κύλινδρο για να ξεδιπλώσετε τον διάδρομο.

Μην στέκεστε κάτω από τον ιμάντα του διαδρόμου όταν τον ξεδιπλώνετε.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΗΚΩΜΑ Η ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΤΟΝ ΚΡΑΤΑΤΕ ΣΙΓΟΥΡΑ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΑ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι αποσυνδεδεμένος από την πηγή ρεύματος. Η μετακίνηση πρέπει πάντα να πραγματοποιείται από δύο άτομα.

8. ΚΟΝΣΟΛΑ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, ΛΗΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Για να ξεκινήσετε την προπόνηση πρέπει να πατήσετε το πλήκτρο START/STOP στη κονσόλα.
- Ο διάδρομος θα αρχίσει να κινείται μετά από 5 δευτερόλεπτα από τη στιγμή που πατάτε/κάνετε κλικ στο κουμπί Start.
- Ο χρήστης μπορεί να ολοκληρώσει την προπόνηση (σταματήσει τον διάδρομο) ανά πάσα στιγμή πατώντας/κάνοντας κλικ στο Stop.
- Ο διάδρομος θα σταματήσει επίσης όταν αφαιρεθεί το κλειδί ασφαλείας από την κονσόλα (διακοπή έκτακτης ανάγκης).

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ / ΓΩΝΙΑΣ ΚΛΙΣΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Η γωνία κλίσης του διαδρόμου και η ταχύτητα μπορούν να αλλάξουν μετά την εκκίνηση του ιμάντα κίνησης.

Η γωνία κλίσης είναι ρυθμιζόμενη σε 15 επίπεδα. Για να αλλάξετε τη γωνία του ιμάντα κίνησης, πατήστε το κουμπί INCLINE +/- στη λαβή της κονσόλας.

Για να αλλάξετε την ταχύτητα, πατήστε SPEED +/- στην κονσόλα.

Στην οθόνη θα εμφανίζονται πληροφορίες σχετικά με την τρέχουσα γωνία κλίσης και ταχύτητας.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΑΛΜΩΝ

Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με αισθητήρες που επιτρέπουν τη μέτρηση του παλμού από τις παλάμες. Για να λάβετε τη μέτρηση, τοποθετήστε και τα δύο χέρια στις λαβές. Η ένδειξη θα εμφανιστεί στην οθόνη μετά από περίπου 5 δευτερόλεπτα. Για να είναι σωστή η μέτρηση των παλμών, πρέπει να πραγματοποιείται όταν σταματά ο διάδρομος, διατηρώντας τα χέρια στους αισθητήρες για τουλάχιστον 30 δευτερόλεπτα.

Προσοχή: Τα δεδομένα που εμφανίζονται είναι γενικά και δίνονται για σύγκριση μεταξύ διαφορετικών προπονήσεων. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για ιατρικούς σκοπούς.

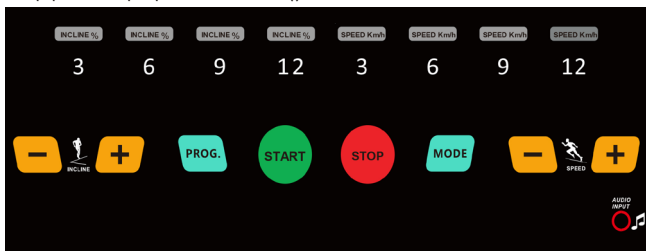
ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Το κλειδί ασφαλείας χρησιμοποιείται για να απενεργοποιήσετε αμέσως τον διάδρομο εάν πέσετε. Λειτουργεί ως σταμάτημα έκτακτης ανάγκης. Χρησιμοποιήστε το κλειδί ασφαλείας μόνο σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Για ασφαλές και άνετο σταμάτημα χρησιμοποιήστε το κουμπί STOP μέχρι να σταματήσει εντελώς ο διάδρομος. Ο ιμάντας κίνησης μετά το πάτημα του STOP θα μειώνει σταθερά την ταχύτητά του. Ο διάδρομος δεν θα ενεργοποιηθεί έως ότου το κλειδί ασφαλείας τοποθετηθεί σωστά στην οπή κλειδιού στο κέντρο της κονσόλας μετρητή, ο οποίος προστατεύει περαιτέρω τον διάδρομο από την εκκίνηση από τρίτους. Το άλλο άκρο του

κλειδιού πρέπει να είναι προσαρτημένο στα ρούχα σας. Κατά τη διάρκεια μιας πτώσης, το κλειδί ασφαλείας θα πέσει έξω από την κονσόλα και ο διάδρομος θα σταματήσει. Συνιστάται να έχετε

πάντα συνδεδεμένο το κλειδί ασφαλείας κατά την άθληση. Συνδέστε και ελέγξτε τη λειτουργία του κλειδιού ασφαλείας πριν από τη χρήση.



9. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

ΜΕΤΡΗΤΗΣ

Τοποθετήστε το βύσμα στην πρίζα, η οθόνη του μετρητή θα ενεργοποιηθεί, ο διάδρομος θα τεθεί σε κατάσταση ετοιμότητας.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΑΣΤΟΛΗΣ

PMετά από 10 λεπτά αδράνειας, ο διάδρομος μπάνει σε κατάσταση αναστολής, ο μετρητής σβήνει. Για να αρχίσετε ξανά να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί.

ΚΟΥΜΠΙΑ

- **START/STOP** πατήστε για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Πέντε δευτερόλεπτα μετά την ενεργοποίηση, ο ιμάντας περπατήματος θα αρχίσει να κινείται με τη χαμηλότερη ταχύτητα ή την ταχύτητα κατάλληλη για το επιλεγμένο πρόγραμμα. Πατήστε για να ολοκληρώσετε την προπόνηση. Ο διάδρομος θα επιβραδύνεται, μέχρι να σταματήσει πλήρως.
- **PROG (P)** πατήστε για να επιλέξετε το αυτόματο πρόγραμμα.
- **MODE (M)** όταν η οθόνη του διαδρόμου δείχνει '0.0', πατήστε για να επιλέξετε τις επιλογές: χειροκίνητη λειτουργία, αντίστρο-

φη μέτρηση, μέτρηση απόστασης, μέτρηση θερμίδων

- **SPEED +/-** - σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, χρησιμοποιείται για τον καθορισμό της τιμής. Όταν λειτουργεί ο διάδρομος, πατώντας το κουμπί αυξάνει/μειώνει την ταχύτητα κατά 0,1 km/h.
- **Incline +/-** - σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας, χρησιμοποιείται για τον καθορισμό της τιμής. Όταν λειτουργεί ο διάδρομος, πατώντας το κουμπί αυξάνει/μειώνει την γωνία κλίσης κατά 1 επίπεδο.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΜΕΤΡΗΤΗ:

- **SPEED:** : τωρινή ταχύτητα.
- **DIS, TIME, CAL.:** το παράθυρο εμφανίζει την τιμή που σημειώνεται με μια αναμμένη δίοδο: απόσταση που διανύθηκε, χρόνος προπόνησης, αριθμός θερμίδων που καίγονται κατά την τρέχουσα προπόνηση.
- **PULSE:** το παράθυρο εμφανίζει την τιμή που σημειώνεται με μια αναμμένη δίοδο: γωνία κλίσης ιμάντα κίνησης ή τρέχον επίπεδο παλμού κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Για να λάβετε τη σωστή μέτρηση, τοποθετήστε και τα δύο χέρια στους αισθητήρες που είναι ενσωμα-

τωμένοι στο τιμόνι. Η μέτρηση θα εμφανιστεί στην οθόνη μετά από περίπου 4 δευτερόλεπτα. Για να ελέγξετε εάν το επίπεδο παλμών σας είναι σταθερό, κρατήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης. Προσοχή: Τα δεδομένα που εμφανίζονται είναι γενικά, δίνονται για σύγκριση διαφορετικών προπονήσεων. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για ιατρικούς σκοπούς.

ΕΥΡΟΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

- **Διάρκεια προγράμματος** - προεπιλογή: 30 λεπτά, ρύθμιση τιμής μεταξύ 0:00 και 99:00
- **Ταχύτητα** - η τιμή μπορεί να ρυθμιστεί μεταξύ 0 και 16 km
- **Θερμίδες** - προεπιλογή: 50 η τιμή μπορεί να ρυθμιστεί μεταξύ 0 και 999

10. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με 12 προκαθορισμένα προγράμματα

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΛΗΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Για μετάβαση στο επιλεγμένο πρόγραμμα ή λειτουργία, πατήστε το κουμπί P μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη. Αφού ρυθμίσετε τη λειτουργία προπόνησης, πατήστε το κουμπί "START". Μετά από πέντε δευτερόλεπτα, ο διάδρομος θα ξεκινήσει, θα επιταχύνεται σταθερά μέχρι να φτάσει στην εμφανιζόμενη τιμή και, στη συνέχεια, θα λειτουργεί ομαλά με σταθερή ταχύτητα.

α) Κατά την εκτέλεση, πατήστε „SPEED +“, „SPEED -“ για να προσαρμόσετε την ταχύτητα στις ανάγκες σας.

β) Πατώντας το κουμπί „STOP“ σταματά ο ιμάντας κίνησης.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ (ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ)

Δεν χρειάζεται να επιλέξετε ένα πρόγραμμα για

να ξεκινήσετε γρήγορα την προπόνηση. Στη χειροκίνητη λειτουργία, ρυθμίζετε την ταχύτητα ενώ τρέχετε πατώντας τα κουμπιά ρύθμισης ταχύτητας (**SPEED**).

Η προπόνηση ξεκινά μετά από 5 δευτερόλεπτα από το πάτημα του κουμπιού **START**, τελειώνει μετά το πάτημα του **STOP**.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Για μετάβαση στο επιλεγμένο πρόγραμμα ή λειτουργία, πατήστε το κουμπί **M** μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη.

Στις λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης, ο χρήστης προσπαθεί να επιτύχει έναν στόχο: να έχει μια προπόνηση που διαρκεί ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, να καλύπτει μια απόσταση ή να κάψει κάποιον ορισμένο αριθμό θερμίδων. Για πρόσβαση σε αυτά, στην κατάσταση αναμονής του διαδρόμου, πατήστε το κουμπί **MODE** για να επιλέξετε την κατάλληλη λειτουργία:

αντίστροφης μέτρησης (Time: στην οθόνη θα εμφανιστεί η τιμή 15:00)

μέτρησης απόστασης (Dis, στην οθόνη θα εμφανιστεί η τιμή: 1.00)

μέτρησης θερμίδων (Cal, στην οθόνη θα εμφανιστεί η τιμή 50.0)

Η τιμή αντίστροφης μέτρησης ορίζεται πατώντας τα κουμπιά **SPEED/Incline** -- Αφού προσδιορίσετε την επιθυμητή τιμή και πατώντας Start/Stop, το σύστημα θα μετράει από το μηδέν. Το τέλος της αντίστροφης μέτρησης τελειώνει την προπόνηση, ο διάδρομος θα επιβραδύνεται και θα σταματήσει. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα κίνησης και την κλίση του ιμάντα πατώντας τα κουμπιά **SPEED/Incline**.

Η προπόνηση ξεκινά μετά από 3 δευτερόλεπτα από το πάτημα του κουμπιού **START**, τελειώνει μετά την αντίστροφη μέτρηση ή πατώντας το κουμπί **STOP**

Θυμηθείτε! Πριν ξεκινήσετε το τρέξιμο, βεβαιωθείτε ότι το κλειδί ασφαλείας είναι σωστά συνδεδεμένο. Συνιστάται να ξεκινήσετε την άθληση το νωρίτερο μετά από 30-60 λεπτά από το γεύμα.

11. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΕΠΙΛΟΓΗΣ

Τα προκαθορισμένα προγράμματα παρέχουν μια ενδιαφέρουσα, ισορροπημένη προπόνηση διαφορετικών βαθμών δυσκολίας. Μεταξύ των 12 προγραμμάτων, έχουν προετοιμαστεί τόσο πιο χαλαρές, όσο και πιο εντατικές εκδόσεις. Αυτό σας επιτρέπει να επιλέξετε το πρόγραμμα που ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας.

Επιλέξτε ένα πρόγραμμα πατώντας συγκεκριμένες φορές το κουμπί PROG. Αφού επιλέξετε το πρόγραμμα, χρησιμοποιήστε το κουμπί SPEED για να ορίσετε τον χρόνο εκπαίδευσης. Το σύστημα θα χωρίσει αυτό τον χρόνο σε 20 ενότητες, η ταχύτητα θα αλλάξει αυτόματα όταν μεταβείτε στην επόμενη ενότητα. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, μπορείτε να αλλάξετε την ταχύτητα κίνησης και την κλίση του ιμάντα πατώντας τα κουμπιά SPEED/Incline.

Η προπόνηση ξεκινά μετά από 3 δευτερόλεπτα από το πάτημα του κουμπιού START, τελειώνει όταν συμπληρωθεί το χρονικό όριο ή πατώντας το κουμπί STOP.

12. ΧΡΗΣΗ ΛΑΔΙΟΥ ΣΙΛΙΚΟΝΗΣ



Τραβήξτε καλά τον ιμάντα κίνησης. Στη συνέχεια, βάλτε το λάδι σιλικόνης στο πινάκι τρεξίματος. Στη συνέχεια ξεκινήστε το μηχανήμα για 3 λεπτά χωρίς φόρτωση. Είναι προτιμότερο να διατηρείται έτσι κάθε 30 ώρες λειτουργίας του μηχανήματος. Αυτό μπορεί να εξοικονομήσει σωστά τη διάρκεια ζωής των εξαρτημάτων.

13. ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΚΙΝΗΣΗΣ



1. Ο ιμάντας κίνησης αποκλίνει προς τα αριστερά

Εκκινήστε το μηχανήμα με ταχύτητα 5-6 km/h χωρίς φόρτωση, χρησιμοποιήστε το κλειδί για να κάνετε τη βίδα να κάνει 1/4 κύκλου (βλ. Σχήμα 1). Στη συνέχεια, κάντε το μηχανήμα να λειτουργεί χωρίς φόρτωση για 1-2 λεπτά. Ρυθμίστε το έτσι ώστε ο ιμάντας να βρεθεί στην μέση.

2. Ο ιμάντας κίνησης αποκλίνει προς τα δεξιά

Εκκινήστε το μηχανήμα με ταχύτητα 5-6 km/h χωρίς φόρτωση, χρησιμοποιήστε το κλειδί για να κάνετε τη βίδα να κάνει 1/4 κύκλου (βλ. Σχήμα 2). Στη συνέχεια, κάντε το μηχανήμα να λειτουργεί χωρίς φόρτωση για 1-2 λεπτά. Ρυθμίστε το έτσι ώστε ο ιμάντας να βρεθεί στην μέση.

3. Ιμάντας κίνησης logjam

Εάν ο ιμάντας κίνησης βρίσκεται σε νεκρή κατάσταση, χρησιμοποιήστε το κλειδί για να κάνετε τη βίδα να κάνει 1/2 κύκλου (βλ. Σχήμα 2 κύκλου αριστερά και δεξιά ώστε να άρει το κώλυμα).

14. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

1. Παρακαλούμε αποσυνδέστε την παροχή ρεύματος πριν ελέγξετε τη συσκευή ή τον καθαρισμό.
2. Ελέγξτε και σφίξτε τις βίδες και τις στήλες στο σημείο στερέωσης.
3. Μην κρεμάτε ρούχα ή άλλα αντικείμενα στο μηχανήμα

HR UPUTE ZA UPORABU

Hvala što ste kupili naš proizvod.

Prije upotrebe, pažljivo pročitajte ovaj priručnik i pohranite ga na prikladno mjesto

1. NAPOMENA

Da biste izbjegli ozljede, pročitajte ovaj priručnik prije uporabe.



- Zbog sigurnosnih razloga, nemojte stajati na traku tijekom starta.
- Prestanite odmah koristiti ako se ne osjećate dobro.
- Zabranjeno je podešavanje trake tijekom uporabe.
- Ne preporučuje se korištenje trake za malu djecu, starije osobe, i žene tijekom trudnoće
- Zakačite sigurnosni ključ na odjeću tijekom uporabe.

2. SIGURNOSNE NAPOMENE

- Postavite uređaj na ravnu podlogu. Uređaj se ne smije postavljati na sljedećim mjestima:
 1. Izvan prostorije (uređaj je namijenjen za unutarnju uporabu)
 2. Na nagnutoj podlozi
 3. Na mjestu izloženom suncu ili blizu radijatora.
- U slučaju nestabilnog napajanja, uređaj može prikazivati pogrešku. Nemojte koristiti istu utičnicu s uređajima veće snage.
- Prilikom korištenja uređaja preporučuje se nositi sportske cipele i odjeću
- Polako povećavajte ili smanjujte brzinu.

- Budite oprezni prema djeci i drugim predmetima tijekom sklapanja i rasklapanja uređaja.
- Ne postavljajte uređaj u blizinu mokrih predmeta. Kontakt s vodom može rezultirati prikazom pogreške.

3. NAPOMENE O UPORABI

- U slučaju zdravstvenih problema, prije prve upotrebe posavjetujte se s liječnikom ili trenerom.
- Naša tvrtka nije odgovorna za bilo kakvo neodgovarajuće korištenje od strane korisnika koja će rezultirati osobnim ozljedama.
- Izvucite utikač nakon upotrebe.
- Prilikom pomicanja ili zamjene dijelova uređaja izvucite utikač iz utičnice.
- Uređaj treba stajati na ravnoj podlozi. Ne postavljajte nikakve predmete unutar 2 m od uređaja.
- Ne puštajte uređaj nakon sklapanja.
- Zaštitite od prodiranja vode u uređaj, posebno u motor, kabela za napajanje i utičnice.
- Opasnost može nastati ako tijekom uporabe nosite duge haljine ili neku drugu neprikladnu odjeću.
- Zabranjena je upotreba u zatvorenim prostorijama, bez cirkulacije zraka i lako zapaljivoj sredini.
- Na uređaj ne stavljajte nikakve teške i opasne predmete.
- Isključite sve funkcije nakon uporabe i izvucite utikač.
- Prije porabe treba provjeriti je li traka skupčana.

4. TEHNIČKA SPECIFIKACIJA

Veličina nakon rasklapanja (D x Š x V):	164x72x124cm
Površina trčanja:	45x125cm
Max težina korisnika	110kg
Napon:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. OPREMA I ALATI

(Vidi sliku A)

Br.	Naziv dijela	Dimenzije	Kom
1	Glavni okvir		1
2	Elastična podloška		2
3	Ravna podloška		4
4	Vijak	ST4*12	4
5	Vijak	M8*20	8
6	Vijak	M8*65	2
7	Vijak	M8*80	2
8	Vijak	M8*90	4
9	Matica		1
10	Sigurnosni ključ		1
11	Šestokutni ključ	T	1
12	Šestokutni ključ	L	1
13	Silikonsko ulje		1
14	Bočna zaštita	lijeva, desna	1
15	Zvučni kabel		1
16	Masažna glava		1
17	Cijev za povezivanje		2
18	Glavna cijev za povezivanje		1

6. UPUTE ZA MONTAŽU

(Vidi sliku B-E)

NAPOMENA! Ne priključujte napajanje sve dok instalacija nije dovršena.

KORAK 1 (B) Otvorite karton, izvucite dijelove iz njega. Postavite glavni okvir na pod.

KORAK 2 (C) Lagano povucite konzolu u smjeru strelice. Provjerite da kabeli nisu negdje stisnuti. Učvrstite prednji dio nosača s 2 seta vijka 6 i ravnom podloškom 3, i pričvrstite dio ispod stupa pomoću 2 seta vijka 5 i ravne podloške 3

KORAK 3 (C) Upotrijebite vijke + savijenu podlošku (5 + 2).

KORAK 4 (D) Okrećite vijke u smjeru strelice

KORAK 5 (E) Umeetnite sigurnosni ključ

7. SASTAVLJANJE TRAKE ZA TRČANJE

(vidi sliku F) , POMICANJE TRAKE

Ne pokušavajte prenositi traku za trčanje osim ako je u sklopljenom i blokiranom položaju.

NAPOMENA: Provjerite je li prekidač napajanja u položaju OFF (isključeno) i da li je kabel napajanja isključen iz električne utičnice.

Držite stražnji dio jednom rukom, a zatim podižite traku sve dok čelična kuglica (cilindar) ne uskoči u blokirani položaj.

Napomena: Prije pomicanja trake, provjerite da li cilindar „uskače“ u položaj blokade.

NAPOMENA: Sastavljena trake za trčanje ne može se ni na koji način koristiti.

Molimo vas da potpuno obustavite traku prije početka skakanja.

Sklopljenu traku za trčanje treba odvojiti od izvora napajanja. Nemojte uključivati sklopljenu traku. Za prenošenje trake za trčanje pažljivo je podignite na stražnje transportne valjke i držeći je s obje strane prenesite je na željeno mjesto.

Jednom rukom držite stražnji dio, a zatim povucite cilindar da biste rastavili traku. Nemojte stajati ispod pokretne trake tijekom njenog rasklapanja. ZA SPRIJEČAVANJE BILO KAKVIH OZLJEDA TIJEKOM PODIZANJA ILI PODEŠAVANJA TRAKE ZA TRČANJE, PROVJERITE DA JE VAŠ DRŽAČ SIGURAN I STABILAN.

NAPOMENA: Prije prenošenja trake za trčanje obavezno isključite utikač s izvora napajanja. Uređaj uvijek moraju prenositi dvije osobe.

8. KONZOLA

OSNOVNE INFORMACIJE

POČETAK TRENINGA, ZAVRŠETAK TRENINGA

- Da biste započeli trening, pritisnite tipku START/STOP na konzoli.
- Traka se počine kretati nakon 5 sekundi od trenutka kada pritisnete/kliknete gumb Start.
- Korisnik može u bilo kojem trenutku završiti trening (zaustaviti stazu) pritiskom na tipku/klik Zaustavi.
- Staza za trčanje zaustavit će se uvijek kad sigurnosni ključ izvadite iz konzole (zaustavljanje u nuždi).

PODEŠAVANJE BRZINE POKRETNE TRAKE/ KUTA NAGIBA TRAKE

Kut nagiba i brzina trake mogu se mijenjati nakon pokretanja trake.

Kut bagiba podesiv je u 15 razina.

Za promjenu brzine, pritisnite SPEED +/- na konzoli.

Da biste promijenili kut nagiba trake za trčanje, pritisnite tipku INCLINE +/- koja se nalazi u ručici konzole.

Na zaslonu će se pojaviti informacije o trenutnom kutu nagiba i brzini.

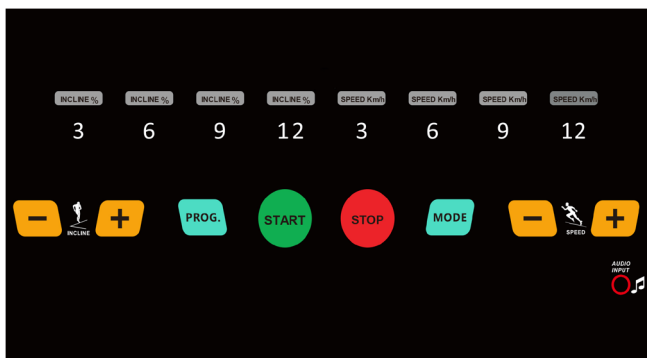
MJERENJE PULSA

Traka za trčanje opremljena je senzorima koji omogućuju mjerenje pulsa preko ruku. Da biste dobili mjerenje, obje ruke stavite na ručke. Očitavanje će se pojaviti na zaslonu nakon otprilike 5 sekundi. Da bi mjerenje pulsa bilo točno, trebalo bi ga izvesti kad se traka za trčanje zaustavi, držeći ruke na senzorima najmanje 30 sekundi.

Napomena: Prikazani podaci su opći i daju se za usporedbu različitih treninga. Ne smiju se koristiti u medicinske svrhe

SIGURNOSNI KLJUČ

Sigurnosni ključ služi za isključivanje pokretne trake traka odmah nakon spadanja. Djeluje kao tipka za hitno zaustavljanje. Sigurnosni ključ koristi se samo u hitnim slučajevima. Za sigurno i ugodno zaustavljanje koristite gumb STOP dok se traka za trčanje u potpunosti ne zaustavi. Traka za trčanje nakon pritiska na STOP polako će smanjivati brzinu. Traka za trčanje se neće ponovo uključiti dok sigurnosni ključ neće biti pravilno umetnut u otvor za ključ na sredini konzole brojila, što dodatno štiti pokretnu stazu od trećih osoba. Drugi kraj ključa treba pričvrstiti na odjeću. Tijekom pada sigurnosni ključ će ispasti iz konzole i traka će se zaustaviti. Preporučuje se uvijek imati sigurnosni ključ za vrijeme vježbanja. Priključite i provjerite rad sigurnosnog ključa prije početka korištenja.



9. BROJAČ

UKLJUČIVANJE

Umetnite utikač u utičnicu, zaslon brojača se uključuje, traka prelazi u stanje spremnosti.

STANJE USPAVANOSTI

Nakon 10 minuta neaktivnosti, traka iz stanja sna prelazi u stanje mirovanja, a brojač se isključuje. Da biste ponovo započeli koristiti traku za trčanje, pritisnite bilo koji gumb.

GUMBI

- Gumb **START/STOP** pritisnite za početak treninga. Pet sekundi nakon uključivanja, traka za trčanje početi će se kretati najmanjom brzinom ili brzinom prikladnom za odabrani program. Pritisnite za završetak treninga. Traka za trčanje usporit će se do potpunog zaustavljanja.
- **PROG (P)** pritisnite za odabir automatskog programa.
- **MODE (M)** pritisnite kad se na ekranu trake za trčanje pokaže „0.0“, pritisnite da biste odabrali opcije: ručni način rada, odbrojavan-

je, brojanje udaljenosti, brojanje kalorija

- **SPEED +/-** - koristi se u načinu mirovanja za postavljanje vrijednosti. Kad se traka za trčanje pokreće, pritiskom na gumb brzina se povećava/smanjuje za 0,1 km/h.
- **Incline +/-** - koristi se u načinu mirovanja za postavljanje vrijednosti. Kad se traka za trčanje pokreće, pritiskom na gumb kut nagiba se povećava/smanjuje za 1 razinu.

FUNKCIJE BROJAČA:

- **SPEED**: trenutna brzina.
- **DIS, TIME, CAL**: u prozoru se prikazuje vrijednost označena svjetlosnom diodom: pređena udaljenost, vrijeme treninga, broj sagorjelih kalorija tijekom trenutnog treninga.
- **PULSE**: u prozoru se prikazuje vrijednost označena s upaljenom diodom: kut nagiba trake ili trenutna razina pulsa tijekom treninga. Da biste dobili ispravno mjerenje, obje ruke stavite na senzore ugrađene u upravljaču. Mjerenje će se pojaviti na zaslonu nakon otprilike 4 sekunde. Da biste provjerili je li vaša puls sta-

bilan, držite ruke na senzorima tijekom cijelog treninga.

Napomena: Prikazani podaci su opći i daju se za usporedbu različitih treninga. Ne smiju se koristiti u medicinske svrhe.

RASPON MJERENJA

- **Trajanje programa** – zadano: 30 minuta, može se postaviti između 0:00 i 99:00 minuta
- **Brzina** – vrijednost se može postaviti između 0 i 16 km
- **Kalorije** – zadano: 50, vrijednost se može postaviti između 0 i 999 kalorija

10. PROGRAMI

Traka za trčanje opremljena je s 12 unaprijed postavljenih programa.

IZBOR PROGRAMA, POČETAK I ZAVRŠETAK TRENINGA

Da biste se prebacili na odabrani program ili način rada, pritisnite gumb P sve dok se na zaslonu ne pojavi željeni program.

Nakon postavljanja načina treninga, pritisnite tipku „START“. Nakon pet sekundi startati će traka za trčanje, polako ubrzavati do prikazane vrijednosti, a zatim će se kontinuirano kretati stalnom brzinom.

- a) Tijekom trčanja pritisnite „SPEED +“, „SPEED -“ za prilagođavanje brzine vašim potrebama.
- b) Pritiskom na tipku „STOP“ traka se zaustavlja.

BRZI START (RUČNI NAČIN)

Za brzi početak treninga morate odabrati program. U ručnom načinu rada podešavate brzinu tijekom rada pritiskom na tipke za podešavanje brzine (SPEED).

Trening započinje nakon 5 sekundi nakon pritiska na tipku START, a završava nakon pritiska STOP.

NAČIN ODBROJAVANJA

Da biste se prebacili na odabrani program ili način rada, pritisnite gumb M i držite dok se taj program ne pojavi na zaslonu.

U načinima odbrojanja korisnik nastoji postići cilj: vježbanje koje traje određeno vrijeme, prelazak puta na zadanu daljinu ili sagorijevanje poželjne količine kalorija. Da biste im pristupili, pritisnite gumb **MODE** u stanju pripravnosti za trčanje da biste odabrali odgovarajući način:

odbrojavanje vremena (Vrijeme: na zaslonu se prikazuje vrijednost 15:00)

odbrojavanje udaljenosti (Dis, na zaslonu će se prikazati vrijednost: 1,00)

odbrojavanje kalorija ((Cal., na zaslonu se pojavljuje vrijednost 50.0)

Vrijednost odbrojanja podešava se pritiskom na tipke **SPEED/Incline** - nakon određivanja željene vrijednosti i pritiska na **Start/Stop** sustav će odbrojavati od te vrijednosti pa do nule. Kraj odbrojanja završava s treninzima, traka će se usporiti i zaustaviti. Tijekom treninga možete mijenjati brzinu pokreta i nagiba ptrake pritiskom tipki **SPEED/Incline**.

Trening započinje nakon 3 sekunde pritiskom na tipku **START**, završava nakon odbrojanja ili pritiska na tipku **STOP**

Upamtite! Prije početka trčanja provjerite je li sigurnosni ključ pravilno priključen. S vježbom se preporučuje započeti najranije 30-60 minuta nakon obroka.

11. UNAPRIJED POSTAVLJENI PROGRAMI

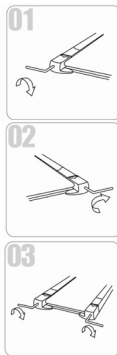
Unaprijed postavljeni programi nude vam interesantan, uravnoteženi trening različitih stupnjeva poteškoće. Među 12 programa pripremljene su i manje stresne, intervalne i intenzivnije verzije. To vam omogućuje da odaberete program koji najbolje odgovara vašim potrebama. Odaberite program pritiskom na tipku PROG onoliko puta koliko želite. Nakon odabira programa, pomoću tipke SPEED postavite vrijeme treninga. Sustav će ovaj put podijeliti u 20 odjeljaka, brzina će se automatski promijeniti kad pređete na sljedeći odjeljak. Tijekom treninga možete mijenjati brzinu pokreta i nagiba trake pritiskom tipki SPEED/ Incline. Trening započinje 3 sekunde nakon pritiska na tipku START, a završava kada je dostignuto vremensko ograničenje ili pritiska na tipku STOP.

12. APLIKACIJA SILIKONSKOG ULJA



Čvrsto povucite traku za trčanje. Nakon toga nanosite silikonsko ulje. Zatim pustite uređaj 3 minute bez opterećenja. Gornji postupak preporučuje se ponoviti svakih 30 sati rada uređaja. To će vam pomoći produžiti život dijelova.

13. PODEŠAVANJE TRAKE



1. Traka uređaja se nagine ulijevo

Pustite uređaj da radi brzinom 5-6 km/h bez opterećenja, koristite ključ, da zategnete vijak za 1/4 okretaja (vidi sliku 2). Zatim pokrenite uređaj bez opterećenja na 1-2 minute. Podesite tako da se traka nađe na sredini.

2. Traka uređaja se nagine udesno

Pokrenite uređaj brzinom 5-6 km/h bez opterećenja, koristite ključeve, da okrenete vijak za 1/4 okretaja (vidi sliku 1). Zatim pokrenite uređaj bez opterećenja na 1-2 minute. Podesite tako da se traka nađe u sredini

3. Blokiranje trake

U slučaju blokiranja trake, koristite ključ da okrenete vijak za 1/2 okretaja (slika 2) ulijevo a zatim udesno da se traka odblokira.

14. DNEVNO ODRŽAVANJE

1. Isključite napajanje prije servisiranja ili čišćenja uređaja.
2. Provjerite i pritegnite vijke na mjestu pričvršćivanja.
3. Ne vješajte odjeću ili druge predmete na uređaj.

LT NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Dėkojame, kad įsigijote mūsų produktą. Prašome atidžiai perskaityti šią instrukciją prieš naudojimą ir laikyti ją tinkamoje vietoje.

1. DĖMESIO

Kad išvengtumėte sužalojimų, prieš naudojimą atidžiai perskaitykite šią instrukciją.



- Saugumo sumetimais nerekomenduojama stori ant diržo paleidžiant įrenginį.
- Nedelsdami nutraukite vartojimą jei blogai pasijausite.
- Bėgtakio nerekomenduojama naudoti mažiems vaikams, pagyvenusiems žmonėms ar nėščioms moterims. Naudojimo metu prisėkite saugos raktą prie drabužių.

2. PASTABOS APIE SAUGUMĄ

- Pastatykite įrenginį ant lygaus paviršiaus. Nestatyti įrenginio šiose vietose:
 1. Lauke (įrenginys specialiai sukurtas naudoti tik patalpose).
 2. Pasvirusiame pagrinde
 3. Saulėtoje vietoje ar šalia šildytuvo.
- Esant nestabiliam maitinimui, įrenginyje gali būti rodoma klaida. Nenaudokite to paties lizdo su dudelės galios įrenginiais.
- Naudojant įrenginį, rekomenduojama dėvėti sportinę avalynę ir sportinę aprangą.
- Lėtai padidinkite arba sumažinkite greitį.

- Sulenkdami ir atlenkdami įrenginį būkite atsargūs, saugokitės vaikų ir kitų daiktų.
- Nestatykite įrenginio šalia šlapių daiktų. Dėl kontakto su vandeniu gali būti rodoma klaida.

3. PASTABOS DĖL NAUDOJIMO

- Jei kyla sveikatos problemų, prieš pirmąjį vartojimą pasitarkite su gydytoju ar treneriu.
- Mūsų įmonė nėra atsakinga už bet kokią netinkamą naudojimą, dėl kurio vartotojas gali būti sužeistas.
- Po naudojimo ištraukite kištuką.
- Perkeliant ar keičiant įrenginio alis, ištraukite kištuką iš elektros lizdo.
- Įrenginys turėtų stovėti ant lygaus paviršiaus. Nedėkite jokių daiktų 2 m atstumu nuo įrenginio.
- Nepaleiskite įrenginio po to, kai jis buvo sulankstytas.
- Apsaugokite nuo vandens patekimo į įrenginį, ypač į variklį, maitinimo laidą ir kištuką.
- Pavojus gali kilti, jei naudojant įrenginį dėvėti ilgus sukneles ar kitus netinkamus drabužius.
- Draudžiama naudoti uždarose, degios patalpose, be oro cirkuliacijos.
- Nedėkite ant įrenginio jokių sunkių ir pavojingų daiktų.
- Po naudojimo išjunkite visas funkcijas ir ištraukite kištuką.
- Prieš naudodamiesi įsitinkinkite, kad bėgimo diržas gerai įtemptas.

4. TECHNINĖ SPECIFIKACIJA

Matmenys išskleidus:	164x72x124cm
Didelis bėgimo tako paviršius:	45x125cm
Maksimalus vartotojo svoris	110kg
Įtampa:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. ĮRANGA IR ĮRANKIAI

(A)

Nr.	Pavadinimas	Specifi- kacija	vnt.
1	Pagrindinis rėmas		1
2	Lankinė poveržlė		2
3	Plokščia poveržlė		4
4	Varžtas	ST4*12	4
5	Varžtas	M8*20	8
6	Varžtas	M8*65	2
7	Varžtas	M8*80	2
8	Varžtas	M8*90	4
9	Veržlė		1
10	Saugumo raktas		1
11	Šešiakampis raktas	T	1
12	Šešiakampis raktas	L	1
13	Silikoninė alyva		1
14	Šoninis gaubtas	kairys ir dešinys	1
15	Audio		1
16	Masažuojanti galvutė		1
17	Prijungimo laidas		2
18	Pagrindinis prijungimo laidas		1

6. MONTAVIMO INSTRUKCIJA

(B-E)

DĖMESIO! Nejunkite maitinimo, kol surinkimas nebus baigtas.

1 ŽINGSNIS (B) Atidarykite dėžę, ištraukite iš jos dalis. Padėkite pagrindinį rėmą ant grindų.

Švelniai patraukite konsolę rodyklės kryptimi. Įsitinkinkite, kad laidai nėra suspausti.

2 ŽINGSNIS (C) Pritvirtinkite priekinę atramos dalį 2 varžtų rinkiniais 6 ir plokščiaja

poveržlę 3 ir pritvirtinkite dalį po stulpu naudodami 2 varžtų rinkinį 5 ir plokščią poveržlę 3.

3 ŽINGSNIS (C) Naudokite varžtą + lankinę poveržlę (5 + 2).

4 ŽINGSNIS (D) Sukite varžtus rodyklės kryptimi.

5 ŽINGSNIS (E) Įdėkite saugumo raktą.

7. BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS (F)

PERKĖLIMAS

Nebandykite pernešti takelį, jei jis nėra sulankstytas ir užfiksuotas. Įsitinkinkite, kad kištukas atjungtas nuo elektros tinklo.

DĖMESIO: Įsitinkinkite, kad maitinimo jungiklis yra išjungtoje padėtyje OFF, o maitinimo laidas atjungtas nuo elektros lizdo. Laikykite galinę dalį viena ranka ir pakelkite takelio diržą, kol plieninis rutulys (cilindras) užsifiksuos į užrakintą padėtį.

Dėmesio: Prieš perkeldami važiuoklę, patikrinkite ar cilindras „užšoka“ į užrakintą padėtį.

ĮSPĖJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje. Prieš sulankstydami įrenginį, visiškai sustabdykite judamą bėgimo juostą. Sulankstytoje padėtyje takelis turi būti atjungtas nuo elektros šaltinio. Nejunkite sulankstyto takelio. Norėdami takelį pernešti, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkeltkite į norimą vietą. Laikykite galinę dalį viena ranka ir tada patraukite

cilindrą, kad sudėtumėte bėgimo takelį. Nestokite po važiuoklės diržu, kol jį sudedate.

NORĖDAMI IŠVENGTI KOKIŲ NORS SUŽALOJIMŲ KELIANT AR NUSTATANT ĮRENGINĮ, ĮSISTIKINKITE, KAD RANKENA YRA UŽTIKRINTA IR STABIILI.

ĮSPĖJIMAS: Prieš pakeldami takelį, įsitikinkite, kad jis atjungtas nuo elektros tinklo. Įrenginį galima pernešti tik su kito asmens pagalba

8. KONSOLĖ

PAGRINDINĖ INFORMACIJA TRENIRUOTĖS PRADŽIA, TRENIRUOTĖS PABAIGA

- Treniruotei pradėti reikia nuspausti ant konsolės esantį START/STOP mygtuką.
- Bėgimo takelis pradės judėti po 5 sekundžių nuo mygtuko Start paspaudimo.
- Naudotojas gali užbaigti treniruotę (sustabdyti bėgimo takelį) bet kuriuo metu spaudžiant užrašą START/STOP.
- Bėgimo takelis sustos taip pat kai iš konsolės bus išimtas saugos raktas (avarinis sustabdymas).

GREIČIO / NUOLYDŽIO KAMPO NUSTATYMAS

Tam, kad pakeisti bėgimo diržo nuolydžio kampą, nuspausk atitinkamą, ant konsolės laikiklio esantį mygtuką INCLINE +/-

Greičiui pakeisti nuspausk atitinkamą ant konsolės laikiklio esantį mygtuką SPEED +/- . Greičio reguliavimo ribos: 0-16 km/h Bėgimo juostos nuolydžio kampo reguliavimo ribos: 15 levels

PULSO MATAVIMAS

Bėgimo takelyje yra jutikliai, kurie leidžia matuoti pulsą per delnus. Norint atlikti matavimą, reikia padėti abi rankas ant laikiklių. Rezultatas yra rodomas ekrane po maždaug 5 sekundžių.

Norint tinkamai išmatuoti pulsą, reikia tai daryti kai bėgimo takelis yra sustabdytas, laikant rankas ant jutiklių mažiausiai 30 sekundžių.

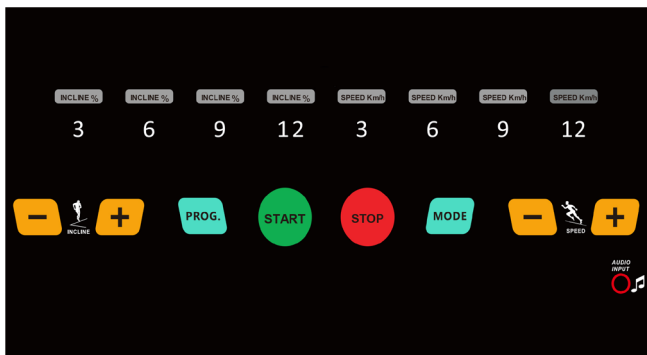
Dėmesio: Rodomi duomenys yra apibendrinti, pateikiami skirtingiems treniruočių seansams patikrinti. Šie duomenys neturėtų būti naudojami mediciniais tikslais.

SAUGOS RAKTAS

Saugos raktas skirtas greitai išjungti takelio maitinimą nukritimo atveju. Jis išpildo avarinio sustabdymo funkciją. Saugos raktą privaloma naudoti tik būtinumo atveju.

Norėdami saugiai ir tinkamai sustabdyti įrenginį, naudokite mygtuką START/STOP, kol takelis visiškai sustos. Nuspaudus START/STOP mygtuką, bėgimo juosta lėtai mažins savo greitį.

Takelis neįsijungs kol saugos raktas nėra tinkamai įdėtas į savo lizdą, lokalizuotą spidometro konsolės vidurinėje dalyje, dėl ko pašaliniai asmenys negalės įjungti įrenginio. Antrą raktą galą privaloma prisegti prie drabužio. Nukritimo metu, saugos raktas iškris iš konsolės, o takelis sustos. Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą.



9. SKAITIKLIS

JUNGIMAS

Įdėkite kištuką į lizdą, skaitiklio ekranas įsijungs, bėgimo takelis bus pasiruošęs darbui.

BUDĖJIMO REŽIMAS

Po 10 minučių neaktyvumo, takelis pereina į budėjimo režimą, skaitiklis užgesa. Norėdami pradėti naudotis bėgimo takeliu paspauskite bet kurį mygtuką.

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

- **START/STOP** paspauskite, kad pradėtumėte treniruotę Po 3 sekundžių nuo įjungimo, takelio juosta ims judėti minimaliu greičiu arba programoje nustatytu greičiu. Paspauskite, kad baigtumėte treniruotę Takelis ims lėtėti kol visiškai apsisistos.
- **PROG (P)** paspauskite, kad pasirinktumėte programą
- **MODE (M)** Bėgimo takeliui esant budėjimo režime, galimam variantui pasirinkti nuspausk atitinkamą mygtuką: rankinis režimas, laiko

matavimas, atstumo matavimas, kalorijų matavimas.

- **SPEED +/-** – miego būsenos režime yra naudojamas vertei nustatyti. Mygtukų nuspaudimas bėgimo takelio darbo metu, padidina/sumažina greitį 0,1 km/h dydžiu. Nuspausto mygtuko prilaikymas per 5 sekundes sukelia tolygų vertės didėjimą/mažėjimą.
- **Incline +/-** – miego būsenos režime yra naudojamas vertei nustatyti. Mygtukų nuspaudimas bėgimo takelio darbo metu padidina/sumažina nuolydžio kampą 1 pakopos dydžiu. Nuspausto mygtuko prilaikymas per 5 sekundes sukelia tolygų vertės didėjimą/mažėjimą.

INFORMACIJA APIE DISPLEJŲ

- **SPEED:** dabartinis greitis.
- **DIS, TIME, CAL.:** langelyje yra rodoma diodo apšviesta vertė: įveiktas atstumas, treniruotės laikas, duotosios treniruotės metu sudegintų kalorijų skaičius.
- **PULSE:** langelyje yra rodoma diodo apšviesta vertė: bėgimo diržo nuolydžio kampas arba aktualus pulso lygis treniruotės metu. Norėdami

gauti tinkamą matavimą, lieskite abu pulso jutiklius tuo pat metu. Rodmuo pasirodys ekrane po apie 4 sekundžių. Norėdami patikrinti, ar pulsas yra stabilus, laikykite rankas ant jutiklių visą treniruotės sesiją. Pastaba: Rodomi duomenys yra apytiksliai, leidžia tik palyginti įvairias treniruotės sesijas. Negalima jais vadovautis medicinos tikslais.

MATAVIMO DIAPAZONAS

- **Programos trukmės laikas** - numatytasis nustatymas: 30 minučių, nustatymo intervalas 0:00 - 99:00
- **Greitis** - nustatymo intervalas 0 - 16 km
- **Kalorijos** - numatytasis nustatymas: 50, nustatymo intervalas 00 - 999

10. PROGRAMOS

Bėgimo takelyje yra 12 iš anksto nustatytų programų

PROGRAMOS PASIRINKIMAS, TRENIRUOTĖS PRADŽIA IR PABAIGA

Norėdami pereiti į pasirinktą programą arba režimą, paspauskite ir laikykite mygtuką PROG taip ilgai, kol jis atsiras ant ekrano.

Nustačius treniruotės režimą paspauskite mygtuką "START". Po 5 sekundžių bėgimo takelio juosta pradės judėti, pamažu spartės, kol pasieks rodomą vertę ir veiks sklandžiai pastoviu greičiu.

a) Bėgimo metu paspauskite "SPEED+ ", "SPEED-" arba spartaus greičio pakeitimo mygtuką - "quick speed key" kad sureguliuotumėte greitį pagal savo poreikius.

c) Mygtuko "STOP" paspaudimas sustabdo takelio juostą.

GREITAS PALEIDIMAS (RANKINIS REŽIMAS)

Norėdami greitai pradėti treniruotę, neturite pasirinkti programos. Rankiniu režimu greitis

nustatomas bėgimo metu, spaudžiant greičio reguliavimo mygtukus (SPEED).

Treniruotė prasidės po 5 sekundžių nuo mygtuko START paspaudimo ir baigiasi paspaudus STOP.

SKAIČIAVIMO REŽIMAI

Pasirink pageidaujimą režimą pakartotinai spaudinėjant **MODE** mygtuką. Skaičiavimui skirtų režimų atveju, naudotojas siekia įgyvendinti numatytą tikslą: treniruotės vykdymą per apibrėžtą laiko trukmę, užplanuoto atstumo įveikimą arba reikšmingo kalorijų kiekio sudeginimą. Perėjimo į tuos režimus tikslu, reikia bėgimo takui esant miego būsenoje nuspausti **MODE** mygtuką ir pasirinkti atitinkamą režimą:

laiko trukmės skaičiavimas (Time: ekrane pasirodys vertė 15:00);

atstumo skaičiavimas (Dis, ekrane pasirodys vertė: 1.00);

kalorijų skaičiavimas (Cal, ekrane pasirodys vertė 50.0);

Pageidaujama vertė nustatoma nuspaudžiant mygtukus **SPEED/Incline**.

Po pageidaujamos vertės nustatymo ir mygtuko Start/Stop nuspaudimo, sistema skaičiuos žemyn nuo pradinės vertės iki nulio. Skaičiavimo pabaiga užbaigia treniruotę, bėgimo diržo greitis mažėja ir diržas sustoja.

Treniruotės metu bėgimo diržo greitį ir diržo nulydžio kampą galima keisti **SPEED/Incline** mygtukų pagalba. Treniruotė prasidės po 5 sekundžių paspaudus mygtuką **START**, o pasibaigs kai sustos skaičiavimas arba paspaudus mygtuką **STOP**. **Atminkite!** Prieš pradėdami bėgti įsitikinkite, kad saugos raktas yra atitinkamai prijungtas. Rekomenduojama pradėti treniruotę ne anksčiau, kaip 30-60 min. po valgio.

11. IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS

Iš anksto nustatytos programos užtikrina įdomią, balansuotą, įvairaus sudėtingumo treniruotę. Programų peržiūros metu skaitiklio displejuje rodoma jų eiga (greičio pasiskirstymas pagal laiką, diagramos8 psl.). Tarp 12 programų yra mažiau intensyvios, intervalinės, ir intensyvesnės programos. Taip Jūs galite išsirinkti savo poreikiams labiausiai tinkančią programą.

Pasirink pageidaujamą programą pakartotinai spaudinėjant PROG mygtuką. Pasirinkus programą, panaudok mygtuką SPEED treniruotės laiko trukmei nustatyti. Sistema padalins šį laiką į 20 sekcijų ir bėgimo takelio diržo greitis keisis automatiškai pereinant į eilinę laiko trukmės sekciją. Treniruotės metu bėgimo diržo greitį ir diržo nuolydžio kampą galima keisti SPEED/Incline mygtukų pagalba.

Treniruotė prasidės po 3 sekundžių nuo mygtuko START paspaudimo ir baigiasi pasiekus laiko limitą arba paspaudus mygtuką STOP.

12. SILIKONO ALYVOS TAIKYMAS



Tvirtai patraukite bėgimo diržą. Tada patepkite silikone alyva. Tada paleiskite mašiną 3 minutes be apkrovimo. Aukščiau aprašytą procedūrą rekomenduojama pakartoti kas 30 įrenginio veikimo valandų. Tai padės prailginti dalių tarnavimo laiką.

13. DIRŽO REGULIAVIMAS



1. Bėgtakio diržas pasvyra į kairę

Paleiskite mašiną 5–6 km / val. greičiu be apkrovos, veržliarakčių pasukite varžtą 1/4 apsisukimo (žr. 1 pav.). Tada paleiskite įrenginį be apkrovos 1–2 minutes. Sureguliuokite taip, kad diržas būtų centre.

2. Bėgtakio diržas pasvyra į dešinę

Paleiskite mašiną 5–6 km / val. greičiu be apkrovos, veržliarakčių pasukite varžtą 1/4 apsisukimo (žr. 1 pav.). Tada paleiskite įrenginį be apkrovos 1–2 minutes. Sureguliuokite taip, kad diržas būtų centre.

3. Diržas užstringa

Jei diržas užstringęs, veržliarakčių pasukite varžtą 1/2 apsisukimo į kairę ir dešinę, kol užstringimas bus pašalintas.

14. KASDIENĖ PRIEŽIŪRA

1. Prieš prižiūrėdami ar valydami įrenginį, atjunkite maitinimą.
2. Patikrinkite ir priveržkite varžtus tvirtinimo vietoje.
3. Nekabinkite drabužių ar kitų daiktų ant įrenginio

LV LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Paldies par mūsu izstrādājuma iegādi. Pirms tā lietošanas sākšanas uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju un uzglabāiet to atbilstošā vietā.

1. UZMANĪBU!

Lai izvairītos no traumām, pirms ierīces lietošanas sākšanas uzmanīgi izlasiet šo instrukciju



- Drošības apsvērumu dēļ nav ieteicams nostāties uz joslas ierīces iedarbināšanas laikā.
- Sliktas pašsajūtas gadījumā nekavējoties pārtrauciet lietot ierīci.
- Joslu nedrīkst regulēt ierīces lietošanas laikā.
- Bērniem, vecāka gadagājuma cilvēkiem un grūtniecēm nav ieteicams lietot ierīci.
- Lietošanas laikā nostipriniet drošības atslēgu pie apgērba.

2. PIEZĪMES PAR DROŠĪBU

- Uzstādiet ierīci uz plakanas virsmas. Nenovietojiet ierīci šādās vietās:
 1. ārpus telpām (ierīce ir īpaši projektēta tikai lietošanai iekštelpās);
 2. uz slīpas virsmas;
 3. saules staru iedarbībai pakļautā vietā vai radiatora tuvumā;
- Nestabilas barošanas gadījumā ierīce var parādīt kļūmi. Nepieslēdziet ierīci vienai kontaktligzdai kopā ar citām lieljaudas ierīcēm.
- Ierīces lietošanas laikā ieteicams valkāt sporta apavus un vingrošanas tērpu.
- Lēni paaugstiniet un samaziniet ātrumu.
- Ierīces salikšanas un izjaukšanas laikā pievērsiet uzmanību bērniem un citiem objektiem.

- Nenovietojiet ierīci slapju priekšmetu tuvumā. Saskare ar ūdeni var novest pie kļūmes parādīšanās

3. PIEZĪMES PAR LIETOŠANU

- Veselības problēmu gadījumā sazinieties ar ārstu vai treneri pirms pirmās lietošanas reizes.
- Mūsu uzņēmums neatbild par jebkādu nepareizu lietošanas veidu, kas var izraisīt traumas.
- Pēc lietošanas pabeigšanas izvelciet kontaktdakšu no kontaktligzdas.
- Ierīces pārņemšanas vai tās daļu nomaīņas gadījumā izvelciet kontaktdakšu no kontaktligzdas.
- Ierīcei ir jāstāv uz līdzenas virsmas. Novietojiet nekādus priekšmetus 2 m attāluma aiz ierīces.
- Neiedarbiniet ierīci pēc tās salikšanas.
- Aizsargājiet ierīci pret ūdens iekļūšanu tās iekšā, jo īpaši dzinējā, barošanas kabeli un kontaktdakši.
- Apdraudējums var notikt, ierīces lietošanas laikā valkājot garas kleitas un citus nepiemērotus apģērbus.
- Ierīci nedrīkst lietot slēgtās telpas bez gaisa cirkulācijas, kur atrodas viegli uzliesmojoši materiāli.
- Nelieciet nekādus smagus un bistamus priekšmetus uz ierīces.
- Pēc ierīces pabeigšanas izslēdziet visas funkcijas un izvelciet kontaktdakšu no kontaktligzdas.
- Pirms lietošanas sākšanas pārlicinieties, ka skriešanas josla ir nospriegota

4. TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA

Izmērs pēc atvēršanas:	164x72x124cm
Skriešanas virsmas izmērs:	45x125cm
Maksimālais lietotāja	110kg
Spriegums:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. APRĪKOJUMS UN INSTRUMENTI

(A)

Nro	Nimi	Tekniset tiedot:	kpl.
1	Pāakehys		1
2	Kaarialuslevy		2
3	Litteä aluslevy		4
4	Ruuvi	ST4*12	4
5	Ruuvi	M8*20	8
6	Ruuvi	M8*65	2
7	Ruuvi	M8*80	2
8	Ruuvi	M8*90	4
9	Mutteri		1
10	Turva-avain		1
11	Kuusioavain	T	1
12	Kuusioavain	L	1
13	Silikoniöljy		1
14	Sivusuojus	vasen ja oikea	1
15	Audio		1
16	Hierontapää		1
17	KytKentäjohto		2
18	Päävirtajohto		1

6. UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (B-E)

UZMANĪBU! Nepieslēdziet barošanas avotu pirms montāžas beigām.

1. SOLIS (B) Atveriet kartona iepakojumu, izvelciet no tā elementus. Novietojiet galveno rāmi uz grīdas.

Viegli pavelciet konsoli bultiņas norādītajā virzienā. Pārliecinieties, ka kabeli nav spiesti.

2. SOLIS (C) Nostipriniet balsta priekšējo daļu, izmantojot divu skrūvju 6 komplektus un plakano paplāksni 3, pēc tam nostipriniet daļu zem staba, izmantojot divu skrūvju 5 komplektus un plakano paplāksni 3.

3. SOLIS (C) Izmantojiet skrūvi un lokveida paplāksni (5 + 2).

4. SOLIS (D) Pievelciet skrūves, pagriežot tās bultiņas norādītajā virzienā.

5. SOLIS (E) Ievadiet drošības atslēgu.

7. SKREJCEĻA SALIKŠANA (F)

SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

Nemēģiniet pārvietot skrejceļu, ja tas nav salocīts un nofiksēts. Pārliecinieties, ka kontaktdakša ir atvienota no strāvas avota.

UZMANĪBU: Pārliecinies, ka ieslēgšanas slēdzis ir OFF pozīcijā, bet barošanas vads ir atslēgts no strāvas. Pieturi aizmugurējo daļu ar vienu roku, tad paceliet skriešanas joslu līdz brīdim, kad tērauda lodē (cilindrs) nonāks bloķētā stāvoklī. Uzmanību: Pirms skrejceļa pārvietošanas, pārliecinies, ka cilindrs „ielec” bloķēšanas pozīcijā.

BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

Pirms ierīces salikšanas, pilnībā apturiet kustīgo skrejceļa joslu. Salocītam skrejceļam jābūt atvienotam no elektrotīkla. Nav atļauts ieslēgt salocīto skrejceļu. Lai pārvietotu skrejceļu, rūpīgi to paceļiet un novietojiet uz transportēšanas ratiņiem,

un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā. Pieturi aizmugurējo daļu ar vienu roku, tad pavelciet aiz cilindra, lai saliktu skrejceļu. Nestāvi zem skrejceļa joslas, tās uzstādīšanas laikā.

LAI IZVAIRĪTOS NO JEBKĀDĀM TRAUMĀM SKREJCEĻA PACELŠANAS UN UZSTĀDĪŠANAS LAIKĀ, PĀRLIECINIES, KA TAVA STŪRE IR DROŠA UN STABILA.

BRĪDINĀJUMS: Pirms skrejceļa pārvietošanas, pārliecinieties, ka tas ir atvienots no elektrotīkla. Ierīci drīkst pārvietot tikai ar otrās personas palīdzību.

8. KONSOLA

PAMATA INFORMĀCIJA

TRENIŅA UZSĀKŠANA,

TRENIŅA PABEIGŠANA

- Lai uzsāktu treniņu, nepieciešams nospiegt konsoles START/STOP pogu.
- Skrejceļa sāks darboties pēc 5 sekundēm no pogas Start nospiešanas/uzklikšķināšanas.
- Lietotājas var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī nospiežot/uzklikšķinot uzrakstu START/STOP.
- Skrejceļš apstāsies, ja no konsoles tiks izņemta drošības atslēga (avārijas apstāšanās).

ĀTRUMA / SLĪPUMA LENĶA IESTATĪŠANA

Lai mainītu skrejceļa joslas slīpuma lenķi, nospiediet INCLINE +/- pogas, kas ir konsoles rokturī

Lai mainītu ātrumu, nospiediet SPEED +/- pogas, kas ir konsoles rokturī

Ātruma regulācijas diapazons: 0-16 km/h

Skrejceļa lentas slīpuma regulēšanas diapazons:

15 levels

PULSA MĒRĪŠANA

Skrejceļš ir aprīkots ar pulsa mērīšanas sensoriem, kas ļauj izmērīt pulsu caur plaukstām. Lai nomērītu pulsu, vajag abas plaukstas uzlikt uz stūrē iebūvētajiem sensoriem. Mērījumi parādīsies ekrānā pēc 5 sekundēm.

Lai pulsa mērījums būtu pareizs, to jāveic, kad skrejceļš ir apturēts, plaukstas jātur uz sensoriem vismaz 30 sekundes.

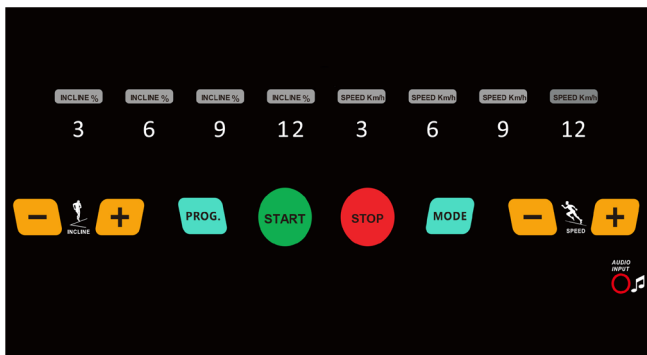
Svarīgi: Atainotie dati ir vispārējie, mērījumi tika veikti dažādos treniņa brīžos. Tos nevar izmantot medicīniskajos nolūkos

DROŠĪBAS ATSLĒGA

Drošības atslēga ir paredzēta, lai tūlīt izslēgtu skrejceļu krišanas gadījumā. Tā izpilda avārijas apturēšanas funkciju. Drošības atslēgu lietojiet tikai ārkārtējos gadījumos.

Lai droši un piemēroti apturētu ierīci, lietojiet pogu STOP līdz pilnīgam apstāšanās stāvoklim. Pēc STOP, nospiešanas skrejceļa josla pakāpeniski mazinās savu ātrumu.

Skrejceļš neizslēgsies ja drošības atslēga nav pareizi ievietota savā ligzdā, skaitītāja konsoles vidū, kas nodrošina papildu aizsardzību pret trešajām personām. Otrā atslēga galotni var piestiprināt pie apģērba. Krišanas gadījumā drošības atslēga iznāks no konsoles un skrejceļš apstāsies. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērba.



9. SKAITĪTĀJS

IESLĒGŠANA

Ieslēdz kontaktakšu kontaktligzdā, skaitītāja ekrāns ieslēgsies, bet skrejceļiņš pārslēgsies gaidīšanas režīmā.

GAIDĪŠANAS REŽĪMS

Pēc 10 minūtēm neaktivitātes, skrejceļiņš pārslēdzas gaidīšanas režīmā, skaitītājs nodziest. Lai atsāktu skrejceļa lietošanu, nospied jebkuru pogu.

POGU FUNKCIJAS

- **START/STOP** nospiediet, lai uzsāktu treniņu. Pēc 5 sekundēm no ieslēgšanas, skrejceļa lenta sāk kustēties ar minimālo ātrumu vai programmā iestatīto ātrumu. Nospiediet, lai pabeigtu treniņu. Skrejceļš sāk palēnināt savu gaitu kamēr pilnīgi apstājas.
- **PROG (P)** nospiediet, lai izvēlētos programmu
- **MODE (M)** kad skrejceļiņš ir gaidīšanas režīmā, nospiediet, lai izvēlētos: manuālo režīmu,

laika atpakaļ skaitīšanas, attāluma atpakaļ skaitīšanas, sadedzināto kaloriju skaitīšanas režīmu **SPEED +/-** - gaidīšanas režīmā tiek izmantots, lai uzstādītu vērtības. Treniņa laikā pogas uzspiešana paātrina/palēnina ātrumu par 0,1 km/h. Pogas nospiešana un turēšana vairāk nekā 5 sekundes padarīs tā, kā vērtība patstāvīgi pieaugs/samazināsies.

- **Incline +/-** - gaidīšanas režīmā tiek izmantots, lai uzstādītu vērtības. Treniņa laikā pogas uzspiešana palielina/samazina slīpuma leņķi par 1 līmeni. Pogas nospiešana un turēšana vairāk nekā 5 sekundes padarīs tā, kā vērtība patstāvīgi pieaugs/samazināsies.

DISPLEJĀ REDZAMA INFORMĀCIJA:

- **SPEED:** pašreizējais ātrums.
- **DIS, TIME, CAL.:** ekrāna lodziņā parādās ar gaismas diodi izgaismotas vērtības: pašreizējā treniņa attālums, treniņa ilgums, sadedzināto kaloriju skaits.
- **PULSE:** ekrāna lodziņā parādās ar gaismas diodi izgaismotas vērtības: pašreizējā treniņa skrejceļa joslas slīpuma leņķis vai pulsa

līmenis. Iebūvētais pulsu sensors nodrošina precīzu mērījumu, noliekot abas plaukstas uz stūres sensoriem. Mērījums parādīsies ekrānā pēc apm. 4 sekundēm. Lai pārbaudītu, vai pulsa līmenis ir stabils, plaukstas jātur uz sensoriem visu treniņa sesijas laiku. Piezīme: Sniegtajiem datiem ir informatīvs raksturs – ļauj tikai saīdināt dažādas treniņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.

MĒRĪJUMU DIAPAIZONS:

- **Programmas ilgums** – noklusējuma iestatījums: 30 minūtes, iespēja iestatīt vērtības no 0:00 līdz 99:00
- **Ātrums** – iespēja iestatīt vērtību no 0 līdz 16 km
- **Kalorijas** – noklusējuma iestatījums: 50, iespēja iestatīt vērtību no 0 līdz 999

10. PROGRAMMAS

Skrejceļiņā ir iestatītas 12 iepriekš iestatītas programmas

PROGRAMMAS IZVĒLE, TREIŅA UZSĀKŠANA UN PABEIGŠANA

Lai izvēlētos programmu vai režīmu, spied PROG pogu tik ilgi, līdz ekrānā parādīsies vēlamā programma. Izvēle jāpabeidz ar MODE pogu.

Pēc treniņa režīma iestādes, nospied pogu "START". Pēc 5 sekundēm skrejceļiņš sāks darboties, lēni uzņems iestatīto ātrumu, tad darbosies vienmērīgi ar nemainīgu ātrumu.

a) Skriešanas laikā spied "SPEED+" / "SPEED-" vai ātro ātruma iestādes pogu "quick speed key", lai pielāgotu ātrumu savām vajadzībām.

b) Nospiežot pogu "STOP" skrejceļiņš tiek apturēts.

ĀTRAIS STARTS (MANUĀLAIS REŽĪMS)

Lai ātri uzsāktu treniņu, nav jāizvēlas programma. Manuālajā režīmā ātrums tiek iestatīts skriešanas laikā, nospiežot ātruma regulēšanas pogas (SPEED).

Treniņš sākas pēc 5 sekundēm no pogas START piespiešanas, un beidzas pēc pogas STOP piespiešanas.

ATSKAITES REŽĪMS

Atpakaļ skaitīšanas režīmos lietotājs cenšas sasniegt nosprausto mērķi: noteiktu treniņa ilgumu, iestatīto attālumu vai vēlamu kaloriju daudzuma sadedzināšanu.

Lai tos izvēlētos, nepieciešams gaidīšanas režīmā uzspiest **MODE** pogu un izvēlēties vajadzīgo režīmu:

laika atpakaļ skaitīšanas režīms (Time: ekrānā parādīsies vērtība 15:00)

Attāluma atpakaļ skaitīšanas režīms (Dis, ekrānā parādīsies vērtība: 1.00)

sadedzināto kaloriju atpakaļ skaitīšanas režīms (Cal, ekrānā parādīsies vērtība 50.0)

Atpakaļ skaitīšanas vērtības tiek iestatītas ar pogām **SPEED/Incline** – Pēc vēlamās vērtības iestatīšanas un **Start/Stop** uzspiešanas sistēma sāks atpakaļ skaitīšanu līdz nullei. Pēc atpakaļ skaitīšanas beigām, beidzas treniņš, skrejceļiņš palēnināsies un apstāsies.

Treniņa laikā var mainīt kustības ātrumu un skrejceļiņa joslas slīpuma leņķi spiežot pogas **SPEED/Incline**. Treniņš sākas 5 sekundes pēc pogas **START** nospiešanas, beidzas pēc atskaites pabeigšanas vai pogas **STOP** nospiešanas. Atceries! Pirms skriešanas uzsākšanas pārlecies, vai drošības atslēga ir pareizi pieslēgta. Uzsākt treniņu ieteicams neagrāk nekā pēc 30-60 min. Pēc ēdienreizes.

11. IEPRIEKŠ IESTATĪTĀS PROGRAMMAS

Iepriekš iestatītās programmas nodrošina interesantu, sabalansētu treniņu dažādos sarežģītības līmeņos. Programmu pārlūkošanas laikā skaitītāja displejā tiek attēlota to gaita. Starp 12 programmām ir gan mazāk intensīvas programmas un intervāla programmas, gan intensīvākas programmas. Tas ļauj izvēlēties programmu, kas vislabāk atbilst lietotāja vajadzībām.

Izvēlieties programmu, uzspiežot vajadzīgo skaitu PROG pogu. Pēc programmas izvēles, nospiediet SPEED pogu, lai iestatītu treniņa laiku. Sistēma sadalīs šo laiku uz 20 sekcijām, ātrums automātiski mainīsies, pārejot uz nākamo sekciju. Treniņa laikā var mainīt kustības ātrumu un skrejceļa joslas slīpuma leņķi spiežot pogas SPEED/Incline.

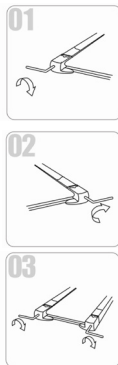
Treniņš sākas pēc 5 sekundēm no pogas START piespiešanas, un beidzas pēc laika limita sasniegšanas vai pogas STOP piespiešanas.

12. SILIKONA EĻĻAS LIETOŠANA



Stingri pavelciet uz augšu skriešanas joslu. Pēc tam uzklājiet silikona eļļu. Iedarbiniet ierīci bez slodzes uz 3 minūtēm. Iepriekš minēto darbību ieteicams atkārtot ik pēc 30 stundām ierīces darbības. Tas ļauj pagarināt daļu kalpošanas laiku.

13. JOSLAS REGULĒŠANA



1. Skriešanas josla noliekas pa kreisi

Iedarbiniet ierīci ar ātrumu 5–6 mk/h bez slodzes, pagrieziet skrūvi par 1/4 apgriezienu, izmantojot atslēgu (sk. att. 1). Pēc tam iedarbiniet ierīci bez slodzes uz 1–2 minūtēm. Noregulējiet joslu tā, lai tā atrastos pa vidu.

2. Skriešanas josla noliekas pa labi

Iedarbiniet ierīci ar ātrumu 5–6 mk/h bez slodzes, pagrieziet skrūvi par 1/4 apgriezienu, izmantojot atslēgu (sk. att. 2). Pēc tam iedarbiniet ierīci bez slodzes uz 1–2 minūtēm. Noregulējiet joslu tā, lai tā atrastos pa vidu.

3. Joslas iesprūnums

Joslas iesprūduma gadījumā, izmantojot atslēgu, pagrieziet skrūvi par 1/2 apgriezienu (sk. att. 2) pa kreisi un pa labi, līdz iesprūduma novēršanai.

14. IKDIENAS TEHNISKĀ APKOPE

1. Pirms ierīces tehniskās apkopes vai tīrīšanas atslēdziet tās barošanas avotu.
2. Pārbaudiet un pievelciet skrūves stiprināšanas punktā.
3. Nepakariet apģērbus vai citus priekšmetus uz ierīces.

PT MANUAL DE INSTRUÇÕES

Agradecemos por adquirir nosso produto. Leia este manual cuidadosamente antes de usar o produto e guarde-o em um local adequado.

1. ATENÇÃO

Para evitar ferimentos, leia este manual cuidadosamente antes de usar o produto.



- Por razões de segurança, não é recomendável ficar na cinta enquanto a passadeira está a ligar-se.
- Pare de usá-la imediatamente em caso de se sentir mal.
- É proibido ajustar a cinta durante o uso da passadeira.
- A passadeira não é recomendada para crianças pequenas, idosos ou mulheres grávidas.
- Prenda a chave de segurança na sua roupa durante o uso.

2. NOTAS DE SEGURANÇA

- Coloque a máquina em uma superfície plana. Não coloque o aparelho nos seguintes locais:
 1. Ambientes externos (A máquina foi projetada especialmente para uso interno)
 2. Piso inclinado.
 3. Áreas ensolaradas ou perto de um aquecedor.
- Em caso de uma fonte de alimentação instável, o aparelho pode exibir uma mensagem de erro. Não compartilhe a mesma com dispositivos de alta potência.
- Recomenda-se usar calçados esportivos e roupas de ginástica ao usar o aparelho.

- Aumente ou diminua lentamente a velocidade.
- Tenha cuidado com crianças e outros objetos ao abrir e fechar o aparelho.
- Não coloque o aparelho próximo a objetos molhados. O contato com a água pode resultar na exibição de um erro.

3. NOTAS DE USO

- Em caso de problemas de saúde, consulte o seu médico ou treinador antes da primeira utilização.
- Nossa empresa não é responsável por qualquer uso indevido pelo usuário que resulte em ferimentos pessoais.
- Retire o plugue da tomada após o uso.
- Ao mover ou substituir partes do aparelho, retire o plugue da tomada.
- O aparelho deve ficar no nível do solo. Não coloque nenhum objeto em até 2m do aparelho.
- Não ligue a máquina depois de dobrada.
- Proteja contra o contato com água no aparelho, em particular no motor, cabo de alimentação e plugue.
- Pode haver riscos se o usuário usar vestidos longos ou outras roupas inadequadas durante o uso.
- É proibido usar o produto em recintos fechados, sem circulação de ar e inflamável.
- Não coloque objetos pesados ou perigosos sobre a máquina.
- Desative todas as funções e retire o plugue da tomada após o uso.
- Antes de usar o aparelho, verifique se a cinta está bem tensionada.

4. ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões após a montagem (comp.xlarg.xalt.):	164x72x124cm
Esteira de corrida:	45x125cm
Peso máx. do usuário	110kg
Tensão:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. EQUIPAMENTOS E FERRAMENTAS

(fig. A)

Nº	Nome da peça	Espec.	Qde.
1	Estrutura		1
2	Arruela em arco		2
3	Arruela plana		4
4	Parafuso	ST4*12	4
5	Parafuso	M8*20	8
6	Parafuso	M8*65	2
7	Parafuso	M8*80	2
8	Parafuso	M8*90	4
9	Porca		1
10	Chave de segurança		1
11	Chave hexagonal	T	1
12	Chave hexagonal	L	1
13	Óleo de silicone		1
14	Tampa lateral	Direita e esquerda	1
15	Audio		1
16	Massageador		1
17	Cabo de conexão		2
18	Cabo de conexão principal		1

6. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

(fig. B-E)

ATENÇÃO! Não conecte a fonte de alimentação até que a montagem esteja concluída.

PASSO 1 (B) Abra a caixa e retire as peças. Coloque a estrutura no chão.

PASSO 2 (C) Puxe cuidadosamente o console na direção da seta. Verifique se os cabos não estão presos. Prenda a parte frontal do suporte com 2 jogos de parafusos 6 e uma arruela plana 3 e fixe a parte sob a estrutura vertical usando 2 jogos de parafusos 5 e uma arruela plana 3

PASSO 3 (C) Use parafusos + arruela em arco (5+2).

PASSO 4 (D) Gire os parafusos na direção da seta

PASSO 5 (E) Coloque a chave de segurança

7. COMO DOBRAR (fig. F)

E MOVER A ESTEIRA

Não tente mover a esteira, a menos que esteja dobrada e travada.

ATENÇÃO: Verifique se o interruptor está na posição OFF (desligado) e se o cabo de alimentação está desconectado da tomada.

Segure a parte traseira com uma mão e levante a lona da esteira até que a esfera (cilindro) de aço se encaixe na posição travada.

Atenção: Antes de mover a esteira, verifique se o cilindro, "clica" na posição travada.

Atenção: A esteira dobrada não pode ser operada ou usada.

Favor parar completamente a esteira antes de montar a máquina. A esteira dobrada deve ser desconectada da fonte de energia. Não ligue a esteira dobrada.

Para mover a esteira, levante-a cuidadosamente nos rolos de transporte traseiros e, segurando nos dois lados, mova-a para o local desejado. Segure

a parte traseira com uma mão e puxe o cilindro para desdobrar a esteira.

Não fique embaixo da esteira quando estiver desdobrando-a.

PARA EVITAR QUALQUER LESÃO DURANTE A MONTAGEM OU LEVANTAMENTO OU ESTEIRA, CERTIFIQUE-SE DE SEGURAR COM FIRMEZA E ESTABILIDADE.

ATENÇÃO: Antes de mover a esteira, verifique se ela está desconectada da fonte de alimentação. Sempre duas pessoas devem carregar o equipamento.

8. CONSOLE

INFORMAÇÕES BÁSICAS

INÍCIO DO TREINO,

FIM DO TREINO

- Para iniciar o treino, pressione o botão START/STOP no console.
- A esteira começará a se mover após 5 segundos a partir do momento em que pressionar / clicar no botão Start.
- O usuário pode concluir o treinamento (parar a esteira) a qualquer momento pressionando / clicando em Stop.
- A esteira também para quando a chave de segurança é removida do console (parada de emergência).

AJUSTE DA VELOCIDADE / INCLINAÇÃO DA ESTEIRA

O ângulo de inclinação da esteira e a velocidade podem ser alterados após ligar a esteira.

O ângulo de inclinação é ajustável em 15 níveis. Para alterar o ângulo de inclinação da esteira, pressione o botão INCLINE +/- localizado na barra do console.

Para alterar a velocidade, pressione os botões

SPEED +/- localizados no console.

O visor mostrará o ângulo de inclinação e velocidade atuais.

MEDIÇÃO DE PULSO

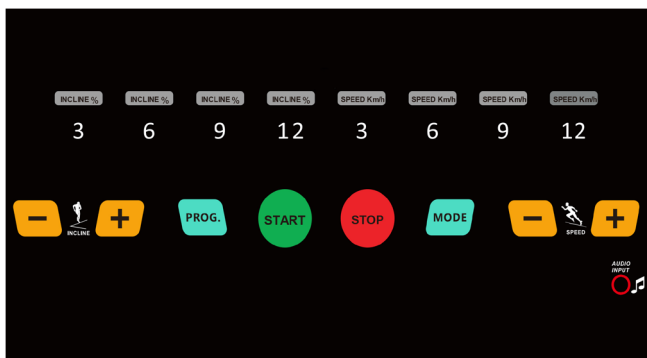
A esteira está equipada com sensores que permitem a medição do pulso pelas mãos. Para obter a medição, coloque as duas mãos nas pegas. A leitura aparecerá na tela após aproximadamente 5 segundos. Para que a medição do pulso esteja correta, ela deve ser realizada com a esteira parada, mantendo as mãos nos sensores por no mínimo 30 segundos.

Atenção: Os dados mostrados são gerais, fornecidos para comparar diferentes sessões de treino. Eles não devem ser utilizados para fins médicos.

CHAVE DE SEGURANÇA

A chave de segurança é usada para desligar a esteira imediatamente em caso de queda. Atua como uma parada de emergência. Use a chave de segurança apenas em caso de emergência.

Para uma parada segura e confortável, use o botão STOP até que a esteira pare completamente. Depois de pressionar STOP, a esteira diminuirá lentamente sua velocidade. A esteira não ligará até que a chave de segurança seja inserida corretamente no orifício da chave no centro do console do medidor, o que protege ainda mais a esteira de ser ligada por terceiros. A outra extremidade da chave deve ser anexada à roupa. Durante uma queda, a chave de segurança cai do console e a esteira para. É recomendável que você sempre tenha a chave de segurança anexada ao se exercitar. Conecte e verifique o funcionamento da chave de segurança antes de usar.



9. CONTADOR

ATIVAÇÃO

Insira o plugue na tomada, a tela do medidor ligará, a esteira entrará no modo de espera.

MODO DE REPOUSO

Após 10 minutos de inatividade, a esteira adormece e o medidor se desliga. Para começar a usar a esteira novamente, pressione qualquer botão.

BOTÕES

- **START/STOP** pressione para iniciar o treino. Cinco segundos depois de ligar, a lona da esteira começará a se mover na velocidade mais baixa ou adequada para o programa selecionado. Pressione para finalizar o treino. A esteira diminuirá a velocidade até parar completamente.
- **PROG (P)** pressione para selecionar o programa automático.
- **MODE (M)** quando a tela da esteira mostrar ,0,0', pressione para selecionar as opções: modo

manual, contagem regressiva, contagem de distâncias, contagem de calorias.

- **SPEED +/-** - no modo de repouso, é usado para definir o valor. Quando a esteira está em funcionamento, pressionar os botões aumenta / diminui a velocidade em 0,1 km / h.
- **Incline +/-** - no modo de repouso, é usado para definir o valor. Quando a esteira está em funcionamento, pressionar os botões aumenta / diminui o ângulo de inclinação em 1 nível.

FUNÇÕES DO CONTADOR:

- **SPEED:** velocidade atual.
- **DIS, TIME, CAL.:** a janela exibe o valor marcado com um diodo aceso: distância percorrida, tempo de treino, número de calorias queimadas durante a sessão de treino atual
- **PULSE:** a janela exibe o valor marcado com um diodo aceso: ângulo de inclinação da esteira ou nível de pulso atual durante o treino. Para obter a medida correta, coloque as duas mãos nos sensores embutidos nas pegas. A medição

aparecerá na tela após aproximadamente 4 segundos. Para verificar se o seu nível de pulso está estável, mantenha as mãos nos sensores durante toda a sessão de treino. Atenção: Os dados mostrados são gerais, fornecidos para comparação de diferentes sessões de treino. Eles não devem ser usados para fins médicos.

FAIXA DE MEDIÇÃO

- **Duração do programa** – padrão: 30 minutos, o valor pode ser definido entre 0:00 e 99:00
- **Velocidade** – o valor pode ser definido entre 0 e 16 km
- **Calorias** – padrão: 50, o valor pode ser definido entre 0 e 999

10. PROGRAMAS

A esteira contém com 12 programas predefinidos

SELECIONANDO O PROGRAMA, INICIANDO E FINALIZANDO O TREINO

Para alternar para o programa ou modo selecionado, pressione o botão **P** até que apareça no visor.

Após definir o modo de treinamento, pressione o botão „START“. Após cinco segundos, a esteira ligará, acelerará lentamente até o valor exibido e, em seguida, funcionará sem problemas a uma velocidade constante.

- Durante a corrida, pressione „SPEED +“ „SPEED -“ para ajustar a velocidade às suas necessidades.
- Ao pressionar „STOP“ a esteira irá parar.

INÍCIO RÁPIDO (MODO MANUAL)

Não é necessário escolher um programa para começar a treinar rapidamente. No modo manual, é possível definir a velocidade durante a execução pressionando os botões de ajuste de velocidade

(SPEED). O treino começa após 5 segundos ao pressionar o botão **START**, e termina após pressionar **STOP**.

MODOS DE CONTAGEM

Para alternar para o programa ou modo selecionado, pressione o botão **M** até que apareça no visor.

Nos modos de contagem regressiva, o usuário se esforça para atingir o objetivo: fazer um treino com duração de um certo tempo, percorrer uma distância específica ou queimar um bom número de calorias. Para acessá-los, pressione o botão **MODE** no modo de espera na esteira para selecionar o modo apropriado:

contagem regressiva (Time: o valor 15:00 aparece na tela)

contagem regressiva de distância (Dis, o valor 1.00 aparece na tela)

queima de calorias (Cal, o valor 50.0 aparece na tela)

O valor da contagem regressiva é definido pressionando os botões **SPEED/Incline** - Após determinar o valor desejado e pressionando **Start / Stop**, o sistema fará a contagem do valor a zero. O final da contagem regressiva termina o treino, a esteira desacelera e para.

Durante o treino, é possível alterar a velocidade do movimento e a inclinação da esteira pressionando os botões **SPEED/Incline**.

O treino começa 3 segundos após pressionar o botão **START**, termina após a contagem regressiva ou ao pressionar o botão **STOP**. Antes de iniciar uma corrida, verifique se a chave de segurança está na posição correta. Recomenda-se começar os exercícios de 30 a 60 minutos antes de uma refeição.

11. PROGRAMAS PREDEFINIDOS

Os programas predefinidos fornecem um treino interessante e equilibrado, de diferentes graus de dificuldade. Entre os 12 programas, há versões mais leves, com intervalo e também os mais intensos. Isso permite escolher o programa mais adequado às suas necessidades.

Selecione um programa pressionando o botão PROG quantas vezes quiser. Após selecionar o programa, use o botão SPEED para definir o tempo de treino. O sistema dividirá esse tempo em 20 seções, a velocidade mudará automaticamente quando passar para a próxima seção. Durante o treino, é possível alterar a velocidade do movimento e a inclinação da esteira pressionando os botões SPEED / Incline.

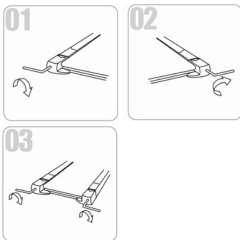
O treino começa 3 segundos após pressionar o botão START e termina quando o limite de tempo é atingido ou ao pressionar o botão STOP.

12. APLICAÇÃO DO ÓLEO DE SILICONE



Puxe a cinta com firmeza. Em seguida, aplique óleo de silicone. Em seguida, inicie a máquina por 3 minutos sem carga. Recomenda-se que o procedimento acima seja repetido a cada 30 horas de operação da máquina. Isso ajudará a prolongar a vida útil das peças.

13. REGULAGEM DA CINTA



1. A cinta da passadeira está inclinada para a esquerda

Ligue a máquina a uma velocidade de 5-6 km/h sem carga, use a chave para girar o parafuso 1/4 de volta (ver Fig. 1). Em seguida, inicie a máquina sem carga por 1-2 minutos. Ajuste para que a cinta fique centralizada.

2. A cinta da passadeira está inclinada para a direita

Ligue a máquina a uma velocidade de 5-6 km/h sem carga, use a chave para girar o parafuso 1/4 de volta (ver Fig. 2). Em seguida, inicie a máquina sem carga por 1-2 minutos. Ajuste para que a cinta fique centralizada.

3. Travamento da cinta

No caso de uma obstrução da cinta, use as chaves para girar o parafuso 1/2 volta (ver Fig. 2) para a esquerda e direita até que ela destrave.

14. MANUTENÇÃO DIÁRIA

1. Desconecte o cabo de alimentação antes de fazer uma manutenção ou limpar o aparelho.
2. Verifique e reaperte os parafusos no ponto de fixação.
3. Não pendure roupas ou outros objetos na máquina.

RU ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Спасибо за покупку нашего продукта. Пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство перед использованием и храните его в подходящем месте.

1. ВНИМАНИЕ

Во избежание травм, внимательно прочитайте это руководство перед использованием.



- В целях безопасности не стойте на ленте во время старта.
- Прекратите использование немедленно в случае плохого самочувствия.
- Регулировка ленты во время использования запрещена.
- Дети, пожилые люди, беременные женщины, не должны использовать устройство.
- Прикрепите ключ безопасности к одежде во время использования.

2. ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Поместите машину на ровную поверхность. Не размещайте устройство в следующих местах:
 1. Снаружи (Машина специально разработана для использования только внутри помещений)
 2. Наклоненной поверхности
 3. Солнечная зона или рядом с обогревателем.
- В случае нестабильного питания, устройство может отображать ошибку. Не используйте одну и ту же розетку с устройствами сильной мощности. При использовании устройства рекомендуется носить спортивную обувь и спортивную форму.
- Медленно увеличивайте или уменьшайте скорость.

- Будьте осторожны при детях и при других предметах при складывании и раскладывании устройства.
- Не размещайте устройство рядом с мокрыми предметами. Контакт с водой может привести к отображению ошибки.

3. ЗАМЕЧАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- В случае проблем со здоровьем, проконсультируйтесь с врачом или тренером перед первым использованием.
- Наша компания не несет ответственности за любые злоупотребления со стороны пользователя, которые могут привести к травме.
- Вытащите вилку после использования.
- При перемещении или замене частей устройства вытащите вилку.
- Устройство должно стоять на ровной поверхности. Не размещайте какие-либо предметы в пределах 2 м от устройства.
- Не запускайте машину после того, как она была сложена.
- Защищайте устройство от попадания воды в устройство, в частности на двигатель, шнур питания и вилку.
- Опасность может возникнуть, если вы носите длинные платья или другую неподходящую одежду во время использования.
- Запрещено использовать в закрытых помещениях, легковоспламеняющихся и без циркуляции воздуха.
- Не кладите никакие тяжелые и опасные предметы на машину.
- Отключите все функции и вытащите вилку после использования.
- Убедитесь, перед использованием, что беговая лента закреплена.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Размер после сборки:	164x72x124cm
Размер бегового полотна:	45x125cm
Максимальный вес тренирующегося	110kg
Напряжение:	~ 220-240 V (50/60Hz)

5. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ

(А)

Ном.	Название	Спецификация	шт.
1	Основная рама		1
2	Арочная шайба		2
3	Плоская шайба		4
4	Винт	ST4*12	4
5	Винт	M8*20	8
6	Винт	M8*65	2
7	Винт	M8*80	2
8	Винт	M8*90	4
9	Гайка		1
10	Ключ безопасности		1
11	Шестнадцатеричный ключ	T	1
12	Шестнадцатеричный ключ	L	1
13	Силиконовое масло		1
14	Боковая крышка	левая и правая	1
15	аудио		1
16	Массажер головы		1
17	Соединительный кабель		2

Ном.	Название	Спецификация	шт.
18	Главный соединительный кабель		1

6. ПОДГОТОВКА

(В-Е)

ВНИМАНИЕ! Не подключайте источник питания, пока установка не будет завершена.

ШАГ 1 (В) Откройте коробку, вытащите части из нее. Поместите основную раму на пол.

Аккуратно потяните консоль в направлении стрелки. Убедитесь, что кабели не защемлены.

ШАГ 2 (С) Закрепите переднюю часть опоры с помощью 2 комплектов винтов 6 и плоской шайбы 3 и закрепите деталь под стойкой с помощью 2 комплектов винтов 5 и плоской шайбы 3.

ШАГ 3 (С) Используйте винт + арочная шайба (5 + 2).

ШАГ 4 (D) Поверните винты в направлении стрелки

ШАГ 5 (Е) Поместите ключ безопасности

7. СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания.

ВНИМАНИЕ: Сложенная беговая дорожка не может обслуживаться и использоваться.

ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что выключатель питания находится в положении ВЫКЛ, а шнур питания отсоединен от электрической розетки. Удерживая заднюю часть одной рукой, поднимите движущуюся ленту, пока стальной шарик (цилиндр) не защелкнется в заблокированном положении.

Перед перемещением беговой дорожки убе-

дятся, что цилиндр «прыгает» в заблокированное положение.

Просим полностью остановить подвижное полотно беговой дорожки перед складыванием устройства. Сложенная беговая дорожка должна быть отключена от источника питания. Нельзя включать сложенную беговую дорожку.

Чтобы перенести беговую дорожку, осторожно приподнимите ее на задние транспортировочные ролики и, держа с обеих сторон, переместите в выбранное место.

ВНИМАНИЕ: Перед переносом беговой дорожки следует удостовериться, что она отключена от источника питания. Переносить устройство должны всегда два человека. Держите заднюю часть одной рукой, а затем потяните цилиндр, чтобы развернуть беговую дорожку. Не стойте под поясом беговой дорожки во время ее разворачивания.

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЛЮБОЙ УЩЕРБ ВО ВРЕМЯ ПОДЪЕМА ИЛИ УСТАНОВКИ БУРОВОЙ МЕЛЬНИЦЫ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШЕ СОСТОЯНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОЕ И УСТОЙЧИВОЕ.

8. КОНСОЛЬ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ, ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

- Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку **START / STOP** на консоли
- Беговая дорожка начнет двигаться через 5 секунды с момента нажатия кнопки **Start**.
- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент нажатием кнопки **START / STOP**.
- Беговая дорожка также остановится в момент отключения от консоли ключа безопасности (аварийная остановка).

НАСТРОЙКА СКОРОСТИ / УГЛА НАКЛОНА

Чтобы изменить угол беговой дорожки, нажмите кнопку **INCLINE +/-** на ручке консоли. Чтобы изменить скорость, нажмите кнопки **SPEED +/-** на ручке консоли.

Диапазон регулировки скорости: 0-16 км/ч.

Диапазон регулировки угла наклона бегового полотна: 15 levels

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Беговая дорожка оснащена датчиками, которые позволяют измерять пульс через ладони. Для того чтобы измерить пульс необходимо положить обе руки на держатели. Результат появится на экране по истечении 5 секунд.

Для того чтобы измерение пульса было правильным, необходимо проводить его в момент, когда беговая дорожка остановлена, держа руки на датчиках в течение минимум 30 секунд.

Примечание: Отображаемые данные имеют общий характер, указываются для сравнения разных тренировок. Они не должны использоваться для медицинских целей.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности служит для мгновенного выключения питания беговой дорожки. Исполняет функцию аварийной остановки. Ключ безопасности следует вынимать только в исключительных случаях.

Для безопасной и комфортной остановки, обездвиживания, следует нажать кнопку **START/STOP**, вплоть до окончательной остановки дорожки. Беговое полотно после нажатия кнопки **START/STOP** будет постепенно уменьшать скорость до полной остановки.

Беговая дорожка не будет работать, пока

ключ безопасности не будет вложен в скважину в средней части консоли счетчика, что обеспечивает дополнительно безопасность. Второй конец ключа следует прикрепить к одежде. Во время падения

ключ безопасности выпадет из консоли и дорожка остановится. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки.



9. СЧЕТЧИК

ВКЛЮЧЕНИЕ

Вставьте вилку в розетку, экран счетчика включится, беговая дорожка перейдет в состояние готовности.

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

После 10 минут бездействия, беговая дорожка переходит в режим ожидания, счетчик гаснет. Для того чтобы повторно начать использование беговой дорожки нажмите любую кнопку.

ФУНКЦИИ КНОПОК

- **START/STOP** нажмите, чтобы начать тренировку. Через 5 секунды после включения беговое полотно придет в движение с наименьшей возможной скоростью либо

со скоростью, соответствующей выбранной тренировочной программе. Чтобы закончить тренировку. Дорожка начнет замедляться до полной остановки.

- **PROG (P)** нажмите, чтобы выбрать программу тренировки.
- **MODE (M)** когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажмите, чтобы выбрать опции: ручной режим, отсчет времени, подсчет расстояния, подсчет калорий
- **SPEED +/-** - в режиме ожидания, используем для установки значения. Во время работы беговой дорожки нажатие кнопок увеличивает / уменьшает скорость на 0,1 км / ч. Нажатие кнопки более 5 секунд приведет к увеличению / уменьшению значения в непрерывном режиме.

- **Incline +/-** - в режиме ожидания, используемом для установки значения. Во время работы беговой дорожки нажатие кнопки увеличивает / уменьшает скорость на 1 уровень. Нажатие кнопки более 5 секунд приведет к увеличению / уменьшению значения в непрерывном режиме.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ:

- **SPEED:** текущая скорость.
- **DIS, TIME, CAL.:** В окне отображается значение, отмеченное сияющим диодом: пройденное расстояние, время обучения, количество калорий, сжигаемых во время текущей тренировки.
- **PULSE:** в окне отображается значение, обозначенное сияющим диодом: угол наклона движущей ленты или текущий пульс во время тренировки. Чтобы получить правильные данные о частоте пульса, следует разместить обе ладони на сенсорах, встроенных в рукоятки. Результат измерения отобразится на дисплее примерно через 4 секунды. Чтобы проверить, является ли частота пульса стабильной, держите ладони на сенсорах всю тренировку. Внимание: приведенные данные являются общими и служат для сравнения различных тренировок. Они не должны использоваться в медицинских целях.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЯ

- **Продолжительность программы** — по умолчанию: 30 минут, но можно установить значение между 0:00 и 99:00 минутами.
- **Скорость** — можно установить значение между 0 и 16 км.
- **Калории** — по умолчанию: 50, но можно установить значение между 00 и 999.

10. ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка оснащена 12.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ,

НАЧАЛО И ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Для того чтобы перейти к выбранной программе или режиму нажимайте кнопку PROG до тех пор, пока она появится на дисплее.

После установки режима тренировки нажмите кнопку «START». Після встановлення режиму тренування натисніть кнопку СТАРТ. Через пять секунд начнется беговая дорожка, постепенно ускоряясь с постоянной скоростью.

Во время бега:

а) нажимайте «SPEED+», «SPEED-» или кнопку быстрого изменения скорости - «quick speed key», регулируя скорость в соответствии с Вашими потребностями.

б) Нажатие кнопки «STOP» приведет к остановке беговой дорожки.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Для быстрого начала тренировки не нужно выбирать программу. В ручном режиме скорость устанавливается во время бега нажатием кнопок, регулирующих скорость (SPEED).

Тренировка начинается через 3 секунды после нажатия кнопки START и заканчивается после нажатия кнопки STOP.

РЕЖИМЫ ОТСЧЕТА

Для того чтобы перейти к выбранной программе нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока она появится на дисплее.

В режимах обратного отсчета пользователь стремится достичь цели: тренироваться в течение определенного времени, пробежать заданное расстояние или сжечь приличное

количество калорий.

Чтобы перейти к ним, в режиме ожидания беговой дорожки нажмите кнопку MODE, выбрав соответствующий режим:

Обратный отсчет времени (Время: на экране отобразится 15:00)

Обратный отсчет дистанции (Время: на экране отобразится : 1.00)

подсчет калорий (Cal, на экране будет отображаться 50,0)

Значение обратного отсчета устанавливается нажатием кнопок **SPEED / Incline**. После установки желаемого значения и нажатия кнопки **«Пуск / Стоп»** система будет отсчитывать до нуля от нее. Конец обратного отсчета заканчивается тренировкой, беговая дорожка замедляется и останавливается.

Конец обратного отсчета заканчивается тренировкой, беговая дорожка замедляется и останавливается. Тренировка начнется через 5 секунды после нажатия кнопки **START**, а завершится после завершения отсчета или нажатия кнопки **STOP**.

Помните! Перед началом бега убедитесь, что ключ безопасности подключен соответствующим образом. Рекомендуется начинать упражнения не раньше, чем через 30-60 минут после еды.

11. ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Предустановленные программы обеспечивают интересные и сбалансированные тренировки разного уровня сложности. В ходе обзора программ на счетчике дисплея отображается их ход (распределение скорости во времени, диаграммы со стр. 8). Среди 12 программ, что предусмотрены, как менее сложные, интервальные, так и более интен-

сивные. Это позволяет выбрать программу, которая больше всего соответствует потребностям пользователя.

Выберите программу, несколько раз нажав кнопку PROG.

После выбора программы используйте кнопку SPEED, чтобы установить время тренировки. Система разделит это время на 20 секций, скорость будет автоматически изменена при переходе к следующему разделу. Конец обратного отсчета заканчивается тренировкой, беговая дорожка замедляется и останавливается.

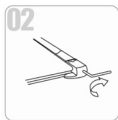
Тренировка начнется через 5 секунды после нажатия кнопки START и закончится по истечении времени или нажатии кнопки STOP.

12. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛИКОНОВОГО МАСЛА



Сильно потяните беговую ленту. Затем нанесите силиконовое масло. Затем запустите машину на 3 минуты без нагрузки. Вышеуказанную процедуру рекомендуется повторять каждые 30 часов работы машины. Это поможет продлить срок службы деталей.

13. РЕГУЛИРОВКА ЛЕНТЫ



1. Ходовая лента наклоняется влево

Запустите машину на скорости 5-6 км / ч без нагрузки, с помощью ключа поверните винт на 1/4 оборота (см. Рис. 1). Затем запустите машину без нагрузки на 1-2 минуты. Отрегулируйте так, чтобы ремень находился по центру.

2. Ходовая лента наклоняется вправо

Запустите машину на скорости 5-6 км / ч без нагрузки, с помощью ключа поверните винт на 1/4 оборота (см. Рис. 2). Затем запустите машину без нагрузки на 1-2 минуты. Отрегулируйте так, чтобы ремень находился по центру.

3. Застопорение ленты

В случае застревания ремня используйте ключ, чтобы повернуть винт на 1/2 оборота (см. Рис. 2) влево и вправо, пока не будет устранена блокировка.

14. ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Отключите питание перед обслуживанием или очисткой устройства.
2. Проверьте и затяните винты в точке крепления.
3. Не вешайте одежду или другие предметы на машину

SPOKEY sp. z o.o.

al. Różdzieńskiego 188C

40-203 Katowice, Polska

tel: +48 32 317 20 00

www.spokey.pl / www.spokey.eu

e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:**Spokey s.r.o.**

Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek

Česká republika, www.spokey.cz

Kanlux s.r.o.

M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín

Slovensko, www.spokey.eu