



X-Runner

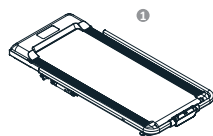


Table of contents

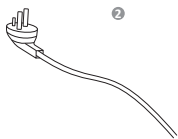
Spis treści

6	Instrukcja obsługi	PL
9	User manual	EN
12	Bedienungsanleitung	DE
15	Návod k použití	CZ
18	Használati utasítás	HU
21	Používateľská príručka	SK
24	Vartotojo vadovas	LT
27	Lietotāja rokasgrāmata	LV
30	Kasutusjuhend	ET
33	Ръководство за потребителя	BG
37	Manual de utilizare	RO
40	Manuel de l'utilisateur	FR
43	Manuale utente	IT
46	Manual del usuario	ES

A



1



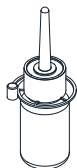
2



3



4



5

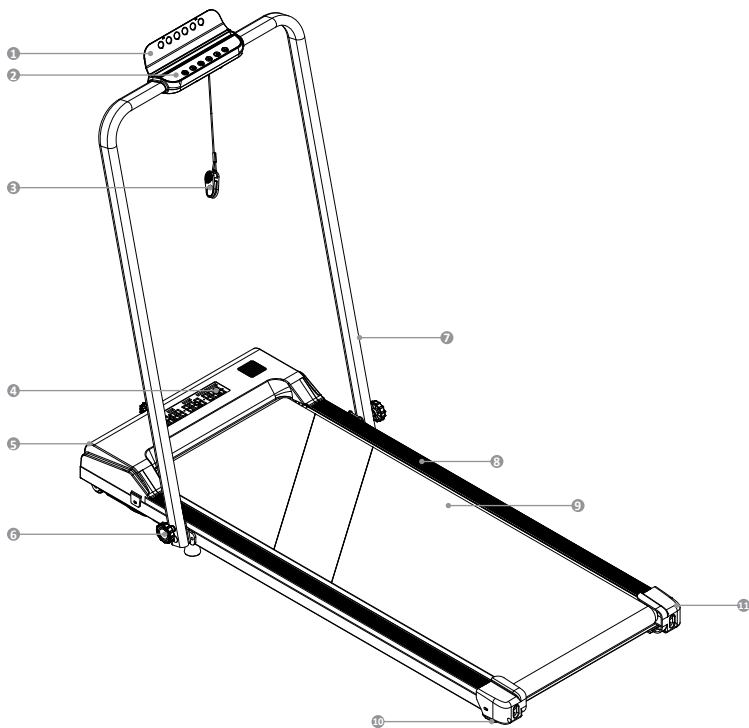


6

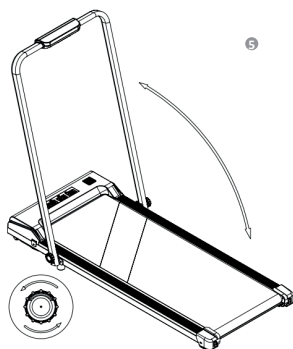
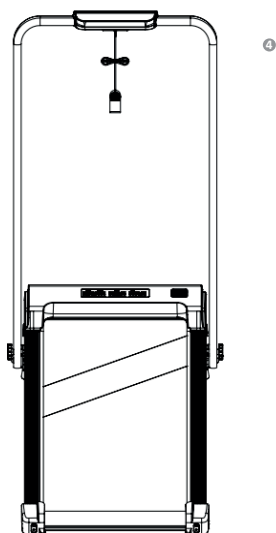
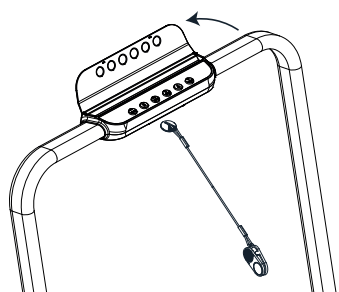
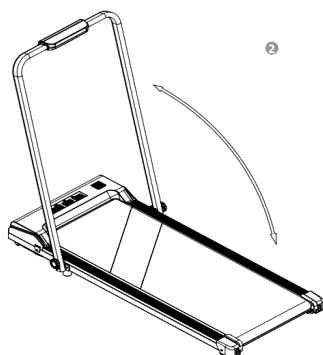


7

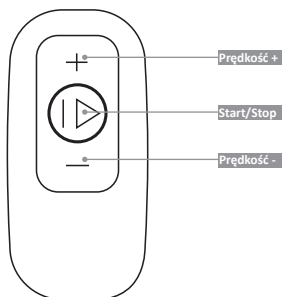
B



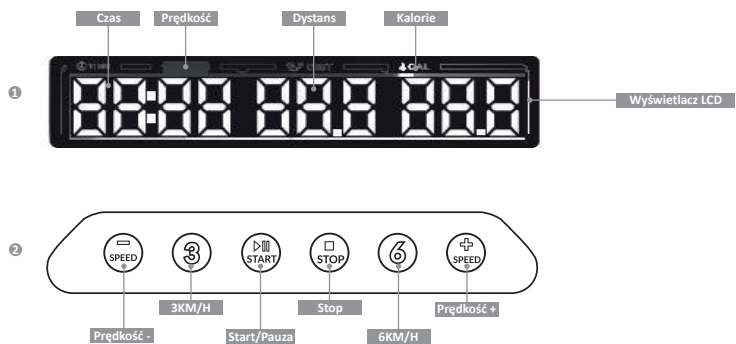
C



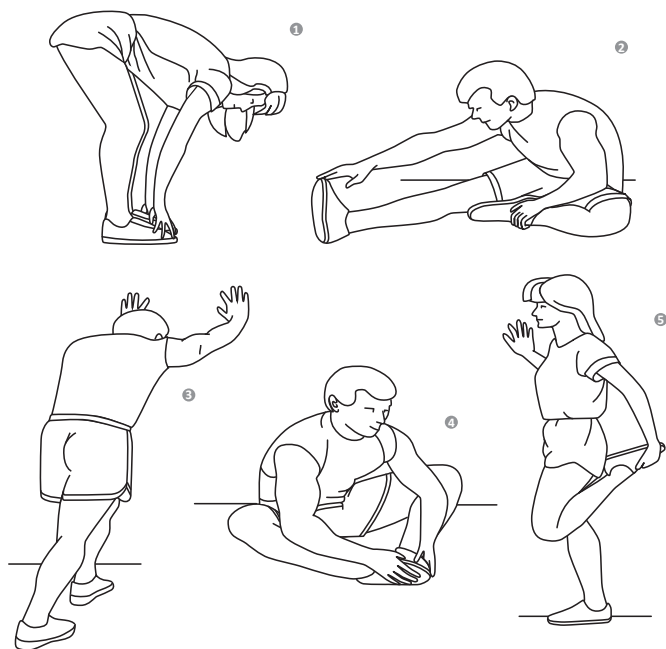
D



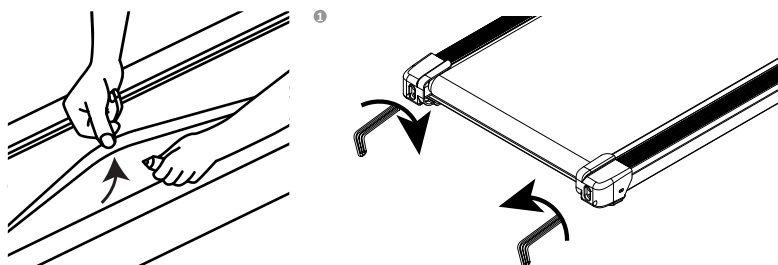
E



F



G



INSTRUKCJA OBSŁUGI

SKŁADANA DOMOWA BIEŻNIA ELEKTRYCZNA 2W1 Z BT I APLIKACJĄ XBLITZ X-RUNNER

Drogi Kliencie - dziękujemy za obdarzenie nas zaufaniem i wybór marki Xblitz.

Przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z załączoną instrukcją obsługi oraz wskazówkami bezpieczeństwa, aby uniknąć przypadkowych uszkodzeń sprzętu lub niezamierzonych obrażeń ciała. Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania mogą zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Bieżnia powinna być zamontowana starannie, silnik osłonięty pokrywą, urządzenie należy odpowiednio podłączyć do zasilania. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach i środkach ostrożności, nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji. Przed rozpoczęciem treningów, należy skonsultować się z lekarzem lub specjalistą.



ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA I OSTRZEŻENIA:

1. Bieżnia przeznaczona jest tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem osób pełnoletnich.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie ustawiaj bieżni w pobliżu wody, wilgotnego środowiska lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie biegowym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze ustawiaj stopy na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Podczas ćwiczeń na bieżni, zakładaj odpowiednie sportowe ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się wytycznych, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie podłączaj przewodu zasilającego niezgodnie z zastosowaniem; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wytyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródeł ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślny zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić, włóż wytyczkę do bezpiecznego gniazda z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w innym celu niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu wyświetlacza i elektroniki z wodą, gdyż może to spowodować powstanie spłęcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Użyj bieżni jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000x2000mm.
20. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
21. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120kg.

01. ZAWARTOŚĆ ZESTAWU (RYS. A)

1. Korpus bieżni Xblitz X-RUNNER
2. Zasilacz
3. Pilot
4. Klucz bezpieczeństwa
5. Pojemnik z olejem
6. Akcesoria montażowe
7. Instrukcja obsługi

02. SCHEMAT URZĄDZENIA (RYS. B)

1. Uchwyt na telefon/tablet
2. Przyciski sterowania
3. Klucz bezpieczeństwa
4. Wyświetlacz LCD
5. Górna osłona
6. Pokrętko składania/rozkładania poręcz
7. Poręcz
8. Pasy boczne
9. Pas biegowy
10. Lewa tylna śruba regulacyjna pasa
11. Prawa tylna śruba regulacyjna pasa

03. INSTRUKCJA MONTAŻU I SKŁADANIA (RYS. C1-C5)

1. Wyjmij górną jednostkę z opakowania i połóż ją na płaskiej powierzchni. Następnie przekręć pokrętko do składania znajdujące się po lewej i prawej stronie kolumny przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o 4–6 obrotów, aby umożliwić uniesienie kolumn do góry.
2. Unieś kolumnę do góry tak, aby pokrętko do składania na kolumnie były wyrównane z otworami w zaczepach mocujących, a następnie przekręć pokrętko do składania na lewej i prawej kolumnie zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować kolumny w zaczepach mocujących.
3. Jak pokazano na rysunku, otwór pokrywę — możesz umieścić telefon komórkowy lub tablet w rowku. Czerwony klucz bezpieczeństwa należy umieścić w żółtym gnieździe znajdującym się pod panelem sterującym. Podczas korzystania z bieżni konieczne jest użycie klucza bezpieczeństwa — jego końcówkę z klipsem należy przypiąć do krawędzi odzieży.
4. Włóż wytyczkę zasilającą do odpowiedniego gniazda, włóż przełącznik zasilania znajdujący się pod przednią częścią urządzenia — bieżnia przejdzie w tryb czuwania.
5. Jak pokazano na rysunku obróć pokrętko do składania znajdujące się po lewej i prawej stronie kolumny przeciwnie do ruchu wskazówek zegara 4–6 razy. Gdy pokrętko wysunie się z otworu zaczepu mocującego, złóż kolumnę w dół. Gdy pokrętko całkowicie opuści otwór elementu mocującego, złóż kolumnę w dół zgodnie z ilustracją. **UWAGA!** Przed złożeniem bieżni należy wyciągnąć przewód zasilający z gniazda elektrycznego. Złożoną bieżnię oprzyj o ścianę. Jeśli w domu są dzieci lub zwierzęta domowe złożoną bieżnię umieść na płaskiej powierzchni, aby uniknąć przypadkowego przewrócenia.

04. INSTRUKCJA OBSŁUGI BIEŻNI I PIŁOTA (RYS. D1)

1. Podłącz zasilanie i sprawdź, czy urządzenie działa prawidłowo.
2. Bieżnia ma dwa tryby pracy: marszowy i biegowy.
 - Gdy kolumna jest złożona (równoległa do platformy biegowej), aktywuje się tryb marszu, a prędkość pasa biegowego wynosi 1–6 km/h.
 - Gdy kolumna jest rozłożona, aktywuje się tryb biegu, a prędkość pasa wynosi 1–12 km/h.
3. Przypnij klips zabezpieczający do odzieży ćwiczącego.
4. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź, czy bieżnia jest stabilna i działa poprawnie.
 - Zabrania się stania na pasie biegowym podczas uruchamiania bieżni.
 - Przed rozpoczęciem biegu należy stanąć na bocznych listwach, trzymać się poręczy i mieć pilota w ręku lub używać przycisków na konsoli sterowania.
 - Po włączeniu zasilania trzymaj jedną ręką poręcz, a drugą naciśnij przycisk na pilocie lub konsoli sterującej „start/pauza”.
 - Bieżnia uruchomi się z 3-sekundowym opóźnieniem, po czym rozpocznie bieg z prędkością 1 km/h.
 - Naciśnij przycisk „+”, aby zwiększyć prędkość silnika do 2,5–3,5 km/h — jest to najbardziej komfortowa prędkość do nauki biegania.
 - Złap obiema rękami za poręcz i postaw kolejno stopy na pasie biegowym, dostosowując się do jego prędkości.
5. Po kilku minutach możesz zwiększyć prędkość biegu, naciskając przycisk „+”, możesz też zmniejszyć prędkość naciskając przycisk „-”.
6. W trakcie ćwiczeń możesz w każdej chwili naciśnąć przycisk „>” na pilocie lub przycisk „stop” na bieżni, aby zatrzymać pracę silnika.

05. WYŚWIETLACZ I PRZYCISKI NA KONSOLI STERUJĄCEJ (RYS. E1-E2)

1. Okno LCD wyświetla następujące funkcje:

- Trzykrotny wyświetlacz pokazuje czas, prędkość, dystans oraz spalone kalorie.
- Czas i prędkość wyświetlane są naprzemiennie (przełączają się automatycznie).

Zakresy wyświetlanych danych:

- Czas: 0:00 – 99:59
- Prędkość: 1.00 – 12.00 km/h
- Dystans: 0.00 – 99.99 km
- Kalorie: 0.00 – 99.9 kcal

2. Przyciski funkcyjne: „Prędkość -”; „3 km/h”; „Start/Pauza”; „Stop”; „6 km/h”; „Prędkość +”.

Opis funkcji przycisków:

- A. START/PAUZA: Naciśnięcie tego przycisku w trybie STOP uruchamia silnik. Naciśnięcie go podczas biegu powoduje spowolnienie i wstrzymanie pracy bieżni.
- B. SPEED - (Prędkość -): Podczas biegu naciśnięcie tego przycisku zmniejsza prędkość.
- C. SPEED + (Prędkość +): Podczas biegu naciśnięcie tego przycisku zwiększa prędkość.
- D. 3 (Skrót prędkości 3 km/h): Podczas pracy bieżni naciśnięcie tego przycisku ustawia prędkość bezpośrednio na 3 km/h.
- E. 6 (Skrót prędkości 6 km/h): Podczas biegu naciśnięcie tego przycisku zwiększa prędkość do 6 km/h.
- F. STOP: Podczas biegu naciśnięcie tego przycisku zatrzymuje pracę bieżni.

06. INSTRUKCJA URUCHOMIENIA BIEŻNI

1. Przyjmując klucz bezpieczeństwa do odpowiedniego gniazda na panelu sterowania. Włącz przełącznik zasilania — zabrzmi sygnał dźwiękowy, a system przejdzie w tryb czuwania.
2. Naciśnij przycisk START — na wyświetlaczu pojawi się 3-sekundowe odliczanie, a przy każdym odliczeniu zabrzmi sygnał dźwiękowy. Następnie silnik zostanie uruchomiony.
3. Prędkość startowa wynosi 1 km/h — możesz ją regulować za pomocą przycisków „+” i „-” na pilocie lub konsoli sterującej.

07. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

1. W każdym stanie, jeśli klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony, na wyświetlaczu pojawi się kod błędu „E07”.
2. Gdy bieżnia jest w trakcie pracy, odłączenie klucza bezpieczeństwa spowoduje natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w nagłym przypadku.
3. Bieżni nie można uruchomić, jeśli klucz bezpieczeństwa nie jest podłączony.

08. ŁĄCZENIE PRZEZ BLUETOOTH / TRENING Z APLIKACJĄ FITSHOW

Do korzystania z aplikacji FITSHOW konieczne jest zeskanowanie kodu QR umieszczonego obok wyświetlacza bieżni lub pobieranie aplikacji na urządzenie mobilne poprzez AppStore (iOS) lub Google Play Store (Android). Po pomyślnym pobraniu i połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth należy założyć konto w aplikacji, a następnie możesz obserwować na swoim telefonie parametry wykonywanego treningu, sterować bieżnią, puszczać muzykę lub korzystać z gotowych planów treningowych, a także dzielić się swoimi wynikami ze znajomymi.

09. ROZGRZEWKA (RYS. F1-F5)

Przed treningiem właściwym należy wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie rozciągają się łatwiej, więc pierwsze 5–10 minut przeznacz na rozgrzanie ciała. Następnie, zgodnie z poniższymi instrukcjami, wykonaj ćwiczenia rozciągające. Te same ćwiczenia możesz wykonać ponownie po zakończeniu treningu.

1. Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie staraj się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.
2. Siadając na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.
3. Oprzyj obie ręce o ścianę, jedną nogę lekko ugnij w kolanie, stopę ustaw prosto w kierunku ściany. Drugą nogę wysuń do tyłu, staw kolanowy ma być wyprostowany, stopa ustawiona w kierunku ściany powinna całą powierzchnią dotykać podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.
4. Prawą ręką podeprzyj się ścianą lub stołą, aby utrzymać równowagę. Następnie wyciągnij lewą rękę do tyłu, aby powoli chwycić lewą stopę i przyciągnąć ją do pośladków, aż poczujesz napięcie mięśni przednich ud. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.
5. Usiądź na podłodze, ugnij nogi w kolanach i ułóż je tak, aby stopy stykały się ze sobą podeszwami. Rękami chwycić stopy, staraj się kolanami dociskać nogi tak, aby odczuć rozciąganie po wewnętrznej stronie ud. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.

UWAGA: Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Może on pomóc Ci w opracowaniu odpowiedniego harmonogramu ćwiczeń, dostosowanego do Twojego wieku i stanu zdrowia, określając prędkość ruchu oraz intensywność ćwiczeń.

Zanim zaczniesz korzystać z bieżni z napędem, dowiedz się, jak sterować urządzeniem, jak go uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość, itd. Nie stawaj na bieżni bez zapoznania się z tymi informacjami. Dopiero po wykonaniu tych czynności, możesz korzystać z urządzenia.

Zwiększanie intensywności:

- Przeprowadź 2 – minutową rozgrzewkę na bieżni z prędkością 4,8 km/h, a następnie zwiększ prędkość do 5,3 km/h i idź dalej przez 2 minuty. Kolejno, zwiększ prędkość do 5,8 km/h i idź przez 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż poczujesz, że Twój oddech jest szybki (lecz nadal powinieneś czuć się komfortowo).
- Przeprowadź 5 – minutową rozgrzewkę na bieżni z prędkością 4–4,8 km/h, a następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż do uzyskania stabilnej i optymalnej prędkości, z jaką możesz ćwiczyć przez 45 minut. Aby poprawić intensywność ruchu, możesz utrzymać stałą prędkość podczas jednogodzinnego treningu, zwiększając ją jedynie o 0,5 km/h na okres 30 sekund – 1 minuty co jakiś czas, po czym powróć do pierwotnej prędkości. Wykonasz wtedy tzw. Trening interwałowy i zanotujesz najlepszą efektywność w spalaniu kalorii i wzrost częstotliwości pracy serca. Na koniec zmniejszaj prędkość krok po kroku przez kolejne 4 minuty, aby schłodzić organizm.

Częstotliwość treningów:

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15–60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność swojego biegu, dostosowując prędkość bieżni.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub biegu. Jeśli natomiast nigdy nie ćwiczyłeś na tego rodzaju urządzeniu, możesz skorzystać z planu przedstawionego poniżej:

- prędkość 1,0–3,0 km/h (chód – bardzo wolne tempo)
- prędkość 3,0–4,5 km/h (chód – wolne tempo)
- prędkość 4,5–6,0 km/h (normalny chód)
- prędkość 6,0–7,0 km/h (szybki marsz)
- prędkość 7,0–8,0 km/h (trucht)
- prędkość > 8,0 km/h (bieg)

10. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA [RYS. G1-G2]

OSTRZEŻENIE! Zawsze odłączaj bieżnię z gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem, zdjęciem pokrywy silnika lub naprawą. Przynajmniej raz w roku zdejmij pokrywę silnika i odkurz przestrzeń pod pokrywą. Każda naprawa pasa bieżni wymaga zgłoszenia się do profesjonalnego serwisu.

1. Prawdłowa konserwacja bieżni jest kluczowa dla jej bezawaryjnego działania. Niewłaściwa pielęgnacja może prowadzić do uszkodzeń lub skrócenia żywotności urządzenia.
 - A. Regularne kontrole**
 - Należy często sprawdzać bieżnię z powodu zużycia eksploatacyjnego. Zużyte lub uszkodzone części (np. silnik, układy elektroniczne, przewody zasilające) należy naprawić lub zlecić ich naprawę profesjonalnemu serwisowi, aby zapewnić taki sam poziom bezpieczeństwa, jak w momencie zakupu.
 - B. Wymiana wadliwych części**
 - Wadliwe części należy niezwłocznie wymienić lub pozostawić urządzenie nieużywane do momentu naprawy (np. uszkodzony przewód zasilający).
 - C. Szczególna uwaga na elementy zużywalne**
 - Szczególnie należy monitorować pas biegowy, który zużywa się najszybciej.
 - D. Uszkodzony przewód zasilający**
 - W przypadku uszkodzenia przewodu zasilającego, dla bezpieczeństwa należy go wymienić wyłącznie w serwisie producenta przez wykwalifikowany personel.
2. Sprawdzanie i smarowanie pasa biegowego
 Pas biegowy wymaga okresowego smarowania specjalnym olejem silikonowym dołączonym w zestawie lub innym beztłuszczowym środkiem smarującym. Zalecenia dotyczące częstotliwości smarowania w zależności od czasu użytkowania:
 - Mniej niż 3 godziny użytkowania tygodniowo – smaruj raz na 5 miesięcy.
 - 4–7 godzin użytkowania tygodniowo – smaruj raz na 2 miesiące.
 - Ponad 7 godzin tygodniowo – smaruj raz na miesiąc.

Kiedy i jak sprawdzić stan pasa?

Podczas przeglądu technicznego bieżni należy sprawdzić, czy pas biegowy nie jest zużyty. Pas powinien być: wycentrowany i lekko wilgotny. Jeśli pas wydaje się suchy, a płyta biegowa nie ma śladu oleju silikonowego, konieczne jest jego nasmarowanie. Wystarczy dotknąć powierzchni płyty pod pasem biegowym, jeśli jest sucha i nieprzyjemna w dotyku, oznacza to brak środka smarnego. Po smarowaniu (lub jeśli smar jest obecny), powierzchnia powinna być lekko wilgotna, ale nie mokra ani tłusta.

Kroki smarowania pasa biegowego (zgodnie z rysunkiem):

- Zatrzymaj pas biegowy (zatrzymaj bieżnię).
- Unieś lekko pas biegowy (palcami jednej ręki) w okolicy środka długości.
- Nałóż olej silikonowy do wnętrza pasa (ok. 5ml jednorazowo) – jak najbliższej środka pasa.
- Uruchoom bieżnię z prędkością 1 km/h.
- Delikatnie stąpaj po pasie z lewej na prawą stronę przez kilka minut, aby olej równomiernie się rozproszadł.
- Upewnij się, że olej został całkowicie wchłonięty przez pas biegowy.

UWAGA: Nie należy aplikować nadmiernej ilości oleju – więcej nie znaczy lepiej. Odpowiednie smarowanie to kluczowy czynnik przedłużający żywotność bieżni.

Regulacja napięcia pasa biegowego:

Każda bieżnia wymaga regulacji napięcia pasa zarówno przed, jak i po instalacji. Jednak z czasem może dojść do jego rozluźnienia, co może powodować: ślizganie się pasa podczas biegu, zatrzymywanie się pasa przy postawieniu stopy. Jak regulować napięcie pasa:

- Użyj śrub regulacyjnych pasa znajdujących się z tyłu bieżni, po lewej i prawej stronie.
- Obracaj lewą i prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o pół obrotu naraz, a następnie uruchom bieg.
- Sprawdzaj napięcie pasa do momentu, aż będzie odpowiednio naciągnięty.

UWAGA: Zbyt luźny pas powoduje ślizganie się po rolce natomiast zbyt napięty pas zwiększa obciążenie silnika i może prowadzić do jego uszkodzenia a także zużycia pasa i rolek.

Regulacja przesunięcia pasa biegowego:

Pasy biegowe mogą zbacać z osi zarówno podczas instalacji, jak i po dłuższym użytkowaniu, typowe przyczyny to: bieżnia nie stoi stabilnie na podłożu, ćwiczący stawia stopy poza pasem biegowym, nierówne rozłożenie ciężaru ciała podczas biegu (np. bardziej obciążona jedna noga), nieprawidłowe użytkowanie (np. skakanie po bieżni lub szybkie zmiany tempa). Jak naprawić przesunięcie pasa:

- W przypadku lekkiego przesunięcia, wystarczy pozostawić bieżnię na kilka minut w trybie pracy bez obciążenia – pas powinien się sam ustawić.
- W przypadku trwałego przesunięcia: Użyj dołączonego klucza imbusowego 6 mm, następnie reguluj śruby regulacyjne z tyłu bieżni – po pół obrotu naraz (lewa lub prawa strona), aż pas powróci do właściwej pozycji. Jeśli pas przesuwad się w lewo: obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo) lub obróć prawą śrubę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo). Jeśli pas przesuwad się w prawo: obróć prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w prawo) lub obróć lewą śrubę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara (w lewo).

UWAGA: Reguluj stopniowo – po pół obrotu, a następnie uruchom bieżnię na niskiej prędkości (np. 1–2 km/h), aby sprawdzić, czy pas wraca do właściwego położenia. Powtarzaj do skutku.

11. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Błąd	Prawdopodobna przyczyna	Mżliwe rozwiązanie
Bieżnia nie działa	Odłączone zasilanie Problem z włączeniem Klucz bezpieczeństwa nie jest zablokowany Przerwa w układzie sygnału sterownika Przepalony bezpiecznik	Podłącz do gniazdka Ustaw przełącznik zasilania w pozycji ON Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda Sprawdź styki sterownika i sygnaly Wymień bezpiecznik
Nierówna praca	Niedostateczne smarowanie Pas biegowy zbyt napięty	Dodaj olej silikonowy Wyreguluj napięcie pasa
Ślizganie się pasa	Luźny pas biegowy	Wyreguluj luz pasa
Przyczyna błędu	Kod błędu	Mżliwe rozwiązanie
Słaba komunikacja między wyświetlaczem a sterownikiem	E01	1. Sprawdź czy przewód komunikacyjny i przewód sterownika są prawidłowo podłączone. 2. Jeśli główny przewód sterownika jest uszkodzony – wymień go. 3. Jeśli zasilanie sterownika jest nieprawidłowe, wymień sterownik.
Ochrona przed przeciążeniem, przeciwybuchowa i przed przeładowaniem.	E02 E05 E06	1. Jeśli w silniku nastąpiło zwarcie lub styki są luźne – sprawdź styki lub wymień silnik na nowy. 2. Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony – wymień go. 3. Jeśli opór pasa jest zbyt duży – dodaj olej silikonowy lub zmniejsz napięcie pasa. 4. Sprawdź czy obciążenie nie jest zbyt wysokie.
Uszkodzony klucz bezpieczeństwa	E07	1. Sprawdź czy klucz magnetyczny jest prawidłowo zamontowany. 2. Sprawdź wewnętrzne połączenia przewodów klucza. 3. Wymień płytkę układu klucza bezpieczeństwa.

12. SPECYFIKACJA

■ Zasilanie sieciowe: AC220-240V 50/60Hz ■ Moc silnika: 2KM ■ Prędkość: 1-12km/h (przy rozłożonej poręczy); 1-6km/h (przy złożonej poręczy) ■ Maksymalna waga użytkownika: 120kg ■ Wbudowane głośniki ■ Bluetooth ■ Dedykowana aplikacja FitShow (Android & iOS) ■ Uchwyt na tablet/telefon ■ Kółka transportowe ■ Antypoślizgowy pas biegowy o wymiarach: 102x398mm ■ Wymiary po rozłożeniu: 1178x569x92mm ■ Wymiary po złożeniu: 1234x569x115mm ■ Funkcje wyświetlacza: Prędkość / Dystans / Czas / Kalorie ■ Waga netto / brutto: 21.2KG / 24.4KG ■ Zakres częstotliwości pracy: 2402-2480 MHz ■ Maks. Moc częstotliwości w zakresie pracy: 3.69 dBm

13. KARTA GWARANCYJNA/REKLAMACJE

Produkt objęty jest 24-miesięczną gwarancją. Warunki gwarancji można znaleźć na stronie: <https://xblitz.pl/gwarancja/>

Reklamacje należy zgłaszać za pomocą formularza reklamacyjnego znajdującego się pod adresem: <http://reklamacje.kgktrend.pl/>

Szczegóły, kontakt oraz adres serwisu można znaleźć na stronie: www.xblitz.pl. Specyfikacje i zawartość zestawu mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Przepraszamy za wszelkie niedogodności.

KGK Trend deklaruje, że urządzenie Xblitz X-RUNNER jest zgodne z istotnymi wymaganiami dyrektywy 2014/53/EU. Tekst deklaracji można znaleźć pod linkiem: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

EN

USER MANUAL

FOLDING HOME ELECTRIC TREADMILL 2IN1 WITH BT AND XBLITZ X-RUNNER APP

Dear Customer - thank you for placing your trust in us and choosing the Xblitz brand.

Before use, carefully read the enclosed instruction manual and safety instructions to avoid accidental damage to the equipment or unintentional injury. Full safety and efficiency of use can be achieved, provided the equipment is assembled and used in accordance with the instructions. The treadmill should be assembled carefully, the motor covered with a cover, the equipment should be properly connected to the power supply. Remember that users of the equipment should be informed of all limitations and precautions, we are not responsible for problems or injuries caused by not following the rules set forth in this manual. Before training, consult a doctor or specialist.



SAFETY MEASURES AND WARNINGS:

1. The treadmill is intended for home use only. The device may only be used in accordance with its intended purpose.
2. The equipment is intended for use by adults. Minors should be supervised by adults during training.
3. Place the treadmill on a horizontal, level, clean and free of other objects. Do not place the treadmill on a thick carpet, as this may interfere with proper ventilation. Don't place the treadmill near water, a humid environment or outdoors.
4. Never start the treadmill while standing on the running belt. After turning on the power and setting the speed, there may be a pause before the treadmill belt begins to move. Always place your feet on the side rails until the belt begins to move.
5. Before using the treadmill, make sure the safety key buckle is attached to your clothing.
6. When exercising on a treadmill, wear appropriate athletic clothing. Do not wear long, loose clothing that could be pulled in by the moving parts of the machine. Always wear running or aerobics shoes with rubber soles.
7. Do not start exercising until 40 minutes after a meal.
8. For your first workout, hold on to the handles until you are comfortable and familiar with how the device works.
9. When training, keep children and pets away from the device.
10. Stop exercising immediately if you feel: tightness or pain in the chest, irregular heartbeat, difficulty breathing, dizziness or other discomfort. Before you return to training, consult your doctor or specialist about your condition.
11. Do not plug in the power cord improperly; do not extend the cord or change its plug; do not put any heavy objects on the cord or leave it near heat sources; do not use an outlet with several holes, it may cause fire or electric shock injury.
12. If the treadmill rapidly increases speed due to an electronic malfunction or inadvertent speed change, the machine will stop when the safety key is disconnected from the console.
13. Disconnect the power when the device is not in use. After cutting off the power, do not pull the power cord to avoid damaging it, put the plug into a safe outlet with a grounding circuit.
14. Do not insert objects or items that could damage the equipment into any part of it.
15. The treadmill is a piece of equipment designed for indoor use, not outdoor use. To avoid damage, store the equipment in a dry, flat and clean place, away from direct sunlight. Do not use the product for any purpose other than for training.
16. Avoid contact of the display and electronics with water, as this may cause an electrical short.
17. The equipment is not suitable for rehabilitation purposes.
18. The treadmill can be used by one person at a time.
19. Safety area around the treadmill: 1000x2000mm.
20. Use the device only when it is technically sound. If you find faulty components or hear a disturbing sound coming from the device during use, stop exercising. Do not use the device until the problem is corrected.
21. Do not make any adjustments or modifications to the device, except as described in this manual. In case of problems, contact the service department (contact information is given later in this manual).
22. The device has been manufactured in accordance with EN 957-6:2010+A1:2014.
23. The maximum permissible weight of the user is 120kg.

01. CONTENTS OF THE SET (FIG. A)

1. Xblitz X-RUNNER treadmill body
2. Power supply
3. Pilot
4. Security key
5. Oil container
6. Mounting accessories
7. User Manual

02. DIAGRAM OF THE DEVICE (FIG. B)

1. Phone/tablet holder
2. Control buttons
3. Security key
4. LCD display
5. Top cover
6. Handrail folding/unfolding knob
7. Handrail
8. Side straps
9. Running belt
10. Left rear belt adjustment screw
11. Right rear belt adjustment screw

03. ASSEMBLY AND FOLDING INSTRUCTIONS (FIGS. C1-C5)

1. Remove the main unit from its packaging and lay it on a flat surface. Then turn the folding knobs on the left and right sides of the column counterclockwise by 4-6 turns to allow the columns to lift up.
2. Lift the column up so that the folding knobs on the column are aligned with the holes in the mounting lugs, then turn the folding knobs on the left and right columns clockwise to lock the columns into the mounting lugs.
3. As shown in the picture, open the cover - you can put your cell phone or tablet in the groove. Put the red safety key in the yellow slot located under the control panel. When using the treadmill, it is necessary to use the safety key - its tip with a clip should be clipped to the edge of your clothing.
4. Insert the power plug into a suitable outlet, turn on the power switch located under the front of the device - the treadmill will go into standby mode.
5. As shown in the figure, turn the folding knobs located on the left and right sides of the column counterclockwise 4-6 times. When the knob slides out of the attachment hole, fold the column down. When the knob completely leaves the attachment hole, fold the column down as shown.

NOTE: Before folding the treadmill, remove the power cord from the electrical outlet. Lean the folded treadmill against the wall. If there are children or pets in the house, place the folded treadmill on a flat surface to avoid accidental tipping.

04. INSTRUCTIONS FOR OPERATING THE RUNNER AND PILOT (FIG. D1)

1. Connect the power supply and check that the device works properly.
2. The treadmill has two modes: walking and running.
 - When the column is folded (parallel to the running platform), the walking mode is activated and the speed of the running belt is 1-6 km/h.
 - When the column is unfolded, the gear mode is activated and the belt speed is 1-12 km/h.
3. Clip the safety clip to the exerciser's clothing.
4. Before exercising, check that the treadmill is stable and working properly.
 - It is forbidden to stand on the running belt when starting the treadmill.
 - Before running, stand on the side rails, hold on to the handrails and have the remote control in hand or use the buttons on the control console.
 - When the power is turned on, hold the handrail with one hand and press the button on the remote control or control console „start/pause“ with the other.
 - The treadmill will start with a 3-second delay, after which it will start running at a speed of 1 km/h.
 - Press the „+“ button to increase the motor speed to 2.5-3.5 km/h - the most comfortable speed for learning to run.
 - Grab the handrail with both hands and put your feet on the running belt one by one, adjusting to its speed.
5. After a few minutes, you can increase the running speed by pressing the „+“ button, or you can decrease the speed by pressing the „-“ button.
6. During exercise, you can press the „>“ button on the remote control or the „stop“ button on the treadmill to stop the motor at any time.

05. DISPLAY AND BUTTONS ON THE CONTROL CONSOLE (FIG. E1-E2)

1. The LCD window displays the following functions:

- The three-window display shows time, speed, distance and calories burned.
- Time and speed are displayed alternately (they switch automatically).

Ranges of displayed data:

- Time: 0:00 - 99:59
- Speed: 1.00 - 12.00 km/h
- Distance: 0.00 - 99.99 km
- Calories: 0.00 - 99.9 kcal

2. Function buttons: „Speed -“, „3 km/h“, „Start/Pause“, „Stop“, „6 km/h“, „Speed +“.

Description of button functions:

- A. START/PAUSE: Pressing this button in STOP mode starts the motor. Pressing it while running slows down and pauses the treadmill.
- B. SPEED - (Speed -): While running, pressing this button reduces the speed.
- C. SPEED + (Speed +): While running, pressing this button increases the speed.
- D. 3 (Speed Shortcut 3 km/h): During treadmill operation, pressing this button sets the speed directly to 3 km/h.
- E. 6 (Speed Shortcut 6 km/h): While running, pressing this button increases the speed to 6 km/h.
- F. STOP: While running, pressing this button stops the treadmill.

06. INSTRUCTIONS FOR STARTING THE TREADMILL

1. Attach the security key to the appropriate slot on the control panel. Turn on the power switch - a beep will sound and the system will enter standby mode.
2. Press the START button - the display will show a 3-second countdown, and a beep will sound at each countdown. The engine will then be started.
3. The starting speed is 1 km/h - you can adjust it with the „+“ and „-“ buttons on the remote control or control console.

07. SECURITY KEY

1. In any state, if the security key is disconnected, the display will show the error code „E07“.
2. When the treadmill is in operation, disconnecting the safety key will immediately stop the machine in an emergency.
3. The treadmill cannot be started if the safety key is not connected.

08. CONNECTING VIA BLUETOOTH / TRAINING WITH FITSHOW APP

To use the FITSHOW app, you will need to scan the QR code located next to the treadmill display or download the app to your mobile device via the AppStore (iOS) or Google Play Store (Android). After successfully downloading and connecting the treadmill to your mobile device via Bluetooth, you need to create an account on the app, and then you can observe on your phone the parameters of the workout you are performing, control the treadmill, play music or use ready-made workout plans, and share your results with friends.

09. WARM-UP (FIGS. F1-F5)

Before training proper, do stretching exercises. Warm-up muscles stretch more easily, so spend the first 5-10 minutes warming up your body. Then, according to the instructions below, perform stretching exercises. You can do the same exercises again after the workout.

1. Bend your legs slightly at the knees, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, hands trying to touch the toes. Hold in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the exercise three times.
2. Sitting on the floor, put one leg straight, bend the other leg at the knee so that the whole foot of the bent leg touches the straight leg. Try to touch the toes of the foot of the straightened leg with your hand. Hold in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the exercise three times for each leg.
3. Lean both hands against the wall, one leg slightly bent at the knee, the foot set straight towards the wall. Extend the other leg backward, the knee joint should be straight, the foot facing the wall should touch the ground with its entire surface. Hold in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the exercise three times for each leg.
4. Support yourself against a wall or table with your right hand to maintain balance. Then reach back with your left hand to slowly grasp your left foot and draw it toward your buttocks until you feel your front thigh muscles tense. Hold in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the exercise three times for each leg.
5. Sit on the floor, bend your legs at the knees and arrange them so that your feet touch each other with the soles. Grasp your feet with your hands, and try to press your legs together with your knees so that you feel a stretch on the inside of your thighs. Hold in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the exercise three times.

NOTE: If you are over 35 years of age or suffer from any health ailments/chronic diseases, or if this is your first workout on this type of equipment, consult a doctor or specialist before you start training. He or she can help you develop a suitable exercise schedule that is appropriate to your age and health, determine the speed of movement and intensity of exercise.

Before using a motorized treadmill, learn how to control the machine, how to start it, stop it, adjust the speed, etc. Do not step on the treadmill without learning this information. Only after you have completed these steps can you use the device.

Increasing intensity:

- Conduct a 2-minute warm-up on the treadmill at 4.8 km/h, then increase the speed to 5.3 km/h and continue walking for 2 minutes. Next, increase the speed to 5.8 km/h and walk for 2 minutes. Then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel your breathing is rapid (but you should still feel comfortable).
- Conduct a 5 - minute warm-up on the treadmill at a speed of 4-4.8 km/h, and then slowly increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you have a stable and

optimal speed at which you can exercise for 45 minutes. To improve the intensity of the movement, you can maintain a constant speed during a one-hour workout, increasing it only by 2-5 km/h for a period of 30 seconds - 1 minute every so often, then return to the original speed. You will then perform the so-called interval Training and note the best efficiency in burning calories and increase in heart rate. Finally, reduce the speed step by step for another 4 minutes to cool down your body.

Training frequency:

- Plan your exercise schedule, not only for pleasure, but also to make your workouts more effective. It is recommended to exercise 3 to 5 times a week, in cycles of 15-60 minutes.
- You can control the intensity of your run by adjusting the speed of the treadmill.
- If you are experienced in treadmill training, you can choose a normal walking or running speed. If, on the other hand, you have never exercised on this kind of device, you can use the plan shown below:
 - Speed 1.0-3.0 km/h (gait - very slow pace)
 - speed 3.0-4.5 km/h (gait - slow pace)
 - speed 4.5-6.0 km/h (normal gait)
 - speed 6.0-7.0 km/h (fast walking)
 - speed 7.0-8.0 km/h (trot)
 - speed > 8,0 km/h (running)

10. CLEANING AND MAINTENANCE (FIG. G1-G2)

WARNING! Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning, removing the motor cover or repairing it. At least once a year, remove the motor cover and vacuum the space under the cover. Any repair of the treadmill belt requires calling a professional service center.

1. Proper maintenance of the treadmill is crucial for its trouble-free operation. Improper care can lead to damage or shorten the life of the device.
 - A. Regular inspections**
 - Check the treadmill frequently due to wear and tear from operation. Worn or damaged parts (e.g., motor, electronics, power cords) should be repaired or have them repaired by a professional service to ensure the same level of safety as when purchased.
 - B. Replacement of defective parts**
 - Replace defective parts immediately or leave the device unused until repaired (e.g., damaged power cord).
 - C. Special attention to consumable items**
 - Especially monitor the running belt, which wears out the fastest.
 - D. Damaged power cord**
 - If the power cord is damaged, for safety, it should be replaced only at the manufacturer's service center by qualified personnel.
2. Checking and lubricating the running belt

The running belt requires periodic lubrication with the special silicone oil included in the kit or other grease-free lubricant.

Recommendations for lubrication frequency depending on the time of use:

 - Less than 3 hours of use per week - lubricate once every 5 months.
 - 4-7 hours of use per week - lubricate once every 2 months.
 - More than 7 hours a week - grease once a month.

When and how to check the condition of the belt?

During the technical inspection of the treadmill, check the running belt for wear. The belt should be: centered and slightly moist. If the belt appears dry and the running plate has no trace of silicone oil, it is necessary to lubricate it. Just touch the surface of the plate under the running belt, if it is dry and unpleasant to the touch, it means there is no lubricant. After lubrication (or if lubricant is present), the surface should be slightly damp, but not wet or greasy.

Steps for lubricating the running belt (as shown in the figure):

- Stop the running belt (stop the treadmill).
- Lift the running belt slightly (with the fingers of one hand) near the middle of the length.
- Apply silicone oil to the inside of the belt (about 5ml at a time) - as close to the center of the belt as possible.
- Run the treadmill at a speed of 1 km/h.
- Gently step the strip from left to right for a few minutes so that the oil is evenly distributed.
- Make sure that the oil has been completely absorbed by the running belt.

NOTE: Do not apply excessive oil - more does not mean better. Proper lubrication is a key factor in extending the life of the treadmill.

Adjusting the tension of the running belt:

Running belts can deviate from their axis both during installation and after prolonged use, typical causes include: the treadmill does not stand firmly on the ground, the exerciser puts his or her feet outside the running belt, uneven distribution of body weight during running (e.g., more weight on one leg), improper use (e.g., jumping on the treadmill or quick changes of pace). How to adjust belt tension:

- Use the belt adjustment screws located on the back of the treadmill, on the left and right sides.
- Turn the left and right adjustment screws clockwise half a turn at a time, then start the gear.
- Check the tension of the belt until it is properly stretched.

NOTE: A belt that is too loose causes slippage on the pulley while a belt that is too tight increases the load on the engine and can lead to engine damage as well as belt and pulley wear.

Adjusting the offset of the running belt:

Running belts can deviate from their axis both during installation and after prolonged use, typical causes include: the treadmill does not stand firmly on the ground, the exerciser puts his or her feet outside the running belt, uneven distribution of body weight during running (e.g., more weight on one leg), improper use (e.g., jumping on the treadmill or quick changes of pace). How to fix belt misalignment:

- If there is a slight misalignment, just leave the treadmill in no-load mode for a few minutes - the belt should adjust itself.
- In case of permanent misalignment: Use the supplied 6 mm Allen wrench, then adjust the adjustment screws on the back of the treadmill - half a turn at a time (left or right side) until the belt returns to the correct position. If the belt moves to the left: turn the left adjustment screw clockwise (to the right) or turn the right screw counterclockwise (to the left). If the belt moves to the right: turn the right adjustment screw clockwise (to the right) or turn the left screw counterclockwise (to the left).

NOTE: Adjust gradually - half a turn at a time, and then run the treadmill at a low speed (e.g. 1-2 km/h) to see if the belt returns to the correct position. Repeat until it does.

11. PROBLEM SOLVING

Error	Probable cause	Possible solution
The treadmill is not working	Disconnected power supply	Plug into an outlet
	Switching problem	Set the power switch to the ON position
	Security key is not locked	Insert the safety key into the socket
	Interruption in the controller signal circuit	Check controller contacts and signals
Uneven operation	Blown fuse	Replace the fuse
	Insufficient lubrication	Add silicone oil
Belt slippage	Running belt too tight	Adjust belt tension
	Loose running belt	Adjust the belt slack
Cause of error	Error code	Possible solution
Poor communication between the display and the controller	E01	1. Check that the communication cable and the controller cable are properly connected.
		2. If the main cable of the controller is damaged - replace it.
		3. If the power supply to the controller is incorrect, replace the controller.

Overload, explosion and overload protection.	E02 E05 E06	1. If there is a short circuit in the motor or the contacts are loose - check the contacts or replace the motor with a new one. 2. If the power cord is damaged - replace it. 3. If the resistance of the belt is too high - add silicone oil or reduce the tension of the belt. 4. Check that the load is not too high.
Defective security key	E07	1. Check that the magnetic key is properly installed. 2. Check the internal wiring connections of the key. 3. Replace the safety key circuit board.

12. SPECIFICATION

■ Power supply: AC220-240V 50/60Hz ■ Motor power: 2KM ■ Speed: 1-12km/h (with handrail extended); 1-6km/h (with handrail folded) ■ Maximum user weight: 120kg ■ Built-in speakers ■ Bluetooth ■ Dedicated FitShow app (Android & iOS) ■ Tablet/phone holder ■ Transport wheels ■ Non-slip running belt with dimensions: 1022x398mm ■ Dimensions when unfolded: 1178x569x992mm ■ Dimensions when folded: 1234x569x115mm ■ Display functions: Speed / Distance / Time / Calories ■ Net / Gross Weight: 21.2KG / 24.4KG ■ Operating frequency range: 2402-2480 MHz ■ Max. frequency power in operating range: 3.69 dBm

13. WARRANTY/CLAIMS CARD

The product comes with a 24-month warranty. Warranty terms and conditions can be found at: <https://xblitz.pl/gwarancja/>

Complaints should be submitted using the complaint form located at: <http://reklamace.kgktrend.pl/>

For details, contact and service address, please visit: www.xblitz.pl. Specifications and contents are subject to change without notice. We apologize for any inconvenience.

KGK Trend declares that the Xblitz X-RUNNER device complies with the essential requirements of Directive 2014/53/EU. The text of the declaration can be found at the following link: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

DE

BEDIENUNGSANLEITUNG

KLAPPBARES ELEKTRISCHES LAUFBAND FÜR ZU HAUSE ZIN1 MIT BT UND XBLITZ X-RUNNER APP

Sehr geehrter Kunde - Vielen Dank, dass Sie uns Ihr Vertrauen geschenkt und sich für die Marke Xblitz entschieden haben.

Lesen Sie vor dem Gebrauch die beiliegende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise sorgfältig durch, um versehentliche Beschädigungen oder unbeabsichtigte Verletzungen des Geräts zu vermeiden. Volle Sicherheit und Effizienz der Nutzung können erreicht werden, wenn das Gerät gemäß den Anweisungen montiert und verwendet wird. Das Laufband sollte sorgfältig zusammengebaut, der Motor mit einer Abdeckung abgedeckt und das Gerät ordnungsgemäß an die Stromversorgung angeschlossen werden. Denken Sie daran, dass die Benutzer des Geräts über alle Einschränkungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden sollten, wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, die durch die Nichtbeachtung der in diesem Handbuch festgelegten Regeln verursacht werden. Konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt oder Spezialisten.



SICHERHEITSMASSNAHMEN UND WARNUNGEN:

1. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nur bestimmungsgemäß verwendet werden.
2. Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Minderjährige sollten während des Trainings von Erwachsenen beaufsichtigt werden.
3. Stellen Sie das Laufband waagrecht, waagrecht, sauber und frei von anderen Gegenständen auf. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die richtige Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Laufband nicht in der Nähe von Wasser, einer feuchten Umgebung oder im Freien auf.
4. Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeit kann es eine Pause geben, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Stellen Sie Ihre Füße immer auf die Seitengitter, bis sich der Gurt zu bewegen beginnt.
5. Vergeissern Sie sich vor der Benutzung des Laufbands, dass die Sicherheitsschlüsselschnalle an Ihrer Kleidung befestigt ist.
6. Tragen Sie beim Training auf einem Laufband geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine lange, lockere Kleidung, die von den beweglichen Teilen der Maschine eingezo-gen werden könnte. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobicshuhe mit Gummisohle.
7. Beginnen Sie erst 40 Minuten nach einer Mahlzeit mit dem Training.
8. Halten Sie sich für Ihr erstes Training an den Griffen fest, bis Sie sich wohl fühlen und mit der Funktionsweise des Geräts vertraut sind.
9. Halten Sie beim Training Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
10. Beenden Sie sofort das Training, wenn Sie Folgendes verspüren: Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden. Bevor Sie wieder ins Training einsteigen, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Spezialisten über Ihren Zustand.
11. Stecken Sie das Netzkabel nicht unsachgemäß ein. Verlängern Sie nicht das Kabel und wechseln Sie nicht den Stecker. Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Kabel und lassen Sie es nicht in der Nähe von Wärmequellen. Verwenden Sie keine Steckdose mit mehreren Löchern, da dies zu Bränden oder Stromschlägen führen kann.
12. Wenn das Laufband aufgrund einer elektronischen Fehlfunktion oder einer versehentlichen Geschwindigkeitsänderung schnell die Geschwindigkeit erhöht, stoppt das Gerät, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole getrennt wird.
13. Trennen Sie die Stromversorgung, wenn das Gerät nicht verwendet wird. Ziehen Sie nach dem Unterbrechen der Stromversorgung nicht am Netzkabel, um eine Beschädigung zu vermeiden, sondern stecken Sie den Stecker in eine sichere Steckdose mit einem Erdungskreis.
14. Stecken Sie keine Gegenstände oder Gegenstände, die das Gerät beschädigen könnten, in einen Teil des Geräts.
15. Das Laufband ist ein Gerät, das für den Innenbereich, nicht für den Außenbereich konzipiert ist. Um Schäden zu vermeiden, lagern Sie das Gerät an einem trockenen, flachen und sauberen Ort, der vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt ist. Verwenden Sie das Produkt nur für Schulungszwecke.
16. Vermeiden Sie den Kontakt des Displays und der Elektronik mit Wasser, da dies zu einem elektrischen Kurzschluss führen kann.
17. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
18. Das Laufband kann jeweils von einer Person benutzt werden.
19. Sicherheitsbereich um das Laufband: 1000x2000mm.
20. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder ein störendes Geräusch aus dem Gerät hören, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
21. Nehmen Sie keine Anpassungen oder Modifikationen am Gerät vor, es sei denn, dies ist in diesem Handbuch beschrieben. Wenden Sie sich bei Problemen an die Serviceabteilung (die Kontaktinformationen finden Sie weiter unten in diesem Handbuch).
22. Das Gerät wurde in Übereinstimmung mit EN 957-6:2010+A1:2014 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Gewicht des Nutzers beträgt 120 kg.

01. INHALT DES SETS (ABB. A)

1. Xblitz X-RUNNER Laufband-Body
2. Stromversorgung
3. Pilot
4. Sicherheitsschlüssel
5. Ölbehälter
6. Montagezubehör
7. Benutzerhandbuch

02. DIAGRAMM DES GERÄTS (ABB. B)

1. Handy-/Tablet-Halterung
2. Steuertasten

3. Sicherheitsschlüssel
4. LCD-Anzeige
5. Obere Abdeckung
6. Handlauf-Klapp-/Entfaltungsknopf
7. Geländer
8. Seitliche Gurte
9. Laufband
10. Linke hintere RiemenEinstellschraube
11. Rechte hintere RiemenEinstellschraube

03. MONTAGE- UND FALTANLEITUNG (ABB. C1-C5)

1. Nehmen Sie das Hauptgerät aus der Verpackung und legen Sie es auf eine ebene Fläche. Drehen Sie dann die Klappknöpfe an der linken und rechten Seite der Säule um 4-6 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn, damit sich die Säulen anheben können.
2. Heben Sie die Säule so an, dass die Klappknöpfe an der Säule mit den Löchern in den Befestigungslaschen ausgerichtet sind, und drehen Sie dann die Klappknöpfe an der linken und rechten Säule im Uhrzeigersinn, um die Säulen in den Befestigungslaschen zu verriegeln.
3. Wie auf dem Bild zu sehen, öffnen Sie die Hülle – Sie können Ihr Handy oder Tablet in die Rille stecken. Stecken Sie den roten Sicherheitsschlüssel in den gelben Schlitz unter dem Bedienfeld. Bei der Verwendung des Laufbandes ist es notwendig, den Sicherheitsschlüssel zu verwenden – seine Spitze mit einem Clip sollte am Rand Ihrer Kleidung befestigt werden.
4. Stecken Sie den Netzstecker in eine geeignete Steckdose und schalten Sie den Netzschalter unter der Vorderseite des Geräts ein – das Laufband wechselt in den Standby-Modus.
5. Drehen Sie, wie in der Abbildung gezeigt, die Klappknöpfe an der linken und rechten Seite der Säule 4-6 Mal gegen den Uhrzeigersinn. Wenn der Knopf aus dem Befestigungslasche gleitet, klappen Sie die Säule nach unten. Wenn der Knopf das Befestigungsloch vollständig verlässt, klappen Sie die Säule wie abgebildet nach unten.
HINWEIS: Ziehen Sie vor dem Zusammenklappen des Laufbandes das Netzkabel aus der Steckdose. Lehnen Sie das zusammengeklappte Laufband an die Wand. Wenn sich Kinder oder Haustiere im Haus befinden, stellen Sie das zusammengeklappte Laufband auf eine ebene Fläche, um ein versehentliches Umkippen zu vermeiden.

04. ANWEISUNGEN ZUR BEDIENUNG VON ANFÜHRER UND PILOT (ABB. D1)

1. Schließen Sie das Netzteil an und überprüfen Sie, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert.
2. Das Laufband verfügt über zwei Modi: Gehen und Laufen.
 - Wenn die Säule eingeklappt ist (parallel zur Laufplatattform), wird der Gehmodus aktiviert und die Geschwindigkeit des Laufbandes beträgt 1-6 km/h.
 - Wenn die Säule ausgeklappt ist, wird der Gangmodus aktiviert und die Riemengeschwindigkeit beträgt 1-12 km/h.
3. Befestigen Sie den Sicherheitsclip an der Kleidung des Trainierenden.
4. Überprüfen Sie vor dem Training, ob das Laufband stabil ist und ordnungsgemäß funktioniert.
 - Es ist verboten, beim Starten des Laufbandes auf dem Laufband zu stehen.
 - Stellen Sie sich vor dem Laufen auf die Seitengitter, halten Sie sich an den Handläufen fest und halten Sie die Fernbedienung in der Hand oder verwenden Sie die Tasten an der Steuerkonsole.
 - Wenn das Gerät eingeschaltet ist, halten Sie den Handlauf mit einer Hand fest und drücken Sie mit der anderen Hand die Taste „Start/Pause“ auf der Fernbedienung oder der Steuerkonsole „Start/Pause“.
 - Das Laufband startet mit einer Verzögerung von 3 Sekunden, danach beginnt es mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h zu laufen.
 - Drücken Sie die „+“-Taste, um die Motordrehzahl auf 2,5-3,5 km/h zu erhöhen – die angenehmste Geschwindigkeit zum Erlernen des Laufens.
 - Fassen Sie den Handlauf mit beiden Händen und stellen Sie Ihre Füße nacheinander auf das Laufband, wobei Sie sich an dessen Geschwindigkeit anpassen.
5. Nach einigen Minuten können Sie die Laufgeschwindigkeit erhöhen, indem Sie die Taste „+“ drücken, oder Sie können die Geschwindigkeit verringern, indem Sie die Taste „-“ drücken.
6. Während des Trainings können Sie die „>“-Taste auf der Fernbedienung oder die „Stopp“-Taste auf dem Laufband drücken, um den Motor jederzeit zu stoppen.

05. DISPLAY UND TASTEN AN DER BEDIENKONSOLE (ABB. E1-E2)

1. Im LCD-Fenster werden die folgenden Funktionen angezeigt:

- Das Display mit drei Fenstern zeigt Zeit, Geschwindigkeit, Distanz und verbrannte Kalorien an.
 - Zeit und Geschwindigkeit werden abwechselnd angezeigt (sie schalten sich automatisch um).
- Bereiche der angezeigten Daten:
- Uhrzeit: 0:00 - 99:59
 - Geschwindigkeit: 1.00 - 12.00 km/h
 - Entfernung: 0.00 - 99.99 km
 - Kalorien: 0.00 - 99.9 kcal

2. Funktionstasten: „Geschwindigkeit -“; „3 km/h“; „Start/Pause“; „Stopp“; „6 km/h“; „Geschwindigkeit +“.

Beschreibung der Tastenfunktionen:

- A. START/PAUSE: Durch Drücken dieser Taste im STOP-Modus wird der Motor gestartet. Wenn Sie es während des Laufens drücken, wird das Laufband langsamer und pausiert.
- B. SPEED - (Geschwindigkeit -): Während des Betriebs wird durch Drücken dieser Taste die Geschwindigkeit reduziert.
- C. SPEED + (Geschwindigkeit +): Während des Betriebs erhöht das Drücken dieser Taste die Geschwindigkeit.
- D. 3 (Speed Shortcut 3 km/h): Während des Laufbandbetriebs wird die Geschwindigkeit durch Drücken dieser Taste direkt auf 3 km/h eingestellt.
- E. 6 (Speed Shortcut 6 km/h): Während des Laufens erhöht das Drücken dieser Taste die Geschwindigkeit auf 6 km/h.
- F. STOP: Während des Laufens stoppt das Laufband durch Drücken dieser Taste.

06. ANLEITUNG ZUM STARTEN DES LAUFBANDES

1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den entsprechenden Steckplatz auf dem Bedienfeld. Schalten Sie den Netzschalter ein – ein Signalton ertönt und das System wechselt in den Standby-Modus.
2. Drücken Sie die START-Taste – das Display zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an, und bei jedem Countdown ertönt ein Piepton. Anschließend wird der Motor gestartet.
3. Die Startgeschwindigkeit beträgt 1 km/h – Sie können sie mit den Tasten „+“ und „-“ auf der Fernbedienung oder der Steuerkonsole einstellen.

07. SICHERHEITSSCHLÜSSEL

1. Wenn der Sicherheitsschlüssel in jedem Zustand getrennt wird, wird auf dem Display der Fehlercode „E07“ angezeigt.
2. Wenn das Laufband in Betrieb ist, kann das Gerät durch Abziehen des Sicherheitsschlüssels im Notfall sofort gestoppt werden.
3. Das Laufband kann nicht gestartet werden, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht angeschlossen ist.

08. VERBINDUNG ÜBER BLUETOOTH / TRAINING MIT DER FITSHOW-APP

Um die FITSHOW-App nutzen zu können, müssen Sie den QR-Code scannen, der sich neben dem Laufbanddisplay befindet, oder die App über den AppStore (iOS) oder Google Play Store (Android) auf Ihr Mobilgerät herunterladen. Nachdem Sie das Laufband erfolgreich heruntergeladen und über Bluetooth mit Ihrem Mobilgerät verbunden haben, müssen Sie ein Konto in der App erstellen, und dann können Sie auf Ihrem Telefon die Parameter des von Ihnen durchgeführten Trainings beobachten, das Laufband steuern, Musik abspielen oder vorgefertigte Trainingspläne verwenden und Ihre Ergebnisse mit Freunden teilen.

09. AUFWÄRMEN (ABB. F1-F5)

Machen Sie vor dem eigentlichen Training Dehnübungen. Aufgewärmte Muskeln dehnen sich leichter, also verbringen Sie die ersten 5-10 Minuten damit, Ihren Körper aufzuwärmen. Führen Sie dann gemäß den folgenden Anweisungen Dehnübungen durch. Du kannst die gleichen Übungen nach dem Training noch einmal machen.

1. Beugen Sie die Beine leicht in den Knien, lehnen Sie sich langsam nach vorne, Rücken und Schultern entspannt, die Hände versuchen, die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederhole die Übung dreimal.
2. Auf dem Boden sitzend, ein Bein gestreckt, das andere Bein am Knie beugen, so dass der ganze Fuß des gebeugten Beins das gerade Bein berührt. Versuchen Sie, die Zehen des Fußes des gestreckten Beins mit der Hand zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederhole die

Übung dreimal für jedes Bein.

3. Mit beiden Händen an die Wand lehnen, ein Bein am Knie leicht gebeugt, den Fuß gerade zur Wand gerichtet. Strecken Sie das andere Bein nach hinten, das Kniegelenk sollte gerade sein, der Fuß zur Wand hin sollte mit seiner gesamten Oberfläche den Boden berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederhole die Übung dreimal für jedes Bein.
4. Stützen Sie sich mit der rechten Hand gegen eine Wand oder einen Tisch, um das Gleichgewicht zu halten. Greife dann mit der linken Hand nach hinten, um deinen linken Fuß langsam zu greifen und ihn in Richtung deines Gesäßes zu ziehen, bis du spürst, wie sich deine vorderen Oberschenkelmuskeln anspannen. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederhole die Übung dreimal für jedes Bein.
5. Setze dich auf den Boden, beuge die Beine an den Knien und ordne sie so an, dass sich deine Füße mit den Sohlen berühren. Fassen Sie Ihre Füße mit den Händen und versuchen Sie, Ihre Beine mit den Knien zusammenzudrücken, so dass Sie eine Dehnung an der Innenseite Ihrer Oberschenkel spüren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederhole die Übung dreimal.

HINWEIS: Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder an gesundheitlichen Beschwerden/chronischen Krankheiten leiden oder wenn dies Ihr erstes Training auf dieser Art von Gerät ist, konsultieren Sie einen Arzt oder Spezialisten, bevor Sie mit dem Training beginnen. Er oder sie kann Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu entwickeln, der Ihrem Alter und Ihrer Gesundheit entspricht, die Bewegungsgeschwindigkeit und die Intensität des Trainings zu bestimmen.

Bevor Sie ein motorisiertes Laufband verwenden, lernen Sie, wie Sie das Gerät steuern, wie Sie es starten, stoppen, die Geschwindigkeit einstellen usw. Treten Sie nicht auf das Laufband, ohne diese Informationen zu lernen. Erst wenn Sie diese Schritte ausgeführt haben, können Sie das Gerät verwenden.

Steigerung der Intensität:

- Führen Sie ein 2-minütiges Aufwärmen auf dem Laufband bei 4,8 km/h durch, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 5,3 km/h und gehen Sie 2 Minuten weiter. Erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 5,8 km/h und gehen Sie 2 Minuten lang. Erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis Sie das Gefühl haben, dass Ihre Atmung schnell ist (aber Sie sollten sich trotzdem wohl fühlen).
- Führen Sie ein 5-minütiges Aufwärmen auf dem Laufband mit einer Geschwindigkeit von 4-4,8 km/h durch und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit langsam alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis Sie eine stabile und optimale Geschwindigkeit haben, bei der Sie 45 Minuten lang trainieren können. Um die Intensität der Bewegung zu verbessern, können Sie während eines einstündigen Trainings eine konstante Geschwindigkeit beibehalten, sie nur um 2-5 km/h für einen Zeitraum von 30 Sekunden - 1 Minute - von Zeit zu Zeit erhöhen und dann zur ursprünglichen Geschwindigkeit zurückkehren. Anschließend führen Sie das sogenannte Intervalltraining durch und stellen die beste Effizienz bei der Kalorienverbrennung und die Erhöhung der Herzfrequenz fest. Zum Schluss reduziert du die Geschwindigkeit Schritt für Schritt für weitere 4 Minuten, um deinen Körper abzukühlen.

Häufigkeit des Trainings:

- Planen Sie Ihren Trainingsplan, nicht nur zum Vergnügen, sondern auch, um Ihr Training effektiver zu gestalten. Es wird empfohlen, 3 bis 5 Mal pro Woche in Zyklen von 15-60 Minuten Sport zu treiben.
- Sie können die Intensität Ihres Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes anpassen.
- Wenn du Erfahrung im Laufbandtraining hast, kannst du ein normales Geh- oder Lauftempo wählen. Wenn Sie hingegen noch nie auf einem solchen Gerät trainiert haben, können Sie den unten gezeigten Plan verwenden:
 - Geschwindigkeit 1,0-3,0 km/h (Gangart - sehr langsames Tempo)- Geschwindigkeit 3,0-4,5 km/h (Gangart - langsames Tempo)- Geschwindigkeit 4,5-6,0 km/h (normale Gangart)- Geschwindigkeit 6,0-7,0 km/h (schnelles Gehen)- Geschwindigkeit 7,0-8,0 km/h (Trab)- Geschwindigkeit > 8,0 km/h (Laufen)

10. REINIGUNG UND WARTUNG (ABB. G-2)

WARNUNG! Ziehen Sie das Laufband immer aus der Steckdose, bevor Sie es reinigen, die Motorabdeckung entfernen oder reparieren. Entfernen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung und saugen Sie den Raum unter der Abdeckung ab. Für jede Reparatur des Laufbandbandes muss ein professionelles Servicecenter angerufen werden.

1. Die richtige Wartung des Laufbandes ist entscheidend für seinen störungsfreien Betrieb. Unsachgemäße Pflege kann zu Schäden führen oder die Lebensdauer des Gerätes verkürzen.

A. Regelmäßige Inspektionen

- Überprüfen Sie das Laufband regelmäßig aufgrund von Verschleiß durch den Betrieb. Verschlissene oder beschädigte Teile (z. B. Motor, Elektronik, Netzkabel) sollten repariert oder von einem professionellen Service repariert werden, um das gleiche Sicherheitsniveau wie beim Kauf zu gewährleisten.

B. Austausch defekter Teile

- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus oder lassen Sie das Gerät bis zur Reparatur unbenutzt (z. B. beschädigtes Netzkabel).

C. Besonderes Augenmerk auf Verbrauchsmaterialien

- Überwachen Sie insbesondere den Laufriemen, der am schnellsten verschleißt.

D. Beschädigtes Netzkabel

- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, sollte es aus Sicherheitsgründen nur im Servicecenter des Herstellers von qualifiziertem Personal ausgetauscht werden.

2. Prüfen und Schmieren des Laufbandes

Das Laufband muss regelmäßig mit dem im Kit enthaltenen speziellen Silikonöl oder einem anderen fettfreien Schmiermittel geschmiert werden.

Empfehlungen für die Häufigkeit der Schmierung in Abhängigkeit von der Einsatzzeit:

- Weniger als 3 Stunden Gebrauch pro Woche - einmal alle 5 Monate schmieren.
- 4-7 Stunden Anwendung pro Woche - einmal alle 2 Monate schmieren.
- Mehr als 7 Stunden pro Woche - einmal im Monat einfetten.

Wann und wie kann der Zustand des Gurtes überprüft werden?

Überprüfen Sie bei der technischen Inspektion des Laufbandes das Laufband auf Verschleiß. Das Band sollte zentriert und leicht feucht sein. Wenn der Riemen trocken erscheint und die Laufflatte keine Spuren von Silikonöl aufweist, muss sie geschmiert werden. Berühren Sie einfach die Oberfläche der Platte unter dem Laufband, wenn sie trocken ist und sich unangenehm anfühlt, bedeutet dies, dass kein Schmiermittel vorhanden ist. Nach dem Einschmieren (oder falls Schmiermittel vorhanden ist) sollte die Oberfläche leicht feucht, aber nicht nass oder fettig sein.

Schritte zum Schmieren des Laufbandes (wie in der Abbildung gezeigt):

- Stoppen Sie das Laufband (stoppen Sie das Laufband).
- Hebe das Laufband leicht an (mit den Fingern einer Hand) in der Nähe der Mitte der Länge.
- Tragen Sie Silikonöl auf die Innenseite des Gürtels auf (jeweils ca. 5 ml) - so nah wie möglich an der Mitte des Gürtels.
- Führen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h.
- Schieben Sie den Streifen einige Minuten lang vorsichtig von links nach rechts, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt.
- Stellen Sie sicher, dass das Öl vollständig vom Laufband aufgenommen wurde.

HINWEIS: Tragen Sie nicht zu viel Öl auf - mehr bedeutet nicht besser. Die richtige Schmierung ist ein Schlüsselfaktor für die Verlängerung der Lebensdauer des Laufbands.

Einstellen der Spannung des Laufbandes:

Jedes Laufband muss sowohl vor als auch nach der Installation die Riemenspannung einstellen. Im Laufe der Zeit kann sich der Gurt jedoch lockern, was dazu führen kann, dass der Gurt beim Laufen abrutscht, der Gurt beim Aufsetzen des Fußes stoppt. So stellen Sie die Riemenspannung ein:

- Verwenden Sie die RiemenEinstellschrauben, die sich auf der Rückseite des Laufbandes links und rechts befinden.
- Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube jeweils eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann den Gang.
- Überprüfen Sie die Spannung des Riemens, bis er richtig gedehnt ist.

HINWEIS: Ein zu lockerer Riemen führt zu einem Schlupf der Riemenscheibe, während ein zu enger Riemen die Belastung des Motors erhöht und zu Motorschäden sowie zum Verschleiß von Riemen und Riemenscheibe führen kann.

Einstellen des Versatzes des Laufbandes:

Laufgürte können sowohl während der Installation als auch nach längerem Gebrauch von ihrer Achse abweichen, typische Ursachen sind: Das Laufband steht nicht fest auf dem Boden, der Trainierende stellt seine Füße außerhalb des Laufbandes ab, ungleichmäßige Verteilung des Körpergewichts beim Laufen (z. B. mehr Gewicht auf einem Bein), unsachgemäße Verwendung (z. B. Springen auf dem Laufband oder schnelle Tempowechsel). So beheben Sie eine Fehlausrichtung des Riemens:

- Kommt es zu einer leichten Fehlausrichtung, lassen Sie das Laufband einfach für ein paar Minuten im Leerlaufmodus - der Gurt sollte sich von selbst einstellen.

- Bei dauerhafter Fehlausrichtung: Verwenden Sie den mitgelieferten 6 mm Innbussschlüssel, dann stellen Sie die Einstellschrauben auf der Rückseite des Laufbandes ein - jeweils eine halbe Umdrehung (linke oder rechte Seite), bis der Gurt wieder in die richtige Position zurückkehrt. Wenn sich das Band nach links bewegt: Drehen Sie die linke Einstellschraube im Uhrzeigersinn (nach rechts) oder drehen Sie die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn (nach links). Wenn sich das Band nach rechts bewegt: Drehen Sie die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn (nach rechts) oder drehen Sie die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn (nach links).

HINWEIS: Stellen Sie die Geschwindigkeit schrittweise ein - jeweils eine halbe Umdrehung - und lassen Sie das Laufband dann mit niedriger Geschwindigkeit (z. B. 1-2 km/h) laufen, um zu sehen, ob das Band in die richtige Position zurückkehrt. Wiederholen Sie den Vorgang, bis dies der Fall ist.

11. PROBLEMLÖSEN

Fehler	Wahrscheinliche Ursache	Mögliche Lösung
Das Laufband funktioniert nicht	Getrennte Stromversorgung Problem beim Schalten Der Sicherheitsschlüssel ist nicht gesperrt Unterbrechung des Signalstromkreises der Steuerung Sicherung durchgebrannt	In eine Steckdose stecken Stellen Sie den Netzschalter auf ON Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Steckdose Überprüfen Sie die Kontakte und Signale der Steuerung Tauschen Sie die Sicherung aus
Ungleichmäßiger Betrieb	Unzureichende Schmierung Laufgurt zu straff	Silikonöl hinzufügen Riemenspannung einstellen
Riemen-Schlupf	Loses Laufband	Einstellen des Banddurchhangs
Ursache des Fehlers	Fehlercode	Mögliche Lösung
Schlechte Kommunikation zwischen dem Display und dem Controller	Nr. E01	1. Überprüfen Sie, ob das Kommunikationskabel und das Controller-Kabel richtig angeschlossen sind. 2. Wenn das Hauptkabel des Controllers beschädigt ist, ersetzen Sie es. 3. Wenn die Stromversorgung des Controllers falsch ist, tauschen Sie den Controller aus.
Überlast-, Explosions- und Überlastschutz.	Nr. E02 Nr. E05 Nr. E06	1. Wenn der Motor einen Kurzschluss hat oder die Kontakte locker sind, überprüfen Sie die Kontakte oder ersetzen Sie den Motor durch einen neuen. 2. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, ersetzen Sie es. 3. Wenn der Widerstand des Riemens zu hoch ist, fügen Sie Silikonöl hinzu oder verringern Sie die Spannung des Riemens. 4. Vergewissern Sie sich, dass die Last nicht zu hoch ist.
Defekter Sicherheitsschlüssel	Nr. E07	1. Überprüfen Sie, ob der Magnetschlüssel richtig installiert ist. 2. Überprüfen Sie die internen Verdrahtungsverbindungen des Schlüssels. 3. Bringen Sie die Platine des Sicherheitsschlüssels wieder an.

12. SPEZIFIKATION

■ Stromversorgung: AC220-240V 50/60Hz ■ Motorleistung: 2KM ■ Geschwindigkeit: 1-12km/h (mit ausgefahrenem Handlauf); 1-6km/h (mit eingeklapptem Handlauf) ■ Maximales Benutzergewicht: 120kg ■ Eingebaute Lautsprecher ■ Bluetooth ■ Dedizierte FitShow-App (Android & iOS) ■ Tablet-/Telefonhalterung ■ Transporträder ■ Rutschfester Laufgurt mit den Maßen: 1022x398mm ■ Abmessungen im aufgeklappten Zustand: 1178x569x992mm ■ Abmessungen im zusammengeklappten Zustand: 1234x569x115mm ■ Anzeigefunktionen: Geschwindigkeit / Distanz / Zeit / Kalorien ■ Nettogewicht / Bruttogewicht: 21,2 kg / 24,4 kg ■ Betriebsfrequenzbereich: 2402-2480 MHz ■ Max. Frequenzleistung im Betriebsbereich: 3,69 dBm

13. GARANTIE-/REKLAMKARTE

Das Produkt wird mit einer 24-monatigen Garantie geliefert. Die Garantiebedingungen finden Sie unter: <https://xblitz.pl/gwarancja/>. Beschwerden sollten über das Beschwerdeformular eingereicht werden, das sich unter folgender Adresse befindet: <http://reklamacje.gkgtrend.pl/>. Details, Kontakt- und Serviceadresse finden Sie unter: www.xblitz.pl. Spezifikationen und Inhalte können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Wir entschuldigen uns für die Unannehmlichkeiten.

KGK Trend erklärt, dass das Xblitz X-RUNNER-Gerät den grundlegenden Anforderungen der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Den Text der Erklärung finden Sie unter folgendem Link: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

CZ

NÁVOD K POUŽITÍ

SKLÁDÁCI DOMÁCÍ ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS ZV1 S BT A APLIKACÍ XBLITZ X-RUNNER

Vážení zákazníci - děkujeme, že jste nám věřili důvěru a vybrali si značku Xblitz.

Před použitím si pečlivě přečtěte přiložený návod k obsluze a bezpečnostní pokyny, aby nedošlo k náhodnému poškození zařízení nebo neúmyslnému zranění. Plné bezpečnosti a efektivitu používání lze dosáhnout za předpokladu, že je zařízení sestaveno a používáno v souladu s pokyny. Běžecský pás by měl být pečlivě sestaven, motor zakrytý krytem, zařízení by mělo být správně připojeno k napájení. Pamatujte, že uživatelé zařízení by měli být informováni o všech omezeních a bezpečnostních opatřeních, neneseme odpovědnost za problémy nebo zranění způsobená nedodržením pravidel stanovených v této příručce. Před tréninkem se poraďte s lékařem nebo specialistou.



BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ A VAROVÁNÍ:

1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení smí být používáno pouze v souladu s jeho určeným účelem.
2. Zařízení je určeno pro použití dospělými osobami. Nezetlejte osoby by měly být během školení pod dohledem dospělých.
3. Umístěte běžecský pás na vodorovný, rovný, čistý a bez jiných předmětů. Neumisťujte běžecský pás na silný koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Neumisťujte běžecský pás do blízkosti vody, vlhkého prostředí nebo venku.
4. Nikdy nepouštějte běžecský pás, když stojíte na běžecském pásu. Po zapnutí napájení a nastavení rychlosti může nastat pauza, než se pás běžecského pásu začne pohybovat. Vždy položte nohy na postranice, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžecského pásu se ujistěte, že je přezka bezpečnostního klíče připevněna k vašemu oděvu.
6. Při cvičení na běžecském pásu noste vhodné sportovní oblečení. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by mohlo být vtaženo pohyblivými částmi stroje. Vždy noste běžecskou nebo aerobickou obuv s gumovou podrážkou.
7. Začněte cvičit až 40 minut po jídle.
8. Při prvním tréninku se držte rukojeti, dokud se nebudete cítit pohodlně a nebudete obezpečeni s tím, jak zařízení funguje.
9. Při tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení.
10. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud cítíte: tlak nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepohodlí. Než se vrátíte k tréninku, poraďte se o svém stavu se svým lékařem nebo specialistou.
11. Nezapojte napájecí kabel nesprávně: Nevytahujte kabel ani nemějte jeho zástrčku; Na kabel nepokládajte žádné těžké předměty ani jej nenechávejte v blízkosti zdrojů tepla; Nepoužívejte zásuvku s několika otvory, mohlo by dojít k požáru nebo úrazu elektrickým proudem.
12. Pokud běžecský pás prudce zvýší rychlost v důsledku elektronické poruchy nebo neúmyslné změny rychlosti, stroj se zastaví, když je bezpečnostní klíč odpojen od konzoly.
13. Odpojte napájení, když zařízení nepoužíváte. Po odpojení napájení netahujte za napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození, zasuňte zástrčku do bezpečné zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Nevkládejte předměty nebo předměty, které by mohly poškodit zařízení do žádné jeho části.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Abyste předešli poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte výrobek k jinému účelu než k tréninku.

16. Zabraňte kontaktu displeje a elektroniky s vodou, protože by mohlo dojít k elektrickému zkratu.
17. Přístroj není vhodný pro rehabilitační účely.
18. Běžecský pás může v jednu chvíli používat vždy jedna osoba.
19. Bezpečnostní plocha kolem běžecského pásu: 1000x2000mm.
20. Zařízení používejte pouze tehdy, když je technicky v pořádku. Pokud najdete vadné součásti nebo během používání uslyšíte rušivý zvuk vycházející ze zařízení, přestaňte cvičit. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém odstraněn.
21. Neprovádějte na zařízení žádné úpravy ani úpravy, s výjimkou případů popsaných v této příručce. V případě problémů kontaktujte servisní oddělení (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v tomto návodu).
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Maximální povolená hmotnost uživatele je 120 kg.

01. OBSAH SADY (OBR. A)

1. tělo běžecského pásu Xblitz X-RUNNER
2. Zdroj proudu
3. Pilot
4. Bezpečnostní klíč
5. Nádoba na olej
6. Montážní příslušenství
7. Uživatelský manuál

02. SCHÉMA ZAŘÍZENÍ (OBR. B)

1. Držák telefonu/tabletu
2. Ovládací tlačítka
3. Bezpečnostní klíč
4. LCD displej
5. Horní kryt
6. Skládací/rozkládací knoflík zábradlí
7. Zábradlí
8. Postranní popruhy
9. Běžecský pás
10. Levý šroub pro nastavení zadního pásu
11. Právý šroub pro nastavení zadního pásu

03. NÁVOD K MONTÁŽI A SKLÁDÁNÍ (OBR. C1-C5)

1. Vyjměte hlavní jednotku z obalu a položte ji na rovný povrch. Poté otočte skládací knoflíky na levé a pravé straně sloupku proti směru hodinových ručiček o 4-6 otáček, aby se sloupky mohly zvednout.
 2. Zvedněte sloupek nahoru tak, aby skládací knoflíky na sloupku byly zarovnaný s otvory v montážních oky, poté otočte skládací knoflíky na levém a pravém sloupku ke směru hodinových ručiček, abyste sloupky zajistili do montážních výstupků.
 3. Jak je znázorněno na obrázku, otevřete kryt - do drážky můžete vložit svůj mobilní telefon nebo tablet. Vložte červený bezpečnostní klíč do žlutého slotu umístěného pod ovládacím panelem. Při používání běžecského pásu je nutné používat bezpečnostní klíč - jeho špička s klipem by měla být připnuta k okraji oděvu.
 4. Zasuňte napájecí zástrčku do vhodné zásuvky, zapněte hlavní vypínač umístěný pod přední stranou zařízení - běžecský pás přejde do pohotovostního režimu.
 5. Jak je znázorněno na obrázku, otočte skládací knoflíky umístěné na levé a pravé straně sloupku 4-6krát proti směru hodinových ručiček. Když knoflík vyklouzne z otvoru pro upevnění, sklopte sloupek dolů. Když knoflík zcela opouští otvor pro upevnění, sklopte sloupek dolů, jak je znázorněno.
- POZNÁMKA:** Před složením běžecského pásu vytáhněte napájecí kabel z elektrické zásuvky. Opět složený běžecský pás o zeď. Pokud jsou v domě děti nebo domácí zvířata, umístěte složený běžecský pás na rovný povrch, aby nedošlo k náhodnému převrácení.

04. NÁVOD K OBSLUZE VODICÍHO KOLA A PILOTA (OBR. D1)

1. Připojte napájecí zdroj a zkontrolujte, zda zařízení funguje správně.
2. Běžecský pás má dva režimy: chůze a běh.
 - Když je sloup složen (rovnoběžně s běžecovou plošinou), aktivuje se režim chůze a rychlost běžecského pásu je 1-6 km/h.
 - Když je sloupek rozložen, aktivuje se převodový režim a rychlost pásu je 1-12 km/h.
3. Připněte bezpečnostní sponu k oděvu cvičícího.
4. Před cvičením zkontrolujte, zda je běžecský pás stabilní a správně funguje.
 - Při spouštění běžecského pásu je zakázáno stát na běžecském pásu.
 - Před jízdou se postavte na postranice, držte se madel a mějte v ruce dálkové ovládání nebo použijte tlačítka na ovládací konzole.
 - Po zapnutí napájení držte jednou rukou madlo a druhou rukou stiskněte tlačítko na dálkovém ovládání nebo ovládací konzole „start/pauza“.
 - Běžecský pás se spustí s 3 sekundovým zpožděním, poté se rozběhne rychlostí 1 km/h.
 - Stisknutím tlačítka „+“ zvýšíte rychlost motoru na 2,5-3,5 km/h - nejpohodlnější rychlost pro učení se běhu.
 - Chyťte se oběma rukama za zábradlí a položte nohy na běžecský pás jednu po druhé, přizpůsobte se jeho rychlosti.
5. Po několika minutách můžete rychlost běhu zvýšit stisknutím tlačítka „+“, nebo můžete rychlost snížit stisknutím tlačítka „-“.
6. Během cvičení můžete kdykoli zastavit motor stisknutím tlačítka „>“ na dálkovém ovládání nebo tlačítka „stop“ na běžecském pásu.

05. DISPLEJ A TLAČÍTKA NA OVLÁDACÍ KONZOLE (OBR. E1-E2)

1. V LCD okně se zobrazují následující funkce:

- Displej se třemi okny zobrazuje čas, rychlost, vzdálenost a spálené kalorie.
 - Střídavě se zobrazuje čas a rychlost (automaticky se přepínají).
- Rozsahy zobrazovaných dat:
- Čas: 0:00 - 99:59
 - Rychlost: 1.00 - 12.00 km/h
 - Vzdálenost: 0.00 - 99.99 km
 - Kalorie: 0.00 - 99.9 kcal

2. Funkční tlačítka: „Rychlost -“; „3 km/h“; „Start/Pauza“; „Stop“; „6 km/h“; „Rychlost +“.

Popis funkcí tlačítek:

- A. START/PAUZA: Stisknutím tohoto tlačítka v režimu STOP se spustí motor. Jeho stisknutím za běhu se běžecský pás zpomalí a pozastaví.
- B. SPEED - (Speed -): Během běhu stisknutím tohoto tlačítka snížíte rychlost.
- C. RYCHLOST + (Rychlost +): Při běhu stisknutím tohoto tlačítka zvýšíte rychlost.
- D. 3 (3krát pro rychlost 3 km/h): Během provozu na běžecském pásu se stisknutím tohoto tlačítka nastaví rychlost přímo na 3 km/h.
- E. 6 (3krát pro rychlost 6 km/h): Za běhu se stisknutím tohoto tlačítka zvýší rychlost na 6 km/h.
- F. STOP: Během běhu stisknutím tohoto tlačítka zastavíte běžecský pás.

06. POKYNY PRO SPUŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

1. Připojte bezpečnostní klíč k příslušnému slotu na ovládacím panelu. Zapněte hlavní vypínač - ozve se pípnutí a systém přejde do pohotovostního režimu.
2. Stiskněte tlačítko START - na displeji se zobrazí 3-sekundové odpočítávání a při každém odpočítávání se ozve pípnutí. Poté se motor nastartuje.
3. Počáteční rychlost je 1 km/h - můžete ji upravit pomocí tlačítek „+“ a „-“ na dálkovém ovládání nebo ovládací konzole.

07. BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

1. V jakémkoli stavu, pokud je bezpečnostní klíč odpojen, na displeji se zobrazí kód chyby „E07“.
2. Když je běžecský pás v provozu, odpojením bezpečnostního klíče dojde v případě nouze k okamžitému zastavení stroje.
3. Běžecský pás nelze spustit, pokud není připojen bezpečnostní klíč.

08. PŘIPOJENÍ PŘES BLUETOOTH / TRÉNINK S APLIKACÍ FITSHOW

Chcete-li používat aplikaci FITSHOW, budete muset naskenovat QR kód umístěný vedle displeje běžeckého pásu nebo si stáhnout aplikaci do svého mobilního zařízení přes AppStore (iOS) nebo Google Play Store (Android). Po úspěšném stažení a připojení běžeckého pásu k vašemu mobilnímu zařízení přes Bluetooth je potřeba si v aplikaci vytvořit účet a poté můžete na telefonu sledovat parametry prováděného tréninku, ovládat běžecký pás, přehrávat hudbu nebo používat hotové tréninkové plány, a sdílet své výsledky s přáteli.

09. ROZCVÍČKA (OBR. F1-F5)

Před samotným tréninkem proveďte protahovací cvičení. Nahráté svaly se snadněji protahují, takže prvních 5-10 minut věnujte zahřátí těla. Poté podle níže uvedených pokynů proveďte protahovací cvičení. Po tréninku můžete stejné cviky provádět znovu.

1. Mírně pokrčte nohy v kolenu, pomalu se předkloníte, záda a ramena uvolněná, ruce se snažte dotknout prstů na nohou. Vydržte v této poloze po dobu 10 až 15 sekund, poté se uvolněte. Cvičení opakujte třikrát.
2. Vsadte si na podlahu, položte jednu nohu rovně, druhou nohu ohněte v kolenní tak, aby se celé chodidlo pokrčené nohy dotýkalo rovné nohy. Pokuste se rukou dotknout prstů chodidla narovnané nohy. Vydržte v této poloze po dobu 10 až 15 sekund, poté se uvolněte. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu.
3. Opřete se oběma rukama o zeď, jednu nohu mírně pokrčte v kolenní, chodidlo položené rovně ke zdi. Druhou nohu natáhněte dozadu, kolenní kloub by měl být rovný, chodidlo směřující ke zdi by se mělo dotýkat země celou svou plochou. Vydržte v této poloze po dobu 10 až 15 sekund, poté se uvolněte. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu.
4. Pravou rukou se opřete o zeď nebo stůl, abyste udrželi rovnováhu. Poté se levou rukou natáhněte dozadu a pomalu uchopte levou nohu a přitáhněte ji k hýždím, dokud necítíte, jak se vaše přední stehenní svaly napnou. Vydržte v této poloze po dobu 10 až 15 sekund, poté se uvolněte. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu.
5. Posadte se na podlahu, pokrčte nohy v kolenu a uspořádejte je tak, aby se vaše chodidla navzájem dotýkala chodidly. Uchopte chodidla rukama a pokuste se přitáhnout nohy k sobě s kolenní tak, abyste cítili protažení na vnitřní straně steh. Vydržte v této poloze po dobu 10 až 15 sekund, poté se uvolněte. Cvičení opakujte třikrát.

POZNÁMKA: Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte jakýmkoli zdravotním potížením/chronickými onemocněními, nebo pokud se jedná o váš první trénink na tomto typu zařízení, poraďte se před zahájením tréninku s lékařem nebo specialistou. Může vám pomoci sestavit vhodný cvičební plán, který je přiměřený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určit rychlost pohybu a intenzitu cvičení.

Před použitím motorizovaného běžeckého pásu se naučte, jak stroj ovládat, jak jej spustit, zastavit, upravit rychlost atd. Nevstupujte na běžecký pás, aniž byste se tyto informace dozvěděli. Teprve po dokončení těchto kroků můžete zařízení používat.

Zvýšení intenzity:

- Proveďte 2minutové zahřátí na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h, poté zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi po dobu 2 minut. Dále zvýšte rychlost na 5,8 km/h a jděte 2 minuty. Poté zvyšujte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete mít pocit, že se vám dýchá zrychleně (ale stále byste se měli cítit pohodlně).
- Proveďte 5minutové zahřátí na běžeckém pásu při rychlosti 4-4,8 km/h a poté pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlosti, při které můžete cvičit 45 minut. Chcete-li zlepšit intenzitu pohybu, můžete během hodinového tréninku udržovat konstantní rychlost a zvyšovat ji pouze o 2-5 km/h po dobu 30 sekund - 1 minutu tak často, poté se vrátit k původní rychlosti. Poté provedete tzv. Intervalový trénink a zaznamenáte nejlepší účinnost při spalování kalorií a zvýšení tepové frekvence. Nakonec postupně snižujete rychlost o další 4 minuty, aby vaše tělo se ochladilo.

Frekvence školení:

- Naplánujte si svůj cvičební plán nejen pro potěšení, ale také proto, aby byl váš trénink efektivnější. Doporučuje se cvičit 3 až 5krát týdně, v cyklech po 15-60 minutách.
- Intenzitu svého běhu můžete regulovat nastavením rychlosti běžeckého pásu.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžeckém pásu, můžete zvolit normální rychlost chůze nebo běhu. Pokud jste naopak na tomto druhu zařízení nikdy necvičili, můžete použít níže uvedený plán:
 - rychlost 1,0-3,0 km/h (chůze - velmi pomalé tempo)- rychlost 3,0-4,5 km/h (chůze - pomalé tempo)- rychlost 4,5-6,0 km/h (normální chůze)- rychlost 6,0-7,0 km/h (rychlá chůze)- rychlost 7,0-8,0 km/h (klus)- rychlost > 8,0 km/h (běh)

10. ČISTĚNÍ A ÚDRŽBA (OBR. G1-G2)

VAROVÁNÍ! Před čištěním, sejmutím krytu motoru nebo opravou vždy odpojte běžecký pás z elektrické zásuvky. Minimálně jednou ročně sejměte kryt motoru a vysajte prostor pod krytem. Jakákoli oprava pásu běžeckého pásu vyžaduje zavolání odborného servisního střediska.

1. Správná údržba běžeckého pásu je klíčová pro jeho bezproblémový chod. Nesprávná péče může vést k poškození nebo zkrácení životnosti zařízení.
 - A. Pravidelné kontroly**
 - Běžecký pás často kontrolujte z důvodu opotřebení z provozu. Opatřované nebo poškozené díly (např. motor, elektronika, napájecí kabely) by měly být opraveny nebo je nechte opravit odborným servisem, aby byla zajištěna stejná úroveň bezpečnosti jako při nákupu.
 - B. Výměna vadných dílů**
 - Vadné díly okamžitě vyměňte nebo ponechte zařízení nepoužívané, dokud nebude opraveno (např. poškozený napájecí kabel).
 - C. Zvláštní pozornost věnovaná spotřebním předmětům**
 - Sledujte zejména běžecký pás, který se opotřebovává nejrychleji.
 - D. Poškozený napájecí kabel**
 - Pokud je napájecí kabel poškozen, měl by být z bezpečnostních důvodů vyměněn pouze v servisním středisku výrobce kvalifikovaným personálem.
2. Kontrola a mazání běžeckého pásu

Běžecký pás vyžaduje pravidelné mazání speciálním silikonovým olejem, který je součástí sady, nebo jiným mazivem bez tuku.

Doporučení pro frekvenci mazání v závislosti na době použití:

 - Méně než 3 hodiny používání týdně - mažte jednou za 5 měsíců.
 - 4-7 hodin používání týdně - mažte jednou za 2 měsíce.
 - Více než 7 hodin týdně - mazání jednou za měsíc.

Kdy a jak zkontrolovat stav řemene?

Při technické kontrole běžeckého pásu zkontrolujte, zda není běžecký pás opotřebovaný. Pás by měl být: vycentrovaný a mírně vlhký. Pokud se pás zdá suchý a na běžecké desce nejsou stopy silikonového oleje, je nutné jej namazat. Stačí se dotknout povrchu desky pod běžeckým pásem, pokud je suchý a nepřijemný na dotek, znamená to, že v něm není žádné mazivo. Po namažení (nebo pokud je přítomno mazivo) by měl být povrch mírně vlhký, ale ne mokrý nebo mastný.

Kroky pro mazání běžeckého pásu (jak je znázorněno na obrázku):

- Zastavte běžecký pás (zastavte běžecký pás).
- Mírně nadzvedněte běžecký pás (prsty jedné ruky) poblíž poloviny délky.
- Naneste silikonový olej na vnitřní stranu pásu (asi 5 ml najednou) - co nejbližší ke středu pásu.
- Běžecký pás provozujte rychlostí 1 km/h.
- Jemně posouvejte proužek zleva doprava po dobu několika minut, aby se olej rovnoměrně rozprostřel.
- Ujistěte se, že olej byl zcela absorbován běžeckým pásem.

POZNÁMKA: Nenanašujte nadměrné množství oleje - více znamená lépe. Správné mazání je klíčovým faktorem pro prodloužení životnosti běžeckého pásu.

Nastavení napnutí běžeckého pásu:

Každý běžecký pás vyžaduje nastavení napnutí řemene před i po instalaci. Postupem času se však může pás uvolnit, což může způsobit: sklouznutí pásu při běhu, zastavení pásu při pokládání nohy. Jak nastavit napnutí řemene:

- Použijte šrouby pro nastavení pásu umístěné na zadní straně běžeckého pásu, na levé a pravé straně.
- Otočte levý a pravý seřizovací šroub ve směru hodinových ručiček vždy o půl otáčky a poté spusťte převod.
- Zkontrolujte napnutí řemene, dokud nebude správně napnutý.

POZNÁMKA: Příliš volný řemen způsobuje prokluz na řemenici, zatímco příliš těsný řemen zvyšuje zatížení motoru a může vést k poškození motoru a také k opotřebení řemene a řemenice.

Nastavení posunu běžeckého pásu:

Běžecké pásy se mohou vychýlit ze své osy jak při instalaci, tak po delším používání, mezi typické příčiny patří: běžecký pás nestojí pevně na zemi, cvičenec dává nohy mimo běžecký pás, nerovnoměrné rozložení hmotnosti těla při běhu (např. větší váha na jedné noze), nesprávné používání (např. skákání na běžeckém pásu nebo rychlé změny tempa). Jak opravit vychýlení řemene:

- Pokud dojde k mírnému vychýlení, nechte běžecký pás několik minut v režimu bez zátěže - pás by se měl sám nastavit.
- V případě trvalého vychýlení: Použijte dodaný 6 mm imbusový klíč, poté seřídte seřizovací šrouby na zadní straně běžeckého pásu - po půl otáčkách (levá nebo pravá strana), dokud se pás nevrátí do správné polohy. Pokud se řemen pohybuje doleva: otočte levým seřizovacím šroubem ve směru hodinových ručiček (doprava) nebo otočte pravým šroubem proti směru hodinových ručiček (doleva). Pokud se pás pohybuje doprava: otočte pravým seřizovacím šroubem ve směru hodinových ručiček (doprava) nebo otočte levým šroubem proti směru hodinových ručiček (doleva).

POZNÁMKA: Nastavujte postupně - vždy o půl otáčky a poté spusťte běžecký pás nízkou rychlostí (např. 1-2 km/h), abyste zjistili, zda se pás vrátil do správné polohy. Opakujte, dokud se tak nestane.

11. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Chyba	Pravděpodobná příčina	Možné řešení
Běžecký pás nefunguje	Odpojené napájení Problém s přepnutím Bezpečnostní klíč není uzamčen Přerušení signálního obvodu řídící jednotky Spálená pojistka	Zapojte do zásuvky Nastavte vypínač napájení do polohy ON Vložte bezpečnostní klíč do zásuvky Zkontrolujte kontakty a signály ovladače Vyměňte pojistku
Nerovnoměrný provoz	Nedostatečné mazání Běžecký pás je příliš těsný	Přidejte silikonový olej Upravte napnutí řemene
Prokluz pásu	Volný běžecký pás	Upravte vůli řemene

Příčina chyby	Kód chyby	Možné řešení
Špatná komunikace mezi displejem a ovladačem	E01	1. Zkontrolujte, zda jsou komunikační kabel a kabel ovladače správně připojeny. 2. Pokud je hlavní kabel ovladače poškozen - vyměňte jej. 3. Pokud je napájení ovladače nesprávné, vyměňte ovladač.
Ochrana proti přetížení, výbuchu a přetížení.	E02 E05 E06	1. Pokud dojde ke zkratu v motoru nebo jsou kontakty uvolněné - zkontrolujte kontakty nebo vyměňte motor za nový. 2. Pokud je napájecí kabel poškozený, vyměňte jej. 3. Pokud je odpor řemene příliš vysoký - přidejte silikonový olej nebo snižte napětí řemene. 4. Zkontrolujte, zda není zátěž příliš vysoká.
Vadný bezpečnostní klíč	E07	1. Zkontrolujte, zda je magnetický klíč správně nainstalován. 2. Zkontrolujte vnitřní připojení kabeláže klíče. 3. Vyměňte desku plošných spojů bezpečnostního klíče.

12. SPECIFIKACE

■ Napájení: AC220-240V 50/60Hz ■ Výkon motoru: 2KM ■ Rychlost: 1-12 km / h (s vysunutým madlem); 1-6 km / h (se složeným madlem) ■ Maximální hmotnost uživatele: 120 kg ■ Vestavěné reproduktory ■ Bluetooth ■ Speciální aplikace FitShow (Android & iOS) ■ Držák tabletu/telefonu ■ Transportní kolečka ■ Protiskluzový běžecký pás s rozměry: 1022x398mm ■ Rozměry v rozloženém stavu: 1178x569x992mm ■ Rozměry ve složeném stavu: 1234x569x115mm ■ Funkce displeje: Rychlost / Vzdálenost / Čas / Kalorie ■ Čistá / hrubá hmotnost: 21.2KG / 24.4KG ■ Pracovní frekvenční rozsah: 2402-2480 MHz ■ Max. výkon v pracovním frekvenčním rozsahu: 3,69 dBm

13. ZÁRUČNÍ/REKLAMÁČNÍ LIST

Na výrobek se vztahuje záruka 24 měsíců. Záruční podmínky naleznete na adrese: <https://xblitz.pl/gwarancja/>

Stížnosti je třeba podat pomocí formuláře stížnosti na adrese: <http://reklamacia.kgktrend.pl/>

Podrobnosti, kontakt a servisní adresu naleznete na adrese: www.xblitz.pl. Specifikace a obsah se mohou změnit bez předchozího upozornění. Omlouváme se za případné nepřijemnosti.

KGK Trend prohlašuje, že zařízení Xblitz X-RUNNER splňuje základní požadavky směrnice 2014/53/EU. Text prohlášení naleznete na následujícím odkazu: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

HU

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

ÖSSZECSUKHATÓ OTTHONI ELEKTROMOS FUTÓPÁD 2 AZ 1-BEN BT ÉS XBLITZ X-RUNNER ALKALMAZÁSSÁLL

Kedves Vásárló! - köszönjük, hogy bizalmat szavazott nekünk és az Xblitz márkát választotta.

Használat előtt figyelmesen olvassa el a mellékelt használati útmutatót és biztonsági utasításokat, hogy elkerülje a berendezés véletlen károsodását vagy véletlen sérülését.

A használat teljes biztonsága és hatékonysága akkor érhető el, ha a berendezést az utasításoknak megfelelően szerelik össze és használják. A futópádot óvatosan kell összeszerelni, a motort fedéllel le kell fedni, a berendezést megfelelően csatlakoztatni kell az áramforráshoz. Ne felejtse, hogy a berendezés felhasználói tájékoztatót kell minden kizárólagos és övintézkedésről, nem vállalkunk felelősséget a jelen kézikönyvben meghatározott szabályok be nem tartásából eredő problémákról vagy sérülésekről. Edzés előtt konzultáljon orvosával vagy szakemberével.



BIZTONSÁGI INTÉZKEDÉSEK ÉS FIGYELMEZTETÉSEK:

1. A futópád csak otthoni használatra készült. A készüléket csak rendeltetésszerűen szabad használni.
2. A berendezést felnevezték használati. A kiskorúakat felnevezték felügyelet alatt kell tartani az edzés során.
3. Helyezze a futópádot vízszintes, vízszintes, tiszta és egyéb tárgyaktól mentesre. Ne helyezze a futópádot vastag szőnyegre, mert ez zavarhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a futópádot víz, nedves környezet vagy a szabadban lévő közelbe.
4. Soha ne indítsa el a futópádot, miközben a futószalagon áll. Az áramellátás bekapcsolása és a sebesség beállítása után szünet következhet be, mielőtt a futópád öve mozgani kezd. Mindig helyezze a lábát az oldalsó sínre, amíg az öv mozgani nem kezd.
5. A futópád használatát előző győzelménél meg kell állítani, hogy a biztonsági kulcs csatlakoztatva van rögzítve.
6. Ha futópádon edz, viseljen megfelelő sportruházatot. Ne viseljen hosszú, laza ruházatot, amelyet a gép mozgó alkatrészei behúzhatnak. Mindig viseljen gumitalpú futó- vagy aerobik cipőt.
7. Ne kezdje el az edzés étkezés után 40 perccel.
8. Az edzéshez tartozó a fogantyúkat, amíg kényelmesen nem érzi magát, és nem ismeri a készülék működését.
9. Edzés közben tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat a készüléktől.
10. Azonnal hagyja abba az edzést, ha: szorító érzést vagy fájdalmat érez a mellkasban, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést vagy egyéb kellemetlen érzést. Mielőtt visszatérne az edzéshez, konzultáljon orvosával vagy szakemberével az állapotáról.
11. Ne dugja be helytelenül a tápkábelt: ne hosszabbítsa meg a kábelt, és ne cserélje ki a csatlakozóját; ne tegyen nehéz tárgyakat a vezetékre, és ne hagyja hőforrások közelében; Ne használjon több lyukú aljzatot, mert tüzet vagy áramütést okozhat.
12. Ha a futópád elektronikus meghibásodás vagy véletlen sebességváltozás miatt gyorsan növeli a sebességet, a gép leáll, amikor a biztonsági kulcsot leválasztják a konzolról.
13. Húzza ki a tápellátást, ha a készüléket nem használja. Az áramellátás megszakítása után ne húzza a tápkábelt, hogy elkerülje a sérülést, dugja be a dugót egy biztonságos helyre.

ságos, földelő áramkörrel ellátott aljzatba.

14. Ne helyezzen olyan tárgyakat vagy tárgyakat, amelyek károsíthatják a berendezést.
15. A futópád beltéri használatra tervezett berendezés, nem kültéri használatra. A sérülések elkerülése érdekében tárolja a berendezést száraz, sík és tiszta helyen, közvetlen napfénytől védve. Ne használja a terméket edzésen kívül más célra.
16. Kerülje a kijelző és az elektronika vízzel való érintkezését, mert ez elektromos rövidzárlatot okozhat.
17. A berendezés rehabilitációs célokra nem alkalmas.
18. A futópádot egyszerre egy személy használhatja.
19. Biztonsági terület a futópád körül: 1000x2000mm.
20. Csak akkor használja a készüléket, ha az műszakilag megfelelő. Ha hibás alkatrészeket talál, vagy használat közben zavaró hangot hall a készülékből, hagyja abba az edzést. Ne használja a készüléket, amíg a probléma meg nem oldódik.
21. Ne végezzen semmilyen beállítást vagy módosítást a készüléken, kivéve a kézikönyvben leírtakat. Probléma esetén forduljon a szervizhez (az elérhetőségeket a kézikönyv későbbi részében találja).
22. A készüléket az EN 957-6:2010+A1:2014 szabvány szerint gyártották.
23. A felhasználó megengedett legnagyobb súlya 120 kg.

01. A KÉSZLET TARTALMA (1. ÁBRA) A)

1. Xblitz X-RUNNER futópád test
2. Tápegység
3. Pilóta
4. Biztonsági kulcs
5. Olajtartály
6. Szerelési tartozékok
7. Használati utasítás

02. A KÉSZÜLÉK RAJZA (B ÁBRA)

1. Telefon/táblagép tartó
2. Vezérlő gombok
3. Biztonsági kulcs
4. LCD kijelző
5. Felső fedél
6. Kapaszkodó összecsukható/kinyitható gomb
7. Korlát
8. Oldalsó hevederek
9. Futószalag
10. Bal hátsó övbeállító csavar
11. Jobb hátsó övbeállító csavar

03. ÖSSZESZERELÉSI ÉS ÖSSZECUKÁSI ÚTMUTATÓ (C1-C5. ÁBRA)

1. Vegye ki a főegységet a csomagolásából, és fektesse sima felületre. Ezután forgassa el az oszlop bal és jobb oldalán lévő összecsukható gombokat az óramutató járásával ellentétes irányba 4-6 fordulattal, hogy az oszlopok felemelkedjenek.
 2. Emléje fel az oszlopot úgy, hogy az oszlopon lévő összecsukható gombok egy vonalban legyenek a rögzítőfülek lyukaival, majd forgassa el a bal és jobb oszlop összecsukható gombjait az óramutató járásával megegyező irányba, hogy az oszlopokat a rögzítőfülekbe rögzítse.
 3. Ahogy a képen látható, nyissa ki a fedelet - mobiltelefonját vagy táblagépét a horonyba helyezheti. Helyezze a piros biztonsági kulcsot a kezelőpanel alatti sárga nyílba. A futópád használatakor a biztonsági kulcsot kell használni - a klipszel ellátott hegyét a ruházat széléhez kell rögzíteni.
 4. Dugja be a hálózati csatlakozót egy megfelelő aljzatba, kapcsolja be a készülék eleje alatt található főkapcsolót - a futópád készenléti üzemmódba kapcsol.
 5. Az ábrán látható módon forgassa el az oszlop bal és jobb oldalán található összecsukható gombokat az óramutató járásával ellentétes irányba 4-6 alkalommal. Amikor a gomb kicsúszik a rögzítő furatból, hajtsa le az oszlopot. Amikor a gomb teljesen elhagyja a rögzítő furatot, hajtsa le az oszlopot az ábra szerint.
- JEGYZET:** A futópád összecsukása előtt húzza ki a tápkábelt a konnektorból. Támaszd az összecsukott futópádot a falhoz. Ha gyerekek vagy háziállatok vannak a házban, helyezze az összehajtott futópádot sima felületre, hogy elkerülje a véletlen felborulást.

04. ÚTMUTATÓ A FUTÓ ÉS A PILÓTA KEZELÉSÉHEZ (D1. ÁBRA)

1. Csatlakoztassa a tápegységet, és ellenőrizze, hogy a készülék megfelelően működik-e.
2. A futópádnak két módja van: séta és futás.
 - Amikor az oszlop össze van hajtva (párhuzamosan a futópáddal), a gyaloglási mód aktíválódik, és a futószalag sebessége 1-6 km/h.
 - Az oszlop kihajtásakor a sebességfokozat üzemmód aktíválódik, és a szalag sebessége 1-12 km/h.
3. Rögzítse a biztonsági kapcsot az edző ruházatához.
4. Edzés előtt ellenőrizze, hogy a futópád stabil-e és megfelelően működik-e.
 - A futópád indításakor tilos a futószalagon állni.
 - Futás előtt álljon az oldalsó sínre, fogja meg a kapaszkodót, és tartsa kézben a távirányítót, vagy használja a vezérlőkonzol gombjait.
 - Amikor a készülék be van kapcsolva, egyik kezével fogja meg a kapaszkodót, a másikkal pedig nyomja meg a távirányító vagy a vezérlőkonzol „start/szünet” gombját.
 - A futópád 3 másodperces késleltetéssel indul, majd 1 km/h sebességgel kezd el futni.
 - Nyomja meg a „+” gombot a motor fordulatszámának 2,5-3,5 km/h-ra növeléséhez - ez a legkényelmesebb sebesség a futás megtanulásához.
 - Fogja meg két kézzel a kapaszkodót, és tegye a lábát egyenként a futószalagra, a sebességéhez igazodva.
5. Néhány perc múlva növelheti a futási sebességet a „+” gomb megnyomásával, vagy csökkentheti a sebességet a „-” gomb megnyomásával.
6. Edzés közben bármikor megnyomhatja a távirányító „>” gombját vagy a futópád „stop” gombját, hogy bármikor leállítsa a motort.

05. KIJELZŐ ÉS GOMBOK A VEZÉRLŐKONZOLON (E1-E2. ÁBRA)

1. Az LCD ablak a következő funkciókat jeleníti meg:

- A három ablakos kijelző mutatja az időt, a sebességet, a távolságot és az elégetett kalóriákat.
- Az idő és a sebesség felváltva jelenik meg (automatikusan váltanak).

A megjelenített adatok tartományai:

- Idő: 0:00 - 99:59
- Sebesség: 1,00 - 12,00 km/h
- Távolság: 0,00 - 99,99 km
- Kalória: 0,00 - 99,9 kcal

2. Funkciógombok: „Sebesség -”; „3 km/h”; „Indítás/Szünet”; „Állj meg”; „6 km/h”; „Sebesség +”.

A gombfunkciók leírása:

- A. INDÍTÁS/SZÜNET: A gomb megnyomása STOP módba elindítja a motort. Futás közbeni megnyomása lelassítja és szünetelteti a futópádot.
- B. SEBESSÉG - (Sebesség -): Futás közben a gomb megnyomása csökkenti a sebességet.
- C. SPEED + (Speed +): Futás közben a gomb megnyomása növeli a sebességet.
- D. 3 (Sebesség gyorsbillentyű 3 km/h): A futópád működése közben ennek a gombnak a megnyomásával a sebesség közvetlenül 3 km/h-ra állítható.
- E. 6 (Gyorsbillentyű 6 km/h): Futás közben a gomb megnyomásával a sebesség 6 km/h-ra nő.
- F. STOP: Futás közben ennek a gombnak a megnyomása leállítja a futópádot.

06. UTASÍTÁSOK A FUTÓPAD INDÍTÁSAHOZ

1. Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a kezelőpanel megfelelő nyílásához. Kapcsolja be a főkapcsolót - sípoló hang hallható, és a rendszer készenléti üzemmódba lép.
2. Nyomja meg a START gombot - a kijelzőn 3 másodperces visszaszámlálás jelenik meg, és minden visszaszámláláskor sípoló hang hallható. Ezután a motor beindul.
3. A rajtsebesség 1 km/h - a távirányító vagy a vezérlőkonzol „+” és „-” gombjaival állítható be.

07. BIZTONSÁGI KULCS

1. Bármely állapotban, ha a biztonsági kulcsot leválasztják, a kijelzőn az „E07” hibakód jelenik meg.
2. Amikor a futópád működik, a biztonsági kulcs leválasztása vészjelzetben azonnal leállítja a gépet.
3. A futópád nem indítható el, ha a biztonsági kulcs nincs csatlakoztatva.

08. CSATLAKOZÁS BLUETOOTH-ON KERESZTÜL / EDZÉS A FITSHOW ALKALMAZÁSSAL

A FITSHOW alkalmazás használatához be kell olvasnia a futópád kijelzője mellett található QR-kódot, vagy le kell töltenie az alkalmazást mobil eszközére az AppStore (iOS) vagy a Google Play Store (Android) segítségével. Miután sikeresen letöltötte és csatlakoztatta a futópádot a mobil eszközéhez Bluetooth-on keresztül, létre kell hoznia egy fiókot az alkalmazásban, majd telefonján megfigyelheti az éppen végzett edzés paramétereit, vezérelheti a futópádot, zenét játszhat vagy kész edzésterveket használhat, és megoszthatja eredményeit barátjaival.

09. BEMELEGÍTÉS (F1-F5. ÁBRA)

Megfelelő edzés előtt végezzen nyújtó gyakorlatokat. A bemelegített izmok könnyebben nyújthatók, ezért az első 5-10 percet töltsd a test bemelegítésével. Ezután az alábbi utasítások szerint végezzen nyújtó gyakorlatokat. Ugyanazokat a gyakorlatokat edzés után újra elvégezheti.

1. Hajlitsa be kissé a lábat a térdénél, lassan hajoljon előre, a hát és a vállak lazák, a kezek megpróbálják megérinteni a lábujjakat. Tartsa ebben a helyzetben 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor.
2. A padlón ülve tegye egyenesen az egyik lábát, hajlitsa meg a másik lábát térdnél úgy, hogy a hajlított láb teljes lába érintse az egyenes lábat. Próbálja meg kézzel megérinteni a kiegyenesített láb lábának lábujjait. Tartsa ebben a helyzetben 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábon.
3. Mindkét kezét a falnak támasztva, egyik lábát térdre nyhén behajlítva, a lábfejet egyenesen a fal felé állítsa. Nyújtsa hátra a másik lábát, a térdízület legyen egyenes, a fal felé néző lábfej teljes felületével érintse meg a talajt. Tartsa ebben a helyzetben 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábon.
4. Jobb kezével támassza magát a falhoz vagy az asztalhoz, hogy megőrizze egyensúlyát. Ezután nyújtsa hátra a bal kezével, hogy lassan megragadjon a bal lábát, és húzza a fenék felé, amíg meg nem feszül az elülső combizmai. Tartsa ebben a helyzetben 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor mindkét lábon.
5. Üljön le a padlóra, hajlitsa be a lábát térdén, és rendezze el úgy, hogy a lába érintkezzen egymással a talpával. Fogja meg a lábát a kezével, és próbálja meg a lábát a térdével összenyomni, hogy nyújtást érezzen a combja belső oldalán. Tartsa ebben a helyzetben 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor.

MEGJEGYZÉS: Ha Ön 35 évesnél idősebb, vagy bármilyen egészségügyi betegségben/krónikus betegségben szenved, vagy ha ez az első edzése ilyen típusú eszközökön, az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy szakorvosával. Segíthet az életkorának és egészségi állapotának megfelelő edzésterv kidolgozásában, a mozgás sebességének és az edzés intenzitásának meghatározásában.

A motoros futópádra használatát előtt tanulja meg, hogyan kell irányítani a gépet, hogyan kell elindítani, leállítani, beállítani a sebességet stb. Ne lépjen a futópádra anélkül, hogy megtanulná ezt az információt. Csak a lépések végrehajtása után használhatja az eszközt.

Növekvő intenzitás:

- Végezzen 2 perces bemelegítést a futópádon 4,8 km/h sebességgel, majd növelje a sebességet 5,3 km/h-ra, és folytassa a sétát 2 percig. Ezután növelje a sebességet 5,8 km/h-ra, és sétáljon 2 percig. Ezután növelje a sebességet 0,3 km/h-val 2 percenként, amíg úgy nem érzi, hogy a légzése gyors (de továbbra is kényelmesen kell éreznie magát).
- Végezzen 5 perces bemelegítést a futópádon 4-4,8 km/h sebességgel, majd lassan növelje a sebességet 0,3 km/h-val 2 percenként, amíg stabil és optimális sebességet nem kap, amellyel 45 percig edzhet. A mozgás intenzitásának javítása érdekében egy órás edzés során állandó sebességet tarthat, 30 másodpercig - 1 percig csak 2-5 km/h-val növelve, majd visszatérve az eredeti sebességéhez. Ezután végrehajtja az úgynevezett intervallum edzést, és megjegyzi a legjobb hatékonyságot a kalóriaégetésben és a pulzusszám növelésében. Végül csökkentse a sebességet lépésről lépésre további 4 percig, hogy lehűtse a testét.

Edzés gyakorisága:

- Tervezze meg edzését, nemcsak az öröm kedvéért, hanem az edzések hatékonyabbá tétele érdekében is. Ajánlott hetente 3-5 alkalommal, 15-60 perces ciklusokban gyakorolni.
- A futás intenzitását a futópád sebességének beállításával szabályozhatja.
- Ha járta a futópádos edzésben, választhat normál gyaloglási vagy futási sebességet. Ha viszont még soha nem edzett ilyen eszközön, használhatja az alábbi tervet: - Sebesség 1,0-3,0 km/h (járás - nagyon lassú tempó) - sebesség 3,0-4,5 km/h (járás - lassú tempó) - sebesség 4,5-6,0 km/h (normál járás) - sebesség 6,0-7,0 km/h (gyors gyaloglás) - sebesség 7,0-8,0 km/h (ügetés) - sebesség > 8,0 km/h (futás)

10. TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS (G1-G2 ÁBRA)

FIGYELMEZTETÉS! Tisztítsa, a motorfedél eltávolítása vagy javítása előtt mindig húzza ki a futópádot a konnektorból. Évente legalább egyszer távolítsa el a motor fedelét, és porszívja fel a fedél alatti helyet. A futópád óvénék bármilyen javításához professzionális szervizközpontot kell hívni.

1. A futópád megfelelő karbantartása elengedhetetlen a problémamentes működéshez. A nem megfelelő gondozás károsodáshoz vezethet, vagy lerövidítheti a készülék élettartamát.
 - A. Rendszeres ellenőrzések**
 - Gyakran ellenőrizze a futópádot a működés közbeni kopás miatt. Az elhasznált/dott vagy sérült alkatrészeket (pl. motor, elektronika, tápkábelek) meg kell javítani, vagy szakemberrel kell megjavíttatni, hogy ugyanolyan szintű biztonságot biztosítsanak, mint a vásárláskor.
 - B. Hibás alkatrészek cseréje**
 - Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket, vagy hagyja használaton kívül a készüléket a javításig (pl. sérült tápkábel).
 - C. Különös figyelem a fogóeszközökre**
 - Különösen figyelje a futószalagot, amely a leggyorsabban kopik.
 - D. Sérült tápkábel**
 - Ha a tápkábel megsérült, a biztonság érdekében csak a gyártó szervizközpontjában cserélheti ki szakképzett személyzet.
2. A futószalag ellenőrzése és kenése
A futószalagot rendszeresen meg kell kenni a készletben található speciális szilikonolajjal vagy más zsírmertes kenőanyaggal.
Ajánlások a kenési gyakoriságra a használat idejétől függően:
 - Kevesebb, mint 3 óra használat hetente - 5 havonta egyszer kenje meg.
 - heti 4-7 óra használat - 2 havonta egyszer kenje meg.
 - Hetente több mint 7 óra - havonta egyszer zsírozzon.

Mikor és hogyan kell ellenőrizni az óv állapotát?

A futópád műszaki ellenőrzése során ellenőrizze a futószalag kopását. Az óvnek közepén kell lennie és egyhén nedvesnek kell lennie. Ha az óv száraznak tűnik, és a futólemezen nincs nyoma a szilikonolajnak, meg kell kenni. Csak érintse meg a lemez felületét a futószalag alatt, ha száraz és kellenetlen tapintású, az azt jelenti, hogy nincs kenőanyag. Kenés után (vagy kenőanyag jelenlétében) a felületnek egyhén nedvesnek kell lennie, de nem lehet nedves vagy zsíros.

A futószalag kenésének lépései (az ábrán látható módon):

- Állítsa le a futószalagot (állítsa le a futópádot).
- Emelje meg kissé a futószalagot (az egyik keze ujaival) a hossz közepe közelében.
- Vigyen fel szilikonolajat az óv belsejére (kb. 5 ml egyszerre) - a lehető legközelebb az óv közepéhez.
- Futtassa a futópádot 1 km/h sebességgel.
- Óvatosan léptesse a csikot balról jobbra néhány percig, hogy az olaj egyenletesen oszlik el.
- Győződjön meg arról, hogy az olajat teljesen felszívta a futószalag.

MEGJEGYZÉS: Ne alkalmazzon túl sok olajat - a több nem jelent jobbat. A megfelelő kenés kulcsfontosságú tényező a futópád élettartamának meghosszabbításában.

A futószalag feszességének beállítása:

Minden futópádhhoz szükség van a szífeszesség beállítására a telepítés előtt és után is. Idővel azonban az óv meglazulhat, ami a következőket okozhatja: az óv megcsúszása futás közben, az óv ledlása a láb elhelyezésekor. A szíf feszességének beállítása:

- Használja a futópád hátulján, a bal és a jobb oldalon található övbeállító csavarokat.
- Forgassa el a bal és jobb oldali beállítócsavarokat az óramutató járásával megegyező irányba fél fordulattal, majd indítsa el a sebességfokozatot.
- Ellenőrizze a szíj feszességét, amíg megfelelően meg nem feszül.

JEGYZET: A túl nagy szíj megcsúszást okoz a szíjtárcsán, míg a túl feszes szíj növeli a motor terhelését, és a motor károsodásához, valamint a szíj és a szíjtárcsa kopásához vezethet.

A futószalag eltolásának beállítása:

A futószalagok mind a telepítés, mind a hosszban tartó használat után eltérhetnek a tengelyüktől, tipikus okok a következők: a futópád nem áll szilárdan a talajon, az edző a lábát a futószalagon kívülre helyezi, a testűsúly egyenetlen eloszlása futás közben (pl. nagyobb súly az egyik lábon), nem megfelelő használat (pl. futópádon ugrás vagy gyors tempóváltás). A szíj helytelen beállításának javítása:

- Ha enyhén eltolódás van, hagyja a futópádot néhány percig üresjáratú üzemmódban - az övnek be kell állítania magát.
- Állandó beállítási hiba esetén: Használja a mellékelt 6 mm-es imbuszkulcsot, majd állítsa be a futópád hátulján található beállító csavarokat - egyszerre fél fordulattal (bal vagy jobb oldal), amíg az öv vissza nem tér a megfelelő helyzetbe. Ha az öv balra mozog: forgassa el a bal oldali beállítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba (jobbra), vagy fordítsa el a jobb oldali csavart az óramutató járásával ellentétes irányba (balra). Ha a szíj jobbra mozog: forgassa el a jobb oldali beállítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba (jobbra) vagy a bal csavart az óramutató járásával ellentétes irányba (balra).

MEGJEGYZÉS: Állítsa be fokozatosan - egyszerre fél fordulattal, majd működtesse a futópádot alacsony sebességgel (pl. 1-2 km/h), hogy megnézze, visszatér-e a szalag a megfelelő helyzetbe. Ismételje meg, amíg meg nem történik.

11. PROBLÉMAMEGOLDÁS

Hiba	Valószínű ok	Lehetséges megoldás
A futópád nem működik	Leválasztott tápegység	Dugja be a konnektorba
	Kapcsolási probléma	Állítsa a főkapcsolót ON állásba
	A biztonsági kulcs nincs zárva	Helyezze be a biztonsági kulcsot a konnektorba
	Megszakadás a vezérlő jeláramkörében	Ellenőrizze a vezérlő érintkezőit és jeleit
Egyetlen működés	Kiegyenlítő biztosíték	Cserélje ki a biztosítékot
	Élégelten kevés	Adjunk hozzá szilikonolajat
Övcsúszás	A futószalag túl szoros	Állítsa be a szíj feszességét
	Laza futószalag	Állítsa be a szíj lazasságát

A hiba oka	Hibakód	Lehetséges megoldás
Rossz kommunikáció a kijelző és a vezérlő között	01. ábra	1. Ellenőrizze, hogy a kommunikációs kábel és a vezérlőkábel megfelelően van-e csatlakoztatva. 2. Ha a vezérlő fő kábele megsérült - cserélje ki. 3. Ha a vezérlő tápellátása nem megfelelő, cserélje ki a vezérlőt.
Túlterhelés, robbanás és túlterhelés elleni védelem.	E02 05. ábra E06	1. Ha rövidzárlat van a motorban, vagy az érintkezők meglazultak - ellenőrizze az érintkezőket, vagy cserélje ki a motort egy újra. 2. Ha a tápkábel sérült - cserélje ki. 3. Ha az öv ellenállása túl nagy - adjon hozzá szilikonolajat, vagy csökkentse az öv feszességét. 4. Ellenőrizze, hogy a terhelés nem túl magas-e.
Hibás biztonsági kulcs	E07	1. Ellenőrizze, hogy a mágneskulcs megfelelően van-e felszerelve. 2. Ellenőrizze a kulcs belső vezetékcsatlakozásait. 3. Cserélje ki a biztonsági kulcs áramkört lapját.

12. ELŐÍRÁS

■ Tápellátás: AC220-240V 50/60Hz ■ Motor teljesítmény: 2KM ■ Sebesség: 1-12km/h (kihúzott kapaszkodóval); 1-6km/h (összecsuikott kapaszkodóval) ■ Maximális felhasználói súly: 120kg ■ Beépített hangszórók ■ Bluetooth ■ Dedikált FitShow alkalmazás (Android és iOS) ■ Tablet/telefon tartó ■ Szállítókerekek ■ Csúszásgátló futószalag
Méretekkel: 1022x398mm ■ Méretek kihajlítva: 1178x569x992mm ■ Méretek összecsuikva: 1234x569x115mm ■ Megjelenítési funkciók: Sebesség / Távolság / Idő / Kalória ■
Nettó / Bruttó súly: 21,2 kg / 24,4 kg ■ Működési frekvenciatartomány: 2402-2480 MHz ■ Maximális frekvenciaterhelés a működési tartományban: 3,69 dBm

13. JÓTÁLLÁSI/KÁRTÉRÍTÉSI KÁRTYA

A termékre 24 hónap garancia vonatkozik. A jótállási feltételek a következő címen találhatók: <https://xblitz.pl/gwarancia/>

A panaszokat a következő címen található panaszbejelentő űrlapon kell benyújtani: <http://reklamacje.gkgtrend.pl/>

A részleteket, az elérhetőséget és a szolgáltatási címért látogasson el a következő oldalra: www.xblitz.pl. A műszaki adatok és a tartalom előzetes értesítés nélkül változhat.

Elnézést kérünk az esetleges kellemetlenségekért.

A GKG Trend kijelenti, hogy az Xblitz X-RUNNER készülék megfelel a 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeinek. A nyilatkozat szövege az alábbi linken érhető el:

<https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

SK

POUŽIVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

SKLADACÍ DOMÁCI ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ PÁS ZV1 S APLIKÁCIÓU BT A XBLITZ X-RUNNER

Vážení zákazníci - ďakujeme, že ste nám dôverovali a vybrali si značku Xblitz.

Pred použitím si pozorne prečítajte priložený návod na použitie a bezpečnostné pokyny, aby ste predišli náhodnému poškodeniu zariadenia alebo neúmyselnému zraneniu.

Je možné dosiahnuť úplnú bezpečnosť a efektívnu používanie za predpokladu, že je zariadenie zostavené a používané v súlade s pokynmi. Bežecský pás by mal byť zostavený opatrne, motor zakrytý krytom, zariadenie by malo byť správne pripojené k zdroju napájania. Pamätajte, že používatelia zariadenia by mali byť informovaní o všetkých obmedzeniach a preventívnych opatreniach, nezodpovedáme za problémy alebo zranenia spôsobené nedodržaním pravidiel uvedených v tomto návode. Pred tréningom sa poraďte s lekárom alebo špecialistom.



BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA A VAROVANIA:

1. Bežecský pás je určený len na domáce použitie. Zariadenie sa smie používať iba v súlade s určeným účelom.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Maloleté osoby by mali byť počas výcviku pod dohľadom dospelých.
3. Bežecský pás umiestnite vodorovne, rovno, čisto a bez iných predmetov. Neumiestňujte bežecský pás na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Neumiestňujte bežecský pás do blízkosti vody, vlhého prostredia alebo vonku.
4. Nikdy nepúšťajte bežecský pás, keď stojíte na bežecskom páse. Po zapnutí napájania a nastavení rýchlosti môže nastať pauza, kým sa pás bežecského pásu začne pohybovať. Nohy vždy položte na bočné kľafníky, kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežecského pásu sa uistite, že je na vašom oblečení pripávaná spona bezpečnostného kľúča.
6. Pri cvičení na bežacom páse noste vhodné športové oblečenie. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by mohlo byť vtiahnuté pohyblivými časťami stroja. Vždy noste bežecský alebo aerobikový obuv s gumenou podrážkou.
7. Cvičte začnite až 40 minút po jedle.
8. Pri prvom tréningu držte rukoväte, kým sa nebudete cítiť pohodlne a neoboznámate sa s tým, ako zariadenie funguje.

9. Pri tréningu držte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
10. Okamžite prestaňte cvičiť, ak pocítite: tlak alebo bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné neprijemné pocity. Pred návratom k tréningu sa poraďte o svojom stave so svojim lekárom alebo špecialistom.
11. Nepripájajte napájací kábel nesprávne; nepredlžujte kábel ani nevymieňajte zástrčku; na kábel nekladte žiadne ťažké predmety ani ho nenechávajte v blízkosti zdrojov tepla; Nepoužívajte zásuvku s niekoľkými otvormi, môže to spôsobiť požiar alebo úraz elektrickým prúdom.
12. Ak bežecský pás rýchlo zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo neúmyselnej zmeny rýchlosti, stroj sa zastaví, keď odopojíte bezpečnostný kľúč od konzoly.
13. Keď zariadenie nepoužívate, odpojte napájanie. Po vypnutí napájania nefahajte za napájací kábel, aby ste ho nepoškodili, zástrčku vložte do bezpečnej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej jeho časti nekladajte predmety ani predmety, ktoré by mohli poškodiť zariadenie.
15. Bežecský pás je zariadenie určené na vnútorné použitie, nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste, prestaňte cvičiť. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
16. Zabráňte kontaktu displeja a elektroniky s vodou, pretože to môže spôsobiť elektrický škrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Bežecský pás môže používať vždy jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežecského pásu: 1000x2000mm.
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte chybné komponenty alebo budete počuť rušivý zvuk vychádzajúci zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
21. Na zariadení nevykonávajte žiadne úpravy ani úpravy, okrem prípadov popísaných v tomto návode. V prípade problémov kontaktujte servisné oddelenie (kontaktné informácie sú uvedené ďalej v tomto návode).
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Maximálna povolená hmotnosť používateľa je 120 kg.

01. OBSAH SÚPRAVY (OBR. A)

1. Telo bežecského pásu Xblitz X-RUNNER
2. Napájanie
3. Pilot
4. Bezpečnostný kľúč
5. Nádoba na olej
6. Montážne príslušenstvo
7. Manuál

02. SCHÉMA ZARIADENIA (OBR. B)

1. Držiak na telefón/tablet
2. Ovládacie tlačidlá
3. Bezpečnostný kľúč
4. LCD displej
5. Horný kryt
6. Skladací/rozkladací gombík zábradlia
7. Zábradlie
8. Bočné popruhy
9. Bežecský pás
10. Ľavá skrutka nastavenia zadného pásu
11. Pravá skrutka nastavenia zadného pásu

03. NÁVOD NA MONTÁŽ A SKLADANIE (OBR. C1-C5)

1. Vyberte hlavnú jednotku z obalu a položte ju na rovný povrch. Potom otočte skladacie gombíky na ľavej a pravej strane stĺpca proti smeru hodinových ručičiek o 4-6 otáčok, aby sa stĺpy mohli zdvihnúť.
 2. Zdvihnite stĺpik tak, aby skladacie gombíky na stĺpiku boli zarovnané s otvormi v montážnych výstupkoch, potom otočte sklopné gombíky na ľavom a pravom stĺpci v smere hodinových ručičiek, aby ste stĺpiky zaistili do montážnych výstupkov.
 3. Ako je znázornené na obrázku, otvorte kryt - do drážky môžete vložiť mobilný telefón alebo tablet. Vložte červený bezpečnostný kľúč do žltého otvoru umiestneného pod ovládacím panelom. Pri používaní bežecského pásu je potrebné použiť bezpečnostný kľúč - jeho hrot s klipom by mal byť pripnutý k okraju oblečenia.
 4. Zasuňte zástrčku do vhodnej zásuvky, zapnite hlavný vypínač umiestnený pod prednou časťou zariadenia - bežecský pás prejde do pohotovostného režimu.
 5. Ako je znázornené na obrázku, otočte skladacie gombíky umiestnené na ľavej a pravej strane stĺpca proti smeru hodinových ručičiek 4-6 krát. Keď sa gombík vysunie z otvoru na pripavenie, sklopte stĺpik nadol. Keď gombík úplne opustí otvor na pripavenie, sklopte stĺpik nadol podľa obrázka.
- POZNÁMKY:** Pred zložením bežecského pásu vytiahnite napájací kábel z elektrickej zásuvky. Oprite zložený bežecský pás o stenu. Ak sú v dome deti alebo domáce zvieratá, položte zložený bežecský pás na rovný povrch, aby ste predišli náhodnému prevráteniu.

04. NÁVOD NA OBSLUHU BEŽCA A PILOTA (OBR. D1)

1. Pripojte napájací zdroj a skontrolujte, či zariadenie funguje správne.
2. Bežecský pás má dva režimy: chôdza a beh.
 - Keď je stĺpik sklopený (rovnomerne s bežecovou plošinou), aktivuje sa režim chôdze a rýchlosť bežecského pásu je 1-6 km/h.
 - Po rozložení stĺpika sa aktivuje režim prevodového stupňa a rýchlosť pásu je 1-12 km/h.
3. Pripnite bezpečnostnú sponu na odev cvičenca.
4. Pred cvičením skontrolujte, či je bežecský pás stabilný a či funguje správne.
 - Pri štartovaní bežecského pásu je zakázané stáť na bežecskom páse.
 - Pred behom sa postavte na bočné lišty, držte sa zábradlia a majte v ruke diaľkové ovládanie alebo použite tlačidlá na ovládacej konzole.
 - Keď je napájanie zapnuté, jednou rukou uchopte zábradlie a druhou rukou stlačte tlačidlo na diaľkovom ovládacom alebo ovládacej konzole „Štart/pauza“.
 - Bežecský pás sa spustí s 3-sekundovým oneskorením, po ktorom začne bežať rýchlosťou 1 km/h.
 - Stlačením tlačidla „+“ zvýšite otáčky motora na 2,5-3,5 km/h - najpohodlnejšiu rýchlosť na učenie sa behu.
 - Uchopte zábradlie oboma rukami a položte nohy na bežecský pás jeden po druhom, pričom sa prispôbajte jeho rýchlosti.
5. Po niekoľkých minútach môžete zvýšiť rýchlosť chodu stlačením tlačidla „+“ alebo môžete rýchlosť znížiť stlačením tlačidla „-“.
6. Počas cvičenia môžete motor kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla „>“ na diaľkovom ovládacom alebo tlačidla „stop“ na bežiacom páse.

05. DISPLEJ A TLAČIDLÁ NA OVLÁDACEJ KONZOLE (OBR. E1-E2)

01. Okno LCD zobrazuje nasledujúce funkcie:

- Displej s tromi oknami zobrazuje čas, rýchlosť, vzdialenosť a spálené kalórie.
- Čas a rýchlosť sa zobrazujú striedavo (prepínajú sa automaticky).

Rozsahy zobrazených údajov:

- Čas: 0:00 - 99:59
- Rýchlosť: 1,00 - 12,00 km/h
- Vzdialenosť: 0,00 - 99,99 km
- Kalórie: 0,00 - 99,9 kcal

02. Funkčné tlačidlá: „Rýchlosť -“; „3 km/h“; „Štart/Pauza“; „Stop“; „6 km/h“; „Rýchlosť +“.

Popis funkcií tlačidiel:

- A. ŠTART/PAUZA: Stlačením tohto tlačidla v režime STOP sa spustí motor. Stlačením počas behu sa bežecský pás spomalí a pozastaví.
- B. RÝCHLOSŤ - (Rýchlosť -): Počas behu stlačením tohto tlačidla znížite rýchlosť.
- C. SPEED + (Rýchlosť +): Počas behu stlačením tohto tlačidla zvýšite rýchlosť.
- D. 3 (Skratka rýchlosti 3 km/h): Počas prevádzky na bežiacom páse sa stlačením tohto tlačidla nastaví rýchlosť priamo na 3 km/h.
- E. 6 (Skratka rýchlosti 6 km/h): Počas behu stlačením tohto tlačidla zvýšite rýchlosť na 6 km/h.

F. STOP: Počas behu sa stlačením tohto tlačidla bežeký pás zastaví.

06. POKYNY NA SPUSTENIE BEŽECKÉHO PÁSU

1. Pripojte bezpečnostný kľúč k príslušnému otvoru na ovládacom paneli. Zapnite hlavný vypínač - zaznie pípnutie a systém prejde do pohotovostného režimu.
2. Stlačte tlačidlo START - na displeji sa zobrazí 3-sekundové odpočítavanie a pri každom odpočítaní zaznie pípnutie. Potom sa motor naštartuje.
3. Počítacia rýchlosť je 1 km/h - môžete ju nastaviť pomocou tlačidiel „+“ a „-“ na diaľkovom ovládacom alebo ovládacej konzole.

07. BEZPEČNOSTNÝ KĽÚČ

1. V akomkoľvek stave, ak je bezpečnostný kľúč odpojený, na displeji sa zobrazí chybový kód „E07“.
2. Keď je bežeký pás v prevádzke, odpojením bezpečnostného kľúča sa stroj v prípade núdze okamžite zastaví.
3. Bežeký pás nie je možné spustiť, ak nie je pripojený bezpečnostný kľúč.

08. PRIPOJENIE CEZ BLUETOOTH / TRÉNING S APLIKÁCIOU FITSHOW

Ak chcete používať aplikáciu FITSHOW, budete musieť naskenovať QR kód umiestnený vedľa displeja bežekého pásu alebo si aplikáciu stiahnuť do svojho mobilného zariadenia cez AppStore (iOS) alebo Google Play Store (Android). Po úspešnom stiahnutí a pripojení bežekého pásu k mobilnému zariadeniu cez Bluetooth si musíte vytvoriť účet v aplikácii a následne môžete na svojom telefóne sledovať parametre tréningu, ktorý vykonávate, ovládať bežeký pás, prehrávať hudbu alebo používať hotové tréningové plány a zdieľať svoje výsledky s priateľmi.

09. ZAHRIEVANIE (OBR. F1-F5)

Pre správny tréningový urobte strečingové cvičenia. Zahriate svaly sa ľahšie naháňajú, preto prvých 5-10 minút strávte zahrievaním tela. Potom podľa nižšie uvedených pokynov vykonajte strečingové cvičenia. Po tréningu môžete robiť rovnaké cviky znova.

1. Miernie pokrčte nohy v kolienách, pomaly sa naklňte dopredu, chrbát a ramená uvoľnené, ruky sa snažte dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto polohe 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie opakujte trikrát.
2. Sediac na podlahe, položte jednu nohu rovno, druhú nohu ohnite v kolene tak, aby sa celé chodidlo ohnutej nohy dotýkalo rovnej nohy. Pokúste sa rukou dotknúť prstov chodidla narovnanej nohy. Vydržte v tejto polohe 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie opakujte trikrát pre každú nohu.
3. Oprite sa oboma rukami o stenu, jednu nohu mierne pokrčte v kolene, chodidlo položte priamo k stene. Druhú nohu natiahnite dozadu, kolenný kĺb by mal byť rovný, chodidlo smerujúce k stene by sa malo dotýkať zeme celým povrchom. Vydržte v tejto polohe 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie opakujte trikrát pre každú nohu.
4. Pravou rukou sa oprite o stenu alebo stôl, aby ste udržali rovnováhu. Potom ľavou rukou sahnajte dozadu, aby ste pomaly uchopili ľavú nohu a pritiahli ju k zadku, kým nepocítate, ako sa vaše svaly predného stehna napínajú. Vydržte v tejto polohe 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie opakujte trikrát pre každú nohu.
5. Posadzte sa na podlahu, pokrčte nohy v kolienách a usporiadajte ich tak, aby sa chodidlá navzájom dotýkali. Uchopte nohy rukami a pokúste sa nohy pritlačiť k kolennám tak, aby ste cítili natiahnutie na vnútornej strane stehien. Vydržte v tejto polohe 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie opakujte trikrát.

POZNÁMKA: Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte akýmkkoľvek zdravotným ťažkosťami/chronickými ochoreniami, alebo ak je to váš prvý tréning na tomto type zariadenia, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom alebo športovým špecialistom. Môže vám pomôcť vytvoriť vhodný cvičebný plán, ktorý je priradený vášmu veku a zdraviu, určí rýchlosť pohybu a intenzitu cvičenia.

Pred použitím motorizovaného bežekého pásu sa naučte ovládať stroj, ako ho naštartovať, zastaviť, nastaviť rýchlosť atď. Nestúpajte na bežeký pás bez toho, aby ste sa naučili tieto informácie. Zariadenie môžete používať až po dokončení týchto krokov.

Zvyšovanie intenzity:

- Vykonať 2-minútovú rozvíčku na bežacom páse rýchlosťou 4,8 km/h, potom zvýšte rýchlosť na 5,3 km/h a pokračujte v chôdzi 2 minúty. Potom zvýšte rýchlosť na 5,8 km/h a kráčajte 2 minúty. Potom každé 2 minúty zvyšujte rýchlosť o 0,3 km/h, kým nepocítate, že vaše dýchanie je rýchle (ale stále by ste sa mali cítiť pohodlne).
- Vykonať 5-minútovú rozvíčku na bežacom páse rýchlosťou 4-8 km/h a potom pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,3 km/h každé 2 minúty, kým nedosiahnete stabilnú a optimálnu rýchlosť, pri ktorej môžete cvičiť 45 minút. Ak chcete zlepšiť intenzitu pohybu, môžete počas hodinového tréningu udržiavať konštantnú rýchlosť, zvyšovať ju len o 2-5 km/h po dobu 30 sekúnd - 1 minútu a potom sa vrátiť na pôvodnú rýchlosť. Potom vykonajte takzvaný intervalový tréning a zaznamenajte najlepšiu účinnosť pri spaľovaní kalórií a zvýšení srdcovej frekvencie. Nakoniec krok za krokom znížte rýchlosť na ďalšie 4 minúty, aby ste sa ochladili telo.

Frekvencia tréningov:

- Naplánujte si cvičebný plán nielen pre potešenie, ale aj preto, aby bol váš tréning efektívnejší. Odporúča sa cvičiť 3 až 5 krát týždenne, v cykloch po 15-60 minútach.
- Intenzitu behu môžete ovládať nastavením rýchlosti bežekého pásu.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežacom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo behu. Ak ste naopak na tomto druhu zariadenia nikdy necítili, môžete použiť plán uvedený nižšie:
 - Rýchlosť 1,0-3,0 km/h (chôdza - veľmi pomalé tempo)- rýchlosť 3,0-4,5 km/h (chôdza - pomalé tempo)- rýchlosť 4,5-6,0 km/h (normálna chôdza)- rýchlosť 6,0-7,0 km/h (rýchla chôdza)- rýchlosť 7,0-8,0 km/h (klus)- rýchlosť > 8,0 km/h (beh)

10. ČISTENIE A ÚDRŽBA (OBR. G1-G2)

VAROVANIE! Pri čistení, odstránení krytu motora alebo opravu vždy odpojte bežeký pás z elektrickej zásuvky. Aspoň raz ročne odstráňte kryt motora a vysajte priestor pod krytom. Akákoľvek oprava pásu bežekého pásu vyžaduje zavolanie profesionálneho servisného strediska.

1. Správna údržba bežekého pásu je rozhodujúca pre jeho bezproblémovú prevádzku. Nesprávna starostlivosť môže viesť k poškodeniu alebo skráteniu životnosti zariadenia.
 - A. Pravidelné kontroly**
 - Bežeký pás často kontrolujte kvôli opotrebovaniu z prevádzky. Opotrebované alebo poškodené diely (napr. motor, elektronika, napájacie káble) by mali byť opravené alebo ich nechať opraviť odborným servisom, aby bola zaistená rovnaká úroveň bezpečnosti ako pri kúpe.
 - B. Výmena chybných dielov**
 - Chybné diely ihneď vymeňte alebo nechajte zariadenie nepoužívané až do opravy (napr. poškodený napájací kábel).
 - C. Osobitná pozornosť venovaná spotrebnému materiál**
 - Sledujte najmä bežeký pás, ktorý sa opotrebuje najrýchlejšie.
 - D. Poškodený napájací kábel**
 - Ak je napájací kábel poškodený, z bezpečnostných dôvodov by ho mal vymeniť iba v servisnom stredisku výrobcu kvalifikovaný personál.

2. Kontrola a mazanie bežekého pásu

Bežeký pás vyžaduje pravidelné mazanie špeciálnym silikónovým olejom, ktorý je súčasťou súpravy, alebo iným mazivom bez mastnoty.

Odporúčania pre frekvenciu mazania v závislosti od času použitia:

- Menej ako 3 hodiny používania týždenne - namažte raz za 5 mesiacov.
- 4-7 hodín používania týždenne - namažte raz za 2 mesiace.
- Viac ako 7 hodín týždenne - namažte raz mesačne.

Kedy a ako skontrolovať stav pásu?

Počas technickej kontroly bežekého pásu skontrolujte opotrebovanie bežekého pásu. Pás by mal byť: vycentrovaný a mierne vlhký. Ak sa pás zdá byť suchý a na bežekej doske nie je ani stopy silikónového oleja, je potrebné ho namazať. Stačí sa dotknúť povrchu kotúče pod bežekým pásom, ak je suchý a nepríjemný na dotyk, znamená to, že tam nie je mazivo. Po namazení (alebo ak je prítomné mazivo) by mal byť povrch mierne vlhký, ale nie mokrý alebo mastný.

Kroky na mazanie bežekého pásu (ako je znázornené na obrázku):

- Zastavte bežeký pás (zastavte bežeký pás).
- Bežeký pás mierne zdvihnite (prstami jednej ruky) blízko stredu dĺžky.
- Naneste silikónový olej na vnútornú stranu pásu (asi 5 ml naraz) - čo najbližšie k stredu pásu.
- Bežte na bežacom páse rýchlosťou 1 km/h.
- Jemne posuňte prúžok zľava doprava na niekoľko minút, aby sa olej rovnomerne rozložil.
- Uistite sa, že olej úplne absorboval bežeký pás.

POZNÁMKA: Nenadášajte nadmerné množstvo oleja - viac neznamená lepšie. Správne mazanie je kľúčovým faktorom pri predĺžení životnosti bežekého pásu.

Nastavenie napnutia bežekého pásu:

Každý bežecský pás vyžaduje nastavenie napnutia remeňa pred aj po inštalácii. Časom sa však pás môže uvoľniť, čo môže spôsobiť: skĺznutie pásu počas behu, zastavenie pásu pri nasadení chodidla. Ako nastaviť napnutie remeňa:

- Použite nastavovacie skrutky pásu umiestnené na zadnej strane bežekého pásu, na ľavej a pravej strane.
- Otáčajte ľavou a pravou nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o pol otáčky naraz a potom spustite prevodový stupeň.
- Skontrolujte napnutie pásu, kým nie je správne natiahnutý.

POZNÁMKA: Príliš voľný remeň spôsobuje preklznutie remene, zatiaľ čo príliš napnutý remeň zvyšuje zaťaženie motora a môže viesť k poškodeniu motora, ako aj k opotrebovaniu remeňa a remene.

Nastavenie odsadenia bežekého pásu:

Bežecské pásy sa môžu odchyľovať od svojej osi počas inštalácie aj po dlhšom používaní, medzi typické príčiny patrí: bežecský pás nestojí pevne na zemi, cvičenie dáva nohy mimo bežekého pásu, nerovnomerné rozloženie telesnej hmotnosti počas behu (napr. väčšia váha na jednej nohe), nesprávne použitie (napr. skákanie na bežiacom páse alebo rýchle zmeny tempa). Ako opraviť vychýlenie pásu:

- Ak dôjde k miernemu vychýleniu, nechajte bežecský pás niekoľko minút v režime naprázdno - pás by sa mal sám nastaviť.
- V prípade trvalého vychýlenia: Použite dodaný 6 mm imbusový kľúč a potom nastavte nastavovacie skrutky na zadnej strane bežekého pásu - po pol otáčke (ľavá alebo pravá strana), kým sa pás nevráti do správnej polohy. Ak sa pás pohybuje doľava: otočte ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek (doprava) alebo otočte pravú skrutku proti smeru hodinových ručičiek (doľava). Ak sa pás pohybuje doprava: otočte pravú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek (doprava) alebo otočte ľavú skrutku proti smeru hodinových ručičiek (doľava).

POZNÁMKA: Nastavujte postupne - po pol otáčke a potom bežte na bežiacom páse nízkou rýchlosťou (napr. 1-2 km/h), aby ste zistili, či sa pás vrátil do správnej polohy. Opakujte, kým sa tak nestane.

11. RIEŠENIE PROBLÉMOV

Chyba	Pravdepodobná príčina	Možné riešenie
Bežecský pás nefunguje	Odpojené napájanie	Zapojte do zásuvky
	Problém s prepínaním	Nastavte hlavný vypínač do polohy ON
	Bezpečnostný kľúč nie je uzamknutý	Vložte bezpečnostný kľúč do zásuvky
	Prerušenie signálneho obvodu ovládača	Skontrolujte kontakty a signály ovládača
Nerovnomerná prevádzka	Vypálená poistka	Vymeňte poistku
	Nedostatočné mazanie	Pridajte silikónový olej
Preklznutie pásu	Bežecský pás je príliš tesný	Upravte napnutie remeňa
	Uvoľnený bežecský pás	Upravte voľu pásu
Príčina chyby		
Zlá komunikácia medzi displejom a ovládačom	E01	1. Skontrolujte, či sú komunikačný kábel a kábel ovládača správne pripojené. 2. Ak je hlavný kábel ovládača poškodený - vymeňte ho. 3. Ak je napájanie ovládača nesprávne, vymeňte ho.
Ochrana proti preťaženiu, výbuchu a preťaženiu.	E02 E05 E06	1. Ak dôjde ku skratu v motore alebo sú kontakty uvoľnené, skontrolujte kontakty alebo vymeňte motor za nový. 2. Ak je napájací kábel poškodený - vymeňte ho. 3. Ak je odpor pásu príliš vysoký - pridajte silikónový olej alebo znížte napnutie pásu. 4. Skontrolujte, či zaťaženie nie je príliš vysoké.
Chybný bezpečnostný kľúč	E07	1. Skontrolujte, či je magnetický kľúč správne nainštalovaný. 2. Skontrolujte vnútorné zapojenie kľúča. 3. Vymeňte dosku plošných spojov bezpečnostného kľúča.

12. ŠPECIFIKÁCIA

■ Napájanie: AC220-240V 50/60Hz ■ Výkon motora: 2KM ■ Rýchlosť: 1-12 km/h (s vysunutým zábradlím); 1-6 km/h (so sklopeným zábradlím) ■ Maximálna hmotnosť používateľa: 120 kg ■ Vstavané reproduktory ■ Bluetooth ■ Špeciálna aplikácia FitShow (Android a iOS) ■ Držiak na tablet/telefón ■ Transportné kolieska ■ Protišmykové bežecský pás s rozmermi: 1022x398mm ■ Rozmery v rozloženom stave: 1178x569x999x92mm ■ Rozmery v zloženom stave: 1234x569x115mm ■ Funkcie displeja: Rýchlosť / Vzdialenosť / Čas / Kalórie ■ Čistá / hrubá hmotnosť: 21,2 kg / 24,4 kg ■ Pracovný frekvenčný rozsah: 2402-2480 MHz ■ Maximálny výkon v pracovnom frekvenčnom rozsahu: 3,69 dBm

13. ZÁRUČNÝ/REKLAMAČNÝ LIST

Na výrobok sa vzťahuje záruka 24 mesiacov. Záručné podmienky nájdete na: <https://xblitz.pl/gwarancja/>

Sťažnosti je potrebné podávať prostredníctvom reklamačného formulára, ktorý sa nachádza na adrese: <http://reklamacje.kgktrend.pl/>

Podrobnosti, kontakt a servisnú adresu nájdete na stránke: www.xblitz.pl. Špecifikácia a obsah sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia. Ospravedlňujeme sa za prípadné neprijemnosti.

KGK Trend vyhlasuje, že zariadenie Xblitz X-RUNNER spĺňa základné požiadavky smernice 2014/53/EÚ. Znenie vyhlásenia nájdete na tomto odkaze: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

LT

VARTOTOJO VADOVAS

SULANKTOMAS NAMŲ ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS 2IN1 SU BT IR XBLITZ X-RUNNER PROGRAMĖLE

Gerbiamas klientas - ačiū, kad pasitikite mumis ir pasirinkote Xblitz prekės ženklą.

Prieš naudodami atidžiai perskaitykite pridamą naudojimo instrukciją ir saugos instrukcijas, kad išvengtumėte atsitiktinio įrangos sugadinimo ar netyčinio sužalojimo.

Galima pasiekti visiška naudojimo saugumą ir efektyvumą, jei įranga surenkama ir naudojama pagal instrukcijas. Bėgimo takelis turi būti kruopščiai sumontuotas, variklis padengtas dangčiu, įranga turi būti tinkamai prijungta prie maitinimo šaltinio. Atminkite, kad įrangos naudotojai turėtų būti informuoti apie visus apribojimus ir atsargumų priemonės, nes neatšakome už problemas ar sužalojimus, atsiradusius nesilaikant šiame vadove nurodytų taisyklių. Prieš treniruotę pasitarkite su gydytoju ar specialistu.



SAUGOS PRIEMONĖS IR ĮSPĖJIMAI

1. Bėgimo takelis skirtas naudoti tik namuose. Prietaisas gali būti naudojamas tik pagal numatytą paskirtį.
2. Įranga skirta naudoti suaugusiems. Nepilnamečiams mokymo metu turėtų prižiūrėti suaugusieji.
3. Padėkite bėgimo takelį ant horizontalaus, lygaus, švaraus ir be kitų objektų. Nedėkite bėgimo takelio ant storo kilimo, nes tai gali trukdyti tinkamai ventiliacijai. Nestatykite bėgimo takelio šalia vandens, drėgnejo aplinkoje ar lauke.
4. Niekada nepradėkite bėgimo takelio stovėdami ant bėgimo diržo. Įjungus galią ir nustačius greitį, gali būti pauzė, kol bėgimo takelio diržas pradės judėti. Visada padėkite kojas ant šoninių bėgių, kol diržas pradės judėti.
5. Prieš naudodamiesi bėgimo takeliu, įsitikinkite, kad saugos raktis sagtis pritvirtinta prie drabužių.
6. Mankštindamiesi ant bėgimo takelio dėvėkite tinkamą sportinę aprangą. Nedėvėkite ilgų, laisvų drabužių, kuriuos galėtumėte įtraukti judančios mašinos dalys. Visada dėvėkite bėgimo ar aerobikos batus su guminiiais padais.

7. Nepradėkite mankštintis iki 40 minučių po valgio.
8. Pirmąjį treniruotę laikykite rankenas, kol jums bus patogiu ir žinosite, kaip veikia prietaisas.
9. Mokydamiesi laikykite vaikus ir naminius gyvūnus atokiau nuo prietaiso.
10. Nedelsdami nustokite mankštintis, jei pajusite: spaudimą ar skausmą krūtinėje, nereguliarų širdies plakimą, pasunkėjusį kvėpavimą, galvos svaigimą ar kitokį diskomfortą. Prieš grįždami į treniruotę, pasitarkite su gydytoju ar specialistu apie savo būklę.
11. Netinkamai prijunkite maitinimo laidą: nepratęskite laido ir nekeiskite jo kištuko; nedėkite jokių sunkių daiktų ant laido ir nepalikite jo šalia šilumos šaltinių; Nenaudokite lizdo su keliomis skylėmis, tai gali sukelti gaisrą ar elektros smūgio sužalojimą.
12. Jei bėgimo takelis greitai padidina greitį dėl elektroninio gėdimo ar netyčinio greičio pakeitimo, mašina sustos, kai saugos raktas bus atjungtas nuo konsolės.
13. Atjunkite maitinimą, kai prietaisas nenaudojamas. Nutraukę maitinimą, netraukite maitinimo laido, kad jo nepažeistumėte, įkiškite kištuką į saugų lizdą su žeminiu grandine.
14. Nedėkite daiktų ar daiktų, kurie galėtų sugadinti įrangą, į bet kurią jos dalį.
15. Bėgimo takelis yra įranga, skirta naudoti patalpose, o ne lauke. Norėdami išvengti žalos, laikykite įrangą sausoje, plokščioje ir švarioje vietoje, atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių. Nenaudokite produkto jokiais kitais tikslais, išskyrus mokymą.
16. Venkite ekrano ir elektronikos sąlyčio su vandeniu, nes tai gali sukelti elektros trūkumą.
17. Įranga nėra tinkama reabilitacijos tikslams.
18. Bėgimo takeliu vienu metu gali naudotis vienas žmogus.
19. Saugos zona aplink bėgimo takelį: 1000x2000mm.
20. Naudokite prietaisą tik tada, kai jis yra techniškai patikimas. Jei radote sugedusių komponentų arba naudojimo metu išgirdote nerimą keliantį garsą, sklandintį iš įrenginio, nustokite mankštintis. Nenaudokite prietaiso, kol problema nebus ištaisyta.
21. Nedarykite jokių prietaiso pakeitimų ar modifikacijų, išskyrus atvejus, aprašytus šiame vadove. Jei kyla problemų, susisiekite su techninės priežiūros skyriumi (kontaktinė informacija pateikiama toliau šiame vadove).
22. Prietaisas pagamintas pagal EN 957-6: 2010 + A1: 2014.
23. Didžiausias leistinas vartotojo svoris yra 120 kg.

01. RINKINIO TURINYS (PAV. A)

1. Xblitz X-RUNNER bėgimo takelio korpusas
2. Maitinimo
3. Bandomasis
4. Saugos raktas
5. Alyvos konteineris
6. Montavimo priedai
7. Vartotojo vadovas

02. PRIETAISO SCHEMA (B PAV.)

1. Telefono / planšetinio kompiuterio laikiklis
2. Valdymo mygtukai
3. Saugos raktas
4. LCD ekranas
5. Viršutinis viršelis
6. Turėklų sulankstoma/atlenkiama rankenėlė
7. Turėklai
8. Šoninės juostos
9. Bėgimo diržas
10. Kairysis galinio diržo reguliavimo varžtas
11. Dešinysis galinio diržo reguliavimo varžtas

03. SURINKIMO IR LANKSTYMO INSTRUKCIJOS (C1-C5 PAV.)

1. Išimkite pagrindinį įrenginį iš pakuotės ir padėkite ant lygaus paviršiaus. Tada pasukite sulankstomas rankenėles kairėje ir dešinėje kolonėlės pusėse prieš laikrodžio rodyklę 4-6 apsisukimais, kad kolonos galėtų pakilti.
 2. Pakelkite kolonėlę aukštin taip, kad kolonėlės sulankstomos rankenėlės būtų sulgyjuotos su tvirtinimo kilpose esančiomis skylėmis, tada pasukite sulankstomas rankenėles kairėje ir dešinėje kolonose pagal laikrodžio rodyklę, kad užfiksuotumėte stulpelius į tvirtinimo kilpas.
 3. Kaip parodyta paveikslėlyje, atidarykite dangtelį - į griovelį galite įdėti savo mobilųjį telefoną ar planšetinį kompiuterį. Įdėkite raudoną saugos raktą į geltoną angą, esančią po valdymo skydeliu. Naudojant bėgimo takelį, būtina naudoti saugos raktą - jo galas su spausutuku turi būti nukirptas prie drabužių krašto.
 4. Įkiškite maitinimo kištuką į tinkamą lizdą, įjunkite maitinimo jungiklį, esantį po prietaiso priekiu - bėgimo takelis pereis į budėjimo režimą.
 5. Kaip parodyta paveikslėlyje, 4-6 kartus pasukite sulankstomas rankenėles, esančias kairėje ir dešinėje kolonėlės pusėse prieš laikrodžio rodyklę. Kai rankenėlės išslysta iš tvirtinimo angos, sulenkite kolonėlę žemyn. Kai rankenėlė visiškai išeina iš tvirtinimo angos, sulenkite kolonėlę žemyn, kaip parodyta.
- PASTABA:** Prieš sulankstydami bėgimo takelį, ištraukite maitinimo laidą iš elektros lizdo. Sulenkite bėgimo takelį atsiremte į sieną. Jei namuose yra vaikų ar naminių gyvūnėlių, sulankstydamiesi bėgimo takelį padėkite ant lygaus paviršiaus, kad išvengtumėte atsitiktinio įsivertimo.

04. BĖGIMO IR PILOTO VALDYMO INSTRUKCIJOS (D1 PAV.)

1. Prijunkite maitinimo šaltinį ir patikrinkite, ar prietaisas veikia tinkamai.
2. Bėgimo takelis turi du režimus: vaikščiojimą ir bėgimą.
 - Sulankčius kolonėlę (lygiagrečiai važiuojančiai platformai), įjungiamas ėjimo režimas ir važiavimo diržo greitis yra 1-6 km/h.
 - Atlenkus kolonėlę, įjungiamas pavaros režimas ir diržo greitis yra 1-12 km/h.
3. Prisiekite saugos spaustuką prie treniruotojo drabužių.
4. Prieš sportuodami patikrinkite, ar bėgimo takelis yra stabilus ir tinkamai veikia.
 - Pradedant bėgimo takelį draudžiama stovėti ant bėgimo diržo.
 - Prieš važiuodami atsistokite ant šoninių bėgių, laikykite ant turėklų ir turėkite nuotolinio valdymo pultą rankoje arba naudokite valdymo konsolės mygtukus.
 - Kai matinimas įjungtas, viena ranka laikykite turėklą, o kita paspauskite nuotolinio valdymo pulto arba valdymo pulto mygtuką „pradėti / pristabdyti“.
 - Bėgimo takelis startuos su 3 sekundžių vėlavimu, po kurio pradės bėgti 1 km/val. greičiu.
 - Paspauskite mygtuką „+“, kad padidintumėte variklio greitį iki 2,5–3,5 km/h - patogiausias greitis mokantis bėgti.
 - Abiem rankomis suimkite turėklą ir padėkite kojas ant bėgimo diržo po vieną, prisitaikydami prie jo greičio.
5. Po kelių minučių galite padidinti važiavimo greitį paspausdami mygtuką „+“ arba galite sumažinti greitį paspausdami mygtuką „-“.
6. Mankštos metu galite paspausti nuotolinio valdymo pulto mygtuką „I“ arba bėgimo takelio mygtuką „stop“, kad bet kada sustabdytumėte variklį.

05. EKRANAS IR MYGTUKAI VALDYMO KONSOLĖJE (E1-E2 PAV.)

1. LCD lange rodomos šios funkcijos:

- Trijų langų ekrane rodomas laikas, greitis, atstumas ir sudegintos kalorijos.
 - Laikas ir greitis rodomi pakaitomis (jie persijungia automatiškai).
- Rodomų duomenų diapazonai:
- Laikas: 0:00 - 99:59
 - Greitis: 1.00 - 12.00 km/h
 - Atstumas: 0.00 - 99.99 km
 - Kalorijos: 0.00 - 99.9 kcal

2. Funkcijų mygtukai: „Greitis -“, „3 km/h“, „Pradžią/pauzė“, „Stop“, „6 km/h“, „Greitis +“.

Mygtukinių funkcijų aprašymas:

- A. START/PAUSE: Paspaudus šį mygtuką STOP režimu, variklis paleidžiamas. Paspaudus jį bėgant, sulėtėja ir pristabdomas bėgimo takelis.
- B. GREITIS - (Greitis -): Važiuojant paspaudus šį mygtuką greitis sumažėja.
- C. GREITIS + (Greitis +): Važiuojant paspaudus šį mygtuką padidėja greitis.

- D. 3 (greičio spartusis klavišas 3 km/h): Bėgimo takelio veikimo metu paspaudus šį mygtuką, greitis nustatomas tiesiai iki 3 km/h.
- E. 6 (greičio spartusis klavišas 6 km/h): Vaziuojant paspaudus šį mygtuką greitis padidėja iki 6 km/h.
- F. STOP: Bėgiojant, paspaudus šį mygtuką, bėgimo takelis sustabdomas.

06. BĖGIMO TAKELIO PALEIDIMO INSTRUKCIJOS

1. Prityrinkite saugos raktą prie atitinkamo valdymo skydelio lizdo. Įjunkite maitinimo jungiklį - pasigirs pyptelėjimas ir sistema persijungs į budėjimo režimą.
2. Paspauskite mygtuką START - ekrane bus rodomas 3 sekundžių atgalinis skaičiavimas, o kiekvieno atgalinio skaičiavimo metu pasigirs pyptelėjimas. Tada variklis bus užvestas.
3. Pradinis greitis yra 1 km / h - jį galite reguliuoti nuotolinio valdymo pulto ar valdymo konsolės mygtukais „+“ ir „-“.

07. SAUGOS RAKTAS

1. Bet kurioje būsenoje, jei saugos raktas yra atjungtas, ekrane bus rodomas klaidos kodas „E07“.
2. Kai bėgimo takelis veikia, atjungus saugos raktą, mašina bus nedelsiant sustabdyta avariniu atveju.
3. Bėgimo takelio negalima paleisti, jei neprijungtas saugos raktas.

08. PRISIJUNGIMAS PER „BLUETOOTH“ / MOKYMAS NAUDOJANT „FITSHOW“ PROGRAMĄ

Norėdami naudoti FITSHOW programą, turėsite nuskaityti QR kodą, esantį šalia bėgimo takelio ekrano, arba atsisiųsti programą į savo mobilųjį įrenginį per „AppStore“ („iOS“) arba „Google Play“ parduotuvių („Android“). Sėkmingai atsisiuntę ir prijungę bėgimo takelį prie savo mobiliojo įrenginio per „Bluetooth“, turite susikurti paskyrą programėlėje, o tada telefone galėsite stebėti atliekamas treniruotes parametrus, valdyti bėgimo takelį, leisti muziką ar naudoti paruoštus treniruotės planus bei dalintis rezultatais su draugais.

09. APŠILIMAS (F1-F5 PAV.)

Prieš treniruodamiesi tinkamai, atlikite tempimo pratimus. Sušilę raumenys lengviau išsitempia, todėl pirmąsias 5–10 minučių praleiskite kūno apšilimui. Tada pagal toliau pateiktas instrukcijas atlikite tempimo pratimus. Po treniruotės vėl galite atlikti tuos pačius pratimus.

1. Šiek tiek sulenkite kojas keliais, lėtai pasilenkite į priekį, nugara ir pečiai atsipalaidavę, rankos bandi paliesti kojų pirštus. Laikykite šioje padėtyje 10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite pratimą tris kartus.
2. Sėdėdami ant grindų, padėkite vieną koją tiesiai, kitą koją sulenkite prie kelio taip, kad visa sulenktojos kojos pėda liestų tiesiąją koją. Pabandykite ranka paliesti ištiesintos kojos pėdos pirštus. Laikykite šioje padėtyje 10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite pratimą tris kartus kiekvienai kojai.
3. Abi rankas atsiremkitė į sieną, viena koja šiek tiek sulenkta ties keliu, koja nukreipta tiesiai į sieną. Ištieskite kitą koją atgal, kelio sąnarys turi būti tiesus, pėda, nukreipta į sieną, turėtų liesti žemę visos paviduriumi. Laikykite šioje padėtyje 10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite pratimą tris kartus kiekvienai kojai.
4. Dešinė ranka palaikykite save prie sienos ar stalo, kad išlaikytumėte pusiausvyrą. Tada kairę ranką pasiekite atgal, kad lėtai suimtumėte kairę koją, ir patraukite ją link sėdmenų, kol pajusite, kad priekiniai šlaunų raumenys įsitempę. Laikykite šioje padėtyje 10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite pratimą tris kartus kiekvienai kojai.
5. Sėdėkite ant grindų, sulenkite kojas keliais ir išdėstykite jas taip, kad kojos liestų vieną kitą padais. Suimkite kojas rankomis ir pabandykite prispaukti kojas kartu su keliais, kad pajustumėte tempimą šlaunų vidinėje pusėje. Laikykite šioje padėtyje 10–15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite pratimą tris kartus.

PASTABA: Jei esate vyresnis nei 35 metų arba kenčiate nuo bet kokių sveikatos negalavimų / lėtinių ligų, arba jei tai yra jūsų pirmoji treniruotė su tokio tipo įranga, prieš pradėdami treniruotis pasitarkite su gydytoju ar specialistu. Jis ar ji gali padėti jums sudaryti tinkamą mankštos grafiką, atitinkantį jūsų amžių ir sveikatą, nustatyti judėjimo greitį ir mankštos intensyvumą.

Prieš naudodamiesi motorizuotu bėgimo takeliu, sužinokite, kaip valdyti mašiną, kaip ją užvesti, sustabdyti, reguliuoti greitį ir pan. Neužlipkite ant bėgimo takelio nepasimokę šios informacijos. Tik atlikę šiuos veiksmus galite naudoti įrenginį.

Didėjantis intensyvumas:

- Atlikite 2 minučių apšilimą ant bėgimo takelio 4,8 km/h greičiu, tada padidinkite greitį iki 5,3 km/h ir toliau vaikščiokite 2 minutes. Tada padidinkite greitį iki 5,8 km/h ir vaikščiokite 2 minutes. Tada kas 2 minutes didinkite greitį 0,3 km/val., kol pajusite, kad kvėpavimas yra greitas (tačiau vis tiek turėtumėte jaustis patogiai).
- Atlikite 5 minučių apšilimą ant bėgimo takelio 4–4,8 km/val. greičiu, o po to lėtai didinkite greitį 0,3 km/val. kas 2 minutes, kol pasieksite stabilų ir optimalų greitį, kuriuo galėsite mankštintis 45 minutes. Norėdami pagerinti judesio intensyvumą, vienos valandos treniruotės metu galite išlaikyti pastovų greitį, padidindami jį tik 2–5 km/val. 30 sekundžių - po 1 minutę kas tiek dažnai, tada grįžkite į pradinį greitį. Tada atlikite vadinamąjį intervalinį treniruotę ir atkreipsite dėmesį į geriausių kalorijų deginimo ir širdies ritmo padidėjimo efektyvumą. Galiausiai žingsnis po žingsnio sumažinkite greitį dar 4 minutes, kad atsvėrimtumėte kūną.

Mokymų dažnumas:

- Suplanuokite savo mankštos tvarkaraštį ne tik savo malonumui, bet ir tam, kad treniruotės būtų efektyvesnės. Rekomenduojama mankštintis 3–5 kartus per savaitę, 15–60 minučių ciklais.
- Bėgimo intensyvumą galite valdyti reguliuodami bėgimo takelio greitį.
- Jei esate patyręs bėgimo takelio treniruotės, galite pasirinkti įprastą bėgimo ar bėgimo greitį. Kita vertus, jei niekada nesportavote tokio tipo įrenginyje, galite naudoti toliau pateiktą planą:
 - Greitis 1,0-3,0 km/h (eiseną - labai lėtas tempas)- greitis 3,0-4,5 km/h (eiseną - lėtas tempas)- greitis 4,5-6,0 km/h (normali eiseną)- greitis 6,0-7,0 km/h (greitasėjimas)- greitis 7,0-8,0 km/h (vaziavimas)- greitis > 8,0 km/h (bėgimas)

10. VALYMAS IR PRIEŽIŪRA (G1-G2 PAV.)

ĮSPĖJIMAS! Prieš valydami, nuimdami variklio dangtį ar taisydami visada atjunkite bėgimo takelį nuo elektros lizdo. Bent kartą per metus nuimkite variklio dangtį ir išsiurbkite erdvę po dangčiu. Bet kokiam bėgimo takelio diržo remontui reikia paskambinti į profesionalų aptarnavimo centrą.

1. Tinkama bėgimo takelio priežiūra yra labai svarbi, kad jis veiktų be problemų. Netinkama priežiūra gali sugadinti arba sutrumpinti prietaiso tarnavimo laiką.
 - A. Reguliarius patikrinimus**
 - Dažnai tikrinkite bėgimo takelį dėl susidėvėjimo dėl darbo padarytos. Susidėvėjęs ar pažeistas dalis (pvz., variklį, elektroniką, maitinimo laidus) turėtų suremontuoti arba pakeisti, kad jis suremontuotų profesionali tarnyba, kad būtų užtikrintas toks pat saugos lygis, kaip ir perkant.
 - B. Sugedusių dalių keitimas**
 - Nedelsdami pakeiskite sugedusias dalis arba palikite prietaisą nenaudotą, kol jis nebus sutaisytas (pvz., pažeistas maitinimo laidas).
 - C. Ypatingas dėmesys vartojimo reikmenims**
 - Ypač stebėkite bėgimo diržą, kuris greičiausiai susidėvi.
 - D. Pažeistas maitinimo laidas**
 - Jei maitinimo laidas yra pažeistas, saugumo sumetimais jį kvalifikuotas personalas turėtų pakeisti tik gamintojo aptarnavimo centre.
2. Vaziavimo diržo tikrinimas ir tepimas

Vaziavimo diržą reikia periodiškai tepti specialia silikonine alyva, įtraukia į rinkinį, arba kitu tepalu be riebalų.

Tepimo dažnumo rekomendacijos priklauso nuo naudojimo laiko:

 - Mažiau nei 3 valandos naudojimo per savaitę - sutepti kartą per 5 mėnesius.
 - 4-7 valandos naudojimo per savaitę - sutepti kartą per 2 mėnesius.
 - Daugiau nei 7 valandas per savaitę - tepkite kartą per mėnesį.

Kada ir kaip patikrinti diržo būklę?

Techninės bėgimo takelio apžiūros metu patikrinkite, ar bėgimo diržas nėra nusidėvėjęs. Diržas turi būti: centruotas ir šiek tiek drėgnas. Jei diržas atrodo sausas, o bėgimo plokštėje nėra silikoninės alyvos pėdsakų, būtina ją sutepti. Tiesiog palieskite plokštės paviršių po bėgimo diržu, jei jis yra sausas ir nemalonus liesti, tai reiškia, kad nėra tepalo. Po tepimo (arba jei yra tepalo), paviršius turi būti šiek tiek drėgnas, bet ne šlapias ar riebus.

Vaziavimo diržo tepimo žingsniai (kaip parodyta paveikslėlyje):

- Sustabdykite bėgimo diržą (sustabdykite bėgimo takelį).
- Šiek tiek pakelkite bėgimo diržą (vienos rankos pirštais) prie ilgio vidurio.
- Tepkite silikoninę alyvą diržo viduje (apie 5 ml vienu metu) - nuo arčiau diržo centro.
- Bėgimo takelį paleiskite 1 km/val. greičiu.

- Keletą minučių švelniai patempkite juosteles iš kairės į dešinę, kad aliejus tolygiai pasiskirstytų.
- Įstikinkite, kad alyva visiškai įsigėrė į važiavimo diržą.
- **PASTABA:** Nenaudokite per daug aliejaus - daugiau nereikš geriau. Tinkamas tepimas yra pagrindinis veiksnys prailginant bėgimo takelio tarnavimo laiką.

Važiavimo diržo įtempimo reguliavimas:

Kiekvieną bėgimo takelį reikia reguliuoti diržo įtempimą tiek prieš, tiek po montavimo. Tačiau laikui bėgant diržas gali atsilaisvinti, o tai gali sukelti: diržo slydimą važiavimo metu, diržo sustojimą dedant koją. Kaip reguliuoti diržo įtempimą:

- Naudokite diržo reguliavimo varžtus, esančius bėgimo takelio gale, kairėje ir dešinėje pusėse.
- Pasukite kairįjį ir dešinįjį reguliavimo varžtus pagal laikrodžio rodyklę pusę posūkio vienu metu, tada paleiskite pavarą.
- Patikrinkite diržo įtempimą, kol jis bus tinkamai ištemptas.

PASTABA: Per laisvas diržas sukelia skriemulio slydimą, o per storas diržas padidina variklio apkrovą ir gali sugadinti variklį, taip pat susidėvėti diržas ir skriemulys.

Važiavimo diržo poslinkio reguliavimas:

Bėgimo diržai gali nukrypti nuo savo ašies tiek montuojant, tiek po ilgo naudojimo, tipiškos priežastys yra šios: bėgimo takelis tvirtai nestovi ant žemės, treniruotojas kojas iškelia už bėgimo diržo ribų, netolygus kūno svorio pasiskirstymas bėgimo metu (pvz., didesnis svoris ant vienos kojos), netinkamas naudojimas (pvz., šokinėjimas ant bėgimo takelio ar greitas tempo keitimas). Kaip ištaisyti diržo nesutapimą:

- Jei yra nedidelis neatitiktumas, tiesiog palikite bėgimo takelį kelioms minutėms režimu be apkrovos - diržas turėtų susireguliuoti pats.
- Esant nuolatiniam nesutapimui: Naudokite priedamą 6 mm „Allen“ veržliaraktį, tada sureguliuokite reguliavimo varžtus bėgimo takelio gale - pusę posūkio vienu metu (kairėje arba dešinėje pusėje), kol diržas grįš į teisingą padėtį. Jei diržas juda į kairę: pasukite kairįjį reguliavimo varžtą pagal laikrodžio rodyklę (į dešinę) arba pasukite dešinįjį varžtą prieš laikrodžio rodyklę (į kairę). Jei diržas juda į dešinę: pasukite dešinįjį reguliavimo varžtą pagal laikrodžio rodyklę (į dešinę) arba pasukite kairįjį varžtą prieš laikrodžio rodyklę (į kairę).

PASTABA: Reguluokite palaipsniui - po pusę posūkio, tada paleiskite bėgimo takelį mažu greičiu (pvz., 1-2 km / h), kad pamatytumėte, ar diržas grįžta į teisingą padėtį. Kartokite, kol tai padarys.

11. PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Klaida	Tikėtina priežastis	Galimas sprendimas
Bėgimo takelis neveikia	Atjungtas maitinimo šaltinis	Prijunkite prie lizdo
	Perjungimo problema	Nustatykite maitinimo jungiklį į padėtį ON
	Saugos raktas neužrakintas	Įkiškite saugos raktą į lizdą
	Valdiklio signalo grandinės nutraukimas	Patikrinkite valdiklio kontaktus ir signalus
Netolygus veikimas	Išpūstas saugiklis	Pakeiskite saugiklį
	Nepakankamas tepimas	Įpilkite silikono aliejaus
Diržo slydimas	Per ankštas bėgimo diržas	Sureguliuokite diržo įtempimą
	Atsilaisvinęs bėgimo diržas	Sureguliuokite diržo laisvumą

Klaidos priežastis	Klaidos kodas	Galimas sprendimas
Prastas ryšys tarp ekrano ir valdiklio	E01	1. Patikrinkite, ar tinkamai prijungtas ryšio kabelis ir valdiklio kabelis. 2. Jei pažeistas pagrindinis valdiklio kabelis - pakeiskite jį. 3. Jei valdiklio maitinimas yra neteisingas, pakeiskite valdiklį.
Apsauga nuo perkrovos, sprogi- mo ir perkrovos.	E02 E05 E06	1. Jei variklyje yra trumpasis jungimas arba kontaktai atsilaisvinę - patikrinkite kontaktus arba pakeiskite variklį nauju. 2. Jei maitinimo laidas pažeistas - pakeiskite jį. 3. Jei diržo pasipriešinimas yra per didelis - įpilkite silikono aliejaus arba sumažinkite diržo įtempimą. 4. Patikrinkite, ar apkrova nėra per didelė.
Sugedęs saugos raktas	E07	1. Patikrinkite, ar tinkamai sumontuotas magnetinis raktas. 2. Patikrinkite vidines raktų laidų jungtis. 3. Pakeiskite saugos raktą plokštę.

12. SPECIFIKACIJOS

■ Maitinimas: AC220-240V 50/60Hz ■ Variklio galia: 2KM ■ Greitis: 1-12km/h (su prailgintais turėklais); 1-6km/h (su sulankstytais turėklais) ■ Maksimalus vartotojo svoris: 120kg ■ Įmontuoti garsiakalbiai ■ Bluetooth ■ Speciali „FitShow“ programa („Android“ ir „iOS“) ■ Planšetinio kompiuterio / telefono laikiklis ■ Transporto ratai ■ Neslidus važiavimo diržas, kurio matmenys: 102x2398mm ■ Matmenys atlenkus: 1178x569x992mm ■ Matmenys sulankstyti: 1234x569x115mm ■ Ekrano funkcijos: Greitis / Atstumas / Laikas / Kalorijos ■ Grynas / bruto svoris: 21.2KG / 24.4KG ■ Darbinis dažnių diapazonas: 2402-2480 MHz ■ Maks. dažnio galia darbinio diapazono ribose: 3,69 dBm

13. GARANTIJOS / PRETENZIŲ KORTELE

Gaminiai suteikiami 24 mėnesių garantija. Garantijos sąlygas galima rasti: <https://xblitz.pl/gwarancja/>
Skundai turėtų būti teikiami naudojant skundo formą, esančią adresu: <http://reklamacje.kgkttrend.pl/>
Norėdami gauti daugiau informacijos, kontaktinį ir paslaugų adresą, apsilankykite: www.xblitz.pl. Specifikacijos ir turinys gali būti keičiami be išankstinio įspėjimo. Atsispauso už nepatogumus.

„KGK Trend“ pareiškia, kad „Xblitz X-RUNNER“ įrenginys atitinka esminius Direktyvos 2014/53 / ES reikalavimus. Deklaracijos tekstą galima rasti šioje nuorodoje: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracija-UE-xblitz-X-RUNNER.pdf>

LV

LIETOTĄJA ROKASGRĀMATA

SALIEKAMAIŠ MĀJAS ELEKTRISKAIS SKREJCIELIŠ 2IN1 AR BT UN XBLITZ X-RUNNER LIETOTNI

Cienijamais klients - paldies, ka uzticējāties mums un izvēlējāties Xblitz zīmolu.

Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet pievienoto lietošanas instrukciju un drošības instrukcijas, lai izvairītos no nejausiem aprikojuma bojājumiem vai netīšiem ievainojumiem. Pilnīgu lietošanas drošību un efektivitāti var panākt, ja iekārta tiek samontēta un izmantota saskaņā ar instrukcijām. Skrejceļš ir rūpīgi jāsamontē, motors jāpārklāj ar vāku, iekārta jābūt pareizi savienota ar barošanas avotu. Atcerieties, ka iekārtas lietotāji ir jāinformē par visiem ierobežojumiem un piesardzības pasākumiem, mēs neesam atbildīgi par problēmām vai traumām, kas radušās, neievērojot šajā rokasgrāmatā izklāstītos noteikumus. Pirms apmācības konsultējieties ar ārstu vai speciālistu.



DROŠĪBAS PASĀKUMI UN BRĪDINĀJUMI:

1. Skrejceļš ir paredzēts tikai lietošanai mājās. Ierīci drīkst lietot tikai saskaņā ar paredzēto mērķi.
2. Iekārta ir paredzēta lietošanai pieaugušajiem. Nepilngadīgos apmācības laikā jāuzrauga pieaugušajiem.
3. Novietojiet skrejceļņu horizontāli, līdzenā, tīrā un bez cietiem priekšmetiem. Nenovietojiet skrejceļņu uz bieža paklāja, jo tas var traucēt pareizu ventilāciju. Novietojiet skrejceļņu pie ūdens, mitras vietas vai ārpus telpām.
4. Nekad neidarbiniet skrejceļņu, stāvēt uz skriešanas jostas. Pēc strāvas ieslēgšanas un ātruma iestatīšanas var būt pauze, pirms skrejceļņa josta sāk kustēties. Vienmēr novietojiet kājas uz sānu slēdēm, līdz josta sāk kustēties.
5. Pirms skrejceļņa lietošanas pārbaudiet, ka drošības atslēgas sprādzi ir pietprināta pie jūsu apģērba.

6. Vingrojot uz skrejceļiņa, valkājiet atbilstošu sporta apģērbu. Nevalkājiet garu, vaļīgu apģērbu, ko varētu ievilkāt mašīnas kustīgās daļas. Vienmēr valkājiet skrīšanas vai aerobikas apavus ar gumijas zolēm.
7. Nesāciet vingrot līdz 40 minūtēm pēc ēšanas.
8. Pirmajā treniņā turiet rokturus, līdz esat ērti un iepazīsiet ar ierīces darbību.
9. Trenējoties, turiet bērnus un mājdzīvniekus prom no ierīces.
10. Nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus, ja jūtat: sasprindzinājums vai sāpes krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, apgrūtināta elpošana, reibonis vai cita veida diskomforts. Pirms atgriešanās apmācībā, konsultējieties ar ārstu vai speciālistu par savu stāvokli.
11. Nepareizi nepievienojiet strāvas vadu; nepagariniet vadu un nomainiet tā kontaktadākus; nelieciet uz vada smagus priekšmetus un neatstājiet to siltuma avotu tuvumā; Nelietojiet kontaktlīdzu ar vairākiem caurumiem, tas var izraisīt ugunsgrēku vai elektriskās strāvas triecienu.
12. Ja skrejceļiņš strauji palielina ātrumu elektroniskās darbības traucējumu vai netišas ātruma maiņas dēļ, mašina apstāties, kad drošības atslēga tiks atvienota no konsoles.
13. Atvienojiet strāvu, kad ierīce netiek izmantota. Pēc strāvas pārtraukšanas nevelciet strāvas vadu, lai to nesabojātu, ievietojiet kontaktadākus drošā kontaktlīdzgā ar zemējuma ķēdi.
14. Neievietojiet priekšmetus vai priekšmetus, kas varētu sabojāt aprīkojumu.
15. Skrejceļiņš ir aprīkojums, kas paredzēts lietošanai iekšējās, nevis ārpus telpām. Lai izvairītos no bojājumiem, uzglabājiet aprīkojumu sausā, līdzenā un tīrā vietā, prom no tiešiem saules stariem. Nelietojiet produktu citiem mērķiem, izņemot apmācību.
16. Izvairieties no displeja un elektronikas saskares ar ūdeni, jo tas var izraisīt elektrisko īsumu.
17. Iekārta nav piemērota rehabilitācijas nolūkos.
18. Skrejceļiņu var izmantot viens cilvēks vienlaikus.
19. Drošības zona ap skrejceļiņu: 1000x2000mm.
20. Izmantojiet ierīci tikai tad, ja tā ir tehniski pamatota. Ja lietošanas laikā atrodas bojātus komponentus vai dzirdat traucējošu skaņu, pārtrauciet vingrošanu. Nelietojiet ierīci, kamēr problēma nav novērsta.
21. Neveiciet ierīce nekādas korekcijas vai modifikācijas, izņemot šajā rokasgrāmatā aprakstītos gadījumus. Problēmu gadījumā sazinieties ar servisa nodaļu (kontaktinformācija ir sniegta tālāk šajā rokasgrāmatā).
22. Ierīce ir ražota saskaņā ar EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Lietotāja maksimālais pieļaujamais svars ir 120 kg.

01. KOMPLEKTA SATURS (ATT. A)

1. Xblitz X-RUNNER skrejceļiņa korpusu
2. Barošanas
3. Pilots
4. Drošības atslēga
5. Eljas tvertne
6. Montāžas piederumi
7. Lietotāja rokasgrāmatā

02. IERĪCES SHĒMA (B ATTĒLS)

1. Tālrūna/plānšetdatora turētājs
2. Vadības pogas
3. Drošības atslēga
4. LCD displejs
5. Augšējais vāciņš
6. Margas locīšanas/atvēršanas poga
7. Margotas
8. Sānu siksnas
9. Skrīšanas josta
10. Kreisā aizmugurējās jostas regulēšanas skrūve
11. Labā aizmugurējās jostas regulēšanas skrūve

03. MONTĀŽAS UN LOCĪŠANAS INSTRUKCIJAS (C1-C5 ATT.)

1. Noņemiet galveno ierīci no iepakojuma un novietojiet to uz līdzenas virsmas. Pēc tam pagrieziat saliekamās pogas kolonnas kreisajā un labajā pusē pretējā pulksteņrādītāja virzienam par 4-6 pagriezieniem, lai kolonnas varētu pacelties.
2. Paceliet kolonnu uz augšu tā, lai kolonnas saliekamās pogas būtu izlīdzinātas ar stiprinājuma cilpu caurumiem, pēc tam pagrieziat saliekamās pogas kreisajā un labajā kolonnā pulksteņrādītāja virzienā, lai bloķētu kolonnas montāžas cilpās.
3. Kā parādīts attēlā, atveriet vāku - jūs varat ievietot mobilo tālruni vai planšetdatoru rievā. Ievietojiet sarkano drošības atslēgu dzeltenajā slotā, kas atrodas zem vadības paneļa. Lietojot skrejceļiņu, ir jāizmanto drošības atslēga - tā gals ar klipu jāpiestiprina pie apģērba malas.
4. Ievietojiet strāvas kontaktadākus piemērotā kontaktlīdzgā, ieslēdziet strāvas slēdzi, kas atrodas zem ierīces priekšpusē - skrejceļiņš pāries gaidstāves režīmā.
5. Kā parādīts attēlā, pagrieziat saliekamās pogas, kas atrodas kolonnas kreisajā un labajā pusē 4-6 reizes pretējā pulksteņrādītāja virzienam. Kad poga izslīd no stiprinājuma atveres, salieciet kolonnu uz leju. Kad poga pilnībā iziet no stiprinājuma atveres, salieciet kolonnu uz leju, kā parādīts.
PIEZĪME: Pirms skrejceļiņa locīšanas noņemiet strāvas vadu no elektrības kontaktlīdzas. Nolieciet salocīto skrejceļiņu pret sienu. Ja mājā ir bērni vai mājdzīvnieki, novietojiet salocīto skrejceļiņu uz līdzenas virsmas, lai izvairītos no nejausās apģāšanās.

04. NORĀDĪJUMI PAR SKRĒJĒJA UN PILOTA EKSPLOATĀCIU (D1 ATTĒLS)

1. Pievienojiet barošanas avotu un pārbaudiet, vai ierīce darbojas pareizi.
2. Skrejceļiņam ir divi režīmi: pastaigas un skrīšanas.
 - Kad kolonna ir salocīta (paralēli skrīšanas platformai), tiek aktivizēts pastaigas režīms un skrīšanas jostas ātrums ir 1-6 km/h.
 - Kad kolonna ir atlocīta, tiek aktivizēts pārnēsumu režīms un jostas ātrums ir 1-12 km/h.
3. Piestipriniet drošības klipu pie treniņiera apģērba.
4. Pirms treniņa pārbaudiet, vai skrejceļiņš ir stabils un darbojas pareizi.
 - Iedarbinot skrejceļiņu, ir aizliegts stāvēt uz skrejjošanas.
 - Pirms braukšanas stāviet uz sānu sliekšņiem, turiet pie tūlīvadības pulti rokā vai izmantojiet vadības pults pogas.
 - Kad strāva ir ieslēgta, turiet margas ar vienu roku un ar otru nospiediet tūlīvadības pults vai vadības pults pogu „sākt / pauzēt”.
 - Skrejceļiņš sāksies ar 3 sekunžu kavēšanos, pēc tam tas sāks braukt ar ātrumu 1 km/h.
 - Nospiediet pogu „+”, lai palielinātu motora ātrumu līdz 2,5-3,5 km/h - ērtākais ātrums braukšanas iemācīšanai.
 - Satveriet margas ar abām rokām un uzlieciet kājas uz skrīšanas jostas pa vienai, pielāgojoties tās ātrumam.
5. Pēc dažām minūtēm jūs varat palielināt skrīšanas ātrumu, nospiežot pogu „+”, vai arī samazināt ātrumu, nospiežot pogu „-”.
6. Treniņa laikā varat nospiegt tūlīvadības pults pogu „>” vai skrejceļiņa pogu „stop”, lai jebkurā laikā apturētu motoru.

05. DISPLEJS UN POGAS VADĪBAS KONSOLĒ (E1-E2 attēls)

1. LCD logdā tiek parādītas šādas funkcijas:
 - Trīs logu displejā redzams laiks, ātrums, attālums un sadedzinātās kalorijas.
 - Laiks un ātrums tiek parādīti pārmaiņus (tie pārslēdzas automātiski).
 Parādīto datu diapazoni:
 - Laiks: 0:00 - 99:59
 - Ātrums: 1.00 - 12.00 km/h
 - Attālums: 0.00 - 99.99 km
 - Kalorijas: 0.00 - 99.9 kcal
2. Funkciju pogas: „Ātrums -”; „3 km/h”; „Sākt/pauze”; „Apstāties”; „6 km/h”; „Ātrums +”.
Pogu funkciju apraksts:

- START/PAUSE: Nospiežot šo pogu STOP režīmā, motors tiek iedarbināts. Nospiežot to skriešanas laikā, palēninās un aptur skrejceļu.
- ĀTRUMS - (Ātrums -): Skriešanas laikā šīs pogas nospiešana samazina ātrumu.
- ĀTRUMS + (Ātrums +): Skriešanas laikā, nospiežot šo pogu, palielinās ātrums.
- 3 (ātruma saīse 3 km/h): skrejceļņa darbības laikā, nospiežot šo pogu, ātrums tiek iestatīts tieši uz 3 km/h.
- 6 (ātruma saīse 6 km/h): skriešanas laikā, nospiežot šo pogu, ātrums tiek palielināts līdz 6 km/h.
- STOP: Skriešanas laikā, nospiežot šo pogu, tiek apturēts skrejceļņš.

06. NORĀDĪJUMI SKREJCEĻĒNA IEDARBINĀŠANAI

- Pievienojiet drošības atslēgu atbilstošajam vadības paneļa slotam. Ieslēdziet strāvas slēdzi - atskanēs pikstiens un sistēma pāries gaidsāvēs režīmā.
- Nospiežot pogu START - displejā tiks parādīta 3 sekunžu atpakaļskaitīšana, un katrā atpakaļskaitīšanā atskanēs pikstiens. Pēc tam dzinējs tiks iedarbināts.
- Sākuma ātrums ir 1 km/h - to var regulēt ar „+” un „-” pogām uz tālvadības pults vai vadības konsoles.

07. DROŠĪBAS ATSLĒGA

- Iebkurā stāvoklī, ja drošības atslēga ir atvienota, displejā tiks parādīts kļūdas kods „E07”.
- Kad skrejceļņš darbojas, drošības atslēgas atvienošana nekavējoties apturēs mašīnu ārkārtas situācijā.
- Skrejceļņu nevar iedarbināt, ja drošības atslēga nav pievienota.

08. SAVIENOJUMA IZVEIDE, IZMANTOJOT BLUETOOTH / TRENIŅŠ AR FITSHOW LIETOTNI

Lai izmantotu lietotni FITSHOW, jums būs jāskenē QR kods, kas atrodas blakus skrejceļņa displejam, vai jālejujuplādē lietotne savā mobilajā ierīcē, izmantojot AppStore (iOS) vai Google Play veikalu (Android). Pēc veiksmīgas skrejceļņa lejuplādes un savienošanas ar mobilo ierīci, izmantojot Bluetooth, jums ir jāizveido konts lietotnē, un pēc tam jāsavieno tālrunis veikta treniņa parametri, kontrolēt skrejceļu, atskaņot mūziku vai izmantot gatavus treniņu plānus un dalīties ar saviem rezultātiem ar draugiem.

09. IESILDĪŠANĀS (F1-F5 ATTĒLS)

Pirms treniņa veiciet stiepšanos vingrinājumus. Muskuļi izstiepjas vieglāk, tāpēc pavadiet pirmās 5-10 minūtes, sasildot ķermeni. Pēc tam saskaņā ar tālāk sniegtajiem norādījumiem veiciet stiepšanos vingrinājumus. Jūs varat veikt tos pašus vingrinājumus vēlreiz pēc treniņa.

- Nedaudz salieciet kājas pie ceļgaliem, lēnām noliecieties uz priekšu, mugura un pleci atslābinājusies, rokas cenšas pieskarties pirkstiem. Turiet šajā pozīcijā 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atpūties. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes.
- Sēžot uz grīdas, ielieciet vienu kāju taisni, salieciet otru kāju pie ceļa tā, lai visa saliektās kājas pēda pieskartos taisnai kājai. Mēģiniet ar roku pieskarties iztaisnotās kājas pēdas pirkstiem. Turiet šajā pozīcijā 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atpūties. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes katrai kājai.
- Nolieciet abas rokas pret sienu, viena kāja nedaudz saliekta pie ceļa, pēda novietota taisni pret sienu. Izstiepiet otru kāju atpakaļ, ceļa locītavai jābūt taisnai, pēdai, kas vērsta pret sienu, jāpieskaras zemei ar visu virsmu. Turiet šajā pozīcijā 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atpūties. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes katrai kājai.
- Atbalstiet sevi pret sienu vai galdu ar labo roku, lai saglabātu līdzsvaru. Pēc tam sniedzieties atpakaļ ar kreiso roku, lai lēnām satvertu kreiso kāju un velciet to uz sēžamvietu, līdz jūtat, ka jūsu priekšējā augšstilba muskuļi ir saspringti. Turiet šajā pozīcijā 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atpūties. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes katrai kājai.
- Sēdēt uz grīdas, salieciet kājas pie ceļiem un sakārtojiet tās tā, lai kājas pieskartos viena otrai ar zolēm. Satveriet kājas ar rokām un mēģiniet piespiest kājas kopā ar ceļiem, lai jūs sajūtu stiepšanos augšstilbu iekšpusē. Turiet šajā pozīcijā 10 līdz 15 sekundes, pēc tam atpūties. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes.

PIEZĪME: Ja esat vecāks par 35 gadiem vai ciešat no jebkādam veselības slimībām / hroniskām slimībām, vai ja tas ir jūsu pirmais treniņš ar šāda veida aprīkojumu, pirms treniņu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu vai speciālistu. Viņš vai viņa var palīdzēt jums izstrādāt piemērotu vingrinājumu grafiku, kas atbilst jūsu vecumam un veselībai, noteikt kustības ātrumu un vingrinājumu intensitāti.

Pirms motorizēta skrejceļņa lietošanas uzziniet, kā kontrolēt mašīnu, kā to iedarbināt, apturēt, pielāgot ātrumu utt. Neuzkāpiet uz skrejceļņa, neapgūstot šo informāciju. Tikai pēc šo darbību veikšanas varat izmantot ierīci.

Intensitātes palielināšana:

- Veiciet 2 minūšu iesildīšanos uz skrejceļņa ar ātrumu 4,8 km/h, pēc tam palieliniet ātrumu līdz 5,3 km/h un turpiniet staigāt 2 minūtes. Pēc tam palieliniet ātrumu līdz 5,8 km/h un staigāiet 2 minūtes. Pēc tam palieliniet ātrumu par 0,3 km/h ik pēc 2 minūtēm, līdz jūtat, ka jūsu elpošana ir ātra (bet jums joprojām vajadzētu justies ērti).
- Veiciet 5 minūšu iesildīšanos uz skrejceļņa ar ātrumu 4-4,8 km/h un pēc tam lēnām palieliniet ātrumu par 0,3 km/h ik pēc 2 minūtēm, līdz jums ir stabils un optimāls ātrums, ar kuru varat vingrot 45 minūtes. Lai uzlabotu kustības intensitāti, vienas stundas treniņa laikā varat uzturēt nemainīgu ātrumu, palielinot to tikai par 2-5 km/h 30 sekundes - ik pa laikam 1 minūtei, pēc tam atgriezties sākotnējā ātrumā. Pēc tam jūs veiksit tā saukto intervālu treniņu un atzīmēsit vislabāko efektivitāti kaloriju sadedzināšanā un sirdsdarbības ātruma palielināšanā. Visbeidzot, soli pa solim samaziniet ātrumu vēl 4 minūtes, lai atdzesētu ķermeni.

Apmācību biežums:

- Plānojiet savu vingrinājumu grafiku ne tikai priekam, bet arī, lai padarītu treniņus efektīvākus. Ieteicams vingrot 3 līdz 5 reizes nedēļā, ciklos 15-60 minūtes.
- Jūs varat kontrolēt skrējiena intensitāti, pielāgojot skrejceļņa ātrumu.
- Ja jums ir pieredze skrejceļņa treniņos, varat izvēlēties normālu staigāšanas vai skriešanas ātrumu. Ja, no otras puses, jūs nekad neesat vingrojis šāda veida ierīcēs, varat izmantot tālāk redzamo plānu:
 - Ātrums 1,0-3,0 km/h (gaita - ļoti lēns temps) - ātrums 3,0-4,5 km/h (gaita - lēns temps) - ātrums 4,5-6,0 km/h (normāla gaita) - ātrums 6,0-7,0 km/h (ātra staigāšana) - ātrums 7,0-8,0 km/h (trots) - ātrums > 8,0 km/h (skriešana)

10. TĪRĪŠANA UN APKOPE (G1-G2 attēls)

BRĪDINĀJUMS! Pirms tīrīšanas, motora vāka noņemšanas vai remonta vienmēr atvienojiet skrejceļu no elektrības kontaktligzdas. Vismaz reizi gadā ņemiet motoru vāku un putekļsūcējiet vietu zem vāka. Iebekuram skrejceļņa jostas remonta ir jāizsauc profesionāls serviss centrs.

- Pareiza skrejceļņa uzturēšana ir izšķiroša tā darbībā bez problēmām. Nepareiza aprūpe var izraisīt bojājumus vai saīsināt ierīces kalpošanas laiku.
 - Regulāras pārbaudes**
 - Bieži pārbaudiet skrejceļņu darbības nolietojuma dēļ. Noliecotas vai bojātas detaļas (piemēram, motors, elektronika, strāvas vadi) ir jālabo vai jālabo profesionālam servisam, lai nodrošinātu tādu pašu drošības līmeni kā iegādājoties.
 - Bojātu detaļu nomaīņa**
 - Nekavējoties nomainiet bojātās detaļas vai atstājiet ierīci noliecotu, līdz tiek salabota (piemēram, bojāts strāvas vads).
 - Īpaša uzmanība palīgmateriāliem**
 - Īpaši uzraugiet skriešanas jostu, kas visātrāk nolietojas.
 - Bojāts strāvas vads**
 - Ja strāvas vads ir bojāts, drošības labad tas jānomaina tikai ražotāja servisa centrā kvalificētam personālam.
- Ritošās jostas pārbaude un eļļošana

Skriešanas jostai nepieciešama periodiska eļļošana ar komplektā iekļauto speciālo silikoneļļu vai citu smērvielu bez taukiem.

Ieteikumi eļļošanas biežumam atkarībā no lietošanas laika:

- Mazāk nekā 3 stundas lietošanas nedēļā - eļļojiet reizi 5 mēnešos.
- 4-7 stundas lietošanas nedēļā - eļļojiet reizi 2 mēnešos.
- Vairāk nekā 7 stundas nedēļā - smērvielu reizi mēnesī.

Kad un kā pārbaudīt jostas stāvoklī?

Skrejceļņa tehniskās pārbaudes laikā pārbaudiet, vai skrejējosta nav nodilusi. Jostai jābūt centrētai un nedaudz mitrai. Ja josta šķiet sausa un ritošās plāksnes nav silikona eļļas pēdu, tā ir jāeļļo. Vienkārši pieskarieties plāksnes virsmai zem ritošās jostas, ja tā ir sausa un nepatīkama pieskarties, tas nozīmē, ka nav smērvielas. Pēc eļļošanas (vai jostas ir smērviela) virsmai jābūt nedaudz mitrai, bet ne mitrai vai taukainai.

Ritošās jostas eļļošanas soli (kā parādīts attēlā):

- Apturiet skrejējostu (apturiet skrejceļu).
- Nedaudz paceliet skriešanas jostu (ar vienas rokas pirkstiem) garuma vidū.
- Uzkļāpiet silikona eļļu jostas iekšpusē (apmēram 5 ml vienlaikus) - pēc iespējas tuvāk jostas centram.

- Brauciet skrejceļiņu ar ātrumu 1 km/h.
 - Dažas minūtes uzmanīgi pakāpiniet slodzi no kreisās uz labo pusi, lai eļļa būtu vienmērīgi sadalīta.
 - Pārļiecinieties, ka eļļa ir pilnībā absorbēta skriešanas jostā.
- PIEZĪME:** Nelietojiet pārmērīgu eļļu - vairāk nenozīmē labāku. Pareiza eļļošana ir galvenais faktors, lai pagarinātu skrejceļņa kalpošanas laiku.

Ritošās jostas sprieguma regulēšana:

Katram skrejceļņam ir nepieciešama jostas sprieguma regulēšana gan pirms, gan pēc uzstādīšanas. Tomēr laika gaitā josta var atslābināties, kas var izraisīt: jostas slīdēšanu skriešanas laikā, jostas apturēšanu, novietojot pēdu. Kā regulēt jostas spriegumu:

- Izmantojiet jostas regulēšanas skrūves, kas atrodas skrejceļņa aizmugurē, kreisajā un labajā pusē.
- Pagrieziet kreisās un labās regulēšanas skrūves pulksteņrādītāja virzienā pa pusi pagriezienu vienlaikus, pēc tam iedarbiniet pārnēsumu.
- Pārbaudiet jostas spriegumu, līdz tā ir pareizi izstiepta.

PIEZĪME: Pārāk vaļīga josta izraisa skriemeļa slīdēšanu, savukārt pārāk cieša siksna palielina motora slodzi un var izraisīt dzinēja bojājumus, kā arī siksna un skriemeļu nodilumu.

Ritošās jostas nobīdes regulēšana:

Skriešanas jostas var novirzīties no savas ass gan uzstādīšanas laikā, gan pēc ilgstošas lietošanas, tipiskie cēloņi ir: skrejceļņš stingri nestāv uz zemes, trenāžieris liek kājas ārpus skriešanas jostas, nevienmērīgs ķermeņa svara sadalījums skriešanas laikā (piemēram, lielāks svars uz vienas kājas), nepareiza lietošana (piemēram, lēkšana uz skrejceļņa vai ātra tempa maiņa). Kā novērst jostas nepareizu izlīdzināšanu:

- Ja ir neliela nepareiza izlīdzināšana, vienkārši atstāiet skrejceļņu bezslodzes režīmā uz dažām minūtēm - jostai vajadzētu pielāgoties pati.
- Pastāvīga nepareiza izlīdzināšana gadījumā: izmantojiet komplektācijā iekļauto 6 mm abruģu uzgriežņu atslēgu, pēc tam noregulējiet regulēšanas skrūves skrejceļņa aizmugurē - pusi pagriezienu (ja kreisi vai pa labi), līdz josta atgriežas pareizajā stāvoklī. Ja josta pārvietojas pa kreisi: pagrieziet kreiso regulēšanas skrūvi pulksteņrādītāja virzienā (pa labi) vai pagrieziet labo skrūvi pretēji pulksteņrādītāja virzienam (pa kreisi). Ja josta pārvietojas pa labi: pagrieziet labo regulēšanas skrūvi pulksteņrādītāja virzienā (pa labi) vai kreiso skrūvi pretēji pulksteņrādītāja virzienam (pa kreisi).

PIEZĪME: Pielāgojiet pakāpeniski - pusi pagriezienu vienlaikus, un pēc tam brauciet skrejceļņu ar nelielu ātrumu (piemēram, 1-2 km/h), lai redzētu, vai siksna atgriežas pareizajā stāvoklī. Atkārtotiet, līdz tas notiek.

11. PROBLĒMU RISINĀŠANA

Kļūda	Iespējamais iemesls	Iespējamais risinājums
Skrejceļņš nedarbojas	Atvienots strāvas avots Pārslēgšanās problēma Drošības atslēga nav bloķēta Pārtraukums kontroliera signāla ķēdē Izpūsts drošinātājs	Pievienojiet kontaktligzdai Iestatiet strāvas slēdzi ON pozīcijā Ievietojiet drošības atslēgu kontaktligzdā Kontroliera kontaktu un signālu pārbaude Nomainiet drošinātāju
Nevienmērīga darbība	Nepietiekama eļļošana Skriešanas josta pārāk saspringta	Pievienojiet silikona eļļu Siksna sprieguma regulēšana
Jostas slīdēšana	Vaļīga skriešanas josta	Pielāgojiet jostas atslābumu

Kļūdas cēlonis	Kļūdas kods	Iespējamais risinājums
Slikta komunikācija starp displeju un kontrolieri	E01	1. Pārbaudiet, vai sakaru kabelis un kontroliera kabelis ir pareizi savienoti. 2. Ja kontroliera galvenais kabelis ir bojāts - nomainiet to. 3. Ja kontroliera barošanas avots ir nepareizs, nomainiet kontrolieri.
Aizsardzība pret pārslodzi, sprādzieniem un pārslodzi.	E02 E05 E06	1. Ja motorā ir īssavienojums vai kontakti ir vaļīgi - pārbaudiet kontaktus vai nomainiet motoru ar jaunu. 2. Ja strāvas vads ir bojāts - nomainiet to. 3. Ja jostas pretestība ir pārāk augsta - pievienojiet silikona eļļu vai samaziniet jostas spriegumu. 4. Pārbaudiet, vai slodze nav pārāk augsta.
Bojāta drošības atslēga	E07	1. Pārbaudiet, vai magnētiskā atslēga ir pareizi uzstādīta. 2. Pārbaudiet atslēgas iekšējos elektroinstalācijas savienojumus. 3. Nomainiet drošības atslēgas shēmas plati.

12. SPECIFIKĀCIJŪ

■ Barošanas avots: AC220-240V 50/60Hz ■ Motora jauda: 2KM ■ Ātrums: 1-12km/h (ar pagarinātām margām); 1-6km/h (ar salocītām margām) ■ Maksimālais lietotāja svars: 120kg ■ Iebūvētie skalrūņi ■ Bluetooth ■ Īpaša lietotne FitShow (Android un iOS) ■ Planšetdatora/tālruna turētājs ■ Transporta rītenis ■ Neslidoša skrejesta ar izmēriem: 1022x398mm ■ Izmēri, kad tā ir atlocīta: 1178x569x992mm ■ Izmēri, salocīts: 1234x569x115mm ■ Displeja funkcijas: Ātrums / Attālums / Laiks / Kalorijas ■ Neto / Bruto svars: 21.2KG / 24.4KG ■ Darbības frekvenču diapazons: 2402–2480 MHz ■ Maks. jauda darbības frekvenču diapazonā: 3,69 dBm

13. GARANTIJAS/PREtenziju KARTE

Produktam ir 24 mēnešu garantija. Garantijas noteikumi un nosacījumi ir atrodami: <https://xblit.pl/gwarancja/>
Sūdzības jāiesniedz, izmantojot sūdzības veidlapu, kas atrodama: <http://reklamacje.kgktrend.pl/>
Lai iegūtu sīkāku informāciju, kontaktinformāciju un pakalpojumu adresi, lūdz, apmeklējiet: www.xblit.pl. Specifikācijas un saturs var tikt mainīts bez iepriekšēja brīdinājuma. Mēs atvainojamies par jebkādam neērtībām.
KGK Trend pazino, ka Xblit X-RUNNER līderis atbilst Direktīvas 2014/53/ES pamatprasībām. Deklarācijas teksts ir atrodams šajā saitē: <https://xblit.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblit-X-RUNNER.pdf>

ET

KASUTUSJUHEND

KOKKUPANDAV KODUNE ELEKTRILINE JOOKSULINT 2IN1 BT JA XBLITZ X-RUNNER RAKENDUSEGA

Lugupeetud klient - tātad, es uzdodasite meid ja valisite Xblitz kaubamārgi.
Enne kasutamist lugege hoolikalt kaasasolevat kasutusjuhendit ja ohutusjuhiseid, et vältida seadme juhuslikku kahjustamist või tahtmatuid vigastusi. Täieliku ohutuse ja kasutusohutuse on võimalik saavutada, kui seadmed on kokku pandud ja neid kasutatakse vastavalt juhistele. Jooksulint tuleb hoolikalt kokku panna, mootor katta kattega, seadmed peavad olema korralikult vooluvõrku ühendatud. Pidage meeles, et seadme kasutajaid tuleks teavitada kõigist piirangutest ja ettevaatusabinõudest, me ei vastuta probleemide või vigastuste eest, mis on põhjustatud käesolevas juhendis sätestatud reeglite eiramisest. Enne treenimist pidage nõu arsti või spetsialistiga.



OHUTUSMEETMED JA HOIATUSED:

1. Jooksulint on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel.
2. Seade on mõeldud kasutamiseks täiskasvanutele. Alaealised peaksid treeningu ajal jälgima täiskasvanud.
3. Asetage jooksulint horisontaalselt, tasasel, puhtal ja muudest esemetest vabalt. Ärge asetage jooksulinti paksule vaibale, kuna see võib häirida korralikku ventilaatsiooni. Ärge asetage jooksulinti vee, niiske keskkonna ega õhu lähedusse.
4. Ärge kunagi käivitage jooksulinti juhuslikul seistes. Pärast toite sisselülitamist ja kiiruse seadistamist võib tekkida paus, enne kui jooksulind rihm hakkab liikuma. Asetage jalad alati külgiiretele, kuni rihm hakkab liikuma.

- Enne jooksulindi kasutamist veenduge, et turvavõtte lukk on riide külge kinnitatud.
- Jooksulindi treenides kandke sobivat sportlikku riietust. Ärge kandke pikki avaraid riideid, mida masina liikuvad osad võivad sisse tõmmata. Kandke alati kummitalla-ga jooksu- või aeroobikajalatsid.
- Ärge alustage treenimist enne 40 minutit pärast sööki.
- Esimesel treeningul hoidke käepidemetest kinni, kuni tunnete end mugavalt ja olete seadme tööga tuttav.
- Treeningu ajal hoidke lapsed ja lemmikloomad seadmest eemal.
- Lõpetage treenimine kohe, kui tunnete: pigistustunnet või valu rinnus, ebaregulaarset südamepegevust, hingamisraskusi, pearinglust või muud ebanormaalset.
- Enne treeningule naasmist pidage nõu oma seisundi osas oma arsti või spetsialistiga.
- Ärge ühendage toitejuhet valesti; ärge pikendage juhet ega vahetage selle pistikut; ärge asetage juhtmele raskeid esemeid ega jätke seda soojusallikate lähedusse; Ärge kasutage mitme auguga pistikupeša, see võib põhjustada tulekahju või elektrilöögi.
- Kui jooksulint suurendab kiiresti kiirust elektroonilise rikke või tahtmatu kiiruse muutmise tõttu, peatub masin, kui turvavõti konsoolist lahti ühendatakse.
- Ühendage toide lahti, kui seadet ei kasutata. Pärast toite väljalülitamist ärge tõmmake toitejuhtmet, et vältida selle kahjustamist, sest see pistik maandusahelaga ohutusse pistikupeša.
- Ärge sisestage esemeid ega esemeid, mis võivad seadet kahjustada, selle mis tahes ossa.
- Jooksulint on seade, mis on mõeldud kasutamiseks siseruumides, mitte välitingimustes. Kahjustuste vältimiseks hoidke seadet kuivas, tasases ja puhtas kohas, eemal otsesest päikesevalgusest. Ärge kasutage toodet muul eesmärgil kui treenimiseks.
- Vältige ekraani ja elektroonika kokkupuudet veega, kuna see võib põhjustada elektrilühise.
- Seadmest ei sobi taastusravi eesmärgil.
- Jooksulinti saab korraga kasutada üks inimene.
- Jooksulindi ümbritseva ohutusalala: 100x2000mm.
- Kasutage seadet ainult siis, kui see on tehniliselt korras. Kui leiate vigaseid komponente või kuulete kasutamise ajal seadmest häirivat heli, lõpetage treenimine. Ärge kasutage seadet enne, kui probleem on lahendatud.
- Ärge tehke seadmes mingeid kohandusi ega muudatusi, välja arvatud käesolevas juhendis kirjeldatud juhtudel. Probleemide korral võtke ühendust teenindusosakonnaga (kontaktandmed on toodud käesolevas juhendis hiljem).
- Seade on valmistatud vastavalt standardile EN 957-6:2010+A1:2014.
- Kasutaja maksimaalne lubatud kaal on 120kg.

01. KOMPLEKTI SISU (JOON. A)

- Xblitz X-RUNNER jooksulindi korpus
- Toiteplokk
- Piloot
- Turvavõti
- Öli mahuti
- Paigaldustarvikud
- Kasutusjuhend

02. SEADME SKEEM (JOONIS B)

- Telefoni/tahvelarvuti hoidja
- Juhtnupud
- Turvavõti
- LCD-ekraan
- Ülemine kaas
- Käsiipu voltimise/lahtikäimise nupp
- Käsiipu
- Külmised rihmad
- Jooksev vöö
- Vasak tagumine rihma reguleerimiskruvi
- Parempoolne tagumine rihma reguleerimiskruvi

03. KOKKUPANEKU- JA VOLTIMISJUHISE (JOONISED C1-C5)

- Eemaldage põhiseade pakendist ja asetage see tasasele pinnale. Seejärel keerake kolonni vasakul ja paremal küljel olevaid voltimisnuppe 4-6 pöört vastupäeva, et sambad saaksid üles tõusta.
 - Tõstke sammast üles nii, et kolonni kokkuklapitavad nupud oleksid ühel joonel kinnituskõrvade aukudega, seejärel keerake vasaku ja parema veeru voltimisnuppe päripäeva, et lukustada sambad kinnituskõrvadesse.
 - Nagu pildil näidatud, avage kaas - saate oma mobiiltelefoni või tahvelarvuti soonde panna. Pange punane turvavõti juhtpaneeli all asuvasse kollasesse pesa. Jooksulindi kasutamisel on vaja kasutada turvavõtit - selle klambriga ots tuleks kinnitada riide serva külge.
 - Sisestage toitepistik sobivasse pistikupeša, lülitage sisse seadme esiosa all asuv toitelüliti - jooksulint läheb ooterežiimi.
 - Nagu joonisel näidatud, keerake kolonni vasakul ja paremal küljel asuvaid voltimisnuppe 4-6 korda vastupäeva. Kui nupp libiseb kinnitustavast välja, keerake sammast alla. Kui nupp on kinnitustavast täielikult lahkunud, keerake kolonn alla, nagu näidatud.
- MÄRKUS:** Enne jooksulindi voltimist eemaldage toitejuhe pistikupešast. Toetage kokkuvolditud jooksulint vastu seina. Kui majas on lapsi või lemmikloomi, asetage kokkuvolditud jooksulint tasasele pinnale, et vältida juhuslikku ümberminekut.

04. JUHISE JOOKSJA JA PILOODI KASUTAMISEKS (JOONIS D1)

- Ühendage toiteallikas ja kontrollige, kas seade töötab korralikult.
- Jooksulindil on kaks režiimi: kõndimine ja jooksmine.
 - Kui sammast on kokku pandud (paralleelselt jooksulplatvormiga), aktiveeritakse kõndimisrežiim ja jooksurihma kiirus on 1-6 km/h.
 - Kui sammast on lahti volditud, aktiveeritakse käigurežiim ja rihma kiirus on 1-12 km/h.
- Kinnitage turvaklamber treenija riide külge.
- Enne treeningut kontrollige, kas jooksulint on stabiilne ja töötab korralikult.
 - Jooksulindi käivitamisel on keelatud seista jooksurihjal.
 - Enne jooksmist seisa külmistel siinel, hoida käsi puudest kinni ja hoida kaugjuhtimispulti käes või kasuta juhtkonsooli nuppe.
 - Kui toide on sisse lülitatud, hoidke ühe käega käsi puust kinni ja vajutage teisega kaugjuhtimispuldi või juhtkonsooli nuppu „start/paus“.
 - Jooksulint käivitub 3-sekundilise viivitusega, misjärel hakkab see jooksmas kiirusega 1 km/h.
 - Vajutage nuppu „+“, et suurendada mootori kiirust 2,5-3,5 km/h-ni - see on kõige mugavam kiirus jooksmas õppimiseks.
 - Haarake kahe käega käsi puust ja pange jalad ükshaaval jooksuvööle, kohandades selle kiirust.
- Mõne minuti pärast saate töökiirust suurendada, vajutades nuppu „+“, või vähendada kiirust, vajutades nuppu „-“.
- Treeningu ajal võite mootori igal ajal peatamiseks vajutada kaugjuhtimispuldi nuppu „>“ või jooksulindi nuppu „stopp“.

05. JUHTKONSOOLI EKRAAN JA NUPUD (JOONIS E1-E2)

1. LCD-aknas kuvatakse järgmised funktsioonid:

- Kolme aknaga ekraan näitab aega, kiirust, vahemaad ja põletatud kaloreid.
- Kellaaega ja kiirust kuvatakse vaheldumisi (need lülituvad automaatselt).
- Kuvatavate andmete vahemikud:
 - Aeg: 0:00 - 99:59
 - Kiirus: 1,00 - 12,00 km/h
 - Kaugus: 0,00 - 99,99 km
 - Kalorid: 0,00 - 99,9 kcal

2. Funktsiooninupud: „Kiirus -“; „3 km/h“; „Algas/paus“; „Stopp“; „6 km/h“; „Kiirus +“.

Nuppude funktsioonide kirjeldus:

- START/PAUSE: Selle nupu vajutamine STOP-režiimis käivitab mootori. Selle vajutamine jooksmise ajal aeglustab ja peatab jooksulindi.
- SPEED - (Speed -): Tootamise ajal vähendab selle nupu vajutamine kiirust.
- SPEED + (Speed +): Tootamise ajal suurendab selle nupu vajutamine kiirust.
- D (Kiiruse otsetee 3 km/h): Jooksulindi tootamise ajal seab selle nupu vajutamine kiiruseks otse 3 km/h.
- E (Kiiruse otsetee 6 km/h): Jooksmise ajal suurendab selle nupu vajutamine kiirust 6 km/h-ni.
- F. STOP: Jooksmise ajal peatab selle nupu vajutamine jooksulindi.

06. JUHISED JOOKSULINDI KÄIVITAMISEKS

- Kinnitage turvavõti juhtpaneeli vastavasse pesa. Lülitage toitelüliti sisse - kostab piiks ja süsteem lülitub ooterežiimi.
- Vajutage nuppu START - ekraanil kuvatakse 3-sekundiline pöördloendus ja igal loendusel kostab piiks. Seejärel käivitatakse mootor.
- Käivituskiirus on 1 km/h - saate seda reguleerida kaugjuhtimispuldi või juhtkonsooli nuppudega „+“ ja „-“.

07. TURVAVÕTI

- Mis tahes oleks, kui turvavõti on lahti ühendatud, kuvatakse ekraanil veakood „E07“.
- Kui jooksulint töötab, peatab turvavõtme lahtühendamine masina hädaolukorras kohe.
- Jooksulinti ei saa käivitada, kui turvavõti pole ühendatud.

08. ÜHENDAMINE BLUETOOTHI KAUDU / TREENIMINE FITSHOW RAKENDUSEGA

FITSHOW rakenduse kasutamiseks peate skannima jooksulindi ekraani kõrval asuva QR-koodi või laadima rakenduse oma mobiilseadmesse AppStore'i (iOS) või Google Play poe (Android) kaudu. Pärast jooksulindi edukat alla laadimist ja ühendamist mobiilseadmega Bluetoothi kaudu peate looma rakenduses konto ja seejärel saate oma telefoni jälgida teostatava treeningu parameetreid, juhtida jooksulinti, mängida muusikat või kasutada valmis treeningplaanse ning jagada oma tulemusi sõpradega.

09. SOOJENDUS (JONISED F1-F5)

Enne korralikku treeningut tehke venitusharjutusi. Soojenened lihased venivad kergemini, nii et kulutage esimesed 5-10 minutit keha soojendamisele. Seejärel tehke vastavalt allolevatele juhistele venitusharjutusi. Pärast treeningut saate samu harjutusi uuesti teha.

- Painutage jalgu põlvedest kergelt, kallutage aeglaselt ettepoole, selg ja õlad lõdvestunud, käed üritavad vabaid puudutada. Hoidke selles asendis 10–15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korda harjutust kolm korda.
- Põrandal istudes pange üks jalg sirgeks, painutage teine jalg põlvest nii, et kogu painutatud jalg jala puudutaks sirget jala. Proovige käega puudutada sirgendatud jala jala varbad. Hoidke selles asendis 10–15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korra harjutust iga jala jaoks kolm korda.
- Toetage mõlemad käed vastu seina, üks jalg põlvest kergelt kõverdatud, jalg otse seina poole. Sirutage teine jalg tahapoole, põlvliiges peaks olema sirge, seina poole jääv jalg peaks kogu pinnaga maad puudutama. Hoidke selles asendis 10–15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korra harjutust iga jala jaoks kolm korda.
- Loetage end parema käega vastu seina või lauda, et eilistada tasakaal. Seejärel sirutage vasaku käega tagasi, et aeglaselt vasakust jalast kinni haarata ja tõmmata seda tuharate poole, kuni tunnete, et reie esilihas on pinges. Hoidke selles asendis 10–15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korra harjutust iga jala jaoks kolm korda.
- Istuge põrandal, painutage jalad põlvedest ja asetage need nii, et jalad puudutaksid üksteist taldadele. Haarake kätega jalgadest ja proovige jalgu põlvedega kokku suruda, nii et tunneksite reite siseküljel venitust. Hoidke selles asendis 10–15 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korda harjutust kolm korda.

MÄRKUS: Kui olete üle 35-aastane või põete tervisehäireid/kroonilisi haigusi või kui see on teie esimene treening seda tüüpi seadmetega, pidage enne treeningu alustamist nõu arsti või spetsialistiga. Ta aitab teil välja töötada sobiva treeningkava, mis sobib teie vanusele ja tervisele, määrata liikumise kiiruse ja treeningu intensiivsuse.

Enne mootoriga jooksulindi kasutamist õppige masinat juhtima, käivitama, peatama, kiirust reguleerima jne. Ärge astuge jooksulindile ilma seda teavet õppimata. Alles pärast nende toimingute sooritamist saate seadet kasutada.

Intensiivsuse suurendamine:

- Tehke jooksulindil 2-minutilise soojendus kiirusel 4,8 km/h, seejärel suurendage kiirust 5,3 km/h-ni ja jätkake kõndimist 2 minutit. Järgmisena suurendage kiirust 5,8 km/h-ni ja kõndige 2 minutit. Seejärel suurendage kiirust 0,3 km/h iga 2 minuti järel, kuni tunnete, et hingamine on kiire (kuid peaksite end siiski mugavalt tundma).
- Viige jooksulindil läbi 5-minutilise soojendus kiirusega 4,8 km/h ja suurendage seejärel kiirust aeglaselt 0,3 km/h iga 2 minuti järel, kuni teil on stabiilne ja optimaalne kiirus, millega saate treenida 45 minutit. Liikumise intensiivsuse parandamiseks saate ühetunnise treeningu ajal hoida püsivat kiirust, suurendades seda ainult 2-5 km/h võrra 30 sekundi jooksul - 1 minut iga natukese aja tagant, seejärel naasta algselle kiirusele. Seejärel sooritate nn intervalltreeningu ja märgite parimat efektiivsust kalorite põletamisel ja südame löögisageduse tõusul. Lõpuks vähendage kiirust samm-sammult veel 4 minutit, et keha jahutada.

Treeningu sagedus:

- Planeerige oma treeningkava mitte ainult lõbu pärast, vaid ka treeningute tõhusamaks muutmiseks. Soovitatav on treenida 3–5 korda nädalas, tsüklitena 15-60 minutit.
- Jooksu intensiivsust saate reguleerida, reguleerides jooksulindi kiirust.
- Kui olete jooksulindil treenimisel kogenud, saate valida tavalise kõndimis- või jooksukiiruse. Kui te pole aga kunagi seda tüüpi seadmega treeninud, võite kasutada allolevat plaani:
 - Kiirus 1,0-3,0 km/h (kõnnak - väga aeglane tempo) - kiirus 3,0-4,5 km/h (kõnnak - aeglane tempo) - kiirus 4,5-6,0 km/h (tavaline kõnnak) - kiirus 6,0-7,0 km/h (kiire kõndimine) - kiirus 7,0-8,0 km/h (traav) - kiirus > 8,0 km/h (jooksmine)

10. PUHASTAMINE JA HOOLDUS (JONISED G1-G2)

HOIATUS:Enne puhastamist, mootorikatte eemaldamist või parandamist jooksulint alati vooluvõrgust. Vähemalt kord aastas eemaldage mootori kate ja puhastage kaane alal olev ruum tolmimejaga. Jooksulindi rihma igasugune remont nõuab professionaalsesse teeninduskeskusesse helistamist.

- Jooksulindi nõuetekohane hooldus on selle tõrgeteta tööks ülliloluine. Ebaõige hooldus võib põhjustada seadme kahjustusi või lühendada selle eluiga.
 - Regulaarsed kontrollid**
 - Kontrollige jooksulinti sageli tööst tuleneva kulumise tõttu. Kulunud või kahjustatud osad (nt mootor, elektroonika, toitejuhtmed) tuleb parandada või lasta need parandada professionaalsel teenindusel, et tagada sama ohutustase kui ostmisel.
 - Defektsete osade asendamine**
 - Vahetage defektset osad kohe välja või jätkke seade kuni parandamiseni kasutamata (nt kahjustatud toitejuhe).
 - Eriolne tähelepanu kulumaterjalidele**
 - Eriti jälgige jooksurihma, mis kulub kõige kiiremini.
 - Kahjustatud toitejuhe**
 - Kui toitejuhe on kahjustatud, tühjendage selle ohutuse tagamiseks välja vahetada ainult tootja teeninduskeskuses kvalifitseeritud töötajad.
- Jooksurihma kontrollimine ja määrimine
 - Jooksurihm vajab perioodilist määrimist komplekti kuuluva spetsiaalse silikoonõli või muu rasvavaba määrdeainega.
 - Soovitavate määrissageduste kohta sõltuvalt kasutusajast:
 - Vähem kui 3 tundi kasutamist nädalas - määrige üks kord 5 kuu jooksul.
 - 4-7 tundi kasutamist nädalas - määrige üks kord 2 kuu jooksul.
 - Rohkem kui 7 tundi nädalas - määrige kord kuus.

Millal ja kuidas kontrollida rihma seisukorda?

Jooksulindi tehnilise kontrolli ajal kontrollige jooksurihma kulumist. Võõ peaks olema: keskel ja kergelt niiske. Kui rihm tundub kuiv ja jooksuplaadil pole silikoonõli jälgi, on vaja seda määrda. Puudutage lihtsalt plaadi pinda jooksurihma all, kui see on kuiv ja katsudes ebameeldiv, tähendab see, et määrdeainet pole. Pärast määrimist (või määrdeaine olemasolu) peaks pind olema kergelt niiske, kuid mitte märg ega rasvane.

Jooksurihma määrimise sammud (nagu joonisel näidatud):

- Peatage jooksurihm (peatage jooksulint).
- Tõstke jooksurihma veidi (ühe käe sõrmedega) pikkuse keskosas lähedale.
- Kandke silikoonõli või siseküljele (umbes 5 ml korraga) - võimalikult lähedale vöö keskele.

- Jookse jooksulindil kiirusega 1 km/h.
- Liigutage riba mõne minuti jooksul õrnalt vasakult paremale, et õli jaotuks ühtlaselt.
- Veenduge, et õli on jooksurihmaga täielikult imendunud.

MÄRKUS: Ärge kandke liigest õli - rohkem ei tähenda paremat. Õige määrimine on jooksulindi eluea pikendamise võtmetegur.

Jooksurihma pinge reguleerimine:

Iga jooksulint vajab rihma pinge reguleerimist nii enne kui ka pärast paigaldamist. Kuid aja jooksul võib rihm lahti tulla, mis võib põhjustada: võib libisemist jooksmise ajal, võib seiskumist jala asetamisel. Kuidas rihma pinget reguleerida:

- Kasutage või reguleerimisruvisid, mis asuvad jooksulindi tagaküljel, vasakul ja paremal küljel.
- Keerake vasakut ja paremat reguleerimisruvi pool pöörat päripäeva, seejärel käivitage käik.
- Kontrollige rihma pinget, kuni see on korralikult venitatud.

MÄRKUS: Liiga lõtv rihm põhjustab rihmaratta libisemist, samas kui liiga pingul olev rihm suurendab mootori koormust ja võib põhjustada mootori kahjustusi ning rihma ja rihmaratta kulumist.

Jooksurihma nihke reguleerimine:

Jooksurihmad võivad oma teljest kõrvale kalduda nii paigaldamisel kui ka pärast pikaajalist kasutamist, tüüpilised põhjused on järgmised: jooksulint ei seisa kindlalt maapinnal, treenija paneb jalad jooksurihmast väljapoole, keharaskuse ebaühtlane jaotumine jooksmise ajal (nt suurem raskus ühel jalal), ebaõige kasutamine (nt jooksulindil hüppamine või kiired tempomuutused). Kuidas parandada rihma kõrvalekallet:

- Väikesel kõrvalekalde korral jätke jooksulint mõneks minutiks tühikäigurežiimi - rihm peaks ise kohanema.
- Püsiva kõrvalekalde korral: Kasutage kaasasolevat 6 mm kuuskantvõtit, seejärel reguleerige jooksulindi tagaküljel olevaid reguleerimisruvisid - pool pöörat korraga (vasaku või paremal küljel), kuni rihm naaseb õigesse asendisse. Kui rihm liigub vasakule: keerake vasakut reguleerimisruvi päripäeva (paremale) või paremat kruvi vastupäeva (vasakule). Kui rihm liigub paremale: keerake parempoolset reguleerimisruvi päripäeva (paremale) või vasakut kruvi vastupäeva (vasakule).

MÄRKUS: Reguleerige järk-järgult - pool pöörat korraga ja seejärel laske jooksulindil väikesel kiirusel (nt 1-2 km/h), et näha, kas rihm naaseb õigesse asendisse. Korrake, kuni see juhtub.

11. PROBLEEMIDE LAHENDAMINE

Viga	Tõenäoline põhjus	Võimalik lahendus
Jooksulint ei tööta	Lahtühendatud toiteallikas Ümberlülitamise probleem Turvavõti pole lukustatud Katkestus kontrolleri signaaliahelas Läbipõlenud kaitse	Ühendage pistikupeasa Seadke toitelüliti asendisse ON Sisestage turvavõti pistikupeasa Kontrollige kontrolleri kontakte ja signaale Vahetage kaitse välja
Ebaühtlane töö	Ebapiisav määrimine Jooksurihm on liiga pingul	Lisage silikoonõli Reguleerige rihma pinget
Rihma libisemine	Lahtine jooksurihm	Reguleerige rihma lõtvumist

Vea põhjus	Vea kood	Võimalik lahendus
Halb side ekraani ja kontrolleri vahel	E01	1. Kontrollige, kas sidekaabel ja kontrolleri kaabel on korralikult ühendatud. 2. Kui kontrolleri põhikaabel on kahjustatud - vahetage see välja. 3. Kui kontrolleri toiteallikas on vale, vahetage kontrollervälja.
Ülekoormus-, plahvatus- ja ülekoormuskaitse.	E02 E05 E06	1. Kui mootoris on lühis või kontaktid on lahti - kontrollige kontakte või asendage mootor uuega. 2. Kui toitejuhe on kahjustatud - vahetage see välja. 3. Kui rihma takistus on liiga kõrge - lisage silikoonõli või vähendage rihma pinget. 4. Kontrollige, et koormus ei oleks liiga suur.
Vigane turvavõti	E07	1. Kontrollige, kas magnetvõti on õigesti paigaldatud. 2. Kontrollige võtme sisemisi juhtmeühendusi. 3. Vahetage turvavõtme trükkplaat välja.

12. SPETSIFIKATSIOON

■ Toide: AC220-240V 50/60Hz ■ Mootori võimsus: 2KM ■ Kiirus: 1-12km/h (pikendatud käsipuuga); 1-6km/h (kokkuklapitud käsipuuga) ■ Maksimaalne kasutaja kaal: 120kg ■ Sisseehtatud kõlarid ■ Bluetooth ■ Spetsiaalne FitShow rakendus (Android ja iOS) ■ Tahvelarvuti/telefoni hoidja ■ Transpordirattad ■ Libisemiskindel jooksurihm mõõtmatega: 1022x398mm ■ Mõõtmel lahtivoldituna: 1178x569x992mm ■ Mõõtmel kokkupanduna: 1234x569x115mm ■ Kuva funktsioonid: Kiirus / Distsants / Aeg / Kalorid ■ neto / brutokaal: 21,2 kg / 24,4 kg ■ Töösagedusvahemik: 2402–2480 MHz ■ Maksimaalne võimsus töösagedusvahemikus: 3,69 dBm

13. GARANTII/ÕUETE KAART

Tootel on 24-kuuline garantii. Garantitingimused leiate aadressilt: <https://xblitz.pl/gwarancja/>

Kaebused tuleb esitada kaebuse vormi kaudu, mis asub aadressil: <http://reklamacja.kgktrend.pl/>

Üksikasjad, kontaktandmed ja teenindusaadress leiate aadressilt: www.xblitz.pl. Tehnilisi andmeid ja sisu võidakse ette teatamata muuta. Vabandame võimalike ebanumavuste pärast.

KGK Trend kinnitab, et seade Xblitz X-RUNNER vastab direktiivi 2014/53/EL olulistele nõuetele. Deklaratsiooni teksti leiab järgmiselt lingilt: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

BG

РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ

СГЪВАЕМА ДОМАШНА ЕЛЕКТРИЧЕСКА БЯГАЩА ПЪТЕКА 2B1 С ПРИЛОЖЕНИЕТО BT И XBLITZ X-RUNNER

Уважаеми клиенти, благодарим ви, че ни се доверихте и избрахте марката Xblitz.

Преди употреба внимателно прочетете приложеното ръководство с инструкции и инструкции за безопасност, за да избегнете случайна повреда на оборудването или неволно нараняване. Може да се постигне пълна безопасност и ефективност на използване, при условие че оборудването е слобено и използвано в съответствие с инструкциите. Бягащата пътека трябва да бъде слобена внимателно, двигателят да бъде покрит с капак, оборудването трябва да бъде правилно свързано към захранването. Не забравяйте, че потребителите на оборудването трябва да бъдат информирани за всички ограничения и предпазни мерки, ние не носим отговорност за проблеми или наранявания, причинени от непознаване на правилата, посочени в това ръководство. Преди тренировка се консултирайте с лекар или специалист.



МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

1. Бягащата пътека е предназначена само за домашна употреба. Устройството може да се използва само по предназначение.
2. Оборудването е предназначено за използване от възрастни. Непълнолетните трябва да бъдат наблюдавани от възрастни по време на тренировка.
3. Поставете бягащата пътека хоризонтално, равно, чисто и без други предмети. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим, тъй като това може да попречи на правилната вентилация. Не поставяйте бягащата пътека близо до вода, влажна среда или на открито.

4. Никога не стартирайте бягащата пътека, докато стоите на лентата за бягане. След включване на захранването и настройка на скоростта може да има пауза, преди коланът на бягащата пътека да започне да се движи. Винаги поставяйте краката си върху страничните релси, докато коланът започне да се движи.
5. Преди да използвате бягащата пътека, уверете се, че ключалката за безопасност е прикrepена към дрехите ви.
6. Колкото тренирате на бягащата пътека, обикнете подходящо спортно облекло. Не носете дълги, широки дрехи, които могат да бъдат издърпани от движещите се части на машината. Винаги носете обувки за бягане или аеробика с гумена подметка.
7. Не започвайте да тренирате до 40 минути след хранене.
8. За първата си тренировка дръжте дръжките, докато се почувствате удобно и запознати с начина на работа на устройството.
9. Колкото тренирате, дръжте децата и домашните любимци далеч от устройството.
10. Спрете да тренирате незабавно, ако почувствате: стягане или болка в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, затруднено дишане, замаяност или друг дискомфорт. Преди да се върнете към тренировките, консултирайте се с Вашия лекар или специалист за състоянието си.
11. Не включвайте захранващия кабел неправилно; не удължавайте кабела и не сменяйте щепсела му; не поставяйте тежки предмети върху кабела и не го оставяйте близо до източници на топлина; Не използвайте контакт с няколко отвора, това може да причини пожар или нараняване от токов удар.
12. Ако бягащата пътека бързо увеличи скоростта поради електронна неизправност или неволяна промяна на скоростта, машината ще спре, когато ключът за безопасност бъде изключен от конзолата.
13. Изключете захранването, когато устройството не се използва. След като изключите захранването, не дърпайте захранващия кабел, за да не го повредите, поставете щепсела в безопасен контакт със заземяваща верига.
14. Не поставяйте предмети или предмети, които могат да повредят оборудването, в която и да е част от него.
15. Бягащата пътека е част от оборудването, предназначено за вътрешна употреба, а не за външна употреба. За да избегнете повреда, съхранявайте оборудването на сухо, равно и чисто място, далеч от пряка слънчева светлина. Не използвайте продукта за други цели, освен за обучение.
16. Избягвайте контакт на дисплея и електрониката с вода, тъй като това може да причини електрическо късо съединение.
17. Оборудването не е подходящо за рехабилитационни цели.
18. Бягащата пътека може да се използва от един човек наведнъж.
19. Зона за безопасност около бягащата пътека: 1000x2000 mm.
20. Използвайте устройството само когато е технически изправно. Ако откриете дефектни компоненти или чуете смущаващ звук, идващ от устройството по време на употреба, спрете да тренирате. Не използвайте устройството, докато проблемът не бъде отстранен.
21. Не правете никакви настройки или модификации на устройството, освен както е описано в това ръководство. В случай на проблеми се свържете със сервизния отдел (информацията за контакт е дадена по-късно в това ръководство).
22. Устройството е произведено в съответствие с EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Максимално допустимото тегло на потребителя е 120 кг.

01. СЪДЪРЖАНИЕ НА КОМПЛЕКТА (ФИГ. А)

1. Тяло на бягащата пътека Xblitz X-RUNNER
2. Захранване
3. Летец
4. Ключ за сигурност
5. Контейнер за масло
6. Аксесоари за монтаж
7. Ръководство за употреба

02. СХЕМА НА УСТРОЙСТВОТО (ФИГ. В)

1. Държач за телефон/таблет
2. Бутони за управление
3. Ключ за сигурност
4. LCD дисплей
5. Горен капак
6. Копче за съгъване/разгъване на парапета
7. Парапет
8. Странични презрамки
9. Колан за бягане
10. Лев винт за регулиране на задния колан
11. Десен винт за регулиране на задния ремък

03. ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ И СЪГЪВАНЕ (ФИГ. C1-C5)

1. Извадете основното устройство от опаковката му и го поставете върху равна повърхност. След това завъртете съгъваемите копчета от лявата и дясната страна на колоната обратно на часовниковата стрелка с 4-6 оборота, за да позволите на колоните да се повдигнат нагоре.
2. Повдигнете колоната нагоре, така че съгъваемите копчета на колоната да са подравнени с отворите в монтажните уши, след което завъртете съгъваемите копчета на лявата и дясната колона по посока на часовниковата стрелка, за да заключите колоните в монтажните уши.
3. Както е показано на снимката, отворите на капка - можете да поставите мобилния си телефон или таблет в жлеба. Поставете червените предпазен ключ в жълтия слот, разположен под контролния панел. Когато използвате бягащата пътека, е необходимо да използвате предпазния ключ - върхът му с щипка трябва да бъде закопчан към ръба на дрехите ви.
4. Поставете щепсела в подходящ контакт, включете превключвателя на захранването, разположен под предната част на устройството - бягащата пътека ще премине в режим на готовност.
5. Както е показано на фигурата, завъртете съгъваемите копчета, разположени от лявата и дясната страна на колоната, обратно на часовниковата стрелка 4-6 пъти. Когато копчето се излезне от отвора за закрепване, съгнете колоната надолу. Когато копчето напълно напусне отвора за закрепване, съгнете колоната надолу, както е показано.

ЗАБЕЛЕЖКА: Преди да съгнете бягащата пътека, извадете захранващия кабел от електрическия контакт. Облечете съгнатата бягаща пътека на стената. Ако в къщата има деца или домашни любимци, поставете съгнатата бягаща пътека върху равна повърхност, за да избегнете случайно преобръщане.

04. ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА С ВОДАЧА И ПИЛОТА (ФИГ. D1)

1. Свържете захранването и проверете дали устройството работи правилно.
2. Бягащата пътека има два режима: ходене и бягане.
 - Когато колоната е съгната (усреднена на платформата за бягане), се активира режимът на ходене и скоростта на лентата за бягане е 1-6 км/ч.
 - Когато колоната е разгъната, режимът на предавка се активира и скоростта на колана е 1-12 км/ч.
3. Закопчайте предпазната щипка към дрехите на трениращия.
4. Преди тренировка проверете дали бягащата пътека е стабилна и работи правилно.
 - Забранено е стоенето на лентата за бягане при стартиране на бягащата пътека.
 - Преди бягане застанете на страничните релси, дръжте се за парапетите и дръжте дистанционното управление в ръка или използвайте бутоните на контролната конзола.
 - Когато захранването е включено, дръжте парапета с едната ръка, а с другата натиснете бутона на дистанционното управление или контролната конзола «старт/пауза».
 - Бягащата пътека ще стартира с 3-секундно закъснение, след което ще започне да се движи със скорост от 1 км/ч.
 - Натиснете бутона «+», за да увеличите скоростта на двигателя до 2,5-3,5 км/ч - най-удобната скорост за обучение на бягане.
 - Хванете парапета с две ръце и поставете краката си на лентата за бягане един по един, като регулирате скоростта му.
5. След няколко минути можете да увеличите скоростта на движение, като натиснете бутона «+», или можете да намалите скоростта, като натиснете бутона «-».
6. По време на тренировка можете да натиснете бутона «>» на дистанционното управление или бутона «стоп» на бягащата пътека, за да спрете двигателя по всяко време.

05. ДИСПЛЕЙ И БУТОНИ НА КОНТРОЛНАТА КОНЗОЛА (ФИГ. E1-E2)

1. LCD прозорецът показва следните функции:

- Дисплей с три прозореца показва времето, скоростта, разстоянието и изгорените калории.
- Времето и скоростта се показват последователно (превключват автоматично).
- Диапазони от показани данни:
 - Час: 0:00 - 99:59
 - Скорост: 1.00 - 12.00 км/ч
 - Разстояние: 0.00 - 99.99 км
 - Калории: 0.00 - 99.9 kcal

2. Функционални бутони: «Скорост -»; «3 км/ч»; «Старт/Пауза»; «Спри»; «6 км/ч»; «Скорост +».

Описание на функциите на бутоните:

- A. СТАРТ/ПАУЗА: Натискането на този бутон в режим STOP стартира двигателя. Натискането му по време на бягане забавя и поставя на пауза бягащата пътека.
- B. SPEED - (Speed -): Докато бягате, натискането на този бутон намалява скоростта.
- C. SPEED + (Speed +): Докато бягате, натискането на този бутон увеличава скоростта.
- D. 3 (Пряк път за скорост 3 км/ч): По време на работа на бягащата пътека натискането на този бутон настройва скоростта директно на 3 км/ч.
- E. 6 (Пряк път за скорост 6 км/ч): Докато бягате, натискането на този бутон увеличава скоростта до 6 км/ч.
- F. STOP: Докато бягате, натискането на този бутон спира бягащата пътека.

06. ИНСТРУКЦИИ ЗА СТАРТИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

1. Прикрепете ключа за сигурност към съответния слот на контролния панел. Включете превключвателя на захранването - ще прозвучи звук сигнал и системата ще влезе в режим на готовност.
2. Натиснете бутоната СТАРТ - дисплеят ще покаже 3-секундно обратно броене и при всяко обратно броене ще се чуе звук сигнал. След това двигателят ще бъде стартиран.
3. Стартовата скорост е 1 км/ч - можете да я регулирате с бутоните «+» и «-» на дистанционното управление или контролната конзола.

07. КЛЮЧ ЗА СИГУРНОСТ

1. Във всяко състояние, ако ключът за сигурност е изключен, дисплеят ще покаже кода за грешка «E07».
2. Когато бягащата пътека работи, изключването на предпазния ключ незабавно ще спре машината при спешни случаи.
3. Бягащата пътека не може да се стартира, ако ключът за безопасност не е свързан.

08. СВЪРЗВАНЕ ЧРЕЗ BLUETOOTH / ОБУЧЕНИЕ С ПРИЛОЖЕНИЕТО FITSHOW

За да използвате приложението FITSHOW, ще трябва да сканирате QR кода, разположен до дисплея на бягащата пътека, или да изтеглите приложението на мобилното си устройство чрез AppStore (iOS) или Google Play Store (Android). След като изтеглите успешно и свържете бягащата пътека към мобилното си устройство чрез Bluetooth, трябва да създадете акаунт в приложението и след това можете да наблюдавате на телефона си параметрите на тренировката, която изпълнявате, да контролирате бягащата пътека, да пускате музика или да използвате готови планове за тренировки и да споделяте резултатите си с приятели.

09. ЗАГРЯВАНЕ (Фиг. F1-F5)

Преди да тренирате правилно, направете упражнения за разтягане. Затоплените мускули се разтягат по-лесно, така че прекарайте първите 5-10 минути в загряване на тялото си. След това, съгласно инструкциите по-долу, изпълнете упражненията за разтягане. Можете да правите същите упражнения отново след тренировката.

1. Сгънете леко краката си в коленете, наведете се бавно напред, гърбът и раменете са отпуснати, ръцете се опитват да докоснат пръстите на краката. Задръжте в това положение за 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти.
2. Седейки на пода, поставете единия крак изправен, сгънете другия крак в коляното, така че цялото стъпало на свития крак да докосва правия крак. Опитайте се да докоснете пръстите на стъпалото на изправения крак с ръка. Задръжте в това положение за 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти за всеки крак.
3. Облегнете двете си ръце на стената, единият крак е леко свит в коляното, кракът е насочен право към стената. Изпълнете другия крак назад, коляната става трябва да е права, кракът, обърнат към стената, трябва да докосва земята с цялата си повърхност. Задръжте в това положение за 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти за всеки крак.
4. Подпрете се на стена или маса с дясната си ръка, за да поддържате равновесие. След това се протегнете назад с лявата си ръка, за да хванете бавно лявия крак и да го придърпате към задните части, докато почувствате, че мускулите на предното бедро се напани. Задръжте в това положение за 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти за всеки крак.
5. Седейте на пода, огънете краката си в коленете и ги подпрете така, че краката ви да се допират един до друг с подметките. Хванете краката си с ръце и се опитайте да притиснете краката си заедно с коленете, така че да почувствате разтягане от вътрешната страна на бедрата. Задръжте в това положение за 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете упражнението три пъти.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте над 35 години или страдате от някакви здравословни заболявания/хронични заболявания, или ако това е първата ви тренировка на този тип оборудване, консултирайте се с лекар или специалист, преди да започнете да тренирате. Той или тя може да ви помогне да разработите подходящ график на упражненията, който е подходящ за вашата възраст и здраве, да определи скоростта на движение и интензивността на упражненията.

Преди да използвате моторизирана бягаща пътека, научете как да управлявате машината, как да я стартирате, спирате, регулирате скоростта и т.н. Не стъпвайте на бягащата пътека, без да научите тази информация. Само след като вземете тези стъпки, можете да използвате устройството.

Увеличаване на интензивността:

- Направете 2-минутна загрявка на бягащата пътека при 4,8 км/ч, след това увеличете скоростта до 5,3 км/ч и продължете да ходите 2 минути. След това увеличете скоростта до 5,8 км/ч и вървете 2 минути. След това увеличавайте скоростта с 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато почувствате, че дишането ви е усъснено (но все пак трябва да се чувствате комфортно).
- Проведете 5-минутна загрявка на бягащата пътека със скорост 4-4,8 км/ч и след това бавно увеличавайте скоростта с 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато получите стабилна и оптимална скорост, с която можете да тренирате в продължение на 45 минути. За да подобрите интензивността на движението, можете да поддържате постоянна скорост по време на еднoчасова тренировка, като я увеличавате само с 2-5 км/ч за период от 30 секунди - 1 минута на всеки един път, след което се връщате към първоначалната скорост. След това ще извършите така наречената интервална тренировка и ще отбележите най-добрата ефективност при изгаряне на калории и увеличаване на сърдечната честота. Накрая намалете скоростта стъпка по стъпка за още 4 минути, за да охладите тялото си.

Честота на обучението:

- Планирайте графика си за упражнения не само за удоволствие, но и за да направите тренировките си по-ефективни. Препоръчително е да се упражнявате 3 до 5 пъти седмично, на цикли от 15-60 минути.
- Можете да контролирате интензивността на бягането, като регулирате скоростта на бягащата пътека.
- Ако имате опит в тренировките на бягаща пътека, можете да изберете нормална скорост на ходене или бягане. Ако, от друга страна, никога не сте тренирали на този вид устройство, можете да използвате плана, показан по-долу:
 - Скорост 1.0-3.0 км/ч (походка - много бавно темпо) - скорост 3.0-4.5 км/ч (походка - бавно темпо) - скорост 4.5-6.0 км/ч (нормална походка) - скорост 6.0-7.0 км/ч (бързо ходене) - скорост 7.0-8.0 км/ч (тръс) - скорост > 8,0 км/ч (бягане)

10. ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДЪРЖКА (ФИГ. G1-G2)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Винаги изключвайте бягащата пътека от електрически контакт, преди да почистите, свалите капака на двигателя или да го ремонтирате. Поне веднъж годишно сваляйте капака на двигателя и вакуумирайте пространството под капака. Всеки ремонт на колана на бягащата пътека изисква обаждане на професионален сервизен център.

1. Правилната поддръжка на бягащата пътека е от решаващо значение за нейната безпроблемна работа. Неправилната грижа може да доведе до повреда или съкрати живота на устройството.
 1. **Редовни проверки**
 - Проверявайте често бягащата пътека поради износване от работа. Износните или повредени части (напр. мотор, електроника, захранващи кабели) трябва да бъдат ремонтирани или да бъдат ремонтирани от професионален сервиз, за да се гарантира същото ниво на безопасност, както при

закупване.

2. Подмяна на дефектни части

- Незабавно сменете дефектните части или оставете устройството неизползвано, докато не бъде поправено (напр. повреден захранващ кабел).
- 3. **Специално внимание към консумативите**
 - Особено следете лентата за бягане, която се износва най-бързо.
- 4. **Повреден захранващ кабел**
 - Ако захранващият кабел е повреден, от съображения за безопасност той трябва да се сменя само в сервисния център на производителя от квалифициран персонал.

2. Проверка и смазване на ходовия ремък

Лентата за бягане изисква периодично смазване със специалното силиконово масло, включено в комплекта, или друга смазка без мазнини.

Препоръки за честота на смазване в зависимост от времето на употреба:

- По-малко от 3 часа употреба седмично - смазвайте веднъж на 5 месеца.
- 4-7 часа употреба седмично - смазвайте веднъж на 2 месеца.
- Повече от 7 часа седмично - мазнина веднъж месечно.

Кога и как да проверите състоянието на колана?

По време на техническия преглед на бягащата пътека проверете лентата за износване. Коланът трябва да бъде: центриран и леко влажен. Ако коланът изглежда сух и ходовата плоча няма следи от силиконово масло, е необходимо да го смажете. Просто докоснете повърхността на плочата под лентата за бягане, ако е суха и неприятна на допир, това означава, че няма смазка. След смазване (или ако има смазка), повърхността трябва да е леко влажна, но не мокра или мазна.

Стъпки за смазване на лентата за бягане (както е показано на фигурата):

- Спрете лентата за бягане (спрете бягащата пътека).
- Повдигнете леко лентата за бягане (с пръстите на едната ръка) близо до средата на дължината.
- Нанесете силиконово масло от вътрешната страна на колана (около 5 мл наведнъж) - възможно най-близо до центъра на колана.
- Работете с бягащата пътека със скорост 1 км/ч.
- Внимателно стъпете лентата отляво надясно за няколко минути, така че маслото да се разпредели равномерно.
- Уверете се, че маслото е напълно абсорбирано от лентата за бягане.

ЗАБЕЛЕЖКА: Не нанасяйте прекомерно масло - повече не означава по-добре. Правилното смазване е ключов фактор за удължаване на живота на бягащата пътека.

Регулиране на напрежението на лентата за бягане:

Всяка бягаща пътека изисква регулиране на напрежението на колана както преди, така и след монтажа. С течение на времето обаче коланът може да се разхлаби, което може да причини: подхлъзване на колана по време на бягане, спиране на колана при поставяне на крака. Как да регулирате напрежението на колана:

- Използвайте винтовете за регулиране на колана, разположени на гърба на бягащата пътека, от лявата и дясната страна.
- Завъртете левия и десния регулиращ винт по посока на часовниковата стрелка с половин оборот наведнъж, след което стартирайте предавката.
- Проверете напрежението на колана, докато се опъне правилно.

ЗАБЕЛЕЖКА: Твърде разхлабен колан причинява приплъзване на ролката, докато твърде стегнат ремък увеличава натоварването на двигателя и може да доведе до повреда на двигателя, както и износване на ремъка и ролката.

Регулиране на изместването на лентата за бягане:

Лентите за бягане могат да се отклоняват от оста си както по време на монтажа, така и след продължителна употреба, типичните причини включват: бягащата пътека не стои здраво на земята, трениращият поставя краката си извън лентата за бягане, неравномерно разпределение на телесното тегло по време на бягане (напр. по-голямо тегло на единия крак), неправилна употреба (напр. скачане на бягащата пътека или бърза смяна на темпото). Как да коригирате несъответствието на колана:

- Ако има леко несъответствие, просто оставете бягащата пътека в режим на празен ход за няколко минути - коланът трябва да се регулира сам.
- В случай на трайно несъответствие: Използвайте предоставения 6 мм шестостепенен ключ, след което регулирайте регулиращите винтове на гърба на бягащата пътека - по половин оборот (лява или дясна страна), докато коланът се върне в правилната позиция. Ако коланът се движи наляво: завъртете левия регулиращ винт по посока на часовниковата стрелка (надясно) или завъртете десния винт обратно на часовниковата стрелка (наляво). Ако коланът се движи надясно: завъртете десния регулиращ винт по посока на часовниковата стрелка (надясно) или завъртете левия винт обратно на часовниковата стрелка (наляво).

ЗАБЕЛЕЖКА: Регулирайте постепенно - половин оборот наведнъж и след това пуснете бягащата пътека с ниска скорост (напр. 1-2 км/ч), за да видите дали коланът се връща в правилната позиция. Повторете, докато стане.

11. ПРОБЛЕМИ

Грешка	Вероятна причина	Възможно решение
Бягащата пътека не работи	Изключено захранване Проблем с превключването Ключът за сигурност не е заключен Прекъсване в сигналната верига на контролера Изгорял предпазител	Включете в контакт Поставете превключвателя на захранването в положение ON Поставете предпазния ключ в контакта Проверете контактите и сигналите на контролера Сменете предпазителя
Неравномерна работа	Недостатъчно смазване Прекалено стегнат колан за бягане	Добавете силиконово масло Регулирайте напрежението на колана
Приплъзване на колана	Разхлабен колан за бягане	Регулирайте хлабината на колана
Причина за грешка	Код на грешка	Възможно решение
Лоша комуникация между дисплея и контролера	E01	1. Проверете дали комуникационният кабел и кабелът на контролера са правилно свързани. 2. Ако основният кабел на контролера е повреден - сменете го. 3. Ако захранването на контролера е неправилно, сменете контролера.
Защита от претоварване, експлозия и претоварване.	E02 E05 E06	1. Ако има късо съединение в двигателя или контактите са разхлабени - проверете контактите или сменете двигателя с нов. 2. Ако захранващият кабел е повреден - сменете го. 3. Ако съпротивлението на колана е твърде високо - добавете силиконово масло или намалете напрежението на колана. 4. Проверете дали натоварването не е твърде голямо.
Дефектен ключ за сигурност	E07	1. Проверете дали магнитният ключ е правилно инсталиран. 2. Проверете вътрешните кабелни връзки на ключа. 3. Сменете платката на предпазния ключ.

12. СПЕЦИФИКАЦИЯ

■ Захранване: AC220-240V 50/60Hz ■ Мощност на двигателя: 2KM ■ Скорост: 1-12 км/ч (с удължен паранет); 1-6 км/ч (със съгнат паранет) ■ Максимално тегло на потребителя: 120 кг ■ Вградени високоскоростни Bluetooth ■ Специално приложение FitShow (Android и iOS) ■ Държач за таблет/телефон ■ Транспортни кола ■ Неплъзгащ се колан с размери: 1022x398mm ■ Размери в разгнато състояние: 1178x569x992mm ■ Размери в съгнато състояние: 1234x569x115mm ■ Функции на дисплея: Скорост / Разстояние / Време / Калории ■ Нето / Бруто тегло: 21.2 кг / 24.4 кг ■ Работен честотен обхват: 2402-2480 MHz ■ Макс. честотна мощност в работен обхват: 3,69 dBm

13. ГАРАНЦИОННА КАРТА/КАРТА ЗА ПРЕТЕНЦИИ

Продуктът се предлага с 24-месечна гаранция. Гаранционните условия могат да бъдат намерени на: <https://xbtlit.pl/gwarancja/>

RO

MANUAL DE UTILIZARE

BANDĂ DE ALERGARE ELECTRICĂ PLIABILĂ 2 ÎN 1 CU APLICATIA BT ȘI XBLITZ X-RUNNER

Stimate client - vă mulțumim că ați avut încredere în noi și ați ales marca Xblitz.

Înainte de utilizare, citiți cu atenție manualul de instrucțiuni și instrucțiunile de siguranță atașate pentru a evita deteriorarea accidentală a echipamentului sau rănirea neintenționată. Siguranța și eficiența deplină a utilizării pot fi obținute, cu condiția ca echipamentul să fie asamblat și utilizat în conformitate cu instrucțiunile. Banda de alergare trebuie asamblată cu atenție, motorul acoperit cu un capac, echipamentul trebuie conectat corect la sursa de alimentare. Amintiți-vă că utilizatorii echipamentului trebuie să fie informați cu privire la toate limitările și precauțiile, nu suntem responsabili pentru problemele sau vătămările cauzate de nerespectarea regulilor stabilite în acest manual. Înainte de antrenament, consultați un medic sau un specialist.



MĂSURI DE SIGURANȚĂ ȘI AVERTISMENTE:

1. Banda de alergare este destinată numai uzului casnic. Dispozitivul poate fi utilizat numai în conformitate cu scopul propus.
2. Echipamentul este destinat utilizării de către adulți. Minorii trebuie supravegheați de adulți în timpul antrenamentului.
3. Așezați banda de alergare pe orizontală, nivelată, curată și fără alte obiecte. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros, deoarece acest lucru poate interfera cu ventilația adecvată. Nu așezați banda de alergare lângă apă, un mediu umed sau în aer liber.
4. Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe centura de alergare. După pornirea alimentării și setarea vitezei, poate exista o pauză înainte ca cureaua benzii de alergare să înceapă să se miște. Așezați întotdeauna picioarele pe șinele laterale până când centura începe să se miște.
5. Înainte de a utiliza banda de alergare, asigurați-vă că catarama cheii de siguranță este atașată la îmbrăcăminte.
6. Când faceți exerciții pe o bandă de alergare, purtați îmbrăcăminte sportivă adecvată. Nu purtați haine lungi și largi care ar putea fi trase de părțile mobile ale mașinii. Purtați întotdeauna pantofi de alergare sau aerobici cu talpă de cauciuc.
7. Nu începeți să faceți exerciții fizice decât la 40 de minute după masă.
8. Pentru primul antrenament, țineți-vă de mână până când vă simțiți confortabil și familiarizat cu modul în care funcționează dispozitivul.
9. Când vă antrenați, țineți copiii și animalele de companie departe de dispozitiv.
10. Opriți imediat exercițiile fizice dacă simțiți: apăsare sau durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau alt disconfort. Înainte de a reveni la antrenament, consultați-vă medicul sau specialistul cu privire la starea dumneavoastră.
11. Nu conectați cablul de alimentare în mod necorespunzător; nu extindeți cablul și nu schimbați ștecherul; nu puneți obiecte grele pe cablu și nu îl lăsați lângă surse de căldură; Nu utilizați o priză cu mai multe găuri, poate provoca incendii sau electrocutări.
12. Dacă banda de alergare crește rapid viteză din cauza unei defecțiuni electronice sau a unei schimbări accidentale a vitezei, mașina se va opri când cheia de siguranță este deconectată de la consolă.
13. Deconectați alimentarea când dispozitivul nu este utilizat. După întreruperea alimentării, nu trageți de cablul de alimentare pentru a evita deteriorarea acestuia, puneți ștecherul într-o priză sigură cu circuit de împământare.
14. Nu introduceți obiecte sau obiecte care ar putea deteriora echipamentul în nicio parte a acestuia.
15. Banda de alergare este un echipament conceput pentru utilizare în interior, nu pentru utilizare în exterior. Pentru a evita deteriorarea, depozitați echipamentul într-un loc uscat, plat și curat, ferit de lumina directă a soarelui. Nu utilizați produsul în alt scop decât pentru antrenament.
16. Evitați contactul afișajului și al electronicelor cu apa, deoarece acest lucru poate provoca un scurtcircuit electric.
17. Echipamentul nu este potrivit pentru reabilitare.
18. Banda de alergare poate fi folosită de o singură persoană la un moment dat.
19. Zona de siguranță din jurul benzii de alergare: 1000x2000mm.
20. Utilizați dispozitivul numai atunci când este solid din punct de vedere tehnic. Dacă găsiți componente defecte sau auziți un sunet deranjant provenind de la dispozitiv în timpul utilizării, opriți exercițiul. Nu utilizați dispozitivul până când problema nu este corectată.
21. Nu efectuați ajustări sau modificări ale dispozitivului, cu excepția celor descrise în acest manual. În caz de probleme, contactați departamentul de service (informațiile de contact sunt prezentate mai târziu în acest manual).
22. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de 120 kg.

01. CONȚINUTUL SETULUI (FIG. A)

1. Corpul benzii de alergare Xblitz X-RUNNER
2. Alimentare
3. Pilot
4. Cheie de securitate
5. Recipient de ulei
6. Accesorii de montaj
7. Manualul

02. SCHEMA DISPOZITIVULUI (FIG. B)

1. Suport pentru telefon/tabletă
2. Butoane de control
3. Cheie de securitate
4. Afișaj LCD
5. Capac superior
6. Buton de pliere/despliere balustradă
7. Balustradă
8. Curele laterale
9. Curea de alergare
10. Șurub de reglare a centurii din spate stânga
11. Șurub de reglare a centurii din spate dreapta

03. INSTRUȚIUNI DE ASAMBLARE ȘI PLIERE (FIG. C1-C5)

1. Scoateți unitatea principală din ambalaj și așezați-o pe o suprafață plană. Apoi rotiți butoanele pliabile din partea stângă și dreaptă a coloanei în sens invers acelor de ceasornic cu 4-6 rotații pentru a permite coloanelor să se ridice.
2. Ridicați coloana astfel încât butoanele pliabile de pe coloană să fie aliniate cu orificiile din urechile de montare, apoi rotiți butoanele pliabile de pe coloanele stânga și dreapta în sensul acelor de ceasornic pentru a bloca coloanele în urechile de montare.

3. După cum se arată în imagine, deschideți capacul - puteți pune telefonul mobil sau tableta în canelură. Puneți cheia roșie de siguranță în fanta galbenă situată sub panoul de control. Când utilizați banda de alergare, este necesar să utilizați cheia de siguranță - vârful acesteia cu o clemă trebuie să fie prins de marginea îmbrăcăminte.
 4. Introduceți ștecherul într-o priză adecvată, porniți comutatorul de alimentare situat sub partea din față a dispozitivului - banda de alergare va intra în modul de așteptare.
 5. După cum se arată în figură, rotiți butoanele pliable situate pe părțile stângă și dreaptă ale coloanei în sens invers acelor de ceasornic de 4-6 ori. Când butonul alunecă afară din orificiul de atașare, pliați coloana în jos. Când butonul părăsește complet orificiul de atașare, pliați coloana în jos așa cum se arată.
- NOTĂ:** Înainte de a plia banda de alergare, scoateți cablul de alimentare din priză electrică. Sprijiniți banda de alergare pliată de perete. Dacă există copii sau animale de companie în casă, așezați banda de alergare pliată pe o suprafață plană pentru a evita răsturnarea accidentală.

04. INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A GLISATORULUI ȘI A PILOTELUI (FIG. D1)

1. Conectați sursa de alimentare și verificați dacă dispozitivul funcționează corect.
2. Banda de alergare are două moduri: mers pe jos și alergare.
 - Când coloana este pliată (paralelă cu platforma de alergare), modul de mers este activat și viteza benzii de alergare este de 1-6 km/h.
 - Când coloana este desfăcută, modul de treaptă de viteză este activat și viteza curelei este de 1-12 km/h.
3. Fixați clema de siguranță pe îmbrăcăminte a utilizatorului.
4. Înainte de antrenament, verificați dacă banda de alergare este stabilă și funcționează corect.
 - Este interzis să stați pe centura de alergare la pornirea benzii de alergare.
 - Înainte de a alerga, stați pe șinele laterale, țineți-vă de balustrade și aveți telecomanda în mână sau utilizați butoanele de pe consola de comandă.
 - Când alimentarea este pornită, țineți balustrada cu o mână și apăsați butonul de pe telecomandă sau consola de control „start/pauză” cu cealaltă.
 - Banda de alergare va porni cu o întârziere de 3 secunde, după care va începe să alerge cu o viteză de 1 km/h.
 - Apăsând butonul „+” pentru a crește viteza motorului la 2,5-3,5 km/h - cea mai confortabilă viteză pentru a învăța să alerge.
 - Apucă balustrada cu ambele mâini și pune picioarele pe centura de alergare unul câte unul, ajustându-te la viteza acesteia.
5. După câteva minute, puteți crește viteza de alergare apăsând butonul „+” sau puteți reduce viteza apăsând butonul „-”.
6. În timpul exercițiului, puteți apăsa butonul «>» de pe telecomandă sau butonul «stop» de pe banda de alergare pentru a opri motorul în orice moment.

05. AFIȘAJ ȘI BUTOANE DE PE CONSOLA DE COMANDĂ (FIG. E1-E2)

1. Fereastra LCD afișează următoarele funcții:

- Afișajul cu trei ferestre arată timpul, viteza, distanța și calorile arse.
 - Timpul și viteza sunt afișate alternativ (se comută automat).
- Intervale de date afișate:
- Timp: 0:00 - 99:59
 - Viteză: 1,00 - 12,00 km/h
 - Distanța: 0,00 - 99,99 km
 - Calorii: 0,00 - 99,9 kcal

2. Butoane funcționale: „Viteză -”; „3 km/h”; „Start/Pauză”; „Opriți-vă”; „6 km/h”; „Viteză +”.

Descrierea funcțiilor butonului:

- A. START/PAUZĂ: Apăsarea acestui buton în modul STOP pornește motorul. Apăsarea acestuia în timp ce alergați încetinește și întrerupe banda de alergare.
- B. SPEED - (Speed -): În timpul alergării, apăsarea acestui buton reduce viteza.
- C. SPEED + (Speed +): În timpul alergării, apăsarea acestui buton crește viteza.
- D. 3 (Comandă rapidă viteză 3 km/h): În timpul funcționării benzii de alergare, apăsarea acestui buton setează viteza direct la 3 km/h.
- E. 6 (Comandă rapidă viteză 6 km/h): În timpul alergării, apăsarea acestui buton crește viteza la 6 km/h.
- F. STOP: În timpul alergării, apăsarea acestui buton oprește banda de alergare.

06. INSTRUCȚIUNI PENTRU PORNIREA BENZII DE ALERGARE

1. Atașați cheia de securitate la slotul corespunzător de pe panoul de control. Porniți comutatorul de alimentare - se va auzi un bip și sistemul va intra în modul de așteptare.
2. Apăsând butonul START - afișajul va afișa o numărătoare inversă de 3 secunde și se va auzi un bip la fiecare numărătoare inversă. Motorul va fi apoi pornit.
3. Viteza de pornire este de 1 km/h - o puteți regla cu butoanele „+” și „-” de pe telecomandă sau consola de control.

07. CHEIE DE SECURITATE

1. În orice stare, dacă cheia de securitate este deconectată, afișajul va afișa codul de eroare «E07».
2. Când banda de alergare este în funcțiune, deconectarea cheii de siguranță va opri imediat mașina în caz de urgență.
3. Banda de alergare nu poate fi pornită dacă cheia de siguranță nu este conectată.

08. CONECTAREA PRIN BLUETOOTH / ANTRENAMENT CU APLICAȚIA FITSHOW

Pentru a utiliza aplicația FITSHOW, va trebui să scanați codul QR situat lângă afișajul benzii de alergare sau să descărcați aplicația pe dispozitivul mobil prin AppStore (iOS) sau Google Play Store (Android). După descărcarea și conectarea cu succes a benzii de alergare la dispozitivul mobil prin Bluetooth, trebuie să vă creați un cont în aplicație și apoi puteți observa pe telefon parametrii antrenamentului pe care îl efectuați, puteți controla banda de alergare, puteți reda muzică sau puteți utiliza planuri de antrenament gata făcute și vă puteți împărtăși rezultatele cu prietenii.

09. ÎNCĂLZIRE (FIG. F1-F5)

Înainte de antrenamentul propriu-zis, faceți exerciții de întindere. Mușchii încălziiți se întind mai ușor, așa că petreceți primele 5-10 minute încălzindu-vă corpul. Apoi, conform instrucțiunilor de mai jos, efectuați exerciții de întindere. Puteți face aceleași exerciții din nou după antrenament.

1. Îndoiți ușor picioarele la genunchi, aplecați-vă încet înainte, spatele și umerii relaxați, mâinile încercând să atingă degetele de la picioare. Mențineți-vă în această poziție timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori.
2. Stând pe podea, puneți un picior drept, îndoțiți celălalt picior la genunchi, astfel încât întregul picior al piciorului îndoit să atingă piciorul drept. Încercați să atingeți degetele piciorului piciorului îndreptat cu mâna. Mențineți-vă în această poziție timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.
3. Sprijiniți ambele mâini de perete, un picior ușor îndoit la genunchi, piciorul îndreptat spre perete. Extindeți celălalt picior înapoi, articulația genunchiului trebuie să fie dreaptă, piciorul orientat spre perete trebuie să atingă pământul cu întreaga sa suprafață. Mențineți-vă în această poziție timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori pentru fiecare picior.
4. Sprijiniți-vă de o perete sau de o masă cu mâna dreaptă pentru a menține echilibrul. Apoi întindeți-vă înapoi cu mâna stângă pentru a vă prinde încet piciorul stâng și trageți-l spre fese până când picioarele la genunchi și aranjate astfel încât picioarele să se atingă între ele cu tălpile. Prindeți-vă picioarele cu mâinile și încercați să vă apăsați picioarele împreună cu genunchii, astfel încât să simțiți o întindere în interiorul coapselor. Mențineți-vă în această poziție timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori.
5. Așezați-vă pe podea, îndoțiți picioarele la genunchi și aranjați-le astfel încât picioarele să se atingă între ele cu tălpile. Prindeți-vă picioarele cu mâinile și încercați să vă apăsați picioarele împreună cu genunchii, astfel încât să simțiți o întindere în interiorul coapselor. Mențineți-vă în această poziție timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de trei ori.

NOTĂ: Dacă aveți peste 35 de ani sau suferiți de afecțiuni de sănătate/boli cronice sau dacă acesta este primul antrenament pe acest tip de echipament, consultați un medic sau un specialist înainte de a începe antrenamentul. El sau ea vă poate ajuta să dezvoltați un program de exerciții adecvat vârstei și sănătății dvs., să determinați viteza de mișcare și intensitatea exercițiilor.

Înainte de a utiliza o bandă de alergare motorizată, aflați cum să controlați mașina, cum să o porniți, să o opriți, să reglați viteza etc. Nu călcați pe banda de alergare fără a învăța aceste informații. Numai după ce ați finalizat acești pași puteți utiliza dispozitivul.

Intensitate în creștere:

- Efectuați o încălzire de 2 minute pe banda de alergare la 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și continuați să mergeți timp de 2 minute. Apoi, creșteți viteza la 5,8 km/h și mergeți pe jos timp de 2 minute. Apoi creșteți viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute până când simțiți că respirația este rapidă (dar ar trebui să vă simțiți confortabil).
- Efectuați o încălzire de 5 minute pe banda de alergare la o viteză de 4-4,8 km/h, apoi creșteți încet viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute până când aveți o viteză

stabilă și optimă la care puteți face exerciții timp de 45 de minute. Pentru a îmbunătăți intensitatea mișcării, puteți menține o viteză constantă în timpul unui antrenament de o oră, crescând-o doar cu 2-5 km/h pentru o perioadă de 30 de secunde - 1 minut din când în când, apoi reveniți la viteza inițială. Veți efectua apoi așa-numitul antrenament pe intervale și veți observa cea mai bună eficiență în arderea calorilor și creșterea ritmului cardiac. În cele din urmă, reduceți viteza pas cu pas pentru încă 4 minute pentru a vă răci corpul.

Frevența antrenamentului:

- Planificați-vă programul de exerciții, nu numai pentru plăcere, ci și pentru a vă face antrenamentele mai eficiente. Se recomandă exerciții fizice de 3 până la 5 ori pe săptămână, în cicluri de 15-60 de minute.
- Puteți controla intensitatea alergării ajustând viteza benzii de alergare.
- Dacă aveți experiență în antrenamentul pe bandă de alergare, puteți alege o viteză normală de mers sau alergare. Dacă, pe de altă parte, nu v-ați antrenat niciodată pe acest tip de dispozitiv, puteți utiliza planul prezentat mai jos:
 - Viteza 1.0-3.0 km/h (mers - ritm foarte lent)- viteza 3.0-4.5 km/h (mers - ritm lent)- viteza 4.5-6.0 km/h (mers normal)- viteza 6.0-7.0 km/h (mers rapid)- viteza 7.0-8.0 km/h (trap)- viteza > 8,0 km/h (alergare)

10. CURĂȚARE ȘI ÎNȚEȚINERE (FIG. G1-G2)

AVERTISMENT! Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priza electrică înainte de curățare, scoaterea capacului motorului sau repararea acesteia. Cel puțin o dată pe an, scoateți capacul motorului și aspirați spațiul de sub capac. Orice reparație a curelei benzii de alergare necesită apelarea unui centru de service profesional.

1. Întreținerea corectă a benzii de alergare este crucială pentru funcționarea sa fără probleme. Îngrijirea necorespunzătoare poate duce la deteriorarea sau scurtarea duratei de viață a dispozitivului.
 - A. Inspecții periodice**
 - Verificați frecvent banda de alergare din cauza uzurii de la funcționare. Piesele uzate sau deteriorate (de exemplu, motor, electronice, cabluri de alimentare) trebuie reparate sau înlocuite de un service profesionist pentru a asigura același nivel de siguranță ca atunci când au fost achiziționate.
 - B. Înlocuirea pieselor defecte**
 - Înlocuiți imediat piesele defecte sau lăsați dispozitivul neutilizat până la reparații (de exemplu, cablu de alimentare deteriorat).
 - C. Atenție deosebită pentru articolele consumabile**
 - Monitorizați în special centura de alergare, care se uzează cel mai repede.
 - D. Cablu de alimentare deteriorat**
 - Dacă cablul de alimentare este deteriorat, din motive de siguranță, acesta trebuie înlocuit numai la centrul de service al producătorului de către personal calificat.
2. Verificarea și lubrifierea benzii de rulare

Banda de rulare necesită lubrifiere periodică cu uleiul siliconic special inclus în kit sau alt lubrifiant fără grăsimi.

Recomandări pentru frecvența de lubrifiere în funcție de timpul de utilizare:

 - Mai puțin de 3 ore de utilizare pe săptămână - lubrifiați o dată la 5 luni.
 - 4-7 ore de utilizare pe săptămână - lubrifiați o dată la 2 luni.
 - Mai mult de 7 ore pe săptămână - ungeți o dată pe lună.

Când și cum se verifică starea centurii?

În timpul inspecției tehnice a benzii de alergare, verificați uzura curelei de alergare. Centura trebuie să fie: centrată și ușor umedă. Dacă cureaua pare uscată și placa de rulare nu are urme de ulei siliconic, este necesar să o lubrifiați. Doar atingeți suprafața plăcii sub centura de rulare, dacă este uscată și neplăcută la atingere, înseamnă că nu există lubrifiant. După lubrifiere (sau dacă este prezent lubrifiant), suprafața trebuie să fie ușor umedă, dar nu umedă sau grasă.

Pași pentru lubrifierea benzii de alergare (așa cum se arată în figură):

- Opriti centura de alergare (opriți banda de alergare).
- Ridicați ușor centura de alergare (cu degetele unei mâini) aproape de mijlocul lungimii.
- Aplicați ulei de silicon în interiorul curelei (aproximativ 5 ml la un moment dat) - cât mai aproape de centrul centurii.
- Rulați banda de alergare cu o viteză de 1 km/h.
- Pășiți ușor banda de la stânga la dreapta timp de câteva minute, astfel încât uleiul să fie distribuit uniform.
- Asigurați-vă că uleiul a fost complet absorbit de banda de rulare.

NOTĂ: Nu aplicați ulei în exces - mai mult nu înseamnă mai bine. Lubrifierea corectă este un factor cheie în prelungirea duratei de viață a benzii de alergare.

Reglarea tensiunii centurii de alergare:

Fiecare bandă de alergare necesită reglarea tensiunii curelei atât înainte, cât și după instalare. Cu toate acestea, în timp, centura se poate slăbi, ceea ce poate provoca alunecarea curelei în timpul alergării, oprirea centurii la așezarea piciorului. Cum se reglează tensiunea curelei:

- Utilizați șuruburile de reglare a curelei situate pe spatele benzii de alergare, pe părțile stângă și dreaptă.
- Rotiți șuruburile de reglare stânga și dreapta în sensul acelor de ceasornic câte o jumătate de tură, apoi porniți treapta de viteză.
- Verificați tensiunea curelei până când este întinsă corespunzător.

NOTĂ: O curea prea slăbită provoacă alunecarea scripetelui, în timp ce o curea prea strânsă crește sarcina motorului și poate duce la deteriorarea motorului, precum și la uzura curelei și scripetelui.

Reglarea decalajului benzii de rulare:

Centurile de alergare se pot abate de la axa lor atât în timpul instalării, cât și după o utilizare prelungită, cauzele tipice includ: banda de alergare nu stă ferm pe sol, exerciții își pune picioarele în afara centurii de alergare, distribuția inegală a greutatei corporale în timpul alergării (de exemplu, mai multă greutate pe un picior), utilizarea necorespunzătoare (de exemplu, sărituri pe banda de alergare sau schimbări rapide de ritm). Cum se remediază alinierea greșită a centurii:

- Dacă există o ușoară nealiniere, lăsați banda de alergare în modul fără sarcină timp de câteva minute - centura ar trebui să se regleze singură.
- În caz de nealiniere permanentă: Utilizați cheia hexagonală de 6 mm furnizată, apoi reglați șuruburile de reglare de pe spatele benzii de alergare - o jumătate de rotație la un moment dat (partea stângă sau dreaptă) până când centura revine în poziția corectă. Dacă cureaua se deplasează spre stânga: rotiți șurubul de reglare din stânga în sensul acelor de ceasornic (spre dreapta) sau rotiți șurubul din dreapta în sens invers acelor de ceasornic (spre stânga). Dacă cureaua se deplasează spre dreapta: rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic (spre dreapta) sau rotiți șurubul din stânga în sens invers acelor de ceasornic (spre stânga).

NOTĂ: Reglați treptat - o jumătate de tură la un moment dat, apoi rulați banda de alergare la o viteză mică (de exemplu, 1-2 km/h) pentru a vedea dacă cureaua revine în poziția corectă. Repetați până se întămplă.

11. REZOLVAREA PROBLEMELOR

Eroare	Cauza probabilă	Soluție posibilă
Banda de alergare nu funcționează	Sursa de alimentare deconectată Problemă de comutare Cheia de securitate nu este blocată Întreruperea circuitului de semnal al controlerului Siguranță arsă	Conectați la o priză Setați comutatorul de alimentare în poziția ON Introduceți cheia de siguranță în priză Verificați contactele și semnalele controlerului Înlocuiți siguranța
Funcționare neuniformă	Lubrifiere insuficientă Centura de alergare prea strânsă	Adăugați ulei de silicon Reglați tensiunea curelei
Alunecarea curelei	Curea de alergare liberă	Reglați slăbiciunea curelei

Cauza erorii	Cod de eroare	Soluție posibilă
Comunicare slabă între afișaj și controler	E01	1. Verificați dacă cablul de comunicare și cablul controlerului sunt conectate corect. 2. Dacă cablul principal al controlerului este deteriorat - înlocuiți-l. 3. Dacă sursa de alimentare a controlerului este încorectă, înlocuiți controlerul.
Protecție la suprasarcină, explozie și suprasarcină.	E02 E05 E06	1. Dacă există un scurtcircuit în motor sau contactele sunt slăbite - verificați contactele sau înlocuiți motorul cu unul nou. 2. Dacă cablul de alimentare este deteriorat - înlocuiți-l. 3. Dacă rezistența curelei este prea mare - adăugați ulei de silicon sau reduceți tensiunea curelei. 4. Verificați dacă sarcina nu este prea mare.
Cheie de securitate defectă	E07	1. Verificați dacă cheia magnetică este instalată corect. 2. Verificați conexiunile interne ale cheii. 3. Înlocuiți placa de circuite a cheii de siguranță.

12. SPECIFICAȚIE

■ Alimentare: AC220-240V 50/60Hz ■ Putere motor: 2KM ■ Viteză: 1-12km/h (cu balustradă extinsă); 1-6km/h (cu balustradă pliată) ■ Greutate maximă a utilizatorului: 120kg ■ Difuzoare încorporate ■ Bluetooth ■ Aplicație dedicată FitShow (Android și iOS) ■ Suport tabletă/telefon ■ Roți de transport ■ Cureaua de alergare antiderapantă cu dimensiuni: 1022x398mm ■ Dimensiuni când este desfăcută: 1178x569x992mm ■ Dimensiuni când este pliată: 1234x569x115mm ■ Funcții de afișare: Viteză / Distanță / Timp / Calorii ■ Greutate netă / brută: 21,2 kg / 24,4 kg ■ Domeniul de frecvență de lucru: 2402-2480 MHz ■ Putere maximă de frecvență în domeniul de lucru: 3,69 dBm

13. CARD DE GARANȚIE/RECLAMAȚII

Produsul vine cu o garanție de 24 de luni. Termenii și condițiile de garanție pot fi găsite la: <https://xblitz.pl/gwarancja/>

Reclamațiile trebuie depuse folosind formularul de plângere situat la: <http://reklamacje.gkgtrend.pl/>

Pentru detalii, contact și adresă de serviciu, vă rugăm să vizitați: www.xblitz.pl. Specificațiile și conținutul pot fi modificate fără notificare prealabilă. Ne cerem scuze pentru orice inconvenient.

GKG Trend declară că dispozitivul Xblitz X-RUNNER respectă cerințele esențiale ale Directivei 2014/53/UE. Textul declarației poate fi găsit la următorul link: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

FR

MANUEL DE L'UTILISATEUR

TAPIS DE COURSE ÉLECTRIQUE PLIANT POUR LA MAISON 2EN1 AVEC BT ET APPLICATION XBLITZ X-RUNNER

Cher client, nous vous remercions de nous faire confiance et d'avoir choisi la marque Xblitz.

Avant utilisation, lisez attentivement le manuel d'instructions et les consignes de sécurité ci-joints pour éviter d'endommager accidentellement l'équipement ou de vous blesser involontairement. Une sécurité et une efficacité d'utilisation totales peuvent être atteintes, à condition que l'équipement soit assemblé et utilisé conformément aux instructions. Le tapis roulant doit être assemblé avec soin, le moteur recouvert d'un couvercle, l'équipement doit être correctement connecté à l'alimentation électrique. N'oubliez pas que les utilisateurs de l'équipement doivent être informés de toutes les limitations et précautions, nous ne sommes pas responsables des problèmes ou des blessures causés par le non-respect des règles énoncées dans ce manuel. Avant l'entraînement, consultez un médecin ou un spécialiste.



MESURES DE SÉCURITÉ ET AVERTISSEMENTS :

1. Le tapis roulant est destiné à un usage domestique uniquement. L'appareil ne peut être utilisé que conformément à l'usage auquel il est destiné.
2. L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Les mineurs doivent être surveillés par des adultes pendant la formation.
3. Placez le tapis de course à l'horizontale, de niveau, propre et exempt d'autres objets. Ne placez pas le tapis roulant sur un tapis épais, car cela pourrait interférer avec une bonne ventilation. Ne placez pas le tapis roulant près de l'eau, d'un environnement humide ou à l'extérieur.
4. Ne démarrez jamais le tapis de course en position debout sur la ceinture de course. Après avoir allumé l'alimentation et réglé la vitesse, il peut y avoir une pause avant que la courroie du tapis roulant ne commence à bouger. Placez toujours vos pieds sur les rails latéraux jusqu'à ce que la ceinture commence à bouger.
5. Avant d'utiliser le tapis roulant, assurez-vous que la boucle de la clé de sécurité est attachée à vos vêtements.
6. Lorsque vous faites de l'exercice sur un tapis roulant, portez des vêtements de sport appropriés. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient être tirés par les pièces mobiles de la machine. Portez toujours des chaussures de course ou d'aérobic avec des semelles en caoutchouc.
7. Ne commencez pas à faire de l'exercice avant 40 minutes après un repas.
8. Pour votre première séance d'entraînement, tenez les poignées jusqu'à ce que vous soyez à l'aise et familiarisé avec le fonctionnement de l'appareil.
9. Lors de l'entraînement, éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'appareil.
10. Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez une oppression ou une douleur dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des difficultés respiratoires, des étourdissements ou tout autre inconfort. Avant de reprendre l'entraînement, consultez votre médecin ou votre spécialiste au sujet de votre état.
11. Ne branchez pas le cordon d'alimentation de manière incorrecte ; ne rallongez pas le cordon et ne changez pas sa fiche ; ne placez pas d'objets lourds sur le cordon et ne le laissez pas à proximité de sources de chaleur ; N'utilisez pas une prise avec plusieurs trous, cela pourrait provoquer un incendie ou des blessures dues à un choc électrique.
12. Si le tapis roulant augmente rapidement la vitesse en raison d'un dysfonctionnement électronique ou d'un changement de vitesse par inadvertance, la machine s'arrêtera lorsque la clé de sécurité sera déconnectée de la console.
13. Débranchez l'alimentation lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Après avoir coupé l'alimentation, ne tirez pas sur le cordon d'alimentation pour éviter de l'endommager, placez la fiche dans une prise sûre avec un circuit de mise à la terre.
14. N'insérez pas d'objets ou d'objets qui pourraient endommager l'équipement dans une partie de celui-ci.
15. Le tapis de course est un équipement conçu pour une utilisation en intérieur, et non en extérieur. Pour éviter tout dommage, rangez l'équipement dans un endroit sec, plat et propre, à l'abri de la lumière directe du soleil. N'utilisez pas le produit à d'autres fins que pour la formation.
16. Évitez tout contact de l'écran et de l'électronique avec l'eau, car cela pourrait provoquer un court-circuit électrique.
17. L'équipement n'est pas adapté à des fins de rééducation.
18. Le tapis roulant peut être utilisé par une personne à la fois.
19. Zone de sécurité autour du tapis de course: 1000x2000mm.
20. N'utilisez l'appareil que s'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou si vous entendez un son perturbateur provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez de faire de l'exercice. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas corrigé.
21. N'effectuez aucun réglage ou modification de l'appareil, sauf dans les cas décrits dans ce manuel. En cas de problème, contactez le service après-vente (les coordonnées sont indiquées plus loin dans ce manuel).
22. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Le poids maximum autorisé de l'utilisateur est de 120 kg.

01. CONTENU DE L'ENSEMBLE (FIG. A)

1. Corps du tapis de course Xblitz X-RUNNER
2. Alimentation
3. Pilote
4. Clé de sécurité
5. Conteneur d'huile
6. Accessoires de montage

02. SCHÉMA DE L'APPAREIL (FIG. B)

1. Support de téléphone/tablette
2. Boutons de commande
3. Clé de sécurité
4. Écran LCD
5. Capot supérieur
6. Bouton de pliage/dépliage de la main courante
7. Main courante
8. Bretelles latérales
9. Courroie de course
10. Vis de réglage de la ceinture arrière gauche
11. Vis de réglage de la ceinture arrière droite

03. INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET DE PLIAGE (FIGS. C1-C5)

1. Retirez l'unité principale de son emballage et posez-la sur une surface plane. Tournez ensuite les boutons rabattables sur les côtés gauche et droit de la colonne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de 4 à 6 tours pour permettre aux colonnes de se soulever.
 2. Soulevez la colonne de manière à ce que les boutons rabattables de la colonne soient alignés avec les trous des pattes de montage, puis tournez les boutons pliants des colonnes gauche et droite dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller les colonnes dans les pattes de montage.
 3. Comme le montre l'image, ouvrez le couvercle - vous pouvez mettre votre téléphone portable ou votre tablette dans la rainure. Placez la clé de sécurité rouge dans l'emplacement jaune situé sous le panneau de commande. Lors de l'utilisation du tapis roulant, il est nécessaire d'utiliser la clé de sécurité - sa pointe avec un clip doit être clipsée au bord de vos vêtements.
 4. Insérez la fiche d'alimentation dans une prise appropriée, allumez l'interrupteur d'alimentation situé sous l'avant de l'appareil - le tapis roulant passera en mode veille.
 5. Comme le montre la figure, tournez 4 à 6 fois les boutons pliants situés sur les côtés gauche et droit de la colonne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Lorsque le bouton glisse hors du trou de fixation, rabattez la colonne. Lorsque le bouton quitte complètement le trou de fixation, rabattez la colonne comme indiqué.
- REMARQUE:** Avant de plier le tapis de course, débranchez le cordon d'alimentation de la prise électrique. Appuyez le tapis roulant plié contre le mur. S'il y a des enfants ou des animaux domestiques dans la maison, placez le tapis de course plié sur une surface plane pour éviter tout basculement accidentel.

04. INSTRUCTIONS D'UTILISATION DE LA GLISSIÈRE ET DE LA VEILLEUSE (FIG. D1)

1. Branchez l'alimentation électrique et vérifiez que l'appareil fonctionne correctement.
2. Le tapis de course dispose de deux modes : la marche et la course.
 - Lorsque la colonne est pliée (parallèlement à la plate-forme de course), le mode marche est activé et la vitesse de la courroie est de 1 à 6 km/h.
 - Lorsque la colonne est dépliée, le mode de transmission est activé et la vitesse de la bande est de 1 à 12 km/h.
3. Fixez la pince de sécurité aux vêtements de l'utilisateur.
4. Avant de faire de l'exercice, vérifiez que le tapis de course est stable et qu'il fonctionne correctement.
 - Il est interdit de se tenir debout sur la courroie lors du démarrage du tapis de course.
 - Avant de courir, tenez-vous sur les rails latéraux, tenez-vous aux mains courantes et ayez la télécommande en main ou utilisez les boutons de la console de commande.
 - Lorsque l'appareil est sous tension, tenez la main courante d'une main et appuyez sur le bouton de la télécommande ou de la console de commande « démarrer/pause » de l'autre.
 - Le tapis de course démarrera avec un délai de 3 secondes, après quoi il commencera à fonctionner à une vitesse de 1 km/h.
 - Appuyez sur le bouton « + » pour augmenter la vitesse du moteur à 2,5-3,5 km/h - la vitesse la plus confortable pour apprendre à courir.
 - Saisissez la main courante à deux mains et placez vos pieds sur la ceinture de course un par un, en vous adaptant à sa vitesse.
5. Après quelques minutes, vous pouvez augmenter la vitesse de course en appuyant sur le bouton « + », ou vous pouvez diminuer la vitesse en appuyant sur le bouton « - ».
6. Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur le bouton « I » de la télécommande ou sur le bouton « stop » du tapis roulant pour arrêter le moteur à tout moment.

05. AFFICHAGE ET TOUCHES SUR LE PUPITRE DE COMMANDE (FIG. E1-E2)**1. La fenêtre LCD affiche les fonctions suivantes :**

- L'affichage à trois fenêtres indique le temps, la vitesse, la distance et les calories brûlées.
 - Le temps et la vitesse sont affichés en alternance (ils commutent automatiquement).
- Plages de données affichées :
- Durée: 0:00 - 99:59
 - Speed: 1.00 - 12.00 km/h
 - Distance: 0.00 - 99.99 km
 - Énergie: 0.00 - 99.9 kcal

2. Boutons de fonction: « Vitesse - » ; « 3 km/h » ; « Démarrer/Pause » ; « Stop » ; « 6 km/h » ; « Vitesse + ».**Description des fonctions des boutons:**

- A. START/PAUSE: En appuyant sur ce bouton en mode STOP, le moteur est démarré. Appuyez dessus pendant la course pour ralentir et mettre le tapis de course en pause.
- B. VITESSE - (Vitesse -): Pendant la course, appuyer sur ce bouton réduit la vitesse.
- C. VITESSE + (Vitesse +): Pendant la course, appuyer sur ce bouton augmente la vitesse.
- D. 3 (raccourci de vitesse 3 km/h): Pendant le fonctionnement du tapis roulant, appuyez sur ce bouton pour régler la vitesse directement sur 3 km/h.
- E. 6 (raccourci de vitesse 6 km/h): Pendant la course, appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse à 6 km/h.
- F. STOP: Pendant la course, appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis de course.

06. INSTRUCTIONS POUR DÉMARRER LE TAPIS DE COURSE

1. Fixez la clé de sécurité à l'emplacement approprié sur le panneau de commande. Allumez l'interrupteur d'alimentation - un bip retentira et le système passera en mode veille.
2. Appuyez sur le bouton START - l'écran affichera un compte à rebours de 3 secondes et un bip retentira à chaque compte à rebours. Le moteur sera alors démarré.
3. La vitesse de démarrage est de 1 km/h - vous pouvez la régler à l'aide des boutons « + » et « - » de la télécommande ou de la console de commande.

07. CLÉ DE SÉCURITÉ

1. Dans n'importe quel état, si la clé de sécurité est déconnectée, l'écran affichera le code d'erreur « E07 ».
2. Lorsque le tapis roulant est en marche, le débranchement de la clé de sécurité arrêtera immédiatement la machine en cas d'urgence.
3. Le tapis de course ne peut pas être démarré si la clé de sécurité n'est pas connectée.

08. CONNEXION VIA BLUETOOTH / ENTRAÎNEMENT AVEC L'APPLICATION FITSHOW

Pour utiliser l'application FITSHOW, vous devez scanner le code QR situé à côté de l'écran du tapis de course ou télécharger l'application sur votre appareil mobile via l'AppStore (iOS) ou le Google Play Store (Android). Après avoir téléchargé et connecté avec succès le tapis de course à votre appareil mobile via Bluetooth, vous devez créer un compte sur l'application, puis vous pouvez observer sur votre téléphone les paramètres de l'entraînement que vous effectuez, contrôler le tapis de course, écouter de la musique ou utiliser des plans d'entraînement prêts à l'emploi, et partager vos résultats avec vos amis.

09. ÉCHAUFFEMENT (FIG. F1-F5)

Avant de vous entraîner proprement dit, faites des exercices d'éirement. Les muscles échauffés s'étirent plus facilement, alors passez les 5 à 10 premières minutes à échauffer votre corps. Ensuite, selon les instructions ci-dessous, effectuez des exercices d'éirement. Vous pouvez refaire les mêmes exercices après l'entraînement.

1. Pliez légèrement les jambes au niveau des genoux, penchez-vous lentement en avant, le dos et les épaules détendus, les mains essayant de toucher les orteils.

Maintenez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.

2. Assis sur le sol, mettez une jambe tendue, pliez l'autre jambe au niveau du genou de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher les orteils du pied de la jambe tendue avec votre main. Maintenez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.
3. Appuyez-vous les deux mains contre le mur, une jambe légèrement fléchie au niveau du genou, le pied bien droit vers le mur. Étendez l'autre jambe vers l'arrière, l'articulation du genou doit être droite, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute sa surface. Maintenez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.
4. Appuyez-vous contre un mur ou une table avec votre main droite pour maintenir l'équilibre. Ensuite, tendez la main gauche vers l'arrière pour saisir lentement votre pied gauche et tirez-le vers vos fesses jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de vos cuisses avant se contracter. Maintenez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.
5. Asseyez-vous sur le sol, pliez vos jambes au niveau des genoux et disposez-les de manière à ce que vos pieds se touchent avec la plante des pieds. Saisissez vos pieds avec vos mains et essayez de presser vos jambes avec vos genoux afin de sentir un étirement à l'intérieur de vos cuisses. Maintenez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.

REMARQUE: Si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez de problèmes de santé/maladies chroniques, ou s'il s'agit de votre premier entraînement sur ce type d'équipement, consultez un médecin ou un spécialiste avant de commencer à vous entraîner. Il ou elle peut vous aider à élaborer un programme d'exercice adapté à votre âge et à votre santé, à déterminer la vitesse de mouvement et l'intensité de l'exercice.

Avant d'utiliser un tapis roulant motorisé, apprenez à contrôler la machine, à la démarrer, à l'arrêter, à régler la vitesse, etc. Ne mettez pas le pied sur le tapis roulant sans avoir appris ces informations. Ce n'est qu'une fois ces étapes terminées que vous pouvez utiliser l'appareil.

Augmentation de l'intensité :

- Effectuez un échauffement de 2 minutes sur le tapis de course à 4,8 km/h, puis augmentez la vitesse à 5,3 km/h et continuez à marcher pendant 2 minutes. Ensuite, augmentez la vitesse à 5,8 km/h et marchez pendant 2 minutes. Augmentez ensuite la vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que vous sentiez que votre respiration est rapide (mais vous devriez toujours vous sentir à l'aise).
- Effectuez un échauffement de 5 minutes sur le tapis roulant à une vitesse de 4 à 4,8 km/h, puis augmentez lentement la vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que vous ayez une vitesse stable et optimale à laquelle vous pouvez faire de l'exercice pendant 45 minutes. Pour améliorer l'intensité du mouvement, vous pouvez maintenir une vitesse constante pendant une séance d'entraînement d'une heure, en l'augmentant seulement de 2 à 5 km/h pendant une période de 30 secondes à 1 minute de temps en temps, puis revenir à la vitesse d'origine. Vous effectuerez ensuite ce que l'on appelle l'entraînement par intervalles et noterez la meilleure efficacité pour brûler des calories et augmenter la fréquence cardiaque. Enfin, réduisez la vitesse étape par étape pendant encore 4 minutes pour refroidir votre corps.

Fréquence de formation :

- Planifiez votre programme d'exercices, non seulement pour le plaisir, mais aussi pour rendre vos entraînements plus efficaces. Il est recommandé de faire de l'exercice 3 à 5 fois par semaine, par cycles de 15 à 60 minutes.
- Vous pouvez contrôler l'intensité de votre course en ajustant la vitesse du tapis de course.
- Si vous avez de l'expérience dans l'entraînement sur tapis roulant, vous pouvez choisir une vitesse de marche ou de course normale. Si, en revanche, vous n'avez jamais fait d'exercice sur ce genre d'appareil, vous pouvez utiliser le plan présenté ci-dessous :
- Vitesse 1,0-3,0 km/h (allure - allure très lente) - vitesse 3,0-4,5 km/h (allure - allure lente) - vitesse 4,5-6,0 km/h (allure normale) - vitesse 6,0-7,0 km/h (marche rapide) - vitesse 7,0-8,0 km/h (trot) - vitesse > 8,0 km/h (course)

10. NETTOYAGE ET ENTRETIEN (FIG. G1-G2)

AVERTISSEMENT! Débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique avant de le nettoyer, de retirer le couvercle du moteur ou de le réparer. Au moins une fois par an, retirez le couvercle du moteur et aspirez l'espace sous le couvercle. Toute réparation de la ceinture du tapis roulant nécessite l'appel d'un centre de service professionnel.

1. Un bon entretien du tapis de course est crucial pour son bon fonctionnement. Un entretien inapproprié peut endommager ou raccourcir la durée de vie de l'appareil.

A. Inspections régulières

- Vérifiez fréquemment le tapis roulant en raison de l'usure due au fonctionnement. Les pièces usées ou endommagées (par exemple, moteur, électronique, cordons d'alimentation) doivent être réparées ou faites réparer par un service professionnel pour assurer le même niveau de sécurité qu'à l'achat.

B. Remplacement des pièces défectueuses

- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses ou laissez l'appareil inutilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé (par exemple, cordon d'alimentation endommagé).

C. Une attention particulière aux consommables

- Surveillez surtout la courroie de course, qui s'use le plus rapidement.

D. Cordon d'alimentation endommagé

- Si le cordon d'alimentation est endommagé, pour des raisons de sécurité, il ne doit être remplacé qu'au centre de service du fabricant par du personnel qualifié.

2. Contrôle et lubrification de la courroie de course

La courroie de course nécessite une lubrification périodique avec l'huile de silicone spéciale incluse dans le kit ou un autre lubrifiant sans graisse.

Recommandations de fréquence de lubrification en fonction du temps d'utilisation :

- Moins de 3 heures d'utilisation par semaine - lubrifier une fois tous les 5 mois.
- 4 à 7 heures d'utilisation par semaine - lubrifier une fois tous les 2 mois.
- Plus de 7 heures par semaine - graisser une fois par mois.

Quand et comment vérifier l'état de la courroie ?

Lors de l'inspection technique du tapis de course, vérifiez l'usure de la courroie de course. La ceinture doit être : centrée et légèrement humide. Si la courroie semble sèche et que la plaque de roulement n'a aucune trace d'huile de silicone, il est nécessaire de la lubrifier. Il suffit de toucher la surface de la plaque sous la courroie de course, si elle est sèche et désagréable au toucher, cela signifie qu'il n'y a pas de lubrifiant. Après la lubrification (ou si du lubrifiant est présent), la surface doit être légèrement humide, mais pas mouillée ou grasse.

Étapes de lubrification de la courroie de course (comme indiqué sur la figure) :

- Arrêtez la courroie de course (arrêtez le tapis de course).
- Soulevez légèrement la ceinture de course (avec les doigts d'une main) près du milieu de la longueur.
- Appliquez de l'huile de silicone à l'intérieur de la ceinture (environ 5 ml à la fois) - aussi près que possible du centre de la ceinture.
- Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse de 1 km/h.
- Déplacez doucement la bande de gauche à droite pendant quelques minutes afin que l'huile soit uniformément répartie.
- Assurez-vous que l'huile a été complètement absorbée par la courroie de course.

REMARQUE: N'appliquez pas d'huile excessive - plus ne signifie pas mieux. Une bonne lubrification est un facteur clé pour prolonger la durée de vie du tapis roulant.

Réglage de la tension de la courroie de course :

Chaque tapis roulant nécessite un réglage de la tension de la courroie avant et après l'installation. Cependant, avec le temps, la ceinture peut se desserrer, ce qui peut provoquer : glissement de la ceinture pendant la course, arrêt de la ceinture lors de la mise en place du pied. Comment régler la tension de la courroie :

- Utilisez les vis de réglage de la ceinture situées à l'arrière du tapis de course, sur les côtés gauche et droit.
- Tournez les vis de réglage gauche et droite dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour à la fois, puis démarrez la vitesse.
- Vérifiez la tension de la courroie jusqu'à ce qu'elle soit correctement étirée.

REMARQUE: Une courroie trop lâche provoque un glissement sur la poulie tandis qu'une courroie trop serrée augmente la charge sur le moteur et peut entraîner des dommages au moteur ainsi que l'usure de la courroie et de la poulie.

Réglage du décalage de la courroie de course :

Les ceintures de course peuvent dévier de leur axe à la fois lors de l'installation et après une utilisation prolongée, les causes typiques comprennent : le tapis de course ne tient pas fermement sur le sol, l'utilisateur met ses pieds à l'extérieur de la ceinture de course, répartition inégale du poids corporel pendant la course (par exemple, plus de poids sur une jambe), mauvaise utilisation (par exemple, sauter sur le tapis de course ou changements rapides de rythme). Comment réparer le désalignement de la

courroie :

- S'il y a un léger désalignement, laissez simplement le tapis roulant en mode à vide pendant quelques minutes - la ceinture doit s'ajuster d'elle-même.
- En cas de désalignement permanent: Utilisez la clé Allen de 6 mm fournie, puis ajustez les vis de réglage à l'arrière du tapis de course - un demi-tour à la fois (côté gauche ou droit) jusqu'à ce que la ceinture revienne dans la bonne position. Si la courroie se déplace vers la gauche: tournez la vis de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre (vers la droite) ou tournez la vis droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers la gauche). Si la courroie se déplace vers la droite: tournez la vis de réglage droite dans le sens des aiguilles d'une montre (vers la droite) ou tournez la vis gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers la gauche).

REMARQUE: Ajustez progressivement - un demi-tour à la fois, puis faites fonctionner le tapis roulant à basse vitesse (par exemple 1-2 km/h) pour voir si la ceinture revient dans la bonne position. Répétez jusqu'à ce que ce soit le cas.

11. RÉOLUTION DE PROBLÈME

Erreur	Probable cause	Solution possible
Le tapis roulant ne fonctionne pas	Alimentation électrique déconnectée	Branchez sur une prise
	Problème de commutation	Réglez l'interrupteur d'alimentation sur la position ON
	La clé de sécurité n'est pas verrouillée	Insérez la clé de sécurité dans la prise
	Interruption du circuit du signal du contrôleur	Vérifier les contacts et les signaux du contrôleur
Fonctionnement inégal	Fusible	Remplacez le fusible
	Lubrification insuffisante	Ajouter de l'huile de silicone
Glissement de la courroie	Courroie de course trop serrée	Ajuster la tension de la courroie
	Courroie de course lâche	Ajuster le mou de la courroie

Cause de l'erreur	Code d'erreur	Solution possible
Mauvaise communication entre l'écran et le contrôleur	E01	1. Vérifiez que le câble de communication et le câble de la manette sont correctement connectés. 2. Si le câble principal du contrôleur est endommagé, remplacez-le. 3. Si l'alimentation du contrôleur est incorrecte, remplacez-le.
Protection contre les surcharges, les explosions et les surcharges.	E02 E05 E06	1. S'il y a un court-circuit dans le moteur ou si les contacts sont desserrés, vérifiez les contacts ou remplacez le moteur par un nouveau. 2. Si le cordon d'alimentation est endommagé, remplacez-le. 3. Si la résistance de la courroie est trop élevée, ajoutez de l'huile de silicone ou réduisez la tension de la courroie. 4. Vérifiez que la charge n'est pas trop élevée.
Clé de sécurité défectueuse	E07	1. Vérifiez que la clé magnétique est correctement installée. 2. Vérifiez les connexions de câblage internes de la clé. 3. Remplacez le circuit imprimé de la clé de sécurité.

12. SPÉCIFICATION

■ Alimentation: AC220-240V 50/60Hz ■ Puissance du moteur: 2KM ■ Vitesse: 1-12km/h (avec main courante déployée) ; 1-6km/h (avec main courante pliée) ■ Poids maximum de l'utilisateur: 120kg ■ Haut-parleurs intégrés ■ Bluetooth ■ Application FitShow dédiée (Android et iOS) ■ Support pour tablette/téléphone ■ Roues de transport ■ Ceinture de course antidérapante avec dimensions: 1022x398mm ■ Dimensions dépliée: 1178x569x992mm ■ Dimensions pliée: 1234x569x115mm ■ Fonctions d'affichage: Vitesse / Distance / Temps / Calories ■ Poids net / brut: 21.2KG / 24.4KG ■ Plage de fréquences de fonctionnement: 2402-2480 MHz ■ Puissance maximale dans la plage de fréquences de fonctionnement: 3,69 dBm

13. CARTE DE GARANTIE/RÉCLAMATIONS

Le produit est livré avec une garantie de 24 mois. Les termes et conditions de la garantie peuvent être consultés à l'adresse suivante: <https://xblitz.pl/gwarancja/>

Les plaintes doivent être soumises à l'aide du formulaire de plainte situé à l'adresse suivante: <http://reklamacja.kgktrend.pl/>

Pour plus de détails, la personne-ressource et l'adresse de service, veuillez consulter le site: www.xblitz.pl. Les spécifications et le contenu peuvent être modifiés sans préavis. Nous nous excusons pour la gêne occasionnée.

KGK Trend déclare que l'appareil Xblitz X-RUNNER est conforme aux exigences essentielles de la directive 2014/53/UE. Le texte de la déclaration peut être consulté à l'adresse suivante: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

IT

MANUALE UTENTE

TAPIS ROULANT ELETTRICO PIEGHEVOLE 2IN1 CON BT E XBLITZ X-RUNNER APP

Gentile cliente, grazie per aver riposto la tua fiducia in noi e aver scelto il marchio Xblitz.

Prima dell'uso, leggere attentamente il manuale di istruzioni allegato e le istruzioni di sicurezza per evitare danni accidentali all'apparecchiatura o lesioni involontarie. È possibile ottenere la piena sicurezza ed efficienza d'uso, a condizione che l'apparecchiatura sia assemblata e utilizzata secondo le istruzioni. Il tapis roulant deve essere assemblato con cura, il motore coperto con una copertura, l'attrezzatura deve essere collegata correttamente all'alimentazione. Ricorda che gli utenti dell'apparecchiatura devono essere informati di tutte le limitazioni e precauzioni; non siamo responsabili per problemi o lesioni causati dal mancato rispetto delle regole stabilite in questo manuale. Prima dell'allenamento, consultare un medico o uno specialista.



MISURE DI SICUREZZA E AVVERTENZE:

1. Il tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso domestico. Il dispositivo può essere utilizzato solo in conformità con lo scopo previsto.
2. L'apparecchiatura è destinata all'uso da parte di adulti. I minori devono essere sorvegliati da adulti durante l'allenamento.
3. Posizionare il tapis roulant su una posizione orizzontale, piana, pulita e libera da altri oggetti. Non posizionare il tapis roulant su un tappeto spesso, poiché ciò potrebbe interferire con la corretta ventilazione. Non posizionare il tapis roulant vicino all'acqua, in un ambiente umido o all'aperto.
4. Non avviare mai il tapis roulant stando in piedi sul nastro da corsa. Dopo aver acceso l'alimentazione e impostato la velocità, potrebbe esserci una pausa prima che il nastro del tapis roulant inizi a muoversi. Appoggiare sempre i piedi sulle sponde laterali fino a quando la cintura non inizia a muoversi.
5. Prima di utilizzare il tapis roulant, assicurarsi che la fibbia della chiave di sicurezza sia attaccata ai vestiti.
6. Quando ci si allena su un tapis roulant, indossare un abbigliamento sportivo adeguato. Non indossare indumenti lunghi e larghi che potrebbero essere trascinati dalle parti mobili della macchina. Indossare sempre scarpe da corsa o da aerobica con suola in gomma.
7. Non iniziare l'esercizio fino a 40 minuti dopo un pasto.
8. Per il tuo primo allenamento, tieni le maniglie finché non ti senti a tuo agio e hai familiarità con il funzionamento del dispositivo.
9. Durante l'addestramento, tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo.
10. Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte: senso di oppressione o dolore al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o altri disagi. Prima di tornare ad allenarsi, consulta il tuo medico o specialista in merito alla tua condizione.
11. Non collegare il cavo di alimentazione in modo errato; non estendere il cavo né sostituirne la spina; non appoggiare oggetti pesanti sul cavo e non lasciarlo vicino a fonti di calore; Non utilizzare una presa con più fori, potrebbe causare incendi o scosse elettriche.
12. Se il tapis roulant aumenta rapidamente la velocità a causa di un malfunzionamento elettronico o di un cambio di velocità involontario, la macchina si fermerà quando la chiave di sicurezza viene scollegata dalla consolle.

13. Scollegare l'alimentazione quando il dispositivo non è in uso. Dopo aver tolto l'alimentazione, non tirare il cavo di alimentazione per evitare di danneggiarlo, inserire la spina in una presa sicura con un circuito di messa a terra.
14. Non inserire oggetti o oggetti che potrebbero danneggiare l'apparecchiatura in nessuna parte di essa.
15. Il tapis roulant è un'attrezzatura progettata per uso interno, non per uso esterno. Per evitare danni, conservare l'apparecchiatura in un luogo asciutto, piano e pulito, lontano dalla luce solare diretta. Non utilizzare il prodotto per scopi diversi dall'allenamento.
16. Evitare il contatto del display e dell'elettronica con l'acqua, poiché ciò potrebbe causare un cortocircuito elettrico.
17. L'apparecchiatura non è adatta per scopi di riabilitazione.
18. Il tapis roulant può essere utilizzato da una persona alla volta.
19. Area di sicurezza intorno al tapis roulant: 1000x2000mm.
20. Utilizzare il dispositivo solo quando è tecnicamente valido. Se si riscontrano componenti difettosi o si sente un suono fastidioso provenire dal dispositivo durante l'uso, interrompere l'esercizio. Non utilizzare il dispositivo fino a quando il problema non è stato risolto.
21. Non apportare regolazioni o modifiche al dispositivo, ad eccezione di quanto descritto in questo manuale. In caso di problemi, contattare il servizio di assistenza (le informazioni di contatto sono fornite più avanti in questo manuale).
22. Il dispositivo è stato prodotto in conformità alla norma EN 957-6:2010+A1:2014.
23. Il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.

01. CONTENUTO DEL SET (FIG. A)

1. Corpo del tapis roulant Xblitz X-RUNNER
2. Alimentatore
3. Pilota
4. Chiave di sicurezza
5. Contenitore dell'olio
6. Accessori di montaggio
7. Manuale

02. SCHEMA DEL DISPOSITIVO (FIG. B)

1. Supporto per telefono/tablet
2. Pulsanti di controllo
3. Chiave di sicurezza
4. Display LCD
5. Coperchio superiore
6. Pomello di piegatura/apertura corrimano
7. Corrimano
8. Cinghie laterali
9. Cintura da corsa
10. Vite di regolazione cintura posteriore sinistra
11. Vite di regolazione della cintura posteriore destra

03. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E PIEGATURA (FIGG. C1-C5)

1. Estrarre l'unità principale dalla confezione e appoggiarla su una superficie piana. Quindi ruotare le manopole pieghevoli sui lati sinistro e destro della colonna in senso antiorario di 4-6 giri per consentire il sollevamento delle colonne.
 2. Sollevare la colonna in modo che le manopole pieghevoli sulla colonna siano allineate con i fori nelle alette di montaggio, quindi ruotare le manopole pieghevoli sulle colonne sinistra e destra in senso orario per bloccare le colonne nelle alette di montaggio.
 3. Come mostrato nell'immagine, aprì il coperchio: puoi inserire il tuo cellulare o tablet nella scanalatura. Inserire la chiave di sicurezza rossa nella fessura gialla situata sotto il pannello di controllo. Quando si utilizza il tapis roulant, è necessario utilizzare la chiave di sicurezza: la sua punta con una clip deve essere agganciata al bordo dei vestiti.
 4. Inserire la spina di alimentazione in una presa adatta, accendere l'interruttore di alimentazione situato sotto la parte anteriore del dispositivo: il tapis roulant entrerà in modalità standby.
 5. Come mostrato in figura, ruotare le manopole pieghevoli situate sui lati sinistro e destro della colonna in senso antiorario 4-6 volte. Quando la manopola scivola fuori dal foro di fissaggio, piegare la colonna verso il basso. Quando la manopola esce completamente dal foro di fissaggio, piegare la colonna verso il basso come mostrato.
- NOTA:** Prima di piegare il tapis roulant, rimuovere il cavo di alimentazione dalla presa elettrica. Appoggia il tapis roulant piegato contro il muro. Se in casa ci sono bambini o animali domestici, posizionare il tapis roulant piegato su una superficie piana per evitare il ribaltamento accidentale.

04. ISTRUZIONI PER L'USO DEL PATTINO E DEL PILOTA (FIG. D1)

1. Collegare l'alimentatore e verificare che il dispositivo funzioni correttamente.
2. Il tapis roulant ha due modalità: camminata e corsa.
 - Quando la colonna è piegata (parallela alla piattaforma di corsa), la modalità di camminata viene attivata e la velocità del nastro da corsa è di 1-6 km/h.
 - Quando la colonna è aperta, la modalità di marcia è attivata e la velocità del nastro è di 1-12 km/h.
3. Agganciare la clip di sicurezza agli indumenti dell'utente.
4. Prima dell'allenamento, verificare che il tapis roulant sia stabile e funzioni correttamente.
 - È vietato salire sul nastro da corsa quando si avvia il tapis roulant.
 - Prima di correre, posizionarsi sulle sponde laterali, aggrapparsi ai corrimano e tenere in mano il telecomando oppure utilizzare i pulsanti sulla console di comando.
 - Quando l'alimentazione è accesa, tenere il corrimano con una mano e premere il pulsante sul telecomando o sulla console di controllo „avvio/pausa” con l'altra.
 - Il tapis roulant si avvierà con un ritardo di 3 secondi, dopodiché inizierà a funzionare a una velocità di 1 km/h.
 - Premere il pulsante „+” per aumentare la velocità del motore a 2,5-3,5 km/h, la velocità più comoda per imparare a correre.
 - Afferri il corrimano con entrambe le mani e metti i piedi sul nastro da corsa uno per uno, regolandoti alla sua velocità.
5. Dopo alcuni minuti, è possibile aumentare la velocità di corsa premendo il pulsante „+”, oppure è possibile diminuire la velocità premendo il pulsante „-”.
6. Durante l'esercizio, è possibile premere il pulsante „>” sul telecomando o il pulsante „stop” sul tapis roulant per arrestare il motore in qualsiasi momento.

05. DISPLAY E PULSANTI SULLA CONSOLE DI COMANDO (FIG. E1-E2)

1. La finestra LCD visualizza le seguenti funzioni:

- Il display a tre finestre mostra il tempo, la velocità, la distanza e le calorie bruciate.
 - Il tempo e la velocità vengono visualizzati alternativamente (cambiano automaticamente).
- Intervallo di dati visualizzati:
- Tempo: 0:00 - 99:59
 - Velocità: 1,00 - 12,00 km/h
 - Distanza: 0,00 - 99,99 km
 - Valore energetico: 0,00 - 99,9 kcal

2. Pulsanti funzione: „Velocità -”, „3 km/h”; „Avvio/Pausa”; „Fermati”; „6 km/h”; „Velocità +”.

Descrizione delle funzioni dei pulsanti:

- A. AVVIO/PAUSA: Premendo questo pulsante in modalità STOP si avvia il motore. Premendolo durante la corsa si rallenta e si mette in pausa il tapis roulant.
- B. SPEED - (Velocità -): Durante la corsa, la pressione di questo pulsante riduce la velocità.
- C. VELOCITÀ + (Velocità +): Durante la corsa, premendo questo pulsante si aumenta la velocità.
- D. 3 (Scorciatoia velocità 3 km/h): Durante il funzionamento del tapis roulant, premendo questo pulsante si imposta la velocità direttamente a 3 km/h.
- E. 6 (Scorciatoia velocità 6 km/h): Durante la corsa, premendo questo pulsante si aumenta la velocità a 6 km/h.
- F. STOP: Durante la corsa, premendo questo pulsante si arresta il tapis roulant.

06. ISTRUZIONI PER L'AVVIAMENTO DEL TAPIS ROULANT

1. Collegare la chiave di sicurezza all'apposito slot sul pannello di controllo. Accendere l'interruttore di alimentazione: verrà emesso un segnale acustico e il sistema entrerà in modalità standby.
2. Premere il pulsante START: il display mostrerà un conto alla rovescia di 3 secondi e ad ogni conto alla rovescia verrà emesso un segnale acustico. Il motore verrà quindi avviato.
3. La velocità iniziale è di 1 km/h: è possibile regolarla con i pulsanti „+“ e „-“ sul telecomando o sulla console di controllo.

07. CHIAVE DI SICUREZZA

1. In qualsiasi stato, se la chiave di sicurezza è disconnessa, il display visualizzerà il codice di errore „E07“.
2. Quando il tapis roulant è in funzione, scollegando la chiave di sicurezza si arresta immediatamente la macchina in caso di emergenza.
3. Il tapis roulant non può essere avviato se la chiave di sicurezza non è collegata.

08. CONNESSIONE TRAMITE BLUETOOTH / ALLENAMENTO CON L'APP FITSHOW

Per utilizzare l'app FITSHOW, dovrai scansionare il codice QR situato accanto al display del tapis roulant o scaricare l'app sul tuo dispositivo mobile tramite AppStore (iOS) o Google Play Store (Android). Dopo aver scaricato e collegato correttamente il tapis roulant al tuo dispositivo mobile tramite Bluetooth, devi creare un account sull'app, quindi puoi osservare sul tuo telefono i parametri dell'allenamento che stai eseguendo, controllare il tapis roulant, riprodurre musica o utilizzare piani di allenamento già pronti e condividere i tuoi risultati con gli amici.

09. RISCALDAMENTO (FIGG. F1-F5)

Prima dell'allenamento vero e proprio, fai esercizi di stretching. I muscoli riscaldati si allungano più facilmente, quindi trascorri i primi 5-10 minuti a riscaldare il tuo corpo. Quindi, secondo le istruzioni seguenti, eseguire esercizi di stretching. Puoi fare di nuovo gli stessi esercizi dopo l'allenamento.

1. Piegare leggermente le gambe all'altezza delle ginocchia, piegati lentamente in avanti, schiena e spalle rilassate, le mani che cercano di toccare le dita dei piedi. Mantieni questa posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte.
2. Seduto sul pavimento, metti una gamba dritta, piega l'altra gamba al ginocchio in modo che l'intero piede della gamba piegata tocchi la gamba dritta. Prova a toccare le dita dei piedi della gamba raddrizzata con la mano. Mantieni questa posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte per ogni gamba.
3. Appoggia entrambe le mani contro il muro, una gamba leggermente piegata al ginocchio, il piede dritto verso il muro. Estendi l'altra gamba all'indietro, l'articolazione del ginocchio dovrebbe essere dritta, il piede rivolto verso il muro dovrebbe toccare il suolo con tutta la sua superficie. Mantieni questa posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte per ogni gamba.
4. Sostieniti contro un muro o un tavolo con la mano destra per mantenere l'equilibrio. Quindi allunga la mano sinistra per afferrare lentamente il piede sinistro e tirarlo verso i glutei finché non senti i muscoli anteriori della coscia tesi. Mantieni questa posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte per ogni gamba.
5. Siediti sul pavimento, piega le gambe all'altezza delle ginocchia e disponile in modo che i tuoi piedi si tocchino con le soles. Afferra i piedi con le mani e cerca di premere le gambe insieme alle ginocchia in modo da sentire un allungamento all'interno delle cosce. Mantieni questa posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte.

NOTA: Se hai più di 35 anni o soffri di disturbi di salute/malattie croniche, o se questo è il tuo primo allenamento con questo tipo di attrezzo, consulta un medico o uno specialista prima di iniziare l'allenamento. Lui o lei può aiutarti a sviluppare un programma di esercizi adatto alla tua età e salute, determinare la velocità di movimento e l'intensità dell'esercizio.

Prima di utilizzare un tapis roulant motorizzato, imparare a controllare la macchina, come avviarla, fermarla, regolare la velocità, ecc. Non salire sul tapis roulant senza aver appreso queste informazioni. Solo dopo aver completato questi passaggi è possibile utilizzare il dispositivo.

Intensità crescente:

- Effettuare un riscaldamento di 2 minuti sul tapis roulant a 4,8 km/h, quindi aumentare la velocità a 5,3 km/h e continuare a camminare per 2 minuti. Quindi, aumentare la velocità a 5,8 km/h e camminare per 2 minuti. Quindi aumenta la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a quando non senti che il tuo respiro è rapido (ma dovresti comunque sentirti a tuo agio).
- Eseguire un riscaldamento di 5 minuti sul tapis roulant a una velocità di 4-4,8 km/h, quindi aumentare lentamente la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a raggiungere una velocità stabile e ottimale alla quale è possibile allenarsi per 45 minuti. Per migliorare l'intensità del movimento, è possibile mantenere una velocità costante durante un allenamento di un'ora, aumentandola solo di 2-5 km/h per un periodo di 30 secondi - 1 minuto ogni tanto, per poi tornare alla velocità originale. Eseguirai quindi il cosiddetto Interval Training e noterai la migliore efficienza nel bruciare calorie e aumentare la frequenza cardiaca. Infine, riduci la velocità passo dopo passo per altri 4 minuti per raffreddare il tuo corpo.

Frequenza di allenamento:

- Pianifica il tuo programma di esercizi, non solo per piacere, ma anche per rendere i tuoi allenamenti più efficaci. Si consiglia di fare esercizio da 3 a 5 volte a settimana, in cicli di 15-60 minuti.
- Puoi controllare l'intensità della tua corsa regolando la velocità del tapis roulant.
- Se hai esperienza nell'allenamento sul tapis roulant, puoi scegliere una normale velocità di camminata o corsa. Se invece non ti sei mai allenato su questo genere di dispositivi, puoi utilizzare il piano mostrato di seguito:
- Velocità 1,0-3,0 km/h (andatura - passo molto lento)- velocità 3,0-4,5 km/h (andatura - passo lento)- velocità 4,5-6,0 km/h (andatura normale)- velocità 6,0-7,0 km/h (camminata veloce)- velocità 7,0-8,0 km/h (trotto)- velocità > 8,0 km/h (corsa)

10. PULIZIA E MANUTENZIONE (FIG. G1-G2)

AVVERTIMENTO! Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica prima di pulirlo, rimuovere il coperchio del motore o ripararlo. Almeno una volta all'anno, rimuovere il coperchio del motore e aspirare lo spazio sotto il coperchio. Qualsiasi riparazione del nastro del tapis roulant richiede la chiamata di un centro di assistenza professionale.

1. Una corretta manutenzione del tapis roulant è fondamentale per il suo funzionamento senza problemi. Una cura impropria può causare danni o ridurre la durata del dispositivo.
 - A. Ispezioni periodiche**
 - Controllare frequentemente il tapis roulant a causa dell'usura dovuta al funzionamento. Le parti usurate o danneggiate (ad es. motore, elettronica, cavi di alimentazione) devono essere riparate o fatte riparare da un servizio professionale per garantire lo stesso livello di sicurezza di quando sono state acquistate.
 - B. Sostituzione delle parti difettose**
 - Sostituire immediatamente le parti difettose o lasciare il dispositivo inutilizzato fino alla riparazione (ad es. cavo di alimentazione danneggiato).
 - C. Particolare attenzione ai materiali di consumo**
 - Monitora in particolare il nastro da corsa, che si consuma più velocemente.
 - D. Cavo di alimentazione danneggiato**
 - Se il cavo di alimentazione è danneggiato, per motivi di sicurezza, deve essere sostituito solo presso il centro di assistenza del produttore da personale qualificato.
2. Controllo e lubrificazione del nastro da corsa
Il nastro da corsa necessita di lubrificazione periodica con lo speciale olio silconico incluso nel kit o altro lubrificante privo di grasso.
Raccomandazioni per la frequenza di lubrificazione a seconda del tempo di utilizzo:
 - Meno di 3 ore di utilizzo a settimana - lubrificare una volta ogni 5 mesi.
 - 4-7 ore di utilizzo a settimana - lubrificare una volta ogni 2 mesi.
 - Più di 7 ore a settimana - ingrassare una volta al mese.

Quando e come controllare lo stato della cintura?

Durante l'ispezione tecnica del tapis roulant, controllare l'usura del nastro da corsa. La cintura deve essere: centrata e leggermente umida. Se la cinghia appare asciutta e la piastra di scorrimento non ha traccia di olio silconico, è necessario lubrificarla. Basta toccare la superficie della piastra sotto il nastro da corsa, se è asciutta e sgradevole al tatto, significa che non c'è lubrificante. Dopo la lubrificazione (o se è presente lubrificante), la superficie deve essere leggermente umida, ma non bagnata o unta.

Passaggi per la lubrificazione del nastro da corsa (come mostrato in figura):

- Arrestare il nastro da corsa (arrestare il tapis roulant).

- Sollevare leggermente il nastro da corsa (con le dita di una mano) vicino alla metà della lunghezza.
 - Applicare olio di silicone all'interno della cintura (circa 5 ml alla volta), il più vicino possibile al centro della cintura.
 - Corri sul tapis roulant a una velocità di 1 km/h.
 - Muovere delicatamente la striscia da sinistra a destra per alcuni minuti in modo che l'olio sia distribuito uniformemente.
 - Assicurarsi che l'olio sia stato completamente assorbito dal nastro da corsa.
- NOTA:** Non applicare olio in eccesso: di più non significa meglio. Una corretta lubrificazione è un fattore chiave per prolungare la vita del tapis roulant.

Regolazione della tensione del nastro da corsa:
 Ogni tapis roulant richiede la regolazione della tensione della cinghia sia prima che dopo l'installazione. Tuttavia, nel tempo, la cintura può allentarsi, il che può causare: scivolamento della cintura durante la corsa, arresto della cintura quando si posiziona il piede. Come regolare la tensione della cinghia:

- Utilizzare le viti di regolazione della cintura situate sul retro del tapis roulant, sui lati sinistro e destro.
- Ruotare le viti di regolazione sinistra e destra in senso orario di mezzo giro alla volta, quindi avviare la marcia.
- Controllare la tensione della cinghia fino a quando non è tesa correttamente.

NOTA: Una cinghia troppo allentata provoca lo slittamento della puleggia, mentre una cinghia troppo tesa aumenta il carico sul motore e può causare danni al motore e usura della cinghia e della puleggia.

Regolazione dell'offset del nastro da corsa:
 I nastri da corsa possono deviare dal loro asse sia durante l'installazione che dopo un uso prolungato, le cause tipiche includono: il tapis roulant non poggia saldamente a terra, l'utente mette i piedi fuori dal nastro da corsa, distribuzione non uniforme del peso corporeo durante la corsa (ad esempio, più peso su una gamba), uso improprio (ad esempio, saltare sul tapis roulant o rapidi cambi di ritmo). Come correggere il disallineamento della cinghia:

- Se c'è un leggero disallineamento, basta lasciare il tapis roulant in modalità a vuoto per alcuni minuti: il nastro dovrebbe regolarsi da solo.
- In caso di disallineamento permanente: utilizzare la chiave a brugola da 6 mm in dotazione, quindi regolare le viti di regolazione sul retro del tapis roulant - mezzo giro alla volta (lato sinistro o destro) fino a quando la cinghia non torna nella posizione corretta. Se la cinghia si sposta verso sinistra: ruotare la vite di regolazione sinistra in senso orario (verso destra) o ruotare la vite destra in senso antiorario (verso sinistra). Se la cinghia si sposta verso destra: ruotare la vite di regolazione destra in senso orario (verso destra) o ruotare la vite sinistra in senso antiorario (verso sinistra).

NOTA: Regolare gradualmente, mezzo giro alla volta, quindi far funzionare il tapis roulant a bassa velocità (ad es. 1-2 km/h) per vedere se il nastro ritorna nella posizione corretta. Ripeti fino a quando non lo fa.

11. PROBLEM SOLVING

Errore	Causa probabile	Possibile soluzione
Il tapis roulant non funziona	Alimentazione scollegata	Collegare a una presa
	Problema di commutazione	Impostare l'interruttore di alimentazione in posizione ON
	La chiave di sicurezza non è bloccata	Inserire la chiave di sicurezza nella presa
	Interruzione del circuito del segnale del controller	Controllare i contatti e i segnali del controller
Funzionamento irregolare	Fusibile bruciato	Sostituire il fusibile
	Lubrificazione insufficiente	Aggiungere olio di silicone
Slittamento della cintura	Nastro da corsa troppo stretto	Regolare la tensione della cinghia
	Cintura da corsa allentata	Regolare l'allentamento della cintura

Causa dell'errore	Codice di errore	Possibile soluzione
Scarsa comunicazione tra il display e il controller	E01	1. Verificare che il cavo di comunicazione e il cavo del controller siano collegati correttamente. 2. Se il cavo principale del controller è danneggiato, sostituirlo. 3. Se l'alimentazione del controller non è corretta, sostituirlo.
Protezione da sovraccarico, esplosione e sovraccarico.	E02 E05 E06	1. Se c'è un cortocircuito nel motore o i contatti sono allentati, controllare i contatti o sostituire il motore con uno nuovo. 2. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, sostituirlo. 3. Se la resistenza della cintura è troppo alta, aggiungere olio di silicone o ridurre la tensione della cinghia. 4. Verificare che il carico non sia troppo elevato.
Chiave di sicurezza difettosa	E07	1. Verificare che la chiave magnetica sia installata correttamente. 2. Controllare i collegamenti elettrici interni della chiave. 3. Sostituire la scheda della chiave di sicurezza.

12. SPECIFICAZIONE
 ■ Alimentazione: AC220-240V 50/60Hz ■ Potenza motore: 2KM ■ Velocità: 1-12km/h (con corrimano esteso); 1-6km/h (con corrimano ripiegato) ■ Peso massimo dell'utente: 120kg ■ Altoparlanti integrati ■ Bluetooth ■ App FitShow dedicata (Android e iOS) ■ Supporto per tablet/telefono ■ Ruote di trasporto ■ Cintura da corsa antiscivolo con dimensioni: 1022x398mm ■ Dimensioni aperto: 1178x569x92mm ■ Dimensioni piegato: 1234x569x115mm ■ Funzioni del display: Velocità / Distanza / Tempo / Calorie ■ Peso netto / lordo: 21,2 kg / 24,4 kg ■ Gamma di frequenza operativa: 2402-2480 MHz ■ Potenza massima di frequenza nella gamma operativa: 3,69 dBm

13. SCHEDA DI GARANZIA/RECLAMI
 Il prodotto viene fornito con una garanzia di 24 mesi. I termini e le condizioni di garanzia sono disponibili all'indirizzo: <https://xblitz.pl/gwarancja/>
 I reclami devono essere presentati utilizzando il modulo di reclamo disponibile all'indirizzo: <http://reklamacja.kgktrend.pl/>
 Per i dettagli, i contatti e l'indirizzo del servizio, visitare: www.xblitz.pl. Le specifiche e i contenuti sono soggetti a modifiche senza preavviso. Ci scusiamo per gli eventuali disagi.
 KGK Trend dichiara che il dispositivo Xblitz X-RUNNER è conforme ai requisiti essenziali della Direttiva 2014/53/UE. Il testo della dichiarazione è reperibile al seguente link: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

ES

MANUAL DEL USUARIO

CINTA DE CORRER ELÉCTRICA PLEGABLE PARA CASA 2 EN 1 CON BT Y XBLITZ X-RUNNER APP
 Estimado cliente: gracias por confiar en nosotros y elegir la marca Xblitz.
 Antes de usar, lea atentamente el manual de instrucciones adjunto y las instrucciones de seguridad para evitar daños accidentales al equipo o lesiones involuntarias. Se puede lograr una total seguridad y eficiencia de uso, siempre que el equipo se ensamble y use de acuerdo con las instrucciones. La cinta de correr debe ensamblarse con cuidado, el motor debe cubrirse con una cubierta, el equipo debe estar correctamente conectado a la fuente de alimentación. Recuerde que los usuarios del equipo deben ser informados de todas las limitaciones y precauciones, no nos hacemos responsables de los problemas o lesiones causadas por no seguir las reglas establecidas en este manual. Antes de entrenar, consulta a un médico o especialista.



MEDIDAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS:

1. La cinta de correr está diseñada solo para uso doméstico. El dispositivo solo se puede utilizar de acuerdo con el propósito previsto.
2. El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Los menores deben ser supervisados por adultos durante el entrenamiento.
3. Coloque la cinta de correr en posición horizontal, nivelada, limpia y libre de otros objetos. No coloque la caminadora sobre una alfombra gruesa, ya que esto puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque la caminadora cerca del agua, un ambiente húmedo o al aire libre.
4. Nunca encienda la caminadora mientras está parado sobre la cinta para correr. Después de encender la alimentación y establecer la velocidad, puede haber una pausa antes de que la cinta de correr comience a moverse. Coloque siempre los pies en los rieles laterales hasta que el cinturón comience a moverse.
5. Antes de usar la caminadora, asegúrese de que la hebilla de la llave de seguridad esté unida a su ropa.
6. Cuando haga ejercicio en una cinta de correr, use ropa deportiva adecuada. No use ropa larga y holgada que pueda ser arrastrada por las partes móviles de la máquina. Siempre use zapatos para correr o aeróbicos con suela de goma.
7. No comience a hacer ejercicio hasta 40 minutos después de una comida.
8. Para su primer entrenamiento, sostenga las manijas hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el funcionamiento del dispositivo.
9. Durante el entrenamiento, mantenga a los niños y las mascotas alejados del dispositivo.
10. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente: opresión o dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias. Antes de volver a entrenar, consulta a tu médico o especialista sobre tu afección.
11. No enchufe el cable de alimentación incorrectamente; no extienda el cable ni cambie su enchufe; no coloque ningún objeto pesado sobre el cable ni lo deje cerca de fuentes de calor; No use un tomacorriente con varios orificios, puede causar incendios o lesiones por descargas eléctricas.
12. Si la cinta de correr aumenta rápidamente la velocidad debido a un mal funcionamiento electrónico o un cambio de velocidad involuntario, la máquina se detendrá cuando se desconecte la llave de seguridad de la consola.
13. Desconecte la alimentación cuando el dispositivo no esté en uso. Después de cortar la alimentación, no tire del cable de alimentación para evitar dañarlo, coloque el enchufe en un tomacorriente seguro con un circuito de conexión a tierra.
14. No introduzca objetos o elementos que puedan dañar el equipo en cualquier parte del mismo.
15. La cinta de correr es un equipo diseñado para uso en interiores, no para uso en exteriores. Para evitar daños, almacene el equipo en un lugar seco, plano y limpio, lejos de la luz solar directa. No utilice el producto para ningún otro propósito que no sea el entrenamiento.
16. Evite el contacto de la pantalla y los componentes electrónicos con el agua, ya que esto puede causar un cortocircuito eléctrico.
17. El equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
18. La cinta de correr puede ser utilizada por una persona a la vez.
19. Área de seguridad alrededor de la cinta de correr: 1000x2000mm.
20. Utilice el dispositivo solo cuando sea técnicamente sólido. Si encuentra componentes defectuosos o escucha un sonido molesto proveniente del dispositivo durante el uso, deje de hacer ejercicio. No utilice el dispositivo hasta que se corrija el problema.
21. No realice ningún ajuste o modificación en el dispositivo, excepto como se describe en este manual. En caso de problemas, póngase en contacto con el departamento de servicio (la información de contacto se proporciona más adelante en este manual).
22. El dispositivo ha sido fabricado de acuerdo con la norma EN 957-6:2010+A1:2014.
23. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.

01. EL CONTENIDO DEL CONJUNTO (FIG. A)

1. Cuerpo de la cinta de correr Xblitz X-RUNNER
2. Fuente de alimentación
3. Piloto
4. Clave de seguridad
5. Contenedor de aceite
6. Accesorios de montaje
7. Manual de usuario

02. DIAGRAMA DEL DISPOSITIVO (FIG. B)

1. Soporte para teléfono/tableta
2. Botones de control
3. Clave de seguridad
4. Pantalla LCD
5. Cubierta superior
6. Pomo plegable/desplegable de la barandilla
7. Barandilla
8. Correas laterales
9. Cinturón para correr
10. Tornillo de ajuste de la correa trasera izquierda
11. Tornillo de ajuste de la correa trasera derecha

03. INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y PLEGADO (FIGS. C1-C5)

1. Retire la unidad principal de su embalaje y colóquela sobre una superficie plana. Luego, gire las perillas plegables en los lados izquierdo y derecho de la columna en sentido contrario a las agujas del reloj de 4 a 6 vueltas para permitir que las columnas se levanten.
2. Levante la columna para que las perillas plegables de la columna estén alineadas con los orificios de las orejetas de montaje, luego gire las perillas plegables de las columnas izquierda y derecha en el sentido de las agujas del reloj para bloquear las columnas en las orejetas de montaje.
3. Como se muestra en la imagen, abra la tapa: puede colocar su teléfono celular o tableta en la ranura. Coloque la llave de seguridad roja en la ranura amarilla ubicada debajo del panel de control. Al usar la cinta de correr, es necesario usar la llave de seguridad: su punta con un clip debe sujetarse al borde de su ropa.
4. Inserte el enchufe de alimentación en una toma de corriente adecuada, encienda el interruptor de encendido ubicado debajo de la parte frontal del dispositivo: la cinta de correr entrará en modo de espera.
5. Como se muestra en la figura, gire las perillas plegables ubicadas en los lados izquierdo y derecho de la columna en sentido contrario a las agujas del reloj de 4 a 6 veces. Cuando la perilla se deslice fuera del orificio de fijación, doble la columna hacia abajo. Cuando la perilla salga completamente del orificio de fijación, doble la columna hacia abajo como se muestra.

NOTA: Antes de plegar la caminadora, retire el cable de alimentación de la toma de corriente. Apoye la cinta de correr plegada contra la pared. Si hay niños o mascotas en la casa, coloque la caminadora plegada sobre una superficie plana para evitar vuelcos accidentales.

04. INSTRUCCIONES PARA OPERAR EL CORREDOR Y EL PILOTO (FIG. D1)

1. Conecte la fuente de alimentación y compruebe que el dispositivo funciona correctamente.
2. La cinta de correr tiene dos modos: caminar y correr.
 - Cuando la columna está plegada (paralela a la plataforma para correr), se activa el modo de marcha y la velocidad de la cinta para correr es de 1 a 6 km/h.
 - Cuando la columna está desplegada, se activa el modo de marcha y la velocidad de la cinta es de 1 a 12 km/h.
3. Sujete el clip de seguridad a la ropa del deportista.
4. Antes de hacer ejercicio, compruebe que la cinta de correr esté estable y funcione correctamente.
 - Está prohibido pararse sobre la cinta de correr al iniciar la cinta de correr.
 - Antes de correr, párese en las barandillas laterales, agárrese a las barandillas y tenga el control remoto en la mano o use los botones de la consola de control.
 - Cuando esté encendido, sujete el pasamanos con una mano y presione el botón del control remoto o la consola de control „inicio/pausa” con la otra.
 - La cinta de correr arrancará con un retraso de 3 segundos, tras los cuales comenzará a funcionar a una velocidad de 1 km/h.
 - Presione el botón „+” para aumentar la velocidad del motor a 2,5-3,5 km/h, la velocidad más cómoda para aprender a correr.
 - Agarra el pasamanos con ambas manos y pon los pies en la cinta para correr uno por uno, ajustando a su velocidad.
5. Después de unos minutos, puede aumentar la velocidad de carrera presionando el botón „+”, o puede disminuir la velocidad presionando el botón „-”.
6. Durante el ejercicio, puede presionar el botón „>” en el control remoto o el botón „stop” en la cinta de correr para detener el motor en cualquier momento.

05. PANTALLA Y BOTONES EN LA CONSOLA DE CONTROL (FIG. E1-E2)

1. La ventana LCD muestra las siguientes funciones:

- La pantalla de tres ventanas muestra el tiempo, la velocidad, la distancia y las calorías quemadas.
- El tiempo y la velocidad se muestran alternativamente (cambian automáticamente).

Rangos de datos mostrados:

- Tiempo: 0:00 - 99:59
- Velocidad: 1,00 - 12,00 km/h
- Distancia: 0,00 - 99,99 km
- Calorías: 0,00 - 99,9 kcal

2. Botones de función: „Velocidad -“; „3 km/h“; „Inicio/Pausa“; „Alto“; „6 km/h“; „Velocidad +“.

Descripción de las funciones de los botones:

- A. INICIO/PAUSA: Al presionar este botón en el modo STOP, se inicia el motor. Al presionarlo mientras corres, la cinta de correr se ralentiza y se detiene.
- B. VELOCIDAD - (Velocidad -): Mientras corres, presionar este botón reduce la velocidad.
- C. VELOCIDAD + (Velocidad +): Mientras corres, presionar este botón aumenta la velocidad.
- D. 3 (Atajo de velocidad 3 km/h): Durante el funcionamiento de la cinta de correr, al pulsar este botón se ajusta la velocidad directamente a 3 km/h.
- E. 6 (Atajo de velocidad 6 km/h): Mientras corres, al pulsar este botón se aumenta la velocidad a 6 km/h.
- F. STOP: Mientras corres, al presionar este botón se detiene la cinta de correr.

06. INSTRUCCIONES PARA PONER EN MARCHA LA CINTA DE CORRER

1. Coloque la llave de seguridad en la ranura correspondiente del panel de control. Encienda el interruptor de encendido: sonará un pitido y el sistema entrará en modo de espera.
2. Presione el botón INICIO: la pantalla mostrará una cuenta regresiva de 3 segundos y sonará un pitido en cada cuenta regresiva. A continuación, se arrancará el motor.
3. La velocidad de inicio es de 1 km/h: puede ajustarla con los botones „+“ y „-“ en el control remoto o la consola de control.

07. LLAVE DE SEGURIDAD

1. En cualquier estado, si la llave de seguridad está desconectada, la pantalla mostrará el código de error „E07“.
2. Cuando la cinta de correr está en funcionamiento, desconectar la llave de seguridad detendrá inmediatamente la máquina en caso de emergencia.
3. La cinta de correr no se puede arrancar si la llave de seguridad no está conectada.

08. CONEXIÓN A TRAVÉS DE BLUETOOTH / ENTRENAMIENTO CON LA APLICACIÓN FITSHOW

Para utilizar la aplicación FITSHOW, deberá escanear el código QR ubicado junto a la pantalla de la cinta de correr o descargar la aplicación en su dispositivo móvil a través de AppStore (iOS) o Google Play Store (Android). Después de descargar y conectar con éxito la cinta de correr a su dispositivo móvil a través de Bluetooth, debe crear una cuenta en la aplicación, y luego puede observar en su teléfono los parámetros del entrenamiento que está realizando, controlar la cinta de correr, reproducir música o usar planes de entrenamiento listos para usar y compartir sus resultados con amigos.

09. CALENTAMIENTO (FIGS. F1-F5)

Antes de entrenar propiamente dicho, haz ejercicios de estiramiento. Los músculos calentados se estiran más fácilmente, así que dedica los primeros 5 a 10 minutos a calentar tu cuerpo. Luego, de acuerdo con las instrucciones a continuación, realice ejercicios de estiramiento. Puedes volver a hacer los mismos ejercicios después del entrenamiento.

1. Doble las piernas ligeramente a la altura de las rodillas, inclínate hacia adelante lentamente, la espalda y los hombros relajados, las manos tratando de tocar los dedos de los pies. Mantenga en esta posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese. Repite el ejercicio tres veces.
2. Sentado en el suelo, ponga una pierna estirada, doble la otra pierna a la altura de la rodilla para que todo el pie de la pierna doblada toque la pierna recta. Trate de tocar los dedos del pie de la pierna estirada con la mano. Mantenga en esta posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese. Repite el ejercicio tres veces para cada pierna.
3. Apoya ambas manos contra la pared, una pierna ligeramente doblada a la altura de la rodilla y el pie estirado hacia la pared. Extienda la otra pierna hacia atrás, la articulación de la rodilla debe estar recta, el pie frente a la pared debe tocar el suelo con toda su superficie. Mantenga en esta posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese. Repite el ejercicio tres veces para cada pierna.
4. Apóyate contra una pared o una mesa con la mano derecha para mantener el equilibrio. A continuación, estira la mano izquierda hacia atrás para agarrar lentamente el pie izquierdo y acercarlo a los glúteos hasta que sientas que se tensan los músculos delanteros del muslo. Mantenga en esta posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese. Repite el ejercicio tres veces para cada pierna.
5. Siéntate en el suelo, doble las piernas a la altura de las rodillas y colócalas de manera que los pies se toquen con las plantas. Agarra tus pies con las manos y trata de presionar tus piernas junto con las rodillas para que sientas un estiramiento en la parte interna de tus muslos. Mantenga en esta posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese. Repite el ejercicio tres veces.

NOTA: Si tienes más de 35 años o padeces alguna dolencia de salud/enfermedades crónicas, o si este es tu primer entrenamiento en este tipo de equipo, consulta a un médico o especialista antes de comenzar a entrenar. Él o ella puede ayudarte a desarrollar un programa de ejercicios adecuado que sea apropiado para su edad y salud, determinar la velocidad de movimiento y la intensidad del ejercicio.

Antes de usar una cinta de correr motorizada, aprenda cómo controlar la máquina, cómo arrancarla, detenerla, ajustar la velocidad, etc. No se suba a la caminadora sin aprender esta información. Solo después de haber completado estos pasos puede utilizar el dispositivo.

Aumento de la intensidad:

- Realice un calentamiento de 2 minutos en la cinta de correr a 4,8 km/h, luego aumente la velocidad a 5,3 km/h y continúe caminando durante 2 minutos. A continuación, aumente la velocidad a 5,8 km/h y camine durante 2 minutos. A continuación, aumente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que sienta que su respiración es rápida (pero aún así debe sentirse cómodo).
- Realice un calentamiento de 5 minutos en la cinta de correr a una velocidad de 4-4,8 km/h, y luego aumente lentamente la velocidad en 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que tenga una velocidad estable y óptima a la que pueda hacer ejercicio durante 45 minutos. Para mejorar la intensidad del movimiento, puede mantener una velocidad constante durante un entrenamiento de una hora, aumentándola solo en 2-5 km/h durante un período de 30 segundos a 1 minuto de vez en cuando, y luego volver a la velocidad original. A continuación, realizará el llamado entrenamiento por intervalos y notará la mejor eficiencia en la quema de calorías y el aumento de la frecuencia cardíaca. Finalmente, reduzca la velocidad paso a paso durante otros 4 minutos para enfriar su cuerpo.

Frecuencia de entrenamiento:

- Planifique su horario de ejercicios, no solo por placer, sino también para que sus entrenamientos sean más efectivos. Se recomienda hacer ejercicio de 3 a 5 veces por semana, en ciclos de 15-60 minutos.
- Puedes controlar la intensidad de tu carrera ajustando la velocidad de la cinta de correr.
- Si tiene experiencia en el entrenamiento en cinta de correr, puede elegir una velocidad normal para caminar o correr. Si, por el contrario, nunca has hecho ejercicio en este tipo de dispositivos, puedes utilizar el plan que te mostramos a continuación:
- Velocidad 1,0-3,0 km/h (marcha - ritmo muy lento)- Velocidad 3,0-4,5 km/h (marcha - ritmo lento)- Velocidad 4,5-6,0 km/h (marcha normal)- Velocidad 6,0-7,0 km/h (marcha rápida)- Velocidad 7,0-8,0 km/h (trote)- Velocidad > 8,0 km/h (carrera)

10. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO (FIG. G1-G2)

¡ADVERTENCIA! Siempre desenchufe la cinta de correr de la toma de corriente antes de limpiarla, quitar la tapa del motor o repararla. Al menos una vez al año, retire la cubierta del motor y aspire el espacio debajo de la cubierta. Cualquier reparación de la correa de la caminadora requiere llamar a un centro de servicio profesional.

1. El mantenimiento adecuado de la cinta de correr es crucial para su funcionamiento sin problemas. Un cuidado inadecuado puede provocar daños o acortar la vida útil del dispositivo.
 - A. **Inspecciones periódicas**
 - Revise la caminadora con frecuencia debido al desgaste por el funcionamiento. Las piezas desgastadas o dañadas (por ejemplo, motor, electrónica, cables de alimentación) deben ser reparadas o hacer que las repare un servicio profesional para garantizar el mismo nivel de seguridad que cuando se compraron.
 - B. **Sustitución de piezas defectuosas**
 - Reemplace las piezas defectuosas inmediatamente o deje el dispositivo sin usar hasta que se repare (por ejemplo, si el cable de alimentación está dañado).

C. Especial atención a los artículos consumibles

- Vigile especialmente el cinturón para correr, que se desgasta más rápido.
- D. **Cable de alimentación dañado**
 - Si el cable de alimentación está dañado, por seguridad, debe ser reemplazado solo en el centro de servicio del fabricante por personal calificado.

2. Comprobación y lubricación de la correa de correr

La correa para correr requiere una lubricación periódica con el aceite de silicona especial incluido en el kit u otro lubricante sin grasa.

Recomendaciones para la frecuencia de lubricación en función del tiempo de uso:

- Menos de 3 horas de uso por semana: lubrique una vez cada 5 meses.
- 4-7 horas de uso por semana: lubrique una vez cada 2 meses.
- Más de 7 horas a la semana: engrase una vez al mes.

¿Cuándo y cómo comprobar el estado del cinturón?

Durante la inspección técnica de la cinta de correr, verifique que la correa para correr esté desgastada. El cinturón debe estar: centrado y ligeramente húmedo. Si la correa parece seca y la placa de rodadura no tiene rastros de aceite de silicona, es necesario lubricarla. Simplemente toque la superficie de la placa debajo de la correa para correr, si está seca y desagradable al tacto, significa que no hay lubricante. Después de la lubricación (o si hay lubricante presente), la superficie debe estar ligeramente húmeda, pero no mojada ni grasosa.

Pasos para lubricar la correa de correr (como se muestra en la figura):

- Detenga la cinta para correr (detenga la cinta de correr).
- Levante el cinturón para correr ligeramente (con los dedos de una mano) cerca de la mitad de la longitud.
- Aplique aceite de silicona en el interior del cinturón (aproximadamente 5 ml a la vez), lo más cerca posible del centro del cinturón.
- Corra con la cinta de correr a una velocidad de 1 km/h.
- Pase suavemente la tira de izquierda a derecha durante unos minutos para que el aceite se distribuya uniformemente.
- Asegúrese de que el aceite haya sido completamente absorbido por la correa para correr.

NOTA: No aplique aceite en exceso, más no significa mejor. La lubricación adecuada es un factor clave para prolongar la vida útil de la cinta de correr.

Ajuste de la tensión de la correa para correr:

Cada cinta de correr requiere un ajuste de la tensión de la correa tanto antes como después de la instalación. Sin embargo, con el tiempo, el cinturón puede aflojarse, lo que puede causar: deslizamiento del cinturón durante la carrera, detención del cinturón al colocar el pie. Cómo ajustar la tensión de la correa:

- Utilice los tornillos de ajuste de la correa ubicados en la parte posterior de la cinta de correr, en los lados izquierdo y derecho.
- Gire los tornillos de ajuste izquierdo y derecho en el sentido de las agujas del reloj media vuelta a la vez, luego inicie la marcha.
- Compruebe la tensión del cinturón hasta que esté correctamente estrado.

NOTA: Una correa demasiado floja provoca un deslizamiento en la polea, mientras que una correa demasiado apretada aumenta la carga en el motor y puede provocar daños en el motor, así como el desgaste de la correa y la polea.

Ajuste del desplazamiento de la correa de correr:

Los cinturones para correr pueden desviarse de su eje tanto durante la instalación como después de un uso prolongado, las causas típicas incluyen: la cinta de correr no se mantiene firme en el suelo, el usuario coloca los pies fuera del cinturón para correr, distribución desigual del peso corporal durante la carrera (por ejemplo, más peso en una pierna), uso inadecuado (por ejemplo, saltar en la cinta de correr o cambios rápidos de ritmo). Cómo arreglar la desalineación de la correa:

- Si hay una ligera desalineación, simplemente deje la cinta de correr en modo sin carga durante unos minutos: el cinturón debería ajustarse solo.
- En caso de desalineación permanente: Utilice la llave Allen de 6 mm suministrada, luego ajuste los tornillos de ajuste en la parte posterior de la cinta de correr, media vuelta a la vez (lado izquierdo o derecho) hasta que la cinta vuelva a la posición correcta. Si la correa se mueve hacia la izquierda: gire el tornillo de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha) o gire el tornillo derecho en el sentido contrario a las agujas del reloj (hacia la izquierda). Si la correa se mueve hacia la derecha: gire el tornillo de ajuste derecho en el sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha) o gire el tornillo izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj (hacia la izquierda).

NOTA: Ajuste gradualmente, media vuelta a la vez, y luego haga funcionar la cinta de correr a una velocidad baja (por ejemplo, 1-2 km / h) para ver si la cinta vuelve a la posición correcta. Repita hasta que lo haga.

11. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Error	Causa probable	Posible solución
La cinta de correr no funciona	Fuente de alimentación desconectada	Enchufe a una toma de corriente
	Problema de conmutación	Coloque el interruptor de encendido en la posición ON
	La llave de seguridad no está bloqueada	Inserte la llave de seguridad en el enchufe
Funcionamiento desigual	Interrupción en el circuito de señal del controlador	Verifique los contactos y señales del controlador
	Fusible quemado	Reemplace el fusible
	Lubricación insuficiente	Agrega aceite de silicona
Deslizamiento de la correa	Cinturón para correr demasiado apretado	Ajustar la tensión de la correa
	Correa de correr suelta	Ajustar la holgura de la correa
Causa del error	Código de error	Posible solución
Mala comunicación entre la pantalla y el controlador	E01	1. Compruebe que el cable de comunicación y el cable del controlador estén conectados correctamente.
		2. Si el cable principal del controlador está dañado, reemplácelo.
		3. Si la fuente de alimentación del controlador es incorrecta, reemplace el controlador.
Protección contra sobrecargas, explosiones y sobrecargas.	E02 E05 E06	1. Si hay un cortocircuito en el motor o los contactos están sueltos, verifique los contactos o reemplace el motor por uno nuevo.
		2. Si el cable de alimentación está dañado, reemplácelo.
		3. Si la resistencia de la correa es demasiado alta, agregue aceite de silicona o reduzca la tensión de la correa.
Llave de seguridad defectuosa	E07	4. Compruebe que la carga no sea demasiado alta.
		1. Compruebe que la llave magnética esté instalada correctamente.
		2. Compruebe las conexiones de cableado internas de la llave.
		3. Reemplace la placa de circuito de la llave de seguridad.

12. ESPECIFICACIÓN

■ Fuente de alimentación: AC220-240V 50/60Hz ■ Potencia del motor: 2KM ■ Velocidad: 1-12km/h (con pasamanos extendido); 1-6km/h (con pasamanos plegado) ■ Peso máximo del usuario: 120 kg ■ Altavoces incorporados ■ Bluetooth ■ Aplicación FitShow dedicada (Android e iOS) ■ Soporte para tableta/teléfono ■ Ruedas de transporte ■ Cinturón de rodadura antideslizante con dimensiones: 1022x398mm ■ Dimensiones cuando está desplegado: 1178x569x92mm ■ Dimensiones cuando está plegado: 1234x569x115mm ■ Funciones de visualización: Velocidad / Distancia / Tiempo / Calorías ■ Peso Neto / Bruto: 21,2 KG / 24,4 KG ■ Rango de frecuencia de funcionamiento: 2402-2480 MHz ■ Potencia máxima de frecuencia en el rango de funcionamiento: 3,69 dBm

13. TARJETA DE GARANTÍA/RECLAMACIONES

El producto viene con una garantía de 24 meses. Los términos y condiciones de la garantía se pueden encontrar en: <https://xblitz.pl/gwarancja/>

Las reclamaciones deben presentarse a través del formulario de reclamaciones que se encuentra en: <http://reklamacia.kgktrend.pl/>

Para obtener más detalles, dirección de contacto y de servicio, visite: www.xblitz.pl. Las especificaciones y el contenido están sujetos a cambios sin previo aviso. Pedimos disculpas por cualquier inconveniente.

KGK Trend declara que el dispositivo Xblitz X-RUNNER cumple con los requisitos esenciales de la Directiva 2014/53/UE. El texto de la declaración se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://xblitz.pl/download/DOC/deklaracja-UE-Xblitz-X-RUNNER.pdf>

PL		Umieszczony symbol przekreślonego kosza na śmieci informuje, że nieprzydatnych urządzeń elektrycznych czy elektronicznych, ich akcesoriów (takich jak: zasilacze, przewody) lub podzespołów (na przykład baterie, jeśli dołączono) nie można wyrzucić razem z odpadami gospodarczymi. Właściele działań w wypadku konieczności utylizacji urządzeń czy podzespołów (na przykład baterii) lub ich recyklingu polega na oddaniu urządzenia do punktu zbiórki, w którym zostanie ono bezpłatnie przyjęte. Utylizacja podlega wersji przekształconej dyrektywy WEEE (2012/19/UE) oraz dyrektywie w sprawie baterii i akumulatorów (2006/66/WE). Właściciela utylizacji urządzenia zabrania degradacji środowiska naturalnego. Informacje o punktach zbiórki urządzeń wydają właściele władze lokalne. Nieprawidłowa utylizacja odpadów zagrożona jest karami przewidzianymi prawem obowiązującym na danym terenie.
EN		The crossed out trash can symbol indicates that unusable electrical or electronic devices, its accessories (such as power supplies, cords) or components (for example batteries, if included) cannot be disposed of alongside with household waste. In order to dispose of the devices or its components (for example, batteries) deliver the device to the collection point, where it will be accepted free of charge. Disposal is subject to the recast version of the WEEE Directive (2012/19/ EU) and the Directive on batteries and accumulators (2006/66 / EC). Proper disposal of the device prevents degradation of the natural environment. Information about the collection points of the facilities is issued by the competent local authorities. Incorrect disposal of waste is subject to penalties provided for by the law in force in the given area.
DE		Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass unbrauchbare elektrische oder elektronische Geräte, deren Zubehör (z.B. Netzteile, Kabel) oder Bestandteile (z.B. Batterien, falls vorhanden) nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden können. Um die Geräte oder ihre Bestandteile (z.B. Batterien) zu entsorgen, geben Sie das Gerät bei einer Sammelstelle ab, wo es kostenlos angenommen wird. Die Entsorgung unterliegt der Neufassung der WEEE-Richtlinie (2012/19/ EU) und der Richtlinie über Batterien und Akkumulatoren (2006/66 / EG). Die ordnungsgemäße Entsorgung des Geräts verhindert eine Beeinträchtigung der Umwelt. Informationen über die Sammelstellen werden von den zuständigen lokalen Behörden herausgegeben. Die unsachgemäße Entsorgung von Abfällen wird durch die in dem jeweiligen Gebiet geltenden Gesetze geahndet.
CZ		Symbol přeškrtnuté popelnice znamená, že nepoužitelná elektrická nebo elektronická zařízení, jejich příslušenství (jako jsou napájecí zdroje, kabely) nebo součásti (například baterie, pokud jsou součástí balení) nelze likvidovat společně s domovním odpadem. Za účelem likvidace zařízení nebo jeho součástí (například baterií) odevzdejte zařízení na sberné místo, kde bude přijato zdarma. Likvidace podléhá přepracované úsněi směrnice o odpadech elektrických a elektronických zařízení (2012/19/EU) a směrnici o bateriích a akumulátorech (2006/66/ES). Správná likvidace zařízení zabráňuje znehodnocení přírodního prostředí. Informace o sběrných místech zařízení vydávají příslušné místní úřady. Nesprávná likvidace odpadu podléhá sankcím stanoveným zákonem platným v dané oblasti.
HU		Az áthúzott kukasímbólum az jelzi, hogy a használatatlan elektromos vagy elektronikus eszközök, azok tartozékai (például tápegységek, kábelék) vagy alkatrészei (például akkumulátorok, ha vannak benne) nem helyezhetők el a háztartási hulladékkal együtt. A készüléket vagy alkatrészek (pl. akkumulátorok) ártalmatlanításához szállítsa a készüléket a gyűjtőhelyre, ahol azt ingyenesen átveszik. Az ártalmatlanításon az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló irányelv (2012/19/EU) és az elemekről és akkumulátorokról szóló irányelv (2006/66/EK) átdolgozott változata vonatkozik. A készülék megjelölé ártalmatlanítása megakadályozza a természet környezetét károsodását. A letelestmények gyűjtőhelyeirel az illetékes helyi hatóságok adnak tájékoztatást. A hulladék helytelen ártalmatlanítása az adott területen hatályos törvények által előírt szankciókkal jár.
SK		Symbol priekřitného odpadkového koša znamená, že nepoužiteľné elektrické alebo elektronické zariadenia, ich príslušenstvo (napríklad napájacie zdroje, káble) alebo komponenty (napríklad batérie, ak sú súčasťou balenia) nemožno likvidovať spolu s domovým odpadom. Ak chcete zlikvidovať zariadenia alebo ich súčasti (napríklad batérie), odevzdaťte zariadenie na zbernom mieste, kde bude prijaté bezplatne. Ukládanie podlieha přepracovanej verzii směrnice o OEEZ (2012/19/EU) a směrnici o batériách a akumulátorech (2006/66/ES). Správna likvidácia zariadenia zabráňuje znehodnocovaniu prírodného prostredia. Informácie o zberných miestach zariadení vydávajú príslušné miestne orgány. Nesprávna likvidácia odpadu podlieha sankciám stanoveným v zákone platnom v danej oblasti.
LT		Perbrauktas šiukšliadėžės simbolis reiškia, kad netinkamą naudoti elektros ar elektroninių prietaisų, jų priedų (pvz., maitinimo šaltinių, laidų) ar sudedamųjų dalių (pvz., baterijų, jei yra) negalima išmesti kartu su buitiniams atliekomis. Norėdami išmesti prietaisus ar jų sudedamąsias dalis (pavyzdžiui, baterijas), pristatykite prietaisą į surinkimo punktą, kur jis bus priimtas nemokamai. Salinimui taikoma nauja EEJ atliekų direktyvos (2012/19/ES) ir baterijų ir akumuliatorių direktyvos (2006/66/EB) redakcija. Tinkamas prietaiso salinimas užkertą kelią gamtinės aplinkos blogėjimui. Informaciją apie įrenginių surinkimo vietas išduoda kompetentingos vietos valdžios institucijos. Už netinkamą atliekų šalinimą taikomos sankcijos, numatytos konkrečioje vietovėje galiojančiuose įstatimuose.
LV		Pārsvērtots atkritumu urnas simbols norāda, ka nederīgas elektriskās vai elektroniskās ierīces, to piederumus (piemēram, barošanas blokus, vadus) vai sastāvdaļas (piemēram, baterijas, ja tās ir iekļautas) nedrīkst izmest kopā ar sadzīves atkritumiem. Lai atbrīvotos no ierīcēm vai to sastāvdaļām (piemēram, baterijām), nogādājiet ierīci savākšanas punktā, kur tā tiks pieņemta bez maksas. Atkritumu apglabāšana notiek saskaņā ar EEĀ direktīvas pārstrādāto redakciju (2012/19/ES) un Direktīvu par baterijām un akumulatoriem (2006/66/EK). Pareiza ierīces utīlācija novērš dabiskās vides degradāciju. Informāciju par iekārtu savākšanas punktiem izsniedz kompetēntās vietēšes iestādes. Par nepareizu atkritumu apglabāšanu piemēro sankcijas, kas paredzētas attiecīgajā teritorijā spēkā esošajos tiesību aktos.
ET		Läbi kriipsutatud prügikasti sümbol näitab, et kasutusloobitud elektril- või elektroonikaseadmeid, nende lisaseadmeid (näiteks toiteallikaid, juhtmeid) või komponente (näiteks patareid, kui need on kaasas) ei tohi koos olmejäätmetega ära visata. Seadmeid või nende komponentide (näiteks patareide) kõrvaldamiseks toimetage seade kogumispunkti, kus see võetakse tasuta vastu. Kõrvaldamine toimub vastavalt elektroonikaromude direktiivi uuesti sõnastatud versioonile (2012/19/UE) ning patareide ja akude direktiivile (2006/66/EÜ). Seadme nõuetekohane kõrvaldamine hoiab ära looduskeskkonna kahjustamise. Teavet seadmete kogumispunkti kohta annavad välja pädevad kohalikud asutused. Jäätmete ebaõige kõrvaldamine eest kehtivad karistused, mis on ette nähtud antud piirkonnas kehtiva seadusega.
RO		Simbolul cosului de gunoi barat indică faptul că dispozitivele electrice sau electronice inutilizabile, accesoriile acestora (cum ar fi sursele de alimentare, cablurile) sau componentele (de exemplu, baterie, dacă sunt incluse) nu pot fi aruncate împreună cu deșeurile menajere. Pentru a elimina dispozitivele sau componentele acestora (de exemplu, baterii), predăți dispozitivul la punctul de colectare, unde va fi acceptat gratuit. Eliminarea este supusă versiunii reformulate a Directivei DEEE (2012/19/UE) și a Directivei privind bateriile și acumulatorii (2006/66/CE). Eliminarea corectă a dispozitivului previne degradarea mediului natural. Informațiile privind punctele de colectare a instalatilor sunt emise de către autoritățile locale competente. Eliminarea încorectă a deșeurilor este supusă sancțiunilor prevăzute de legislația în vigoare în zona respectivă.
BG		Символът за зачертаната коша за боклук показва, че негодните за употреба електрически или електронни устройства, техните принадлежности (като захранващи устройства, кабели) или компоненти (например батерии, ако са включени в комплекта) не могат да бъдат изхвърляни заедно с битовите отпадъци. За да изхвърлите устройствата или техните компоненти (например батерии), предайте устройството в пункта за събиране, където ще бъде прието безплатно. Изхвърлянето е предмет на преработената версия на Директивата за ОЕО (2012/19/ЕС) и на Директивата за батерии и акумулатори (2006/66/ЕС). Правилното изхвърляне на устройството предотвратява влошаването на състоянието на природната среда. Информация за пунктовете за събиране на съоръженията се издава от компетентните местни органи. Неправилното изхвърляне на отпадъците подлежи на санкции, предвидени в действащото в съответния район законодателство.
FR		Le symbole de la poubelle barrée indique que les appareils électriques ou électroniques inutilisables, leurs accessoires (tels que les blocs d'alimentation, les cordons) ou leurs composants (par exemple les piles, si elles sont incluses) ne peuvent pas être jetés avec les ordures ménagères. Pour se débarrasser des appareils ou de leurs composants (par exemple, les piles), il faut déposer l'appareil au point de collecte, où il sera accepté gratuitement. L'élimination est soumise à la version réaménagée de la directive DEEE (2012/19/UE) et à la directive sur les piles et accumulateurs (2006/66/CE). L'élimination correcte de l'appareil permet d'éviter la dégradation de l'environnement naturel. Les informations sur les points de collecte des installations sont délivrées par les autorités locales compétentes. L'élimination incorrecte des déchets est passible des sanctions prévues par la loi en vigueur dans la région concernée.
IT		Il simbolo del cestino barrato indica che i dispositivi elettrici o elettronici inutilizzabili, i loro accessori (come alimentatori, cavi) o componenti (ad esempio le batterie, se incluse) non possono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici. Per smaltire i dispositivi o i loro componenti (ad esempio, le batterie) consegnare il dispositivo al punto di raccolta, dove sarà accettato gratuitamente. Lo smaltimento è soggetto alla versione rivista della Direttiva RAEE (2012/19/UE) e alla Direttiva su pile e accumulatori (2006/66/CE). Lo smaltimento corretto del dispositivo previene il degrado dell'ambiente naturale. Le informazioni sui punti di raccolta degli impianti sono fornite dalle autorità locali competenti. Lo smaltimento non corretto dei rifiuti è soggetto alle sanzioni previste dalla legge in vigore nella zona in questione.
ES		El símbolo del cubo de basura tachado indica que los aparatos eléctricos o electrónicos inservibles, sus accesorios (como fuentes de alimentación, cables) o componentes (por ejemplo, pilas, si se incluyen) no pueden eliminarse junto con la basura doméstica. Para deshacerse de los aparatos o sus componentes (por ejemplo, pilas) entregue el aparato en el punto de recogida, donde será aceptado gratuitamente. La eliminación está sujeta a la versión refundida de la Directiva RAEE (2012/19/UE) y a la Directiva sobre pilas y acumuladores (2006/66/CE). La eliminación adecuada del dispositivo evita la degradación del medio ambiente natural. La información sobre los puntos de recogida de las instalaciones es emitida por las autoridades locales competentes. La eliminación incorrecta de los residuos está sujeta a las sanciones previstas por la legislación vigente en la zona determinada.



Producent:
KGK TREND Sp. z o.o.
Ujastek 5b, 31-752 Kraków, Polska.
Wyprodukowano w PRC

Producer:
KGK TREND Sp. z o. o.
Ujastek 5b, 31-752 Cracow, Poland.
Made in PRC

