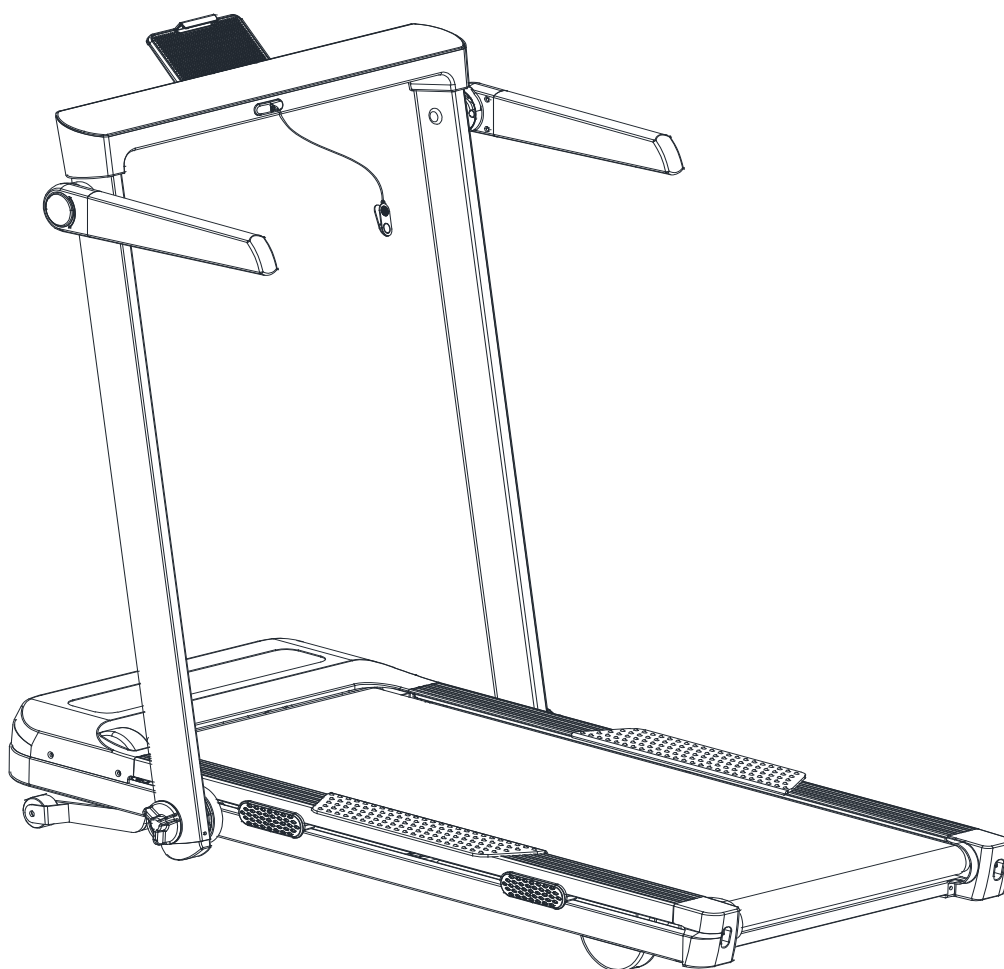
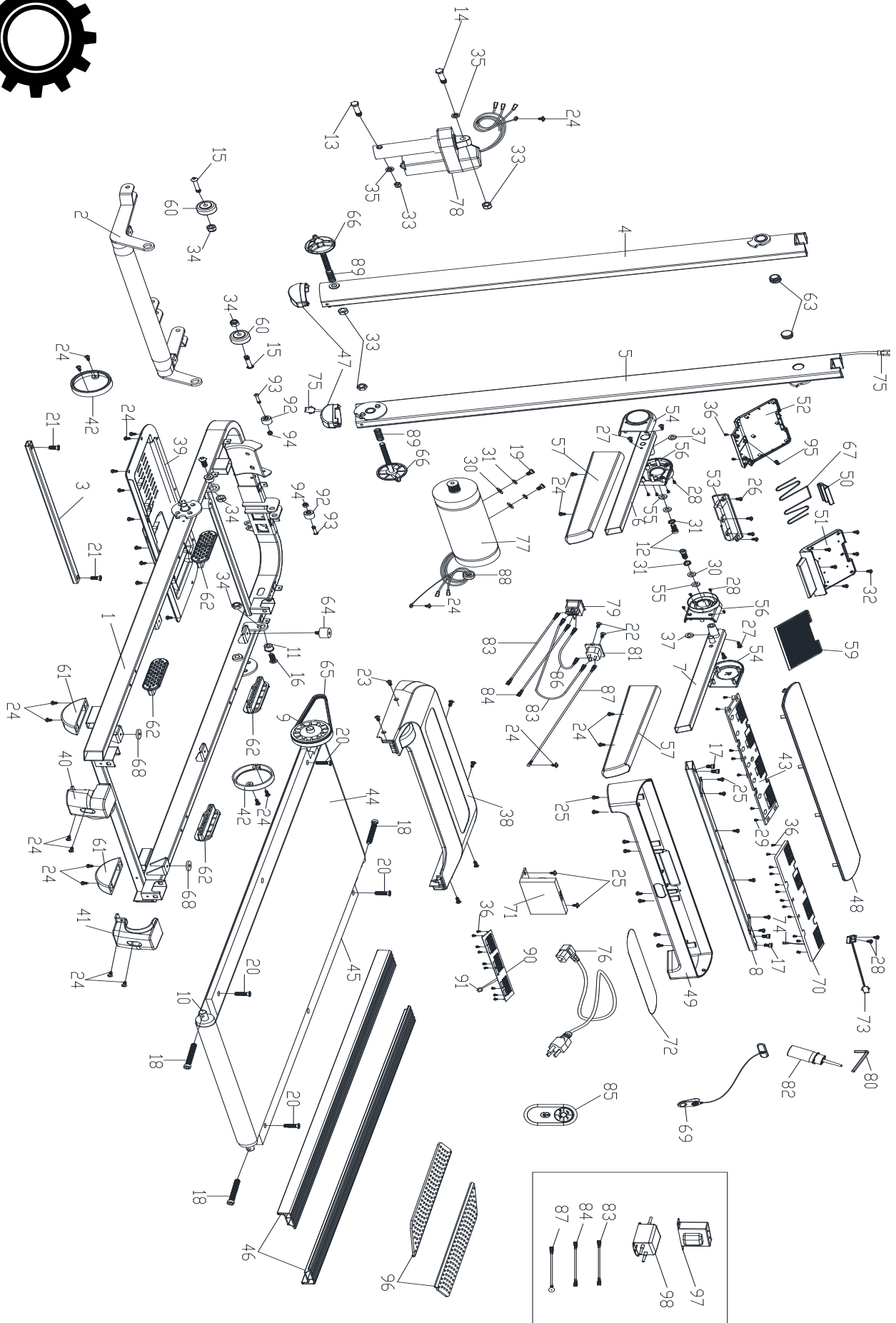
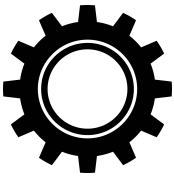




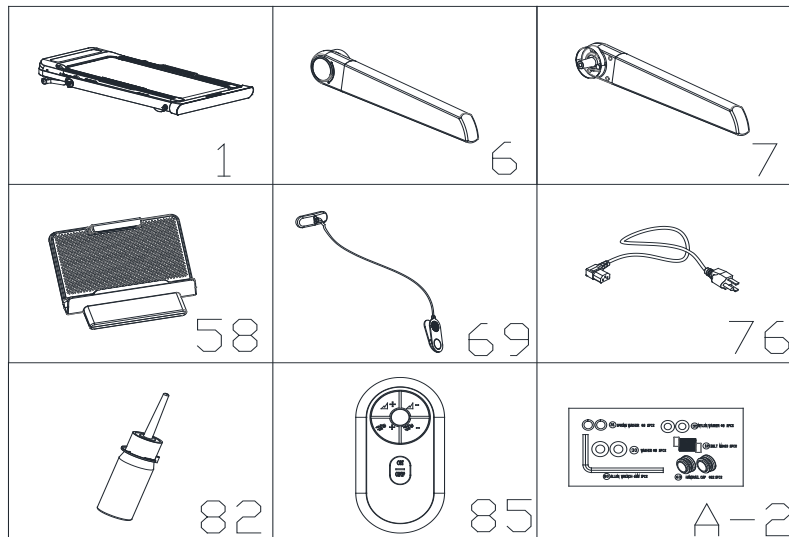
# BE9243



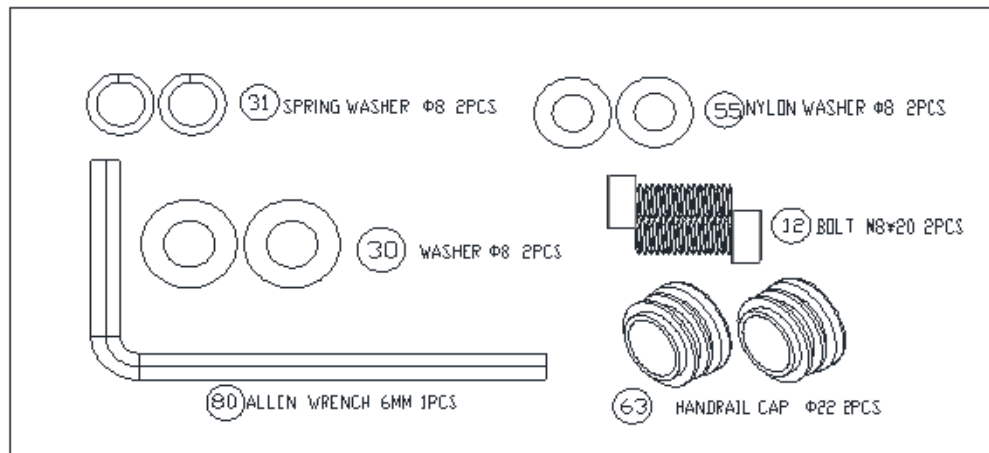
- 14. Manual instruction **EN**
- 19. Instrukcja obsługi **PL**
- 24. Návod k obsluze **CZ**
- 29. Manuel instruktion **DA**
- 34. Gebrauchsanweisung **DE**
- 39. Manual de instrucciones **ES**
- 44. Käsijuhend **ET**
- 49. Manuel d'instruction **FR**
- 54. Kézi utasítás **HU**
- 59. Manuale di istruzioni **IT**
- 64. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 69. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 74. Handmatige instructie **NL**
- 79. Manual de instruções **PT**
- 84. Instrucțiuni manuale **RO**
- 89. Návod na obsluhu **SK**
- 94. Navodila za uporabo **SL**
- 99. Instruktionsbok **SV**
- 104. Інструкція з експлуатації **UK**



## A-1

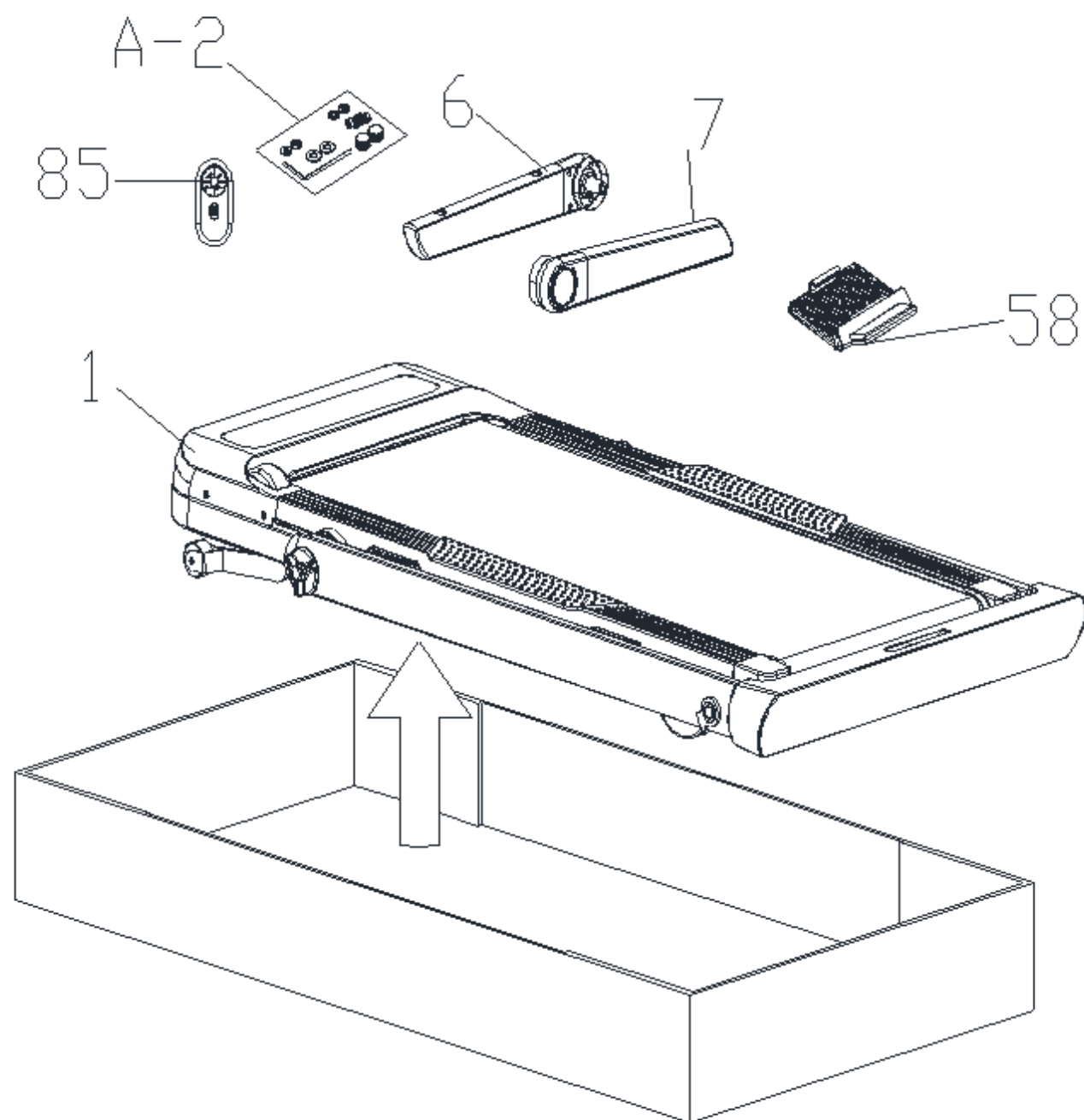


## A-2

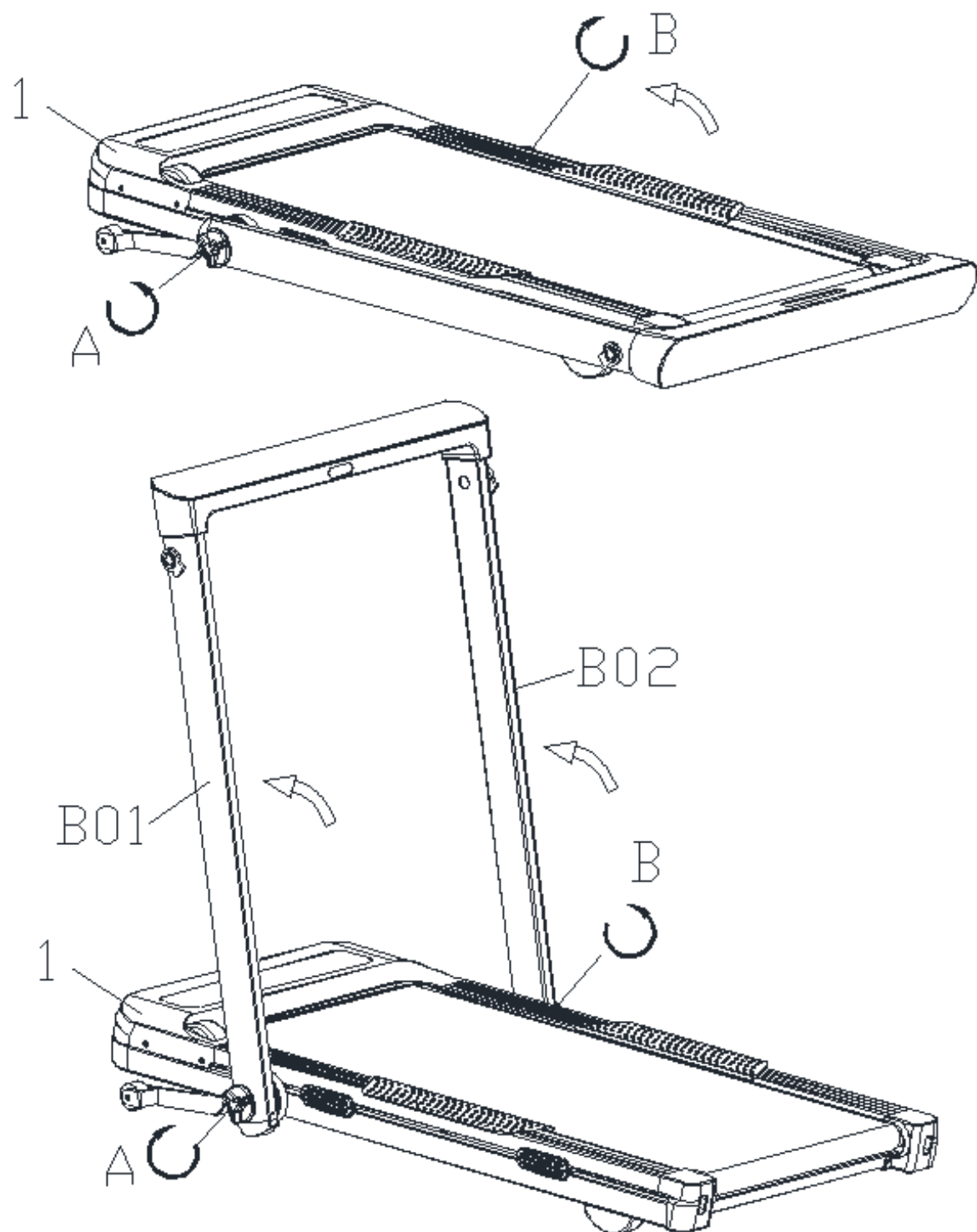




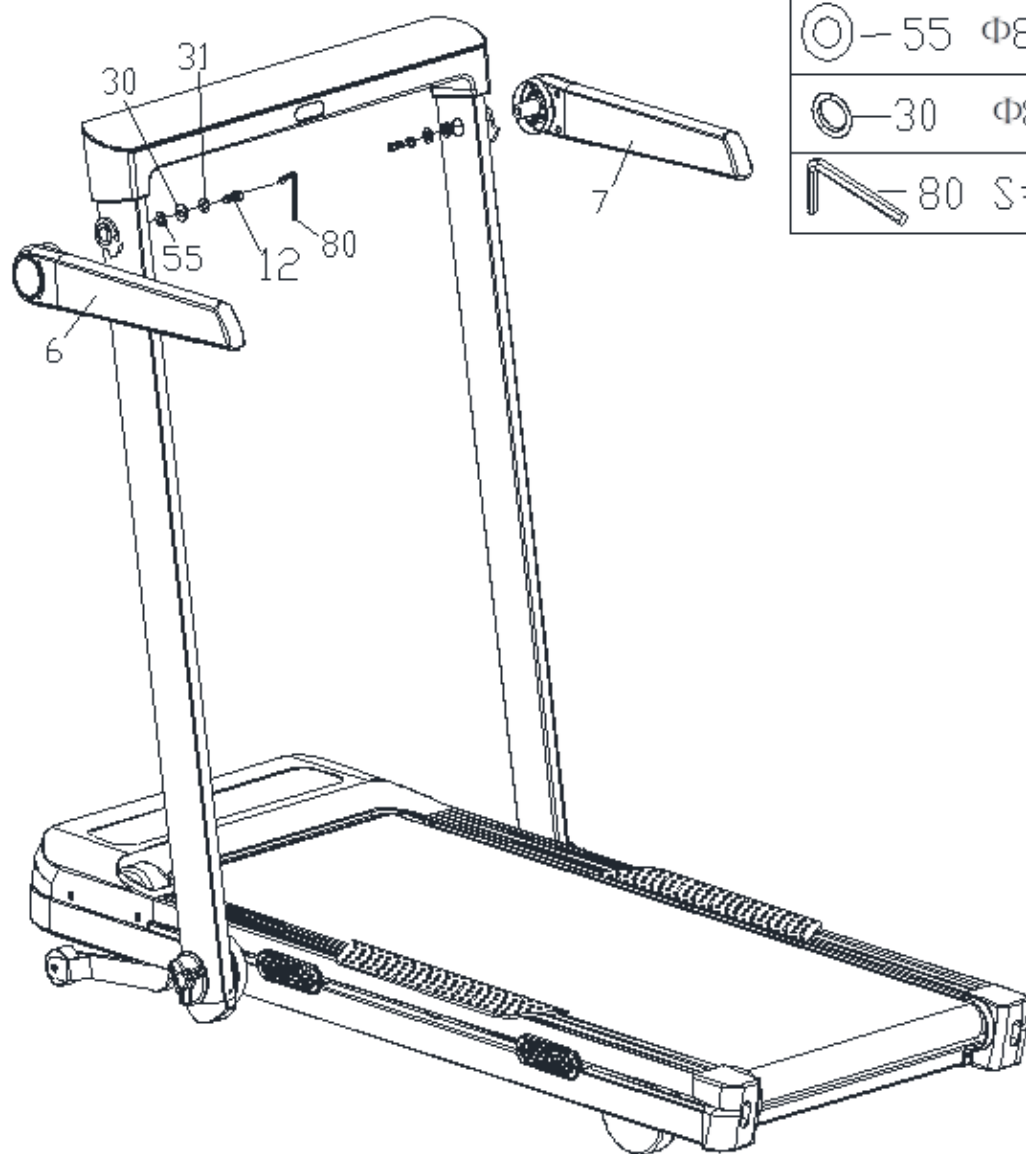
B-1



B-2



# B-3



12 M8\*20 2PCS

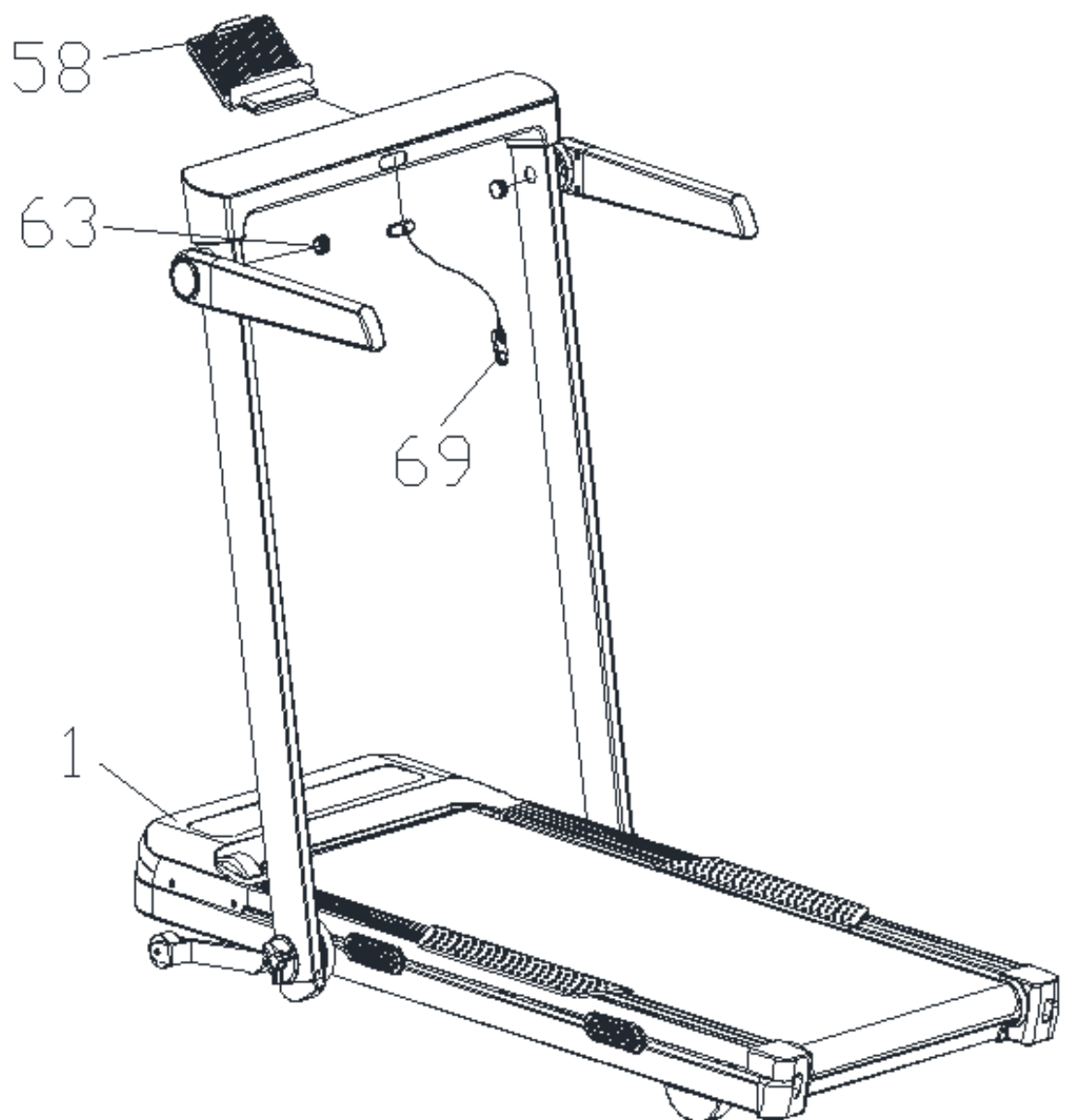
31  $\Phi 8$  2PCS

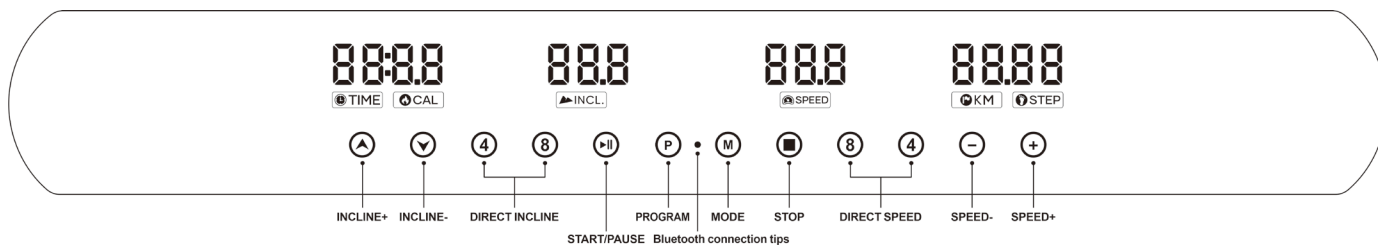
55  $\Phi 8$  2PCS

30  $\Phi 8$  2PCS

80 S=6 1PCS

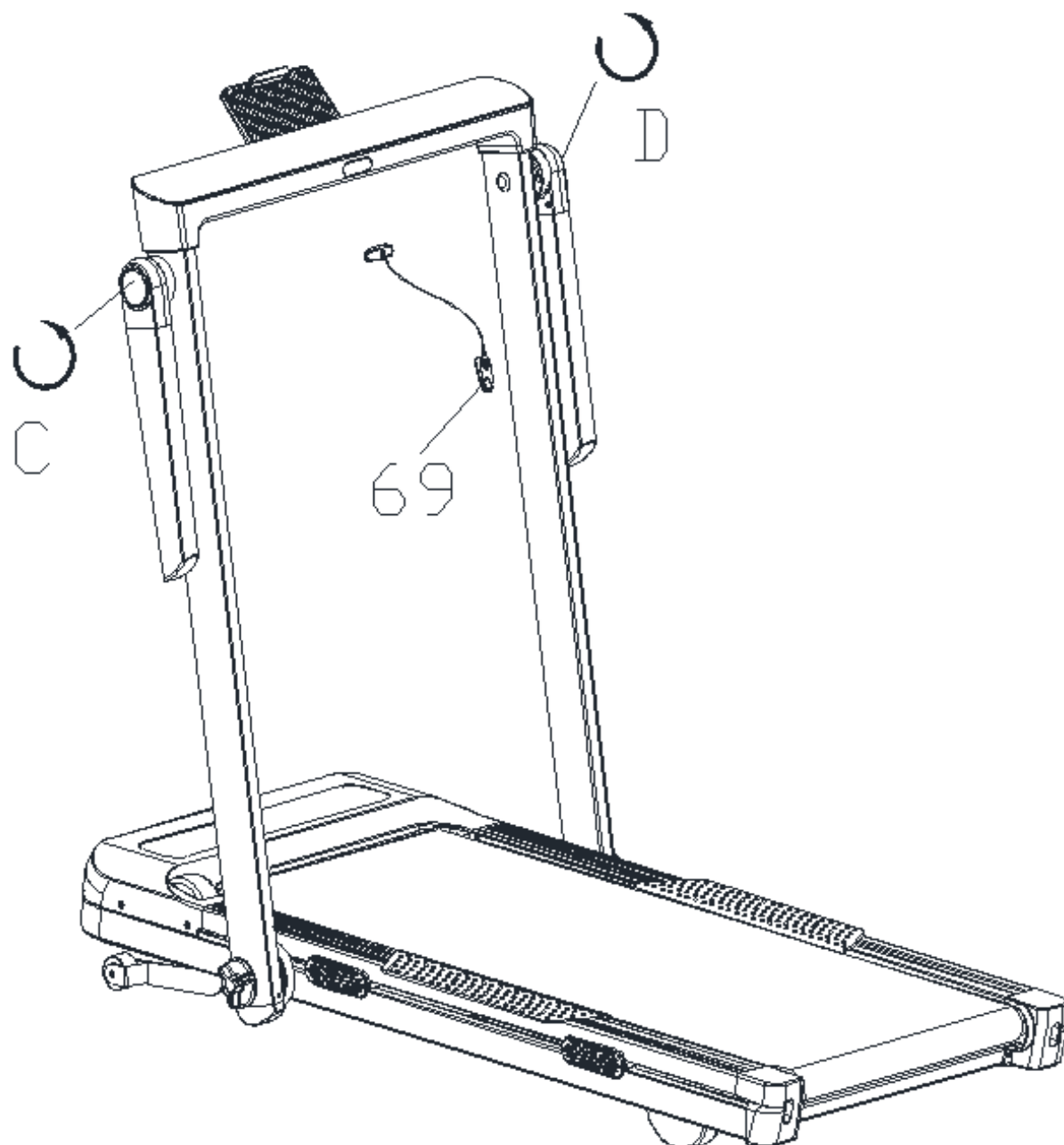
B-4



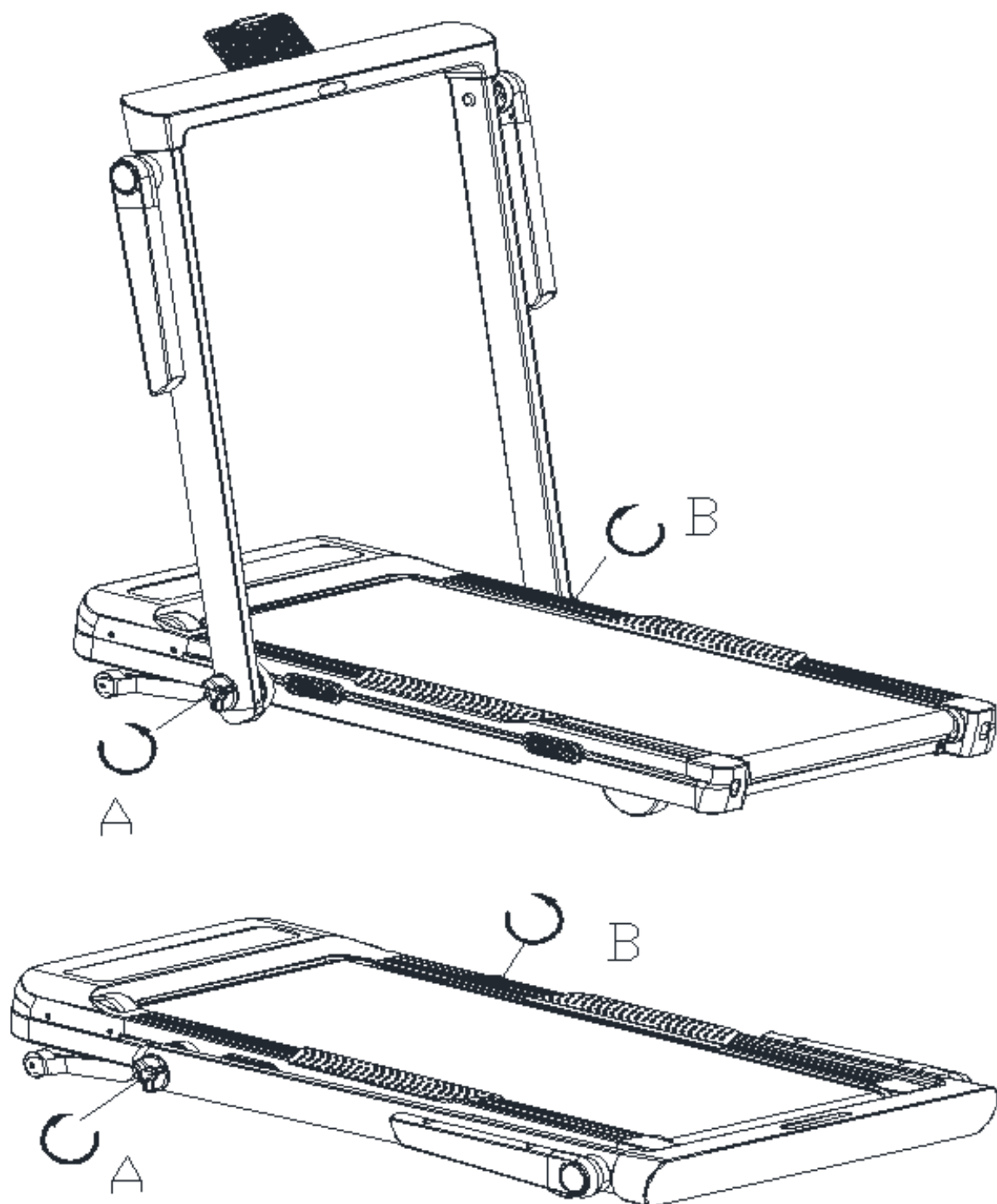


| Prog | Time    | Set time/20 time periods=Up and down time period running time |   |   |    |   |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------|---------|---------------------------------------------------------------|---|---|----|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|      |         | 1                                                             | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7  | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P01  | SPEED   | 2                                                             | 3 | 3 | 4  | 5 | 3 | 4  | 5  | 5 | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|      | INCLINE | 1                                                             | 1 | 2 | 2  | 2 | 3 | 3  | 3  | 2 | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P02  | SPEED   | 2                                                             | 4 | 4 | 5  | 6 | 4 | 6  | 6  | 6 | 4  | 5  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 5  | 4  | 2  |
|      | INCLINE | 1                                                             | 2 | 2 | 2  | 2 | 3 | 3  | 2  | 2 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P03  | SPEED   | 2                                                             | 4 | 4 | 6  | 6 | 4 | 7  | 7  | 7 | 4  | 7  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|      | INCLINE | 2                                                             | 3 | 3 | 2  | 2 | 3 | 3  | 3  | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P04  | SPEED   | 3                                                             | 5 | 5 | 6  | 7 | 7 | 5  | 7  | 7 | 8  | 8  | 5  | 9  | 5  | 5  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|      | INCLINE | 2                                                             | 3 | 3 | 2  | 2 | 3 | 3  | 3  | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P05  | SPEED   | 2                                                             | 4 | 4 | 5  | 6 | 7 | 7  | 5  | 6 | 7  | 8  | 8  | 5  | 4  | 3  | 3  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|      | INCLINE | 3                                                             | 3 | 3 | 4  | 4 | 5 | 5  | 5  | 4 | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P06  | SPEED   | 2                                                             | 4 | 4 | 4  | 5 | 6 | 8  | 8  | 6 | 7  | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|      | INCLINE | 3                                                             | 5 | 5 | 5  | 4 | 4 | 4  | 3  | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  |
| P07  | SPEED   | 2                                                             | 3 | 3 | 3  | 4 | 5 | 3  | 4  | 5 | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 6  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|      | INCLINE | 4                                                             | 4 | 4 | 4  | 3 | 3 | 6  | 6  | 6 | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  |
| P08  | SPEED   | 2                                                             | 3 | 3 | 6  | 7 | 7 | 4  | 6  | 7 | 4  | 6  | 7  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|      | INCLINE | 4                                                             | 5 | 5 | 6  | 6 | 6 | 6  | 7  | 8 | 9  | 9  | 9  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 8  | 6  | 3  |
| P09  | SPEED   | 2                                                             | 4 | 4 | 7  | 7 | 4 | 7  | 8  | 4 | 8  | 9  | 9  | 4  | 4  | 4  | 5  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|      | INCLINE | 5                                                             | 5 | 5 | 6  | 6 | 6 | 4  | 4  | 6 | 6  | 5  | 5  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 7  | 4  | 2  |
| P10  | SPEED   | 2                                                             | 4 | 5 | 6  | 7 | 5 | 4  | 6  | 8 | 8  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  |
|      | INCLINE | 5                                                             | 6 | 6 | 6  | 7 | 5 | 8  | 8  | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 6  | 3  |
| P11  | SPEED   | 2                                                             | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7  | 10 | 10 | 5  | 5  | 9  | 9  | 5  | 5  | 4  | 3  |
|      | INCLINE | 4                                                             | 5 | 3 | 2  | 6 | 6 | 2  | 2  | 2 | 2  | 2  | 4  | 5  | 6  | 3  | 2  | 5  | 5  | 2  | 0  |
| P12  | SPEED   | 3                                                             | 4 | 9 | 9  | 5 | 9 | 5  | 8  | 5 | 9  | 7  | 5  | 5  | 7  | 9  | 9  | 5  | 7  | 6  | 3  |
|      | INCLINE | 1                                                             | 2 | 3 | 2  | 3 | 5 | 5  | 0  | 0 | 2  | 3  | 5  | 7  | 3  | 3  | 5  | 6  | 5  | 3  | 3  |
| P13  | SPEED   | 3                                                             | 6 | 7 | 5  | 9 | 9 | 7  | 5  | 5 | 7  | 9  | 5  | 8  | 5  | 9  | 5  | 9  | 9  | 4  | 3  |
|      | INCLINE | 3                                                             | 3 | 5 | 6  | 5 | 3 | 3  | 7  | 5 | 3  | 2  | 0  | 0  | 5  | 5  | 3  | 2  | 3  | 2  | 1  |
| P14  | SPEED   | 2                                                             | 2 | 4 | 5  | 6 | 5 | 4  | 3  | 2 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|      | INCLINE | 4                                                             | 4 | 4 | 4  | 3 | 3 | 6  | 6  | 6 | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  |
| P15  | SPEED   | 2                                                             | 4 | 6 | 8  | 6 | 6 | 4  | 4  | 2 | 2  | 2  | 4  | 6  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  |
|      | INCLINE | 3                                                             | 3 | 3 | 4  | 4 | 5 | 5  | 5  | 4 | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |

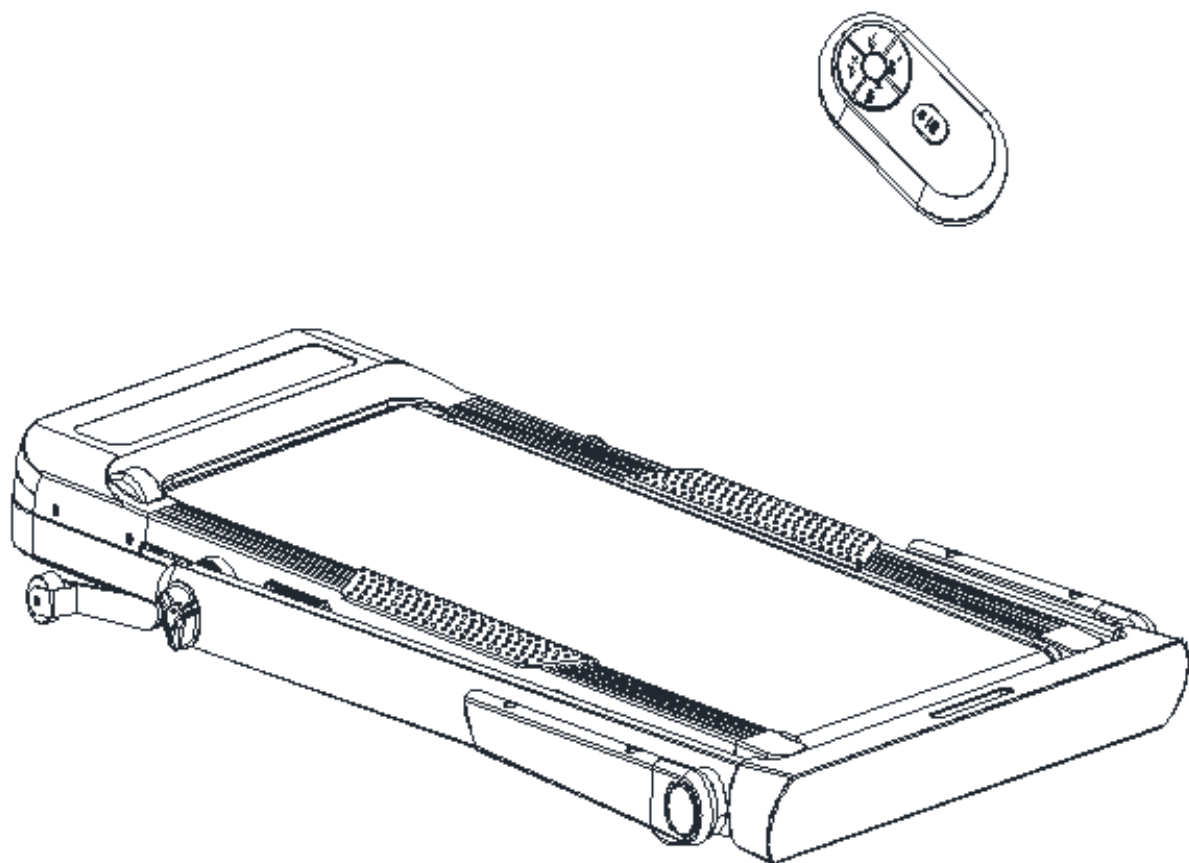
C-1

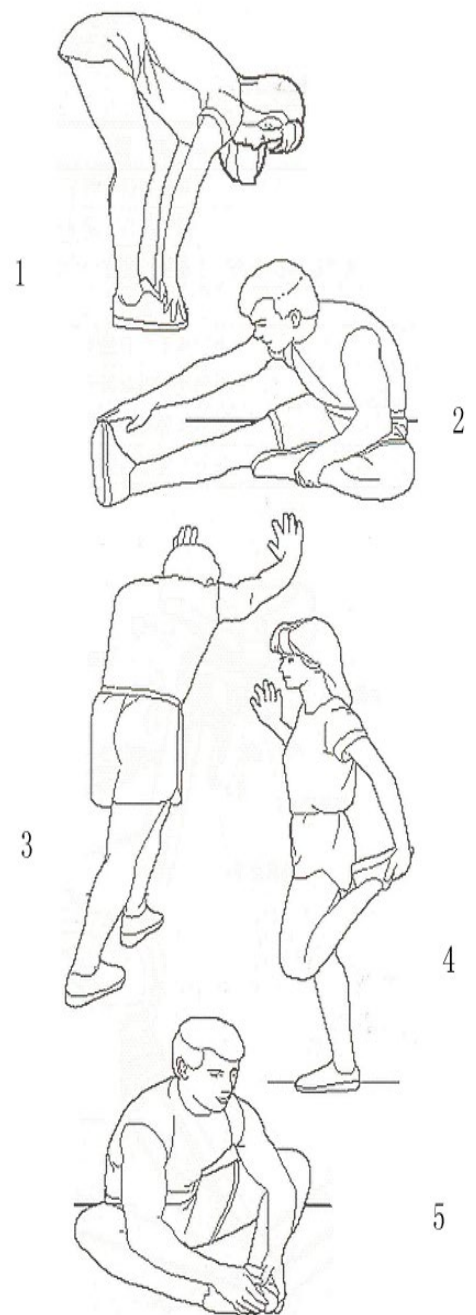
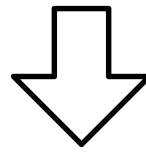
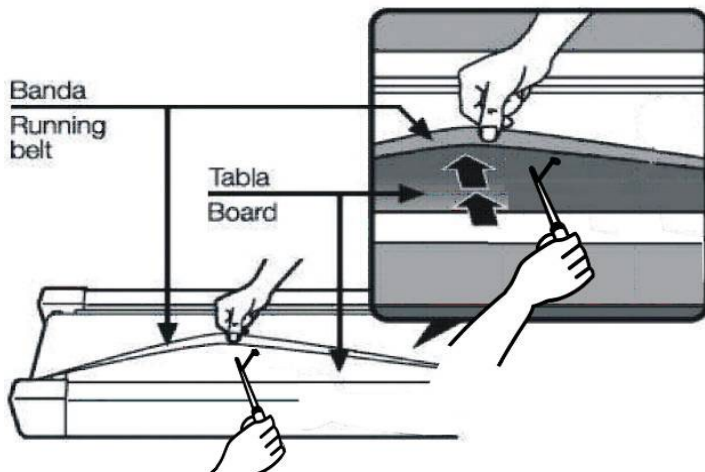
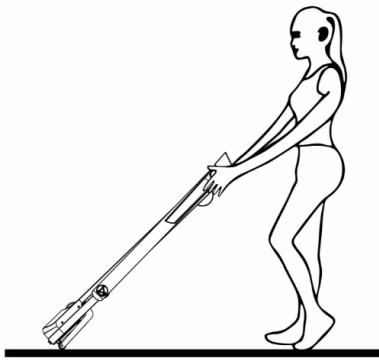
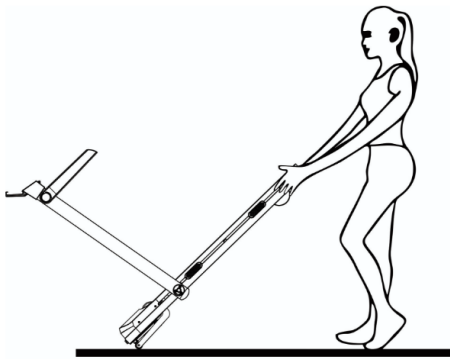
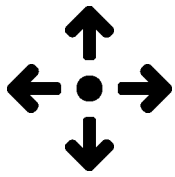


C-2



D-1







| No | Name                | Specification  | Quantity | No | Name                        | Specification | Quantity |
|----|---------------------|----------------|----------|----|-----------------------------|---------------|----------|
| 1  | Main frame          |                | 1        | 50 | iPad latch                  |               | 1        |
| 2  | Tilt frame          |                | 1        | 51 | Top cover of the iPad       |               | 1        |
| 3  | Running deck tube   |                | 1        | 52 | Lower iPad cover            |               | 1        |
| 4  | Left guide          |                | 1        | 53 | Fixed iPad latch            |               | 1        |
| 5  | Right guide rail    |                | 1        | 5  | Handle cover                |               | 2        |
| 6  | Left handle         |                | 1        | 55 | Flat washer                 |               | 2        |
| 7  | Right handle        |                | 1        | 56 | Inner handle cover          |               | 2        |
| 8  | iPad holder         |                | 1        | 57 | Foam handrails              |               | 2        |
| 9  | Front roller        |                | 1        | 58 | iPad holder                 |               | 1        |
| 10 | Rear roller         |                | 1        | 59 | Rubber washer               |               | 1        |
| 11 | Angle spacer        |                | 2        | 60 | Footrest                    |               | 2        |
| 12 | Screw               | M8×20          | 4        | 61 | Rear foot pad               |               | 2        |
| 13 | Screw               | M10×55         | 1        | 62 | Running deck shock absorber |               | 4        |
| 14 | Screw               | M10×40         | 1        | 63 | Handrail tube cap           |               | 2        |
| 15 | Screw               | M8×40          | 2        | 64 | Washer                      |               | 2        |
| 16 | Screw               | M8×25          | 2        | 65 | Belt                        |               | 1        |
| 17 | Screw               | M8×20          | 4        | 66 | Triangular knob             |               | 2        |
| 1  | Screw               | M8×55          | 3        | 67 | Tensioning rope             |               | 1        |
| 1  | Screw               | M8×15          | 2        | 68 | Rubber washer               |               | 2        |
| 2  | Screw               | M6×20          | 4        | 69 | Safety wrench               |               | 1        |
| 21 | Screw               | M6×12          | 2        | 70 | Bracket                     |               | 1        |
| 22 | Screw               | ST4×12         | 2        | 71 | Control board               |               | 1        |
| 2  | Screw               | M5×10          | 6        | 72 | Acrylic display             |               | 1        |
| 24 | Screw               | ST4×15         | 27       | 73 | Safety key sensor           |               | 1        |
| 25 | Screw               | ST4×15         | 16       | 74 | Upper console cable         |               | 1        |
| 2  | Screw               | ST4×10         | 4        | 75 | Lower console cable         |               | 1        |
| 27 | Screw               | ST2.9×15       | 4        | 76 | Power cable                 |               | 1        |
| 28 | Screw               | ST2.9×10       | 10       | 77 | Motor                       |               | 1        |
| 29 | Screw               | ST2.9×5        | 7        | 7  | Tilt motor                  |               | 1        |
| 30 | Flat washer         | Φ 20× Φ 8.2×1  | 4        | 79 | Housing switch              |               | 1        |
| 31 | Spring washer       | Φ 8            | 4        | 8  | Allen key                   |               | 1        |
| 32 | Screw               | ST2.5×5        | 6        | 81 | Socket                      |               | 1        |
| 33 | Self-locking nut    | M10            | 4        | 82 | Riecon silicone oil         |               | 1        |
| 34 | Self-locking nut    | M8             | 4        | 83 | Blue cable                  |               | 3        |
| 3  | Washer              | Φ 20× Φ 10×1   | 2        | 84 | Brown cable                 |               | 2        |
| 3  | Screw               | ST2.9×5        | 23       | 85 | Remote control              |               | 1        |
| 37 | Corrugated pad      | Φ 21× Φ 15×0.3 | 2        | 86 | Brown cable                 |               | 1        |
| 38 | Upper engine cover  |                | 1        | 8  | Grounding cable             |               | 2        |
| 39 | Lower engine cover  |                | 1        | 8  | Magnetic ring               |               | 1        |
| 40 | Left rear cover     |                | 1        | 89 | Spring                      |               | 2        |
| 4  | Right rear cover    |                | 1        | 90 | Lower control panel         |               | 1        |
| 42 | Post cover          |                | 2        | 91 | PCB cable                   |               | 1        |
| 43 | LED display         |                | 1        | 92 | Wheel                       |               | 2        |
| 4  | Running belt        |                | 1        | 9  | Screw                       | M6×25         | 2        |
| 45 | Running deck        |                | 1        | 94 | Screw                       | M6            | 2        |
| 46 | Slide rail          |                | 2        | 95 | Spring                      |               | 1        |
| 4  | Post tube cap       |                | 2        | 96 | Foot plate                  |               | 2        |
| 4  | Upper console cover |                | 1        | 97 | Inductor                    |               | 1        |
| 49 | Rear console cover  |                | 1        | 98 | Filter                      |               | 1        |

## Instructions for use of the electric treadmill

### Before use

1. Place the treadmill on a clean, flat surface. Do not place it on thick carpet, as this may impede air circulation under the device. Avoid placing the treadmill near water or outdoors. Ensure protection against moisture.
2. Only connect the power supply after the treadmill has been fully assembled and the motor cover has been fitted. The plug must be connected to a 10 A earthed socket. We recommend using a socket with overload protection.
3. Do not remove the motor cover unless necessary. Disconnect the power supply before performing maintenance. Repairs should be carried out by a qualified service technician.
4. Position the treadmill so that it does not cover the electrical outlet — this will facilitate access to the power supply.
5. Use only the original power cord. If damaged, contact your distributor or manufacturer.
6. After assembly, check that all screws are tightened.
7. The treadmill is a specialised device — it must not be modified or used for other purposes.
8. Do not insert any objects into any part of the device — this may cause damage.

### Safety precautions

To avoid injury, please observe the following rules:

1. Warm up before training.
2. Intense physical activity should not begin until at least 40 minutes after a meal.
3. Check that the power supply is working properly and that the safety key is active. Attach one end of the key to the treadmill and the other to your clothing — it can be easily detached if necessary.
4. Do not stand on the running belt before starting. Stand on the non-slip side platforms and wait until the belt starts moving.
5. During exercise, move your arms naturally and look straight ahead — do not look down at your feet.
6. Increase your speed gradually until you get used to the pace.
7. Do not wear clothes that are too long or loose, as they may get caught in the mechanism. Sports shoes with rubber soles are recommended.
8. During your first workout, hold onto the handrails — let go only when you feel confident.
9. Do not exercise for more than 90 minutes without a break. After finishing your workout, disconnect the power supply and remove the safety key to prevent overloading.
10. In case of any alarming symptoms:
  - immediately disconnect the safety key
  - hold onto the handrails
  - jump onto the side platforms
  - safely exit the device
11. After finishing your workout, store the safety key — it should not be accessible to children. Children may only use the treadmill under adult supervision.
12. Before folding the treadmill, make sure that the device is completely stopped and reset. Do not start the treadmill when it is folded.
13. Leave a free space measuring 2000× 1000 mm in front of the treadmill.

### Warning

1. Two or more people must not exercise on the treadmill at the same time. Using the device by several people at once may result in serious injury.
2. If you feel unwell, exercise only under medical supervision. Health is paramount — do not take any risks without consulting a doctor.
3. The heart rate monitoring system is for reference only and should not be considered a medical device. Excessive physical exertion can lead to serious injury or even death. If you feel dizzy, stop exercising immediately.
4. Children, disabled persons and animals should keep away from the treadmill. The device may pose a hazard — exercise extreme caution.

### Parts list:

| No | Part name        | Quantity | No  | Part name      | Quantity |
|----|------------------|----------|-----|----------------|----------|
| 1  | Running mat      | 1        | 76  | Power cord     | 1        |
| 6  | Left guide       | 1        | 82  | Silicone oil   | 1        |
| 7  | Right guide rail | 1        | 85  | Remote control | 1        |
| 5  | iPad holder      | 1        | A-2 | Set of screws  | 1        |
| 69 | Safety wrench    | 1        |     |                |          |

**A-1** - Layout diagram of all treadmill components.

**A-2** - List of parts required for assembly

### Assembly tool:

6 mm Allen key (size 6#) – 1 piece

**Note:** Do not connect the treadmill to the power supply before completing the assembly.



### ASSEMBLY STEPS:

**Step 1:** Remove the following items from the box and place the main frame on the floor. (B-1)

**Step 2:** Unscrew the knobs at points A and B, then position columns B01 and B02 vertically and finally tighten the knobs at points A and B as shown in the illustration. (B-2)

**Step 3:** Insert the left guide (6) into the left column. Then install the following in sequence: nylon washer (55), flat washer (30) and spring washer (31) in the column hole. Secure the assembly with screw (12), tightening it with an Allen key (80). Install the right guide (7) in the same way as the left one, as shown in the illustration. (B-3)

**Step 4:** Mount the iPad holder (58) on the console, insert the handrail lock (63) into the appropriate hole, and finally install the safety key (69) on the console — as shown in the illustration. (B-4)

**Note:** After completing all of the above steps, make sure that all screws are tightened securely.

**TECHNICAL SPECIFICATIONS OF THE TREADMILL:**

| Parameter                | Value                                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Display                  | LED                                                       |
| Input voltage            | 220V / 60Hz                                               |
| Display data             | speed, number of steps, time, distance, calories, incline |
| Built-in programmes      | P1–P15                                                    |
| User programmes          | U1–U3                                                     |
| Running speed range      | 1–14 km/h                                                 |
| Walking speed range      | 1–6 km/h                                                  |
| Incline range            | 1–12 levels                                               |
| Motor                    | DC motor, peak power 2.0 HP                               |
| Running belt             | 1050× 430 mm                                              |
| Dimensions when folded   | 1370× 750× 157 mm                                         |
| Dimensions when unfolded | 1300× 750× 1090 mm                                        |
| Packaging dimensions     | 1440× 733× 173 mm                                         |
| Maximum user weight      | 130 kg                                                    |

Treadmill with a 220V DC controller, dual display, walk and run modes. To switch to run mode, lift the handrail — speed range: 1–14 km/h. To switch to walk mode, lower the handrail — speed range: 1–6 km/h.

- **Running mode:** activates the control panel on the handrail (auxiliary display), operated by touch buttons. The remote control does not work. The safety key is active.
- **Walk mode:** activates the electronic panel on the motor housing (main display), operated using the remote control. The touch buttons and safety key cannot be used.
- **Standby mode:** allows you to switch between walking and running modes by changing the position of the handrail. You cannot switch mode while running — only after you have finished your workout.

**Note:** Before switching to walking mode, remove the phone holder to avoid tripping over the iPad holder!

| Button   | Function                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| START    | Starts or pauses the treadmill (remote control does not work)                         |
| STOP     | Stops the treadmill (remote control does not work)                                    |
| PRO      | In standby mode: select 15 system programmes (P1–P15) and 3 custom programmes (U1–U3) |
| MODE     | In standby mode: select countdown mode (time, distance, calories)                     |
| INCLINE  | During running: increases incline                                                     |
| INCLINE- | During running: decreases incline                                                     |
| INCLINE  | Shortcut: quickly set the incline to level 4 or 8                                     |
| SPEED-   | During running: reduces speed                                                         |
| SPEED    | During running: increases speed                                                       |
| SPEED    | Shortcut: quick speed setting to 4 km/h or 8 km/h                                     |

**SYSTEM PROGRAMME TABLE – Running Mode**

Custom programme: The user can set the running speed for each stage. Press the "+" and "-" buttons to adjust the running speed for a given stage. Press the "MODE" button to save the setting and move on to the next stage. Once you have finished the settings, press "START" to start the treadmill. This process is repeated until all 20 stages have been set.

**Walk Mode – Remote Control Description**

1. **Introduction to the remote control:** The remote control has five buttons: "Incline +", "Incline –", "Speed +", "Speed –" and "Start / Pause / Stop".
  - Press once to start walking.
  - Press again to pause.
  - Hold for 3 seconds to stop the treadmill.
2. **Pairing the remote control:** To pair the remote control, the handrail must be lowered. Press the "Start" button on the remote control and hold it down until you hear a - this means the connection is successful.

**Incline calibration**

When the treadmill is in standby mode, press and hold the four buttons simultaneously: "Speed +", "Speed –", "Incline +" and "Incline –" to start the lift verification procedure.

**Bluetooth and Entertainment Apps (optional feature)**

The treadmill has a built-in Bluetooth module marked "FS-..." and supports training apps such as FitShow, ZWIFT, and KINOMAP. You can connect to the treadmill and control it using these apps.

To play music:

- →Go to "Settings" on your phone or tablet and select "Bluetooth".
- Search for the device "BTMP3" and connect to it.
- Once successfully paired, you can play music directly from your mobile device.

**ZWIFT app**

1. Scan the QR code or download the ZWIFT app from the app store.
2. Log in to the ZWIFT app and create an account.
3. Select your running speed.
4. Connect to the treadmill via Bluetooth — select the device marked FS-....

**TECHNICAL SPECIFICATIONS**

| Code        | Error description                 | Possible causes                                                                                                                                                  | Recommended action                                   |
|-------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| SAFE        | Safety switch                     | Damaged safety switch board                                                                                                                                      | Replace the switch plate                             |
| ZWIFT APP 1 | Damaged meter                     | Damaged meter                                                                                                                                                    | Replace the meter                                    |
| Er 1        | No communication with the display | <ul style="list-style-type: none"> <li>Poor contact of control wires</li> <li>Damaged cable</li> <li>Damaged clock</li> <li>Engine controller failure</li> </ul> | Check and replace the relevant components            |
| Er 3        | Overvoltage protection            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Voltage too high (&gt;265V)</li> <li>Motor controller failure</li> </ul>                                                  | Check voltage / replace controller                   |
| Er 4        | Overcurrent protection            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Belt too tight</li> <li>Excessive friction</li> <li>Controller failure</li> </ul>                                         | Loosen the belt / lubricate / replace the controller |
| Er 5        | Overload protection               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Belt too tight</li> <li>Friction between belt and plate</li> <li>Controller failure</li> </ul>                            | Adjust the belt / lubricate / replace controller     |
| Er 6        | Open circuit protection           | <ul style="list-style-type: none"> <li>No connection to the motor</li> <li>Damaged motor</li> <li>Controller failure</li> </ul>                                  | Connect/replace motor/replace controller             |
| Er 7        | No connection to the motor drive  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Poor contact of the cables</li> <li>Damaged cable</li> <li>Damaged timer</li> <li>Controller failure</li> </ul>           | Check and replace the relevant components            |
| Er 13       | IGBT short circuit                | Motor controller failure                                                                                                                                         | Replace the controller                               |
| Er 14       | Load short circuit                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Motor short circuit</li> <li>Controller failure</li> </ul>                                                                | Replace motor/controller                             |

**Mode change: Running / Walking**

**Step 1:** Turn the armrests at points C and D counterclockwise until they are parallel to the column, as shown in the illustration. (C-1)

**Step 2:** Loosen the knobs at points A and B, lay the column flat, then tighten knobs A and B securely. Finally, remove the iPad holder — also shown in the illustration. (C-2)

**⚠ Note:** Changing to walking mode

If you want to switch the treadmill to walking mode, be sure to remove the phone holder before stepping off the handrail. Leaving the holder in place may cause you to trip over the iPad holder — remove it beforehand for safety! (D-1)

**Grounding the device**

The device must be earthed to ensure that, in the event of a fault, the current has a safe path to earth, reducing the risk of electric shock.

It is equipped with a protective conductor and an earthed plug. It must be connected to a suitable, properly earthed socket in accordance with local regulations.

**⚠ Warning** Incorrect connection of the protective conductor may result in electric shock. If you are unsure about the earthing, consult an electrician. an electrician. Do not modify the plug — if it does not fit, have a suitable socket installed by a qualified electrician.

**SAFE EXERCISES – introductory guide****Preparation**

- If you are over 35 years old or have health problems, consult your doctor before starting exercise.
- Before using the treadmill, familiarise yourself with its operation: starting, stopping, speed adjustment.
- Stand on the non-slip side plates, hold the handrails and set the treadmill to a low speed (1.6–3.2 km/h).
- When you feel confident, step onto the belt and increase the speed to 3–5 km/h. Exercise for 10 minutes, then slowly stop the machine.

**Exercises**

- Start by walking 1 km at a steady pace (15–25 minutes).
- Once walking becomes easy, gradually increase your speed and incline.
- Remember: patience is key — this is training for health, not quick results.

**Intensity and calorie burn****Quick workout (15–20 minutes):**

- Warm-up: 3 km/h for 2 minutes.
- Increase your speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel your breathing quicken.
- If it gets too intense, reduce the speed by 0.1 km/h.
- At the end: 4 minutes of cooling down.

**Calorie burn:**

- Warm-up: 2.4–3 km/h for 5 minutes.
- Increase your speed by 0.1 km/h every 2 minutes until you reach a challenging pace.
- Maintain this pace for 45 minutes — for example, while watching a TV programme, increase the speed during the adverts.
- At the end: 4 minutes of cooling down.

**Frequency**

- Goal: Exercise 3–5 times a week for 15–60 minutes.
- It is best to set a regular training schedule rather than exercising spontaneously.
- You can adjust the intensity yourself by changing the speed and incline of the treadmill.
- Do not set the incline at the beginning — add it only when you want to increase the effort.

**Safety**

Consult your doctor or a specialist before starting exercise, especially if you have health problems.

If you experience chest pain, shortness of breath, dizziness or other symptoms, stop training immediately and consult a doctor.



### Warm-up before training

It is a good idea to stretch before exercising – warmed-up muscles stretch more easily. Warm-up: 5–10 minutes of light exercise, e.g. walking. Then do the following stretching exercises, each 3 times for 10–15 seconds per leg. Repeat after finishing your workout.

- Exercise 1:** Stand with your feet shoulder-width apart, bend your knees, lean forward slowly, relax your back and shoulders, and touch your toes with your hands.
2. Leg stretches – sit down, straighten one leg and bend the other towards you. Lean forward and reach towards the toes of your straight leg.
  3. Calf and Achilles tendon – stand against a wall, put one leg back, heel on the ground, lean forward.
  4. Quadriceps – lean against a wall, grab your foot by the heel and pull it towards your buttocks.
  5. Sartorius muscle (inner thigh) – sit with your feet together, knees outwards, pull your feet towards your groin.



### Daily maintenance

**⚠ Note:** Always disconnect the treadmill from the power supply before cleaning or maintenance.

#### Cleaning

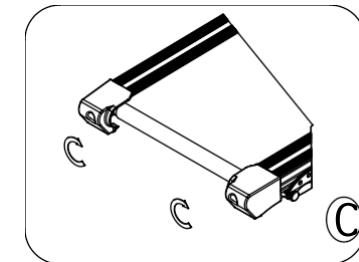
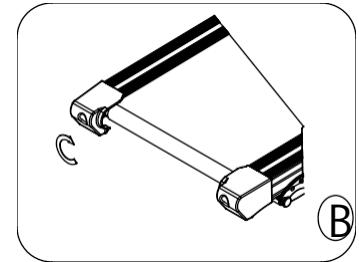
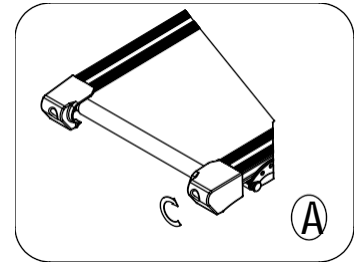
- Regularly remove dust, especially from the sides of the running belt.
- Clean the belt surface with a damp cloth and soap — do not flood the electrical parts.
- Make sure your shoes are clean to avoid damaging the belt and the treadmill deck.

#### Maintenance

- Once a year, open the motor cover and remove dust, then add special lubricating oil.
- The belt and deck are pre-lubricated, but require regular lubrication to reduce friction and extend service life. For frequent and intensive training, lubricate the treadmill every three months.

#### Aligning the treadmill belt

1. Place the treadmill on a level surface and run it at a speed of 6–8 mph (approx. 10–13 km/h). Watch to see if the belt drifts to one side.
2. If the belt moves to the right:
  - Remove the safety key and disconnect the power supply.
  - Turn the adjustment screw on the right side 1/4 turn clockwise.
  - Connect the power supply and start the treadmill.
  - Repeat until the belt is centred.
3. If the belt moves to the left:
  - Proceed in the same way, but adjust the screw on the left side.
4. If the belt loosens over time:
  - Remove the wrench and disconnect the power supply.
  - Turn both adjustment screws 1/4 turn clockwise.
  - Start the treadmill and stand on the belt to check the tension.
  - Repeat until the belt is moderately tight.
5. After completing the adjustment, observe the belt for 30 seconds. If it remains in the centre, everything is ready. Otherwise, repeat the adjustment.





| Nr | Nazwa                   | Specyfikacja   | Ilość | Nr | Nazwa                         | Specyfikacja | Ilość |
|----|-------------------------|----------------|-------|----|-------------------------------|--------------|-------|
| 1  | Rama główna             |                | 1     | 50 | Zatrask iPada                 |              | 1     |
| 2  | Rama nachylenia         |                | 1     | 51 | Górna pokrywa iPada           |              | 1     |
| 3  | Rura pokładu biegowego  |                | 1     | 52 | Dolna pokrywa iPada           |              | 1     |
| 4  | Lewa prowadnica         |                | 1     | 53 | Stały zatrask iPada           |              | 1     |
| 5  | Prawa prowadnica        |                | 1     | 54 | Pokrywa uchwytu               |              | 2     |
| 6  | Lewy uchwyt             |                | 1     | 55 | Podkładka płaska              |              | 2     |
| 7  | Prawy uchwyt            |                | 1     | 56 | Wewnętrzna pokrywa uchwytu    |              | 2     |
| 8  | Uchwyt na iPada         |                | 1     | 57 | Piankowe poręczce             |              | 2     |
| 9  | Przedni wałek           |                | 1     | 58 | Uchwyt iPada                  |              | 1     |
| 10 | Tylny wałek             |                | 1     | 59 | Gumowa podkładka              |              | 1     |
| 11 | Dystans nachylenia      |                | 2     | 60 | Podkładka pod stopę           |              | 2     |
| 12 | Śruba                   | M8×20          | 4     | 61 | Tylna podkładka pod stopę     |              | 2     |
| 13 | Śruba                   | M10×55         | 1     | 62 | Amortyzator pokładu biegowego |              | 4     |
| 14 | Śruba                   | M10×40         | 1     | 63 | Zaślepka rury poręczcy        |              | 2     |
| 15 | Śruba                   | M8×40          | 2     | 64 | Poduszka                      |              | 2     |
| 16 | Śruba                   | M8×25          | 2     | 65 | Pas                           |              | 1     |
| 17 | Śruba                   | M8×20          | 4     | 66 | Pokrętko trójkątne            |              | 2     |
| 18 | Śruba                   | M8×55          | 3     | 67 | Lina napinająca               |              | 1     |
| 19 | Śruba                   | M8×15          | 2     | 68 | Gumowa podkładka              |              | 2     |
| 20 | Śruba                   | M6×20          | 4     | 69 | Klucz bezpieczeństwa          |              | 1     |
| 21 | Śruba                   | M6×12          | 2     | 70 | Konsola                       |              | 1     |
| 22 | Wkręt                   | ST4×12         | 2     | 71 | Płyta sterująca               |              | 1     |
| 23 | Śruba                   | M5×10          | 6     | 72 | Wyświetlacz akrylowy          |              | 1     |
| 24 | Śruba                   | ST4×15         | 27    | 73 | Czujnik klucza bezpieczeństwa |              | 1     |
| 25 | Śruba                   | ST4×15         | 16    | 74 | Górny przewód konsoli         |              | 1     |
| 26 | Śruba                   | ST4×10         | 4     | 75 | Dolny przewód konsoli         |              | 1     |
| 27 | Śruba                   | ST2.9×15       | 4     | 76 | Przewód zasilający            |              | 1     |
| 28 | Śruba                   | ST2.9×10       | 10    | 77 | Silnik                        |              | 1     |
| 29 | Śruba                   | ST2.9×5        | 7     | 78 | Silnik nachylenia             |              | 1     |
| 30 | Podkładka płaska        | ∅ 20× ∅ 8.2×1  | 4     | 79 | Przełącznik obudowy           |              | 1     |
| 31 | Podkładka sprężynowa    | ∅ 8            | 4     | 80 | Klucz imbusowy                |              | 1     |
| 32 | Śruba                   | ST2.5×5        | 6     | 81 | Gniazdo                       |              | 1     |
| 33 | Nakrętka samozamykająca | M10            | 4     | 82 | Olej silikonowy Riecon        |              | 1     |
| 34 | Nakrętka samozamykająca | M8             | 4     | 83 | Przewód niebieski             |              | 3     |
| 35 | Podkładka               | ∅ 20× ∅ 10×1   | 2     | 84 | Przewód brązowy               |              | 2     |
| 36 | Śruba                   | ST2.9×5        | 23    | 85 | Pilot zdalnego sterowania     |              | 1     |
| 37 | Podkładka falista       | ∅ 21× ∅ 15×0.3 | 2     | 86 | Przewód brązowy               |              | 1     |
| 38 | Górna pokrywa silnika   |                | 1     | 87 | Przewód uziemiający           |              | 2     |
| 39 | Dolna pokrywa silnika   |                | 1     | 88 | Pierścień magnetyczny         |              | 1     |
| 40 | Lewa tylna pokrywa      |                | 1     | 89 | Sprężyna                      |              | 2     |
| 41 | Prawa tylna pokrywa     |                | 1     | 90 | Dolny panel sterujący         |              | 1     |
| 42 | Pokrywa słupka          |                | 2     | 91 | Przewód PCB                   |              | 1     |
| 43 | Wyświetlacz LED         |                | 1     | 92 | Koło                          |              | 2     |
| 44 | Pas biegowy             |                | 1     | 93 | Śruba                         | M6×25        | 2     |
| 45 | Pokład biegowy          |                | 1     | 94 | Śruba                         | M6           | 2     |
| 46 | Szyna ślizgowa          |                | 2     | 95 | Sprężyna                      |              | 1     |
| 47 | Zaślepka rury słupka    |                | 2     | 96 | Płyta pod stopę               |              | 2     |
| 48 | Górna pokrywa konsoli   |                | 1     | 97 | Induktor                      |              | 1     |
| 49 | Tylna pokrywa konsoli   |                | 1     | 98 | Filtr                         |              | 1     |

## Instrukcja użytkowania bieżni elektrycznej

### Przed uruchomieniem

1. Umieść bieżnię na czystej, płaskiej powierzchni. Nie stawiaj jej na grubym dywanie — może to utrudniać cyrkulację powietrza pod urządzeniem. Unikaj ustawiania bieżni w pobliżu wody lub na zewnątrz. Zadbaj o ochronę przed wilgocią.
2. Podłącz zasilanie dopiero po pełnym złożeniu bieżni i zamontowaniu osłony silnika. Wtyczkę należy podłączyć do uziemionego gniazda 10 A. Zaleca się użycie gniazda z zabezpieczeniem przeciwprzeciążeniowym.
3. Nie zdejmuj osłony silnika bez potrzeby. W przypadku konserwacji najpierw odłącz zasilanie. Naprawy powinien wykonywać wykwalifikowany serwis.
4. Ustaw bieżnię tak, aby nie zasłaniała gniazda elektrycznego — ułatwi to dostęp do zasilania.
5. Używaj wyłącznie oryginalnego przewodu zasilającego. W razie uszkodzenia skontaktuj się z dystrybutorem lub producentem.
6. Po zakończeniu montażu sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone.
7. Bieżnia jest urządzeniem specjalistycznym — nie wolno jej modyfikować ani używać do innych celów.
8. Nie wkładaj żadnych przedmiotów do żadnej części urządzenia — grozi to uszkodzeniem.

### Zasady bezpieczeństwa

Aby uniknąć kontuzji, należy przestrzegać poniższych zasad:

1. Przed treningiem wykonaj rozgrzewkę.
2. Intensywny wysiłek fizyczny można rozpocząć najwcześniej 40 minut po posiłku.
3. Sprawdź, czy zasilanie działa prawidłowo i czy klucz bezpieczeństwa jest aktywny. Jeden koniec klucza przypnij do bieżni, drugi do ubrania — w razie potrzeby można go łatwo odłączyć.
4. Nie stawaj na pasie biegowym przed uruchomieniem. Stań na bocznych platformach antypoślizgowych i poczekaj, aż pas zacznie się poruszać.
5. Podczas ćwiczeń naturalnie poruszaj ramionami, patrz przed siebie — nie patrz pod nogi.
6. Zwiększaj prędkość stopniowo, aż przyzwyczaisz się do tempa.
7. Nie noś zbyt długich ani luźnych ubrań, które mogą zahaczyć o mechanizm. Zalecane są buty sportowe z gumową podeszwą.
8. Podczas pierwszego treningu trzymaj się poręczy — puść je dopiero, gdy poczujesz się pewnie.
9. Nie ćwicz dłużej niż 90 minut bez przerwy. Po zakończeniu treningu odłącz zasilanie i wyjmij klucz bezpieczeństwa, aby zapobiec przeciążeniu.
10. W razie jakichkolwiek niepokojących objawów:
  - natychmiast odłącz klucz bezpieczeństwa
  - chwyć poręcz
  - przeskocz na boczne platformy
  - bezpiecznie opuść urządzenie
11. Po zakończeniu ćwiczeń schowaj klucz bezpieczeństwa — nie powinien być dostępny dla dzieci. Dzieci mogą korzystać z bieżni wyłącznie pod opieką dorosłych.
12. Przed złożeniem bieżni upewnij się, że urządzenie jest całkowicie zatrzymane i zresetowane. Nie wolno uruchamiać bieżni w stanie złożonym.
13. Przed bieżnią należy pozostawić wolną przestrzeń o wymiarach 2000 × 1000 mm.

### Ostrzeżenie

1. Na bieżni nie mogą ćwiczyć jednocześnie dwie lub więcej osób. Korzystanie z urządzenia przez kilka osób naraz grozi poważnym wypadkiem.
2. W przypadku złego samopoczucia należy ćwiczyć wyłącznie pod nadzorem medycznym. Zdrowie jest najważniejsze — nie ryzykuj bez konsultacji z lekarzem.
3. System monitorowania tętna służy wyłącznie jako orientacyjny wskaźnik i nie może być traktowany jako narzędzie medyczne. Nadmierny wysiłek fizyczny może prowadzić do poważnych obrażeń, a nawet śmierci. W przypadku zawrotów głowy natychmiast przerwij ćwiczenia.
4. Dzieci, osoby niepełnosprawne oraz zwierzęta powinny trzymać się z dala od bieżni. Urządzenie może stanowić zagrożenie — zachowaj szczególną ostrożność.

### Lista części:

| Nr | Nazwa elementu       | Ilość | Nr  | Nazwa elementu            | Ilość |
|----|----------------------|-------|-----|---------------------------|-------|
| 1  | Mata biegowa         | 1     | 76  | Przewód zasilający        | 1     |
| 6  | Lewa prowadnica      | 1     | 82  | Olej silikonowy           | 1     |
| 7  | Prawa prowadnica     | 1     | 85  | Pilot zdalnego sterowania | 1     |
| 58 | Uchwyt na iPada      | 1     | A-2 | Zestaw śrub               | 1     |
| 69 | Klucz bezpieczeństwa | 1     |     |                           |       |

**A-1** - Diagram rozłożeniowy wszystkich komponentów bieżni.

**A-2** - Lista części niezbędnych do montażu

### Narzędzie do montażu:

Klucz imbusowy 6 mm (rozmiar 6#) – 1 sztuka

⚠ **Uwaga:** Nie podłączaj bieżni do prądu przed zakończeniem montażu.



### KROKI MONTAŻU:

**Krok 1:** Wyjmij poniższe elementy z kartonu i umieść główną ramę na podłodze. (B-1)

**Krok 2:** Odkręć pokręta w punktach A i B, następnie ustaw pionowo kolumny B01 i B02, a na końcu dokręć pokręta w punktach A i B — zgodnie z ilustracją. (B-2)

**Krok 3:** Wsuń lewą prowadnicę (6) do lewej kolumny. Następnie kolejno zamontuj: podkładkę nylonową (55), podkładkę płaską (30) oraz podkładkę sprężynową (31) w otworze kolumny. Całość zabezpiecz śrubą (12), dokręcając ją kluczem imbusowym (80). Zainstaluj prawą prowadnicę (7) w taki sam sposób jak lewą — zgodnie z ilustracją. (B-3)

**Krok 4:** Zamontuj uchwyt na iPada (58) na konsoli, włóż blokadę poręczy (63) w odpowiedni otwór, a na końcu zainstaluj klucz bezpieczeństwa (69) na konsoli — zgodnie z ilustracją. (B-4)

**Uwaga:** Po wykonaniu wszystkich powyższych kroków upewnij się, że wszystkie śruby zostały dokładnie dokręcone.

**PARAMETRY TECHNICZNE BIEŻNI:**

| Parametr                    | Wartość                                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Wyświetlacz                 | LED                                                         |
| Napięcie wejściowe          | 220V / 60Hz                                                 |
| Dane na wyświetlaczu        | prędkość, liczba kroków, czas, dystans, kalorie, nachylenie |
| Wbudowane programy          | P1–P15                                                      |
| Programy użytkownika        | U1–U3                                                       |
| Zakres prędkości biegu      | 1–14 km/h                                                   |
| Zakres prędkości marszu     | 1–6 km/h                                                    |
| Zakres nachylenia           | 1–12 poziomów                                               |
| Silnik                      | Silnik DC, moc szczytowa 2.0 HP                             |
| Pas biegowy                 | 1050 × 430 mm                                               |
| Wymiary po złożeniu         | 1370 × 750 × 157 mm                                         |
| Wymiary po rozłożeniu       | 1300 × 750 × 1090 mm                                        |
| Wymiary opakowania          | 1440 × 733 × 173 mm                                         |
| Maksymalna waga użytkownika | 130 kg                                                      |

Bieżnia z kontrolerem DC 220V, podwójnym wyświetlaczem, trybem marszu i biegu. Aby przełączyć na tryb biegu, podnieś poręcz — zakres prędkości: 1–14 km/h. Aby przełączyć na tryb marszu, opuść poręcz — zakres prędkości: 1–6 km/h.

- Tryb biegu:** aktywuje się panel sterowania na poręczy (wyświetlacz pomocniczy), obsługiwany za pomocą przycisków dotykowych. Pilot nie działa. Klucz bezpieczeństwa jest aktywny.
- Tryb marszu:** aktywuje się panel elektroniczny na obudowie silnika (główny wyświetlacz), obsługiwany za pomocą pilota. Przycisków dotykowych i klucza bezpieczeństwa nie można używać.
- Tryb czuwania:** pozwala przełączać między trybem marszu a biegu poprzez zmianę pozycji poręczy. Nie można przełączać trybu podczas biegu — dopiero po zakończeniu ćwiczenia.

**Uwaga:** Przed przełączeniem na tryb marszu należy zdjąć uchwyt na telefon, aby uniknąć potknięcia się o uchwyt na iPada!

| Przycisk | Funkcja                                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| START    | Uruchamia bieżnię lub wstrzymuje jej pracę (pilot nie działa)                   |
| STOP     | Zatrzymuje bieżnię (pilot nie działa)                                           |
| PRO.     | W trybie czuwania: wybór 15 programów systemowych (P1–P15) i 3 własnych (U1–U3) |
| MODE     | W trybie czuwania: wybór trybu odliczania (czas, dystans, kalorie)              |
| INCLINE+ | Podczas biegu: zwiększa nachylenie                                              |
| INCLINE- | Podczas biegu: zmniejsza nachylenie                                             |
| INCLINE  | Skrót: szybkie ustawienie nachylenia na poziom 4 lub 8                          |
| SPEED-   | Podczas biegu: zmniejsza prędkość                                               |
| SPEED+   | Podczas biegu: zwiększa prędkość                                                |
| SPEED    | Skrót: szybkie ustawienie prędkości na 4 km/h lub 8 km/h                        |

**TABELA PROGRAMÓW SYSTEMOWYCH – Tryb Biegu**

Program niestandardowy: Użytkownik może ustawić prędkość biegu dla każdego etapu. Naciśnij przyciski „+” i „–”, aby dostosować prędkość biegu danego etapu. Naciśnij przycisk „MODE”, aby zapisać ustawienie i przejść do konfiguracji kolejnego etapu. Po zakończeniu ustawień naciśnij „START”, aby uruchomić bieżnię. Proces ten powtarza się aż do ustawienia wszystkich 20 etapów.

**Tryb Marszu – Opis Pilota Zdalnego Sterowania**

- Wprowadzenie do pilota:** Pilot posiada pięć przycisków: „Nachylenie +”, „Nachylenie –”, „Prędkość +”, „Prędkość –” oraz „Start / Pauza / Stop”.
  - Naciśnij raz, aby rozpocząć marsz.
  - Naciśnij ponownie, aby wstrzymać.
  - Przytrzymaj przez 3 sekundy, aby zatrzymać bieżnię.
- Parowanie pilota:** Aby sparować pilot, poręcz musi być opuszczona. Naciśnij przycisk „Start” na pilocie i przytrzymaj, aż usłyszysz sygnał dźwiękowy „beep” — oznacza to pomyślne połączenie.

**Kalibracja Nachylenia**

W stanie czuwania bieżni, po jej włączeniu, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie cztery przyciski: „Prędkość +”, „Prędkość –”, „Nachylenie +” i „Nachylenie –”, aby uruchomić procedurę weryfikacji podnoszenia.

**Aplikacje Bluetooth i Rozrywka (funkcja opcjonalna)**

Bieżnia posiada wbudowany moduł Bluetooth oznaczony jako „FS-...” oraz obsługuje aplikacje treningowe takie jak FitShow, ZWIFT, KINOMAP. Możesz połączyć się z bieżnią i sterować nią za pomocą tych aplikacji.

Aby odtwarzać muzykę:

- Przejdź do „Ustawienia” → „Bluetooth” na telefonie lub tablecie.
- Wyszukaj urządzenie „BTMP3” i połącz się z nim.
- Po pomyślnym sparowaniu możesz odtwarzać muzykę bezpośrednio z urządzenia mobilnego.

**Aplikacja ZWIFT**

- Zeskanuj kod QR lub pobierz aplikację ZWIFT ze sklepu z aplikacjami.
- Zaloguj się do aplikacji ZWIFT i załóż konto.
- Wybierz prędkość biegu.
- Połącz się z bieżnią przez Bluetooth — wybierz urządzenie oznaczone jako FS-....

| Kod         | Opis błędu                         | Możliwe przyczyny                                                                                                                                                                      | Zalecane działanie                            |
|-------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| SAFE        | Wyłącznik bezpieczeństwa           | Uszkodzona płytką wyłącznika bezpieczeństwa                                                                                                                                            | Wymień płytkę wyłącznika                      |
| ZWIFT APP 1 | Uszkodzenie miernika               | Uszkodzony miernik                                                                                                                                                                     | Wymień miernik                                |
| Er 1        | Brak komunikacji z wyświetlaczem   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Słaby kontakt przewodów sterujących</li> <li>• Uszkodzony przewód</li> <li>• Uszkodzony zegar</li> <li>• Awaria sterownika silnika</li> </ul> | Sprawdź i wymień odpowiednie komponenty       |
| Er 3        | Zabezpieczenie przed przepięciem   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbyt wysokie napięcie (&gt;265V)</li> <li>• Awaria sterownika silnika</li> </ul>                                                              | Sprawdź napięcie / wymień sterownik           |
| Er 4        | Zabezpieczenie przed nadprądem     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbyt ciasny pasek</li> <li>• Nadmierne tarcie</li> <li>• Awaria sterownika</li> </ul>                                                         | Poluzuj pasek / nasmaruj / wymień sterownik   |
| Er 5        | Zabezpieczenie przed przeciążeniem | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zbyt ciasny pasek</li> <li>• Tarcie między pasem a płytą</li> <li>• Awaria sterownika</li> </ul>                                              | Wyreguluj pasek / nasmaruj / wymień sterownik |
| Er 6        | Ochrona przed obwodem otwartym     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brak połączenia z silnikiem</li> <li>• Uszkodzony silnik</li> <li>• Awaria sterownika</li> </ul>                                              | Podłącz / wymień silnik / wymień sterownik    |
| Er 7        | Brak połączenia z napędem silnika  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Słaby kontakt przewodów</li> <li>• Uszkodzony przewód</li> <li>• Uszkodzony zegar</li> <li>• Awaria sterownika</li> </ul>                     | Sprawdź i wymień odpowiednie komponenty       |
| Er 13       | Zwarcie IGBT                       | Awaria sterownika silnika                                                                                                                                                              | Wymień sterownik                              |
| Er 14       | Zwarcie obciążenia                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwarcie silnika</li> <li>• Awaria sterownika</li> </ul>                                                                                       | Wymień silnik / sterownik                     |

**Zmiana trybu: Bieganie / Chodzenie**

**Krok 1:** Obróć podłokietniki w punktach C i D przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż będą równoległe do kolumny — zgodnie z ilustracją. (C-1)

**Krok 2:** Poluzuj pokrętła w punktach A i B, połóż kolumnę na płasko, następnie dokładnie dokręć pokrętła A i B. Na koniec zdejmij uchwyt na iPada — również pokazane na rysunku. (C-2)

**⚠ Uwaga:** Zmiana trybu na chodzenie

Jeśli chcesz przełączyć bieżnię w tryb chodzenia, konieczne zdejmij uchwyt na telefon, zanim opuścisz poręcz. Pozostawienie uchwytu może spowodować potknięcie się o uchwyt na iPada — dla bezpieczeństwa usuń go wcześniej! (D-1)

**Uziemienie urządzenia**

Urządzenie musi być uziemione, aby w razie awarii prąd miał bezpieczną drogę odpływu, co zmniejsza ryzyko porażenia.

Wyposażone jest w przewód z żyłą ochronną i wtyczkę uziemiającą. Należy ją podłączyć do odpowiedniego, prawidłowo uziemionego gniazda zgodnie z lokalnymi przepisami.

**⚠ Ostrzeżenie** Nieprawidłowe podłączenie przewodu ochronnego grozi porażeniem prądem. Jeśli masz wątpliwości co do uziemienia, skonsultuj się z elektrykiem. Nie modyfikuj wtyczki — jeśli nie pasuje, zleć montaż odpowiedniego gniazda fachowcowi.

**BEZPIECZNE ĆWICZENIA – przewodnik wstępny****Przygotowanie**

- Jeśli masz ponad 35 lat lub problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Przed użyciem bieżni zapoznaj się z jej obsługą: uruchamianie, zatrzymywanie, regulacja prędkości.
- Stań na bocznych płytkach antypoślizgowych, chwyć poręczę i ustaw bieżnię na niską prędkość (1,6–3,2 km/h).
- Gdy poczujesz się pewnie, wejdź na pas i zwiększ prędkość do 3–5 km/h. Ćwicz przez 10 minut, a następnie powoli zatrzymaj urządzenie.

**Ćwiczenia**

- Zaczynaj od marszu na dystansie 1 km w równym tempie (15–25 minut).
- Gdy marsz stanie się łatwy, stopniowo zwiększaj prędkość i nachylenie.
- Pamiętaj: cierpliwość to klucz – to trening dla zdrowia, nie szybki efekt.

**Intensywność i spalanie kalorii****Szybki trening (15–20 minut):**

- Rozgrzewka: 3 km/h przez 2 minuty.
- Zwiększaj prędkość co 2 minuty o 0,3 km/h, aż poczujesz przyspieszenie oddechu.
- Jeśli będzie zbyt intensywnie, zmniejsz prędkość o 0,1 km/h.
- Na koniec: 4 minuty schłodzenia.

**Spalanie kalorii:**

- Rozgrzewka: 2,4–3 km/h przez 5 minut.
- Zwiększaj prędkość o 0,1 km/h co 2 minuty, aż osiągniesz wymagające tempo.
- Utrzymaj je przez 45 minut – np. podczas oglądania programu TV, zwiększaj prędkość podczas reklam.
- Na koniec: 4 minuty wyciszenia.

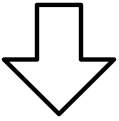
**Częstotliwość ćwiczeń**

- Cel: Ćwicz 3–5 razy w tygodniu, przez 15–60 minut.
- Najlepiej ustalić stały plan treningowy, zamiast ćwiczyć spontanicznie.
- Intensywność możesz regulować samodzielnie, zmieniając prędkość i nachylenie bieżni.
- Na początek nie ustawiaj nachyleń – dodaj je dopiero, gdy chcesz zwiększyć wysiłek.

**Bezpieczeństwo**

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne.

W przypadku bólu w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy lub innych dolegliwości – natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.



### Rozgrzewka przed treningiem

Przed ćwiczeniami warto się rozciągnąć – rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają. Rozgrzewka: 5–10 minut lekkiego ruchu, np. marszu. Następnie wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające, każde 3 razy po 10–15 sekund na nogę. Powtórz po zakończeniu treningu.

### Ćwiczenia rozciągające

1. Skłon w dół – lekko ugnij kolana, pochyl się powoli, rozluźnij plecy i ramiona, dotknij dłońmi palców stóp.
2. Rozciąganie nóg – usiądź, jedną nogę wyprostuj, drugą zegnij do środka. Pochyl się i sięgnij do palców wyprostowanej nogi.
3. Łydka i ścięgno Achillesa – stań przy ścianie, jedną nogę cofnij, pięta na ziemi, pochyl się do przodu.
4. Czworogłowy uda – oprzyj się o ścianę, złap stopę za piętę i przyciągnij ją do pośladka.
5. Mięsień krawiecki (wewnętrzna strona uda) – usiądź, stopy razem, kolana na zewnątrz, przyciągnij stopy do pachwin.



### Codzienna konserwacja

**Δ Uwaga:** Przed czyszczeniem lub konserwacją zawsze odłącz bieżnię od zasilania.

#### Czyszczenie

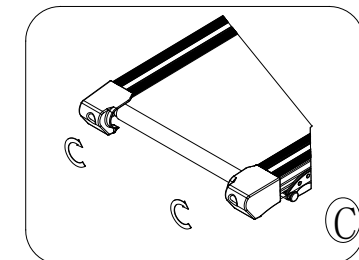
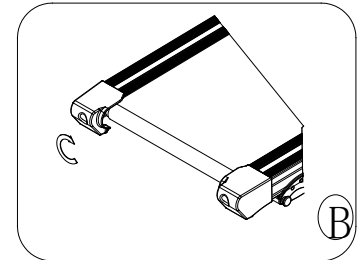
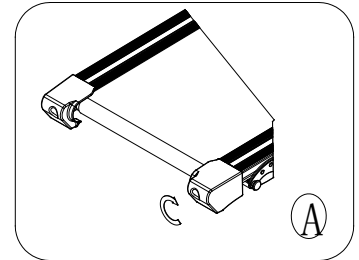
- Regularnie usuwaj kurz, szczególnie po bokach pasa biegowego.
- Czyść powierzchnię pasa wilgotną szmatką z mydłem — nie zalewaj części elektrycznych.
- Upewnij się, że buty są czyste, aby nie niszczyć pasa i płyty bieżni.

#### Konserwacja

- Raz w roku otwórz pokrywę silnika i usuń kurz, dodaj specjalny olej smarujący.
- Pas i płyta bieżni są fabrycznie nasmarowane, ale wymagają regularnego smarowania, aby zmniejszyć tarcie i wydłużyć żywotność. W przypadku częstych i intensywnych treningów smaruj bieżnię nawet co trzy miesiące.

#### Wyrównanie pasa bieżni

1. Ustaw bieżnię na równej powierzchni i uruchom ją z prędkością 6–8 mil/h (ok. 10–13 km/h). Obserwuj, czy pas nie zbacza na bok.
2. Jeśli pas przesuwają się w prawo:
  - Wyjmij klucz bezpieczeństwa i odłącz zasilanie.
  - Obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
  - Podłącz zasilanie i uruchom bieżnię.
  - Powtarzaj, aż pas będzie wycentrowany.
3. Jeśli pas przesuwają się w lewo:
  - Postępuj analogicznie, ale reguluj śrubę po lewej stronie.
4. Jeśli pas się poluzuje po czasie:
  - Wyjmij klucz i odłącz zasilanie.
  - Obróć obie śruby regulacyjne o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
  - Uruchom bieżnię i stań na pasie, aby sprawdzić napięcie.
  - Powtarzaj, aż pas będzie umiarkowanie napięty.
5. Po zakończeniu regulacji, obserwuj pas przez 30 sekund. Jeśli pozostaje na środku, wszystko gotowe. W przeciwnym razie powtórz regulację.





| Ne | Název                     | Specifikace       | Množství | Ne | Název                          | Specifikace | Množství |
|----|---------------------------|-------------------|----------|----|--------------------------------|-------------|----------|
| 1  | Hlavní rám                |                   | 1        | 50 | Zámek iPadu                    |             | 1        |
| 2  | Naklápěcí rám             |                   | 1        | 5  | Horní kryt iPadu               |             | 1        |
| 3  | Trubka běžecké plochy     |                   | 1        | 5  | Spodní kryt iPadu              |             | 1        |
| 4  | Levé vodítko              |                   | 1        | 5  | Pevná západka iPadu            |             | 1        |
| 5  | Pravá vodící lišta        |                   | 1        | 5  | Kryt rukojeti                  |             | 2        |
| 6  | Levá rukojeť              |                   | 1        | 5  | Plochá podložka                |             | 2        |
| 7  | Pravá rukojeť             |                   | 1        | 5  | Vnitřní kryt rukojeti          |             | 2        |
| 8  | Držák na iPad             |                   | 1        | 5  | Pěnová madla                   |             | 2        |
| 9  | Přední válec              |                   | 1        | 5  | Držák na iPad                  |             | 1        |
| 1  | Zadní válec               |                   | 1        | 59 | Gumová podložka                |             | 1        |
| 11 | Úhlová distanční podložka |                   | 2        | 60 | Opěrka nohou                   |             | 2        |
| 12 | Šroub                     | M8×20             | 4        | 6  | Zadní podložka nohy            |             | 2        |
| 13 | Šroub                     | M10×55            | 1        | 62 | Tlumič nárazů<br>běžecké desky |             | 4        |
| 14 | Šroub                     | M10×40            | 1        | 63 | Kryt trubky madla              |             | 2        |
| 15 | Šroub                     | M8×40             | 2        | 64 | Podložka                       |             | 2        |
| 16 | Šroub                     | M8×25             | 2        | 65 | Řemen                          |             | 1        |
| 17 | Šroub                     | M8×20             | 4        | 6  | Trojhranná rukojeť             |             | 2        |
| 1  | Šroub                     | M8×55             | 3        | 6  | Napínací lano                  |             | 1        |
| 1  | Šroub                     | M8×15             | 2        | 68 | Gumová podložka                |             | 2        |
| 2  | Šroub                     | M6×20             | 4        | 69 | Bezpečnostní klíč              |             | 1        |
| 21 | Šroub                     | M6×12             | 2        | 7  | Konzola                        |             | 1        |
| 2  | Šroub                     | ST4×12            | 2        | 7  | Ovládací deska                 |             | 1        |
| 2  | Šroub                     | M5×10             | 6        | 7  | Akrylové pouzdro               |             | 1        |
| 24 | Šroub                     | ST4×15            | 27       | 73 | Bezpečnostní klíčový senzor    |             | 1        |
| 25 | Šroub                     | ST4×15            | 16       | 74 | Horní kabel konzole            |             | 1        |
| 2  | Šroub                     | ST4×10            | 4        | 75 | Kabel spodní konzole           |             | 1        |
| 2  | Šroub                     | ST2,9×15          | 4        | 76 | Napájecí kabel                 |             | 1        |
| 28 | Šroub                     | ST2,9×10          | 10       | 77 | Motor                          |             | 1        |
| 29 | Šroub                     | ST2,9×5           | 7        | 7  | Naklápěcí motor                |             | 1        |
| 30 | Plochá podložka           | ∅ 20 × ∅ 8,2×1    | 4        | 7  | Kryt spínače                   |             | 1        |
| 31 | Pružná podložka           | ∅ 8               | 4        | 8  | Imbusový klíč                  |             | 1        |
| 32 | Šroub                     | ST2,5×5           | 6        | 81 | Zásuvka                        |             | 1        |
| 33 | Samojistná matice         | M10               | 4        | 82 | Silikonový olej Riecon         |             | 1        |
| 34 | Samojistná matice         | M8                | 4        | 83 | Modrý kabel                    |             | 3        |
| 3  | Podložka                  | ∅ 20 × ∅ 10×1     | 2        | 8  | Hnědý kabel                    |             | 2        |
| 3  | Šroub                     | ST2,9×5           | 23       | 85 | Dálkové ovládání               |             | 1        |
| 37 | Vlnité podložky           | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2        | 86 | Hnědý kabel                    |             | 1        |
| 3  | Horní kryt motoru         |                   | 1        | 8  | Uzemňovací kabel               |             | 2        |
| 39 | Spodní kryt motoru        |                   | 1        | 8  | Magnetický kroužek             |             | 1        |
| 40 | Levý zadní kryt           |                   | 1        | 89 | Pružina                        |             | 2        |
| 4  | Pravý zadní kryt          |                   | 1        | 90 | Spodní ovládací panel          |             | 1        |
| 42 | Kryt sloupku              |                   | 2        | 9  | Kabel PCB                      |             | 1        |
| 43 | LED displej               |                   | 1        | 9  | Kolo                           |             | 2        |
| 4  | Běžecký pás               |                   | 1        | 9  | Šroub                          | M6×25       | 2        |
| 45 | Běžecká deska             |                   | 1        | 94 | Šroub                          | M6          | 2        |
| 4  | Kluzná lišta              |                   | 2        | 95 | Pružina                        |             | 1        |
| 4  | Víčko trubice             |                   | 2        | 96 | Nožní deska                    |             | 2        |
| 4  | Horní kryt konzoly        |                   | 1        | 97 | Induktor                       |             | 1        |
| 49 | Kryt zadní konzole        |                   | 1        | 98 | Filtr                          |             | 1        |

## Návod k použití elektrického běžeckého pásu

### Před použitím

1. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Neumísťujte jej na silný koberec, protože by to mohlo bránit cirkulaci vzduchu pod zařízením. Běžecký pás neumísťujte do blízkosti vody ani venku. Zajistěte ochranu před vlhkostí.
2. Napájení připojte až po kompletním sestavení běžeckého pásu a nasazení krytu motoru. Zástrčku zapojte do uzemněné zásuvky s proudovým chráničem 10 A. Doporučujeme použít zásuvku s přepětovou ochranou.
3. Kryt motoru neodstraňujte, pokud to není nutné. Před prováděním údržby odpojte napájení. Opravy by měl provádět kvalifikovaný servisní technik.
4. Umístěte běžecký pás tak, aby nezakrýval elektrickou zásuvku – usnadní to přístup k napájení.
5. Používejte pouze originální napájecí kabel. V případě poškození se obraťte na distributora nebo výrobce.
6. Po sestavení zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby utažené.
7. Běžecký pás je specializované zařízení – nesmí být upravován ani používán k jiným účelům.
8. Do žádné části zařízení nevkládějte žádné předměty – mohlo by dojít k poškození.

### Bezpečnostní opatření

Aby nedošlo ke zranění, dodržujte následující pravidla:

1. Před tréninkem se rozvíčte.
2. Intenzivní fyzická aktivita by neměla začít dříve než 40 minut po jídle.
3. Zkontrolujte, zda je napájení v pořádku a zda je bezpečnostní klíč aktivní. Jeden konec klíče připevněte k běžeckému pásu a druhý ke svému oblečení – v případě potřeby jej lze snadno odpojit.
4. Před spuštěním nestoupejte na běžecký pás. Postavte se na protiskluzové boční plošiny a počkejte, až se pás rozběhne.
5. Během cvičení pohybuje rukama přirozeně a dívejte se před sebe – nedívejte se dolů na své nohy.
6. Rychlost zvyšujte postupně, dokud si na tempo nezvyknete.
7. Nenoste příliš dlouhé nebo volné oblečení, které by se mohlo zachytit v mechanismu. Doporučujeme sportovní obuv s gumovou podrážkou.
8. Během prvního tréninku se držte madel – pusťte je až tehdy, když se budete cítit jistí.
9. Cvičte maximálně 90 minut bez přestávky. Po skončení tréninku odpojte napájení a vyjměte bezpečnostní klíč, aby nedošlo k přetížení.
10. V případě jakýchkoli alarmujících příznaků:
  - okamžitě odpojte bezpečnostní klíč
  - držte se madel
  - skočte na boční plošiny
  - bezpečně opusťte zařízení
11. Po skončení tréninku uložte bezpečnostní klíč – nesmí být přístupný dětem. Děti mohou běžecký pás používat pouze pod dohledem dospělých.
12. Před složením běžeckého pásu se ujistěte, že je zařízení zcela zastaveno a resetováno. Běžecký pás nespouštějte, když je složený.
13. Před běžeckým pásem ponechte volný prostor o rozměrech 2000 × 1000 mm.

### Varování

1. Na běžeckém pásu nesmí cvičit současně více než jedna osoba. Používání zařízení více osobami současně může vést k vážným zraněním.
2. Pokud se necítíte dobře, cvičte pouze pod dohledem lékaře. Zdraví je na prvním místě – neriskujte bez konzultace s lékařem.
3. Systém monitorování srdeční frekvence slouží pouze pro informaci a neměl by být považován za lékařské zařízení. Nadměrná fyzická námaha může vést k vážným zraněním nebo dokonce ke smrti. Pokud se cítíte malátně, okamžitě přestaňte cvičit.
4. Děti, osoby se zdravotním postižením a zvířata by se měly držet v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu. Zařízení může představovat nebezpečí – buďte velmi opatrní.

### Seznam dílů:

| Číslo | Název dílu         | Počet | Č   | Název dílu       | Množství |
|-------|--------------------|-------|-----|------------------|----------|
| 1     | Běžecká podložka   | 1     | 76  | Napájecí kabel   | 1        |
| 6     | Levé vodičko       | 1     | 8   | Silikonový olej  | 1        |
| 7     | Pravá vodičí lišta | 1     | 8   | Dálkové ovládání | 1        |
| 5     | Držák na iPad      | 1     | A-2 | Sada šroubů      | 1        |
| 69    | Bezpečnostní klíč  | 1     |     |                  |          |

**A-1** - Schéma rozmístění všech součástí běžeckého pásu.

**A-2** - Seznam dílů potřebných pro montáž

### Montážní nářadí:

Imbusový klíč 6 mm (velikost 6#) – 1 kus

⚠ **Poznámka:** Před dokončením montáže nepřipojujte běžecký pás k napájení.



### POSTUP MONTÁŽE:

**Krok 1:** Vyjměte z krabice následující položky a položte hlavní rám na podlahu. (B-1)

**Krok 2:** Odšroubujte knoflíky v bodech A a B, poté umístěte sloupky B01 a B02 svisle a nakonec utáhněte knoflíky v bodech A a B, jak je znázorněno na obrázku. (B-2)

**Krok 3:** Vložte levou vodičí lištu (6) do levého sloupku. Poté postupně nainstalujte nylonovou podložku (55), plochou podložku (30) a pružnou podložku (31) do otvoru ve sloupku. Sestavu zajistěte šroubem (12) a utáhněte imbusovým klíčem (80). Pravou vodičí lištu (7) namontujte stejným způsobem jako levou, jak je znázorněno na obrázku. (B-3)

**Krok 4:** Namontujte držák iPadu (58) na konzolu, vložte zámek madla (63) do příslušného otvoru a nakonec nainstalujte bezpečnostní klíč (69) na konzolu – jak je znázorněno na obrázku. (B-4)

**Poznámka:** Po dokončení všech výše uvedených kroků se ujistěte, že jsou všechny šrouby pevně utažené.

**TECHNICKÉ ÚDAJE BĚŽECKÉHO PÁSU:**

| Parametr                     | Hodnota                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Displej                      | LED                                                    |
| Vstupní napětí               | 220 V / 60 Hz                                          |
| Zobrazené údaje              | rychlost, počet kroků, čas, vzdálenost, kalorie, sklon |
| Vestavěné programy           | P1–P15                                                 |
| Uživatelské programy         | U1–U3                                                  |
| Rozsah rychlosti běhu        | 1–14 km/h                                              |
| Rozsah rychlosti chůze       | 1–6 km/h                                               |
| Rozsah sklonu                | 1–12 úrovní                                            |
| Motor                        | Stejnoseměrný motor, špičkový výkon 2,0 HP             |
| Běžecský pás                 | 1050 × 430 mm                                          |
| Rozměry ve složeném stavu    | 1370 × 750 × 157 mm                                    |
| Rozměry ve složeném stavu    | 1300 × 750 × 1090 mm                                   |
| Rozměry balení               | 1440 × 733 × 173 mm                                    |
| Maximální hmotnost uživatele | 130 kg                                                 |

Běžecský pás s 220V DC regulátorem, dvojitým displejem, režimy chůze a běhu. Pro přepnutí do režimu běhu zvedněte madlo – rozsah rychlosti: 1–14 km/h. Pro přepnutí do režimu chůze madlo spustíte – rozsah rychlosti: 1–6 km/h.

- **Režim běhu:** aktivuje ovládací panel na madle (pomocný displej), ovládaný dotykovými tlačítky. Dálkové ovládání nefunguje. bezpečnostní klíč je aktivní.
- **Režim chůze:** aktivuje elektronický panel na krytu motoru (hlavní displej), ovládaný pomocí dálkového ovladače. Dotyková tlačítka a bezpečnostní klíč nelze používat.
- **Režim Standby:** umožňuje přepínat mezi režimy chůze a běhu změnou polohy madla. Režim nelze přepínat během běhu, pouze po dokončení tréninku.

**Poznámka:** Před přepnutím do režimu chůze odstraňte držák telefonu, abyste se nezachytili o držák iPadu!

| Tlačítko | Funkce                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| START    | Spustí nebo pozastaví běžecský pás (dálkové ovládání nefunguje)                               |
| STOP     | Zastaví běžecský pás (dálkové ovládání nefunguje)                                             |
| PRO      | V pohotovostním režimu: vyberte 15 systémových programů (P1–P15) a 3 vlastní programy (U1–U3) |
| MODE     | V pohotovostním režimu: výběr režimu odpočítávání (čas, vzdálenost, kalorie)                  |
| SKLON    | Během běhu: zvyšuje sklon                                                                     |
| SKLON    | Během běhu: snižuje sklon                                                                     |
| SKLON    | Zkratka: rychle nastaví sklon na úroveň 4 nebo 8                                              |
| RYCHLOST | Během běhu: snižuje rychlost                                                                  |
| RYCHLOST | Během běhu: zvyšuje rychlost                                                                  |
| RYCHLOST | Zkratka: rychlé nastavení rychlosti na 4 km/h nebo 8 km/h                                     |

**TABULKA SYSTÉMOVÝCH PROGRAMŮ – Režim běhu**

Vlastní program: Uživatel může nastavit rychlost běhu pro každou fázi. Stisknutím tlačítek „+“ a „–“ nastavíte rychlost běhu pro danou fázi. Stisknutím tlačítka „MODE“ uložte nastavení a přejděte k další fázi. Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko „START“ pro spuštění běžecského pásu. Tento postup opakujte, dokud nenastavíte všech 20 fází.

**Režim chůze – popis dálkového ovladače**

1. **Úvod k dálkovému ovládání:** Dálkové ovládání má pět tlačítek: „Sklon +“, „Sklon –“, „Rychlost +“, „Rychlost –“ a „Start / Pauza / Stop“.
  - Jedním stisknutím tlačítka spustíte chůzi.
  - Dalším stisknutím pozastavíte.
  - Podržením tlačítka po dobu 3 sekund běžecský pás zastavíte.
2. **Párování dálkového ovladače:** Pro párování dálkového ovladače musí být madlo spuštěno. Stiskněte tlačítko „Start“ na dálkovém ovladači a podržte jej, dokud neuslyšíte – to znamená, že připojení bylo úspěšné.

**Kalibrace sklonu**

Když je běžecský pás v pohotovostním režimu, stiskněte a podržte současně čtyři tlačítka: „Speed +“, „Speed –“, „Incline +“ a „Incline –“, aby se spustila procedura ověření zdvihu.

**Bluetooth a zábavní aplikace (volitelná funkce)**

Běžecský pás má vestavěný modul Bluetooth označený „FS-...“ a podporuje tréninkové aplikace, jako jsou FitShow, ZWIFT a KINOMAP. Pomocí těchto aplikací se můžete připojit k běžeckému pásu a ovládat ho.

Přehrávání hudby:

- →V telefonu nebo tabletu přejděte do „Nastavení“ a vyberte „Bluetooth“.
- Vyhledejte zařízení „BTMP3“ a připojte se k němu.
- Po úspěšném párování můžete přehrávat hudbu přímo ze svého mobilního zařízení.

**Aplikace ZWIFT**

1. Naskenujte QR kód nebo si stáhněte aplikaci ZWIFT z obchodu s aplikacemi.
2. Přihlaste se do aplikace ZWIFT a vytvořte si účet.
3. Vyberte svou rychlost běhu.
4. Připojte se k běžeckému pásu přes Bluetooth – vyberte zařízení označené FS-....

**TECHNICKÉ SPECIFIKACE**

| Kód              | Popis chyby                     | Možné příčiny                                                                                                                                                                 | Doporučené opatření                         |
|------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| BEZPEČNÉ         | Bezpečnostní spínač             | Poškozená deska bezpečnostního spínače                                                                                                                                        | Vyměňte desku spínače                       |
| APLIKACE ZWIFT 1 | Poškozený měřič                 | Poškozený měřič                                                                                                                                                               | Vyměňte měřič                               |
| Er 1             | Žádná komunikace s displejem    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Špatný kontakt ovládacích vodičů</li> <li>Poškozený kabel</li> <li>Poškozené hodiny</li> <li>Porucha řídicí jednotky motoru</li> </ul> | Zkontrolujte a vyměňte příslušné součásti   |
| Er 3             | Přepětová ochrana               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Napětí příliš vysoké (<math>&gt;265</math> V)</li> <li>Porucha řídicí jednotky motoru</li> </ul>                                       | Zkontrolujte napětí / vyměňte regulátor     |
| Er 4             | Ochrana proti nadproudu         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Příliš napnutý řemen</li> <li>Nadměrné tření</li> <li>Porucha regulátoru</li> </ul>                                                    | Povolte řemen / namažte / vyměňte regulátor |
| Er 5             | Ochrana proti přetížení         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Řemen je příliš napnutý</li> <li>Tření mezi řemenem a deskou</li> <li>Porucha ovladače</li> </ul>                                      | Seřídte řemen / namažte / vyměňte regulátor |
| Er 6             | Ochrana proti přerušení obvodu  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Žádné připojení k motoru</li> <li>Poškozený motor</li> <li>Porucha regulátoru</li> </ul>                                               | Připojte/vyměňte motor/vyměňte regulátor    |
| Er 7             | Žádné připojení k pohonu motoru | <ul style="list-style-type: none"> <li>Špatný kontakt kabelů</li> <li>Poškozený kabel</li> <li>Poškozený časovač</li> <li>Porucha ovladače</li> </ul>                         | Zkontrolujte a vyměňte příslušné součásti   |
| Er 13            | Zkrat IGBT                      | Porucha regulátoru motoru                                                                                                                                                     | Vyměňte regulátor.                          |
| Er 14            | Zkrat zátěže                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zkrat motoru</li> <li>Porucha regulátoru</li> </ul>                                                                                    | Vyměňte motor/regulátor                     |

**Změna režimu: Běh / Chůze**

**Krok 1:** Otočte opěrky rukou v bodech C a D proti směru hodinových ručiček, dokud nejsou rovnoběžné se sloupem, jak je znázorněno na obrázku. (C-1)

**Krok 2:** Povolte knoflíky v bodech A a B, položte sloupek na rovnou plochu a poté knoflíky A a B pevně utáhněte. Nakonec odstraňte držák iPadu — viz také obrázek. (C-2)

**⚠ Pozámka:** Přepnutí do režimu chůze

Pokud chcete přepnout běžecký pás do režimu chůze, nezapomeňte před sestoupením z madla odstranit držák telefonu. Pokud držák ponecháte na místě, může dojít k mohlo způsobit zakopnutí o držák iPadu – pro bezpečnost jej předem odstraňte! (D-1)

**Uzemnění zařízení**

Zařízení musí být uzemněno, aby v případě poruchy měl proud bezpečnou cestu k zemi a snížilo se tak riziko úrazu elektrickým proudem.

Je vybaveno ochranným vodičem a uzemněnou zástrčkou. Musí být připojeno k vhodné, správně uzemněné zásuvce v souladu s místními předpisy.

⚠ **Varování** Nesprávné připojení ochranného vodiče může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti uzemněním, obraťte se na elektrikáře. Elektrikáře. Neupravujte zástrčku – pokud nezapadá, nechte si od kvalifikovaného elektrikáře nainstalovat vhodnou zásuvku.

**BEZPEČNÉ CVIČENÍ – úvodní průvodce Příprava**

- Pokud je vám více než 35 let nebo máte zdravotní problémy, před zahájením cvičení se poraďte s lékařem.
- Před použitím běžeckého trenažéru se seznámte s jeho obsluhou: spouštění, zastavování, nastavení rychlosti.
- Postavte se na protiskluzové boční desky, držte se madel a nastavte běžecký pás na nízkou rychlost (1,6–3,2 km/h).
- Až se budete cítit jistí, vstupte na pás a zvyšte rychlost na 3–5 km/h. Cvičte 10 minut, poté stroj pomalu zastavte.

**Cvičení**

- Začněte chůzí 1 km rovnoměrným tempem (15–25 minut).
- Jakmile vám chůze půjde snadno, postupně zvyšujte rychlost a sklon.
- Pamatujte: trpělivost je klíčová – jedná se o trénink pro zdraví, ne pro rychlé výsledky.

**Intenzita a spalování kalorií****Rychlý trénink (15–20 minut):**

- Rozcvička: 3 km/h po dobu 2 minut.
- Každé 2 minuty zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud neucítíte zrychlení dechu.
- Pokud je to příliš intenzivní, snižte rychlost o 0,1 km/h.
- Na konci: 4 minuty ochlazení.

**Spalování kalorií:**

- Rozcvička: 2,4–3 km/h po dobu 5 minut.
- Zvyšujte rychlost o 0,1 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete náročného tempa.
- Toto tempo udržujte po dobu 45 minut – například při sledování televizního programu zvyšujte rychlost během reklam.
- Na konci: 4 minuty ochlazení.

**Frekvence**

- Cíl: Cvičte 3–5krát týdně po dobu 15–60 minut.
- Nejllepší je stanovit si pravidelný tréninkový plán, než cvičit spontánně.
- Intenzitu si můžete nastavit sami změnou rychlosti a sklonu běžeckého pásu.
- Naklonění nenastavujte na začátku – přidávejte ho pouze tehdy, když chcete zvýšit námaž.

**Bezpečnost**

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem nebo odborníkem, zejména pokud máte zdravotní problémy.

Pokud pocítíte bolest na hrudi, dušnost, závratě nebo jiné příznaky, okamžitě přerušete trénink a vyhledejte lékařskou pomoc.



### Rozcvička před tréninkem

Před cvičením je dobré se protáhnout – zahřáté svaly se lépe protahují. Rozcvička: 5–10 minut lehké aktivity, např. chůze. Poté proveďte následující protahovací cviky, každý 3krát po 10–15 sekundách na každou nohu. Po skončení cvičení cviky zopakujte.

**Cvičení 1:** Postavte se nohama na šířku ramen, pokrčte kolena, pomalu se předkloňte, uvolněte záda a ramena a dotkněte se rukama prstů u nohou.

2. Protážení nohou – sedněte si, jednu nohu natáhněte a druhou ohněte směrem k sobě. Nakloňte se dopředu a snažte se dosáhnout prstů natáhnuté nohy.
3. Lýtka a Achillova šlacha – postavte se ke zdi, jednu nohu dejte dozadu, patu na zem, předkloňte se.
4. Čtyřhlavý sval – opřete se o zeď, uchopte chodidlo za patu a přitáhněte ho k hýždím.
5. Sartorius (vnitřní strana stehna) – sedněte si s nohama u sebe, kolena směřujte ven a přitáhněte nohy k rozkroku.



### Denní údržba

**⚠️ Poznámka:** Před čištěním nebo údržbou vždy odpojte běžecký pás od napájení.

#### Čištění

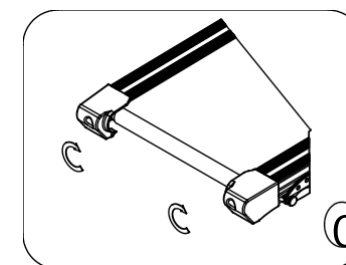
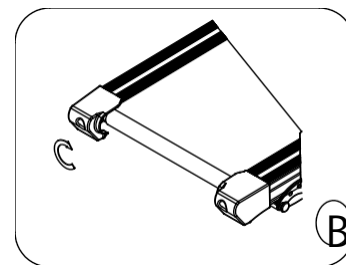
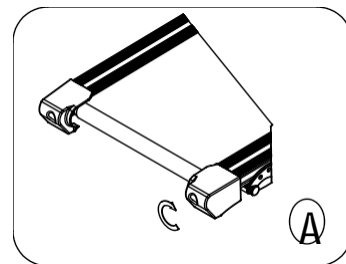
- Pravidelně odstraňujte prach, zejména z boků běžeckého pásu.
- Očistěte povrch pásu vlhkým hadříkem a mýdlem – elektrické části nesmí být namočené.
- Ujistěte se, že máte čistou obuv, abyste nepoškodili pás a povrch běžeckého pásu.

#### Údržba

- Jednou ročně otevřete kryt motoru, odstraňte prach a naneste speciální mazací olej.
- Pás a plošina jsou předem namazány, ale vyžadují pravidelné mazání, aby se snížilo tření a prodloužila životnost. Při častém a intenzivním tréninku běžecký pás mažte každé tři měsíce.

### Vyrovnaní pásu běžeckého trenažéru

1. Umístěte běžecký pás na rovnou plochu a spusťte jej rychlostí 6–8 mph (přibližně 10–13 km/h). Sledujte, zda se pás neposouvá na jednu stranu.
2. Pokud se pás posouvá doprava:
  - Vyjměte bezpečnostní klíč a odpojte napájení.
  - Otočte nastavovací šroub na pravé straně o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček.
  - Připojte napájení a spusťte běžecký pás.
  - Opakujte, dokud není pás vycentrován.
3. Pokud se pás posune doleva:
  - Postupujte stejným způsobem, ale seřídte šroub na levé straně.
4. Pokud se řemen časem uvolní:
  - Odstraňte klíč a odpojte napájení.
  - Oba seřizovací šrouby otočte o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček.
  - Spusťte běžecký pás a postavte se na pás, abyste zkontrolovali napnutí.
  - Opakujte, dokud není pás mírně napnutý.
5. Po dokončení seřízení pozorujte pás po dobu 30 sekund. Pokud zůstane ve středu, vše je připraveno. V opačném případě seřízení opakujte.





| Nej | Navn                 | Specifikation     | Mængde | Nej | Navn                        | Specifikation | Mængde |
|-----|----------------------|-------------------|--------|-----|-----------------------------|---------------|--------|
| 1   | Hovedramme           |                   | 1      | 5   | iPad-lås                    |               | 1      |
| 2   | Vipramme             |                   | 1      | 51  | Topdæksel til iPad          |               | 1      |
| 3   | Løbende dæk rør      |                   | 1      | 52  | Nedre iPad-cover            |               | 1      |
| 4   | Venstre guide        |                   | 1      | 5   | Fast iPad-lås               |               | 1      |
| 5   | Højre styreskinne    |                   | 1      | 5   | Håndtagsovertræk            |               | 2      |
| 6   | Venstre håndtag      |                   | 1      | 5   | Flad skive                  |               | 2      |
| 7   | Højre håndtag        |                   | 1      | 5   | Indvendigt håndtagsovertræk |               | 2      |
| 8   | iPad-holder          |                   | 1      | 5   | Skumhåndlister              |               | 2      |
| 9   | Forreste skumruller  |                   | 1      | 5   | iPad-holder                 |               | 1      |
| 1   | Bageste skumrulle    |                   | 1      | 59  | Gummiskive                  |               | 1      |
| 11  | Vinkelafstandsstykke |                   | 2      | 60  | Fodstøtte                   |               | 2      |
| 12  | Skrue                | M8×20             | 4      | 61  | Bageste fodplade            |               | 2      |
| 13  | Skrue                | M10×55            | 1      | 62  | Støddæmper til løbedæk      |               | 4      |
| 14  | Skrue                | M10×40            | 1      | 63  | Håndlisterørkappe           |               | 2      |
| 15  | Skrue                | M8×40             | 2      | 64  | Skive                       |               | 2      |
| 16  | Skrue                | M8×25             | 2      | 65  | Rem                         |               | 1      |
| 17  | Skrue                | M8×20             | 4      | 6   | Trekantet knap              |               | 2      |
| 1   | Skrue                | M8×55             | 3      | 67  | Spændetov                   |               | 1      |
| 1   | Skrue                | M8×15             | 2      | 6   | Gummiskive                  |               | 2      |
| 2   | Skrue                | M6×20             | 4      | 69  | Sikkerhedsnøgle             |               | 1      |
| 21  | Skrue                | M6×12             | 2      | 70  | Beslag                      |               | 1      |
| 22  | Skrue                | ST4×12            | 2      | 71  | Kontrolkort                 |               | 1      |
| 2   | Skrue                | M5×10             | 6      | 72  | Akryl display               |               | 1      |
| 24  | Skrue                | ST4×15            | 27     | 73  | Sikkerhedsnøglesensor       |               | 1      |
| 25  | Skrue                | ST4×15            | 16     | 74  | Øvre konsolkablet           |               | 1      |
| 2   | Skrue                | ST4×10            | 4      | 75  | Kabel til nederste konsol   |               | 1      |
| 2   | Skrue                | ST2,9×15          | 4      | 76  | Strømkabel                  |               | 1      |
| 28  | Skrue                | ST2,9×10          | 10     | 77  | Motor                       |               | 1      |
| 29  | Skrue                | ST2,9×5           | 7      | 7   | Vipmotor                    |               | 1      |
| 30  | Flad skive           | ∅ 20 × ∅ 8,2 × 1  | 4      | 79  | Husafbryder                 |               | 1      |
| 31  | Fjederskive          | ∅ 8               | 4      | 8   | Unbrakonøgle                |               | 1      |
| 32  | Skrue                | ST2,5×5           | 6      | 81  | Sokkel                      |               | 1      |
| 33  | Selvlåsende møtrik   | M10               | 4      | 82  | Riecon silikoneolie         |               | 1      |
| 34  | Selvlåsende møtrik   | M8                | 4      | 83  | Blå kabel                   |               | 3      |
| 3   | Skive                | ∅ 20 × ∅ 10 × 1   | 2      | 8   | Brun kabel                  |               | 2      |
| 3   | Skrue                | ST2,9×5           | 23     | 85  | Fjernbetjening              |               | 1      |
| 37  | Bølgepap             | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2      | 86  | Brun kabel                  |               | 1      |
| 3   | Øvre motorafdækning  |                   | 1      | 8   | Jordkabel                   |               | 2      |
| 39  | Nedre motorafdækning |                   | 1      | 8   | Magnetring                  |               | 1      |
| 40  | Venstre bagdæksel    |                   | 1      | 89  | Fjeder                      |               | 2      |
| 4   | Højre bagdæksel      |                   | 1      | 90  | Nederste kontrolpanel       |               | 1      |
| 42  | Stolpeafdækning      |                   | 2      | 91  | PCB-kabel                   |               | 1      |
| 43  | LED-display          |                   | 1      | 92  | Hjul                        |               | 2      |
| 4   | Løbebånd             |                   | 1      | 9   | Skrue                       | M6×25         | 2      |
| 4   | Løbende dæk          |                   | 1      | 94  | Skrue                       | M6            | 2      |
| 4   | Glideskinne          |                   | 2      | 95  | Fjeder                      |               | 1      |
| 4   | Postørhætte          |                   | 2      | 96  | Fodplade                    |               | 2      |
| 4   | Øvre konsolafdækning |                   | 1      | 97  | Induktor                    |               | 1      |
| 49  | Bagkonsolafdækning   |                   | 1      | 98  | Filter                      |               | 1      |

## Brugsanvisning til elektrisk løbebånd

### Før brug

1. Placer løbebåndet på en ren, plan overflade. Placer det ikke på tykt tæppe, da dette kan hindre luftcirkulationen under apparatet. Undgå at placere løbebåndet i nærheden af vand eller udendørs. Sørg for beskyttelse mod fugt.
2. Tilslut kun strømforsyningen, når løbebåndet er samlet og motordækslet er monteret. Stikket skal tilsluttes en 10 A jordet stikkontakt. Vi anbefaler at bruge en stikkontakt med overbelastningsbeskyttelse.
3. Fjern ikke motorafdækningen, medmindre det er nødvendigt. Afbryd strømforsyningen, før du udfører vedligeholdelse. Reparationer skal udføres af en autoriseret servicetekniker.
4. Placer løbebåndet, så det ikke dækker stikkontakten — dette letter adgangen til strømforsyningen.
5. Brug kun den originale netledning. Kontakt din forhandler eller producent, hvis den er beskadiget.
6. Efter samling skal du kontrollere, at alle skruer er strammet.
7. Løbebåndet er et specialudstyr — det må ikke ændres eller bruges til andre formål.
8. Indsæt ikke genstande i nogen del af apparatet — dette kan forårsage skader.

### Sikkerhedsforholdsregler

Før at undgå personskade skal du overholde følgende regler:

1. Varm op før træning.
2. Intensiv fysisk aktivitet bør først påbegyndes mindst 40 minutter efter et måltid.
3. Kontroller, at strømforsyningen fungerer korrekt, og at sikkerhedsnøglen er aktiv. Fastgør den ene ende af nøglen til løbebåndet og den anden til dit tøj — den kan nemt fjernes, hvis det er nødvendigt.
4. Stå ikke på løbebåndet, før du starter. Stå på de skridsikre sideplatforme og vent, indtil båndet begynder at bevæge sig.
5. Under træningen skal du bevæge armene naturligt og kigge lige frem — kig ikke ned på dine fødder.
6. Øg hastigheden gradvist, indtil du er vant til tempoet.
7. Bær ikke tøj, der er for langt eller løst, da det kan sidde fast i mekanismen. Sportssko med gummisåler anbefales.
8. Hold fast i håndlisterne under din første træning — slip først, når du føler dig sikker.
9. Træn ikke i mere end 90 minutter uden pause. Når du er færdig med træningen, skal du afbryde strømforsyningen og fjerne sikkerhedsnøglen for at undgå overbelastning.
10. I tilfælde af alarmerende symptomer:
  - skal sikkerhedsnøglen straks frakobles
  - hold fast i håndlisterne
  - spring op på sideplatforme
  - forlad maskinen på sikker vis
11. Når du er færdig med din træning, skal du opbevare sikkerhedsnøglen — den må ikke være tilgængelig for børn. Børn må kun bruge løbebåndet under opsyn af en voksen.
12. Før du folder løbebåndet sammen, skal du sikre dig, at apparatet er helt stoppet og nulstillet. Start ikke løbebåndet, når det er foldet sammen.
13. Lad der være en fri plads på 2000 × 1000 mm foran løbebåndet.

### Advarsel

1. Der må ikke træne to eller flere personer på løbebåndet på samme tid. Brug af apparatet af flere personer på samme tid kan medføre alvorlige personskader.
2. Hvis du føler dig utilpas, må du kun træne under lægelig overvågning. Sundhed er altafgørende — tag ikke nogen risici uden at konsultere en læge.
3. Hjertefrekvensmåleren er kun til reference og må ikke betragtes som et medicinsk apparat. Overdreven fysisk anstrengelse kan medføre alvorlig personskade eller endda død. Hvis du føler dig svimmel, skal du straks afbryde træningen.
4. Børn, handicappede og dyr skal holdes væk fra løbebåndet. Apparatet kan udgøre en fare — udvis derfor ekstrem forsigtighed.

### Deleoversigt:

| Nr | Delnavn           | Antal | Nr  | Delnavn        | Mængde |
|----|-------------------|-------|-----|----------------|--------|
| 1  | Løbematte         | 1     | 7   | Strømkabel     | 1      |
| 6  | Venstre guide     | 1     | 8   | Silikoneolie   | 1      |
| 7  | Højre styreskinne | 1     | 8   | Fjernbetjening | 1      |
| 5  | iPad-holder       | 1     | A-2 | Sæt skruer     | 1      |
| 69 | Sikkerhedsnøgle   | 1     |     |                |        |

**A-1** - Oversigtsdiagram over alle løbebåndets komponenter.

**A-2** - Liste over dele, der kræves til samling

### Monteringsværktøj:

6 mm unbrakonøgle (størrelse 6#) – 1 stk.

**⚠ Bemærk:** Tilslut ikke løbebåndet til strømforsyningen, før samlingen er afsluttet.



### MONTERINGSTRIN:

**Trin 1:** Tag følgende dele ud af kassen, og læg hovedrammen på gulvet. (B-1)

**Trin 2:** Skru knapperne ud ved punkt A og B, placer derefter søjlerne B01 og B02 lodret, og stram til sidst knapperne ved punkt A og B som vist på illustrationen. (B-2)

**Trin 3:** Indsæt venstre styre (6) i venstre søjle. Monter derefter følgende i rækkefølge: nylon skive (55), flad skive (30) og fjederring (31) i søjlehullet. Fastgør samlingen med skruer (12) og stram den med en unbrakonøgle (80). Monter den højre føring (7) på samme måde som den venstre, som vist på illustrationen. (B-3)

**Trin 4:** Monter iPad-holderen (58) på konsollen, indsæt håndlisterlåsen (63) i det passende hul, og monter til sidst sikkerhedsnøglen (69) på konsollen — som vist på illustrationen. (B-4)

**Bemærk:** Når du har udført alle ovenstående trin, skal du sikre dig, at alle skruer er strammet ordentligt.

**TEKNISKE SPECIFIKATIONER FOR LØBEBÅNEN:**

| Parameter             | Værdi                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| Display               | LED                                                      |
| Indgangsspænding      | 220 V / 60 Hz                                            |
| Displaydata           | hastighed, antal trin, tid, distance, kalorier, hældning |
| Indbyggede programmer | P1–P15                                                   |
| Brugerprogrammer      | U1–U3                                                    |
| Løbehastighedsområde  | 1–14 km/t                                                |
| Ganghastighedsområde  | 1–6 km/t                                                 |
| Hældningsområde       | 1–12 niveauer                                            |
| Motor                 | DC-motor, spidseffekt 2,0 HP                             |
| Løbebånd              | 1050 × 430 mm                                            |
| Mål sammenfoldet      | 1370 × 750 × 157 mm                                      |
| Mål udfoldet          | 1300 × 750 × 1090 mm                                     |
| Emballagemål          | 1440 × 733 × 173 mm                                      |
| Maksimal brugervægt   | 130 kg                                                   |

Løbebånd med 220 V DC-controller, dobbelt display, gang- og løbetilstand. For at skifte til løbetilstand skal du løfte håndlisten — hastighedsområde: 1–14 km/t. For at skifte til gangtilstand skal du sænke håndlisten — hastighedsområde: 1–6 km/t.

- **Løbefunktion:** aktiverer kontrolpanelet på håndlisten (ekstra display), der betjenes med berøringsknapper. Fjernbetjeningen virker ikke, sikkerhedsnøglen er aktiv.
- **Gå-tilstand:** Aktiverer det elektroniske panel på motorhuset (hoveddisplayet), der betjenes med fjernbetjeningen. Berøringsknapperne og sikkerhedsnøglen kan ikke bruges.
- **Standby-tilstand:** giver dig mulighed for at skifte mellem gå- og løbetilstand ved at ændre håndlistens position. Du kan ikke skifte tilstand under løb – kun når du er færdig med din træning.

**Bemærk:** Før du skifter til gangtilstand, skal du fjerne telefonholderen for at undgå at snuble over iPad-holderen!

| Knappen   | Funktion                                                                                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| START     | Starter eller pauser løbebåndet (fjernbetjeningen virker ikke)                                |
| STOP      | Stopper løbebåndet (fjernbetjeningen virker ikke)                                             |
| PRO       | I standbytilstand: vælg 15 systemprogrammer (P1–P15) og 3 brugerdefinerede programmer (U1–U3) |
| MODE      | I standbytilstand: vælg nedtællingstilstand (tid, distance, kalorier)                         |
| HÆVN      | Under løb: øger hældningen                                                                    |
| HÆL       | Under løb: reducerer hældningen                                                               |
| HÆL       | Genvej: indstil hurtigt hældningen til niveau 4 eller 8                                       |
| HASTIGHED | Under løb: reducerer hastigheden                                                              |
| HASTIGHED | Under løb: øger hastigheden                                                                   |
| HASTIGHED | Genvej: hurtig hastighedsindstilling til 4 km/t eller 8 km/t                                  |

**SYSTEMPROGRAMTABEL – Løbetilstand**

Brugerdefineret program: Brugeren kan indstille løbehastigheden for hver fase. Tryk på knapperne "+" og "-" for at justere løbehastigheden for en given fase. Tryk på knappen "MODE" for at gemme indstillingen og gå videre til næste fase. Når du er færdig med indstillingerne, skal du trykke på "START" for at starte løbebåndet. Denne proces gentages, indtil alle 20 faser er indstillet.

**Gå-tilstand – Fjernbetjening Beskrivelse**

1. **Introduktion til fjernbetjeningen:** Fjernbetjeningen har fem knapper: "Hældning +", "Hældning –", "Hastighed +", "Hastighed –" og "Start / Pause / Stop".
  - Tryk én gang for at begynde at gå.
  - Tryk igen for at sætte på pause.
  - Hold nede i 3 sekunder for at stoppe løbebåndet.
2. **Parring af fjernbetjeningen:** For at parre fjernbetjeningen skal håndlisten være sænket. Tryk på knappen "Start" på fjernbetjeningen, og hold den nede, indtil du hører et
  - det betyder, at forbindelsen er oprettet.

**Hældningskalibrering**

Når løbebåndet er i standbytilstand, skal du holde de fire knapper nede samtidigt: "Hastighed +", "Hastighed –", "Hældning +" og "Hældning –" for at starte proceduren til kontrol af løftefunktionen.

**Bluetooth og underholdningsapps (valgfri funktion)**

Løbebåndet har et indbygget Bluetooth-modul mærket "FS-..." og understøtter træningsapps som FitShow, ZWIFT og KINOMAP. Du kan oprette forbindelse til løbebåndet og styre det ved hjælp af disse apps.

Sådan afspiller du musik:

- →Gå til "Indstillinger" på din telefon eller tablet og vælg "Bluetooth".
- Søg efter enheden "BTMP3" og opret forbindelse til den.
- Når parringen er gennemført, kan du afspille musik direkte fra din mobilenhed.

**ZWIFT-app**

1. Scan QR-koden eller download ZWIFT-appen fra app-butikken.
2. Log ind på ZWIFT-appen og opret en konto.
3. Vælg din løbehastighed.
4. Opret forbindelse til løbebåndet via Bluetooth – vælg den enhed, der er markeret med FS-....

**TEKNISKE SPECIFIKATIONER**

| Kode        | Fejlbeskrivelse                   | Mulige årsager                                                                                                                                                        | Anbefalet handling                             |
|-------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| SIKKER      | Sikkerhedsafbryder                | Beskadiget sikkerhedsafbryderkort                                                                                                                                     | Udskift kontaktpladen                          |
| ZWIFT-APP 1 | Beskadiget måler                  | Beskadiget måler                                                                                                                                                      | Udskift måleren                                |
| Er 1        | Ingen kommunikation med displayet | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dårlig kontakt mellem kontrolkabler</li> <li>Beskadiget kabel</li> <li>Beskadiget ur</li> <li>Fejl i motorstyringen</li> </ul> | Kontroller og udskift de relevante komponenter |
| Er 3        | Overspændingsbeskyttelse          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spændingen er for høj (&gt;265V)</li> <li>Motorstyring defekt</li> </ul>                                                       | Kontroller spændingen / udskift styringen      |
| Er 4        | Overstrømsbeskyttelse             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rem for stram</li> <li>Overdreven friktion</li> <li>Fejl i styreenheden</li> </ul>                                             | Løsn remmen / smør / udskift controlleren      |
| Er 5        | Overbelastningsbeskyttelse        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Remmen er for stram</li> <li>Friktion mellem rem og plade</li> <li>Fejl i styreenheden</li> </ul>                              | Juster remmen / smør / udskift controller      |
| Er 6        | Åben kredsløbsbeskyttelse         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen forbindelse til motoren</li> <li>Beskadiget motor</li> <li>Fejl i styreenheden</li> </ul>                                | Tilslut/udskift motor/udskift controller       |
| Er 7        | Ingen forbindelse til motordrevet | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dårlig kontakt mellem kablerne</li> <li>Beskadiget kabel</li> <li>Beskadiget timer</li> <li>Fejl i styreenheden</li> </ul>     | Kontroller og udskift de relevante komponenter |
| Er 13       | IGBT-kortslutning                 | Motorstyring defekt                                                                                                                                                   | Udskift controlleren                           |
| Er 14       | Kortslutning i belastningen       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kortslutning i motor</li> <li>Fejl i styreenheden</li> </ul>                                                                   | Udskift motor/controller                       |

**Skift til anden tilstand: Kørsel/gang**

**Trin 1:** Drej armlænene ved punkterne C og D mod uret, indtil de er parallelle med søjlen, som vist på illustrationen. (C-1)

**Trin 2:** Løsn knapperne ved punkt A og B, læg søjlen fladt, og stram derefter knapperne A og B godt fast. Til sidst fjerner du iPad-holderen — som også vist på illustrationen. (C-2)

**⚠ Bemærk:** Skift til gangtilstand

Hvis du vil skifte løbebåndet til gåtilstand, skal du sørge for at fjerne telefonholderen, inden du træder ned fra håndlisten. Hvis holderen bliver siddende, kan den kan få dig til at snuble over iPad-holderen — fjern den på forhånd af sikkerhedsmæssige årsager! (D-1)

**Jording af enheden**

Enheden skal jordforbindes for at sikre, at strømmen i tilfælde af en fejl har en sikker vej til jord, hvilket reducerer risikoen for elektrisk stød.

Den er udstyret med en beskyttelsesleder og en jordet stikprop. Den skal tilsluttes en passende, korrekt jordet stikkontakt i overensstemmelse med lokale forskrifter.

⚠ **Advarsel** Forkert tilslutning af beskyttelseslederen kan medføre elektrisk stød. Hvis du er i tvivl om jordforbindelsen, skal du kontakte en elektriker. En elektriker. Undlad at ændre stikket – hvis det ikke passer, skal du få en kvalificeret elektriker til at installere en passende stikkontakt.

**SIKKER TRÆNING – introduktionsvejledning****Forberedelse**

- Hvis du er over 35 år eller har helbredsproblemer, skal du konsultere din læge, inden du begynder at træne.
- Før du bruger løbebåndet, skal du gøre dig bekendt med dets funktion: start, stop, hastighedsjustering.
- Stå på de skridsikre sideplader, hold fast i håndlisterne og indstil løbebåndet til en lav hastighed (1,6–3,2 km/t).
- Når du føler dig sikker, træd op på båndet og øg hastigheden til 3–5 km/t. Træn i 10 minutter, og stop derefter langsomt maskinen.

**Øvelser**

- Start med at gå 1 km i et jævnt tempo (15–25 minutter).
- Når det bliver let at gå, øg gradvist hastigheden og hældningen.
- Husk: tålmodighed er nøglen – dette er træning for sundheden, ikke for hurtige resultater.

**Intensitet og kalorieforbrænding****Hurtig træning (15–20 minutter):**

- Opvarmning: 3 km/t i 2 minutter.
- Øg hastigheden med 0,3 km/t hvert 2. minut, indtil du mærker, at din vejtrækning bliver hurtigere.
- Hvis det bliver for hårdt, sænk hastigheden med 0,1 km/t.
- Afslutning: 4 minutters afkøling.

**Kalorieforbrænding:**

- Opvarmning: 2,4–3 km/t i 5 minutter.
- Øg din hastighed med 0,1 km/t hvert 2. minut, indtil du når et udfordrende tempo.
- Hold dette tempo i 45 minutter – for eksempel mens du ser et tv-program, hvor du øger hastigheden under reklamerne.
- Afslut med 4 minutters afkøling.

**Hyppighed**

- Mål: Træn 3–5 gange om ugen i 15–60 minutter.
- Det er bedst at fastlægge et regelmæssigt træningsprogram frem for at træne spontant.
- Du kan selv justere intensiteten ved at ændre løbebåndets hastighed og hældning.
- Indstil ikke hældningen i starten – tilføj den kun, når du ønsker at øge indsatsen.

**Sikkerhed**

Konsulter din læge eller en specialist, inden du begynder at træne, især hvis du har helbredsproblemer.

Hvis du oplever brystsmerte, åndenød, svimmelhed eller andre symptomer, skal du straks afbryde træningen og konsultere en læge.



### Opvarmning før træning

Det er en god idé at strække ud før træning – opvarmede muskler strækker sig lettere. Opvarmning: 5–10 minutters let træning, f.eks. gang. Udfør derefter følgende strækøvelser, hver 3 gange i 10–15 sekunder pr. ben. Gentag efter endt træning.

**Øvelse 1:** Stå med fødderne skulderbredde fra hinanden, bøj knæene, læn dig langsomt fremad, slap af i ryg og skuldre, og rør tæerne med hænderne.

2. Benstræk – sæt dig ned, stræk det ene ben og bøj det andet mod dig. Læn dig fremad og ræk mod tæerne på det strakte ben.
3. Læg og akillesene – stå med ryggen mod en væg, sæt det ene ben bagud, hælen på jorden, læn dig fremad.
4. Quadriceps – læn dig mod en væg, tag fat i din fod ved hælen og træk den mod balden.
5. Sartorius-muskel (indre lår) – sæt dig med fødderne samlet, knæene udad, og træk fødderne mod lysken.



### Daglig vedligeholdelse

⚠ **Bemærk:** Afbryd altid løbebåndet fra strømforsyningen, før du rengør eller vedligeholder det.

#### Rengøring

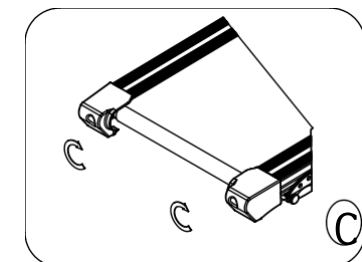
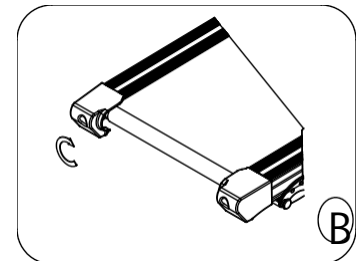
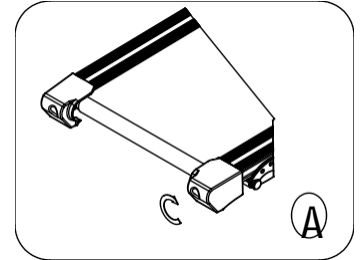
- Fjern regelmæssigt støv, især fra siderne af løbebåndet.
- Rengør båndets overflade med en fugtig klud og sæbe — undgå at få vand på de elektriske dele.
- Sørg for, at dine sko er rene, så du ikke beskadiger båndet og løbebåndets dæk.

#### Vedligehold

- En gang om året skal du åbne motordækslet og fjerne støv og derefter tilføje speciel smøreolie.
- Bæltet og dækket er forsmurt, men kræver regelmæssig smøring for at reducere friktion og forlænge levetiden. Ved hyppig og intensiv træning skal løbebåndet smøres hver tredje måned.

#### Justering af løbebåndets bælte

1. Placer løbebåndet på et plant underlag og kød det med en hastighed på 6–8 mph (ca. 10–13 km/t). Se, om båndet glider til den ene side.
2. Hvis båndet bevæger sig til højre:
  - Fjern sikkerhedsnøglen og afbryd strømforsyningen.
  - Drej justeringsskruen på højre side 1/4 omgang med uret.
  - Tilslut strømforsyningen og start løbebåndet.
  - Gentag, indtil båndet er centreret.
3. Hvis båndet bevæger sig til venstre:
  - Fortsæt på samme måde, men juster skruen på venstre side.
4. Hvis remmen løsner sig med tiden:
  - Fjern skruenøglen og afbryd strømforsyningen.
  - Drej begge justeringsskruer 1/4 omgang med uret.
  - Start løbebåndet og stå på båndet for at kontrollere spændingen.
  - Gentag, indtil båndet er moderat stramt.
5. Efter justeringen skal du observere båndet i 30 sekunder. Hvis det forbliver i midten, er alt klar. Ellers skal du gentage justeringen.





| Nein | Name                          | Spezifikation     | Menge | Nein | Name                       | Spezifikation | Menge |
|------|-------------------------------|-------------------|-------|------|----------------------------|---------------|-------|
| 1    | Hauptrahmen                   |                   | 1     | 50   | iPad-Verriegelung          |               | 1     |
| 2    | Kipprahmen                    |                   | 1     | 51   | Obere Abdeckung des iPad   |               | 1     |
| 3    | Laufdeckrohr                  |                   | 1     | 52   | Unterer iPad-Deckel        |               | 1     |
| 4    | Linke Führung                 |                   | 1     | 53   | Feste iPad-Verriegelung    |               | 1     |
| 5    | Rechte Führungsschiene        |                   | 1     | 5    | Griffabdeckung             |               | 2     |
| 6    | Linker Griff                  |                   | 1     | 55   | Flache Unterlegscheibe     |               | 2     |
| 7    | Rechter Griff                 |                   | 1     | 5    | Innere Griffabdeckung      |               | 2     |
| 8    | iPad-Halterung                |                   | 1     | 57   | Schaumstoff-Handläufe      |               | 2     |
| 9    | Vordere Fitnessrolle          |                   | 1     | 58   | iPad-Halterung             |               | 1     |
| 10   | FITNESSROLLE                  |                   | 1     | 59   | Gummischeibe               |               | 1     |
| 11   | Winkelabstandhalter           |                   | 2     | 60   | Fußstütze                  |               | 2     |
| 12   | Schraube                      | M8×20             | 4     | 61   | Hinteres Fußpolster        |               | 2     |
| 13   | Schraube                      | M10×55            | 1     | 62   | Laufdeck-Stoßdämpfer       |               | 4     |
| 14   | Schraube                      | M10×40            | 1     | 63   | Handlaufrohrkappe          |               | 2     |
| 15   | Schraube                      | M8×40             | 2     | 64   | Unterlegscheibe            |               | 2     |
| 16   | Schraube                      | M8×25             | 2     | 65   | Riemen                     |               | 1     |
| 17   | Schraube                      | M8×20             | 4     | 66   | Dreikantknopf              |               | 2     |
| 1    | Schraube                      | M8×55             | 3     | 67   | Spannseil                  |               | 1     |
| 1    | Schraube                      | M8×15             | 2     | 68   | Gummischeibe               |               | 2     |
| 2    | Schraube                      | M6×20             | 4     | 69   | Sicherungsring             |               | 1     |
| 21   | Schraube                      | M6×12             | 2     | 70   | Halterung                  |               | 1     |
| 22   | Schraube                      | ST4×12            | 2     | 71   | Steuerplatine              |               | 1     |
| 2    | Schraube                      | M5×10             | 6     | 72   | Acryl-Display              |               | 1     |
| 24   | Schraube                      | ST4×15            | 27    | 73   | Sicherheitsschlüsselsensor |               | 1     |
| 25   | Schraube                      | ST4×15            | 16    | 74   | Kabel der oberen Konsole   |               | 1     |
| 2    | Schraube                      | ST4×10            | 4     | 75   | Kabel für untere Konsole   |               | 1     |
| 27   | Schraube                      | ST2,9×15          | 4     | 76   | Stromkabel                 |               | 1     |
| 28   | Schraube                      | ST2,9×10          | 10    | 77   | Motor                      |               | 1     |
| 29   | Schraube                      | ST2,9×5           | 7     | 7    | Neigungsmotor              |               | 1     |
| 30   | Flache Unterlegscheibe        | ∅ 20 × ∅ 8,2 × 1  | 4     | 79   | Gehäuseschalter            |               | 1     |
| 31   | Federscheibe                  | ∅ 8               | 4     | 8    | Inbusschlüssel             |               | 1     |
| 32   | Schraube                      | ST2,5×5           | 6     | 81   | Buchse                     |               | 1     |
| 33   | Selbstsichernde Mutter        | M10               | 4     | 82   | Riecon-Silikonöl           |               | 1     |
| 34   | Selbstsichernde Mutter        | M8                | 4     | 83   | Blaues Kabel               |               | 3     |
| 3    | Unterlegscheibe               | ∅ 20 × ∅ 10 × 1   | 2     | 8    | Braunes Kabel              |               | 2     |
| 3    | Schraube                      | ST2,9×5           | 23    | 85   | Fernbedienung              |               | 1     |
| 37   | Wellpolster                   | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2     | 86   | Braunes Kabel              |               | 1     |
| 3    | Obere Motorabdeckung          |                   | 1     | 8    | Erdungskabel               |               | 2     |
| 39   | Unterer Motordeckel           |                   | 1     | 8    | Magnetring                 |               | 1     |
| 40   | Linke hintere Abdeckung       |                   | 1     | 89   | Feder                      |               | 2     |
| 4    | Rechte hintere Abdeckung      |                   | 1     | 90   | Unteres Bedienfeld         |               | 1     |
| 42   | Pfostenabdeckung              |                   | 2     | 91   | PCB-Kabel                  |               | 1     |
| 43   | LED-Anzeige                   |                   | 1     | 92   | Rad                        |               | 2     |
| 4    | Laufband                      |                   | 1     | 9    | Schraube                   | M6×25         | 2     |
| 45   | Laufdeck                      |                   | 1     | 94   | Schraube                   | M6            | 2     |
| 46   | Gleitschiene                  |                   | 2     | 95   | Feder                      |               | 1     |
| 4    | Postrohrkappe                 |                   | 2     | 96   | Fußplatte                  |               | 2     |
| 4    | Abdeckung der oberen Konsole  |                   | 1     | 97   | Induktionsspule            |               | 1     |
| 49   | Abdeckung für hintere Konsole |                   | 1     | 98   | Filter                     |               | 1     |

## Gebrauchsanweisung für das elektrische Laufband

### Vor der Verwendung

1. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie es nicht auf dicken Teppich, da dies die Luftzirkulation unter dem Gerät behindern kann. Stellen Sie das Laufband nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf. Achten Sie auf Schutz vor Feuchtigkeit.
2. Schließen Sie das Gerät erst an die Stromversorgung an, wenn das Laufband vollständig montiert und die Motorabdeckung angebracht ist. Der Stecker muss an eine geerdete 10-A-Steckdose angeschlossen werden. Wir empfehlen die Verwendung einer Steckdose mit Überlastschutz.
3. Entfernen Sie die Motorabdeckung nur, wenn es unbedingt erforderlich ist. Trennen Sie das Gerät vor Wartungsarbeiten vom Stromnetz. Reparaturen dürfen nur von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.
4. Stellen Sie das Laufband so auf, dass es die Steckdose nicht verdeckt – dies erleichtert den Zugang zur Stromversorgung.
5. Verwenden Sie nur das Original-Netzkabel. Bei Beschädigungen wenden Sie sich an Ihren Händler oder den Hersteller.
6. Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
7. Das Laufband ist ein Spezialgerät – es darf nicht verändert oder für andere Zwecke verwendet werden.
8. Stecken Sie keine Gegenstände in irgendeinen Teil des Geräts – dies kann zu Schäden führen.

### Sicherheitshinweise

Um Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Regeln:

1. Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
2. Intensive körperliche Aktivitäten sollten frühestens 40 Minuten nach einer Mahlzeit beginnen.
3. Überprüfen Sie, ob die Stromversorgung ordnungsgemäß funktioniert und der Sicherheitsschlüssel aktiviert ist. Befestigen Sie ein Ende des Schlüssels am Laufband und das andere Ende an Ihrer Kleidung – er lässt sich bei Bedarf leicht wieder abnehmen.
4. Steigen Sie vor dem Start nicht auf das Laufband. Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenplattformen und warten Sie, bis sich das Band in Bewegung setzt.
5. Bewegen Sie während des Trainings Ihre Arme natürlich und schauen Sie geradeaus – schauen Sie nicht auf Ihre Füße.
6. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit allmählich, bis Sie sich an das Tempo gewöhnt haben.
7. Tragen Sie keine zu lange oder zu weite Kleidung, da diese sich im Mechanismus verfangen kann. Wir empfehlen Sportschuhe mit Gummisohlen.
8. Halten Sie sich während des ersten Trainings an den Handläufen fest – lassen Sie diese erst los, wenn Sie sich sicher fühlen.
9. Trainieren Sie nicht länger als 90 Minuten ohne Pause. Nach Beendigung des Trainings trennen Sie das Gerät vom Stromnetz und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um eine Überlastung zu vermeiden.
10. Bei alarmierenden Symptomen:
  - den Sicherheitsschlüssel sofort abziehen
  - Halten Sie sich an den Handläufen fest
  - springen Sie auf die seitlichen Plattformen
  - das Gerät sicher verlassen
11. Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel nach Beendigung des Trainings an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf. Kinder dürfen das Laufband nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
12. Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenklappen des Laufbands, dass das Gerät vollständig angehalten und zurückgesetzt ist. Starten Sie das Laufband nicht, wenn es zusammengeklappt ist.
13. Lassen Sie vor dem Laufband einen freien Platz von 2000 × 1000 mm frei.

### Warnung

1. Es dürfen nicht zwei oder mehr Personen gleichzeitig auf dem Laufband trainieren. Die gleichzeitige Benutzung des Geräts durch mehrere Personen kann zu schweren Verletzungen führen.
2. Wenn Sie sich unwohl fühlen, trainieren Sie nur unter ärztlicher Aufsicht. Ihre Gesundheit ist das Wichtigste – gehen Sie kein Risiko ein, ohne einen Arzt zu konsultieren.
3. Das Herzfrequenzmesssystem dient nur zu Referenzzwecken und ist kein medizinisches Gerät. Übermäßige körperliche Anstrengung kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, beenden Sie das Training sofort.
4. Kinder, behinderte Personen und Tiere sollten sich vom Laufband fernhalten. Das Gerät kann eine Gefahr darstellen – seien Sie äußerst vorsichtig.

### Teilleiste:

| Nr | Teilebezeichnung       | An | Nr  | Teilebezeichnung | Menge |
|----|------------------------|----|-----|------------------|-------|
| 1  | Laufmatte              | 1  | 76  | Netzkabel        | 1     |
| 6  | Linke Führung          | 1  | 82  | Silikonöl        | 1     |
| 7  | Rechte Führungsschiene | 1  | 85  | Fernbedienung    | 1     |
| 5  | iPad-Halterung         | 1  | A-2 | Schraubensatz    | 1     |
| 69 | Sicherheitsschlüssel   | 1  |     |                  |       |

**A-1** - Übersichtszeichnung aller Laufbandkomponenten.

**A-2** - Liste der für die Montage erforderlichen Teile

### Montagewerkzeug:

6 mm Inbusschlüssel (Größe 6#) – 1 Stück

**⚠ Hinweis:** Schließen Sie das Laufband erst nach Abschluss der Montage an die Stromversorgung an.



### MONTAGEANLEITUNG:

**Schritt 1:** Nehmen Sie die folgenden Teile aus dem Karton und stellen Sie den Hauptrahmen auf den Boden. (B-1)

**Schritt 2:** Schrauben Sie die Knöpfe an den Punkten A und B ab, positionieren Sie die Säulen B01 und B02 senkrecht und ziehen Sie schließlich die Knöpfe an den Punkten A und B wie in der Abbildung gezeigt fest. (B-2)

**Schritt 3:** Setzen Sie die linke Führung (6) in die linke Säule ein. Installieren Sie dann nacheinander die folgenden Teile: Nylon-Unterlegscheibe (55), flache Unterlegscheibe (30) und Federscheibe (31) in das Loch der Säule. Befestigen Sie die Baugruppe mit der Schraube (12) und ziehen Sie sie mit einem Inbusschlüssel (80) fest. Montieren Sie die rechte Führung (7) auf die gleiche Weise wie die linke, wie in der Abbildung gezeigt. (B-3)

**Schritt 4:** Befestigen Sie den iPad-Halter (58) an der Konsole, stecken Sie die Handlaufverriegelung (63) in die entsprechende Öffnung und bringen Sie abschließend den Sicherheitsschlüssel (69) an der Konsole – wie in der Abbildung gezeigt. (B-4)

**Hinweis:** Nachdem Sie alle oben genannten Schritte ausgeführt haben, vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

**TECHNISCHE DATEN DES LAUFBÄNDERS:**

| Parameter                    | Wert                                                                       |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Anzeige                      | LED                                                                        |
| Eingangsspannung             | 220 V / 60 Hz                                                              |
| Anzeigedaten                 | Geschwindigkeit, Anzahl der Schritte, Zeit, Entfernung, Kalorien, Steigung |
| Integrierte Programme        | P1–P15                                                                     |
| Benutzerprogramme            | U1–U3                                                                      |
| Laufgeschwindigkeitsbereich  | 1–14 km/h                                                                  |
| Gehgeschwindigkeitsbereich   | 1–6 km/h                                                                   |
| Neigungsbereich              | 1–12 Stufen                                                                |
| Motor                        | Gleichstrommotor, Spitzenleistung 2.0 HP                                   |
| Laufband                     | 1050 × 430 mm                                                              |
| Abmessungen zusammengeklappt | 1370 × 750 × 157 mm                                                        |
| Abmessungen aufgeklappt      | 1300 × 750 × 1090 mm                                                       |
| Verpackungsmaße              | 1440 × 733 × 173 mm                                                        |
| Maximales Benutzergewicht    | 130 kg                                                                     |

Laufband mit 220-V-Gleichstromregler, zwei Displays, Geh- und Laufmodus. Zum Umschalten in den Laufmodus heben Sie den Handlauf an – Geschwindigkeitsbereich: 1–14 km/h. Zum Umschalten in den Gehmodus senken Sie den Handlauf – Geschwindigkeitsbereich: 1–6 km/h.

- **Laufmodus:** Aktiviert das Bedienfeld am Handlauf (Zusatzdisplay), das über Touch-Tasten bedient wird. Die Fernbedienung funktioniert nicht. Der Sicherheitsschlüssel ist aktiv.
- **Walk-Modus:** Aktiviert das elektronische Bedienfeld am Motorgehäuse (Hauptdisplay), das über die Fernbedienung bedient wird. Die Touch-Tasten und der Sicherheitsschlüssel können nicht verwendet werden.
- **Standby-Modus:** Ermöglicht das Umschalten zwischen Walking- und Laufmodus durch Verändern der Position des Handlaufs. Das Umschalten ist während des Laufens nicht möglich, sondern erst nach Beendigung des Trainings.

**Hinweis:** Entfernen Sie vor dem Umschalten in den Gehmodus die Handyhalterung, um nicht über die iPad-Halterung zu stolpern!

| Taste      | Funktion                                                                                                |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START      | Startet oder pausiert das Laufband (Fernbedienung funktioniert nicht)                                   |
| STOP       | Stoppt das Laufband (Fernbedienung funktioniert nicht)                                                  |
| PRO        | Im Standby-Modus: Auswahl von 15 Systemprogrammen (P1–P15) und 3 benutzerdefinierten Programmen (U1–U3) |
| M          | Im Standby-Modus: Countdown-Modus auswählen (Zeit, Distanz, Kalorien)                                   |
| NEIGUNG    | Während des Laufens: erhöht die Steigung                                                                |
| NEIGUNG    | Während des Laufens: Verringert die Steigung                                                            |
| STEIGERUNG | Schnellzugriff: Neigung schnell auf Stufe 4 oder 8 einstellen                                           |
| GESCHW     | Während des Laufens: verringert die Geschwindigkeit                                                     |
| GESCHW     | Während des Laufens: erhöht die Geschwindigkeit                                                         |
| GESCHW     | Shortcut: schnelle Geschwindigkeitseinstellung auf 4 km/h oder 8 km/h                                   |

**SYSTEMPROGRAMMTABELLE – Laufmodus**

Individuelles Programm: Der Benutzer kann die Laufgeschwindigkeit für jede Stufe einstellen. Drücken Sie die Tasten „+“ und „–“, um die Laufgeschwindigkeit für eine bestimmte Stufe anzupassen. Drücken Sie die Taste „MODE“, um die Einstellung zu speichern und zur nächsten Stufe zu gelangen. Wenn Sie die Einstellungen vorgenommen haben, drücken Sie „START“, um das Laufband zu starten. Dieser Vorgang wird wiederholt, bis alle 20 Stufen eingestellt sind.

**Walk-Modus – Beschreibung der Fernbedienung**

1. **Einführung in die Fernbedienung:** Die Fernbedienung verfügt über fünf Tasten: „Steigung +“, „Steigung –“, „Geschwindigkeit +“, „Geschwindigkeit –“ und „Start/Pause/Stop“.
  - Drücken Sie einmal, um mit dem Laufen zu beginnen.
  - Drücken Sie erneut, um zu pausieren.
  - Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um das Laufband anzuhalten.
2. **Koppeln der Fernbedienung:** Zum Koppeln der Fernbedienung muss der Handlauf abgesenkt sein. Drücken Sie die Taste „Start“ auf der Fernbedienung und halten Sie sie gedrückt, bis Sie ein – dies bedeutet, dass die Verbindung hergestellt wurde.

**Neigungskalibrierung**

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet, halten Sie die vier Tasten „Geschwindigkeit +“, „Geschwindigkeit –“, „Neigung +“ und „Neigung –“ gleichzeitig gedrückt, um die Hebeverifizierung zu starten.

**Bluetooth und Unterhaltungs-Apps (optionale Funktion)**

Das Laufband verfügt über ein integriertes Bluetooth-Modul mit der Bezeichnung „FS-...“ und unterstützt Trainings-Apps wie FitShow, ZWIFT und KINOMAP. Sie können sich über diese Apps mit dem Laufband verbinden und es steuern.

So spielen Sie Musik ab:

- →Gehen Sie auf Ihrem Smartphone oder Tablet zu „Einstellungen“ und wählen Sie „Bluetooth“.
- Suchen Sie nach dem Gerät „BTMP3“ und verbinden Sie sich damit.
- Nach erfolgreicher Kopplung können Sie Musik direkt von Ihrem Mobilgerät abspielen.

**ZWIFT-App**

1. Scannen Sie den QR-Code oder laden Sie die ZWIFT-App aus dem App Store herunter.
2. Melden Sie sich bei der ZWIFT-App an und erstellen Sie ein Konto.
3. Wählen Sie Ihre Laufgeschwindigkeit aus.
4. Verbinden Sie sich über Bluetooth mit dem Laufband – wählen Sie das Gerät mit der Bezeichnung FS-....

**TECHNISCHE DATEN**

| Code        | Fehlerbeschreibung                  | Mögliche Ursachen                                                                                                                                                                   | Empfohlene Maßnahme                                        |
|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| SICHER      | Sicherheitsschalter                 | Beschädigte Sicherheitsschalttafel                                                                                                                                                  | Schalterplatte austauschen                                 |
| ZWIFT-APP 1 | Beschädigter Zähler                 | Beschädigter Zähler                                                                                                                                                                 | Ersetzen Sie den Zähler                                    |
| Er 1        | Keine Kommunikation mit dem Display | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlechter Kontakt der Steuerkabel</li> <li>• Kabel beschädigt</li> <li>• Beschädigte Uhr</li> <li>• Ausfall der Motorsteuerung</li> </ul> | Überprüfen und ersetzen Sie die entsprechenden Komponenten |
| Er 3        | Überspannungsschutz                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannung zu hoch (&gt;265 V)</li> <li>• Ausfall der Motorsteuerung</li> </ul>                                                              | Spannung prüfen / Steuerung austauschen                    |
| Er 4        | Überstromschutz                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riemen zu straff</li> <li>• Übermäßige Reibung</li> <li>• Ausfall des Reglers</li> </ul>                                                   | Riemen lockern / schmieren / Steuergerät austauschen       |
| Er 5        | Überlastschutz                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riemen zu straff</li> <li>• Reibung zwischen Riemen und Platte</li> <li>• Ausfall des Reglers</li> </ul>                                   | Riemen einstellen / schmieren / Steuerung austauschen      |
| Er 6        | Kurzschluss-Schutz                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Verbindung zum Motor</li> <li>• Motor beschädigt</li> <li>• Ausfall der Steuerung</li> </ul>                                         | Motor anschließen/austauschen/Steuerung austauschen        |
| Er 7        | Keine Verbindung zum Motorantrieb   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlechter Kontakt der Kabel</li> <li>• Beschädigtes Kabel</li> <li>• Beschädigter Timer</li> <li>• Ausfall der Steuerung</li> </ul>       | Überprüfen und ersetzen Sie die entsprechenden Komponenten |
| Er 13       | IGBT-Kurzschluss                    | Ausfall der Motorsteuerung                                                                                                                                                          | Controller austauschen                                     |
| Er 14       | Lastkurzschluss                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzschluss im Motor</li> <li>• Ausfall der Steuerung</li> </ul>                                                                           | Motor/Steuergerät austauschen                              |

**Moduswechsel: Laufen/Gehen**

**Schritt 1:** Drehen Sie die Armlehnen an den Punkten C und D gegen den Uhrzeigersinn, bis sie parallel zur Säule stehen, wie in der Abbildung gezeigt. (C-1)

**Schritt 2:** Lösen Sie die Knöpfe an den Punkten A und B, legen Sie die Säule flach hin und ziehen Sie die Knöpfe A und B wieder fest an. Entfernen Sie zum Schluss die iPad-Halterung – wie in der Abbildung gezeigt. (C-2)

**⚠ Hinweis:** Umschalten in den Laufmodus

Wenn Sie das Laufband in den Gehmodus schalten möchten, entfernen Sie unbedingt die Telefonhalterung, bevor Sie von der Handlaufstange heruntersteigen. Wenn Sie die Halterung an Ort und Stelle belassen, kann Sie könnten über den iPad-Halter stolpern – entfernen Sie ihn daher aus Sicherheitsgründen vorher! (D-1)

**Erdung des Geräts**

Das Gerät muss geerdet sein, damit im Falle einer Störung der Strom einen sicheren Weg zur Erde findet und die Gefahr eines Stromschlags verringert wird. Es ist mit einem Schutzleiter und einem geerdeten Stecker ausgestattet. Es muss an eine geeignete, ordnungsgemäß geerdete Steckdose gemäß den örtlichen Vorschriften angeschlossen werden.

**⚠ Warnung:** Ein falscher Anschluss des Schutzleiters kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn Sie sich hinsichtlich der Erdung nicht sicher sind, wenden Sie sich an einen Elektriker. Den Stecker nicht verändern – wenn er nicht passt, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

**SICHERE ÜBUNGEN – Einführungsleitfaden****Vorbereitung**

- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt.
- Machen Sie sich vor der Benutzung des Laufbands mit dessen Bedienung vertraut: Starten, Stoppen, Geschwindigkeitsanpassung.
- Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenplatten, halten Sie sich an den Handläufen fest und stellen Sie das Laufband auf eine niedrige Geschwindigkeit (1,6–3,2 km/h) ein.
- Wenn Sie sich sicher fühlen, steigen Sie auf das Band und erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 3–5 km/h. Trainieren Sie 10 Minuten lang und stoppen Sie dann langsam das Gerät.

**Übungen**

- Beginnen Sie mit 1 km in gleichmäßigem Tempo (15–25 Minuten).
- Sobald Ihnen das Gehen leicht fällt, steigern Sie allmählich die Geschwindigkeit und die Steigung.
- Denken Sie daran: Geduld ist der Schlüssel zum Erfolg – es geht um Gesundheit, nicht um schnelle Ergebnisse.

**Intensität und Kalorienverbrauch****Schnelles Training (15–20 Minuten):**

- Aufwärmen: 2 Minuten lang 3 km/h.
- Erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis Sie spüren, dass Ihre Atmung schneller wird.
- Wenn es zu anstrengend wird, verringern Sie die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
- Am Ende: 4 Minuten Abkühlen.

**Kalorienverbrauch:**

- Aufwärmen: 2,4–3 km/h für 5 Minuten.
- Erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit alle 2 Minuten um 0,1 km/h, bis Sie ein anspruchsvolles Tempo erreicht haben.
- Halten Sie dieses Tempo 45 Minuten lang aufrecht – erhöhen Sie beispielsweise während einer Fernsehsendung die Geschwindigkeit während der Werbepausen.
- Am Ende: 4 Minuten Abkühlen.

**Häufigkeit**

- Ziel: Trainieren Sie 3–5 Mal pro Woche für 15–60 Minuten.
- Am besten legen Sie einen regelmäßigen Trainingsplan fest, anstatt spontan zu trainieren.
- Sie können die Intensität selbst anpassen, indem Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands verändern.
- Stellen Sie die Steigung nicht zu Beginn ein – erhöhen Sie sie erst, wenn Sie die Anstrengung steigern möchten.

**Sicherheit**

Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt oder einen Spezialisten, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.

Wenn Sie Brustschmerzen, Atemnot, Schwindel oder andere Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.



### Aufwärmen vor dem Training

Es ist ratsam, sich vor dem Training zu dehnen – aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen. Aufwärmen: 5–10 Minuten leichte Übungen, z. B. Gehen. Führen Sie anschließend die folgenden Dehnübungen durch, jeweils 3 Mal für 10–15 Sekunden pro Bein. Wiederholen Sie die Übungen nach dem Training.

**Übung 1:** Stellen Sie sich mit den Füßen schulterbreit auseinander hin, beugen Sie die Knie, beugen Sie sich langsam nach vorne, entspannen Sie den Rücken und die Schultern und berühren Sie mit den Händen die Zehen.

2. Beinstreckung – setzen Sie sich hin, strecken Sie ein Bein aus und beugen Sie das andere zu sich heran. Beugen Sie sich nach vorne und greifen Sie nach den Zehen des gestreckten Beins.
3. Waden- und Achillessehne – stellen Sie sich an eine Wand, stellen Sie ein Bein nach hinten, die Ferse auf den Boden, beugen Sie sich nach vorne.
4. Quadrizeps – lehnen Sie sich an eine Wand, fassen Sie Ihren Fuß an der Ferse und ziehen Sie ihn in Richtung Gesäß.
5. Sartorius-Muskel (innere Oberschenkelmuskulatur) – Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen und nach außen gedrehten Knien hin und ziehen Sie Ihre Füße in Richtung Leiste.



### Tägliche Pflege

**⚠ Hinweis:** Trennen Sie das Laufband vor der Reinigung oder Wartung immer vom Stromnetz.

#### Reinigung

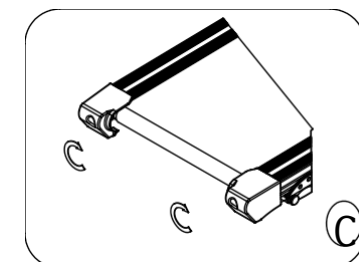
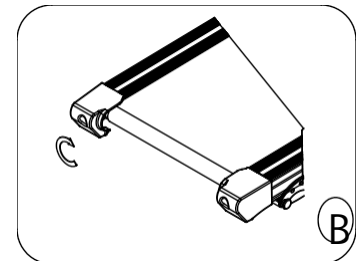
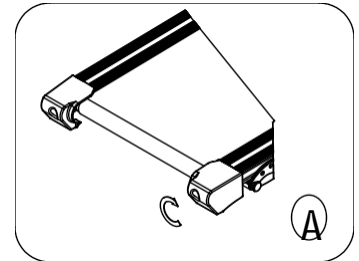
- Entfernen Sie regelmäßige Staub, insbesondere an den Seiten des Laufbands.
- Reinigen Sie die Lauffläche mit einem feuchten Tuch und Seife – die elektrischen Teile dürfen nicht nass werden.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe sauber sind, um Beschädigungen am Band und an der Lauffläche zu vermeiden.

#### Wartung

- Öffnen Sie einmal im Jahr die Motorabdeckung, entfernen Sie Staub und geben Sie spezielles Schmieröl hinzu.
- Der Riemen und die Lauffläche sind vorgeschmiert, müssen jedoch regelmäßig geschmiert werden, um die Reibung zu verringern und die Lebensdauer zu verlängern. Bei häufigem und intensivem Training sollten Sie das Laufband alle drei Monate schmieren.

#### Ausrichten des Laufbandriemens

1. Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche und lassen Sie es mit einer Geschwindigkeit von 6–8 mph (ca. 10–13 km/h) laufen. Achten Sie darauf, ob der Laufbelag zu einer Seite driftet.
2. Wenn sich der Laufbandstreifen nach rechts bewegt:
  - Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und trennen Sie das Gerät vom Stromnetz.
  - Drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
  - Schließen Sie die Stromversorgung an und starten Sie das Laufband.
  - Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Laufbandbelag mittig ausgerichtet ist.
3. Wenn sich der Laufbandbelag nach links bewegt:
  - Gehen Sie genauso vor, aber stellen Sie die Schraube auf der linken Seite ein.
4. Wenn sich der Riemen mit der Zeit lockert:
  - Entfernen Sie den Schraubenschlüssel und trennen Sie die Stromversorgung.
  - Drehen Sie beide Einstellschrauben um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
  - Starten Sie das Laufband und stellen Sie sich auf den Riemen, um die Spannung zu überprüfen.
  - Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Riemen mäßig gespannt ist.
5. Beobachten Sie den Riemen nach Abschluss der Einstellung 30 Sekunden lang. Bleibt er in der Mitte, ist alles in Ordnung. Andernfalls wiederholen Sie die Einstellung.





| No | Nombre                           | Especificaciones  | Cantidad | No | Nombre                              | Especificaciones | Cantidad |
|----|----------------------------------|-------------------|----------|----|-------------------------------------|------------------|----------|
| 1  | Estructura principal             |                   | 1        | 50 | Cierre para iPad                    |                  | 1        |
| 2  | Marco inclinable                 |                   | 1        | 51 | Cubierta superior del iPad          |                  | 1        |
| 3  | Tubo de la plataforma de carrera |                   | 1        | 52 | Cubierta inferior para iPad         |                  | 1        |
| 4  | Guía izquierda                   |                   | 1        | 53 | Cierre fijo para iPad               |                  | 1        |
| 5  | Guía derecha                     |                   | 1        | 5  | Cubierta del mango                  |                  | 2        |
| 6  | Manilla izquierda                |                   | 1        | 55 | Arandela plana                      |                  | 2        |
| 7  | Manija derecha                   |                   | 1        | 5  | Cubierta interior del mango         |                  | 2        |
| 8  | Soporte para iPad                |                   | 1        | 57 | Barandillas de espuma               |                  | 2        |
| 9  | Rodillo delantero                |                   | 1        | 58 | Soporte para iPad                   |                  | 1        |
| 10 | Rodillo trasero                  |                   | 1        | 59 | Arandela de goma                    |                  | 1        |
| 11 | Espaciador angular               |                   | 2        | 60 | Reposapiés                          |                  | 2        |
| 12 | Tornillo                         | M8×20             | 4        | 61 | Pata trasera                        |                  | 2        |
| 13 | Tornillo                         | M10×55            | 1        | 62 | Amortiguador de la plataforma móvil |                  | 4        |
| 14 | Tornillo                         | M10×40            | 1        | 63 | Tapa para tubo de barandilla        |                  | 2        |
| 15 | Tornillo                         | M8×40             | 2        | 64 | Arandela                            |                  | 2        |
| 16 | Tornillo                         | M8×25             | 2        | 65 | Correa                              |                  | 1        |
| 17 | Tornillo                         | M8×20             | 4        | 66 | Pomo triangular                     |                  | 2        |
| 1  | Tornillo                         | M8×55             | 3        | 67 | Cable tensor                        |                  | 1        |
| 1  | Tornillo                         | M8×15             | 2        | 68 | Arandela de goma                    |                  | 2        |
| 2  | Tornillo                         | M6×20             | 4        | 69 | Llave de seguridad                  |                  | 1        |
| 21 | Tornillo                         | M6×12             | 2        | 70 | Soporte                             |                  | 1        |
| 22 | Tornillo                         | ST4×12            | 2        | 71 | Placa de control                    |                  | 1        |
| 2  | Tornillo                         | M5×10             | 6        | 72 | Expositor acrílico                  |                  | 1        |
| 24 | Tornillo                         | ST4×15            | 27       | 73 | Sensor de llave de seguridad        |                  | 1        |
| 25 | Tornillo                         | ST4×15            | 16       | 74 | Cable de la consola superior        |                  | 1        |
| 2  | Tornillo                         | ST4×10            | 4        | 75 | Cable de la consola inferior        |                  | 1        |
| 27 | Tornillo                         | ST2,9×15          | 4        | 76 | Cable de alimentación               |                  | 1        |
| 28 | Tornillo                         | ST2,9×10          | 10       | 77 | Motor                               |                  | 1        |
| 29 | Tornillo                         | ST2,9×5           | 7        | 7  | Motor de inclinación                |                  | 1        |
| 30 | Arandela plana                   | ∅ 20 × ∅ 8,2 × 1  | 4        | 79 | Interruptor de la carcasa           |                  | 1        |
| 31 | Arandela de resorte              | ∅ 8               | 4        | 8  | Llave Allen                         |                  | 1        |
| 32 | Tornillo                         | ST2,5×5           | 6        | 81 | Toma                                |                  | 1        |
| 33 | Tuerca autoblocante              | M10               | 4        | 82 | Aceite de silicona Riecon           |                  | 1        |
| 34 | Tuerca autoblocante              | M8                | 4        | 83 | Cable azul                          |                  | 3        |
| 3  | Arandela                         | ∅ 20 × ∅ 10 × 1   | 2        | 84 | Cable marrón                        |                  | 2        |
| 3  | Tornillo                         | ST2,9×5           | 23       | 85 | Control remoto                      |                  | 1        |
| 37 | Almohadilla corrugada            | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2        | 86 | Cable marrón                        |                  | 1        |
| 3  | Cubierta superior del motor      |                   | 1        | 8  | Cable de conexión a tierra          |                  | 2        |
| 39 | Cubierta inferior del motor      |                   | 1        | 8  | Anillo magnético                    |                  | 1        |
| 40 | Cubierta trasera izquierda       |                   | 1        | 89 | Resorte                             |                  | 2        |
| 4  | Cubierta trasera derecha         |                   | 1        | 90 | Panel de control inferior           |                  | 1        |
| 42 | Cubierta del poste               |                   | 2        | 91 | Cable PCB                           |                  | 1        |
| 43 | Pantalla LED                     |                   | 1        | 92 | Rueda                               |                  | 2        |
| 4  | Cinta de correr                  |                   | 1        | 9  | Tornillo                            | M6×25            | 2        |
| 45 | Plataforma móvil                 |                   | 1        | 94 | Tornillo                            | M6               | 2        |
| 46 | Carril deslizante                |                   | 2        | 95 | Resorte                             |                  | 1        |
| 4  | Tapa del tubo postal             |                   | 2        | 96 | Placa de base                       |                  | 2        |
| 4  | Cubierta superior de la consola  |                   | 1        | 97 | Inductor                            |                  | 1        |
| 49 | Cubierta de la consola trasera   |                   | 1        | 98 | Filtro                              |                  | 1        |

## Instrucciones de uso de la cinta de correr eléctrica

### Antes de usar

1. Coloque la cinta de correr sobre una superficie limpia y plana. No la coloque sobre alfombras gruesas, ya que esto podría impedir la circulación del aire debajo del aparato. Evite colocar la cinta de correr cerca del agua o al aire libre. Asegúrese de que esté protegida contra la humedad.
2. Conecte la fuente de alimentación solo después de haber montado completamente la cinta de correr y haber colocado la cubierta del motor. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente con toma de tierra de 10 A. Recomendamos utilizar una toma con protección contra sobrecargas.
3. No retire la cubierta del motor a menos que sea necesario. Desconecte la fuente de alimentación antes de realizar el mantenimiento. Las reparaciones deben ser realizadas por un técnico de servicio cualificado.
4. Coloque la cinta de correr de manera que no cubra la toma de corriente, lo que facilitará el acceso a la fuente de alimentación.
5. Utilice únicamente el cable de alimentación original. Si está dañado, póngase en contacto con su distribuidor o fabricante.
6. Después del montaje, compruebe que todos los tornillos estén bien apretados.
7. La cinta de correr es un aparato especializado; no debe modificarse ni utilizarse para otros fines.
8. No introduzca ningún objeto en ninguna parte del aparato, ya que podría dañarlo.

### Precauciones de seguridad

Para evitar lesiones, respete las siguientes normas:

1. Realice un calentamiento antes de entrenar.
2. No realice actividad física intensa hasta al menos 40 minutos después de haber comido.
3. Compruebe que la fuente de alimentación funciona correctamente y que la llave de seguridad está activa. Conecta un extremo de la llave a la cinta de correr y el otro a tu ropa; se puede desconectar fácilmente si es necesario.
4. No se suba a la cinta antes de empezar. Póngase de pie en las plataformas antideslizantes y espere a que la cinta empiece a moverse.
5. Durante el ejercicio, mueva los brazos con naturalidad y mire al frente, no mire hacia abajo a sus pies.
6. Aumente la velocidad gradualmente hasta que se acostumbre al ritmo.
7. No lleve ropa demasiado larga o holgada, ya que podría engancharse en el mecanismo. Se recomienda llevar calzado deportivo con suela de goma.
8. Durante el primer entrenamiento, sujétese a los pasamanos y suéltelos solo cuando se sienta seguro.
9. No haga ejercicio durante más de 90 minutos sin descansar. Una vez finalizado el entrenamiento, desconecte la fuente de alimentación y retire la llave de seguridad para evitar sobrecargas.
10. En caso de síntomas alarmantes:
  - desconecte inmediatamente la llave de seguridad
  - agárrese a los pasamanos
  - saltar a las plataformas laterales
  - salga del aparato con cuidado
11. Una vez finalizado el entrenamiento, guarde la llave de seguridad en un lugar inaccesible para los niños. Los niños solo pueden utilizar la cinta de correr bajo la supervisión de un adulto.
12. Antes de plegar la cinta, asegúrese de que el dispositivo está completamente detenido y reiniciado. No ponga en marcha la cinta cuando esté plegada.
13. Deje un espacio libre de 2000 × 1000 mm delante de la cinta de correr.

### Advertencia

1. No deben hacer ejercicio dos o más personas al mismo tiempo en la cinta. El uso del aparato por varias personas a la vez puede provocar lesiones graves.
2. Si no se encuentra bien, haga ejercicio solo bajo supervisión médica. La salud es lo más importante: no corra riesgos sin consultar a un médico.
3. El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca es solo para referencia y no debe considerarse un dispositivo médico. El esfuerzo físico excesivo puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
4. Los niños, las personas discapacitadas y los animales deben mantenerse alejados de la cinta de correr. El dispositivo puede suponer un peligro, por lo que se debe tener mucho cuidado.

### Lista de piezas:

| N. | Nombre de la pieza  | Cant | N   | Nombre de la pieza    | Cantidad |
|----|---------------------|------|-----|-----------------------|----------|
| 1  | Esterilla de rodaje | 1    | 76  | Cable de alimentación | 1        |
| 6  | Guía izquierda      | 1    | 82  | Aceite de silicona    | 1        |
| 7  | Carril guía derecho | 1    | 85  | Mando a distancia     | 1        |
| 5  | Soporte para iPad   | 1    | A-2 | Juego de tornillos    | 1        |
| 69 | Llave de seguridad  | 1    |     |                       |          |

**A-1** - Diagrama de disposición de todos los componentes de la cinta de correr.

**A-2** - Lista de piezas necesarias para el montaje

### Herramientas de montaje:

Llave Allen de 6 mm (tamaño 6#) – 1 pieza

⚠ **Nota:** No conecte la cinta de correr a la fuente de alimentación antes de completar el montaje.



### PASOS DE MONTAJE:

**Paso 1:** Saque los siguientes elementos de la caja y coloque el bastidor principal en el suelo. (B-1)

**Paso 2:** Desatornille las perillas en los puntos A y B, luego coloque las columnas B01 y B02 verticalmente y, por último, apriete las perillas en los puntos A y B como se muestra en la ilustración. (B-2)

**Paso 3:** Inserte la guía izquierda (6) en la columna izquierda. A continuación, instale los siguientes elementos en orden: arandela de nylon (55), arandela plana (30) y arandela elástica (31) en el orificio de la columna. Fije el conjunto con el tornillo (12), apretándolo con una llave Allen (80). Instale la guía derecha (7) de la misma manera que la izquierda, tal y como se muestra en la ilustración. (B-3)

**Paso 4:** Monte el soporte para iPad (58) en la consola, inserte el bloqueo del pasamanos (63) en el orificio correspondiente y, por último, instale la llave de seguridad (69) en la consola, tal y como se muestra en la ilustración. (B-4)

**Nota:** Después de completar todos los pasos anteriores, asegúrese de que todos los tornillos estén bien apretados.

**ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LA CINTA DE CORRER:**

| Parámetro                     | Valor                                                                |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Pantalla                      | LED                                                                  |
| Voltaje de entrada            | 220 V / 60 Hz                                                        |
| Datos mostrados               | velocidad, número de pasos, tiempo, distancia, calorías, inclinación |
| Programas incorporados        | P1-P15                                                               |
| Programas de usuario          | U1-U3                                                                |
| Rango de velocidad de carrera | 1-14 km/h                                                            |
| Rango de velocidad de marcha  | 1-6 km/h                                                             |
| Rango de inclinación          | 1-12 niveles                                                         |
| Motor                         | Motor de corriente continua, potencia máxima 2,0 HP                  |
| Cinta de correr               | 1050 x 430 mm                                                        |
| Dimensiones plegado           | 1370 x 750 x 157 mm                                                  |
| Dimensiones desplegado        | 1300 x 750 x 1090 mm                                                 |
| Dimensiones del embalaje      | 1440 x 733 x 173 mm                                                  |
| Peso máximo del usuario       | 130 kg                                                               |

Cinta de correr con controlador de 220 V CC, doble pantalla y modos de caminar y correr. Para cambiar al modo de correr, levante el pasamanos; rango de velocidad: 1-14 km/h. Para cambiar al modo de caminar, baje el pasamanos; rango de velocidad: 1-6 km/h.

- **Modo de carrera:** activa el panel de control del pasamanos (pantalla auxiliar), que se maneja mediante botones táctiles. El mando a distancia no funciona. La llave de seguridad está activa.
- **Modo caminar:** activa el panel electrónico de la carcasa del motor (pantalla principal), que se maneja con el mando a distancia. Los botones táctiles y la llave de seguridad no se pueden utilizar.
- **Modo de espera:** permite cambiar entre los modos de caminata y carrera cambiando la posición del pasamanos. No se puede cambiar de modo mientras se está corriendo, solo después de haber terminado el entrenamiento.

**Nota:** Antes de cambiar al modo caminar, retire el soporte para el teléfono para evitar tropezar con el soporte para el iPad.

| Botón       | Función                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START       | Inicia o pausa la cinta de correr (el mando a distancia no funciona).                                |
| PARAR       | Detiene la cinta (el mando a distancia no funciona)                                                  |
| PRO         | En modo de espera: selecciona 15 programas del sistema (P1-P15) y 3 programas personalizados (U1-U3) |
| MOD         | En modo de espera: selecciona el modo de cuenta atrás (tiempo, distancia, calorías).                 |
| INCLINACIÓN | Durante la carrera: aumenta la inclinación.                                                          |
| INCLINACIÓN | Durante la carrera: disminuye la inclinación.                                                        |
| INCLINACIÓN | Atajo: ajusta rápidamente la inclinación al nivel 4 u 8                                              |
| VELOCIDAD   | Durante la carrera: reduce la velocidad                                                              |
| VELOCIDAD   | Durante la carrera: aumenta la velocidad.                                                            |
| VELOCIDAD   | Atajo: ajuste rápido de la velocidad a 4 km/h o 8 km/h                                               |

**TABLA DE PROGRAMAS DEL SISTEMA – Modo de carrera**

Programa personalizado: el usuario puede ajustar la velocidad de carrera para cada fase. Pulse los botones «+» y «-» para ajustar la velocidad de carrera de una fase determinada. Pulse el botón «MODE» para guardar el ajuste y pasar a la siguiente fase. Una vez finalizados los ajustes, pulse «START» para poner en marcha la cinta de correr. Este proceso se repite hasta que se hayan ajustado las 20 fases.

**Modo Caminar – Descripción del mando a distancia**

1. **Introducción al mando a distancia:** El mando a distancia tiene cinco botones: «Inclinación +», «Inclinación -», «Velocidad +», «Velocidad -» y «Inicio/Pausa/Parada».
  - Pulse una vez para empezar a caminar.
  - Pulse de nuevo para pausar.
  - Mantenga pulsado durante 3 segundos para detener la cinta.
2. **Emparejamiento del mando a distancia:** Para emparejar el mando a distancia, es necesario bajar el pasamanos. Pulse el botón «Start» del mando a distancia y manténgalo pulsado hasta que oiga un, lo que significa que la conexión se ha establecido correctamente.

**Calibración de la inclinación**

Cuando la cinta de correr está en modo de espera, mantenga pulsados los cuatro botones simultáneamente: «Velocidad +», «Velocidad -», «Inclinación +» e «Inclinación -» para iniciar el procedimiento de verificación de la elevación.

**Bluetooth y aplicaciones de entretenimiento (función opcional)**

La cinta de correr tiene un módulo Bluetooth integrado marcado con «FS-...» y es compatible con aplicaciones de entrenamiento como FitShow, ZWIFT y KINOMAP. Puede conectarse a la cinta de correr y controlarla mediante estas aplicaciones.

Para reproducir música:

- →Ve a «Ajustes» en tu teléfono o tableta y selecciona «Bluetooth».
- Busca el dispositivo «BTMP3» y conéctate a él.
- Una vez emparejado correctamente, podrás reproducir música directamente desde tu dispositivo móvil.

**Aplicación ZWIFT**

1. Escanea el código QR o descarga la aplicación ZWIFT desde la tienda de aplicaciones.
2. Inicia sesión en la aplicación ZWIFT y crea una cuenta.
3. Selecciona tu velocidad de carrera.
4. Conecta la cinta de correr a través de Bluetooth y selecciona el dispositivo marcado como FS-....

| Código             | Descripción del error               | Posibles causas                                                                                                                                                              | Acción recomendada                                      |
|--------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| SEGURO             | Interruptor de seguridad            | Placa del interruptor de seguridad dañada                                                                                                                                    | Sustituya la placa del interruptor                      |
| APLICACIÓN ZWIFT 1 | Medidor dañado                      | Medidor dañado                                                                                                                                                               | Reemplazar el medidor                                   |
| Er 1               | No hay comunicación con la pantalla | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mal contacto de los cables de control</li> <li>Cable dañado</li> <li>Reloj dañado</li> <li>Fallo del controlador del motor</li> </ul> | Compruebe y sustituya los componentes correspondientes  |
| Er 3               | Protección contra sobretensión      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Voltaje demasiado alto (<math>&gt;265</math> V)</li> <li>Fallo del controlador del motor</li> </ul>                                   | Compruebe el voltaje / sustituya el controlador         |
| Er 4               | Protección contra sobrecorriente    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Correa demasiado tensa</li> <li>Fricción excesiva</li> <li>Fallo del controlador</li> </ul>                                           | Aflore la correa / lubrique / sustituya el controlador  |
| Er 5               | Protección contra sobrecarga        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Correa demasiado tensa</li> <li>Fricción entre la correa y la placa</li> <li>Fallo del controlador</li> </ul>                         | Ajustar la correa / lubricar / sustituir el controlador |
| Er 6               | Protección de circuito abierto      | <ul style="list-style-type: none"> <li>No hay conexión con el motor</li> <li>Motor dañado</li> <li>Fallo del controlador</li> </ul>                                          | Conectar/sustituir el motor/sustituir el controlador    |
| Er 7               | No hay conexión con el motor        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mal contacto de los cables</li> <li>Cable dañado</li> <li>Temporizador dañado</li> <li>Fallo del controlador</li> </ul>               | Compruebe y sustituya los componentes correspondientes  |
| Er 13              | Cortocircuito del IGBT              | Fallo del controlador del motor                                                                                                                                              | Sustituya el controlador                                |
| Er 14              | Cortocircuito de carga              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cortocircuito del motor</li> <li>Fallo del controlador</li> </ul>                                                                     | Sustituya el motor/controlador                          |

#### Cambio de modo: Funcionamiento / Caminar

**Paso 1:** Gire los reposabrazos en los puntos C y D en sentido antihorario hasta que queden paralelos a la columna, tal y como se muestra en la ilustración. (C-1)

**Paso 2:** Afloje las perillas en los puntos A y B, coloque la columna en posición horizontal y, a continuación, apriete las perillas A y B firmemente. Por último, retire el soporte para iPad, tal y como se muestra en la ilustración. (C-2)

#### ⚠ **Nota:** Cambiar al modo de caminar

Si desea cambiar la cinta de correr al modo de caminar, asegúrese de retirar el soporte para el teléfono antes de bajar de la barandilla. Si deja el soporte en su sitio, podría hacer que tropiece con el soporte del iPad; retíralo antes por seguridad. (D-1)

#### **Conexión a tierra del dispositivo**

El dispositivo debe estar conectado a tierra para garantizar que, en caso de avería, la corriente tenga un camino seguro hacia tierra, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Está equipado con un conductor de protección y un enchufe con toma de tierra. Debe conectarse a una toma de corriente adecuada y con toma de tierra, de acuerdo con la normativa local.

⚠ **Advertencia:** una conexión incorrecta del conductor de protección puede provocar una descarga eléctrica. Si no está seguro de la conexión a tierra, consulte a un electricista. No modifique el enchufe; si no encaja, haga que un electricista cualificado instale una toma de corriente adecuada.

#### **EJERCICIOS SEGUROS: guía introductoria Preparación**

- Si tiene más de 35 años o problemas de salud, consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.
- Antes de utilizar la cinta de correr, familiarícese con su funcionamiento: arranque, parada y ajuste de la velocidad.
- Póngase de pie sobre las placas antideslizantes, sujete los pasamanos y ajuste la cinta a una velocidad baja (1,6-3,2 km/h).
- Cuando se sienta seguro, suba a la cinta y aumente la velocidad a 3-5 km/h. Haga ejercicio durante 10 minutos y, a continuación, detenga lentamente la máquina.

#### **Ejercicios**

- Empiece caminando 1 km a un ritmo constante (15-25 minutos).
- Una vez que le resulte fácil caminar, aumente gradualmente la velocidad y la inclinación.
- Recuerda: la paciencia es la clave, se trata de entrenar para estar sano, no de obtener resultados rápidos.

#### **Intensidad y quema de calorías**

##### **Entrenamiento rápido (15-20 minutos):**

- Calentamiento: 3 km/h durante 2 minutos.
- Aumenta la velocidad 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que notes que tu respiración se acelera.
- Si se vuelve demasiado intenso, reduce la velocidad en 0,1 km/h.
- Al final: 4 minutos de enfriamiento.

##### **Quema de calorías:**

- Calentamiento: 2,4-3 km/h durante 5 minutos.
- Aumente la velocidad en 0,1 km/h cada 2 minutos hasta alcanzar un ritmo exigente.
- Mantén este ritmo durante 45 minutos; por ejemplo, mientras ves un programa de televisión, aumenta la velocidad durante los anuncios.
- Al final: 4 minutos de enfriamiento.

#### **Frecuencia**

- Objetivo: Hacer ejercicio entre 3 y 5 veces por semana durante 15-60 minutos.
- Es mejor establecer un programa de entrenamiento regular que hacer ejercicio de forma espontánea.
- Puedes ajustar la intensidad tú mismo cambiando la velocidad y la inclinación de la cinta.
- No ajuste la inclinación al principio, añádala solo cuando desee aumentar el esfuerzo.

#### **Seguridad**

Consulte a su médico o a un especialista antes de comenzar a hacer ejercicio, especialmente si tiene problemas de salud.

Si experimenta dolor en el pecho, dificultad para respirar, mareos u otros síntomas, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte a un médico.



### Calentamiento antes del entrenamiento

Es recomendable estirar antes de hacer ejercicio, ya que los músculos calientes se estiran más fácilmente. Calentamiento: 5-10 minutos de ejercicio ligero, por ejemplo, caminar. A continuación, realice los siguientes ejercicios de estiramiento, 3 veces por pierna durante 10-15 segundos. Repita después de terminar el entrenamiento.

**Ejercicio 1:** Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los hombros, doble las rodillas, inclínese lentamente hacia delante, relaje la espalda y los hombros y toque los dedos de los pies con las manos.

2. Estiramientos de piernas: siéntese, estire una pierna y doble la otra hacia usted. Inclínese hacia delante y alcance los dedos del pie de la pierna estirada.
3. Pantorrillas y tendón de Aquiles: colóquese de pie contra una pared, lleve una pierna hacia atrás con el talón en el suelo e inclínese hacia delante.
4. Cuádriceps: apóyese contra una pared, agarre el pie por el talón y tire de él hacia los glúteos.
5. Músculo sartorio (parte interna del muslo): siéntese con los pies juntos, las rodillas hacia fuera y tire de los pies hacia la ingle.



### Mantenimiento diario

**⚠ Nota:** Desconecte siempre la cinta de correr de la fuente de alimentación antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento.

#### Limpieza

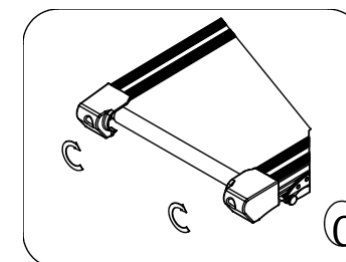
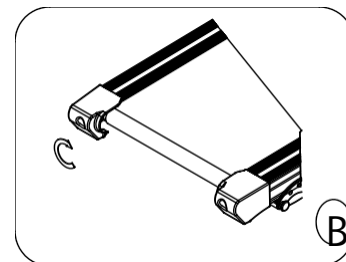
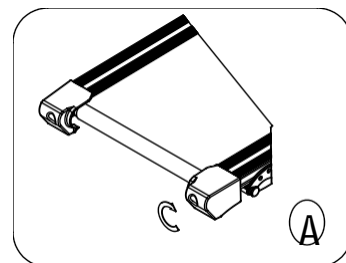
- Elimine regularmente el polvo, especialmente de los laterales de la cinta de correr.
- Limpia la superficie de la cinta con un paño húmedo y jabón; no mojes las partes eléctricas.
- Asegúrese de que sus zapatos estén limpios para evitar dañar la cinta y la plataforma de la cinta de correr.

#### Mantenimiento

- Una vez al año, abra la cubierta del motor y elimine el polvo, luego añada aceite lubricante especial.
- La cinta y la plataforma están prelubricadas, pero requieren una lubricación regular para reducir la fricción y prolongar la vida útil. Para un entrenamiento frecuente e intensivo, lubrique la cinta de correr cada tres meses.

#### Alineación de la cinta de correr

1. Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada y póngala en marcha a una velocidad de entre 6 y 8 mph (aproximadamente entre 10 y 13 km/h). Observe si la cinta se desvía hacia un lado.
2. Si la cinta se desplaza hacia la derecha:
  - Retire la llave de seguridad y desconecte la fuente de alimentación.
  - Gire el tornillo de ajuste del lado derecho 1/4 de vuelta en sentido horario.
  - Conecte la fuente de alimentación y encienda la cinta.
  - Repita hasta que la cinta quede centrada.
3. Si la cinta se mueve hacia la izquierda:
  - Proceda de la misma manera, pero ajuste el tornillo del lado izquierdo.
4. Si la correa se afloja con el tiempo:
  - Retire la llave y desconecte la fuente de alimentación.
  - Gire ambos tornillos de ajuste 1/4 de vuelta en sentido horario.
  - Encienda la cinta y suba a ella para comprobar la tensión.
  - Repita hasta que la cinta esté moderadamente tensa.
5. Una vez completado el ajuste, observe la cinta durante 30 segundos. Si permanece en el centro, todo está listo. De lo contrario, repita el ajuste.





| Ei | Nimi                   | Spetsifikatsioon  | Kogus | Ei | Nimi                     | Spetsifikatsioon | Kogus |
|----|------------------------|-------------------|-------|----|--------------------------|------------------|-------|
| 1  | Põhirunko              |                   | 1     | 5  | iPad-klapp               |                  | 1     |
| 2  | Kallutusraam           |                   | 1     | 5  | iPad'i ülemine kate      |                  | 1     |
| 3  | Jooksuraja toru        |                   | 1     | 5  | Alam iPad-kaas           |                  | 1     |
| 4  | Vasak juhik            |                   | 1     | 5  | Fikseeritud iPad-klapp   |                  | 1     |
| 5  | Parem juhik            |                   | 1     | 5  | Käepideme kate           |                  | 2     |
| 6  | Vasak käepide          |                   | 1     | 5  | Lame alusplaat           |                  | 2     |
| 7  | Parempoolne käepide    |                   | 1     | 5  | Sisemine käepideme kate  |                  | 2     |
| 8  | iPad-hoidik            |                   | 1     | 5  | Vahust käsipuud          |                  | 2     |
| 9  | Eesmine massaažirull   |                   | 1     | 5  | iPad-hoidik              |                  | 1     |
| 1  | Tagumine massaažirull  |                   | 1     | 59 | Kummitihend              |                  | 1     |
| 11 | Nurga vaheosa          |                   | 2     | 6  | Jalatoe                  |                  | 2     |
| 12 | Kruvi                  | M8×20             | 4     | 6  | Tagumine jalatoe         |                  | 2     |
| 13 | Kruvi                  | M10×55            | 1     | 62 | Jooksukatte amortisaator |                  | 4     |
| 14 | Kruvi                  | M10×40            | 1     | 63 | Käsiuue toru kork        |                  | 2     |
| 15 | Kruvi                  | M8×40             | 2     | 64 | Alusplaat                |                  | 2     |
| 16 | Kruvi                  | M8×25             | 2     | 6  | Rihm                     |                  | 1     |
| 17 | Kruvi                  | M8×20             | 4     | 6  | Kolmnurknupp             |                  | 2     |
| 1  | Kruvi                  | M8×55             | 3     | 67 | Pingutusnõör             |                  | 1     |
| 1  | Kruvi                  | M8×15             | 2     | 6  | Kummitihend              |                  | 2     |
| 2  | Kruvi                  | M6×20             | 4     | 69 | Ohutuskruvi              |                  | 1     |
| 21 | Kruvi                  | M6×12             | 2     | 7  | Kinnitus                 |                  | 1     |
| 2  | Kruvi                  | ST4×12            | 2     | 7  | Juhtpaneel               |                  | 1     |
| 2  | Kruvi                  | M5×10             | 6     | 72 | Akrüülist ekraan         |                  | 1     |
| 24 | Kruvi                  | ST4×15            | 27    | 7  | Ohutuse võtme andur      |                  | 1     |
| 2  | Kruvi                  | ST4×15            | 16    | 74 | Ülemine konsooli kaabel  |                  | 1     |
| 2  | Kruvi                  | ST4×10            | 4     | 75 | Alamkonsooli kaabel      |                  | 1     |
| 2  | Kruvi                  | ST2,9×15          | 4     | 76 | Toitekaabel              |                  | 1     |
| 28 | Kruvi                  | ST2,9×10          | 10    | 77 | Mootor                   |                  | 1     |
| 29 | Kruvi                  | ST2,9×5           | 7     | 7  | Kallutusmootor           |                  | 1     |
| 3  | Lame alusplaat         | ∅ 20 × ∅ 8,2×1    | 4     | 7  | Korpuse lüliti           |                  | 1     |
| 31 | Vedrupeesu             | ∅ 8               | 4     | 8  | kuuskantvõti             |                  | 1     |
| 32 | Kruvi                  | ST2,5×5           | 6     | 8  | Pistik                   |                  | 1     |
| 3  | Isefikseeruv mutter    | M10               | 4     | 8  | Riecon silikoonõli       |                  | 1     |
| 34 | Isefikseeruv mutter    | M8                | 4     | 8  | Sinine kaabel            |                  | 3     |
| 3  | Pesumasin              | ∅ 20 × ∅ 10×1     | 2     | 8  | Pruun kaabel             |                  | 2     |
| 3  | Kruvi                  | ST2,9×5           | 23    | 85 | Kaugjuhtimispuult        |                  | 1     |
| 37 | Gofreeritud pad        | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2     | 86 | Pruun kaabel             |                  | 1     |
| 3  | Ülemine mootorikate    |                   | 1     | 8  | Maanduskabel             |                  | 2     |
| 39 | Alammootorikate        |                   | 1     | 8  | Magnetring               |                  | 1     |
| 4  | Vasak tagakate         |                   | 1     | 89 | Vedru                    |                  | 2     |
| 4  | Parem tagakate         |                   | 1     | 90 | Alamkontrollpaneel       |                  | 1     |
| 4  | Postikate              |                   | 2     | 91 | PCB kaabel               |                  | 1     |
| 43 | LED-ekraan             |                   | 1     | 92 | Ratas                    |                  | 2     |
| 4  | Jooksuri               |                   | 1     | 9  | Kruvi                    | M6×25            | 2     |
| 4  | Jooksuraam             |                   | 1     | 94 | Kruvi                    | M6               | 2     |
| 4  | Liugur                 |                   | 2     | 95 | Vedru                    |                  | 1     |
| 4  | Postitoru kork         |                   | 2     | 96 | Jalatoeplaat             |                  | 2     |
| 4  | Ülemine konsooli kate  |                   | 1     | 97 | Induktor                 |                  | 1     |
| 49 | Tagumine konsooli kate |                   | 1     | 98 | Filter                   |                  | 1     |

## Elektrilise jooksulindi kasutusjuhend

### Enne kasutamist

1. Asetage jooksulint puhtale, tasasele pinnale. Ärge asetage seda paksule vaibale, kuna see võib takistada õhu ringlust seadme all. Vältige jooksulindi asetamist vee lähedusse või välitingimustesse. Tagage kaitse niiskuse eest.
2. Ühendage toiteallikas alles pärast jooksulintide täielikku kokkupanekut ja mootori kate paigaldamist. Pistik tuleb ühendada 10 A maandatud pistikupesaga. Soovitame kasutada ülekoormuskaitsega pistikupesaga.
3. Ärge eemaldage mootori katet, kui see ei ole vajalik. Enne hooldustööde tegemist katkestage toide. Remonttöid tohib teha ainult kvalifitseeritud teenindustehnik.
4. Asetage jooksulint nii, et see ei kataks pistikupesaga – see hõlbustab juurdepääsu toiteallikale.
5. Kasutage ainult originaalvoolujuhet. Kui see on kahjustatud, võtke ühendust edasimüüja või tootjaga.
6. Pärast kokkupanekut kontrollige, et kõik kruvid on kinni.
7. Jooksulint on spetsiaalne seade – seda ei tohi muuta ega kasutada muul otstarbel.
8. Ärge asetage seadme ühegi osa sisse esemeid – see võib seadme kahjustada.

### Ohutuse nõuded

Vigastuste vältimiseks järgige järgmisi reegleid:

1. Soojendage enne treeningut.
2. Intensiivne füüsiline tegevus ei tohiks alata varem kui 40 minutit pärast sööki.
3. Kontrollige, et toiteallikas töötab korralikult ja et ohutuse võti on aktiivne. Kinnitage võtme üks ots jooksulintale ja teine oma riietele – vajadusel saab võtme kergesti eemaldada.
4. Enne alustamist ärge astuge jooksurajale. Seiske libisemiskindlatel platvormidel ja oodake, kuni lint hakkab liikuma.
5. Treeningu ajal liigutage käsi loomulikult ja vaadake otse ette – ärge vaadake alla oma jalgadele.
6. Suurendage kiirust järk-järgult, kuni olete tempoga harjunud.
7. Ärge kandke liiga pikki või lai riideid, kuna need võivad mehhanismi kinni jääda. Soovitame kanda kummist tallaga spordijalatseid.
8. Esimesel treeningul hoidke kinni käsipuudest – laske lahti alles siis, kui tunnete end kindlalt.
9. Ärge treenige ilma vaheajata kauem kui 90 minutit. Pärast treeningu lõpetamist ühendage toide lahti ja eemaldage ohutuse võti, et vältida ülekoormust.
10. Kui ilmnevad murettekitavad sümptomid:
  - võtke ohutuse tagamiseks kohe ohutuse võti välja
  - hoidke kinni käsipuudest
  - hüppake küljplatvormidele
  - välju seadmest ohutult
11. Pärast treeningu lõpetamist hoidke turvalisusvõti laste käeulatuses eemal. Lapsed tohib jooksulint kasutada ainult täiskasvanute järelevalve all.
12. Enne jooksulint kokku klappimist veenduge, et seade on täielikult peatunud ja lähtestatud. Ärge käivitage jooksulinti, kui see on kokku klapitud.
13. Jätke jooksulintide ette vaba ruum mõõtmetega 2000 × 1000 mm.

### Hoiatus

1. Jooksulint ei tohi kasutada korraga kaks või enam inimest. Seadme kasutamine mitme inimese poolt korraga võib põhjustada tõsiseid vigastusi.
2. Kui tunnete end halvasti, treenige ainult arsti järelevalve all. Tervis on kõige tähtsam – ärge võtke riske ilma arstiga konsulteerimata.
3. Südame löögisageduse jälgimise süsteem on ainult viiteandmete jaoks ja seda ei tohi pidada meditsiiniseadmeks. Liigne füüsiline pingutus võib põhjustada tõsiseid vigastusi või isegi surma. Kui tunnete peapööritust, lõpetage treening kohe.
4. Lapsed, puuetega inimesed ja loomad peavad jooksulintidest eemale hoidma. Seade võib olla ohtlik – olge äärmiselt ettevaatlik.

### Osade loetelu:

| Nr | Osade nimetus | Kogus | Nr  | Osa nimi         | Kogus |
|----|---------------|-------|-----|------------------|-------|
| 1  | Jooksmat      | 1     | 76  | Toitekaabel      | 1     |
| 6  | Vasak juhik   | 1     | 8   | Silikonõli       | 1     |
| 7  | Parem juhik   | 1     | 8   | Kaugjuhtimispuht | 1     |
| 5  | iPad-hoidik   | 1     | A-2 | Kruvid           | 1     |
| 69 | Ohutustang    | 1     |     |                  |       |

**A-1** - Kõigi jooksulintide komponentide paigutusdiagramm.

**A-2** - Kokkupanekuks vajalikud osad

### Kokku panemise tööriist:

6 mm kuuskantvõti (suurus 6#) – 1 tükki

⚠ **Märkus:** Ärge ühendage jooksulint toiteallikaga enne kokkupaneku lõpetamist.



### KOKKUPANEKU JUHEND:

**Samm 1:** Võtke karbist välja järgmised osad ja asetage põhiraam põrandale. (B-1)

**Samm 2:** Keerake lahti punktides A ja B asuvad kruvid, asetage sambad B01 ja B02 vertikaalselt ja pingutage lõpuks punktides A ja B asuvad kruvid vastavalt joonisele. (B-2)

**Samm 3:** Sisestage vasak juhik (6) vasakusse sambasse. Seejärel paigaldage järgmised osad järjest: nailonalus (55), lamedad alused (30) ja vedrualused (31) sambasse. Kinnitage konstruktsioon kruviga (12) ja pingutage see kuuskantvõtmega (80). Paigaldage parempoolne juhik (7) samamoodi nagu vasakpoolne, nagu on näidatud joonisel. (B-3)

**Samm 4:** Kinnitage iPad-hoidik (58) konsoolile, sisestage käsipuu lukk (63) vastavasse avasse ja paigaldage lõpuks turvalukk (69) konsoolile, nagu on näidatud joonisel. (B-4)

**Märkus:** Pärast kõigi eespool nimetatud toimingute tegemist veenduge, et kõik kruvid on kindlalt kinni keeratud.

**JALGRATTA TEHNILISED ANDMED:**

| Parameeter                | Väärtus                                               |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| Ekraan                    | LED                                                   |
| Sisendpinge               | 220 V / 60 Hz                                         |
| Kuvamisandmed             | kiirus, sammude arv, aeg, vahemaa, kalorid, kaldenurk |
| Sisesehitatud programmid  | P1–P15                                                |
| Kasutaja programmid       | U1–U3                                                 |
| Jooksukiiruse vahemik     | 1–14 km/h                                             |
| Kõndimiskiiruse vahemik   | 1–6 km/h                                              |
| Kallak                    | 1–12 taset                                            |
| Mootor                    | DC mootor, tippvõimsus 2,0 HP                         |
| Jooksurada                | 1050 × 430 mm                                         |
| Mõõtmed kokkupanuna       | 1370 × 750 × 157 mm                                   |
| Mõõtmed lahtivoltimisel   | 1300 × 750 × 1090 mm                                  |
| Pakendi mõõtmed           | 1440 × 733 × 173 mm                                   |
| Maksimaalne kasutaja kaal | 130                                                   |

Jooksulint 220 V DC kontrolleriaga, kahe ekraaniga, kõndimis- ja jooksurežiimiga. Jooksurežiimile üleminekuks tõstke käepide – kiirusvahemik: 1–14 km/h. Kõndimisrežiimile üleminekuks langetage käepide – kiirusvahemik: 1–6 km/h.

- **Jooksurežiim:** aktiveerib käsipuu juhtpaneeli (abiekraan), mida juhitakse puutepaneeliga. Kaugjuhtimispuult ei tööta. ohutuse võti on aktiivne.
- **Kõndimisrežiim:** aktiveerib mootori korpuse elektroonilise paneeli (peadisplay), mida juhitakse puldiga. Puutepaneeli nuppe ja turvaklahvi ei saa kasutada.
- **Ooterežiim:** võimaldab käimise ja jooksmise režiimi vahel vahetada käsipuu asendit muutes. Režiimi ei saa vahetada jooksmise ajal, vaid alles pärast treeningu lõppu.

**Märkus:** enne kõndimisrežiimile üleminekut eemaldage telefonipidike, et vältida komistamist iPad-i pidiku üle!

| Nupp   | Funktsioon                                                                       |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|
| START  | Käivitab või peatab jooksulint (kaugjuhtimispuult ei tööta)                      |
| STOP   | Peatab jooksulint (kaugjuhtimispuult ei tööta)                                   |
| PRO    | Ooterežiimis: vali 15 süsteemiprogrammi (P1–P15) ja 3 kasutaja programmi (U1–U3) |
| RE     | Ooterežiimis: valige tagasilugemise režiim (aeg, distants, kalorid)              |
| KALLE  | Jooksmise ajal: suurendab kalde                                                  |
| KALLE  | Jooksmise ajal: vähendab kalde                                                   |
| KALLE  | Kiirklahv: kalde kiire seadmine tasemele 4 või 8                                 |
| SPEED  | Jooksmise ajal: vähendab kiirust                                                 |
| SPEED  | Jooksmise ajal: suurendab kiirust                                                |
| KIIRUS | Kiirklahv: kiiruse kiirhäälestus 4 km/h või 8 km/h                               |

**SÜSTEEMIPROGRAMMI TABEL – Jooksurežiim**

Kohandatud programm: Kasutaja saab määrata iga etapi jooksukiiruse. Vajutage nuppe „+” ja „–”, et reguleerida etapi jooksukiirust. Vajutage nuppu „MODE”, et salvestada seaded ja liikuda järgmise etapi juurde. Kui olete seaded lõpetanud, vajutage nuppu „START”, et jooksulint käivitada. Seda protsessi korratakse, kuni kõik 20 etappi on seadud.

**Kõndimisrežiim – kaugjuhtimispuudi kirjeldus**

1. **Kaugjuhtimispuudi tutvustus:** Kaugjuhtimispuudil on viis nuppu: „Kalle +”, „Kalle –”, „Kiirus +”, „Kiirus –” ja „Start / Pause / Stop”.
  - Käivitage kõndimine ühe nupuvajutusega.
  - Vajutage uuesti, et pausile panna.
  - Hoidke nuppu 3 sekundit all, et jooksulint peatada.
2. **Kaugjuhtimispuudi sidumine:** Kaugjuhtimispuudi sidumiseks peab käsipuu olema alla lastud. Vajutage kaugjuhtimispuudil nuppu „Start” ja hoidke seda all, kuni kostub
  - see tähendab, et ühendus on loodud.

**Kaldkalde kalibreerimine**

Kui jooksulint on ooterežiimis, hoidke korraga all nelja nuppu: „Speed +”, „Speed –”, „Incline +” ja „Incline –”, et alustada tõstmise kontrollimist.

**Bluetooth ja meelelahutusrakendused (valikuline funktsioon)**

Jooksulint on varustatud sisesehitatud Bluetooth-mooduliga, mis on märgistatud „FS-...”, ja toetab treeningrakendusi, nagu FitShow, ZWIFT ja KINOMAP. Saate ühenduda jooksulindiga ja seda juhtida nende rakenduste abil.

Muusika mängimiseks:

- →Minge oma telefoni või tahvelarvuti seadete menüüsse ja valige „Bluetooth”.
- Otsige seade „BTMP3” ja ühendage sellega.
- Kui ühendus on loodud, saate muusikat otse oma mobiilseadmest mängida.

**ZWIFT-rakendus**

1. Skaneeri QR-kood või lae ZWIFT-rakendus alla rakenduste poest.
2. Logi sisse ZWIFT-i rakendusse ja loo konto.
3. Valige oma jooksukiirus.
4. Ühenda jooksulint Bluetoothi kaudu – vali seade, mis on märgitud FS-....

**TEHNILISED ANDMED**

| Kood             | Veakiri                  | Võimalikud põhjused                                                                                                                                                  | Soovitav tegevus                                     |
|------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| OHUTU            | Ohutuslüliti             | Ohutuslüliti plaat on kahjustatud                                                                                                                                    | Vahetage lülitiplaat                                 |
| ZWIFT-rakendus 1 | Kahjustatud mõõdik       | Kahjustatud mõõdik                                                                                                                                                   | Vahetage arvesti välja                               |
| Er 1             | Puudub side ekraaniga    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Juhtmetega on halb kontakt</li> <li>Kahjustatud kaabel</li> <li>Kell on kahjustatud</li> <li>Mootori kontrollirike</li> </ul> | Kontrollige ja vahetage asjaomased komponendid       |
| Er 3             | Ülepinge kaitse          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pinge liiga kõrge (&gt;265V)</li> <li>Mootori kontrollirike</li> </ul>                                                        | Kontrollige pinget / vahetage kontrollirike          |
| Er 4             | Ülevoolu kaitse          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rihm liiga pingul</li> <li>Liigne hõõrdumine</li> <li>Kontrollirike</li> </ul>                                                | Lõdvendage rihma / määrige / vahetage kontrollirike  |
| Er 5             | Ülekoormuse kaitse       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rihm on liiga pingul</li> <li>Hõõrdumine rihma ja plaadi vahel</li> <li>Kontrollirike</li> </ul>                              | Reguleerige rihma / määrige / vahetage kontrollirike |
| Er 6             | Avatud vooluahela kaitse | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ühendus mootoriga puudub</li> <li>Mootor on kahjustatud</li> <li>Kontrollirike</li> </ul>                                     | Ühendage/vahetage mootor/vahetage kontrollirike      |
| Er 7             | Ühendus mootoriga puudub | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaablite halb kontakt</li> <li>Kahjustatud kaabel</li> <li>Kahjustatud taimer</li> <li>Kontrollirike</li> </ul>               | Kontrollige ja vahetage asjaomased komponendid       |
| Er 13            | IGBT lühis               | Mootori kontrollirike                                                                                                                                                | Vahetage kontrollirike välja                         |
| Er 14            | Koormuse lühis           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mootori lühis</li> <li>Kontrollirike</li> </ul>                                                                               | Vahetage mootor/kontrollirike                        |

**Režiimi muutus: jooksmine / kõndimine**

**Samm 1:** Pöörake käetoed punktides C ja D vastupäeva, kuni need on joonisel näidatud viisil paralleelsed sambaga. (C-1)

**Samm 2:** Lööge lahti nupud punktides A ja B, asetage kolonn horisontaalselt ja pingutage nupud A ja B kindlalt kinni. Eemaldage lõpuks iPad-hoidik — nagu on näidatud joonisel. (C-2)

**⚠ Märkus:** Üleminek kõndimisrežiimile

Kui soovite jooksulint kõndimisrežiimile lülitada, eemaldage kindlasti telefonipidike enne käsipuult astumist. Pidike paigale jätmine võib põhjustada komistamise iPad-hoidja üle — eemaldage see ohutuse tagamiseks eelnevalt! (D-1)

**Seadme maاندamine**

Seade peab olema maاندatud, et rikke korral oleks voolul ohutu tee maاندusesse, vähendades elektrilöögi ohtu.

Seade on varustatud kaitsjaga ja maاندatud pistikuga. Seade tuleb ühendada kohalike eeskirjade kohaselt sobiva ja nõuetekohaselt maاندatud pistikupesaga.

⚠ **Hoiatus** Kaitsjajuhtme vale ühendamine võib põhjustada elektrilöögi. Kui te pole kindel maاندuse osas, pöörduge elektrik poole. elektriku poole. Ärge muutke pistikupesa — kui see ei sobi, laske kvalifitseeritud elektrikul paigaldada sobiv pistikupesa.

**OHUTU TREENIMINE – sissejuhatav juhend****Ettevalmistus**

- Kui olete üle 35-aastane või teil on terviseprobleeme, konsulteerige enne treeningu alustamist oma arstiga.
- Enne jooksulint kasutamist tutvuge selle tööpõhimõttega: käivitamine, peatamine, kiiruse reguleerimine.
- Seiske libisemiskindlatel külglapidel, hoidke kinni käsipuudest ja seadke jooksulint madalale kiirusele (1,6–3,2 km/h).
- Kui tunnete end kindlalt, astuge jooksulindile ja suurendage kiirust 3–5 km/h. Treenige 10 minutit, seejärel peatage masin aeglaselt.

**Harjutused**

- Alustage 1 km pikkuse jalutuskäiguga ühtlases tempos (15–25 minutit).
- Kui kõndimine muutub kergeks, suurendage järk-järgult kiirust ja kaldenurka.
- Pea meeles: kannatlikkus on võti — see on treeningu tervise nimel, mitte kiirete tulemuste saavutamiseks.

**Intensiivsus ja kalorikulu Kiire****treening (15–20 minutit):**

- Soojendus: 3 km/h 2 minutit.
- Suurendage kiirust 0,3 km/h iga 2 minuti järel, kuni tunnete, et hingamine kiireneb.
- Kui treening muutub liiga intensiivseks, vähendage kiirust 0,1 km/h võrra.
- Lõpus: 4 minutit rahunemist.

**Kalorikulu:**

- Soojendus: 2,4–3 km/h 5 minutit.
- Suurendage kiirust 0,1 km/h iga 2 minuti järel, kuni jõuate endale sobiva temponi.
- Säilita see tempo 45 minutit — näiteks telesaate vaatamise ajal suurenda kiirust reklaamipauside ajal.
- Lõpus: 4 minutit rahunemist.

**Sagedus**

- Eesmärk: treeni 3–5 korda nädalas 15–60 minutit.
- Parim on koostada regulaarne treeningkava, mitte treenida spontaanselt.
- Intensiivsust saate ise reguleerida, muutes jooksulintide kiirust ja kaldenurka.
- Ärge seadke kaldet alguses — lisage see alles siis, kui soovite pingutust suurendada.

**Ohutus**

Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arsti või spetsialistiga, eriti kui teil on terviseprobleeme.

Kui tunnete rinnus valu, õhupuudust, peapööritust või muid sümptomeid, lõpetage treening kohe ja pöörduge arsti poole.



### Soojendage enne treeningut

Enne treeningut on hea teha venitusharjutusi – soojenenud lihased venivad kergemini. Soojendus: 5–10 minutit kerget treeningut, nt kõndimine. Seejärel tee järgmisi venitusharjutusi, iga harjutust 3 korda 10–15 sekundit jala kohta. Korda harjutusi pärast treeningut.

**Harjutus 1:** Seiske jalad õlgade laiuselt laiali, painake põlved, kallutage aeglaselt ettepoole, lõdvestage selg ja õlad ning puudutage kätega varbaid.

2. Jalgade venitamine – istu maha, siruta üks jalg ja paina teine enda poole. Kalduda ettepoole ja siruta käed sirge jala varba poole.
3. Põlve- ja Achilleuse kõõlused – seiske vastu seina, asetage üks jalg taha, kand maas, kallutage end ettepoole.
4. Neli pealihas – toetu vastu seina, haara jalast kannast ja tõmba see tagumiku poole.
5. Sartoriuslihas (sisemine reie) – istu jalad koos, põlved väljapoole, tõmba jalad kubeme poole.



### Igapäevane hooldus

⚠ **Märkus:** enne puhastamist või hooldust ühendage jooksulint alati vooluvõrgust lahti.

#### Puhastamine

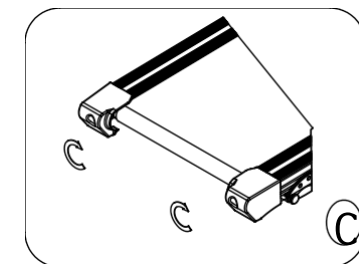
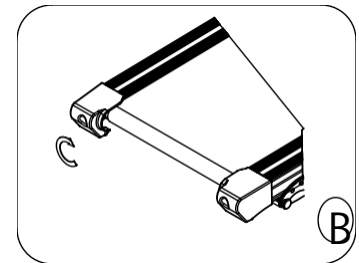
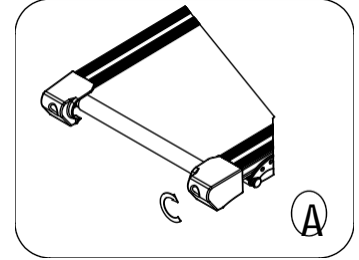
- Eemaldage regulaarselt tolm, eriti jooksuraja külgedelt.
- Puhastage lindi pind niiske lapiga ja seebiga – ärge kastke elektrilisi osi.
- Veenduge, et teie jalanõud on puhtad, et vältida lindi ja jooksulintpinnale kahju tekitamist.

#### Hooldus

- Kord aastas avage mootori kate ja eemaldage tolm, seejärel lisage spetsiaalset määrdeõli.
- Võõ ja jooksualus on eelnevalt määritud, kuid vajavad regulaarset määrimist, et vähendada hõõrdumist ja pikendada kasutusiga. Sagedase ja intensiivse treeningu korral määri jooksulint iga kolme kuu järel.

#### Jooksulindi rihma joondamine

1. Asetage jooksulint tasasele pinnale ja käivitage see kiirusega 6–8 mph (u 10–13 km/h). Vaadake, kas lint kaldub ühele poole.
2. Kui lint liigub paremale:
  - Eemaldage ohutuse võti ja ühendage toide lahti.
  - Pöörake parempoolset reguleerimiskruvi 1/4 pööret päripäeva.
  - Ühendage toide ja käivitage jooksulint.
  - Korda, kuni lint on keskel.
3. Kui lint liigub vasakule:
  - Jätkake samamoodi, kuid reguleerige vasakul pool asuvat kruvi.
4. Kui rihm aja jooksul lõdveneb:
  - Eemaldage mutrivõti ja katkestage toide.
  - Pöörake mõlemat reguleerimiskruvi 1/4 pööret päripäeva.
  - Käivitage jooksulint ja astuge rihmale, et kontrollida pinget.
  - Korda, kuni rihm on mõõdukalt pingul.
5. Pärast reguleerimise lõpetamist jälgige rihma 30 sekundit. Kui see jääb keset, on kõik valmis. Muidu korrake reguleerimist.





| Non | Nom                                | Spécifications    | Quantité | Non | Nom                                          | Spécifications | Quantité |
|-----|------------------------------------|-------------------|----------|-----|----------------------------------------------|----------------|----------|
| 1   | Châssis principal                  |                   | 1        | 5   | Loquet pour iPad                             |                | 1        |
| 2   | Cadre inclinable                   |                   | 1        | 51  | Couvercle supérieur de l'iPad                |                | 1        |
| 3   | Tube du plateau de course          |                   | 1        | 52  | Couvercle inférieur pour iPad                |                | 1        |
| 4   | Guide gauche                       |                   | 1        | 53  | Loquet iPad fixe                             |                | 1        |
| 5   | Rail de guidage droit              |                   | 1        | 5   | Couvercle de poignée                         |                | 2        |
| 6   | Poignée gauche                     |                   | 1        | 5   | Rondelle plate                               |                | 2        |
| 7   | Poignée droite                     |                   | 1        | 5   | Couvercle de poignée intérieure              |                | 2        |
| 8   | Support pour iPad                  |                   | 1        | 5   | Mains courantes en mousse                    |                | 2        |
| 9   | Rouleau de massage avant           |                   | 1        | 5   | Support pour iPad                            |                | 1        |
| 10  | Rouleau de massage arrière         |                   | 1        | 59  | Rondelle en caoutchouc                       |                | 1        |
| 11  | Entretoise angulaire               |                   | 2        | 6   | Repose-pieds                                 |                | 2        |
| 12  | Vis                                | M8×20             | 4        | 6   | Pied arrière                                 |                | 2        |
| 13  | Vis                                | M10×55            | 1        | 62  | Amortisseur de chocs pour plate-forme mobile |                | 4        |
| 14  | Vis                                | M10×40            | 1        | 63  | Capuchon pour tube de main courante          |                | 2        |
| 15  | Vis                                | M8×40             | 2        | 64  | Rondelle                                     |                | 2        |
| 16  | Vis                                | M8×25             | 2        | 65  | Courroie                                     |                | 1        |
| 17  | Vis                                | M8×20             | 4        | 66  | Bouton triangulaire                          |                | 2        |
| 1   | Vis                                | M8×55             | 3        | 67  | Câble de tension                             |                | 1        |
| 1   | Vis                                | M8×15             | 2        | 68  | Rondelle en caoutchouc                       |                | 2        |
| 2   | Vis                                | M6×20             | 4        | 69  | Clé de sécurité                              |                | 1        |
| 21  | Vis                                | M6×12             | 2        | 70  | Support                                      |                | 1        |
| 22  | Vis                                | ST4×12            | 2        | 71  | Carte de commande                            |                | 1        |
| 2   | Vis                                | M5×10             | 6        | 72  | Présentoir en acrylique                      |                | 1        |
| 24  | Vis                                | ST4×15            | 27       | 73  | Capteur de clé de sécurité                   |                | 1        |
| 25  | Vis                                | ST4×15            | 16       | 74  | Câble de la console supérieure               |                | 1        |
| 2   | Vis                                | ST4×10            | 4        | 75  | Câble de la console inférieure               |                | 1        |
| 2   | Vis                                | ST2,9 × 15        | 4        | 76  | Câble d'alimentation                         |                | 1        |
| 28  | Vis                                | ST2,9 × 10        | 10       | 77  | Moteur                                       |                | 1        |
| 29  | Vis                                | ST2,9 × 5         | 7        | 7   | Moteur d'inclinaison                         |                | 1        |
| 30  | Rondelle plate                     | ∅ 20 × ∅ 8,2 × 1  | 4        | 79  | Boîtier de commutation                       |                | 1        |
| 31  | Rondelle élastique                 | ∅ 8               | 4        | 8   | Clé Allen                                    |                | 1        |
| 32  | Vis                                | ST2,5 × 5         | 6        | 81  | Douille                                      |                | 1        |
| 33  | Écrou autobloquant                 | M10               | 4        | 82  | Huile silicone Riecon                        |                | 1        |
| 34  | Écrou autobloquant                 | M8                | 4        | 83  | Câble bleu                                   |                | 3        |
| 3   | Rondelle                           | ∅ 20 × ∅ 10 × 1   | 2        | 8   | Câble marron                                 |                | 2        |
| 3   | Vis                                | ST2,9 × 5         | 23       | 85  | Télécommande                                 |                | 1        |
| 37  | Coussin ondulé                     | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2        | 86  | Câble marron                                 |                | 1        |
| 3   | Couvercle supérieur du moteur      |                   | 1        | 8   | Câble de mise à la terre                     |                | 2        |
| 39  | Couvercle inférieur du moteur      |                   | 1        | 8   | Anneau magnétique                            |                | 1        |
| 40  | Couvercle arrière gauche           |                   | 1        | 89  | Ressort                                      |                | 2        |
| 4   | Couvercle arrière droit            |                   | 1        | 90  | Panneau de commande inférieur                |                | 1        |
| 42  | Couvercle de montant               |                   | 2        | 91  | Câble PCB                                    |                | 1        |
| 4   | Affichage LED                      |                   | 1        | 92  | Roue                                         |                | 2        |
| 4   | Courroie de roulement              |                   | 1        | 9   | Vis                                          | M6×25          | 2        |
| 45  | Plateau de roulement               |                   | 1        | 94  | Vis                                          | M6             | 2        |
| 46  | Rail coulissant                    |                   | 2        | 95  | Ressort                                      |                | 1        |
| 4   | Capuchon pour tube postal          |                   | 2        | 96  | Plaque de base                               |                | 2        |
| 4   | Couvercle de la console supérieure |                   | 1        | 97  | Inducteur                                    |                | 1        |
| 49  | Couvercle de console arrière       |                   | 1        | 98  | Filtre                                       |                | 1        |

## Mode d'emploi du tapis de course électrique

### Avant utilisation

1. Placez le tapis roulant sur une surface propre et plane. Ne le placez pas sur un tapis épais, car cela pourrait empêcher la circulation de l'air sous l'appareil. Évitez de placer le tapis roulant à proximité d'une source d'eau ou à l'extérieur. Assurez-vous qu'il est protégé de l'humidité.
2. Ne branchez l'alimentation électrique qu'après avoir entièrement assemblé le tapis roulant et mis en place le capot du moteur. La fiche doit être branchée sur une prise de courant de 10 A avec mise à la terre. Nous recommandons d'utiliser une prise avec protection contre les surcharges.
3. Ne retirez pas le capot du moteur sauf en cas de nécessité. Débranchez l'alimentation électrique avant d'effectuer toute opération d'entretien. Les réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié.
4. Placez le tapis de course de manière à ce qu'il ne recouvre pas la prise électrique, afin de faciliter l'accès à l'alimentation électrique.
5. Utilisez uniquement le cordon d'alimentation d'origine. S'il est endommagé, contactez votre distributeur ou le fabricant.
6. Après l'assemblage, vérifiez que toutes les vis sont bien serrées.
7. Le tapis roulant est un appareil spécialisé — il ne doit pas être modifié ni utilisé à d'autres fins.
8. N'insérez aucun objet dans aucune partie de l'appareil, cela pourrait l'endommager.

### Consignes de sécurité

Pour éviter toute blessure, veuillez respecter les règles suivantes :

1. Échauffez-vous avant l'entraînement.
2. Une activité physique intense ne doit pas commencer avant au moins 40 minutes après un repas.
3. Vérifiez que l'alimentation électrique fonctionne correctement et que la clé de sécurité est active. Fixez une extrémité de la clé au tapis de course et l'autre à vos vêtements — elle peut être facilement retirée si nécessaire.
4. Ne montez pas sur la bande de course avant de démarrer. Tenez-vous debout sur les plates-formes antidérapantes et attendez que la bande commence à bouger.
5. Pendant l'exercice, bougez vos bras naturellement et regardez droit devant vous, ne regardez pas vos pieds.
6. Augmentez progressivement votre vitesse jusqu'à ce que vous vous habituiez au rythme.
7. Ne portez pas de vêtements trop longs ou trop amples, car ils pourraient se coincer dans le mécanisme. Il est recommandé de porter des chaussures de sport à semelles en caoutchouc.
8. Lors de votre première séance, tenez-vous aux barres d'appui et ne les lâchez que lorsque vous vous sentez en confiance.
9. Ne faites pas plus de 90 minutes d'exercice sans pause. Une fois votre séance terminée, débranchez l'appareil et retirez la clé de sécurité pour éviter toute surcharge.
10. En cas de symptômes alarmants :
  - débranchez immédiatement la clé de sécurité
  - tenez-vous aux mains courantes
  - sautez sur les plates-formes latérales
  - sortez de l'appareil en toute sécurité
11. Une fois votre entraînement terminé, rangez la clé de sécurité dans un endroit inaccessible aux enfants. Les enfants ne doivent utiliser le tapis de course que sous la surveillance d'un adulte.
12. Avant de plier le tapis de course, assurez-vous que l'appareil est complètement arrêté et réinitialisé. Ne démarrez pas le tapis de course lorsqu'il est plié.
13. Laissez un espace libre de 2000 × 1000 mm devant le tapis roulant.

### Avertissement

1. Deux personnes ou plus ne doivent pas s'entraîner simultanément sur le tapis roulant. L'utilisation simultanée de l'appareil par plusieurs personnes peut entraîner des blessures graves.
2. Si vous ne vous sentez pas bien, ne faites de l'exercice que sous surveillance médicale. La santé est primordiale : ne prenez aucun risque sans consulter un médecin.
3. Le système de surveillance de la fréquence cardiaque est fourni à titre indicatif uniquement et ne doit pas être considéré comme un dispositif médical. Un effort physique excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Si vous vous sentez étourdi, arrêtez immédiatement l'exercice.
4. Les enfants, les personnes handicapées et les animaux doivent rester à l'écart du tapis roulant. L'appareil peut présenter un danger — soyez extrêmement prudent.

### Liste des pièces :

| N  | Nom de la pièce       | Quantité | Non | Nom de la pièce       | Quantité |
|----|-----------------------|----------|-----|-----------------------|----------|
| 1  | Tapis de course       | 1        | 76  | Cordon d'alimentation | 1        |
| 6  | Guide gauche          | 1        | 82  | Huile de silicone     | 1        |
| 7  | Rail de guidage droit | 1        | 85  | Télécommande          | 1        |
| 5  | Support pour iPad     | 1        | A-2 | Jeu de vis            | 1        |
| 69 | Clé de sécurité       | 1        |     |                       |          |

**A-1** - Schéma de disposition de tous les composants du tapis roulant.

**A-2** - Liste des pièces nécessaires à l'assemblage

### Outils d'assemblage :

Clé Allen de 6 mm (taille 6#) – 1 pièce

⚠ **Remarque** : ne connectez pas le tapis roulant à l'alimentation électrique avant d'avoir terminé l'assemblage.



### ÉTAPES DE MONTAGE :

**Étape 1** : Retirez les éléments suivants de la boîte et placez le châssis principal sur le sol. (B-1)

**Étape 2** : Dévissez les boutons aux points A et B, puis positionnez les colonnes B01 et B02 verticalement et enfin serrez les boutons aux points A et B comme indiqué sur l'illustration. (B-2)

**Étape 3** : Insérez le guide gauche (6) dans la colonne gauche. Installez ensuite les éléments suivants dans l'ordre : rondelle en nylon (55), rondelle plate (30) et rondelle élastique (31) dans le trou de la colonne. Fixez l'ensemble à l'aide de la vis (12) et serrez-la à l'aide d'une clé Allen (80). Installez le guide droit (7) de la même manière que le guide gauche, comme indiqué sur l'illustration. (B-3)

**Étape 4** : Montez le support pour iPad (58) sur la console, insérez le verrou de la main courante (63) dans le trou approprié, puis installez enfin la clé de sécurité (69) sur la console, comme indiqué sur l'illustration. (B-4)

**Remarque** : après avoir effectué toutes les étapes ci-dessus, assurez-vous que toutes les vis sont bien serrées.

**CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU TAPIS ROULANT :**

| Paramètre                      | Valeur                                                         |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Écran                          | LED                                                            |
| Tension                        | 220 V / 60 Hz                                                  |
| Données affichées              | vitesse, nombre de pas, temps, distance, calories, inclinaison |
| Programmes intégrés            | P1-P15                                                         |
| Programmes utilisateur         | U1 à U3                                                        |
| Plage de vitesse de course     | 1–14 km/h                                                      |
| Plage de vitesse de marche     | 1 à 6 km/h                                                     |
| Plage d'inclinaison            | 1 à 12 niveaux                                                 |
| Moteur                         | Moteur à courant continu, puissance maximale 2,0 HP            |
| Bande de course                | 1050 × 430 mm                                                  |
| Dimensions une fois plié       | 1370 × 750 × 157 mm                                            |
| Dimensions déplié              | 1300 × 750 × 1090 mm                                           |
| Dimensions de l'emballage      | 1440 × 733 × 173 mm                                            |
| Poids maximal de l'utilisateur | 130 kg                                                         |

Tapis de course avec contrôleur 220 V CC, double écran, modes marche et course. Pour passer en mode course, soulevez la main courante — plage de vitesse : 1 à 14 km/h. Pour passer en mode marche, abaissez la main courante — plage de vitesse : 1 à 6 km/h.

- **Mode course** : active le panneau de commande sur la main courante (écran auxiliaire), actionné par des boutons tactiles. La télécommande ne fonctionne pas. La clé de sécurité est active.
- **Mode marche** : active le panneau électronique situé sur le boîtier du moteur (écran principal), commandé à l'aide de la télécommande. Les boutons tactiles et la clé de sécurité ne peuvent pas être utilisés.
- **Mode veille** : permet de passer du mode marche au mode course en changeant la position de la main courante. Vous ne pouvez pas changer de mode pendant la course, mais uniquement après avoir terminé votre entraînement.

**Remarque** : avant de passer en mode marche, retirez le support pour téléphone afin d'éviter de trébucher sur le support pour iPad !

| Bouton      | Fonction                                                                                               |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START       | Démarré ou met en pause le tapis de course (la télécommande ne fonctionne pas)                         |
| ARRÊT       | Arrête le tapis roulant (la télécommande ne fonctionne pas)                                            |
| PRO         | En mode veille : sélectionnez 15 programmes système (P1 à P15) et 3 programmes personnalisés (U1 à U3) |
| MODE        | En mode veille : sélectionne le mode compte à rebours (temps, distance, calories)                      |
| INCLINAISON | Pendant la course : augmente l'inclinaison                                                             |
| INCLINAISON | Pendant la course : diminue l'inclinaison                                                              |
| INCLINAISON | Raccourci : règle rapidement l'inclinaison sur le niveau 4 ou 8                                        |
| VITESSE     | Pendant la course : réduit la vitesse                                                                  |
| VIT         | Pendant la course : augmente la vitesse                                                                |
| VITESSE     | Raccourci : réglage rapide de la vitesse à 4 km/h ou 8 km/h                                            |

**TABLEAU DES PROGRAMMES DU SYSTÈME – Mode Course**

Programme personnalisé : l'utilisateur peut régler la vitesse de course pour chaque étape. Appuyez sur les boutons « + » et « - » pour régler la vitesse de course d'une étape donnée. Appuyez sur le bouton « MODE » pour enregistrer le réglage et passer à l'étape suivante. Une fois les réglages terminés, appuyez sur « START » pour démarrer le tapis de course. Répétez cette procédure jusqu'à ce que les 20 étapes aient été réglées.

**Mode marche – Description de la télécommande**

1. **Présentation de la télécommande** : La télécommande comporte cinq boutons : « Inclinaison + », « Inclinaison - », « Vitesse + », « Vitesse - » et « Démarrer / Pause / Arrêter ».
  - Appuyez une fois pour commencer à marcher.
  - Appuyez à nouveau pour mettre en pause.
  - Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour arrêter le tapis roulant.
2. **Appairage de la télécommande** : pour appairer la télécommande, la main courante doit être abaissée. Appuyez sur le bouton « Start » de la télécommande et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que vous entendiez un, ce qui signifie que la connexion est établie.

**Calibrage de l'inclinaison**

Lorsque le tapis de course est en mode veille, appuyez simultanément sur les quatre boutons « Speed + », « Speed - », « Incline + » et « Incline - » et maintenez-les enfoncés pour lancer la procédure de vérification de la levée.

**Bluetooth et applications de divertissement (fonctionnalité en option)**

Le tapis de course dispose d'un module Bluetooth intégré marqué « FS-... » et prend en charge des applications d'entraînement telles que FitShow, ZWIFT et KINOMAP. Vous pouvez vous connecter au tapis de course et le contrôler à l'aide de ces applications.

Pour écouter de la musique :

- → Accédez aux « Paramètres » de votre téléphone ou tablette et sélectionnez « Bluetooth ».
- Recherchez l'appareil « BTMP3 » et connectez-vous à celui-ci.
- Une fois le couplage réussi, vous pouvez écouter de la musique directement depuis votre appareil mobile.

**Application ZWIFT**

1. Scannez le code QR ou téléchargez l'application ZWIFT depuis l'App Store.
2. Connectez-vous à l'application ZWIFT et créez un compte.
3. Sélectionnez votre vitesse de course.
4. Connectez-vous au tapis de course via Bluetooth, puis sélectionnez l'appareil portant la mention FS-....

| Code                | Description de l'erreur                | Causes possibles                                                                                                                                                                         | Action recommandée                                          |
|---------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| SAFE                | Interrupteur de sécurité               | Carte de commutation de sécurité endommagée                                                                                                                                              | Remplacer la plaque de commutation                          |
| APPLICATION ZWIFT 1 | Compteur endommagé                     | Compteur endommagé                                                                                                                                                                       | Remplacer le compteur                                       |
| Er 1                | Aucune communication avec l'écran      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mauvais contact des fils de commande</li> <li>Câble endommagé</li> <li>Horloge endommagée</li> <li>Défaillance du contrôleur du moteur</li> </ul> | Vérifiez et remplacez les composants concernés              |
| Er 3                | Protection contre les surtensions      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tension trop élevée (&gt;265 V)</li> <li>Défaillance du contrôleur du moteur</li> </ul>                                                           | Vérifier la tension / remplacer le contrôleur               |
| Er 4                | Protection contre les surintensités    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Courroie trop tendue</li> <li>Friction excessive</li> <li>Défaillance du contrôleur</li> </ul>                                                    | Desserrer la courroie / lubrifier / remplacer le contrôleur |
| Er 5                | Protection contre la surcharge         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Courroie trop tendue</li> <li>Friction entre la courroie et la plaque</li> <li>Défaillance du contrôleur</li> </ul>                               | Ajuster la courroie / lubrifier / remplacer le contrôleur   |
| Er 6                | Protection contre les circuits ouverts | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aucune connexion au moteur</li> <li>Moteur endommagé</li> <li>Défaillance du contrôleur</li> </ul>                                                | Connecter/remplacer le moteur/remplacer le contrôleur       |
| Er 7                | Aucune connexion avec le moteur        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mauvais contact des câbles</li> <li>Câble endommagé</li> <li>Minuterie endommagée</li> <li>Défaillance du contrôleur</li> </ul>                   | Vérifiez et remplacez les composants concernés              |
| Er 13               | Court-circuit IGBT                     | Défaillance du contrôleur du moteur                                                                                                                                                      | Remplacer le contrôleur                                     |
| Er 14               | Court-circuit de charge                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Court-circuit du moteur</li> <li>Défaillance du contrôleur</li> </ul>                                                                             | Remplacer le moteur/contrôleur                              |

**Changement de mode : Course / Marche**

**Étape 1 :** Tournez les accoudoirs aux points C et D dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'ils soient parallèles à la colonne, comme indiqué sur l'illustration. (C-1)

**Étape 2 :** Desserrez les boutons aux points A et B, posez la colonne à plat, puis serrez fermement les boutons A et B. Enfin, retirez le support pour iPad, comme indiqué sur l'illustration. (C-2)

⚠ **Remarque :** passage en mode marche

Si vous souhaitez passer le tapis roulant en mode marche, veillez à retirer le support pour téléphone avant de descendre de la rampe. Si vous laissez le support en place, vous risquez vous faire trébucher sur le support de l'iPad — retirez-le au préalable pour plus de sécurité ! (D-1)

**Mise à la terre de l'appareil**

L'appareil doit être mis à la terre afin de garantir qu'en cas de défaut, le courant puisse circuler vers la terre en toute sécurité, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Il est équipé d'un conducteur de protection et d'une fiche avec mise à la terre. Il doit être branché à une prise appropriée et correctement mise à la terre, conformément à la réglementation locale.

⚠ **Avertissement** Un raccordement incorrect du conducteur de protection peut entraîner un choc électrique. Si vous n'êtes pas sûr du raccordement à la terre, consultez un électricien. Ne modifiez pas la fiche. Si elle ne s'adapte pas, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.

**EXERCICES EN TOUTE SÉCURITÉ – guide****d'introduction Préparation**

- Si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.
- Avant d'utiliser le tapis de course, familiarisez-vous avec son fonctionnement : démarrage, arrêt, réglage de la vitesse.
- Tenez-vous debout sur les plaques antidérapantes, saisissez les mains courantes et réglez le tapis roulant à une vitesse faible (1,6 à 3,2 km/h).
- Lorsque vous vous sentez en confiance, montez sur la bande et augmentez la vitesse à 3-5 km/h. Faites 10 minutes d'exercice, puis arrêtez lentement la machine.

**Exercices**

- Commencez par marcher 1 km à un rythme régulier (15 à 25 minutes).
- Une fois que la marche devient facile, augmentez progressivement la vitesse et l'inclinaison.
- N'oubliez pas : la patience est la clé – il s'agit d'un entraînement pour la santé, pas pour obtenir des résultats rapides.

**Intensité et dépense calorique****Entraînement rapide (15 à 20 minutes)**

- Échauffement : 3 km/h pendant 2 minutes.
- Augmentez votre vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que vous sentiez votre respiration s'accélérer.
- Si l'intensité devient trop forte, réduisez la vitesse de 0,1 km/h.
- À la fin : 4 minutes de récupération.

**Dépense calorique :**

- Échauffement : 2,4 à 3 km/h pendant 5 minutes.
- Augmentez votre vitesse de 0,1 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à atteindre un rythme difficile.
- Maintenez cette allure pendant 45 minutes. Par exemple, pendant que vous regardez une émission télévisée, augmentez la vitesse pendant les publicités.
- À la fin : 4 minutes de récupération.

**Fréquence**

- Objectif : faire 3 à 5 séances de 15 à 60 minutes par semaine.
- Il est préférable de suivre un programme d'entraînement régulier plutôt que de faire de l'exercice de manière spontanée.
- Vous pouvez régler l'intensité vous-même en modifiant la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant.
- Ne réglez pas l'inclinaison au début, ajoutez-la uniquement lorsque vous souhaitez augmenter l'effort.

**Sécurité**

Consultez votre médecin ou un spécialiste avant de commencer l'exercice, en particulier si vous avez des problèmes de santé.

Si vous ressentez des douleurs thoraciques, un essoufflement, des vertiges ou d'autres symptômes, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.



### Échauffement avant l'entraînement

Il est conseillé de s'étirer avant de faire de l'exercice, car les muscles échauffés s'étirent plus facilement. Échauffement : 5 à 10 minutes d'exercices légers, par exemple de la marche. Ensuite, effectuez les exercices d'étirement suivants, 3 fois de suite pendant 10 à 15 secondes par jambe. Répétez après avoir terminé votre entraînement.

**Exercice 1 :** tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, pliez les genoux, penchez-vous lentement vers l'avant, détendez le dos et les épaules et touchez vos orteils avec vos mains.

2. Étirements des jambes : asseyez-vous, tendez une jambe et pliez l'autre vers vous. Penchez-vous vers l'avant et essayez d'atteindre les orteils de votre jambe tendue.
3. Mollets et tendon d'Achille : tenez-vous debout contre un mur, placez une jambe en arrière, le talon au sol, penchez-vous vers l'avant.
4. Quadriceps – appuyez-vous contre un mur, saisissez votre pied par la cheville et tirez-le vers vos fesses.
5. Muscle sartorius (intérieur de la cuisse) – asseyez-vous, les pieds joints, les genoux vers l'extérieur, et tirez vos pieds vers votre aine.



### Entretien quotidien

**⚠ Remarque :** débranchez toujours le tapis de course avant de le nettoyer ou de l'entretenir.

#### Nettoyage

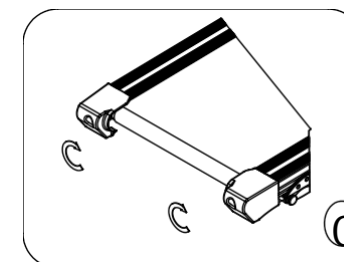
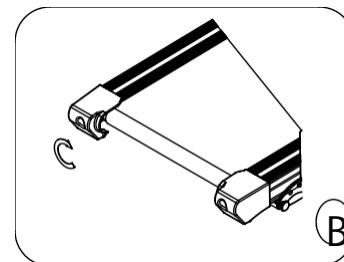
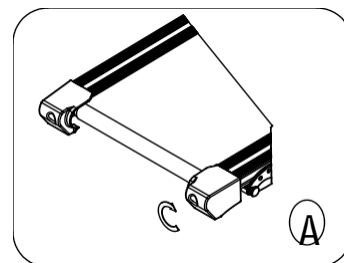
- Dépoussiérez régulièrement, en particulier les côtés de la bande de course.
- Nettoyez la surface de la bande avec un chiffon humide et du savon — ne mouillez pas les pièces électriques.
- Veillez à ce que vos chaussures soient propres afin de ne pas endommager la courroie et le plateau du tapis de course.

#### Entretien

- Une fois par an, ouvrez le capot du moteur et retirez la poussière, puis ajoutez de l'huile lubrifiante spéciale.
- La bande et le plateau sont pré lubrifiés, mais nécessitent une lubrification régulière afin de réduire les frottements et prolonger leur durée de vie. En cas d'entraînement fréquent et intensif, lubrifiez le tapis de course tous les trois mois.

#### Alignement de la bande du tapis roulant

1. Placez le tapis roulant sur une surface plane et faites-le fonctionner à une vitesse de 6 à 8 mph (environ 10 à 13 km/h). Observez si la bande dévie vers un côté.
2. Si la bande se déplace vers la droite :
  - Retirez la clé de sécurité et débranchez l'alimentation électrique.
  - Tournez la vis de réglage située sur le côté droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
  - Rebranchez l'alimentation électrique et démarrez le tapis roulant.
  - Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande soit centrée.
3. Si la bande se déplace vers la gauche :
  - Procédez de la même manière, mais réglez la vis située sur le côté gauche.
4. Si la courroie se détend avec le temps :
  - Retirez la clé et débranchez l'alimentation électrique.
  - Tournez les deux vis de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
  - Démarrez le tapis roulant et montez sur la bande pour vérifier la tension.
  - Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande soit modérément tendue.
5. Une fois le réglage terminé, observez la bande pendant 30 secondes. Si elle reste au centre, tout est prêt. Sinon, répétez le réglage.





| Nem | Név                   | Specifikáció      | Mennyiség | Nincs | Név                             | Specifikáció | Mennyiség |
|-----|-----------------------|-------------------|-----------|-------|---------------------------------|--------------|-----------|
| 1   | Fő keret              |                   | 1         | 50    | iPad rögzítő                    |              | 1         |
| 2   | Dönthető keret        |                   | 1         | 51    | Az iPad felső fedele            |              | 1         |
| 3   | Futófelület cső       |                   | 1         | 5     | Alsó iPad-fedél                 |              | 1         |
| 4   | Bal oldali vezető     |                   | 1         | 5     | Rögzített iPad retesz           |              | 1         |
| 5   | Jobb vezető sín       |                   | 1         | 5     | Fogantyú burkolat               |              | 2         |
| 6   | Bal oldali fogantyú   |                   | 1         | 55    | Lapos alátét                    |              | 2         |
| 7   | Jobb fogantyú         |                   | 1         | 5     | Belső fogantyú burkolat         |              | 2         |
| 8   | iPad tartó            |                   | 1         | 5     | Habos korlátok                  |              | 2         |
| 9   | Első masszázshenger   |                   | 1         | 5     | iPad tartó                      |              | 1         |
| 10  | Hátsó masszázshenger  |                   | 1         | 59    | Gumi alátét                     |              | 1         |
| 11  | Szögtávtartó          |                   | 2         | 60    | Lábtartó                        |              | 2         |
| 12  | Csavar                | M8×20             | 4         | 61    | Hátsó lábtartó                  |              | 2         |
| 13  | Csavar                | M10×55            | 1         | 62    | Futófelület<br>lengéscsillapító |              | 4         |
| 14  | Csavar                | M10×40            | 1         | 63    | Korlátsző sapka                 |              | 2         |
| 15  | Csavar                | M8×40             | 2         | 64    | Alátét                          |              | 2         |
| 16  | Csavar                | M8×25             | 2         | 65    | Öv                              |              | 1         |
| 17  | Csavar                | M8×20             | 4         | 6     | Háromszögletű gomb              |              | 2         |
| 1   | Csavar                | M8×55             | 3         | 67    | Feszítő köté                    |              | 1         |
| 1   | Csavar                | M8×15             | 2         | 68    | Gumi alátét                     |              | 2         |
| 2   | Csavar                | M6×20             | 4         | 69    | Biztonsági csavarkulcs          |              | 1         |
| 21  | Csavar                | M6×12             | 2         | 70    | Tartó                           |              | 1         |
| 22  | Csavar                | ST4×12            | 2         | 71    | Vezérlőpanel                    |              | 1         |
| 2   | Csavar                | M5×10             | 6         | 72    | Akril kijelző                   |              | 1         |
| 24  | Csavar                | ST4×15            | 27        | 73    | Biztonsági kulcsérzékelő        |              | 1         |
| 25  | Csavar                | ST4×15            | 16        | 74    | Felső konzol kábel              |              | 1         |
| 2   | Csavar                | ST4×10            | 4         | 75    | Alsó konzol kábel               |              | 1         |
| 27  | Csavar                | ST2,9×15          | 4         | 76    | Tápkábel                        |              | 1         |
| 28  | Csavar                | ST2,9×10          | 10        | 77    | Motor                           |              | 1         |
| 29  | Csavar                | ST2,9×5           | 7         | 7     | Döntő motor                     |              | 1         |
| 30  | Lapos alátét          | ∅ 20 × ∅ 8,2 × 1  | 4         | 79    | Házkapcsoló                     |              | 1         |
| 31  | Tavaszi alátét        | ∅ 8               | 4         | 8     | Imbuszkulcs                     |              | 1         |
| 32  | Csavar                | ST2,5×5           | 6         | 81    | Aljzat                          |              | 1         |
| 33  | Öntapadó anya         | M10               | 4         | 82    | Riecon szilikonolaj             |              | 1         |
| 34  | Öntapadó anya         | M8                | 4         | 83    | Kék kábel                       |              | 3         |
| 3   | Alátét                | ∅ 20 × ∅ 10 × 1   | 2         | 8     | Barna kábel                     |              | 2         |
| 3   | Csavar                | ST2,9×5           | 23        | 85    | Távírányító                     |              | 1         |
| 37  | Hullámos páma         | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2         | 86    | Barna kábel                     |              | 1         |
| 3   | Felső motorburkolat   |                   | 1         | 8     | Földelő kábel                   |              | 2         |
| 39  | Alsó motorburkolat    |                   | 1         | 8     | Mágneses gyűrű                  |              | 1         |
| 40  | Bal hátsó fedél       |                   | 1         | 89    | Rugó                            |              | 2         |
| 4   | Jobb hátsó fedél      |                   | 1         | 90    | Alsó vezérlőpanel               |              | 1         |
| 42  | Oszlopfedél           |                   | 2         | 91    | PCB kábel                       |              | 1         |
| 43  | LED kijelző           |                   | 1         | 92    | Kerék                           |              | 2         |
| 4   | Futószalag            |                   | 1         | 9     | Csavar                          | M6×25        | 2         |
| 45  | Futófelület           |                   | 1         | 94    | Csavar                          | M6           | 2         |
| 4   | Csúszósín             |                   | 2         | 95    | Rugó                            |              | 1         |
| 4   | Csőfedél              |                   | 2         | 9     | Talplemez                       |              | 2         |
| 4   | Felső konzol burkolat |                   | 1         | 97    | Induktor                        |              | 1         |
| 49  | Hátsó konzol burkolat |                   | 1         | 98    | Szűrő                           |              | 1         |

## Az elektromos futópad használati utasítása

### Használat előtt

1. Helyezze a futópadot tiszta, sík felületre. Ne helyezze vastag szőnyegre, mert ez akadályozhatja a levegő áramlását a készülék alatt. Ne helyezze a futópadot víz közelében vagy kültéren. Gondoskodjon a nedvesség elleni védelemről.
2. Csak akkor csatlakoztassa az áramellátást, ha a futópad teljesen össze van szerelve és a motor burkolata fel van helyezve. A dugaszt 10 A-es földelt aljzathoz kell csatlakoztatni. Túlterhelés elleni védelemmel ellátott aljzat használata ajánlott.
3. Ne távolítsa el a motor burkolatát, ha nem szükséges. A karbantartás előtt válassza le a készüléket az áramellátásról. A javításokat csak szakképzett szerviztechnikus végezheti.
4. Helyezze a futópadot úgy, hogy ne takarja el a konnektor aljzatát – ez megkönnyíti a hálózati csatlakozóhoz való hozzáférést.
5. Csak az eredeti hálózati kábelt használja. Ha a kábel megsérült, forduljon a forgalmazóhoz vagy a gyártóhoz.
6. Az összeszerelés után ellenőrizze, hogy minden csavar meg van-e húzva.
7. A futópad egy speciális eszköz – nem szabad módosítani vagy más célra használni.
8. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék bármely részébe – ez károsodást okozhat.

### Biztonsági óvintézkedések

A sérülések elkerülése érdekében kérjük, tartsa be az alábbi szabályokat:

1. Edzés előtt melegítsen be.
2. Az intenzív fizikai aktivitást étkezés után legalább 40 percet követően kezdje meg.
3. Ellenőrizze, hogy az áramellátás megfelelően működik-e, és hogy a biztonsági kulcs aktív-e. A kulcs egyik végét rögzítse a futópadhoz, a másikat pedig a ruházatához – szükség esetén könnyen eltávolítható.
4. Indulás előtt ne álljon a futószalagra. Álljon a csúszásmentes oldalsó platformokra, és várja meg, amíg a szalag elindul.
5. Edzés közben mozgassa a karjait természetesen, és nézzen egyenesen előre – ne nézzen le a lábára.
6. Fokozatosan növelje a sebességet, amíg megszokja a tempót.
7. Ne viseljen túl hosszú vagy laza ruházatot, mert az beakadhat a mechanizmusba. Gumitalpú sportcipő viselése ajánlott.
8. Az első edzés során tartsa meg a korlátot, és csak akkor engedje el, ha már biztosan érzi magát.
9. Ne edzen 90 percnél tovább szünet nélkül. Az edzés befejezése után válassza le a készüléket az áramellátásról, és vegye ki a biztonsági kulcsot a túlterhelés elkerülése érdekében.
10. Riasztó tünetek esetén:
  - azonnal húzza ki a biztonsági kulcsot
  - fogódzkodjon a korlátban
  - ugorjon az oldalsó peronokra
  - biztonságosan lépjen le a készülékről
11. Az edzés befejezése után tárolja el a biztonsági kulcsot – gyermekek számára ne legyen hozzáférhető. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a futópadot.
12. A futópad összecsucukása előtt győződjön meg arról, hogy a készülék teljesen leállt és visszaállt. Ne indítsa el a futópadot összecsucukott állapotban.
13. Hagyjon 2000× 1000 mm szabad helyet a futópad előtt.

### Figyelmeztetés

1. Két vagy több személy egyszerre nem edzhet a futópadon. A készülék több személy általi egyidejű használata súlyos sérüléseket okozhat.
2. Ha rosszul érzi magát, csak orvosi felügyelet mellett edzzen. Az egészség a legfontosabb – ne kockáztasson orvosával való konzultáció nélkül.
3. A pulzusmérő rendszer csak tájékoztató jellegű, és nem tekinthető orvosi eszköznek. A túlzott fizikai megterhelés súlyos sérülésekhez vagy akár halálhoz is vezethet. Ha szédülést érez, azonnal hagyja abba a gyakorlást.
4. Gyermekek, fogyatékkal élők és állatok ne közelítsék meg a futópadot. A készülék veszélyt jelenthet – legyen rendkívül óvatos.

### Alkatrészlista:

| Szám | Alkatrész neve         | Men | Sz  | Alkatrész neve | Mennyiség |
|------|------------------------|-----|-----|----------------|-----------|
| 1    | Futószőnyeg            | 1   | 76  | Hálózati kábel | 1         |
| 6    | Bal oldali vezető      | 1   | 82  | Szilikonolaj   | 1         |
| 7    | Jobb oldali vezető sín | 1   | 85  | Távírányító    | 1         |
| 5    | iPad tartó             | 1   | A-2 | Csavarok       | 1         |
| 69   | Biztonsági csavarkulcs | 1   |     |                |           |

**A-1** - Az összes futópad alkatrészének elrendezési rajza.

**A-2** - Az összeszereléshez szükséges alkatrészek listája

### Összeszerelő szerszám:

6 mm-es imbuszkulcs (méret: 6#) – 1 darab

**⚠ Megjegyzés:** Az összeszerelés befejezése előtt ne csatlakoztassa a futópadot az áramellátáshoz.



### ÖSSZESZERELÉS LÉPÉSEI:

1. lépés: Vegye ki a dobozból a következő alkatrészeket, és helyezze a fő vázat a padlóra. (B-1)
2. lépés: Csavarja ki az A és B pontoknál található gombokat, majd állítsa függőlegesen a B01 és B02 oszlopokat, végül húzza meg az A és B pontoknál található gombokat az ábra szerint. (B-2)
3. lépés: Helyezze be a bal oldali vezetőt (6) a bal oldali oszlopba. Ezután szerelje be a következőket sorrendben: nejlón alátét (55), lapos alátét (30) és rugós alátét (31) az oszlop lyukába. Rögzítse a szerelvényt a csavarral (12), és húzza meg egy imbuszkulccsal (80). A jobb oldali vezetőt (7) ugyanúgy szerelje be, mint a bal oldaliat, az ábra szerint. (B-3)
4. lépés: Szerelje fel az iPad-tartót (58) a konzolra, helyezze be a korlátlár (63) a megfelelő lyukba, végül szerelje be a biztonsági kulcsot (69) a konzolra – az ábra szerint. (B-4)

**Megjegyzés:** A fenti lépések elvégzése után ellenőrizze, hogy minden csavar szorosan meg van-e húzva.

**A FUTÓPÁD MŰSZAKI ADATAI:**

| Paraméter                    | Ért                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Kijelző                      | LED                                                        |
| Bemeneti feszültség          | 220 V / 60 Hz                                              |
| Kijelzett adatok             | sebesség, lépések száma, idő, távolság, kalória, emelkedés |
| Beépített programok          | P1–P15                                                     |
| Felhasználói programok       | U1–U3                                                      |
| Futási sebesség tartomány    | 1–14 km/h                                                  |
| Gyaloglási sebességtartomány | 1–6 km/h                                                   |
| Dőlésszög tartomány          | 1–12 szint                                                 |
| Motor                        | DC motor, csúcsteljesítmény 2,0 HP                         |
| Futószalag                   | 1050 × 430 mm                                              |
| Méreték összecsukva          | 1370 × 750 × 157 mm                                        |
| Méreték kinyitott állapotban | 1300 × 750 × 1090 mm                                       |
| Csomagolás méretei           | 1440 × 733 × 173 mm                                        |
| Maximális felhasználói súly  | 130 kg                                                     |

Futópád 220 V-os egyenáramú vezérlővel, kettős kijelzővel, séta- és futó üzemmóddal. A futó üzemmódba való átváltáshoz emelje fel a korlátot – sebességtartomány: 1–14 km/h. A séta üzemmódba való átváltáshoz engedje le a korlátot – sebességtartomány: 1–6 km/h.

- **Futás mód:** aktiválja a kapaszkodón található vezérlőpanelt (kiegészítő kijelző), amely érintőgombokkal működtethető. A távirányító nem működik. A biztonsági kulcs aktív.
- **Séta mód:** aktiválja a motorházon található elektronikus panelt (fő kijelző), amely a távirányítóval működtethető. Az érintőgombok és a biztonsági gomb nem használhatók.
- **Készenléti mód:** a korlát helyzetének megváltoztatásával válthat a gyaloglás és a futás mód között. Futás közben nem lehet módot váltani, csak az edzés befejezése után.

**Megjegyzés:** A gyaloglás módra váltás előtt vegye le a telefontartót, hogy ne botoljon meg az iPad-tartóba!

| Gomb   | Funkció                                                                                     |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| START  | Elindítja vagy szünetelteti a futópádot (a távirányító nem működik)                         |
| STOP   | Leállítja a futópádot (a távirányító nem működik)                                           |
| PRO    | Készenléti állapotban: 15 rendszerprogram (P1–P15) és 3 egyéni program (U1–U3) kiválasztása |
| MODE   | Készenléti állapotban: válassza ki a visszaszámlálási módot (idő, távolság, kalória)        |
| EMELÉS | Futás közben: növeli a dőlésszöget                                                          |
| EMELÉS | Futás közben: csökkenti a dőlésszöget                                                       |
| EMELÉS | Gyorsbillentyű: gyorsan beállítja a dőlésszöget 4-es vagy 8-as szintre                      |
| SPEED  | Futás közben: csökkenti a sebességet                                                        |
| SPEED  | Futás közben: növeli a sebességet                                                           |
| SPEED  | Gyorsbillentyű: gyors sebességbeállítás 4 km/h vagy 8 km/h értékre                          |

**RENDSZERPROGRAM TÁBLÁZAT – Futás mód**

Egyéni program: A felhasználó beállíthatja az egyes szakaszok futási sebességét. A „+” és „–” gombokkal állítsa be az adott szakasz futási sebességét. A „MODE” gomb megnyomásával mentse a beállítást, és lépjen tovább a következő szakaszra. A beállítások befejezése után nyomja meg a „START” gombot a futópád elindításához. Ez a folyamat addig ismétlődik, amíg mind a 20 szakasz beállítása meg nem történik.

**Séta mód – Távirányító leírása**

1. **A távirányító bemutatása:** A távirányítón öt gomb található: „Emelkedés +”, „Emelkedés –”, „Sebesség +”, „Sebesség –” és „Indítás / Szünet / Leállítás”.
  - Egyszer nyomja meg a gombot a gyaloglás elindításához.
  - Nyomja meg újra a szüneteltetéshez.
  - 3 másodpercig tartva nyomva állítja le a futópádot.
2. **A távirányító párosítása:** A távirányító párosításához le kell engedni a korlátot. Nyomja meg a távirányító „Start” gombját, és tartsa lenyomva, amíg — ez azt jelenti, hogy a csatlakozás sikeres.

**Dőlésszög kalibrálás**

Amikor a futópád készenléti állapotban van, nyomja meg egyszerre a négy gombot: „Speed +”, „Speed –”, „Incline +” és „Incline –”, hogy elindítsa a emelkedés ellenőrzési eljárást.

**Bluetooth és szórakoztató alkalmazások (opcionális funkció)**

A futópád beépített Bluetooth modulval rendelkezik, amelyen az „FS-...” felirat látható, és támogatja az olyan edzésalkalmazásokat, mint a FitShow, a ZWIFT és a KINOMAP. Ezekkel az alkalmazásokkal csatlakozhat a futópáddal és vezérelheti azt.

Zene lejátszásához:

- →Nyissa meg a telefon vagy tablet „Beállítások” menüpontját, és válassza a „Bluetooth” lehetőséget.
- Keresse meg a „BTMP3” eszközt, és csatlakozzon hozzá.
- A párosítás után közvetlenül a mobil eszközéről lejátszhatja a zenét.

**ZWIFT alkalmazás**

1. Olvassa be a QR-kódot, vagy tölts le a ZWIFT alkalmazást az alkalmazásboltokból.
2. Jelentkezzen be a ZWIFT alkalmazásba, és hozzon létre egy fiókot.
3. Válassza ki a futási sebességet.
4. Csatlakozzon a futópáddal Bluetooth-on keresztül – válassza ki az FS-... jelölésű eszközt.

**MŰSZAKI ADATOK**

| Kód         | Hiba leírás                           | Lehetséges okok                                                                                                                                                      | Ajánlott intézkedés                                      |
|-------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| BIZTONSÁG   | Biztonsági kapcsoló                   | Sérült biztonsági kapcsolópanel                                                                                                                                      | Cserélje ki a kapcsolólemezt                             |
| ZWIFT APP 1 | Sérült mérő                           | Sérült mérő                                                                                                                                                          | Cserélje ki a mérőt                                      |
| Er 1        | Nincs kapcsolat a kijelzővel          | <ul style="list-style-type: none"> <li>A vezérlővezetékek rossz érintkezése</li> <li>Sérült kábel</li> <li>Sérült óra</li> <li>Motorvezérlő meghibásodása</li> </ul> | Ellenőrizze és cserélje ki a megfelelő alkatrészeket     |
| Er 3        | Túlfeszültség védelem                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Túl magas feszültség (&gt;265V)</li> <li>Motorvezérlő meghibásodása</li> </ul>                                                | Ellenőrizze a feszültséget / cserélje ki a vezér         |
| Er 4        | Túlláram védelem                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Túl feszes szíj</li> <li>Túlzott súrlódás</li> <li>Vezérlő meghibásodása</li> </ul>                                           | Lazítsa meg az övet / kenje meg / cserélje ki a vezérlőt |
| Er 5        | Túlterhelés elleni védelem            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Az öv túl feszes</li> <li>Súrlódás az öv és a lemez között</li> <li>Vezérlő meghibásodása</li> </ul>                          | Állítsa be az övet / kenje meg / cserélje ki a vezérlőt  |
| Er 6        | Nyitott áramkör védelem               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nincs kapcsolat a motorral</li> <li>Sérült motor</li> <li>Vezérlő meghibásodása</li> </ul>                                    | Csatlakoztassa/cserélje ki a motort/vezérlőt             |
| Er 7        | Nincs kapcsolat a motor meghajtójával | <ul style="list-style-type: none"> <li>A kábelek rossz érintkezése</li> <li>Sérült kábel</li> <li>Sérült időzítő</li> <li>Vezérlő meghibásodása</li> </ul>           | Ellenőrizze és cserélje ki a megfelelő alkatrészeket     |
| Er 13       | IGBT rövidzárlat                      | Motor vezérlő meghibásodása                                                                                                                                          | Cserélje ki a vezérlőt                                   |
| Er 14       | Terhelés rövidzárlat                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Motor rövidzárlat</li> <li>Vezérlő meghibásodása</li> </ul>                                                                   | Cserélje ki a motort/vezérlőt                            |

**Módváltás: Futás / Séta**

**1. lépés:** Forgassa el a karfákat a C és D pontokban az ábra szerint az oszlopokkal párhuzamos helyzetbe. (C-1)

**2. lépés:** Lazítsa meg az A és B pontoknál található gombokat, fektesse le az oszlopot, majd húzza meg az A és B gombokat. Végül vegye le az iPad tartót — amint az az ábrán is látható. (C-2)

**⚠ Megjegyzés:** Átállás gyaloglás módra

Ha a futópadot séta üzemmódra szeretné állítani, lépjen le a korlátról, és vegye le a telefon tartót. Ha a tartót a helyén hagyja, az megbotlik az iPad tartóban – biztonsági okokból előzetesen vegye le! (D-1)

**A készülék földelése**

A készüléket földelni kell, hogy meghibásodás esetén az áram biztonságosan eljusson a földre, csökkentve ezzel az áramütés veszélyét.

A készülék védővezetővel és földelt dugóval van ellátva. A helyi előírásoknak megfelelő, megfelelően földelt aljzathoz kell csatlakoztatni.

**⚠ Figyelem!** A védővezető helytelen csatlakoztatása áramütéshez vezethet. Ha nem biztos a földelés megfelelőségében, forduljon villanyszerelőhöz. Ne módosítsa a dugót – ha nem illeszkedik, szereltesse be megfelelő aljzatot egy szakképzett villanyszerelővel.

**BIZTONSÁGOS GYAKORLÁSOK – bevezető****útműtató Előkészítés**

- Ha 35 évnél idősebb vagy egészségügyi problémákkal küzd, a gyakorlatok megkezdése előtt konzultálj orvosoddal.
- A futópad használata előtt ismerkedjen meg a működésével: indítás, leállítás, sebesség beállítás.
- Álljon a csúszásgátló oldalsó lemezekre, fogja meg a korlátokat, és állítsa a futópadot alacsony sebességre (1,6–3,2 km/h).
- Ha magabiztosnak érzi magát, lépjen fel a futószalagra, és növelje a sebességet 3–5 km/h-ra. Edzzen 10 percig, majd lassan állítsa le a gépet.

**Gyakorlatok**

- Kezdje 1 km-es, egyenletes tempójú séta (15–25 perc).
- Amikor a séta könnyűvé válik, fokozatosan növelje a sebességet és a dőlésszöveget.
- Ne feledd: a türelem a legfontosabb – ez az egészségért való edzés, nem a gyors eredményekért.

**Intenzitás és kalóriaégetés****Gyors edzés (15–20 perc):**

- Bemelegítés: 3 km/h 2 percig.
- 2 percenként növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg nem érzi, hogy gyorsul a légzése.
- Ha túl intenzívnek érzed, csökkentsd a sebességet 0,1 km/h-val.
- A végén: 4 perc levezetés.

**Kalóriaégetés:**

- Bemelegítés: 2,4–3 km/h 5 percig.
- Növelje sebességét 0,1 km/h-val 2 percenként, amíg el nem éri a kihívást jelentő tempót.
- Tartsa ezt a tempót 45 percig – például egy tévéműsor nézése közben, a reklámok alatt növelje a sebességet.
- A végén: 4 perc levezetés.

**Gyakoriság**

- Cél: Hetente 3–5 alkalommal, 15–60 percig edzzen.
- A legjobb, ha rendszeres edzésprogramot állít össze, ahelyett, hogy spontán edz.
- Az intenzitást a futópad sebességének és dőlésszögének megváltoztatásával állíthatja be.
- Ne állítsa be a dőlésszöveget az elején – csak akkor növelje, ha nagyobb erőfeszítést szeretne tenni.

**Biztonság**

Kezdje az edzést orvosával vagy szakemberrel való konzultációt követően, különösen, ha egészségügyi problémái vannak.

Ha mellkasi fájdalmat, légszomjat, szédülést vagy egyéb tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.



### Bemelegítés edzés előtt

Edzés előtt érdemes bemelegíteni – a bemelegített izmok könnyebben nyúlnak. Bemelegítés: 5–10 perc könnyű testmozgás, pl. séta. Ezután végezze el az alábbi nyújtó gyakorlatokat, mindegyiket 3-szor, 10–15 másodpercig, mindkét lábon. Az edzés befejezése után ismételje meg a gyakorlatokat.

1. **gyakorlat:** Álljon válszerűségben, hajlítsa be a térdét, hajoljon előre lassan, lazítsa el a hátát és a vállait, és érintse meg a lábujjait a kezével.
2. Lábnyújtás – üljön le, egyenesítse ki az egyik lábát, a másikat pedig hajlítsa maga felé. Hajoljon előre, és nyúljon a kinyújtott lábujjai felé.
3. Vádli és Achilles-ín – álljon a falhoz, tegyen egy lábát hátra, a sarok a földön, hajoljon előre.
4. Négyfejű izom – támaszkodjon a falnak, fogja meg a lábát a saroknál, és húzza a fenéke felé.
5. Sartorius izom (belső comb) – üljön le, térdeit kifelé fordítva, lábait az ágyék felé húzza.



### Napi karbantartás

**⚠ Megjegyzés:** Tisztítás vagy karbantartás előtt mindig válassza le a futópádot az áramellátásról.

#### Tisztítás

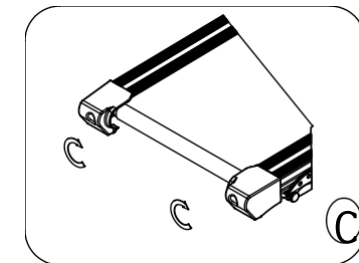
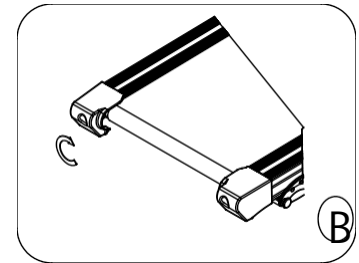
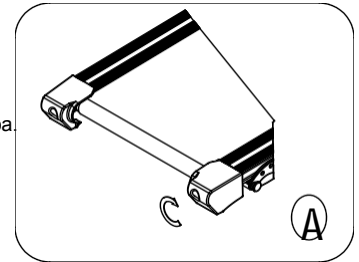
- Rendszeresen távolítsa el a port, különösen a futószalag oldalairól.
- Tisztítsa meg az öv felületét nedves ruhával és szappannal – ne áztassa az elektromos alkatrészeket.
- Győződjön meg arról, hogy cipője tiszta, hogy ne sérüljön az öv és a futópád felülete.

#### Karbantartás

- Évente egyszer nyissa ki a motor burkolatát, távolítsa el a port, majd adjon hozzá speciális kenőolajat.
- Az öv és a futófelület előre kenve van, de a súrlódás csökkentése és az élettartam meghosszabbítása érdekében rendszeresen kenje meg. Gyakori és intenzív edzés esetén háromhavonta kenje meg a futópádot.

#### A futópád szalagjának beállítása

1. Helyezze a futópádot egy sík felületre, és indítsa el 6–8 mph (kb. 10–13 km/h) sebességgel. Figyelje, hogy a szalag elmozdul-e az egyik oldalra.
2. Ha a szalag jobbra mozdul el:
  - Vegye ki a biztonsági kulcsot, és válassza le az áramellátást.
  - Forgassa el a jobb oldalon található beállító csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
  - Csatlakoztassa az áramellátást, és indítsa el a futópádot.
  - Ismételje meg a műveletet, amíg a szalag középre nem kerül.
3. Ha a szalag balra mozog:
  - Folytassa ugyanúgy, de állítsa be a bal oldali csavart.
4. Ha az öv idővel meglazul:
  - Távolítsa el a csavarkulcsot és válassza le az áramellátást.
  - Forgassa mindkét beállító csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
  - Indítsa el a futópádot, és álljon fel az övre, hogy ellenőrizze a feszséget.
  - Ismételje meg a műveletet, amíg az öv megfelelően feszes nem lesz.
5. A beállítás befejezése után figyelje az övet 30 másodpercig. Ha középen marad, minden rendben van. Ellenkező esetben ismételje meg a beállítást.





| No | Nome                          | Specifiche      | Quantità | No | Nome                              | Specifiche | Quantità |
|----|-------------------------------|-----------------|----------|----|-----------------------------------|------------|----------|
| 1  | Telaio principale             |                 | 1        | 50 | Chiusura per iPad                 |            | 1        |
| 2  | Telaio inclinabile            |                 | 1        | 51 | Coperchio superiore dell'iPad     |            | 1        |
| 3  | Tubo del piano di corsa       |                 | 1        | 52 | Copertura inferiore per iPad      |            | 1        |
| 4  | Guida sinistra                |                 | 1        | 5  | Chiusura fissa per iPad           |            | 1        |
| 5  | Guida destra                  |                 | 1        | 5  | Copertura maniglia                |            | 2        |
| 6  | Maniglia sinistra             |                 | 1        | 55 | Rondella piatta                   |            | 2        |
| 7  | Maniglia destra               |                 | 1        | 5  | Copertura interna maniglia        |            | 2        |
| 8  | Supporto per iPad             |                 | 1        | 57 | Corrimano in schiuma              |            | 2        |
| 9  | Rullo fitness                 |                 | 1        | 5  | Supporto per iPad                 |            | 1        |
| 10 | Rullo fitness posteriore      |                 | 1        | 59 | Rondella in gomma                 |            | 1        |
| 11 | Distanziale angolare          |                 | 2        | 60 | Poggiapiedi                       |            | 2        |
| 12 | Vite                          | M8×20           | 4        | 61 | Piedino posteriore                |            | 2        |
| 13 | Vite                          | M10×55          | 1        | 62 | Ammortizzatore del piano di corsa |            | 4        |
| 14 | Vite                          | M10×40          | 1        | 63 | Tappo per tubo corrimano          |            | 2        |
| 15 | Vite                          | M8×40           | 2        | 64 | Rondella                          |            | 2        |
| 16 | Vite                          | M8×25           | 2        | 65 | Cinghia                           |            | 1        |
| 17 | Vite                          | M8×20           | 4        | 66 | Manopola triangolare              |            | 2        |
| 1  | Vite                          | M8×55           | 3        | 67 | Cavo di tensionamento             |            | 1        |
| 1  | Vite                          | M8×15           | 2        | 68 | Rondella in gomma                 |            | 2        |
| 2  | Vite                          | M6×20           | 4        | 69 | Chiave di sicurezza               |            | 1        |
| 21 | Vite                          | M6×12           | 2        | 70 | Staffa                            |            | 1        |
| 22 | Vite                          | ST4×12          | 2        | 71 | Scheda di controllo               |            | 1        |
| 2  | Vite                          | M5×10           | 6        | 72 | Espositore in acrilico            |            | 1        |
| 24 | Vite                          | ST4×15          | 27       | 73 | Sensore chiave di sicurezza       |            | 1        |
| 25 | Vite                          | ST4×15          | 16       | 74 | Cavo console superiore            |            | 1        |
| 2  | Vite                          | ST4×10          | 4        | 75 | Cavo console inferiore            |            | 1        |
| 27 | Vite                          | ST2,9×15        | 4        | 76 | Cavo di alimentazione             |            | 1        |
| 28 | Vite                          | ST2,9×10        | 10       | 77 | Motore                            |            | 1        |
| 29 | Vite                          | ST2,9×5         | 7        | 7  | Motore di inclinazione            |            | 1        |
| 30 | Rondella piatta               | ∅ 20 × ∅ 8,2×1  | 4        | 79 | Alloggiamento interruttore        |            | 1        |
| 31 | Rondella elastica             | ∅ 8             | 4        | 8  | Chiave a brugola                  |            | 1        |
| 32 | Vite                          | ST2,5×5         | 6        | 81 | Presa                             |            | 1        |
| 33 | Dado autobloccante            | M10             | 4        | 82 | Olio silconico Riecon             |            | 1        |
| 34 | Dado autobloccante            | M8              | 4        | 83 | Cavo blu                          |            | 3        |
| 3  | Rondella                      | ∅ 20 × ∅ 10×1   | 2        | 84 | Cavo marrone                      |            | 2        |
| 3  | Vite                          | ST2,9×5         | 23       | 85 | Telecomando                       |            | 1        |
| 37 | Cuscinetto ondulado           | ∅ 21 × ∅ 15×0,3 | 2        | 86 | Cavo marrone                      |            | 1        |
| 3  | Coperchio motore superiore    |                 | 1        | 8  | Cavo di messa a terra             |            | 2        |
| 39 | Coperchio motore inferiore    |                 | 1        | 8  | Anello magnetico                  |            | 1        |
| 40 | Copertura posteriore sinistra |                 | 1        | 89 | Molla                             |            | 2        |
| 4  | Copertura posteriore destra   |                 | 1        | 90 | Pannello di controllo inferiore   |            | 1        |
| 42 | Copertura montante            |                 | 2        | 91 | Cavo PCB                          |            | 1        |
| 43 | Display LED                   |                 | 1        | 92 | Ruota                             |            | 2        |
| 4  | Cinghia di scorrimento        |                 | 1        | 9  | Vite                              | M6×25      | 2        |
| 45 | Piatto di scorrimento         |                 | 1        | 94 | Vite                              | M6         | 2        |
| 46 | Guida scorrevole              |                 | 2        | 95 | Molla                             |            | 1        |
| 4  | Tappo per tubo postale        |                 | 2        | 96 | Piastra di base                   |            | 2        |
| 4  | Copertura console superiore   |                 | 1        | 97 | Induttore                         |            | 1        |
| 49 | Copertura console posteriore  |                 | 1        | 98 | Filtro                            |            | 1        |

## Istruzioni per l'uso del tapis roulant elettrico

### Prima dell'uso

1. Posizionare il tapis roulant su una superficie pulita e piana. Non posizionarlo su tappeti spessi, poiché potrebbero ostacolare la circolazione dell'aria sotto il dispositivo. Evitare di posizionare il tapis roulant vicino all'acqua o all'aperto. Assicurarsi che sia protetto dall'umidità.
2. Collegare l'alimentazione solo dopo aver montato completamente il tapis roulant e aver montato il coperchio del motore. La spina deve essere collegata a una presa con messa a terra da 10 A. Si consiglia di utilizzare una presa con protezione da sovraccarico.
3. Non rimuovere il coperchio del motore se non è necessario. Scollegare l'alimentazione prima di eseguire la manutenzione. Le riparazioni devono essere eseguite da un tecnico qualificato.
4. Posizionare il tapis roulant in modo che non copra la presa elettrica, per facilitare l'accesso all'alimentazione.
5. Utilizzare solo il cavo di alimentazione originale. Se danneggiato, contattare il distributore o il produttore.
6. Dopo il montaggio, verificare che tutte le viti siano ben serrate.
7. Il tapis roulant è un dispositivo specializzato: non deve essere modificato né utilizzato per altri scopi.
8. Non inserire oggetti in nessuna parte dell'apparecchio, poiché potrebbero causare danni.

### Precauzioni di sicurezza

Per evitare lesioni, osservare le seguenti regole:

1. Riscaldarsi prima dell'allenamento.
2. Non iniziare un'attività fisica intensa prima che siano trascorsi almeno 40 minuti dal pasto.
3. Verificare che l'alimentazione elettrica funzioni correttamente e che la chiave di sicurezza sia attiva. Collegare un'estremità della chiave al tapis roulant e l'altra ai propri indumenti: può essere facilmente staccata se necessario.
4. Non salire sul nastro prima di iniziare. Posizionati sulle pedane antiscivolo e attendi che il nastro inizi a muoversi.
5. Durante l'esercizio, muovi le braccia in modo naturale e guarda dritto davanti a te, senza guardare i piedi.
6. Aumenta gradualmente la velocità fino a quando non ti sarai abituato al ritmo.
7. Non indossare indumenti troppo lunghi o larghi, perché potrebbero impigliarsi nel meccanismo. Si consigliano scarpe sportive con suola in gomma.
8. Durante il primo allenamento, tieni le mani sui corrimano e lasciale solo quando ti senti sicuro.
9. Non allenarti per più di 90 minuti senza pause. Al termine dell'allenamento, scollegare l'alimentazione e rimuovere la chiave di sicurezza per evitare sovraccarichi.
10. In caso di sintomi allarmanti:
  - scollegare immediatamente la chiave di sicurezza
  - tenersi ai corrimano
  - saltare sulle piattaforme laterali
  - uscire in modo sicuro dal dispositivo
11. Al termine dell'allenamento, riporre la chiave di sicurezza in un luogo non accessibile ai bambini. I bambini possono utilizzare il tapis roulant solo sotto la supervisione di un adulto.
12. Prima di ripiegare il tapis roulant, assicurarsi che il dispositivo sia completamente fermo e resettato. Non avviare il tapis roulant quando è ripiegato.
13. Lasciare uno spazio libero di 2000× 1000 mm davanti al tapis roulant.

### Avvertenza

1. Non utilizzare il tapis roulant con più persone contemporaneamente. L'uso del dispositivo da parte di più persone contemporaneamente può causare gravi lesioni.
2. In caso di malessere, allenarsi solo sotto controllo medico. La salute è fondamentale: non correre rischi senza consultare un medico.
3. Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca è solo a scopo informativo e non deve essere considerato un dispositivo medico. Uno sforzo fisico eccessivo può causare lesioni gravi o addirittura la morte. Se si avvertono capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento.
4. I bambini, le persone disabili e gli animali devono tenersi lontani dal tapis roulant. Il dispositivo può essere pericoloso: prestare la massima attenzione.

### Elenco delle parti:

| N  | Nome del componente      | Quantità | N   | Nome del componente   | Quantità |
|----|--------------------------|----------|-----|-----------------------|----------|
| 1  | Tappetino di scorrimento | 1        | 76  | Cavo di alimentazione | 1        |
| 6  | Guida sinistra           | 1        | 82  | Olio silconico        | 1        |
| 7  | Guida destra             | 1        | 85  | Telecomando           | 1        |
| 5  | Supporto per iPad        | 1        | A-2 | Set di viti           | 1        |
| 69 | Chiave di sicurezza      | 1        |     |                       |          |

**A-1** - Schema di disposizione di tutti i componenti del tapis roulant.

**A-2** - Elenco dei componenti necessari per il montaggio

### Utensili per il montaggio:

Chiave a brugola da 6 mm (misura 6#) – 1 pezzo

**⚠ Nota:** non collegare il tapis roulant all'alimentazione elettrica prima di aver completato il montaggio.



### FASI DI MONTAGGIO:

**Fase 1:** Rimuovere i seguenti elementi dalla scatola e posizionare il telaio principale sul pavimento. (B-1)

**Fase 2:** svitare le manopole nei punti A e B, quindi posizionare le colonne B01 e B02 verticalmente e infine serrare le manopole nei punti A e B come mostrato nell'illustrazione. (B-2)

**Fase 3:** inserire la guida sinistra (6) nella colonna sinistra. Quindi installare in sequenza: rondella in nylon (55), rondella piatta (30) e rondella elastica (31) nel foro della colonna. Fissare il gruppo con la vite (12), serrandola con una chiave a brugola (80). Installare la guida destra (7) allo stesso modo di quella sinistra, come mostrato nell'illustrazione. (B-3)

**Fase 4:** montare il supporto per iPad (58) sulla console, inserire il blocco del corrimano (63) nel foro appropriato e infine installare la chiave di sicurezza (69) sulla console, come mostrato nell'illustrazione. (B-4)

**Nota:** dopo aver completato tutti i passaggi sopra indicati, assicurarsi che tutte le viti siano ben serrate.

**SPECIFICHE TECNICHE DEL TAPIS ROULANT:**

| Parametro                           | Valore                                                            |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Display                             | LED                                                               |
| Tensione                            | 220 V / 60 Hz                                                     |
| Dati visualizzati                   | velocità, numero di passi, tempo, distanza, calorie, inclinazione |
| Programmi integrati                 | P1-P15                                                            |
| Programmi utente                    | U1-U3                                                             |
| Intervallo di velocità di corsa     | 1-14 km/h                                                         |
| Intervallo di velocità di camminata | 1-6 km/h                                                          |
| Intervallo di inclinazione          | 1-12 livelli                                                      |
| Motore                              | Motore CC, potenza massima 2,0 HP                                 |
| Nastro                              | 1050 × 430 mm                                                     |
| Dimensioni da piegato               | 1370 × 750 × 157 mm                                               |
| Dimensioni quando aperto            | 1300 × 750 × 1090 mm                                              |
| Dimensioni imballo                  | 1440 × 733 × 173 mm                                               |
| Peso massimo dell'utente            | 130 kg                                                            |

Tapis roulant con controller 220 V CC, doppio display, modalità camminata e corsa. Per passare alla modalità corsa, sollevare il corrimano — velocità: 1-14 km/h. Per passare alla modalità camminata, abbassare il corrimano — velocità: 1-6 km/h.

- **Modalità corsa:** attiva il pannello di controllo sul corrimano (display ausiliario), azionato tramite pulsanti a sfioramento. Il telecomando non funziona. La chiave di sicurezza è attiva.
- **Modalità camminata:** attiva il pannello elettronico sull'alloggiamento del motore (display principale), azionabile tramite il telecomando. I pulsanti a sfioramento e la chiave di sicurezza non possono essere utilizzati.
- **Modalità standby:** consente di passare dalla modalità walking alla modalità running cambiando la posizione del corrimano. Non è possibile cambiare modalità durante l'allenamento, ma solo al termine dello stesso.

**Nota:** prima di passare alla modalità camminata, rimuovere il supporto per il telefono per evitare di inciampare nel supporto per l'iPad!

| Pulsante     | Funzione                                                                                             |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START        | Avvia o mette in pausa il tapis roulant (il telecomando non funziona)                                |
| STOP         | Arresta il tapis roulant (il telecomando non funziona)                                               |
| PRO          | In modalità standby: seleziona 15 programmi di sistema (P1-P15) e 3 programmi personalizzati (U1-U3) |
| MOD          | In modalità standby: seleziona la modalità conto alla rovescia (tempo, distanza, calorie)            |
| INCLINAZIONE | Durante la corsa: aumenta l'inclinazione                                                             |
| INCLINE      | Durante la corsa: diminuisce l'inclinazione                                                          |
| INCLINE      | Scorciatoia: imposta rapidamente l'inclinazione al livello 4 o 8                                     |
| VELOCITÀ     | Durante la corsa: riduce la velocità                                                                 |
| VELOCITÀ     | Durante la corsa: aumenta la velocità                                                                |
| VELOCITÀ     | Tasto di scelta rapida: impostazione rapida della velocità a 4 km/h o 8 km/h                         |

**TABELLA PROGRAMMA SISTEMA – Modalità corsa**

Programma personalizzato: l'utente può impostare la velocità di corsa per ogni fase. Premere i pulsanti "+" e "-" per regolare la velocità di corsa per una determinata fase. Premere il pulsante "MODE" per salvare l'impostazione e passare alla fase successiva. Una volta terminate le impostazioni, premere "START" per avviare il tapis roulant. Questo processo viene ripetuto fino a quando tutte le 20 fasi sono state impostate.

**Modalità Camminata – Descrizione del telecomando**

1. **Introduzione al telecomando:** il telecomando ha cinque pulsanti: "Inclinazione +", "Inclinazione -", "Velocità +", "Velocità -" e "Avvio / Pausa / Arresto".
  - Premere una volta per iniziare a camminare.
  - Premere nuovamente per mettere in pausa.
  - Tenere premuto per 3 secondi per arrestare il tapis roulant.
2. **Accoppiamento del telecomando:** per accoppiare il telecomando, è necessario abbassare il corrimano. Premere il pulsante "Start" sul telecomando e tenerlo premuto fino a quando non si sente un: significa che la connessione è avvenuta correttamente.

**Calibrazione dell'inclinazione**

Quando il tapis roulant è in modalità standby, tenere premuti contemporaneamente i quattro pulsanti: "Velocità +", "Velocità -", "Inclinazione +" e "Inclinazione -" per avviare la procedura di verifica del sollevamento.

**Bluetooth e app di intrattenimento (funzionalità opzionale)**

Il tapis roulant è dotato di un modulo Bluetooth integrato contrassegnato con "FS-..." e supporta app di allenamento come FitShow, ZWIFT e KINOMAP. È possibile connettersi al tapis roulant e controllarlo utilizzando queste app.

Per riprodurre musica:

- → Vai su "Impostazioni" sul tuo telefono o tablet e seleziona "Bluetooth".
- Cerca il dispositivo "BTMP3" e connettiti ad esso.
- Una volta effettuato l'accoppiamento, è possibile riprodurre musica direttamente dal dispositivo mobile.

**App ZWIFT**

1. Scansiona il codice QR o scarica l'app ZWIFT dall'app store.
2. Accedi all'app ZWIFT e crea un account.
3. Seleziona la tua velocità di corsa.
4. Connettiti al tapis roulant tramite Bluetooth, selezionando il dispositivo contrassegnato con FS-....

**SPECIFICHE TECNICHE**

| Codice      | Descrizione dell'errore              | Possibili cause                                                                                                                                                                            | Azione consigliata                                            |
|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| SICURO      | Interruttore di sicurezza            | Scheda dell'interruttore di sicurezza danneggiata                                                                                                                                          | Sostituire la piastra dell'interruttore                       |
| APP ZWIFT 1 | Contatore danneggiato                | Contatore danneggiato                                                                                                                                                                      | Sostituire il contatore                                       |
| Er 1        | Nessuna comunicazione con il display | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cattivo contatto dei cavi di controllo</li> <li>Cavo danneggiato</li> <li>Orologio danneggiato</li> <li>Guasto del controller del motore</li> </ul> | Controllare e sostituire i componenti interessati             |
| Er 3        | Protezione da sovratensione          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tensione troppo alta (&gt;265V)</li> <li>Guasto del controller del motore</li> </ul>                                                                | Controllare la tensione / sostituire il controller            |
| Er 4        | Protezione da sovracorrente          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cinghia troppo tesa</li> <li>Attrito eccessivo</li> <li>Guasto del controller</li> </ul>                                                            | Allentare la cinghia / lubrificare / sostituire il controller |
| Er 5        | Protezione da sovraccarico           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cinghia troppo tesa</li> <li>Attrito tra la cinghia e la piastra</li> <li>Guasto del controller</li> </ul>                                          | Regolare la cinghia / lubrificare / sostituire il controller  |
| Er 6        | Protezione da circuito aperto        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nessun collegamento al motore</li> <li>Motore danneggiato</li> <li>Guasto del controller</li> </ul>                                                 | Collegare/sostituire il motore/sostituire il controller       |
| Er 7        | Nessun collegamento al motore        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cattivo contatto dei cavi</li> <li>Cavo danneggiato</li> <li>Timer danneggiato</li> <li>Guasto del controller</li> </ul>                            | Controllare e sostituire i componenti interessati             |
| Er 13       | Corto circuito IGBT                  | Guasto del controller del motore                                                                                                                                                           | Sostituire il controller                                      |
| Er 14       | Corto circuito del carico            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Corto circuito del motore</li> <li>Guasto del controller</li> </ul>                                                                                 | Sostituire il motore/controller                               |

**Cambio modalità: corsa / camminata**

**Fase 1:** ruotare i braccioli nei punti C e D in senso antiorario fino a quando non sono paralleli alla colonna, come mostrato nell'illustrazione. (C-1)

**Passaggio 2:** allentare le manopole nei punti A e B, appoggiare la colonna in posizione orizzontale, quindi serrare saldamente le manopole A e B. Infine, rimuovere il supporto per iPad, come mostrato anche nell'illustrazione. (C-2)

**⚠ Nota:** Passaggio alla modalità camminata

Se si desidera passare alla modalità camminata, assicurarsi di rimuovere il supporto per telefono prima di scendere dal corrimano. Lasciare il supporto in posizione potrebbe potresti inciampare nel supporto dell'iPad: rimuovilo prima per sicurezza! (D-1)

**Messa a terra del dispositivo**

Il dispositivo deve essere messo a terra per garantire che, in caso di guasto, la corrente abbia un percorso sicuro verso terra, riducendo il rischio di scosse elettriche. È dotato di un conduttore di protezione e di una spina con messa a terra. Deve essere collegato a una presa adeguata e correttamente messa a terra in conformità con le normative locali.

⚠ **Avvertenza** Il collegamento errato del conduttore di protezione può causare scosse elettriche. In caso di dubbi sul collegamento a terra, consultare un elettricista. Non modificare la spina: se non è adatta, far installare una presa adeguata da un elettricista qualificato.

**ESERCIZI IN SICUREZZA – guida introduttiva****Preparazione**

- Se avete più di 35 anni o avete problemi di salute, consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento.
- Prima di utilizzare il tapis roulant, familiarizzare con il suo funzionamento: avvio, arresto, regolazione della velocità.
- Posizionarsi sulle pedane antiscivolo, tenere i corrimano e impostare il tapis roulant a una velocità bassa (1,6-3,2 km/h).
- Quando vi sentite sicuri, salite sul nastro e aumentate la velocità a 3-5 km/h. Esercitatevi per 10 minuti, quindi fermate lentamente la macchina.

**Esercizi**

- Inizia camminando per 1 km a passo costante (15-25 minuti).
- Una volta che camminare diventa facile, aumenta gradualmente la velocità e l'inclinazione.
- Ricorda: la pazienza è fondamentale, si tratta di un allenamento per la salute, non per ottenere risultati rapidi.

**Intensità e consumo calorico****Allenamento veloce (15-20 minuti):**

- Riscaldamento: 3 km/h per 2 minuti.
- Aumenta la velocità di 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a sentire il respiro accelerare.
- Se l'intensità diventa eccessiva, riduci la velocità di 0,1 km/h.
- Alla fine: 4 minuti di defaticamento.

**Consumo calorico:**

- Riscaldamento: 2,4-3 km/h per 5 minuti.
- Aumenta la velocità di 0,1 km/h ogni 2 minuti fino a raggiungere un ritmo impegnativo.
- Mantieni questo ritmo per 45 minuti, ad esempio mentre guardi un programma televisivo, aumentando la velocità durante le pubblicità.
- Alla fine: 4 minuti di defaticamento.

**Frequenza**

- Obiettivo: allenarsi 3-5 volte alla settimana per 15-60 minuti.
- È meglio stabilire un programma di allenamento regolare piuttosto che allenarsi in modo spontaneo.
- È possibile regolare l'intensità modificando la velocità e l'inclinazione del tapis roulant.
- Non impostare l'inclinazione all'inizio, aggiungila solo quando desideri aumentare lo sforzo.

**Sicurezza**

Consultare il proprio medico o uno specialista prima di iniziare l'allenamento, soprattutto in caso di problemi di salute.

In caso di dolore toracico, respiro affannoso, vertigini o altri sintomi, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.



### Riscaldamento prima dell'allenamento

È consigliabile fare stretching prima dell'allenamento: i muscoli riscaldati si allungano più facilmente. Riscaldamento: 5-10 minuti di esercizio leggero, ad esempio camminando. Eseguire quindi i seguenti esercizi di stretching, 3 volte per 10-15 secondi per gamba. Ripetere al termine dell'allenamento.

**Esercizio 1:** stare in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle, piegare le ginocchia, piegarsi lentamente in avanti, rilassare la schiena e le spalle e toccare le punte dei piedi con le mani.

2. Allungamento delle gambe: sedetevi, distendete una gamba e piegate l'altra verso di voi. Piegatevi in avanti e cercate di toccare le dita dei piedi della gamba distesa.
3. Polpacci e tendine d'Achille: metti in piedi contro un muro, porta indietro una gamba, con il tallone a terra, e piegati in avanti.
4. Quadricipiti: appoggiate a una parete, afferra il piede vicino al tallone e tiralo verso i glutei.
5. Muscolo sartorio (interno coscia) – sedetevi con i piedi uniti, le ginocchia rivolte verso l'esterno e tirate i piedi verso l'inguine.



### Manutenzione quotidiana

**⚠ Nota:** scollegare sempre il tapis roulant dall'alimentazione elettrica prima di procedere alla pulizia o alla manutenzione.

#### Pulizia

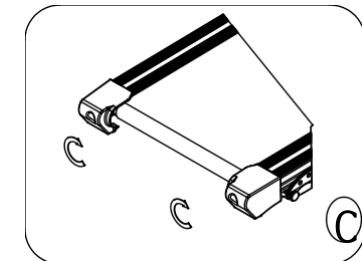
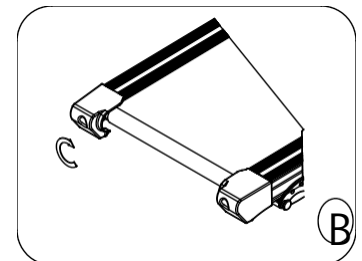
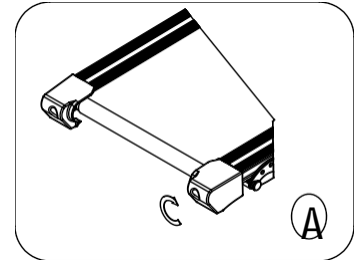
- Rimuovere regolarmente la polvere, in particolare dai lati del nastro di corsa.
- Pulire la superficie del nastro con un panno umido e sapone, senza bagnare le parti elettriche.
- Assicurarsi che le scarpe siano pulite per evitare di danneggiare il nastro e il piano di corsa.

#### Manutenzione

- Una volta all'anno, aprire il coperchio del motore e rimuovere la polvere, quindi aggiungere olio lubrificante speciale.
- Il nastro e il piano di corsa sono pre-lubrificati, ma richiedono una lubrificazione regolare per ridurre l'attrito e prolungare la durata. Per un allenamento frequente e intensivo, lubrificare il tapis roulant ogni tre mesi.

### Allineamento del nastro del tapis roulant

1. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana e farlo funzionare a una velocità di 6-8 mph (circa 10-13 km/h). Osservare se il nastro tende a spostarsi su un lato.
2. Se il nastro si sposta verso destra:
  - Rimuovere la chiave di sicurezza e scollegare l'alimentazione.
  - Girare la vite di regolazione sul lato destro di 1/4 di giro in senso orario.
  - Collegare l'alimentazione e avviare il tapis roulant.
  - Ripetere l'operazione fino a quando il nastro non è centrato.
3. Se il nastro si sposta a sinistra:
  - Procedere allo stesso modo, ma regolare la vite sul lato sinistro.
4. Se la cinghia si allenta nel tempo:
  - Rimuovere la chiave inglese e scollegare l'alimentazione elettrica.
  - Girare entrambe le viti di regolazione di 1/4 di giro in senso orario.
  - Avviare il tapis roulant e salire sul nastro per controllare la tensione.
  - Ripetere fino a quando il nastro è moderatamente teso.
5. Dopo aver completato la regolazione, osservare il nastro per 30 secondi. Se rimane al centro, tutto è pronto. In caso contrario, ripetere la regolazione.





| Ne | Pavadinimas                   | Specifikacija   | Kiekis | Nr | Pavadinimas                      | Specifikacija | Kiekis |
|----|-------------------------------|-----------------|--------|----|----------------------------------|---------------|--------|
| 1  | Pagrindinis rėmas             |                 | 1      | 5  | iPad fiksatorius                 |               | 1      |
| 2  | Pakreipimo rėmas              |                 | 1      | 5  | iPad viršutinis dangtelis        |               | 1      |
| 3  | Bėgimo platformos vamzdis     |                 | 1      | 5  | Apatinis „iPad“ dangtelis        |               | 1      |
| 4  | Kairysis kreiptuvas           |                 | 1      | 5  | Fiksuotas iPad fiksatorius       |               | 1      |
| 5  | Dešinioji kreipiamoji geležtė |                 | 1      | 5  | Rankenos dangtelis               |               | 2      |
| 6  | Kairė rankena                 |                 | 1      | 5  | Plokščia poveržlė                |               | 2      |
| 7  | Dešinė rankena                |                 | 1      | 5  | Vidinis rankenos dangtelis       |               | 2      |
| 8  | iPad laikiklis                |                 | 1      | 5  | Putų rankenos                    |               | 2      |
| 9  | Priekinis masažo volelis      |                 | 1      | 5  | iPad laikiklis                   |               | 1      |
| 1  | Galinis masažo volelis        |                 | 1      | 5  | Guminė poveržlė                  |               | 1      |
| 1  | Kampinis tarpiklis            |                 | 2      | 6  | Pėdų atrama                      |               | 2      |
| 12 | Sraigas                       | M8×20           | 4      | 6  | Galinė pėdos pagalvėlė           |               | 2      |
| 1  | Sraigas                       | M10×55          | 1      | 6  | Bėgimo platformos amortizatorius |               | 4      |
| 14 | Sraigas                       | M10×40          | 1      | 6  | Turėklo vamzdžio dangtelis       |               | 2      |
| 15 | Sraigas                       | M8×40           | 2      | 6  | Pagalvėlė                        |               | 2      |
| 1  | Sraigas                       | M8×25           | 2      | 6  | Diržas                           |               | 1      |
| 1  | Sraigas                       | M8×20           | 4      | 6  | Trikampis rankenėlė              |               | 2      |
| 1  | Varžtas                       | M8×55           | 3      | 6  | Tempimo virvė                    |               | 1      |
| 1  | Varžtas                       | M8×15           | 2      | 6  | Guminė poveržlė                  |               | 2      |
| 2  | Varžtas                       | M6×20           | 4      | 6  | Saugos raktas                    |               | 1      |
| 2  | Sraigas                       | M6×12           | 2      | 7  | Tvirtinimo elementas             |               | 1      |
| 2  | Varžtas                       | ST4×12          | 2      | 71 | Valdymo plokštė                  |               | 1      |
| 2  | Varžtas                       | M5×10           | 6      | 7  | Akrilo ekranas                   |               | 1      |
| 2  | Sraigas                       | ST4×15          | 27     | 7  | Saugos raktų jutiklis            |               | 1      |
| 2  | Sraigas                       | ST4×15          | 16     | 74 | Viršutinės konsolės kabelis      |               | 1      |
| 2  | Sraigas                       | ST4×10          | 4      | 7  | Apatinės konsolės kabelis        |               | 1      |
| 2  | Varžtas                       | ST2,9×15        | 4      | 7  | Maitinimo kabelis                |               | 1      |
| 2  | Varžtas                       | ST2,9×10        | 10     | 7  | Variklis                         |               | 1      |
| 2  | Sraigas                       | ST2,9×5         | 7      | 7  | Pakreipimo variklis              |               | 1      |
| 3  | Plokščia poveržlė             | Φ 20 × Φ 8,2×1  | 4      | 7  | Korpuso jungiklis                |               | 1      |
| 3  | Pavasario poveržlė            | Φ 8             | 4      | 8  | Allen raktas                     |               | 1      |
| 32 | Varžtas                       | ST2,5×5         | 6      | 8  | Kištukas                         |               | 1      |
| 3  | Savaiminio fiksavimo veržlė   | M10             | 4      | 8  | Riecon silikoninė alyva          |               | 1      |
| 34 | Savaiminio fiksavimo veržlė   | M               | 4      | 8  | Mėlynas kabelis                  |               | 3      |
| 3  | Pagalvėlė                     | Φ 20× „Φ “ 10×1 | 2      | 8  | Rudos spalvos kabelis            |               | 2      |
| 3  | Varžtas                       | ST2,9×5         | 2      | 8  | Nuotolinio valdymo pultas        |               | 1      |
| 37 | Gofruotas padas               | Φ 21 × Φ 15×0,3 | 2      | 8  | Rudos spalvos kabelis            |               | 1      |
| 3  | Viršutinis variklio dangtis   |                 | 1      | 8  | Ižeminimo kabelis                |               | 2      |
| 3  | Apatinis variklio dangtis     |                 | 1      | 8  | Magnetinis žiedas                |               | 1      |
| 4  | Kairysis galinis dangtelis    |                 | 1      | 8  | Pavasaris                        |               | 2      |
| 4  | Dešinioji galinė danga        |                 | 1      | 90 | Apatinis valdymo skydelis        |               | 1      |
| 4  | Stovo dangtis                 |                 | 2      | 9  | PCB kabelis                      |               | 1      |
| 4  | LED ekranas                   |                 | 1      | 92 | Ratai                            |               | 2      |
| 4  | Bėgimo juosta                 |                 | 1      | 9  | Sraigas                          | M6×25         | 2      |
| 4  | Bėgimo platforma              |                 | 1      | 94 | Sraigas                          | M6            | 2      |
| 4  | Slydimo bėgelis               |                 | 2      | 95 | Pavasaris                        |               | 1      |
| 4  | Pašto vamzdžio dangtelis      |                 | 2      | 9  | Pėdos plokštė                    |               | 2      |
| 4  | Viršutinės konsolės dangtis   |                 | 1      | 9  | Induktorius                      |               | 1      |
| 4  | Galinės konsolės dangtis      |                 | 1      | 98 | Filtrai                          |               | 1      |

## Elektrinio bėgimo takelio naudojimo instrukcija

### Prieš naudojimą

1. Bėgimo takelį pastatykite ant švaraus, lygaus paviršiaus. Nestatykite ant storos kiliminės dangos, nes tai gali trukdyti oro cirkuliacijai po prietaisu. Bėgimo takelio nestatykite šalia vandens ar lauke. Užtikrinkite apsaugą nuo drėgmės.
2. Maitinimo šaltinį prijunkite tik tada, kai bėgimo takelis yra visiškai surinktas ir uždėtas variklio dangtis. Kištukas turi būti prijungtas prie 10 A įžemintos rozetės. Rekomenduojame naudoti rozetę su perkrovos apsauga.
3. Nenuimkite variklio dangčio, jei tai nėra būtina. Prieš atliekant techninę priežiūrą, atjunkite maitinimą. Remontą turi atlikti kvalifikuotas techninis specialistas.
4. Bėgimo takelį pastatykite taip, kad jis neužstotų elektros lizdo – tai palengvins prieigą prie maitinimo šaltinio.
5. Naudokite tik originalų maitinimo laidą. Jei jis yra pažeistas, kreipkitės į platintoją arba gamintoją.
6. Po surinkimo patikrinkite, ar visi varžtai yra priveržti.
7. Bėgimo takelis yra specialus prietaisas – jo negalima modifikuoti ar naudoti kitais tikslais.
8. Nė vienos prietaiso dalies neapkraukite jokiais daiktais – tai gali sugadinti prietaisą.

### Saugos priemonės

Siekiant išvengti sužalojimų, laikykitės šių taisyklių:

1. Prieš treniruotę atlikite apšilimą.
2. Intensyvi fizinė veikla turėtų būti pradėta ne anksčiau kaip praėjus 40 minučių po valgio.
3. Patikrinkite, ar maitinimas veikia tinkamai ir ar saugos raktas yra aktyvus. Vieną rakto galą pritvirtinkite prie bėgimo takelio, o kitą – prie savo drabužių – prireikus jį galima lengvai nuimti.
4. Prieš pradėdami treniruotę, nestovėkite ant bėgimo juostos. Stovėkite ant neslystančių šoninių platformų ir palaukite, kol juosta pradės judėti.
5. Treniruotės metu judinkite rankas natūraliai ir žiūrėkite tiesiai į priekį – nežiūrėkite žemyn į savo kojas.
6. Palaipsniui didinkite greitį, kol prisirsite prie tempo.
7. Nenešioti per ilgą ar laisvą drabužių, nes jie gali užsikabinti mechanizme. Rekomenduojama avėti sportinius batelius su guminiu padu.
8. Pirmą kartą treniruodamiesi laikykitės turėklų – paleiskite jas tik tada, kai jaučiatės užtikrintai.
9. Nesitreniruokite ilgiau nei 90 minučių be pertraukos. Baigę treniruotę, atjunkite maitinimą ir išimkite saugos raktą, kad išvengtumėte perkrovos.
10. Jei pasireiškia bet kokie nerimą keliantys simptomai:
  - nedelsiant atjunkite saugos raktą
  - laikykitės turėklų
  - šokite ant šoninių platformų
  - saugiai išlipkite iš treniruoklio
11. Baigę treniruotę, saugiai laikykite saugos raktą – jis neturi būti prieinamas vaikams. Vaikai gali naudotis bėgimo takeliu tik prižiūrint suaugusiems.
12. Prieš sulankstydami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad prietaisas yra visiškai sustabdytas ir išjungtas. Nesukite bėgimo takelio, kai jis yra sulankstytas.
13. Prie bėgimo takelio palikite 2000 × 1000 mm laisvos vietos.

### Ispėjimas

1. Dvi ar daugiau asmenų vienu metu negali naudotis bėgimo takeliu. Jei prietaisą naudoja keli asmenys vienu metu, gali įvykti rimtų sužalojimų.
2. Jei jaučiatės blogai, treniruokites tik prižiūrint gydytojui. Sveikata yra svarbiausia – nerizikuokite nesikonsultavę su gydytoju.
3. Širdies ritmo stebėjimo sistema yra tik informacinė ir neturėtų būti laikoma medicinos prietaisu. Per didelis fizinis krūvis gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiate galvos svaigimą, nedelsdami nutraukite treniruotę.
4. Vaikai, neįgalūs asmenys ir gyvūnai turėtų laikytis atokiau nuo bėgimo takelio. Prietaisas gali kelti pavojų – būkite ypač atsargūs.

### Dalių sąrašas:

| Nr | Dalis                         | Kiek | Nr  | Dalis                     | Kiekis |
|----|-------------------------------|------|-----|---------------------------|--------|
| 1  | Bėgimo kilimėlis              | 1    | 7   | Maitinimo laidas          | 1      |
| 6  | Kairysis kreiptuvas           | 1    | 8   | Silikoninė alyva          | 1      |
| 7  | Dešinioji kreipiamoji geležtė | 1    | 8   | Nuotolinio valdymo pultas | 1      |
| 5  | iPad laikiklis                | 1    | A-2 | Sraigčių rinkinys         | 1      |
| 69 | Saugos raktas                 | 1    |     |                           |        |

**A-1** - Visų bėgimo takelio komponentų išdėstymo schema.

**A-2** - Surinkimui reikalingų dalių sąrašas

### Surinkimo įrankiai:

6 mm šešiakampis raktas (dydis 6#) – 1 vnt.

**⚠ Pastaba:** Neprijunkite bėgimo takelio prie maitinimo šaltinio, kol nesibaigė surinkimas.



### SURINKIMO ŽINGSNIAI:

**1 žingsnis:** Išimkite iš dėžės šias dalis ir padėkite pagrindinį rėmą ant grindų. (B-1)

**2 žingsnis:** Atsukite rankenėles taškuose A ir B, tada pastatykite kolonas B01 ir B02 vertikaliai ir galiausiai priveržkite rankenėles taškuose A ir B, kaip parodyta paveikslėlyje. (B-2)

**3 etapas:** Įdėkite kairįjį kreipiamąjį elementą (6) į kairįjį stulpą. Tada į stulpo skylę įdėkite šiuos elementus: nailono poveržlę (55), plokščią poveržlę (30) ir spyruoklinę poveržlę (31). Tvirtinkite surinktą elementą varžtu (12), priverždami jį šešiakampiu raktu (80). Dešinę kreipiamąją (7) įdėkite taip pat kaip kairę, kaip parodyta paveikslėlyje. (B-3)

**4 etapas:** pritvirtinkite „iPad“ laikiklį (58) prie konsolės, įdėkite turėklo fiksatorių (63) į atitinkamą skylę ir galiausiai įdėkite saugos raktą (69) ant konsolės, kaip parodyta paveikslėlyje. (B-4)

**Pastaba:** Atlikę visus aukščiau nurodytus veiksmus, įsitikinkite, kad visi varžtai yra tvirtai priveržti.

**TECHNINĖS BĖGIMO TAKELIO SPECIFIKACIJOS:**

| Parametras                      | Vertė                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Ekranas                         | LED                                                               |
| Įėjimo įtampa                   | 220 V / 60 Hz                                                     |
| Ekranas duomenys                | greitis, žingsnių skaičius, laikas, atstumas, kalorijos, nuolydis |
| Įmontuotos programos            | P1–P15                                                            |
| Vartotojo programos             | U1–U3                                                             |
| Bėgimo greičio diapazonas       | 1–14 km/h                                                         |
| Ėjimo greičio diapazonas        | 1–6 km/h                                                          |
| Nuolydžio diapazonas            | 1–12 lygiai                                                       |
| Variklis                        | Nuolatinės srovės variklis, didžiausia galia 2,0 HP               |
| Bėgimo juosta                   | 1050 × 430 mm                                                     |
| Matmenys sulankstytoje padėtyje | 1370 × 750 × 157 mm                                               |
| Matmenys išskleistos būsenos    | 1300 × 750 × 1090 mm                                              |
| Pakuotės matmenys               | 1440 × 733 × 173 mm                                               |
| Maksimalus naudotojo svoris     | 130                                                               |

Bėgimo takelis su 220 V nuolatinės srovės valdikliu, dvigubu ekranu, ėjimo ir bėgimo režimais. Norėdami pereiti į bėgimo režimą, pakelkite turėklą – greičio diapazonas: 1–14 km/h. Norėdami pereiti į ėjimo režimą, nuleiskite turėklą – greičio diapazonas: 1–6 km/h.

- **Bėgimo režimas:** įjungia valdymo pultą ant turėklo (papildomas ekranas), valdomą jutikliniais mygtukais. Nuotolinio valdymo pultas neveikia. Saugos raktas yra aktyvus.
  - **Ėjimo režimas:** įjungia elektroninę plokštę ant variklio korpuso (pagrindinis ekranas), valdoma nuotolinio valdymo pultu. Jutikliniai mygtukai ir saugos raktas negali būti naudojami.
  - **Budėjimo režimas:** leidžia perjungti vaikščiojimo ir bėgimo režimus keičiant turėklo padėtį. Režimo perjungti negalima bėgant – tik baigus treniruotę.
- Pastaba:** prieš perjungiant į vaikščiojimo režimą, nuimkite telefono laikiklį, kad nesusipainiotumėte su „iPad“ laikikliu!

| Mygtukas | Funkcija                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START    | Paleidžia arba sustabdo bėgimo takelį (nuotolinis valdymas neveikia)                             |
| STOP     | Sustabdo bėgimo takelį (nuotolinis valdymas neveikia)                                            |
| PRO      | Budėjimo režimu: pasirinkite 15 sistemos programas (P1–P15) ir 3 pasirinktines programas (U1–U3) |
| MODE     | Budėjimo režimu: pasirinkite atgalinio skaičiavimo režimą (laikas, atstumas, kalorijos)          |
| INCLINE  | Bėgimo metu: didina nuolydį                                                                      |
| INCLINE  | Bėgimo metu: mažina nuolydį                                                                      |
| INCLINE  | Spartusis klavišas: greitai nustatykite nuolydį į 4 arba 8 lygį                                  |
| SPEED    | Bėgimo metu: sumažina greitį                                                                     |
| GREITIS  | Bėgimo metu: padidina greitį                                                                     |
| GREITIS  | Spartusis klavišas: greitas greičio nustatymas iki 4 km/h arba 8 km/h                            |

**SISTEMOS PROGRAMOS LENTELE – Bėgimo režimas**

Individualizuota programa: Vartotojas gali nustatyti kiekvieno etapo bėgimo greitį. Spauskite mygtukus „+“ ir „–“, kad nustatytumėte tam tikro etapo bėgimo greitį. Spauskite mygtuką „MODE“, kad išsaugotumėte nustatymus ir pereitumėte prie kito etapo. Baigę nustatymus, spauskite „START“, kad paleistumėte bėgimo takelį. Šis procesas kartojamas, kol bus nustatyti visi 20 etapų.

**Ėjimo režimas – nuotolinio valdymo pultas** Aprašymas

1. **Nuotolinio valdymo pultas:** Nuotolinio valdymo pultas turi penkis mygtukus: „Incline +“ (Nuolydis +), „Incline –“ (Nuolydis –), „Speed +“ (Greitis +), „Speed –“ (Greitis –) ir „Start / Pause / Stop“ (**Pradėti** / Pauzė / Sustabdyti).
  - Paspauskite vieną kartą, kad pradėtumėte vaikščioti.
  - Paspauskite dar kartą, kad sustabdytumėte.
  - Laikykite nuspaudę 3 sekundes, kad sustabdytumėte bėgimo takelį.
2. **Nuotolinio valdymo pultelio suporavimas:** Norėdami suporuoti nuotolinio valdymo pultelį, turite nuleisti turėklą. Paspauskite nuotolinio valdymo pultelio mygtuką „Start“ ir laikykite jį nuspausta, kol išgirsite – tai reiškia, kad ryšys užmegztas.

**Nuolydžio kalibravimas**

Kai bėgimo takelis yra budėjimo režime, vienu metu paspauskite ir laikykite nuspaudę keturis mygtukus: „Speed +“, „Speed –“, „Incline +“ ir „Incline –“, kad pradėtumėte pakėlimo patikrinimo procedūrą.

**„Bluetooth“ ir pramogų programėlės (pasirenkama funkcija)**

Bėgimo takelis turi įmontuotą „Bluetooth“ modulį, pažymėtą „FS-...“, ir palaiko treniruočių programas, pvz., „FitShow“, „ZWIFT“ ir „KINOMAP“. Naudodami šias programas galite prisijungti prie bėgimo takelio ir jį valdyti. Norėdami paleisti muziką:

- →Eikite į savo telefono ar planšetinio kompiuterio „Nustatymai“ ir pasirinkite „Bluetooth“.
- Ieškokite įrenginio „BTMP3“ ir prisijunkite prie jo.
- Sėkmingai susiejus, galite groti muziką tiesiai iš savo mobiliojo įrenginio.

**ZWIFT programa**

1. Nuskaitykite QR kodą arba atsisiųskite ZWIFT programėlę iš programėlių parduotuvės.
2. Prisijunkite prie ZWIFT programėlės ir susikurkite paskyrą.
3. Pasirinkite bėgimo greitį.
4. Prisijunkite prie bėgimo takelio per „Bluetooth“ – pasirinkite įrenginį, pažymėtą FS-....

**TECHNINĖS SPECIFIKACIJOS**

| Kodas            | Klaidos aprašymas                 | Galimos priežastys                                                                                                                                                              | Rekomenduojami veiksmai                              |
|------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| SAFE             | Saugos jungiklis                  | Sugadinta saugos jungiklio plokštė                                                                                                                                              | Pakeiskite jungiklio plokštę                         |
| ZWIFT PROGRAMĖ 1 | Sugadintas matuoklis              | Sugadintas matuoklis                                                                                                                                                            | Pakeiskite skaitiklį                                 |
| Er 1             | Nėra ryšio su ekranu              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prastas valdymo laidų kontaktas</li> <li>Sugadintas kabelis</li> <li>Sugadintas laikrodis</li> <li>Variklio valdiklio gedimas</li> </ul> | Patikrinkite ir pakeiskite atitinkamus komponentus   |
| Er 3             | Apsauga nuo viršįtampio           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Per didelė įtampa (&gt;265 V)</li> <li>Variklio valdiklio gedimas</li> </ul>                                                             | Patikrinkite įtampą / pakeiskite valdiklį            |
| Er 4             | Srovės apsauga                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diržas pernelyg įtemptas</li> <li>Per didelė trintis</li> <li>Valdiklio gedimas</li> </ul>                                               | Atlaisvinkite diržą / sutepti / pakeisti valdiklį    |
| Er 5             | Apsauga nuo perkrovos             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diržas pernelyg įtemptas</li> <li>Trintis tarp diržo ir plokštės</li> <li>Valdiklio gedimas</li> </ul>                                   | Sureguliuokite diržą / sutepti / pakeiskite valdiklį |
| Er 6             | Atviros grandinės apsauga         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nėra ryšio su varikliu</li> <li>Sugadintas variklis</li> <li>Valdiklio gedimas</li> </ul>                                                | Prijunkite/pakeiskite variklį/pakeiskite valdiklį    |
| Er 7             | Nėra ryšio su varikliu            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prastas kabelių kontaktas</li> <li>Pažeistas kabelis</li> <li>Sugedęs laikmatis</li> <li>Valdiklio gedimas</li> </ul>                    | Patikrinkite ir pakeiskite atitinkamus komponentus   |
| Er 13            | IGBT trumpojo jungimo grandinė    | Variklio valdiklio gedimas                                                                                                                                                      | Pakeiskite valdiklį                                  |
| Er 14            | Krovimo trumpojo jungimo grandinė | <ul style="list-style-type: none"> <li>Variklio trumpojo jungimo</li> <li>Valdiklio gedimas</li> </ul>                                                                          | Pakeiskite variklį/valdiklį                          |

**Režimo keitimas: Bėgimas / Ėjimas**

**1 žingsnis:** Pasukite porankius taškuose C ir D prieš laikrodžio rodyklę, kol jie bus lygiagretūs kolonai, kaip parodyta paveikslėlyje. (C-1)

**2 etapas:** Atlaisvinkite rankenėles taškuose A ir B, padėkite koloną horizontaliai, tada tvirtai priveržkite rankenėles A ir B. Galiausiai nuimkite „iPad“ laikiklį, kaip parodyta paveikslėlyje. (C-2)

**⚠ Pastaba:** Perėjimas į vaikščiojimo režimą

Jei norite perjungti bėgimo takelį į vaikščiojimo režimą, prieš nužengdami nuo turėklo būtinai nuimkite telefono laikiklį. Palikus laikiklį vietoje, jis gali galvė užkliūti už iPad laikiklio – saugumo sumetimais jį išimkite iš anksto! (D-1)

**Išrenkio išžeminimas**

Prietaisas turi būti išžemintas, kad gedimo atveju srovė galėtų saugiai nutekėti į žemę, sumažinant elektros smūgio pavojų.

Jis yra įrengtas apsauginiu laidininku ir išžemintu kištuku. Jis turi būti prijungtas prie tinkamos, tinkamai išžemintos rozetės pagal vietinius reikalavimus.

**⚠ Įspėjimas** Neteisingai prijungtas apsauginis laidininkas gali sukelti elektros smūgį. Jei nesate tikri dėl išžeminimo, kreipkitės į elektriką. Elektriką. Nekeiskite kištuko – jei jis netinka, kvalifikuotas elektrikas turi įrengti tinkamą lizdą.

**SAUGŲS PRATIMAI – įvadinis vadovas****Pasirengimas**

- Jei esate vyresnis nei 35 metų arba turite sveikatos problemų, prieš pradėdami treniruotis pasikonsultuokite su gydytoju.
- Prieš naudodami bėgimo takelį, susipažinkite su jo veikimu: paleidimu, sustabdymu, greičio reguliavimu.
- Stovėkite ant neslystančių šoninių plokščių, laikykitės turėklų ir nustatykite bėgimo takelį mažam greičiui (1,6–3,2 km/h).
- Kai jausitės užtikrintai, užlipkite ant juostos ir padidinkite greitį iki 3–5 km/h. Treniruokitės 10 minučių, tada lėtai sustabdykite treniruoklį.

**Pratimai**

- Pradėkite nuo 1 km ėjimo pastoviu tempu (15–25 minutės).
- Kai vaikščiojimas taps lengvas, palaipsniui didinkite greitį ir nuolydį.
- Atminkite: kantrybė yra svarbiausia – tai treniruotės sveikatos labui, o ne greitiems rezultatams pasiekti.

**Intensyvumas ir kalorijų****deginimas. Greita treniruotė**

(15–20 minučių):

- Apšilimas: 3 km/h 2 minutes.
- Kas 2 minutes didinkite greitį 0,3 km/h, kol pajusite, kad kvėpavimas paspartėjo.
- Jei treniruotė tampa per intensyvi, greitį sumažinkite 0,1 km/h.
- Pabaigoje: 4 minutės atsipalaidavimo.

**Kalorijų deginimas:**

- Apšilimas: 2,4–3 km/h 5 minutes.
- Kas 2 minutes padidinkite greitį 0,1 km/h, kol pasieksite sau tinkamą tempą.
- Išlaikykite šį tempą 45 minutes – pavyzdžiui, žiūrėdami televizijos laidą, padidinkite greitį per reklamų pertraukas.
- Pabaigoje: 4 minutės atsipalaidavimo.

**Dažnumas**

- Tikslas: Treniruokitės 3–5 kartus per savaitę po 15–60 minučių.
- Geraiusia nustatyti reguliarią treniruotės grafiką, o ne sportuoti spontaniškai.
- Intensyvumą galite reguliuoti patys, keisdami bėgimo takelio greitį ir nuolydį.
- Nenustatykite nuolydžio pradžioje – jį didinkite tik tada, kai norite padidinti krūvį.

**Sauga**

Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju ar specialistu, ypač jei turite sveikatos problemų.

Jei jaučiate krūtinės skausmą, dusulį, galvos svaigimą ar kitus simptomus, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.



### Prieš treniruotę atlikite apšilimą

Prieš treniruotę gerai būtų atlikti tempimo pratimus – sušildyti raumenys lengviau tempiasi. Apšilimas: 5–10 minučių lengvi pratimai, pvz., vaikščiojimas. Tada atlikite šiuos tempimo pratimus, kiekvieną po 3 kartus, 10–15 sekundžių kiekvienai kojai. Pakartokite po treniruotės.

**1 pratimas:** stovėkite kojomis pečių plotyje, sulenkite kelius, lėtai palenkite į priekį, atsipalaiduokite nugarą ir pečius, rankomis palieskite pirštus.

2. Kojų tempimas – atsisėskite, ištieskite vieną koją, o kitą sulenkite link savęs. Palenkite kūną į priekį ir pasiekite tiesios kojos pirštus.
3. Blauzdos ir Achilo sausgyslė – atsistokite prie sienos, vieną koją atloškite atgal, kulną padėkite ant žemės, palenkite kūną į priekį.
4. Keturgalvis raumenys – atsiremkitės į sieną, paimkite koją už kulno ir traukite ją link sėdmenų.
5. Sartorius raumenys (vidinė šlaunies pusė) – sėdėkite su suglaustomis kojomis, keliais į išorę, traukite pėdas link kirkšnių.



### Kasdienė priežiūra

**⚠ Pastaba:** prieš valydami ar prižiūrėdami bėgimo takelį, visada atjunkite jį nuo elektros tinklo.

#### Valymas

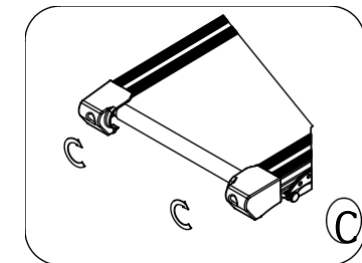
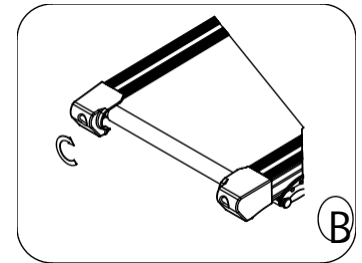
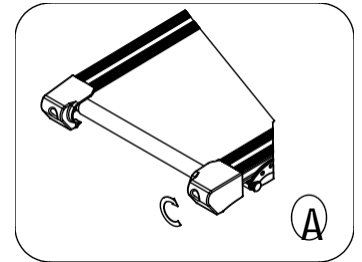
- Reguliariai valykite dulkes, ypač nuo bėgimo juostos šonų.
- Valykite diržo paviršių drėgnu skudurėliu ir muilu – nepilkite vandens ant elektros dalių.
- Užtikrinkite, kad jūsų batai būtų švarūs, kad nepažeistumėte diržo ir bėgimo takelio paviršiaus.

#### Priežiūra

- Kartą per metus atidarykite variklio dangtį, pašalinkite dulkes ir įpilkite specialios tepalinės alyvos.
- Juosta ir platforma yra iš anksto suteptos, tačiau jas reikia reguliariai tepti, kad sumažėtų trinties ir pailgėtų tarnavimo laikas. Jei treniruoklis naudojamas dažnai ir intensyviai, tepkite jį kas tris mėnesius.

#### Bėgimo takelio diržo išlyginimas

1. Pastatykite bėgimo takelį ant lygaus paviršiaus ir paleiskite 6–8 mph (maždaug 10–13 km/h) greičiu. Stebėkite, ar juosta neslysta į vieną pusę.
2. Jei juosta slenka į dešinę:
  - Išimkite saugos raktą ir atjunkite maitinimą.
  - Pasukite reguliavimo varžtą dešinėje pusėje 1/4 apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.
  - Prijunkite maitinimą ir paleiskite bėgimo takelį.
  - Kartokite, kol juosta bus centruota.
3. Jei juosta juda į kairę:
  - Elkitės taip pat, bet reguliuokite kairėje pusėje esantį varžtą.
4. Jei diržas laikui bėgant atsileidžia:
  - Nuimkite raktą ir atjunkite maitinimą.
  - Abu reguliavimo varžtus pasukite 1/4 apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.
  - Paleiskite bėgimo takelį ir atsistokite ant diržo, kad patikrintumėte įtempimą.
  - Kartokite, kol diržas bus pakankamai įtemptas.
5. Baigę reguliavimą, 30 sekundžių stebėkite diržą. Jei jis lieka centre, viskas yra gerai. Kitaip pakartokite reguliavimą.





| Nē | Nosaukums                         | Specifikācija | Daudzums | Nr | Nosaukums                       | Specifikācija | Daudzums |
|----|-----------------------------------|---------------|----------|----|---------------------------------|---------------|----------|
| 1  | Galvenais rāmis                   |               | 1        | 5  | iPad fiksators                  |               | 1        |
| 2  | Sānu rāmis                        |               | 1        | 51 | iPad augšējais vāks             |               | 1        |
| 3  | Skriešanas platformas caurule     |               | 1        | 5  | Apakšējais iPad vāciņš          |               | 1        |
| 4  | Kreisais vadītājs                 |               | 1        | 5  | Fiksēta iPad fiksators          |               | 1        |
| 5  | Labā vadības sliede               |               | 1        | 5  | Roktura vāks                    |               | 2        |
| 6  | Kreisais rokturis                 |               | 1        | 5  | Plakanais paplāksnis            |               | 2        |
| 7  | Labā rokturi                      |               | 1        | 5  | Iekšējais roktura vāks          |               | 2        |
| 8  | iPad turētājs                     |               | 1        | 5  | Putu rokturi                    |               | 2        |
| 9  | Priekšējais masāžas rullis        |               | 1        | 5  | iPad turētājs                   |               | 1        |
| 1  | Aizmugurējais masāžas rullis      |               | 1        | 59 | Gumijas paplāksne               |               | 1        |
| 11 | Leņķa distancējošais elements     |               | 2        | 6  | Kāju balsts                     |               | 2        |
| 12 | Skrūve                            | M8×20         | 4        | 6  | Aizmugurējā kāju paliktnis      |               | 2        |
| 13 | Viņne                             | M10×55        | 1        | 62 | Pārvietojamā klāja amortizators |               | 4        |
| 14 | Vrūve                             | M10×40        | 1        | 63 | Roktura caurules vāciņš         |               | 2        |
| 15 | Skrūve                            | M8×40         | 2        | 6  | Paplāksne                       |               | 2        |
| 16 | Skrūve                            | M8×25         | 2        | 6  | Siksna                          |               | 1        |
| 17 | Vrūve                             | M8×20         | 4        | 6  | Trīsstūrveida knobs             |               | 2        |
| 1  | Skrūve                            | M8×55         | 3        | 6  | Stiepes trose                   |               | 1        |
| 1  | Skrūve                            | M8×15         | 2        | 6  | Gumijas paplāksne               |               | 2        |
| 2  | Skrūve                            | M6×20         | 4        | 6  | Drošības uzgrieznis             |               | 1        |
| 21 | Skrūve                            | M6×12         | 2        | 7  | Kronšteins                      |               | 1        |
| 22 | Skava                             | ST4×12        | 2        | 71 | Vadības plāksne                 |               | 1        |
| 2  | Skrūve                            | M5×10         | 6        | 72 | Akrila displejs                 |               | 1        |
| 24 | Skrūve                            | ST4×15        | 27       | 7  | Drošības atslēgas sensors       |               | 1        |
| 25 | Skrūve                            | ST4×15        | 16       | 74 | Augšējā konsoles kabelis        |               | 1        |
| 2  | Vrūve                             | ST4×10        | 4        | 7  | Apakšējā konsoles kabelis       |               | 1        |
| 27 | Skava                             | ST2,9×15      | 4        | 76 | Strāvas kabelis                 |               | 1        |
| 28 | Vrūve                             | ST2,9×10      | 10       | 77 | Motors                          |               | 1        |
| 29 | Viņne                             | ST2,9×5       | 7        | 7  | Sānu pagrieziņa motors          |               | 1        |
| 3  | Plakanais paplāksnis              | Φ 20×Φ 8,2×1  | 4        | 7  | Korpasa slēdzis                 |               | 1        |
| 31 | Pavasara paplāksne                | Φ 8           | 4        | 8  | Sešstūra atslēga                |               | 1        |
| 32 | Skrūve                            | ST2,5×5       | 6        | 81 | Pieskrūve                       |               | 1        |
| 3  | Pašbloķējoša uzgriežņa uzgrieznis | M10           | 4        | 8  | Riecon silikona eļļa            |               | 1        |
| 34 | Pašbloķējoša uzgriežņa            | M8            | 4        | 8  | Ziļš kabelis                    |               | 3        |
| 3  | Prasme                            | Φ 20×Φ 1      | 2        | 8  | Brūns kabelis                   |               | 2        |
| 3  | Skava                             | ST2,9×5       | 23       | 85 | Tālvadības pults                |               | 1        |
| 37 | Rievota pamatne                   | Φ 21×Φ 15×0,3 | 2        | 86 | Brūns kabelis                   |               | 1        |
| 3  | Augšējais dzinēja pārsegs         |               | 1        | 8  | Zemējuma kabelis                |               | 2        |
| 39 | Apakšējais dzinēja pārsegs        |               | 1        | 8  | Magnētiskais gredzens           |               | 1        |
| 4  | Kreisais aizmugurējais vāks       |               | 1        | 89 | Pavasaris                       |               | 2        |
| 4  | Labais aizmugurējais vāks         |               | 1        | 90 | Apakšējais vadības panelis      |               | 1        |
| 42 | Pasta vāka                        |               | 2        | 91 | PCB kabelis                     |               | 1        |
| 4  | LED displejs                      |               | 1        | 92 | Rīteņi                          |               | 2        |
| 4  | Skriešanas lenta                  |               | 1        | 9  | Skrūve                          | M6×25         | 2        |
| 4  | Pārvietojamā platforma            |               | 1        | 94 | Viņne                           | M6            | 2        |
| 4  | Slīdošā sliede                    |               | 2        | 95 | Pavasaris                       |               | 1        |
| 4  | Pasta caurules vāciņš             |               | 2        | 9  | Pēdas plāksne                   |               | 2        |
| 4  | Augšējā konsoles vāks             |               | 1        | 9  | Induktors                       |               | 1        |
| 49 | Aizmugurējā konsoles vāks         |               | 1        | 98 | Filtrs                          |               | 1        |

## Elektriskā skrejceļa lietošanas instrukcija

### Pirms lietošanas

1. Novietojiet skrejceļu uz tīras, līdzenas virsmas. Nelietojiet to uz bieža paklāja, jo tas var traucēt gaisa cirkulāciju zem ierīces. Nelietojiet skrejceļu ūdens tuvumā vai ārpus telpām. Nodrošiniet aizsardzību pret mitrumu.
2. Pieslēdziet barošanas avotu tikai pēc tam, kad skrejceļš ir pilnībā samontēts un uzstādīts motora vāks. Spraudnis jāpievieno 10 A zemējuma kontaktligzdai. Ieteicams izmantot kontaktligzdu ar pārslodzes aizsardzību.
3. Neizņemiet motora vāku, ja vien tas nav nepieciešams. Pirms apkopes atvienojiet barošanas avotu. Remontu drīkst veikt tikai kvalificēts servisa tehniķis.
4. Novietojiet skrejceļu tā, lai tas neaizsegto elektrības kontaktligzdu — tas atvienos piekļuvi strāvas padevei.
5. Izmantojiet tikai oriģinālo barošanas vadu. Ja tas ir bojāts, sazinieties ar izplatītāju vai ražotāju.
6. Pēc montāžas pārbaudiet, vai visas skrūves ir pievilkas.
7. Skrejceļš ir specializēts ierīce — to nedrīkst pārveidot vai izmantot citiem mērķiem.
8. Nekādus priekšmetus nedrīkst ievietot nevienā ierīces daļā — tas var izraisīt bojājumus.

### Drošības pasākumi

Lai izvairītos no traumām, ievērojiet šādus noteikumus:

1. Pirms treniņa iesildieties.
2. Intensīvu fizisko aktivitāti nedrīkst sākt agrāk kā 40 minūtes pēc ēšanas.
3. Pārbaudiet, vai strāvas padeve darbojas pareizi un vai drošības atslēga ir ieslēgta. Vienu atslēgas galu piestipriniet pie skrejceļa, otru — pie apgērba — to vajadzības gadījumā var viegli atvienot.
4. Pirms sākt treniņu, nestāviet uz skrejceļa. Stāviet uz neslīdošajām sānu platformām un gaidiet, līdz skrejceļš sāk kustēties.
5. Treniņa laikā kustiet rokas dabiski un skatieties taisni uz priekšu — neskatieties uz savām kājām.
6. Palieliniet ātrumu pakāpeniski, līdz pierodat pie tempa.
7. Nelietojiet pārāk garas vai plašas drēbes, jo tās var ieķerties mehānismā. Ieteicams lietot sporta apavus ar gumijas zoli.
8. Pirmajā treniņā turieties pie margām — atlaidiet tās tikai tad, kad jūtaties pārliecināts.
9. Nekad netrenējieties ilgāk par 90 minūtēm bez pārtraukuma. Pēc treniņa atvienojiet barošanas avotu un izņemiet drošības atslēgu, lai novērstu pārslodzi.
10. Ja rodas kādi satraucoši simptomi:
  - nekavējoties atvienojiet drošības atslēgu
  - turieties pie margām
  - uzlēkt uz sānu platformām
  - droši izkāpiet no ierīces
11. Pēc treniņa beigām glabājiet drošības atslēgu bērniem nepieejamā vietā. Bērni drīkst izmantot skrejceļu tikai pieaugušo uzraudzībā.
12. Pirms skrejceļa salocīšanas pārliecinieties, ka ierīce ir pilnībā apstājusies un atiestatīta. Nesāciet skrejceļu, kad tas ir salocīts.
13. Priekšā skrejceļa atstājiet brīvu vietu 2000 × 1000 mm.

### Brīdinājums

1. Uz skrejceļa vienlaikus nedrīkst trenēties divi vai vairāk cilvēki. Ierīces lietošana vienlaikus vairākiem cilvēkiem var izraisīt nopietnus ievainojumus.
2. Ja jūtaties slikti, vingrojiet tikai ārsta uzraudzībā. Veselība ir vissvarīgākā — neriskējiet, neapspriedoties ar ārstu.
3. Sirdsdarbības uzraudzības sistēma ir paredzēta tikai informācijai un nav uzskatāma par medicīnisku ierīci. Pārmērīga fiziska slodze var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtat reiboni, nekavējoties pārtrauciet treniņu.
4. Bērniem, invalīdiem un dzīvniekiem jāpaliek tālāk no skrejceļa. Ierīce var būt bīstama — ievērojiet īpašu piesardzību.

### Detaju saraksts:

| Nr | Detajas nosaukums         | Daudzums | Nr  | Detajas nosaukums | Daudzums |
|----|---------------------------|----------|-----|-------------------|----------|
| 1  | Skriešanas paklājs        | 1        | 7   | Strāvas vads      | 1        |
| 6  | Kreisais vadības elements | 1        | 8   | Silikona eļļa     | 1        |
| 7  | Labā vadības sliede       | 1        | 8   | Tālvadības pults  | 1        |
| 5  | iPad turētājs             | 1        | A-2 | Skrūvju komplekts | 1        |
| 69 | Drošības atslēga          | 1        |     |                   |          |

**A-1** - Visu skrejceļa komponentu izkārtojuma shēma.

**A-2** - Montāžai nepieciešamo detaļu saraksts

### Montāžas rīks:

6 mm sešstūra atslēga (izmērs 6#) – 1 gab.

**⚠ Piezīme:** Pirms montāžas pabeigšanas nesavienojiet skrejceļu ar strāvas padevi.



### MONTĀŽAS SOLIS:

**1. solis:** Izņemiet no kastes šādus priekšmetus un novietojiet galveno rāmi uz grīdas. (B-1)

**2. solis:** Atskrūvējiet pogas punktus A un B, pēc tam novietojiet kolonnas B01 un B02 vertikāli un visbeidzot pievelciet pogas punktus A un B, kā parādīts attēlā. (B-2)

**3. solis:** Ievietojiet kreiso vaduli (6) kreisajā kolonnā. Pēc tam secīgi uzstādiet šādus elementus: neilona paplāksni (55), plakanu paplāksni (30) un atsperes paplāksni (31) kolonnas atvērumā. Nostipriniet mezglu ar skrūvi (12), pievelkot to ar sešstūra atslēgu (80). Uzstādiet labo vaduli (7) tāpat kā kreiso, kā parādīts attēlā. (B-3)

**4. solis:** Uzstādiet iPad turētāju (58) uz konsoles, ievietojiet margu fiksatoru (63) atbilstošajā atvērumā un visbeidzot uzstādiet drošības atslēgu (69) uz konsoles — kā parādīts attēlā. (B-4)

**Piezīme:** Pēc visu iepriekš minēto darbību veikšanas pārliecinieties, ka visas skrūves ir cieši pievilkas.

**SKRIEŠANAS TRENAŽIERIS TEHNISKIE DATI:**

| Parametrs                   | Vērtība                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|
| Displejs                    | LED                                                      |
| Ieejas spriegums            | 220 V / 60 Hz                                            |
| Displeja dati               | ātrums, soļu skaits, laiks, attālums, kalorijas, slīpums |
| Iebūvētas programmas        | P1–P15                                                   |
| Lietotāja programmas        | U1–U3                                                    |
| Skriešanas ātruma diapazons | 1–14 km/h                                                |
| Gājiena ātruma diapazons    | 1–6 km/h                                                 |
| Slīpuma diapazons           | 1–12 līmeņi                                              |
| Motors                      | DC motors, maksimālā jauda 2,0 HP                        |
| Skriešanas lente            | 1050 × 430 mm                                            |
| Izmēri salocītā veidā       | 1370 × 750 × 157 mm                                      |
| Izmēri izklātā veidā        | 1300 × 750 × 1090 mm                                     |
| Iepakojuma izmēri           | 1440 × 733 × 173 mm                                      |
| Maksimālais lietotāja svars | 130 kg                                                   |

Skrejceļš ar 220 V līdzstrāvas kontrolieri, diviem displejiem, pastaigas un skriešanas režīmiem. Lai pārslēgtos uz skriešanas režīmu, paceliet margu — ātruma diapazons: 1–14 km/h. Lai pārslēgtos uz pastaigas režīmu, nolaidiet margu — ātruma diapazons: 1–6 km/h.

- **Skriešanas režīms:** aktivizē vadības paneli uz margām (papildu displejs), ko darbinā ar pieskārienu pogām. Tālvadības pults nedarbojas. drošības atslēga ir aktīva.
- **Gaitas režīms:** aktivizē elektronisko paneli uz motora korpusa (galvenais displejs), ko darbinā ar tālvadības pulti. Sensora pogas un drošības taustiņš nav lietotami.
- **Gaidīšanas režīms:** ļauj pārslēgties starp gājiena un skriešanas režīmiem, mainot margu pozīciju. Režīmu nevar pārslēgt skriešanas laikā — to var izdarīt tikai pēc treniņa beigām.

**Piezīme:** Pirms pārslēgšanās uz gājiena režīmu, noņemiet tālruni turētāju, lai neaizķertos iPad turētājs!

| Poga    | Funkcija                                                                                          |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START   | Sāk vai aptur skrejceļa darbību (tālvadības pults nedarbojas)                                     |
| STOP    | Apstājas skrejceļš (tālvadības pults nedarbojas)                                                  |
| PRO     | Gaidstāves režīmā: izvēlieties 15 sistēmas programmas (P1–P15) un 3 pielāgotas programmas (U1–U3) |
| MODE    | Gaidīšanas režīmā: izvēlieties atskaites režīmu (laiks, attālums, kalorijas)                      |
| INCLINE | Skrienot: palielina slīpumu                                                                       |
| SLĪPUMU | Skrienot: samazina slīpumu                                                                        |
| INCLINE | Īss taustiņš: ātri iestatiet slīpumu līmenī 4 vai 8                                               |
| SPEED   | Skrienot: samazina ātrumu                                                                         |
| ĀTRUMS  | Skrienot: palielina ātrumu                                                                        |
| ĀTRUMS  | Īsceļš: ātra ātruma iestatīšana uz 4 km/h vai 8 km/h                                              |

**SISTĒMAS PROGRAMMU TABULA – Skriešanas režīms**

Pielāgota programma: lietotājs var iestatīt katra posma skriešanas ātrumu. Nospiediet pogas "+" un "-", lai pielāgotu skriešanas ātrumu konkrētajam posmam. Nospiediet pogu "MODE", lai saglabātu iestatījumu un pārietu uz nākamo posmu. Kad esat pabeidzis iestatījumus, nospiediet pogu "START", lai iedarbinātu skrejceļu. Šo procesu atkārtojiet, līdz ir iestatīti visi 20 posmi.

**Gaitas režīms** – tālvadības pults apraksts

1. **Tālvadības pults ievads:** Tālvadības pultī ir piecas pogas: "Slīpums +", "Slīpums –", "Ātrums +", "Ātrums –" un "Sākt / Pārtraukt / Apstādināt".
  - Nospiediet vienu reizi, lai sāktu iešanu.
  - Nospiediet atkārtoti, lai apturētu.
  - Turiet nospiešu 3 sekundes, lai apturētu skrejceļu.
2. **Tālvadības pults savienošana:** Lai savienotu tālvadības pulti, ir jānolaiž margas. Nospiediet tālvadības pults pogu „Start” un turiet to nospiešu, līdz dzirdat — tas nozīmē, ka savienojums ir izveidots.

**Kalibrēšana**

Kad skrejceļš ir gaidstāves režīmā, vienlaikus nospiediet un turiet nospiešanas četras pogas: "Speed +", "Speed –", "Incline +" un "Incline –", lai sāktu pacelšanas pārbaudes procedūru.

**Bluetooth un izklaides lietotnes (papildu funkcija)**

Skrejceļam ir iebūvēts Bluetooth modulis ar marķējumu "FS-..." un tas atbalsta tādas treniņu aplikācijas kā FitShow, ZWIFT un KINOMAP. Ar šo aplikāciju palīdzību varat savienoties ar skrejceļu un to vadīt.

- Lai atskaņotu mūziku:
- →Atveriet tālrunī vai planšetdatorā "Iestatījumi" un izvēlieties "Bluetooth".
  - Meklējiet ierīci "BTMP3" un izveidojiet savienojumu ar to.
  - Pēc veiksmīgas savienošanas varat atskaņot mūziku tieši no savas mobilās ierīces.

**ZWIFT lietotne**

1. Nolasiet QR kodu vai lejupielādējiet ZWIFT lietotni no lietotņu veikala.
2. Piesakieties ZWIFT lietotnē un izveidojiet kontu.
3. Izvēlieties skriešanas ātrumu.
4. Savienojieties ar skrejceļu, izmantojot Bluetooth — izvēlieties ierīci ar apzīmējumu FS-....

**Tehniskie parametri**

| Kods        | Kļūdas apraksts                    | Iespējamie cēloņi                                                                                                                                                          | Ieteicamā rīcība                                         |
|-------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| DROŠS       | Drošības slēdzis                   | Bojāta drošības slēdža plāksne                                                                                                                                             | Nomainiet slēdža plāksni                                 |
| ZWIFT APP 1 | Bojāts mērītājs                    | Bojāts mērītājs                                                                                                                                                            | Nomainiet skaitītāju                                     |
| Er 1        | Nav savienojuma ar displeju        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Slikts vadības vada kontakts</li> <li>Bojāts kabelis</li> <li>Bojāts pulkstenis</li> <li>Dzinēja kontrolieris nedarbojas</li> </ul> | Pārbaudiet un nomainiet attiecīgās detaļas               |
| Er 3        | Pārsprieguma aizsardzība           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pārāk augsts spriegums (&gt;265V)</li> <li>Motora kontrolieris nedarbojas</li> </ul>                                                | Pārbaudiet spriegumu / nomainiet kontrolieri             |
| Er 4        | Pārslodzes aizsardzība             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siksna pārāk saspringta</li> <li>Pārmērīga berze</li> <li>Kontrolieris nedarbojas</li> </ul>                                        | Atbrīvot siksnu / ieeļļot / nomainīt kontrolieri         |
| Er 5        | Pārslodzes aizsardzība             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Siksna pārāk saspringta</li> <li>Berze starp siksnu un plāksni</li> <li>Kontrolieris nedarbojas</li> </ul>                          | Noregulējiet siksnu / ieeļļojiet / nomainiet kontrolieri |
| Er 6        | Atvērtā ķēdes aizsardzība          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nav savienojuma ar motoru</li> <li>Bojāts motors</li> <li>Kontrolieris nedarbojas</li> </ul>                                        | Pieslēdziet/nomainiet motoru/nomainiet kontrolieri       |
| Er 7        | Nav savienojuma ar motora piedziņu | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kabeļu slikts kontakts</li> <li>Bojāts kabelis</li> <li>Bojāts taimeris</li> <li>Kontrolieris nedarbojas</li> </ul>                 | Pārbaudiet un nomainiet attiecīgās detaļas               |
| Er 13       | IGBT ģīviensavienojums             | Motora kontrolieris nedarbojas                                                                                                                                             | Nomainiet kontrolieri                                    |
| Er 14       | Slodzes ģīviensavienojums          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Motora ģīviensavienojums</li> <li>Kontrolera kļūme</li> </ul>                                                                       | Nomainiet motoru/kontrolieri                             |

**Režīma maiņa: Skriešana / Gājiens**

**1. solis:** Pagrieziet roku balstus punktos C un D pretēji pulksteņa rādītāja virzienam, līdz tie ir paralēli kolonnai, kā parādīts attēlā. (C-1)

**2. solis:** Atbrīvojiet pogas punktus A un B, nolieciet statni horizontāli, pēc tam cieši pievelciet pogas A un B. Visbeidzot, noņemiet iPad turētāju — kā parādīts attēlā. (C-2)

⚠ **Piezīme:** Pāreja uz iešanas režīmu

Ja vēlaties pārslēgt skrejceļu uz iešanas režīmu, pirms nokāpjat no margām, noteikti noņemiet tālruni turētājā. Ja turētājs paliek savā vietā, tas var var izraisīt pakļupšanu pār iPad turētāju — drošības nolūkā to iepriekš noņemiet! (D-1)

**Ierīces zemējums**

Ierīce ir jāzemē, lai nodrošinātu, ka bojājuma gadījumā strāvai ir drošs ceļš uz zemi, samazinot elektriskās strāvas trieciena risku.

Ierīce ir aprīkota ar aizsargvadītāju un zemējuma spraudni. Tā jāpievieno piemērotam, pareizi zemētai rozetei saskaņā ar vietējiem noteikumiem.

⚠ **Brīdinājums** Nepareizi pieslēgts aizsargvadītājs var izraisīt elektriskās strāvas triecienu. Ja neesat pārliecināts par zemējumu, konsultējieties ar elektriķi. Elektriķi. Nomainiet spraudni – ja tas neietilpst, lūdziet kvalificētam elektriķim uzstādīt piemērotu rozeti.

**DROŠI VINGRINĀJUMI – ievada rokasgrāmata****Sagatavošanās**

- Ja esat vecāks par 35 gadiem vai Jums ir veselības problēmas, pirms vingrojumu uzsākšanas konsultējieties ar ārstu.
- Pirms skrejceļa lietošanas iepazīstieties ar tā darbību: iedarbināšanu, apstādināšanu, ātruma regulēšanu.
- Stāvieties uz neslīdošajām sānu plāksnēm, turieties pie margām un iestatiet skrejceļa ātrumu uz zemu (1,6–3,2 km/h).
- Kad jūtaties pārliecināts, uzkāpiet uz skrejceļa un palieliniet ātrumu līdz 3–5 km/h. Trenējieties 10 minūtes, pēc tam lēnām apstādiniet treniņierīci.

**Vingrinājumi**

- Sāciet ar 1 km pastaigu vienmērīgā tempā (15–25 minūtes).
- Kad iešana kļūst viegla, pakāpeniski palieliniet ātrumu un slīpumu.
- Atcerieties: pacietība ir galvenais – šis ir treniņš veselībai, nevis ātrai rezultātu sasniegšanai.

**Intensitāte un kaloriju patēriņš****Ātrs treniņš (15–20 minūtes):**

- Iesildīšanās: 3 km/h 2 minūtes.
- Ik pēc 2 minūtēm palieliniet ātrumu par 0,3 km/h, līdz sajūtīsiet, ka elpošana kļūst straujāka.
- Ja intensitāte kļūst pārāk liela, samaziniet ātrumu par 0,1 km/h.
- Beigās: 4 minūtes atvēršanās.

**Kaloriju patēriņš:**

- Iesildīšanās: 2,4–3 km/h 5 minūtes.
- Palieliniet ātrumu par 0,1 km/h ik pēc 2 minūtēm, līdz sasniegsiet izaicinošu tempu.
- Saglabājiet šo tempu 45 minūtes – piemēram, skatoties televīzijas programmu, palieliniet ātrumu reklāmu laikā.
- Beigās: 4 minūtes atpūta.

**Biežums**

- Mērķis: Trenējieties 3–5 reizes nedēļā 15–60 minūtes.
- Labāk ir izveidot regulāru treniņu grafiku, nekā vingrot spontāni.
- Intensitāti varat regulēt pats, mainot skrejceļa ātrumu un slīpumu.
- Nenostādiel slīpumu sākumā – pievienojiet to tikai tad, kad vēlaties palielināt slodzi.

**Drošība**

Pirms sākt treniņu, konsultējieties ar ārstu vai speciālistu, īpaši, ja Jums ir veselības problēmas.

Ja jūtat sāpes krūtīs, elpas trūkumu, reiboni vai citus simptomus, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu.



### Iesildīšanās pirms treniņa

Pirms vingrošanas ir ieteicams izstaipties – iesildīti muskuļi vieglāk izstaiptās. Iesildīšanās: 5–10 minūtes vieglas vingrošanas, piemēram, iešana. Pēc tam veiciet šādas izstaiptāšanās vingrinājumus, katru 3 reizes 10–15 sekundes katrai kājai. Atkārtojiet pēc vingrošanas beigām.

1. **vingrinājums:** stāviet ar kājām plecu platumā, salieciet ceļgus, lēnām noliecieties uz priekšu, atslābiniet muguru un plecus un ar rokām pieskarieties pirkstiem.
2. Kāju stiepšana – sēdies, iztaisno vienu kāju un saliec otru pret sevi. Noliecies uz priekšu un sasniedz iztaisnotās kājas pirkstus.
3. Čūkas un Ahileja cīpsla – stāvieties pret sienu, vienu kāju atlieciet atpakaļ, papēdis uz grīdas, noliecieties uz priekšu.
4. Četrgalvis – atspiedieties pret sienu, satveriet kāju aiz papēža un velciet to uz sēžamvieta.
5. Sartorius muskuļi (iekšējā augšstilba daļa) – sēdies ar kājām kopā, ceļgaliem uz āru, velc kājas uz cirkšņa pusi.



### Ikdienas apkope

**⚠ Piezīme:** Pirms tīrīšanas vai apkopes vienmēr atvienojiet skrejceļu no strāvas padeves.

#### Tīrīšana

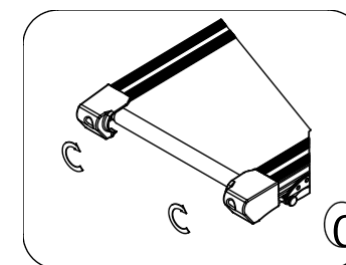
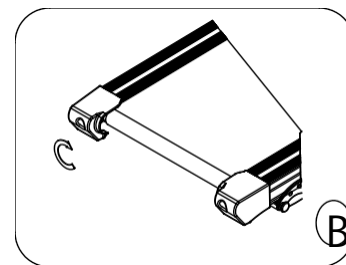
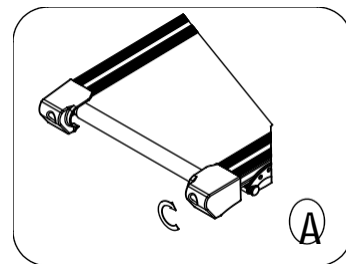
- Regulāri noņemiet putekļus, īpaši no skriešanas lentes malām.
- Notīriet lentes virsmu ar mitru drānu un ziepēm — neuzlieciet ūdeni uz elektriskajām detaļām.
- Pārliecinieties, ka jūsu apavi ir tīri, lai nebojātu siksnu un skrejceļa virsmu.

#### Apkope

- Reizi gadā atveriet motora vāku, noņemiet putekļus un pievienojiet speciālu smērvielu.
- Josta un platforma ir ieeļļota, bet regulāra eļļošana ir nepieciešama, lai samazinātu berzi un pagarinātu kalpošanas laiku. Ja trenāžieri izmantojat bieži un intensīvi, eļļojiet to reizi trīs mēnešos.

### Skrejceļa lentes izlīdzināšana

1. Novietojiet skrejceļu uz līdzenas virsmas un palaidiet to ar ātrumu 6–8 mph (aptuveni 10–13 km/h). Pievērsiet uzmanību, vai lenta nenovirzās uz vienu pusi.
2. Ja lenta novirzās pa labi:
  - Izņemiet drošības atslēgu un atvienojiet barošanas avotu.
  - Pagrieziet regulēšanas skrūvi labajā pusē par 1/4 apgriezienu pulksteņa rādītāja virzienā.
  - Pieslēdziet strāvas padevi un iedarbiniet skrejceļu.
  - Atkārtojiet, līdz lenta ir centrēta.
3. Ja lenta pārvietojas pa kreisi:
  - Rīkojieties tāpat, bet regulējiet skrūvi kreisajā pusē.
4. Ja siksna laika gaitā atslābst:
  - Noņemiet uzgriezni un atvienojiet barošanas avotu.
  - Pagrieziet abus regulēšanas skrūves par 1/4 apgriezienu pulksteņrādītāja virzienā.
  - Ieslēdziet skrejceļu un uzkāpiet uz siksna, lai pārbaudītu spriegojumu.
  - Atkārtojiet, līdz siksna ir pietiekami saspringta.
5. Pēc regulēšanas pabeigšanas novērojiet siksnu 30 sekundes. Ja tā paliek centrā, viss ir gatavs. Pretējā gadījumā atkārtojiet regulēšanu.





| Nee | Naam                      | Specificatie      | Aantal | Nee | Naam                         | Specificatie | Aantal |
|-----|---------------------------|-------------------|--------|-----|------------------------------|--------------|--------|
| 1   | Hoofdframe                |                   | 1      | 50  | iPad-vergrendeling           |              | 1      |
| 2   | Kantelbaar frame          |                   | 1      | 51  | Bovenkant van de iPad        |              | 1      |
| 3   | Lopende dekbuis           |                   | 1      | 52  | Onderste iPad-hoes           |              | 1      |
| 4   | Linkergeleider            |                   | 1      | 53  | Vaste iPad-vergrendeling     |              | 1      |
| 5   | Rechter geleiderail       |                   | 1      | 5   | Handgreepafdekking           |              | 2      |
| 6   | Linkerhandgreep           |                   | 1      | 55  | Vlakke sluitring             |              | 2      |
| 7   | Rechterhandgreep          |                   | 1      | 56  | Binnenste handgreepafdekking |              | 2      |
| 8   | iPad-houder               |                   | 1      | 57  | Schuimrubberen handgrepen    |              | 2      |
| 9   | MASSAGE ROLLER            |                   | 1      | 58  | iPad-houder                  |              | 1      |
| 10  | MASSAGE ROLLER            |                   | 1      | 59  | Rubberen sluitring           |              | 1      |
| 11  | Hoekafstandhouder         |                   | 2      | 60  | Voetsteun                    |              | 2      |
| 12  | Schroef                   | M8×20             | 4      | 61  | Achterste voetsteun          |              | 2      |
| 13  | Schroef                   | M10×55            | 1      | 62  | Schokdemper loopwerk         |              | 4      |
| 14  | Schroef                   | M10×40            | 1      | 63  | Leuningbuisdop               |              | 2      |
| 15  | Schroef                   | M8×40             | 2      | 64  | Sluitring                    |              | 2      |
| 16  | Schroef                   | M8×25             | 2      | 65  | Riem                         |              | 1      |
| 17  | Schroef                   | M8×20             | 4      | 66  | Driehoekige knop             |              | 2      |
| 1   | Schroef                   | M8×55             | 3      | 67  | Spanband                     |              | 1      |
| 1   | Schroef                   | M8×15             | 2      | 68  | Rubberen sluitring           |              | 2      |
| 2   | Schroef                   | M6×20             | 4      | 69  | Veiligheidsleutel            |              | 1      |
| 21  | Schroef                   | M6×12             | 2      | 70  | Beugel                       |              | 1      |
| 22  | Schroef                   | ST4×12            | 2      | 71  | Bedieningspaneel             |              | 1      |
| 2   | Schroef                   | M5×10             | 6      | 72  | Acryl display                |              | 1      |
| 24  | Schroef                   | ST4×15            | 27     | 73  | Veiligheidsleutelsensor      |              | 1      |
| 25  | Schroef                   | ST4×15            | 16     | 74  | Kabel bovenconsole           |              | 1      |
| 2   | Schroef                   | ST4×10            | 4      | 75  | Kabel voor onderste console  |              | 1      |
| 27  | Schroef                   | ST2,9×15          | 4      | 76  | Voedingskabel                |              | 1      |
| 28  | Schroef                   | ST2,9×10          | 10     | 77  | Motor                        |              | 1      |
| 29  | Schroef                   | ST2,9×5           | 7      | 7   | Kantelmotor                  |              | 1      |
| 30  | Vlakke sluitring          | ∅ 20 × ∅ 8,2×1    | 4      | 79  | Behuizing schakelaar         |              | 1      |
| 31  | Veerring                  | ∅ 8               | 4      | 8   | Inbussleutel                 |              | 1      |
| 32  | Schroef                   | ST2,5×5           | 6      | 81  | Dop                          |              | 1      |
| 33  | Zelfborgende moer         | M10               | 4      | 82  | Riecon siliconenolie         |              | 1      |
| 34  | Zelfborgende moer         | M8                | 4      | 83  | Blauwe kabel                 |              | 3      |
| 3   | Sluitring                 | ∅ 20 × ∅ 10×1     | 2      | 84  | Bruine kabel                 |              | 2      |
| 3   | Schroef                   | ST2,9×5           | 23     | 85  | Afstandsbediening            |              | 1      |
| 37  | Golfvormige pad           | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2      | 86  | Bruine kabel                 |              | 1      |
| 38  | Bovenste motorafdekking   |                   | 1      | 8   | Aardingskabel                |              | 2      |
| 39  | Onderste motorafdekking   |                   | 1      | 8   | Magnetische ring             |              | 1      |
| 40  | Linker achterkap          |                   | 1      | 89  | Veer                         |              | 2      |
| 4   | Rechter achterklep        |                   | 1      | 90  | Onderste bedieningspaneel    |              | 1      |
| 42  | Paalafdekking             |                   | 2      | 91  | PCB-kabel                    |              | 1      |
| 43  | LED-display               |                   | 1      | 92  | Wiel                         |              | 2      |
| 4   | Loopband                  |                   | 1      | 9   | Schroef                      | M6×25        | 2      |
| 45  | Loopdek                   |                   | 1      | 94  | Schroef                      | M6           | 2      |
| 46  | Glijrail                  |                   | 2      | 95  | Veer                         |              | 1      |
| 4   | Dop voor postbuis         |                   | 2      | 96  | Voetplaat                    |              | 2      |
| 4   | Bovenste consoleafdekking |                   | 1      | 97  | Inductor                     |              | 1      |
| 49  | Achterconsoleafdekking    |                   | 1      | 98  | Filter                       |              | 1      |

## Gebruiksaanwijzing van de elektrische loopband

### Voor gebruik

1. Plaats de loopband op een schone, vlakke ondergrond. Plaats hem niet op dik tapijt, omdat dit de luchtcirculatie onder het apparaat kan belemmeren. Plaats de loopband niet in de buurt van water of buiten. Zorg voor bescherming tegen vocht.
2. Sluit de stroomtoevoer pas aan nadat de loopband volledig is gemonteerd en de motorkap is aangebracht. De stekker moet worden aangesloten op een geaard stopcontact van 10 A. Wij raden aan een stopcontact met overbelastingsbeveiliging te gebruiken.
3. Verwijder de motorafdekking alleen als dat nodig is. Koppel de stroomtoevoer los voordat u onderhoud uitvoert. Reparaties moeten worden uitgevoerd door een gekwalificeerde onderhoudstechnicus.
4. Plaats de loopband zo dat deze het stopcontact niet bedekt, zodat u gemakkelijk toegang hebt tot de stroomtoevoer.
5. Gebruik alleen het originele netsnoer. Neem bij beschadiging contact op met uw distributeur of fabrikant.
6. Controleer na montage of alle schroeven goed zijn vastgedraaid.
7. De loopband is een gespecialiseerd apparaat — het mag niet worden aangepast of voor andere doeleinden worden gebruikt.
8. Steek geen voorwerpen in enig onderdeel van het apparaat — dit kan schade veroorzaken.

### Veiligheidsmaatregelen

Om letsel te voorkomen, dient u de volgende regels in acht te nemen:

1. Warm uzelf op voor de training.
2. Begin pas met intensieve lichaamsbeweging ten minste 40 minuten na een maaltijd.
3. Controleer of de stroomvoorziening goed werkt en of de veiligheidssleutel is geactiveerd. Bevestig het ene uiteinde van de sleutel aan de loopband en het andere uiteinde aan uw kleding. De sleutel kan indien nodig gemakkelijk worden losgemaakt.
4. Ga niet op de loopband staan voordat u begint. Ga op de antislipplatforms staan en wacht tot de band begint te bewegen.
5. Beweeg tijdens het trainen uw armen op natuurlijke wijze en kijk recht vooruit – kijk niet naar uw voeten.
6. Verhoog uw snelheid geleidelijk totdat u aan het tempo gewend bent.
7. Draag geen te lange of losse kleding, omdat deze vast kan komen te zitten in het mechanisme. Sportschoenen met rubberen zolen worden aanbevolen.
8. Houd tijdens uw eerste training de handgrepen vast en laat deze pas los als u zich zeker voelt.
9. Train niet langer dan 90 minuten zonder pauze. Na afloop van uw training moet u de stroomtoevoer onderbreken en de veiligheidssleutel verwijderen om overbelasting te voorkomen.
10. Bij alarmerende symptomen:
  - ontkoppel onmiddellijk de veiligheidssleutel
  - houd u vast aan de leuningen
  - spring op de zijplatforms
  - verlaat het apparaat op een veilige manier
11. Berg de veiligheidssleutel na afloop van de training op — deze mag niet toegankelijk zijn voor kinderen. Kinderen mogen de loopband alleen onder toezicht van volwassenen gebruiken.
12. Voordat u de loopband opvouwt, moet u ervoor zorgen dat het apparaat volledig is gestopt en gereset. Start de loopband niet wanneer deze is opgevouwen.
13. Laat een vrije ruimte van 2000 × 1000 mm vrij voor de loopband.

### Waarschuwing

1. Er mogen niet meer dan twee personen tegelijkertijd op de loopband trainen. Gebruik van het apparaat door meerdere personen tegelijk kan ernstig letsel veroorzaken.
2. Als u zich onwel voelt, train dan alleen onder medisch toezicht. Gezondheid staat voorop — neem geen risico's zonder een arts te raadplegen.
3. Het hartslagmeetsysteem is uitsluitend bedoeld als referentie en mag niet worden beschouwd als een medisch hulpmiddel. Overmatige fysieke inspanning kan leiden tot ernstig letsel of zelfs de dood. Als u zich duizelig voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
4. Kinderen, personen met een handicap en dieren moeten uit de buurt van de loopband blijven. Het apparaat kan gevaarlijk zijn — wees uiterst voorzichtig.

### Onderdelenlijst:

| Nr | Naam onderdeel      | Aantal | Nr  | Naam onderdeel    | Aantal |
|----|---------------------|--------|-----|-------------------|--------|
| 1  | Loopmat             | 1      | 76  | Netsnoer          | 1      |
| 6  | Linkergeleider      | 1      | 82  | Siliconenolie     | 1      |
| 7  | Rechter geleiderail | 1      | 85  | Afstandsbediening | 1      |
| 5  | iPad-houder         | 1      | A-2 | Set schroeven     | 1      |
| 69 | Veiligheidssleutel  | 1      |     |                   |        |

**A-1** - Overzichtsschema van alle onderdelen van de loopband.

**A-2** - Lijst met onderdelen die nodig zijn voor de montage

### Montagegereedschap:

6 mm inbussleutel (maat 6#) – 1 stuk

**⚠ Opmerking:** Sluit de loopband niet aan op het stroomnet voordat de montage is voltooid.



### MONTAGE-INSTRUCTIES:

**Stap 1:** Haal de volgende onderdelen uit de doos en plaats het hoofdframe op de vloer. (B-1)

**Stap 2:** Draai de knoppen op punten A en B los, plaats de kolommen B01 en B02 verticaal en draai ten slotte de knoppen op punten A en B vast zoals aangegeven in de afbeelding. (B-2)

**Stap 3:** Steek de linkergeleider (6) in de linkerkolom. Installeer vervolgens in deze volgorde: nylon ring (55), platte ring (30) en veerring (31) in het gat in de kolom. Zet het geheel vast met schroef (12) en draai deze vast met een inbussleutel (80). Installeer de rechtergeleider (7) op dezelfde manier als de linker, zoals weergegeven in de afbeelding. (B-3)

**Stap 4:** Bevestig de iPad-houder (58) op de console, steek de handrailvergrendeling (63) in het daarvoor bestemde gat en installeer ten slotte de veiligheidssleutel (69) op de console, zoals weergegeven in de afbeelding. (B-4)

**Opmerking:** Controleer na het voltooien van alle bovenstaande stappen of alle schroeven goed zijn vastgedraaid.

**TECHNISCHE SPECIFICATIES VAN DE LOOPBAND:**

| Parameter                         | Waarde                                                           |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Display                           | LED                                                              |
| Ingangsspanning                   | 220 V / 60 Hz                                                    |
| Weergegeven gegevens              | snelheid, aantal stappen, tijd, afstand, calorieën, hellingshoek |
| Ingebouwde programma's            | P1–P15                                                           |
| Gebruikersprogramma's             | U1–U3                                                            |
| Loopsnelheidsbereik               | 1–14 km/u                                                        |
| Loopsnelheidsbereik               | 1–6 km/h                                                         |
| Hellingshoekbereik                | 1–12 niveaus                                                     |
| Motor                             | DC-motor, piekvermogen 2,0 HP                                    |
| Loopband                          | 1050 × 430 mm                                                    |
| Afmetingen in opgevouwen toestand | 1370 × 750 × 157 mm                                              |
| Afmetingen uitgeklaapt            | 1300 × 750 × 1090 mm                                             |
| Afmetingen verpakking             | 1440 × 733 × 173 mm                                              |
| Maximaal gebruikersgewicht        | 130 kg                                                           |

Loopband met een 220V DC-controller, dubbel display, loop- en hardloopmodus. Om over te schakelen naar de hardloopmodus, tilt u de leuning op — snelheidsbereik: 1–14 km/u. Om over te schakelen naar de loopmodus, laat u de leuning zakken — snelheidsbereik: 1–6 km/u.

- **Loopmodus:** activeert het bedieningspaneel op de leuning (extra display), bediend met aanraaktoetsen. De afstandsbediening werkt niet. De veiligheidssleutel is actief.
- **Loopmodus:** activeert het elektronische paneel op de motorbehuizing (hoofddisplay), bediend met de afstandsbediening. De aanraaktoetsen en veiligheidssleutel kunnen niet worden gebruikt.
- **Stand-bymodus:** hiermee kunt u schakelen tussen de loop- en hardloopmodus door de positie van de leuning te veranderen. U kunt niet van modus wisselen tijdens het hardlopen, alleen nadat u uw training hebt beëindigd.

**Opmerking:** verwijder de telefoonhouder voordat u overschakelt naar de loopmodus om te voorkomen dat u over de iPad-houder struikelt!

| Knop    | Functie                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| START   | Start of pauzeert de loopband (afstandsbediening werkt niet)                              |
| STOP    | Stopt de loopband (afstandsbediening werkt niet)                                          |
| PRO     | In stand-by: selecteer 15 systeemprogramma's (P1–P15) en 3 aangepaste programma's (U1–U3) |
| MODE    | In stand-bymodus: selecteer de countdownmodus (tijd, afstand, calorieën)                  |
| HELLING | Tijdens het hardlopen: verhoogt de hellingshoek                                           |
| HELLING | Tijdens het hardlopen: verlaagt de hellingshoek                                           |
| HELLING | Sneltoets: snel de helling instellen op niveau 4 of 8                                     |
| SPEED-  | Tijdens het hardlopen: vermindert de snelheid                                             |
| SPEED   | Tijdens het hardlopen: verhoogt de snelheid                                               |
| SNEL    | Sneltoets: snelle snelheidsinstelling op 4 km/u of 8 km/u                                 |

**SYSTEEMPROGRAMMATABEL – Loopmodus**

Aangepast programma: De gebruiker kan de loopsnelheid voor elke fase instellen. Druk op de knoppen "+" en "-" om de loopsnelheid voor een bepaalde fase aan te passen. Druk op de knop "MODE" om de instelling op te slaan en door te gaan naar de volgende fase. Als u klaar bent met de instellingen, drukt u op "START" om de loopband te starten. Dit proces wordt herhaald totdat alle 20 fasen zijn ingesteld.

**Loopmodus – Beschrijving van de afstandsbediening**

1. **Inleiding tot de afstandsbediening:** De afstandsbediening heeft vijf knoppen: "Hellingshoek +", "Hellingshoek –", "Snelheid +", "Snelheid –" en "Start / Pauze / Stop".
  - Druk eenmaal om te beginnen met lopen.
  - Druk nogmaals om te pauzeren.
  - Houd 3 seconden ingedrukt om de loopband te stoppen.
2. **De afstandsbediening koppelen:** Om de afstandsbediening te koppelen, moet de leuning worden neergelaten. Druk op de knop "Start" op de afstandsbediening en houd deze ingedrukt totdat u een — dit betekent dat de verbinding tot stand is gebracht.

**Kalibratie van de hellingshoek**

Wanneer de loopband in de stand-bymodus staat, houdt u de vier knoppen tegelijkertijd ingedrukt: "Snelheid +", "Snelheid –", "Hellingshoek +" en "Hellingshoek –" om de liftcontroleprocedure te starten.

**Bluetooth en entertainment-apps (optionele functie)**

De loopband heeft een ingebouwde Bluetooth-module met de aanduiding "FS-..." en ondersteunt trainingsapps zoals FitShow, ZWIFT en KINOMAP. U kunt verbinding maken met de loopband en deze bedienen met behulp van deze apps.

Om muziek af te spelen:

- →Ga naar 'Instellingen' op uw telefoon of tablet en selecteer 'Bluetooth'.
- Zoek het apparaat "BTMP3" en maak verbinding.
- Zodra de koppeling is gelukt, kunt u muziek rechtstreeks vanaf uw mobiele apparaat afspelen.

**ZWIFT-app**

1. Scan de QR-code of download de ZWIFT-app uit de app store.
2. Log in op de ZWIFT-app en maak een account aan.
3. Selecteer je loopsnelheid.
4. Maak via Bluetooth verbinding met de loopband — selecteer het apparaat met de aanduiding FS-....

**TECHNISCHE SPECIFICATIES**

| Code        | Foutmelding                             | Mogelijke oorzaken                                                                                                                                                          | Aanbevolen actie                                 |
|-------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| VEILIG      | Veiligheidsschakelaar                   | Beschadigde veiligheidsschakelplaat                                                                                                                                         | Vervang de schakelplaat                          |
| ZWIFT-APP 1 | Beschadigde meter                       | Beschadigde meter                                                                                                                                                           | Vervang de meter                                 |
| Er 1        | Geen communicatie met het display       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Slecht contact van de bedrading</li> <li>Beschadigde kabel</li> <li>Beschadigde klok</li> <li>Storing in de motorregelaar</li> </ul> | Controleer en vervang de betreffende onderdelen  |
| Er 3        | Overdrukbeveiliging                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spanning te hoog (&gt;265V)</li> <li>Storing motorregelaar</li> </ul>                                                                | Controleer de spanning / vervang de regelaar     |
| Er 4        | Overstroombeveiliging                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Riem te strak</li> <li>Overmatige wrijving</li> <li>Controle-eenheid defect</li> </ul>                                               | Maak de riem los / smeer / vervang de controller |
| Er 5        | Overbelastingsbeveiliging               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Riem te strak</li> <li>Wrijving tussen riem en plaat</li> <li>Controle-eenheid defect</li> </ul>                                     | Riem afstellen / smeren / vervang de controller  |
| Er 6        | Open circuitbeveiliging                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Geen verbinding met de motor</li> <li>Beschadigde motor</li> <li>Storing in de controller</li> </ul>                                 | Motor aansluiten/vervangen/controller vervangen  |
| Er 7        | Geen verbinding met de motoraandrijving | <ul style="list-style-type: none"> <li>Slecht contact van de kabels</li> <li>Beschadigde kabel</li> <li>Beschadigde timer</li> <li>Storing in de controller</li> </ul>      | Controleer en vervang de betreffende onderdelen  |
| Er 13       | Kortsluiting in IGBT                    | Storing motorcontroller                                                                                                                                                     | Vervang de controller                            |
| Er 14       | Kortsluiting in de belasting            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kortsluiting motor</li> <li>Storing in de controller</li> </ul>                                                                      | Motor/controller vervangen                       |

**Moduswijziging: Rijden / Lopen**

**Stap 1:** Draai de armleuningen op punten C en D tegen de klok in totdat ze parallel staan aan de kolom, zoals weergegeven in de afbeelding. (C-1)

**Stap 2:** Draai de knoppen op punt A en B los, leg de kolom plat en draai vervolgens de knoppen A en B stevig vast. Verwijder ten slotte de iPad-houder — ook weergegeven in de afbeelding. (C-2)

**⚠ Opmerking:** overschakelen naar de loopmodus

Als u de loopband wilt overschakelen naar de loopmodus, moet u eerst de telefoonhouder verwijderen voordat u van de leuning stapt. Als u de houder op zijn plaats laat zitten, kan deze

waardoor u over de iPad-houder kunt struikelen — verwijder deze voor de veiligheid vooraf! (D-1)

**Het apparaat aarden**

Het apparaat moet worden geaard om ervoor te zorgen dat bij een storing de stroom een veilige weg naar de aarde heeft, waardoor het risico op elektrische schokken wordt verminderd.

Het apparaat is voorzien van een beschermende geleider en een geaarde stekker. Het moet worden aangesloten op een geschikt, goed geaard stopcontact in overeenstemming met de lokale voorschriften.

**⚠ Waarschuwing** Een onjuiste aansluiting van de aardleiding kan elektrische schokken veroorzaken. Raadpleeg een elektricien als u twijfelt over de aarding. Wijzig de stekker niet — als deze niet past, laat dan een geschikte contactdoos installeren door een erkende elektricien.

**VEILIG TRAINEN – inleidende handleiding****Voorbereiding**

- Als u ouder bent dan 35 jaar of gezondheidsproblemen heeft, raadpleeg dan uw arts voordat u met de training begint.
- Maak uzelf voor gebruik van de loopband vertrouwd met de werking ervan: starten, stoppen, snelheid aanpassen.
- Ga op de antislip zijplaten staan, houd de handgrepen vast en stel de loopband in op een lage snelheid (1,6–3,2 km/u).
- Als u zich zeker voelt, stapt u op de band en verhoogt u de snelheid tot 3–5 km/u. Train 10 minuten en stop de machine vervolgens langzaam.

**Oefeningen**

- Begin met 1 km in een rustig tempo (15-25 minuten).
- Zodra het lopen gemakkelijk gaat, verhoogt u geleidelijk de snelheid en de hellingshoek.
- Onthoud: geduld is het belangrijkste — dit is training voor je gezondheid, niet voor snelle resultaten.

**Intensiteit en calorieverbranding****Snelle training (15–20 minuten):**

- Warming-up: 3 km/u gedurende 2 minuten.
- Verhoog uw snelheid elke 2 minuten met 0,3 km/u totdat u merkt dat uw ademhaling sneller gaat.
- Als het te intens wordt, verlaag dan de snelheid met 0,1 km/u.
- Aan het einde: 4 minuten cooling-down.

**Calorieverbranding:**

- Opwarmen: 2,4–3 km/u gedurende 5 minuten.
- Verhoog uw snelheid elke 2 minuten met 0,1 km/u totdat u een uitdagend tempo hebt bereikt.
- Houd dit tempo 45 minuten vol — verhoog bijvoorbeeld tijdens het kijken naar een tv-programma de snelheid tijdens de reclames.
- Aan het einde: 4 minuten afkoelen.

**Frequentie**

- Doel: Train 3-5 keer per week gedurende 15-60 minuten.
- Het is beter om een vast trainingsschema op te stellen dan spontaan te gaan sporten.
- U kunt de intensiteit zelf aanpassen door de snelheid en hellingshoek van de loopband te wijzigen.
- Stel de hellingshoek niet in aan het begin, maar voeg deze alleen toe wanneer u de inspanning wilt verhogen.

**Veiligheid**

Raadpleeg uw arts of een specialist voordat u met het trainen begint, vooral als u gezondheidsproblemen heeft.

Als u pijn op de borst, kortademigheid, duizeligheid of andere symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.



### Opwarmen voor de training

Het is een goed idee om voor het sporten te stretchen – opgewarmde spieren rekken gemakkelijker. Opwarming: 5–10 minuten lichte oefeningen, bijvoorbeeld wandelen. Doe vervolgens de volgende rekoefeningen, elk 3 keer gedurende 10–15 seconden per been. Herhaal dit na afloop van uw training.

- Oefening 1:** Ga met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar staan, buig uw knieën, leun langzaam naar voren, ontspan uw rug en schouders en raak met uw handen uw tenen aan.
2. Beenstrekkingsen – ga zitten, strek één been en buig het andere been naar u toe. Leun naar voren en reik naar de tenen van uw gestrekte been.
  3. Kuit en achillespees – ga tegen een muur staan, zet één been naar achteren, hiel op de grond, leun naar voren.
  4. Quadriceps – leun tegen een muur, pak je voet bij de hiel vast en trek deze naar je billen.
  5. Sartorius-spier (binnenkant van het bovenbeen) – ga zitten met je voeten tegen elkaar, knieën naar buiten, trek je voeten naar je lies.



### Dagelijks onderhoud

**⚠ Opmerking:** Koppel de loopband altijd los van de stroomvoorziening voordat u deze reinigt of onderhoudt.

#### Reiniging

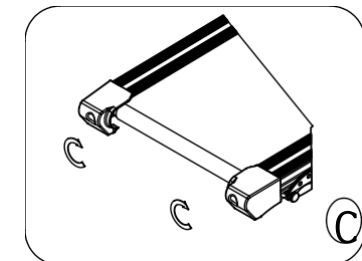
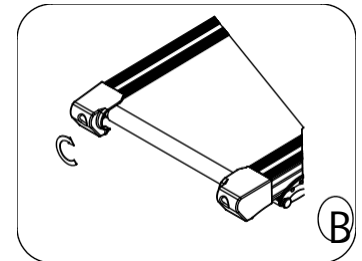
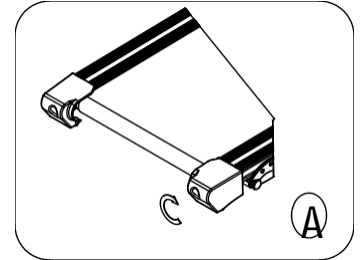
- Verwijder regelmatig stof, vooral aan de zijanten van de loopband.
- Reinig het oppervlak van de band met een vochtige doek en zeep — zorg ervoor dat er geen water op de elektrische onderdelen komt.
- Zorg ervoor dat uw schoenen schoon zijn om beschadiging van de band en het loopvlak van de loopband te voorkomen.

#### Onderhoud

- Open eenmaal per jaar de motorkap, verwijder stof en voeg speciale smeerolie toe.
- De band en het loopdek zijn vooraf gesmeerd, maar moeten regelmatig worden gesmeerd om wrijving te verminderen en de levensduur te verlengen. Bij veelvuldig en intensief gebruik moet u de loopband om de drie maanden smeren.

#### De loopband uitlijnen

1. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond en zet hem aan op een snelheid van 6–8 mph (ongeveer 10–13 km/u). Kijk of de band naar één kant afwijkt.
2. Als de band naar rechts verschuift:
  - Verwijder de veiligheidssleutel en koppel de stroomtoevoer los.
  - Draai de stelschroef aan de rechterkant een kwartslag met de klok mee.
  - Sluit de stroomtoevoer aan en start de loopband.
  - Herhaal dit totdat de band in het midden loopt.
3. Als de band naar links beweegt:
  - Ga op dezelfde manier te werk, maar stel de schroef aan de linkerkant af.
4. Als de riem na verloop van tijd losraakt:
  - Verwijder de sleutel en schakel de stroomtoevoer uit.
  - Draai beide stelschroeven een kwartslag met de klok mee.
  - Start de loopband en ga op de band staan om de spanning te controleren.
  - Herhaal dit totdat de band matig strak staat.
5. Na het afstellen, observeer de riem gedurende 30 seconden. Als deze in het midden blijft, is alles in orde. Zo niet, herhaal dan de afstelling.





| Não | Nome                          | Especificação     | Quantidade | Não | Nome                            | Especificação | Quantidade |
|-----|-------------------------------|-------------------|------------|-----|---------------------------------|---------------|------------|
| 1   | Estrutura principal           |                   | 1          | 50  | Trava para iPad                 |               | 1          |
| 2   | Estrutura inclinável          |                   | 1          | 5   | Tampa superior do iPad          |               | 1          |
| 3   | Tubo da plataforma de corrida |                   | 1          | 5   | Tampa inferior para iPad        |               | 1          |
| 4   | Guia esquerda                 |                   | 1          | 5   | Trava fixa para iPad            |               | 1          |
| 5   | Trilho guia direito           |                   | 1          | 5   | Tampa da alça                   |               | 2          |
| 6   | Pega esquerda                 |                   | 1          | 5   | Arruela plana                   |               | 2          |
| 7   | Pega direita                  |                   | 1          | 5   | Tampa interna da pega           |               | 2          |
| 8   | Suporte para iPad             |                   | 1          | 57  | Corrimãos de espuma             |               | 2          |
| 9   | Rolo de massagem frontal      |                   | 1          | 5   | Suporte para iPad               |               | 1          |
| 1   | Rolo de massagem traseiro     |                   | 1          | 59  | Arruela de borracha             |               | 1          |
| 1   | Espaçador angular             |                   | 2          | 6   | Apoio para os pés               |               | 2          |
| 12  | Parafuso                      | M8×20             | 4          | 61  | Pé traseiro                     |               | 2          |
| 13  | Parafuso                      | M10×55            | 1          | 62  | Amortecedor da plataforma móvel |               | 4          |
| 14  | Parafuso                      | M10×40            | 1          | 63  | Tampa do tubo do corrimão       |               | 2          |
| 1   | Parafuso                      | M8×40             | 2          | 64  | Arruela                         |               | 2          |
| 16  | Parafuso                      | M8×25             | 2          | 65  | Correia                         |               | 1          |
| 17  | Parafuso                      | M8×20             | 4          | 66  | Puxador triangular              |               | 2          |
| 1   | Parafuso                      | M8×55             | 3          | 67  | Cabo de tensão                  |               | 1          |
| 1   | Parafuso                      | M8×15             | 2          | 68  | Arruela de borracha             |               | 2          |
| 2   | Parafuso                      | M6×20             | 4          | 69  | Chave de segurança              |               | 1          |
| 21  | Parafuso                      | M6×12             | 2          | 70  | Suporte                         |               | 1          |
| 2   | Parafuso                      | ST4×12            | 2          | 71  | Placa de controlo               |               | 1          |
| 2   | Parafuso                      | M5×10             | 6          | 72  | Expositor acrílico              |               | 1          |
| 2   | Parafuso                      | ST4×15            | 27         | 73  | Sensor de chave de segurança    |               | 1          |
| 25  | Parafuso                      | ST4×15            | 16         | 74  | Cabo da consola superior        |               | 1          |
| 2   | Parafuso                      | ST4×10            | 4          | 75  | Cabo da consola inferior        |               | 1          |
| 2   | Parafuso                      | ST2,9×15          | 4          | 76  | Cabo de alimentação             |               | 1          |
| 28  | Parafuso                      | ST2,9×10          | 1          | 77  | Motor                           |               | 1          |
| 29  | Parafuso                      | ST2,9×5           | 7          | 7   | Motor de inclinação             |               | 1          |
| 30  | Arruela plana                 | Φ 20 × Φ 8,2 × 1  | 4          | 79  | Interruptor da caixa            |               | 1          |
| 31  | Arruela de pressão            | Φ 8               | 4          | 8   | Chave Allen                     |               | 1          |
| 32  | Parafuso                      | ST2,5×5           | 6          | 81  | Soquete                         |               | 1          |
| 33  | Porca de bloqueio automático  | M10               | 4          | 82  | Óleo de silicone Riecon         |               | 1          |
| 3   | Porca autoblocante            | M8                | 4          | 83  | Cabo azul                       |               | 3          |
| 3   | Arruela                       | Φ 20 × Φ 10 × 1   | 2          | 84  | Cabo castanho                   |               | 2          |
| 3   | Parafuso                      | ST2,9×5           | 23         | 85  | Controlo remoto                 |               | 1          |
| 37  | Almofada ondulada             | Φ 21 × Φ 15 × 0,3 | 2          | 86  | Cabo castanho                   |               | 1          |
| 38  | Tampa superior do motor       |                   | 1          | 8   | Cabo de aterramento             |               | 2          |
| 39  | Tampa inferior do motor       |                   | 1          | 8   | Anel magnético                  |               | 1          |
| 40  | Tampa traseira esquerda       |                   | 1          | 89  | Mola                            |               | 2          |
| 4   | Tampa traseira direita        |                   | 1          | 90  | Painel de controlo inferior     |               | 1          |
| 42  | Tampa do poste                |                   | 2          | 91  | Cabo PCB                        |               | 1          |
| 43  | Visor LED                     |                   | 1          | 92  | Roda                            |               | 2          |
| 4   | Correia de rolamento          |                   | 1          | 9   | Parafuso                        | M6×25         | 2          |
| 45  | Plataforma móvel              |                   | 1          | 94  | Parafuso                        | M6            | 2          |
| 46  | Trilho deslizante             |                   | 2          | 95  | Mola                            |               | 1          |
| 4   | Tampa do tubo do poste        |                   | 2          | 96  | Placa de apoio                  |               | 2          |
| 4   | Tampa superior da consola     |                   | 1          | 97  | Indutor                         |               | 1          |
| 49  | Tampa da consola traseira     |                   | 1          | 98  | Filtro                          |               | 1          |

## Instruções de utilização da passadeira elétrica

### Antes de utilizar

1. Coloque a passadeira numa superfície limpa e plana. Não a coloque sobre tapetes grossos, pois isso pode impedir a circulação de ar sob o aparelho. Evite colocar a passadeira perto de água ou ao ar livre. Assegure a proteção contra a humidade.
2. Ligue a alimentação elétrica apenas depois de a passadeira estar totalmente montada e a tampa do motor estar colocada. A ficha deve ser ligada a uma tomada com ligação à terra de 10 A. Recomendamos a utilização de uma tomada com proteção contra sobrecarga.
3. Não remova a tampa do motor, a menos que seja necessário. Desligue a fonte de alimentação antes de realizar a manutenção. As reparações devem ser realizadas por um técnico de assistência qualificado.
4. Posicione a passadeira de forma que não cubra a tomada elétrica — isso facilitará o acesso à fonte de alimentação.
5. Use apenas o cabo de alimentação original. Se estiver danificado, entre em contacto com o seu distribuidor ou fabricante.
6. Após a montagem, verifique se todos os parafusos estão bem apertados.
7. A passadeira é um aparelho especializado — não deve ser modificada nem utilizada para outros fins.
8. Não insira nenhum objeto em nenhuma parte do aparelho — isso pode causar danos.

### Precauções de segurança

Para evitar lesões, observe as seguintes regras:

1. Faça aquecimento antes do treino.
2. A atividade física intensa não deve começar antes de, pelo menos, 40 minutos após uma refeição.
3. Verifique se a fonte de alimentação está a funcionar corretamente e se a chave de segurança está ativa. Prenda uma extremidade da chave à passadeira e a outra à sua roupa — ela pode ser facilmente removida, se necessário.
4. Não se coloque na esteira antes de começar. Fique nas plataformas laterais antiderrapantes e espere até que a esteira comece a se mover.
5. Durante o exercício, mova os braços naturalmente e olhe para a frente — não olhe para os seus pés.
6. Aumente a velocidade gradualmente até se habituar ao ritmo.
7. Não use roupas muito compridas ou largas, pois elas podem ficar presas no mecanismo. Recomenda-se o uso de calçado desportivo com sola de borracha.
8. Durante o seu primeiro treino, segure-se nos corrimãos — solte-os apenas quando se sentir confiante.
9. Não faça exercício durante mais de 90 minutos sem fazer uma pausa. Depois de terminar o treino, desligue a fonte de alimentação e retire a chave de segurança para evitar sobrecargas.
10. Em caso de sintomas alarmantes:
  - desligue imediatamente a chave de segurança
  - segure-se nos corrimãos
  - salte para as plataformas laterais
  - saia do aparelho com segurança
11. Após terminar o treino, guarde a chave de segurança — ela não deve ficar acessível a crianças. As crianças só podem usar a passadeira sob a supervisão de um adulto.
12. Antes de dobrar a passadeira, certifique-se de que o aparelho está completamente parado e reiniciado. Não ligue a passadeira quando estiver dobrada.
13. Deixe um espaço livre de 2000 × 1000 mm em frente à passadeira.

### Aviso

1. Não devem fazer exercício na passadeira duas ou mais pessoas ao mesmo tempo. A utilização do aparelho por várias pessoas em simultâneo pode causar ferimentos graves.
2. Se não se sentir bem, faça exercício apenas sob supervisão médica. A saúde é fundamental — não corra riscos sem consultar um médico.
3. O sistema de monitorização da frequência cardíaca é apenas para referência e não deve ser considerado um dispositivo médico. O esforço físico excessivo pode causar lesões graves ou mesmo a morte. Se sentir tonturas, pare imediatamente o exercício.
4. Crianças, pessoas com deficiência e animais devem manter-se afastados da passadeira. O dispositivo pode representar um perigo — tenha muito cuidado.

### Lista de peças:

| N.º | Nome da peça       | Quantidade | N   | Nome da peça          | Quantidade |
|-----|--------------------|------------|-----|-----------------------|------------|
| 1   | Tapete de corrida  | 1          | 76  | Cabo de alimentação   | 1          |
| 6   | Guia esquerda      | 1          | 8   | Óleo de silicone      | 1          |
| 7   | Guia direita       | 1          | 85  | Controlo remoto       | 1          |
| 5   | Suporte para iPad  | 1          | A-2 | Conjunto de parafusos | 1          |
| 69  | Chave de segurança | 1          |     |                       |            |

**A-1** - Diagrama de layout de todos os componentes da passadeira.

**A-2** - Lista de peças necessárias para a montagem

### Ferramenta de montagem:

Chave Allen de 6 mm (tamanho 6#) – 1 peça

⚠ **Nota:** Não ligue a passadeira à fonte de alimentação antes de concluir a montagem.



### ETAPAS DE MONTAGEM:

**Passo 1:** Retire os seguintes itens da caixa e coloque a estrutura principal no chão. (B-1)

**Passo 2:** Desaparafuse os botões nos pontos A e B, posicione as colunas B01 e B02 verticalmente e, por fim, aperte os botões nos pontos A e B, conforme ilustrado. (B-2)

**Passo 3:** Insira a guia esquerda (6) na coluna esquerda. Em seguida, instale os seguintes componentes na sequência: arruela de nylon (55), arruela plana (30) e arruela de pressão (31) no orifício da coluna. Fixe o conjunto com o parafuso (12), apertando-o com uma chave Allen (80). Instale a guia direita (7) da mesma forma que a esquerda, conforme mostrado na ilustração. (B-3)

**Passo 4:** Monte o suporte para iPad (58) na consola, insira o bloqueio do corrimão (63) no orifício apropriado e, por fim, instale a chave de segurança (69) na consola, conforme mostrado na ilustração. (B-4)

**Nota:** Após concluir todos os passos acima, certifique-se de que todos os parafusos estão bem apertados.

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DA ESTEIRA:**

| Parâmetro                            | Valor                                                                |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Visor                                | LED                                                                  |
| Tensão de entrada                    | 220 V / 60 Hz                                                        |
| Dados exibidos                       | velocidade, número de passos, tempo, distância, calorias, inclinação |
| Programas integrados                 | P1–P15                                                               |
| Programas do utilizador              | U1–U3                                                                |
| Gama de velocidade de corrida        | 1–14 km/h                                                            |
| Intervalo de velocidade de caminhada | 1–6 km/h                                                             |
| Intervalo de inclinação              | 1–12 níveis                                                          |
| Motor                                | Motor CC, potência máxima de 2,0 HP                                  |
| Esteira                              | 1050 × 430 mm                                                        |
| Dimensões quando dobrado             | 1370 × 750 × 157 mm                                                  |
| Dimensões quando desdobrado          | 1300 × 750 × 1090 mm                                                 |
| Dimensões da embalagem               | 1440 × 733 × 173 mm                                                  |
| Peso máximo do utilizador            | 130 kg                                                               |

Passadeira com controlador de 220 V CC, ecrã duplo, modos de caminhada e corrida. Para mudar para o modo de corrida, levante o corrimão — gama de velocidade: 1–14 km/h. Para mudar para o modo de caminhada, baixe o corrimão — gama de velocidade: 1–6 km/h.

- **Modo de corrida:** ativa o painel de controlo no corrimão (ecrã auxiliar), operado por botões táteis. O controlo remoto não funciona. A chave de segurança está ativa.
- **Modo caminhada:** ativa o painel eletrónico na caixa do motor (ecrã principal), operado através do comando remoto. Os botões táteis e a chave de segurança não podem ser utilizados.
- **Modo de espera:** permite alternar entre os modos de caminhada e corrida, alterando a posição do corrimão. Não é possível alternar o modo durante a corrida — apenas após terminar o treino.

**Nota:** antes de mudar para o modo de caminhada, remova o suporte do telefone para evitar tropeçar no suporte do iPad!

| Botão      | Função                                                                                             |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START      | Inicia ou pausa a passadeira (o controlo remoto não funciona)                                      |
| PARAR      | Pára a passadeira (o controlo remoto não funciona)                                                 |
| PRO        | No modo de espera: selecione 15 programas do sistema (P1–P15) e 3 programas personalizados (U1–U3) |
| MOD        | No modo de espera: selecione o modo de contagem regressiva (tempo, distância, calorias)            |
| INCLINAÇÃO | Durante a corrida: aumenta a inclinação                                                            |
| INCLINAÇÃO | Durante a corrida: diminui a inclinação                                                            |
| INCLINAÇÃO | Atalho: define rapidamente a inclinação para o nível 4 ou 8                                        |
| VELOCIDADE | Durante a corrida: reduz a velocidade                                                              |
| VELOCIDADE | Durante a corrida: aumenta a velocidade                                                            |
| VELOCIDADE | Atalho: configuração rápida da velocidade para 4 km/h ou 8 km/h                                    |

**TABELA DE PROGRAMAS DO SISTEMA – Modo Corrida**

Programa personalizado: O utilizador pode definir a velocidade de execução para cada fase. Pressione os botões «+» e «-» para ajustar a velocidade de execução para uma determinada fase. Pressione o botão «MODE» para guardar a configuração e avançar para a fase seguinte. Quando terminar as configurações, pressione «START» para iniciar a passadeira. Este processo é repetido até que todas as 20 fases tenham sido definidas.

**Modo Caminhada – Descrição do controlo remoto**

1. **Introdução ao controlo remoto:** O controlo remoto tem cinco botões: «Inclinação +», «Inclinação -», «Velocidade +», «Velocidade -» e «Iniciar/Pausar/Parar».
  - Pressione uma vez para começar a caminhar.
  - Pressione novamente para pausar.
  - Mantenha premido durante 3 segundos para parar a passadeira.
2. **Emparelhar o controlo remoto:** Para emparelhar o controlo remoto, o corrimão deve estar abaixado. Pressione o botão «Start» no controlo remoto e mantenha-o pressionado até ouvir um— isso significa que a conexão foi bem-sucedida.

**Calibração da inclinação**

Quando a passadeira estiver no modo de espera, mantenha premidos simultaneamente os quatro botões: «Velocidade +», «Velocidade -», «Inclinação +» e «Inclinação -» para iniciar o procedimento de verificação da elevação.

**Bluetooth e aplicações de entretenimento (funcionalidade opcional)**

A passadeira tem um módulo Bluetooth integrado marcado com «FS-...» e suporta aplicações de treino como FitShow, ZWIFT e KINOMAP. Pode ligar-se à passadeira e controlá-la utilizando estas aplicações.

Para reproduzir música:

- →Aceda a «Definições» no seu telemóvel ou tablet e selecione «Bluetooth».
- Procure o dispositivo «BTMP3» e ligue-se a ele.
- Depois de emparelhado com sucesso, pode reproduzir música diretamente do seu dispositivo móvel.

**Aplicação ZWIFT**

1. Digitalize o código QR ou transfira a aplicação ZWIFT da loja de aplicações.
2. Inicie sessão na aplicação ZWIFT e crie uma conta.
3. Selecione a sua velocidade de corrida.
4. Ligue à passadeira através de Bluetooth — selecione o dispositivo marcado com FS-....

| Código            | Descrição do erro                      | Possíveis causas                                                                                                                                                                | Ação recomendada                                         |
|-------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| SAFE              | Interruptor de segurança               | Placa do interruptor de segurança danificada                                                                                                                                    | Substitua a placa do interruptor                         |
| APLICAÇÃO ZWIFT 1 | Medidor danificado                     | Medidor danificado                                                                                                                                                              | Substitua o medidor                                      |
| Er 1              | Sem comunicação com o visor            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mau contacto dos fios de controlo</li> <li>Cabo danificado</li> <li>Relógio danificado</li> <li>Falha no controlador do motor</li> </ul> | Verifique e substitua os componentes relevantes          |
| Er 3              | Proteção contra sobretensão            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tensão demasiado elevada (&amp;gt;265 V)</li> <li>Falha no controlador do motor</li> </ul>                                               | Verifique a tensão / substitua o controlador             |
| Er 4              | Proteção contra sobrecorrente          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Correia muito apertada</li> <li>Atrito excessivo</li> <li>Falha do controlador</li> </ul>                                                | Afrouxe a correia / lubrifique / substitua o controlador |
| Er 5              | Proteção contra sobrecarga             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Correia muito apertada</li> <li>Atrito entre a correia e a placa</li> <li>Falha do controlador</li> </ul>                                | Ajustar a correia / lubrificar / substitua o controlador |
| Er 6              | Proteção contra circuito aberto        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sem ligação ao motor</li> <li>Motor danificado</li> <li>Falha do controlador</li> </ul>                                                  | Ligar/substituir o motor/substituir o controlador        |
| Er 7              | Sem conexão com o acionamento do motor | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mau contacto dos cabos</li> <li>Cabo danificado</li> <li>Temporizador danificado</li> <li>Falha do controlador</li> </ul>                | Verifique e substitua os componentes relevantes          |
| Er 13             | Curto-circuito no IGBT                 | Falha no controlador do motor                                                                                                                                                   | Substitua o controlador                                  |
| Er 14             | Curto-circuito na carga                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Curto-circuito no motor</li> <li>Falha do controlador</li> </ul>                                                                         | Substitua o motor/controlador                            |

Mudança de modo: Corrida/Caminhada

**Passo 1:** Gire os apoios de braços nos pontos C e D no sentido anti-horário até que fiquem paralelos à coluna, conforme mostrado na ilustração. (C-1)

**Passo 2:** Solte os botões nos pontos A e B, coloque a coluna na horizontal e, em seguida, aperte bem os botões A e B. Por fim, retire o suporte para iPad— também mostrado na ilustração. (C-2)

⚠ **Nota:** Mudar para o modo de caminhada

Se pretender mudar a passadeira para o modo de caminhada, certifique-se de que remove o suporte do telemóvel antes de sair do corrimão. Deixar o suporte no lugar pode fazer com que tropece no suporte do iPad — remova-o antes, por segurança! (D-1)

#### Aterramento do dispositivo

O dispositivo deve ser ligado à terra para garantir que, em caso de falha, a corrente tenha um caminho seguro para a terra, reduzindo o risco de choque elétrico. Está equipado com um condutor de proteção e uma ficha com ligação à terra. Deve ser ligado a uma tomada adequada e devidamente ligada à terra, de acordo com os regulamentos locais.

⚠ **Aviso** A ligação incorreta do condutor de proteção pode causar choque elétrico. Se não tiver a certeza sobre a ligação à terra, consulte um eletricitista. Não modifique a ficha — se não encaixar, peça a um eletricitista qualificado para instalar uma tomada adequada.

#### EXERCÍCIOS SEGUROS – guia introdutório

##### Preparação

- Se tiver mais de 35 anos ou problemas de saúde, consulte o seu médico antes de iniciar os exercícios.
- Antes de utilizar a passadeira, familiarize-se com o seu funcionamento: arranque, paragem, ajuste da velocidade.
- Fique em pé nas placas laterais antiderrapantes, segure os corrimãos e ajuste a passadeira para uma velocidade baixa (1,6–3,2 km/h).
- Quando se sentir confiante, suba na esteira e aumente a velocidade para 3–5 km/h. Exercite-se por 10 minutos e, em seguida, pare a máquina lentamente.

##### Exercícios

- Comece caminhando 1 km em ritmo constante (15–25 minutos).
- Quando caminhar se tornar fácil, aumente gradualmente a velocidade e a inclinação.
- Lembre-se: paciência é fundamental — este é um treino para a saúde, não para resultados rápidos.

#### Intensidade e queima calórica

##### Treino rápido (15–20 minutos):

- Aquecimento: 3 km/h durante 2 minutos.
- Aumente a velocidade em 0,3 km/h a cada 2 minutos até sentir a respiração acelerar.
- Se ficar muito intenso, reduza a velocidade em 0,1 km/h.
- No final: 4 minutos de arrefecimento.

##### Queima calórica:

- Aquecimento: 2,4–3 km/h durante 5 minutos.
- Aumente a velocidade em 0,1 km/h a cada 2 minutos até atingir um ritmo desafiante.
- Mantenha este ritmo durante 45 minutos — por exemplo, enquanto assiste a um programa de TV, aumente a velocidade durante os anúncios.
- No final: 4 minutos de arrefecimento.

#### Frequência

- Objetivo: Exercite-se 3 a 5 vezes por semana durante 15 a 60 minutos.
- É melhor definir um horário de treino regular do que fazer exercício esporadicamente.
- Pode ajustar a intensidade alterando a velocidade e a inclinação da passadeira.
- Não defina a inclinação no início — adicione-a apenas quando quiser aumentar o esforço.

#### Segurança

Consulte o seu médico ou um especialista antes de iniciar o exercício, especialmente se tiver problemas de saúde.

Se sentir dor no peito, falta de ar, tonturas ou outros sintomas, interrompa imediatamente o treino e consulte um médico.



### Aquecimento antes do treino

É uma boa ideia alongar-se antes de fazer exercício – os músculos aquecidos alongam-se mais facilmente. Aquecimento: 5 a 10 minutos de exercício leve, por exemplo, caminhada. Em seguida, faça os seguintes exercícios de alongamento, cada um 3 vezes durante 10 a 15 segundos por perna. Repita após terminar o treino.

**Exercício 1:** fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros, dobre os joelhos, incline-se lentamente para a frente, relaxe as costas e os ombros e toque os dedos dos pés com as mãos.

2. Alongamentos das pernas – sente-se, estique uma perna e dobre a outra em direção a si. Inclina-se para a frente e tente alcançar os dedos dos pés da perna esticada.
3. Panturrilha e tendão de Aquiles – fique em pé contra uma parede, coloque uma perna para trás, com o calcanhar no chão, incline-se para a frente.
4. Quadríceps – encoste-se a uma parede, segure o pé pelo calcanhar e puxe-o em direção às nádegas.
5. Músculo sartório (parte interna da coxa) – sente-se com os pés juntos, joelhos para fora e puxe os pés em direção à virilha.

### Manutenção diária

⚠ **Nota:** Desligue sempre a passadeira da fonte de alimentação antes de limpar ou fazer manutenção.

#### Limpeza

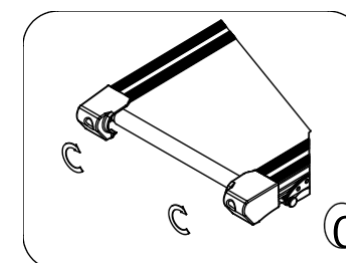
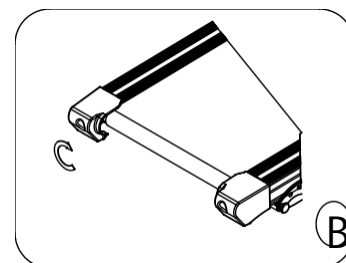
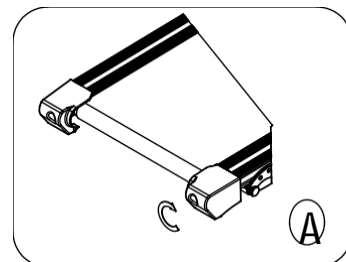
- Remova regularmente o pó, especialmente das laterais da esteira.
- Limpe a superfície da correia com um pano húmido e sabão — não molhe as peças elétricas.
- Certifique-se de que os seus sapatos estão limpos para evitar danificar a correia e a plataforma da passadeira.

#### Manutenção

- Uma vez por ano, abra a tampa do motor e remova o pó, depois adicione óleo lubrificante especial.
- A cinta e a plataforma são pré-lubrificadas, mas requerem lubrificação regular para reduzir o atrito e prolongar a vida útil. Para treinos frequentes e intensivos, lubrifique a passadeira a cada três meses.

#### Alinhar a correia da passadeira

1. Coloque a passadeira numa superfície plana e ligue-a a uma velocidade de 6–8 mph (aproximadamente 10–13 km/h). Observe se a esteira se desvia para um dos lados.
2. Se a esteira se mover para a direita:
  - Retire a chave de segurança e desligue a fonte de alimentação.
  - Gire o parafuso de ajuste no lado direito 1/4 de volta no sentido horário.
  - Ligue a fonte de alimentação e ligue a passadeira.
  - Repita até que a esteira esteja centralizada.
3. Se a correia se mover para a esquerda:
  - Proceda da mesma forma, mas ajuste o parafuso do lado esquerdo.
4. Se a correia afrouxar com o tempo:
  - Retire a chave inglesa e desligue a fonte de alimentação.
  - Gire os dois parafusos de ajuste 1/4 de volta no sentido horário.
  - Ligue a passadeira e suba na correia para verificar a tensão.
  - Repita até que a correia esteja moderadamente apertada.
5. Após concluir o ajuste, observe a correia durante 30 segundos. Se permanecer no centro, está tudo pronto. Caso contrário, repita o ajuste.





| Nu | Denumire                   | Specificații    | Cantitate | Nu | Denumire                           | Specificații | Cantitate |
|----|----------------------------|-----------------|-----------|----|------------------------------------|--------------|-----------|
| 1  | Cadru principal            |                 | 1         | 5  | Cui pentru iPad                    |              | 1         |
| 2  | Cadru înclinabil           |                 | 1         | 5  | Capac superior al iPad-ului        |              | 1         |
| 3  | Tubul platformei de rulare |                 | 1         | 5  | Capac inferior pentru iPad         |              | 1         |
| 4  | Ghidaj stânga              |                 | 1         | 5  | Zăvor fix pentru iPad              |              | 1         |
| 5  | Șină de ghidare dreaptă    |                 | 1         | 5  | Capac mâner                        |              | 2         |
| 6  | Mâner stânga               |                 | 1         | 5  | Șaibă plată                        |              | 2         |
| 7  | Mâner dreapta              |                 | 1         | 5  | Capac mâner interior               |              | 2         |
| 8  | Suport pentru iPad         |                 | 1         | 5  | Bară de sprijin din spumă          |              | 2         |
| 9  | Rulou de masaj frontal     |                 | 1         | 5  | Suport pentru iPad                 |              | 1         |
| 1  | Rulou de masaj spate       |                 | 1         | 59 | Șaibă de cauciuc                   |              | 1         |
| 11 | Distanțier unghiular       |                 | 2         | 60 | Suport pentru picioare             |              | 2         |
| 12 | Șurub                      | M8×20           | 4         | 6  | Suport picior spate                |              | 2         |
| 1  | Șurub                      | M10×55          | 1         | 62 | Amortizor pentru platforma rulantă |              | 4         |
| 14 | Șurub                      | M10×40          | 1         | 63 | Capac pentru tub balustradă        |              | 2         |
| 15 | Șurub                      | M8×40           | 2         | 6  | Șaibă                              |              | 2         |
| 16 | Șurub                      | M8×25           | 2         | 6  | Curea                              |              | 1         |
| 17 | Șurub                      | M8×20           | 4         | 6  | Buton triunghiular                 |              | 2         |
| 1  | Șurub                      | M8×55           | 3         | 6  | Cablu de tensionare                |              | 1         |
| 1  | Șurub                      | M8×15           | 2         | 6  | Șaibă de cauciuc                   |              | 2         |
| 2  | Șurub                      | M6×20           | 4         | 6  | Cheie de siguranță                 |              | 1         |
| 21 | Șurub                      | M6×12           | 2         | 70 | Suport                             |              | 1         |
| 2  | Șurub                      | ST4×12          | 2         | 71 | Placă de control                   |              | 1         |
| 2  | Șurub                      | M5×10           | 6         | 72 | Afișaj acrilic                     |              | 1         |
| 24 | Șurub                      | ST4×15          | 27        | 73 | Senzor cheie de siguranță          |              | 1         |
| 25 | Șurub                      | ST4×15          | 16        | 74 | Cablu consolă superioară           |              | 1         |
| 2  | Șurub                      | ST4×10          | 4         | 7  | Cablu consolă inferioară           |              | 1         |
| 2  | Șurub                      | ST2,9×15        | 4         | 76 | Cablu de alimentare                |              | 1         |
| 28 | Șurub                      | ST2,9×10        | 10        | 77 | Motor                              |              | 1         |
| 29 | Șurub                      | ST2,9×5         | 7         | 7  | Motor de înclinare                 |              | 1         |
| 30 | Șaibă plată                | Φ 20 × Φ 8,2×1  | 4         | 79 | Comutator carcasă                  |              | 1         |
| 31 | Șaibă elastică             | Φ 8             | 4         | 8  | Cheie Allen                        |              | 1         |
| 32 | Șurub                      | ST2,5×5         | 6         | 8  | Socl                               |              | 1         |
| 3  | Piuliță autoblocantă       | M10             | 4         | 82 | Ulei siliconic Riecon              |              | 1         |
| 34 | Piuliță autoblocantă       | M8              | 4         | 83 | Cablu albastru                     |              | 3         |
| 3  | Șaibă                      | Φ 20 × Φ 10×1   | 2         | 8  | Cablu maro                         |              | 2         |
| 3  | Șurub                      | ST2,9×5         | 23        | 85 | Telecomandă                        |              | 1         |
| 37 | Tampon ondulat             | Φ 21 × Φ 15×0,3 | 2         | 86 | Cablu maro                         |              | 1         |
| 3  | Capac motor superior       |                 | 1         | 8  | Cablu de împământare               |              | 2         |
| 39 | Capac inferior motor       |                 | 1         | 8  | Inel magnetic                      |              | 1         |
| 40 | Capac spate stânga         |                 | 1         | 89 | Arc                                |              | 2         |
| 4  | Capac spate dreapta        |                 | 1         | 90 | Panou de control inferior          |              | 1         |
| 42 | Capac stâlp                |                 | 2         | 91 | Cablu PCB                          |              | 1         |
| 43 | Afișaj LED                 |                 | 1         | 92 | Roată                              |              | 2         |
| 4  | Curea de rulare            |                 | 1         | 9  | Șurub                              | M6×25        | 2         |
| 4  | Platformă rulantă          |                 | 1         | 94 | Șurub                              | M6           | 2         |
| 4  | Șină glisantă              |                 | 2         | 95 | Arc                                |              | 1         |
| 4  | Capac pentru tub poștal    |                 | 2         | 96 | Placă de bază                      |              | 2         |
| 4  | Capac consolă superioară   |                 | 1         | 9  | Inductor                           |              | 1         |
| 49 | Capac consolă spate        |                 | 1         | 98 | Filtru                             |              | 1         |

## Instrucțiuni de utilizare a benzii de alergare electrice

### Înainte de utilizare

1. Așezați banda de alergare pe o suprafață curată și plană. Nu o așezați pe un covor gros, deoarece acest lucru poate împiedica circulația aerului sub aparat. Evitați să așezați banda de alergare în apropierea apei sau în aer liber. Asigurați protecția împotriva umezelii.
2. Conectați alimentarea cu energie electrică numai după ce banda de alergare a fost asamblată complet și capacul motorului a fost montat. Ștecherul trebuie conectat la o priză cu împământare de 10 A. Vă recomandăm să utilizați o priză cu protecție la suprasarcină.
3. Nu scoateți capacul motorului decât dacă este necesar. Deconectați alimentarea cu energie electrică înainte de a efectua operațiuni de întreținere. Reparațiile trebuie efectuate de un tehnician de service calificat.
4. Poziționați banda de alergare astfel încât să nu acopere priza electrică — acest lucru va facilita accesul la sursa de alimentare.
5. Utilizați numai cablul de alimentare original. Dacă este deteriorat, contactați distribuitorul sau producătorul.
6. După asamblare, verificați dacă toate șuruburile sunt strânse.
7. Banda de alergare este un aparat specializat — nu trebuie modificată sau utilizată în alte scopuri.
8. Nu introduceți niciun obiect în niciuna dintre părțile aparatului — acest lucru poate provoca deteriorarea acestuia.

### Măsuri de siguranță

Pentru a evita rănirea, respectați următoarele reguli:

1. Încălziți-vă înainte de antrenament.
2. Activitatea fizică intensă nu trebuie începută înainte de cel puțin 40 de minute după masă.
3. Verificați dacă alimentarea cu energie electrică funcționează corect și dacă cheia de siguranță este activă. Atașați un capăt al cheii la banda de alergare și celălalt capăt la îmbrăcăminte — aceasta poate fi detașată cu ușurință, dacă este necesar.
4. Nu stați pe banda de alergare înainte de a porni. Stați pe platformele laterale antiderapante și așteptați până când banda începe să se miște.
5. În timpul exercițiului, mișcați brațele în mod natural și priviți drept înainte — nu vă uitați în jos la picioare.
6. Creșteți viteza treptat până vă obișnuiți cu ritmul.
7. Nu purtați haine prea lungi sau largi, deoarece acestea se pot prinde în mecanism. Se recomandă încălțăminte sport cu talpă de cauciuc.
8. În timpul primului antrenament, țineți-vă de balustrade — dați drumul doar când vă simțiți în siguranță.
9. Nu faceți exerciții fizice mai mult de 90 de minute fără pauză. După terminarea antrenamentului, deconectați alimentarea cu energie electrică și scoateți cheia de siguranță pentru a preveni supraîncălzirea.
10. În cazul apariției oricăror simptome alarmante:
  - deconectați imediat cheia de siguranță
  - țineți-vă de barele de susținere
  - săriți pe platformele laterale
  - ieșiți în siguranță din aparat
11. După terminarea antrenamentului, depozitați cheia de siguranță — aceasta nu trebuie să fie accesibilă copiilor. Copiii pot utiliza banda de alergare numai sub supravegherea unui adult.
12. Înainte de a plia banda de alergare, asigurați-vă că dispozitivul este complet oprit și resetat. Nu porniți banda de alergare când este pliată.
13. Lăsați un spațiu liber de 2000 × 1000 mm în fața benzii de alergare.

### Avertisment

1. Nu este permisă utilizarea benzii de alergare de către două sau mai multe persoane în același timp. Utilizarea aparatului de către mai multe persoane simultan poate provoca leziuni grave.
2. Dacă vă simțiți rău, faceți exerciții fizice numai sub supraveghere medicală. Sănătatea este pe primul loc — nu vă asumați riscuri fără a consulta un medic.
3. Sistemul de monitorizare a ritmului cardiac este doar pentru referință și nu trebuie considerat un dispozitiv medical. Efortul fizic excesiv poate duce la leziuni grave sau chiar la deces. Dacă vă simțiți amețit, opriți imediat exercițiile fizice.
4. Copiii, persoanele cu dizabilități și animalele trebuie să se țină la distanță de banda de alergare. Aparatul poate prezenta un pericol — aveți mare grijă.

### Lista pieselor:

| Nr | Denumire piesă          | Cant | Nr  | Denumire piesă       | Cantitate |
|----|-------------------------|------|-----|----------------------|-----------|
| 1  | Covoraș de alergare     | 1    | 7   | Cablul de alimentare | 1         |
| 6  | Ghidaj stânga           | 1    | 8   | Ulei siliconic       | 1         |
| 7  | Șină de ghidare dreaptă | 1    | 8   | Telecomandă          | 1         |
| 5  | Suport pentru iPad      | 1    | A-2 | Set de șuruburi      | 1         |
| 69 | Cheie de siguranță      | 1    |     |                      |           |

**A-1** - Schema de dispunere a tuturor componentelor benzii de alergare.

**A-2** - Lista pieselor necesare pentru asamblare

### Unelte de asamblare:

Cheie Allen de 6 mm (dimensiune 6#) – 1 bucată

⚠ **Notă:** Nu conectați banda de alergare la sursa de alimentare înainte de a finaliza asamblarea.



### PAȘI DE ASAMBLARE:

**Pasul 1:** Scoateți următoarele elemente din cutie și așezați cadrul principal pe podea. (B-1)

**Pasul 2:** Deșurubați butoanele din punctele A și B, apoi poziționați coloanele B01 și B02 vertical și, în final, strângeți butoanele din punctele A și B, așa cum se arată în ilustrație. (B-2)

**Pasul 3:** Introduceți ghidajul stâng (6) în coloana stângă. Apoi instalați în ordine următoarele: șaibă din nailon (55), șaibă plată (30) și șaibă elastică (31) în orificiul coloanei. Fixați ansamblul cu șurubul (12), strângându-l cu o cheie Allen (80). Instalați ghidajul drept (7) în același mod ca și cel stâng, așa cum se arată în ilustrație. (B-3)

**Pasul 4:** Montați suportul pentru iPad (58) pe consolă, introduceți blocarea balustradei (63) în orificiul corespunzător și, în final, instalați cheia de siguranță (69) pe consolă, așa cum se arată în ilustrație. (B-4)

**Notă:** După parcurgerea tuturor pașilor de mai sus, asigurați-vă că toate șuruburile sunt strânse bine.

**SPECIFICAȚII TEHNICE ALE BANDĂ DE ALERGARE:**

| Parametru                        | Valoare                                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Afișaj                           | LED                                                       |
| Tensiune                         | 220 V / 60 Hz                                             |
| Date afișate                     | viteză, număr de pași, timp, distanță, calorii, înclinare |
| Programe încorporate             | P1–P15                                                    |
| Programe utilizator              | U1–U3                                                     |
| Interval de viteză de alergare   | 1–14 km/h                                                 |
| Interval de viteză de mers       | 1–6 km/h                                                  |
| Interval de înclinare            | 1–12 niveluri                                             |
| Motor                            | Motor DC, putere maximă 2,0 HP                            |
| Banda de alergare                | 1050 × 430 mm                                             |
| Dimensiuni când este pliat       | 1370 × 750 × 157 mm                                       |
| Dimensiuni când este desfăcut    | 1300 × 750 × 1090 mm                                      |
| Dimensiuni ambalaj               | 1440 × 733 × 173 mm                                       |
| Greutate maximă a utilizatorului | 130 kg                                                    |

Banda de alergare cu controler de 220 V CC, afișaj dublu, moduri de mers și alergare. Pentru a comuta în modul de alergare, ridicați balustrada — interval de viteză: 1–14 km/h. Pentru a comuta în modul de mers, coborâți balustrada — interval de viteză: 1–6 km/h.

- **Modul alergare:** activează panoul de control de pe bara de susținere (ecran auxiliar), acționat prin butoane tactile. Telecomanda nu funcționează. cheia de siguranță este activă.
- **Modul mers:** activează panoul electronic de pe carcasa motorului (afișajul principal), acționat cu ajutorul telecomenzii. Butoanele tactile și cheia de siguranță nu pot fi utilizate.
- **Mod standby:** permite comutarea între modurile de mers și alergare prin schimbarea poziției balustradei. Nu puteți comuta modul în timpul alergării, ci numai după terminarea antrenamentului.

**Notă:** Înainte de a comuta la modul mers, scoateți suportul pentru telefon pentru a evita să vă împiedicați de suportul pentru iPad!

| Buton     | Funcție                                                                                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START     | Pornește sau oprește banda de alergare (telecomanda nu funcționează)                           |
| OPREȘTE   | Oprește banda de alergare (telecomanda nu funcționează)                                        |
| PRO       | În modul standby: selectați 15 programe de sistem (P1–P15) și 3 programe personalizate (U1–U3) |
| MOD       | În modul standby: selectați modul de numărătoare inversă (timp, distanță, calorii)             |
| INCLIN    | În timpul alergării: crește înclinarea                                                         |
| INCLINARE | În timpul alergării: reduce înclinarea                                                         |
| INCLIN    | Comandă rapidă: setează rapid înclinarea la nivelul 4 sau 8                                    |
| VITEZĂ    | În timpul alergării: reduce viteza                                                             |
| VITEZA    | În timpul alergării: crește viteza                                                             |
| VITEZA    | Comandă rapidă: setează rapid viteza la 4 km/h sau 8 km/h                                      |

**TABELUL PROGRAMULUI SISTEMULUI – Mod alergare**

Program personalizat: Utilizatorul poate seta viteza de alergare pentru fiecare etapă. Apăsăți butoanele „+” și „-” pentru a regla viteza de alergare pentru o anumită etapă. Apăsăți butonul „MODE” pentru a salva setarea și a trece la etapa următoare. După ce ați terminat setările, apăsăți „START” pentru a porni banda de alergare. Acest proces se repetă până când toate cele 20 de etape au fost setate.

**Modul de mers – Descrierea telecomenzii**

1. **Introducere în telecomandă:** Telecomanda are cinci butoane: „Înclinare +”, „Înclinare -”, „Viteză +”, „Viteză -” și „Start / Pauză / Oprire”.
  - Apăsăți o dată pentru a începe mersul.
  - Apăsăți din nou pentru a pauza.
  - Țineți apăsat timp de 3 secunde pentru a opri banda de alergare.
2. **Conectarea telecomenzii:** Pentru a conecta telecomanda, trebuie să coborâți balustrada. Apăsăți butonul „Start” de pe telecomandă și țineți-l apăsat până auziți un— aceasta înseamnă că conexiunea a fost realizată cu succes.

**Calibrarea înclinării**

Când banda de alergare este în modul standby, apăsăți și țineți apăsat simultan cele patru butoane: „Viteză +”, „Viteză -”, „Înclinare +” și „Înclinare -” pentru a începe procedura de verificare a ridicării.

**Bluetooth și aplicații de divertisment (funcție opțională)**

Banda de alergare are un modul Bluetooth încorporat marcat „FS-...” și acceptă aplicații de antrenament precum FitShow, ZWIFT și KINOMAP. Vă puteți conecta la banda de alergare și o puteți controla folosind aceste aplicații.

Pentru a reda muzică:

- →Accesați „Setări” pe telefon sau tabletă și selectați „Bluetooth”.
- Căutați dispozitivul „BTMP3” și conectați-vă la acesta.
- După ce s-a realizat cu succes asocierea, puteți reda muzică direct de pe dispozitivul mobil.

**Aplicația ZWIFT**

1. Scanăți codul QR sau descărcați aplicația ZWIFT din magazinul de aplicații.
2. Conectați-vă la aplicația ZWIFT și creați un cont.
3. Selectați viteza de alergare.
4. Conectați-vă la banda de alergare prin Bluetooth — selectați dispozitivul marcat FS-....

## SPECIFICAȚII TEHNICE

| Cod               | Descrierea erorii                | Cauze posibile                                                                                                                                                                             | Acțiune recomandată                                  |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| SIGUR             | Comutator de siguranță           | Placă comutator de siguranță deteriorată                                                                                                                                                   | Înlocuiți placa comutatorului                        |
| APLICAȚIA ZWIFT 1 | Contor deteriorat                | Contor deteriorat                                                                                                                                                                          | Înlocuiți contorul                                   |
| Er 1              | Nu există comunicare cu afișajul | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contact defect al cablurilor de control</li> <li>Cablu deteriorat</li> <li>Ceas deteriorat</li> <li>Defecțiune a controlerului motorului</li> </ul> | Verificați și înlocuiți componentele relevante       |
| Er 3              | Protecție la supratensiune       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tensiune prea mare (<math>&gt;265V</math>)</li> <li>Defecțiune controler motor</li> </ul>                                                           | Verificați tensiunea / înlocuiți controlerul         |
| Er 4              | Protecție la supracurent         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Curea prea strânsă</li> <li>Fricțiune excesivă</li> <li>Defecțiune controler</li> </ul>                                                             | Slăbiți cureaua / lubrifiați / înlocuiți controlerul |
| Er 5              | Protecție la suprasarcină        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Curea prea strânsă</li> <li>Fricțiune între curea și placă</li> <li>Defecțiune controler</li> </ul>                                                 | Reglați cureaua / lubrifiați / înlocuiți controlerul |
| Er 6              | Protecție circuit deschis        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nu există conexiune la motor</li> <li>Motor deteriorat</li> <li>Defecțiune controler</li> </ul>                                                     | Conectați/înlocuiți motorul/înlocuiți controlerul    |
| Er 7              | Nu există conexiune la motor     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contact defect al cablurilor</li> <li>Cablu deteriorat</li> <li>Temporizator deteriorat</li> <li>Defecțiune a controlerului</li> </ul>              | Verificați și înlocuiți componentele relevante       |
| Er 13             | Scurtcircuit IGBT                | Defecțiune controler motor                                                                                                                                                                 | Înlocuiți controlerul                                |
| Er 14             | Scurtcircuit sarcină             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Scurtcircuit motor</li> <li>Defecțiune controler</li> </ul>                                                                                         | Înlocuiți motorul/controlerul                        |

**Schimbare mod: Alergare / Mers**

**Pasul 1:** Rotiți cotierele în punctele C și D în sens invers acelor de ceasornic până când sunt paralele cu coloana, așa cum se arată în ilustrație. (C-1)

**Pasul 2:** Slăbiți butoanele din punctele A și B, așezați coloana în poziție orizontală, apoi strângeți bine butoanele A și B. În final, scoateți suportul pentru iPad — așa cum se arată și în ilustrație. (C-2)

**⚠ Notă:** Trecerea la modul de mers

Dacă doriți să comutați banda de alergare în modul de mers, asigurați-vă că ați îndepărtat suportul pentru telefon înainte de a coborî de pe balustradă. Dacă lăsați suportul în poziție, acesta poate provoca împiedicarea dvs. de suportul pentru iPad — îndepărtați-l în prealabil pentru siguranță! (D-1)

**Împământarea dispozitivului**

Dispozitivul trebuie împământat pentru a se asigura că, în cazul unei defecțiuni, curentul are o cale sigură către pământ, reducând riscul de electrocutare. Este echipat cu un conductor de protecție și o priză cu împământare. Trebuie conectat la o priză adecvată, cu împământare corespunzătoare, în conformitate cu reglementările locale.

**⚠ Avertisment** Conectarea incorectă a conductorului de protecție poate provoca șoc electric. Dacă nu sunteți sigur cu privire la împământare, consultați un electrician. Nu modificați ștecherul — dacă nu se potrivește, solicitați instalarea unei prize adecvate de către un electrician calificat.

**EXERCITII ÎN SIGURANȚĂ – ghid introductiv****Pregătire**

- Dacă aveți peste 35 de ani sau aveți probleme de sănătate, consultați medicul înainte de a începe exercițiile fizice.
- Înainte de a utiliza banda de alergare, familiarizați-vă cu funcționarea acesteia: pornire, oprire, reglarea vitezei.
- Stați pe plăcile laterale antiderapante, țineți-vă de balustrade și setați banda de alergare la o viteză redusă (1,6–3,2 km/h).
- Când vă simțiți în siguranță, urcați pe banda de alergare și măriți viteza la 3–5 km/h. Exercițiul durează 10 minute, apoi opriți încet aparatul.

**Exerciții**

- Începeți prin a merge 1 km într-un ritm constant (15–25 minute).
- Odată ce mersul devine ușor, creșteți treptat viteza și înclinația.
- Nu uitați: răbdarea este esențială — acesta este un antrenament pentru sănătate, nu pentru rezultate rapide.

**Intensitate și arderea calorilor****Antrenament rapid (15–20****minute):**

- Încălzire: 3 km/h timp de 2 minute.
- Creșteți viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute până când simțiți că respirația se accelerează.
- Dacă devine prea intens, reduceți viteza cu 0,1 km/h.
- La final: 4 minute de răcire.

**Arderea calorilor:**

- Încălzire: 2,4–3 km/h timp de 5 minute.
- Creșteți viteza cu 0,1 km/h la fiecare 2 minute până când ajungeți la un ritm provocator.
- Mențineți acest ritm timp de 45 de minute — de exemplu, în timp ce urmăriți un program TV, creșteți viteza în timpul reclamelor.
- La final: 4 minute de relaxare.

**Frecvență**

- Obiectiv: Exerciții fizice de 3-5 ori pe săptămână, timp de 15-60 de minute.
- Este mai bine să stabiliți un program regulat de antrenament decât să faceți exerciții fizice spontan.
- Puteți regla intensitatea singur, modificând viteza și înclinația benzii de alergare.
- Nu setați înclinația la început — adăugați-o numai când doriți să creșteți efortul.

**Siguranță**

Consultați medicul sau un specialist înainte de a începe exercițiile fizice, în special dacă aveți probleme de sănătate.

Dacă simțiți dureri în piept, dificultăți de respirație, amețeli sau alte simptome, opriți imediat antrenamentul și consultați un medic.



### Încălzirea înainte de antrenament

Este recomandat să vă încălziți înainte de exerciții fizice – mușchii încălziți se întind mai ușor. Încălzire: 5–10 minute de exerciții ușoare, de exemplu mersul pe jos. Apoi efectuați următoarele exerciții de întindere, de câte 3 ori pentru fiecare picior, timp de 10–15 secunde. Repetați după terminarea antrenamentului.

**Exercițiul 1:** Stați cu picioarele la lățimea umerilor, îndoiți genunchii, aplecați-vă încet înainte, relaxați spatele și umerii și atingeți vârfulle degetelor de la picioare cu mâinile.

2. Întinderea picioarelor – așezați-vă, îndreptați un picior și îndoiți celălalt spre voi. Aplecați-vă înainte și încercați să atingeți degetele piciorului îndreptat.
3. Gamba și tendonul lui Ahile – stați cu spatele la un perete, puneți un picior în spate, cu călcâiul pe podea, aplecați-vă înainte.
4. Cvadriceps – sprijiniți-vă de un perete, apucați-vă piciorul de călcâi și trageți-l spre fese.
5. Mușchiul sartorius (partea interioară a coapsei) – stați cu picioarele unite, genunchii îndreptați spre exterior, trageți picioarele spre inghinală.



### Întreținere zilnică

**⚠ Notă:** Deconectați întotdeauna banda de alergare de la sursa de alimentare înainte de curățare sau întreținere.

#### Curățare

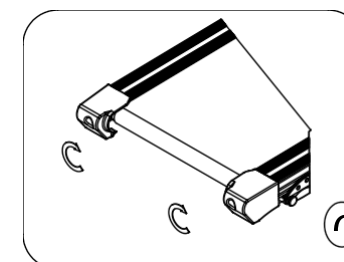
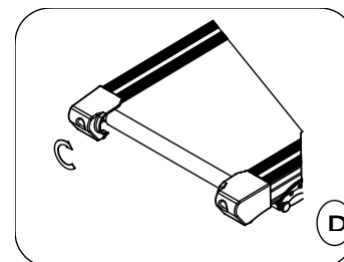
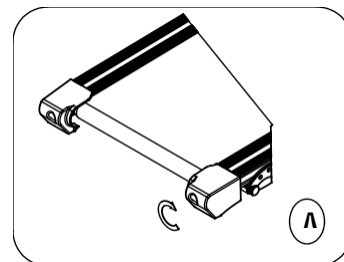
- Îndepărtați regulat praful, în special de pe părțile laterale ale benzii de alergare.
- Curățați suprafața benzii cu o cârpă umedă și săpun — nu udați părțile electrice.
- Asigurați-vă că încălțăminta este curată pentru a evita deteriorarea benzii și a platformei benzii de alergare.

#### Întreținere

- O dată pe an, deschideți capacul motorului și îndepărtați praful, apoi adăugați ulei lubrifiant special.
- Cureaua și platforma sunt pre-lubrifiate, dar necesită lubrifiere regulată pentru a reduce frecarea și a prelungi durata de viață. Pentru antrenamente frecvente și intensive, lubrifiați banda de alergare la fiecare trei luni.

#### Alinierea benzii de alergare

1. Așezați banda de alergare pe o suprafață plană și porniți-o la o viteză de 6–8 mph (aproximativ 10–13 km/h). Observați dacă banda se deplasează într-o parte.
2. Dacă banda se deplasează spre dreapta:
  - Scoateți cheia de siguranță și deconectați alimentarea cu energie electrică.
  - Rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic.
  - Conectați alimentarea cu energie electrică și porniți banda de alergare.
  - Repetați până când banda este centrată.
3. Dacă banda se deplasează spre stânga:
  - Procedați în același mod, dar reglați șurubul din partea stângă.
4. Dacă cureaua se slăbește în timp:
  - Scoateți cheia și deconectați alimentarea cu energie electrică.
  - Rotiți ambele șuruburi de reglare cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic.
  - Porniți banda de alergare și urcați pe bandă pentru a verifica tensiunea.
  - Repetați până când banda este moderat tensionată.
5. După finalizarea reglării, observați banda timp de 30 de secunde. Dacă rămâne în centru, totul este gata. În caz contrar, repetați reglarea.





| Nie | Názov                | Špecifikácia      | Množstvo | Nie | Názov                     | Špecifikácia | Množstvo |
|-----|----------------------|-------------------|----------|-----|---------------------------|--------------|----------|
| 1   | Hlavný rám           |                   | 1        | 5   | Západka iPadu             |              | 1        |
| 2   | Naklápací rám        |                   | 1        | 5   | Vrchný kryt iPadu         |              | 1        |
| 3   | Rúrka bežeckej dosky |                   | 1        | 5   | Spodný kryt iPadu         |              | 1        |
| 4   | Ľavá vodiaca lišta   |                   | 1        | 5   | Pevná západka iPadu       |              | 1        |
| 5   | Pravá vodiaca lišta  |                   | 1        | 5   | Kryt rukoväte             |              | 2        |
| 6   | Ľavá rukoväť         |                   | 1        | 5   | Plochá podložka           |              | 2        |
| 7   | Pravá rukoväť        |                   | 1        | 5   | Vnútný kryt rukoväte      |              | 2        |
| 8   | Držiak na iPad       |                   | 1        | 5   | Penové madlá              |              | 2        |
| 9   | Predný valček        |                   | 1        | 5   | Držiak na iPad            |              | 1        |
| 1   | Zadný valček         |                   | 1        | 59  | Gumená podložka           |              | 1        |
| 11  | Uhlová rozpierka     |                   | 2        | 60  | Opierka nohy              |              | 2        |
| 12  | Skrutka              | M8×20             | 4        | 6   | Zadná podložka nohy       |              | 2        |
| 13  | Skrutka              | M10×55            | 1        | 6   | Ťmič nárazov bežnej dosky |              | 4        |
| 14  | Skrutka              | M10×40            | 1        | 6   | Kryt rúrky madla          |              | 2        |
| 15  | Skrutka              | M8×40             | 2        | 64  | Podložka                  |              | 2        |
| 16  | Skrutka              | M8×25             | 2        | 6   | Pás                       |              | 1        |
| 17  | Skrutka              | M8×20             | 4        | 6   | Trojhranná rukoväť        |              | 2        |
| 1   | Skrutka              | M8×55             | 3        | 67  | Napínacie lano            |              | 1        |
| 1   | Skrutka              | M8×15             | 2        | 6   | Gumená podložka           |              | 2        |
| 2   | Skrutka              | M6×20             | 4        | 6   | Bezpečnostný kľúč         |              | 1        |
| 21  | Skrutka              | M6×12             | 2        | 7   | Konzola                   |              | 1        |
| 2   | Skrutka              | ST4×12            | 2        | 7   | Ovládaci panel            |              | 1        |
| 2   | Skrutka              | M5×10             | 6        | 7   | Akrylový displej          |              | 1        |
| 24  | Skrutka              | ST4×15            | 27       | 7   | Bezpečnostný snímač kľúča |              | 1        |
| 25  | Skrutka              | ST4×15            | 16       | 74  | Kábel hornej konzoly      |              | 1        |
| 2   | Skrutka              | ST4×10            | 4        | 75  | Kábel spodnej konzoly     |              | 1        |
| 2   | Skrutka              | ST2,9×15          | 4        | 76  | Napájací kábel            |              | 1        |
| 2   | Skrutka              | ST2,9×10          | 10       | 77  | Motor                     |              | 1        |
| 29  | Skrutka              | ST2,9×5           | 7        | 7   | Motor naklápacia          |              | 1        |
| 30  | Plochá podložka      | ∅ 20 × ∅ 8,2×1    | 4        | 79  | Pouzdro spínača           |              | 1        |
| 31  | Pružinová podložka   | ∅ 8               | 4        | 8   | Imbusový kľúč             |              | 1        |
| 32  | Skrutka              | ST2,5×5           | 6        | 8   | Zástrčka                  |              | 1        |
| 33  | Samozamykacie matice | M10               | 4        | 82  | Silikónový olej Riecon    |              | 1        |
| 34  | Samozamykacie matice | M8                | 4        | 8   | Modrý kábel               |              | 3        |
| 3   | Podložka             | ∅ 20 × ∅ 10×1     | 2        | 8   | Hnedý kábel               |              | 2        |
| 3   | Skrutka              | ST2,9×5           | 23       | 85  | Diaľkové ovládanie        |              | 1        |
| 37  | Vlnité podložky      | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2        | 86  | Hnedý kábel               |              | 1        |
| 3   | Horný kryt motora    |                   | 1        | 8   | Uzemňovací kábel          |              | 2        |
| 39  | Spodný kryt motora   |                   | 1        | 8   | Magnetický krúžok         |              | 1        |
| 40  | Ľavý zadný kryt      |                   | 1        | 8   | Pružina                   |              | 2        |
| 4   | Pravý zadný kryt     |                   | 1        | 90  | Spodný ovládaci panel     |              | 1        |
| 4   | Kryt stĺpika         |                   | 2        | 9   | Kábel PCB                 |              | 1        |
| 43  | LED displej          |                   | 1        | 92  | Koleso                    |              | 2        |
| 4   | Bežecský pás         |                   | 1        | 9   | Skrutka                   | M6×25        | 2        |
| 4   | Bežecská doska       |                   | 1        | 94  | Skrutka                   | M6           | 2        |
| 4   | Kľavá lišta          |                   | 2        | 95  | Pružina                   |              | 1        |
| 4   | Veko na tubu         |                   | 2        | 9   | Pätná doska               |              | 2        |
| 4   | Vrchný kryt konzoly  |                   | 1        | 97  | Induktor                  |              | 1        |
| 4   | Kryt zadnej konzoly  |                   | 1        | 98  | Filter                    |              | 1        |

## Návod na použitie elektrického bežeckého pásu

### Pred použitím

1. Behací pás umiestnite na čistú, rovnú plochu. Neumiestňujte ho na hrubý koberec, pretože to môže brániť cirkulácii vzduchu pod zariadením. Behací pás neumiestňujte do blízkosti vody ani vonku. Zabezpečte ochranu pred vlhkosťou.
2. Napájanie pripojte až po úplnom zostavení bežeckého pásu a nasadení krytu motora. Zástrčka musí byť pripojená k uzemnenému zásuvke s 10 A. Odporúčame používať zásuvku s ochranou proti preťaženiu.
3. Kryt motora neodstraňujte, pokiaľ to nie je nevyhnutné. Pred vykonaním údržby odpojte napájanie. Opravy by mal vykonávať kvalifikovaný servisný technik.
4. Bežecký pás umiestnite tak, aby nezakrýval elektrickú zásuvku – uľahčí to prístup k napájaniu.
5. Používajte iba originálny napájací kábel. Ak je poškodený, kontaktujte distribútora alebo výrobcu.
6. Po montáži skontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté.
7. Behací pás je špecializované zariadenie – nesmie sa upravovať ani používať na iné účely.
8. Do žiadnej časti zariadenia nevkladajte žiadne predmety – mohlo by dôjsť k poškodeniu.

### Bezpečnostné opatrenia

Aby ste sa vyhli zraneniu, dodržiavajte nasledujúce pravidlá:

1. Pred tréningom sa rozcvičte.
2. Intenzívnu fyzickú aktivitu začnite najskôr 40 minút po jedle.
3. Skontrolujte, či napájanie funguje správne a či je bezpečnostný kľúč aktívny. Jeden koniec kľúča pripevnite k bežeckému pásu a druhý k oblečeniu – v prípade potreby sa dá ľahko odpojiť.
4. Pred spustením nechodte na bežecký pás. Postavte sa na protišmykové bočné plošiny a počkajte, kým sa pás začne pohybovať.
5. Počas cvičenia pohybujte rukami prirodzene a pozerajte priamo pred seba – nepozerať sa na svoje nohy.
6. Rýchlosť zvyšujte postupne, až si zvyknete na tempo.
7. Nenoste príliš dlhé alebo voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v mechanizme. Odporúčame športovú obuv s gumovou podrážkou.
8. Počas prvého tréningu sa držte madiel – pustite ich až vtedy, keď sa budete cítiť istí.
9. Cvičte maximálne 90 minút bez prestávky. Po skončení tréningu odpojte napájanie a vyberte bezpečnostný kľúč, aby nedošlo k preťaženiu.
10. V prípade akýchkoľvek alarmujúcich príznakov:
  - okamžite odpojte bezpečnostný kľúč
  - držte sa madiel
  - skočte na bočné plošiny
  - bezpečne vystúpte zo zariadenia
11. Po skončení tréningu uložte bezpečnostný kľúč tak, aby nebol prístupný deťom. Deti môžu bežecký pás používať iba pod dohľadom dospelých.
12. Pred zložením bežeckého pásu sa uistite, že je zariadenie úplne zastavené a resetované. Bežecký pás nespúšťajte, keď je zložený.
13. Pred bežeckým pásom nechajte voľný priestor s rozmermi 2000 × 1000 mm.

### Upozornenie

1. Na bežeckom páse nesmú cvičiť súčasne dve alebo viac osôb. Používanie zariadenia viacerými osobami naraz môže mať za následok vážne zranenie.
2. Ak sa necítite dobre, cvičte len pod dohľadom lekára. Zdravie je na prvom mieste – neriskujte bez konzultácie s lekárom.
3. Systém monitorovania srdcovej frekvencie slúži iba na orientačné účely a nemal by sa považovať za zdravotnícky prístroj. Nadmerná fyzická námaha môže viesť k vážnym zraneniam alebo dokonca smrti. Ak sa cítite závratne, okamžite prestaňte cvičiť.
4. Deti, zdravotne postihnuté osoby a zvieratá by sa mali držať ďalej od bežeckého pásu. Zariadenie môže predstavovať nebezpečenstvo – buďte mimoriadne opatrní.

### Zoznam dielov:

| Č. | Názov dielu         | Počet | Č   | Názov dielu        | Množstvo |
|----|---------------------|-------|-----|--------------------|----------|
| 1  | Bežecká podložka    | 1     | 7   | Napájací kábel     | 1        |
| 6  | Ľavá vodiaca lišta  | 1     | 8   | Silikónový olej    | 1        |
| 7  | Pravá vodiaca lišta | 1     | 8   | Diaľkové ovládanie | 1        |
| 5  | Držiak na iPad      | 1     | A-2 | Sada skrutiek      | 1        |
| 69 | Bezpečnostný kľúč   | 1     |     |                    |          |

**A-1** - Schéma rozloženia všetkých komponentov bežeckého pásu.

**A-2** - Zoznam dielov potrebných na montáž

### Montážne náradie:

Imbusový kľúč 6 mm (veľkosť 6#) – 1 kus

⚠ **Poznámka:** Pred dokončením montáže nepripájajte bežecký pás k napájaniu.



### KROKY MONTÁŽE:

**Krok 1:** Vyberte z krabice nasledujúce diely a položte hlavný rám na podlahu. (B-1)

**Krok 2:** Odskrutkujte gombíky v bodoch A a B, potom umiestnite stĺpiky B01 a B02 vertikálne a nakoniec utiahnite gombíky v bodoch A a B, ako je znázornené na obrázku. (B-2)

**Krok 3:** Vložte ľavú vodiacu lištu (6) do ľavého stĺpika. Potom postupne namontujte: nylonovú podložku (55), plochú podložku (30) a pružnú podložku (31) do otvoru stĺpika. Zabezpečte zostavu skrutkou (12) a utiahnite ju imbusovým kľúčom (80). Inštalujte pravú vodiacu lištu (7) rovnakým spôsobom ako ľavú, ako je znázornené na obrázku. (B-3)

**Krok 4:** Namontujte držiak iPadu (58) na konzolu, vložte zámok madla (63) do príslušného otvoru a nakoniec namontujte bezpečnostný kľúč (69) na konzolu – ako je znázornené na obrázku. (B-4)

**Poznámka:** Po dokončení všetkých vyššie uvedených krokov sa uistite, že všetky skrutky sú pevne utiahnuté.

**TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA:**

| Parametre                      | Hodnota                                                  |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Displej                        | LED                                                      |
| Vstupné napätie                | 220 V / 60 Hz                                            |
| Zobrazené údaje                | rýchlosť, počet krokov, čas, vzdialenosť, kalórie, sklon |
| Vstavané programy              | P1–P15                                                   |
| Užívateľské programy           | U1–U3                                                    |
| Rozsah rýchlosti behu          | 1–14 km/h                                                |
| Rozsah rýchlosti chôdze        | 1–6 km/h                                                 |
| Rozsah sklonu                  | 1–12 úrovní                                              |
| Motor                          | DC motor, maximálny výkon 2,0 HP                         |
| Bežecský pás                   | 1050 × 430 mm                                            |
| Rozmery v zloženom stave       | 1370 × 750 × 157 mm                                      |
| Rozmery v rozloženom stave     | 1300 × 750 × 1090 mm                                     |
| Rozmery balenia                | 1440 × 733 × 173 mm                                      |
| Maximálna hmotnosť používateľa | 130 kg                                                   |

Behací pás s 220 V DC ovládačom, dvojítm displejom, režimami chôdze a behu. Pre prepnutie do režimu behu zdvihnite madlo – rozsah rýchlosti: 1–14 km/h. Pre prepnutie do režimu chôdze spustíte madlo – rozsah rýchlosti: 1–6 km/h.

- **Režim behu:** aktivuje ovládací panel na madle (pomocný displej), ovládaný dotykovými tlačidlami. Diaľkové ovládanie nefunguje. bezpečnostný kľúč je aktívny.
- **Režim chôdze:** aktivuje elektronický panel na kryte motora (hlavný displej), ovládaný pomocou diaľkového ovládača. Dotykové tlačidlá a bezpečnostný kľúč nie je možné používať.
- **Režim pohotovosti:** umožňuje prepínať medzi režimom chôdze a behu zmenou polohy madla. Režim nemožno prepnúť počas behu, ale až po ukončení tréningu.

**Poznámka:** Pred prepnutím do režimu chôdze odstráňte držiak telefónu, aby ste nezakopli o držiak iPadu!

| Tlačidlo | Funkcia                                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START    | Spustí alebo pozastaví bežecský pás (diaľkové ovládanie nefunguje)                             |
| STOP     | Zastaví bežecský pás (diaľkové ovládanie nefunguje)                                            |
| PRO      | V pohotovostnom režime: vyberte 15 systémových programov (P1–P15) a 3 vlastné programy (U1–U3) |
| MODE     | V pohotovostnom režime: výber režimu odpočítavania (čas, vzdialenosť, kalórie)                 |
| SKLON    | Počas behu: zvyšuje sklon                                                                      |
| SKLON    | Počas behu: znižuje sklon                                                                      |
| SKLON    | Skratka: rýchle nastavenie sklonu na úroveň 4 alebo 8                                          |
| RÝCHLOSŤ | Počas behu: zniží rýchlosť                                                                     |
| RÝCHLOSŤ | Počas behu: zvyšuje rýchlosť                                                                   |
| Rýchlosť | Klávesová skratka: rýchle nastavenie rýchlosti na 4 km/h alebo 8 km/h                          |

**TABUĽKA SYSTÉMOVÝCH PROGRAMOV – Režim behu**

Vlastný program: Používateľ môže nastaviť rýchlosť behu pre každú fázu. Stlačením tlačidiel „+“ a „–“ nastavíte rýchlosť behu pre danú fázu. Stlačením tlačidla „MODE“ uložíte nastavenie a prejdete k ďalšej fáze. Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo „START“ na spustenie bežecského pásu. Tento postup opakujte, kým nenastavíte všetkých 20 fáz.

**Režim chôdze** – popis diaľkového ovládača

1. **Úvod do diaľkového ovládania:** Diaľkové ovládanie má päť tlačidiel: „Sklon +“, „Sklon –“, „Rýchlosť +“, „Rýchlosť –“ a „Štart / Pauza / Stop“.
  - Stlačte raz, aby ste začali chodiť.
  - Stlačte znovu pre pozastavenie.
  - Podržte tlačidlo stlačené 3 sekundy, aby ste bežecský pás zastavili.
2. **Párovanie diaľkového ovládača:** Na spárovanie diaľkového ovládača je potrebné sklopiť madlo. Stlačte tlačidlo „Start“ na diaľkovom ovládači a podržte ho, kým nezačujete – to znamená, že pripojenie bolo úspešné.

**Kalibrácia sklonu**

Keď je bežecský pás v pohotovostnom režime, stlačte a podržte súčasne štyri tlačidlá: „Rýchlosť +“, „Rýchlosť –“, „Sklon +“ a „Sklon –“, aby ste spustili postup overenia zdvíhu.

**Bluetooth a zábavné aplikácie (voliteľná funkcia)**

Behací pás má zabudovaný modul Bluetooth označený „FS-...“ a podporuje tréningové aplikácie, ako sú FitShow, ZWIFT a KINOMAP. Pomocou týchto aplikácií sa môžete pripojiť k beháckému pásu a ovládať ho.

Prehrávanie hudby:

- →V telefóne alebo tablete prejdite do „Nastavenia“ a vyberte „Bluetooth“.
- Vyhľadajte zariadenie „BTMP3“ a pripojte sa k nemu.
- Po úspešnom spárovaní môžete prehrávať hudbu priamo zo svojho mobilného zariadenia.

**Aplikácia ZWIFT**

1. Naskenujte QR kód alebo stiahnite aplikáciu ZWIFT z obchodu s aplikáciami.
2. Prihláste sa do aplikácie ZWIFT a vytvorte si účet.
3. Vyberte si rýchlosť behu.
4. Pripojte sa k bežeckému pásu cez Bluetooth – vyberte zariadenie označené FS-....

**TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE**

| Kód               | Popis chyby                       | Možné príčiny                                                                                                                                                                  | Odporúčané opatrenia                        |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| BEZPEČNÉ          | Bezpečnostný spínač               | Poškodená doska bezpečnostného spínača                                                                                                                                         | Vymeňte dosku spínača                       |
| APLIKÁCIA ZWIFT 1 | Poškodený merač                   | Poškodený merač                                                                                                                                                                | Vymeňte merač                               |
| Er 1              | Žiadna komunikácia s displejom    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zlý kontakt ovládacích vodičov</li> <li>Poškodený kábel</li> <li>Poškodené hodiny</li> <li>Porucha riadiacej jednotky motora</li> </ul> | Skontrolujte a vymeňte príslušné komponenty |
| Er 3              | Prepät'ová ochrana                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Príliš vysoké napätie (&gt;265 V)</li> <li>Porucha ovládača motora</li> </ul>                                                           | Skontrolujte napätie / vymeňte regulátor    |
| Er 4              | Ochrana proti nadprúdu            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pás je príliš napnutý</li> <li>Nadmerné trenie</li> <li>Porucha ovládača</li> </ul>                                                     | Povoľte remeň / namažte / vymeňte ovládač   |
| Er 5              | Ochrana proti preťaženiu          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pás je príliš napnutý</li> <li>Trenie medzi remeňom a doskou</li> <li>Porucha ovládača</li> </ul>                                       | Vyrovajte remeň / namažte / vymeňte ovládač |
| Er 6              | Ochrana proti prerušeniu obvodu   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Žiadne pripojenie k motoru</li> <li>Poškodený motor</li> <li>Porucha ovládača</li> </ul>                                                | Pripojte/vymeňte motor/vymeňte regulátor    |
| Er 7              | Žiadne pripojenie k pohonu motora | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zlý kontakt káblov</li> <li>Poškodený kábel</li> <li>Poškodený časovač</li> <li>Porucha ovládača</li> </ul>                             | Skontrolujte a vymeňte príslušné komponenty |
| Er 13             | Skrat IGBT                        | Porucha ovládača motora                                                                                                                                                        | Vymeňte ovládač                             |
| Er 14             | Skrat zaťaženia                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Skrat motora</li> <li>Porucha regulátora</li> </ul>                                                                                     | Vymeňte motor/regulátor                     |

**Zmena režimu: Beh / Chôdza**

**Krok 1:** Otočte opierky rúk v bodoch C a D proti smeru hodinových ručičiek, až budú rovnobežné so stĺpikom, ako je znázornené na obrázku. (C-1)

**Krok 2:** Uvoľnite gombíky v bodoch A a B, položte stĺpik na rovnú plochu a potom gombíky A a B pevne utiahnite. Nakoniec odstráňte držiak iPadu — ako je znázornené na obrázku. (C-2)

**⚠ Poznámka:** Prechod do režimu chôdze

Ak chcete prejsť z režimu behu do režimu chôdze, pred zostúpením z madla nezapadnite odstrániť držiak telefónu. Ak držiak zostane na mieste, môže spôsobiť zakopnutie o držiak iPadu – pre bezpečnosť ho vopred odstráňte! (D-1)

**Uzemnenie zariadenia**

Zariadenie musí byť uzemnené, aby v prípade poruchy mal prúd bezpečnú cestu k zemi, čím sa zníži riziko úrazu elektrickým prúdom.

Je vybavené ochranným vodičom a uzemnenou zástrčkou. Musí byť pripojené k vhodnej, riadne uzemnenej zásuvke v súlade s miestnymi predpismi.

**⚠ Upozornenie** Nesprávne pripojenie ochranného vodiča môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí uzemnením, obráťte sa na elektrikára. Elektrikára. Neupravujte zástrčku – ak nezapadá, nechajte kvalifikovaným elektrikárom nainštalovať vhodnú zásuvku.

**BEZPEČNÉ CVIČENIE – úvodná príručka Príprava**

- Ak máte viac ako 35 rokov alebo zdravotné problémy, pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom.
- Pred použitím bežeckého trenažéra sa oboznámte s jeho ovládaním: spúšťanie, zastavovanie, nastavovanie rýchlosti.
- Postavte sa na protišmykové bočné platne, držte sa madiel a nastavte bežecký pás na nízku rýchlosť (1,6 – 3,2 km/h).
- Keď sa budete cítiť istí, vstúpte na pás a zvýšte rýchlosť na 3–5 km/h. Cvičte 10 minút, potom pomaly zastavte stroj.

**Cvičenia**

- Začnite chôdzou 1 km rovnomerným tempom (15–25 minút).
- Akonáhle vám chôdza pôjde ľahko, postupne zvyšujte rýchlosť a sklon.
- Pamätajte: trpezlivosť je kľúčom k úspechu – ide o tréning pre zdravie, nie o rýchle výsledky.

**Intenzita a spaľovanie kalórií****Rýchly tréning (15–20 minút):**

- Rozcvičenie: 3 km/h po dobu 2 minút.
- Každé 2 minúty zvyšujte rýchlosť o 0,3 km/h, kým nezačnete dýchať rýchlejšie.
- Ak je to príliš intenzívne, znížte rýchlosť o 0,1 km/h.
- Na koniec: 4 minúty ochladenie.

**Spálenie kalórií:**

- Rozcvičenie: 2,4–3 km/h počas 5 minút.
- Zvyšujte rýchlosť o 0,1 km/h každé 2 minúty, až kým nedosiahnete náročné tempo.
- Toto tempo udržiavajte 45 minút – napríklad počas sledovania televízneho programu zvyšujte rýchlosť počas reklám.
- Na koniec: 4 minúty na ochladenie.

**Frekvencia**

- Cieľ: Cvičte 3–5 krát týždenne po 15–60 minút.
- Najlepšie je stanoviť si pravidelný tréningový plán, ako cvičiť spontánne.
- Intenzitu si môžete nastaviť sami zmenou rýchlosti a sklonu bežeckého pásu.
- Naklonenie nenastavujte na začiatku – pridávajte ho len vtedy, keď chcete zvýšiť námahu.

**Bezpečnosť**

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom alebo odborníkom, najmä ak máte zdravotné problémy.

Ak pocítite bolesť na hrudi, dýchavičnosť, závraty alebo iné príznaky, okamžite prerušte tréning a vyhľadajte lekársku pomoc.



### Rozcvičenie pred tréningom

Pred cvičením je dobré sa rozcvičiť – rozohriate svaly sa ľahšie natiahnu. Rozcvičenie: 5–10 minút ľahkého cvičenia, napr. chôdza. Potom vykonajte nasledujúce strečingové cviky, každý 3-krát po 10–15 sekúnd na každú nohu. Po skončení cvičenia cviky zopakujte.

- Cvičenie 1:** Postavte sa s nohami rozkročenými na šírku ramien, pokrčte kolená, pomaly sa nakloňte dopredu, uvoľnite chrbát a ramená a dotknite sa rukami prstov na nohách.
2. Strečing nôh – sadnite si, jednu nohu vystríte a druhú ohýbajte smerom k sebe. Nakloňte sa dopredu a siahnite k prstom vystretej nohy.
  3. Lýtko a Achillova šľacha – postavte sa chrbtom k stene, jednu nohu dajte dozadu, pätu na zem, nakloňte sa dopredu.
  4. Quadriceps – oprite sa o stenu, uchopte nohu za pätu a pritiahnu ju k zadku.
  5. Sartorius (vnútorná strana stehna) – sadnite si s nohami pri sebe, kolená smerujú von a pritiahnite nohy k slabínam.



### Denná údržba

**⚠ Poznámka:** Pred čistením alebo údržbou vždy odpojte bežecský pás od napájania.

#### Čistenie

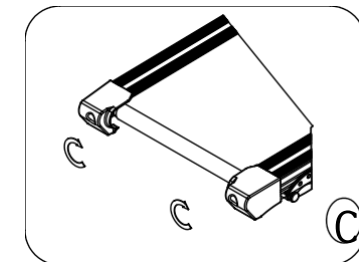
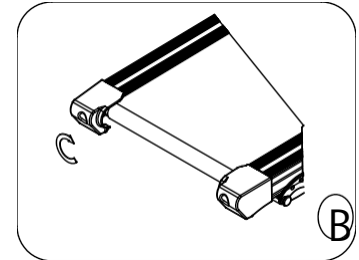
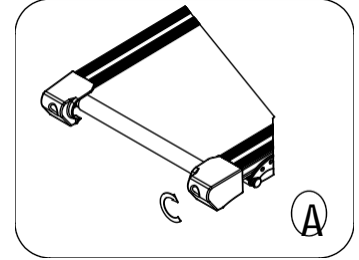
- Pravidelne odstraňujte prach, najmä z bokov bežecského pásu.
- Povrch pásu očistite vlhkou handričkou a mydlom – elektrické časti nezamáčajte.
- Uistite sa, že máte čistú obuv, aby nedošlo k poškodeniu pásu a bežeckej plochy.

#### Údržba

- Raz ročne otvorte kryt motora, odstráňte prach a naneste špeciálny mazací olej.
- Pás a doska sú vopred namazané, ale vyžadujú pravidelné mazanie, aby sa znížilo trenie a predĺžila životnosť. Pri častom a intenzívnom tréningu mazajte bežecský pás každé tri mesiace.

### Vyrovnanie pásu bežecského trenažéra

1. Umístíte bežecský pás na rovnú plochu a spustíte ho rýchlosťou 6–8 mph (cca 10–13 km/h). Sledujte, či sa pás neposúva na jednu stranu.
2. Ak sa pás posúva doprava:
  - Vyberte bezpečnostný kľúč a odpojte napájanie.
  - Otočte nastavovací skrutku na pravej strane o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.
  - Pripojte napájanie a spustíte bežecský pás.
  - Opakujte, kým sa pás nevycentruje.
3. Ak sa pás pohybuje doľava:
  - Postupujte rovnakým spôsobom, ale nastavte skrutku na ľavej strane.
4. Ak sa remeň časom uvoľní:
  - Odstráňte kľúč a odpojte napájanie.
  - Oba nastavovacie skrutky otočte o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.
  - Spustíte bežecský pás a postavte sa na pás, aby ste skontrolovali napnutie.
  - Opakujte, kým nie je pás primerane napnutý.
5. Po dokončení nastavenia pozorujte pás 30 sekúnd. Ak zostane v strede, všetko je pripravené. V opačnom prípade nastavenie zopakujte.





| Ne | Ime                    | Specifikacija     | Količina | Ne | Ime                      | Specifikacija | Količina |
|----|------------------------|-------------------|----------|----|--------------------------|---------------|----------|
| 1  | Glavni okvir           |                   | 1        | 5  | Zapora za iPad           |               | 1        |
| 2  | Naklon okvirja         |                   | 1        | 5  | Zgornji pokrov iPad-a    |               | 1        |
| 3  | Tuba za tekalno ploščo |                   | 1        | 52 | Spodnji pokrov za iPad   |               | 1        |
| 4  | Leva vodila            |                   | 1        | 5  | Fiksna zapora za iPad    |               | 1        |
| 5  | Desna vodilna letev    |                   | 1        | 5  | Pokrov ročaja            |               | 2        |
| 6  | Levi ročaj             |                   | 1        | 5  | Ploščata podložka        |               | 2        |
| 7  | Desni ročaj            |                   | 1        | 5  | Notranji pokrov ročaja   |               | 2        |
| 8  | Nosilec za iPad        |                   | 1        | 5  | Penasti ročaji           |               | 2        |
| 9  | Sprednji masažni valj  |                   | 1        | 5  | Nosilec za iPad          |               | 1        |
| 1  | Zadnji masažni valj    |                   | 1        | 59 | Gumijasta podložka       |               | 1        |
| 1  | Kotni distančnik       |                   | 2        | 60 | Opora za noge            |               | 2        |
| 12 | Vijak                  | M8×20             | 4        | 6  | Zadnja podnož            |               | 2        |
| 13 | Vijak                  | M10×55            | 1        | 6  | Amortizer tekalne plošče |               | 4        |
| 14 | Vijak                  | M10×40            | 1        | 6  | Pokrov za cev ročaja     |               | 2        |
| 15 | Vijak                  | M8×40             | 2        | 6  | Podložka                 |               | 2        |
| 16 | Vijak                  | M8×25             | 2        | 6  | Pas                      |               | 1        |
| 17 | Vijak                  | M8×20             | 4        | 6  | Trikotni gumb            |               | 2        |
| 1  | Vijak                  | M8×55             | 3        | 6  | Napenjalna vrv           |               | 1        |
| 1  | Vijak                  | M8×15             | 2        | 6  | Gumijasta podložka       |               | 2        |
| 2  | Vijak                  | M6×20             | 4        | 6  | Varnostni ključ          |               | 1        |
| 21 | Vijak                  | M6×12             | 2        | 7  | Nosilec                  |               | 1        |
| 2  | Vijak                  | ST4×12            | 2        | 7  | Krmilna plošča           |               | 1        |
| 2  | Vijak                  | M5×10             | 6        | 7  | Akrilni prikazovalnik    |               | 1        |
| 2  | Vijak                  | ST4×15            | 27       | 7  | Varnostni senzor ključa  |               | 1        |
| 2  | Vijak                  | ST4×15            | 16       | 74 | Kabel zgornje konzole    |               | 1        |
| 2  | Vijak                  | ST4×10            | 4        | 75 | Spodnji kabel konzole    |               | 1        |
| 2  | Vijak                  | ST2,9×15          | 4        | 7  | Napajalni kabel          |               | 1        |
| 2  | Vijak                  | ST2,9×10          | 1        | 77 | Motor                    |               | 1        |
| 29 | Vijak                  | ST2,9×5           | 7        | 7  | Motor za nagib           |               | 1        |
| 30 | Ploščata podložka      | ∅ 20 × ∅ 8,2 × 1  | 4        | 7  | Ohišje stikala           |               | 1        |
| 31 | Pomladna podložka      | ∅ 8               | 4        | 8  | Imenik                   |               | 1        |
| 32 | Vijak                  | ST2,5×5           | 6        | 8  | Vtičnica                 |               | 1        |
| 3  | Samozaklepna matica    | M10               | 4        | 82 | Riecon silikonsko olje   |               | 1        |
| 34 | Samozaklepna matica    | M                 | 4        | 8  | Modri kabel              |               | 3        |
| 3  | Podložka               | ∅ 20 × ∅ 10 × 1   | 2        | 8  | Rjav kabel               |               | 2        |
| 3  | Vijak                  | ST2,9×5           | 2        | 85 | Daljinski upravljalnik   |               | 1        |
| 37 | Valovita podloga       | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2        | 86 | Rjav kabel               |               | 1        |
| 3  | Zgornji pokrov motorja |                   | 1        | 8  | Ozemljitveni kabel       |               | 2        |
| 39 | Spodnji pokrov motorja |                   | 1        | 8  | Magnetni obroč           |               | 1        |
| 40 | Levi zadnji pokrov     |                   | 1        | 89 | Vzmet                    |               | 2        |
| 4  | Desni zadnji pokrov    |                   | 1        | 90 | Spodnji nadzorni panel   |               | 1        |
| 4  | Pokrov stebra          |                   | 2        | 9  | PCB kabel                |               | 1        |
| 43 | LED zaslon             |                   | 1        | 92 | Kolo                     |               | 2        |
| 4  | Tekalni trak           |                   | 1        | 9  | Vijak                    | M6×25         | 2        |
| 4  | Tekoča plošča          |                   | 1        | 94 | Vijak                    | M6            | 2        |
| 4  | Vodilo                 |                   | 2        | 95 | Vzmet                    |               | 1        |
| 4  | Pokrovček za cev       |                   | 2        | 9  | Stopalna plošča          |               | 2        |
| 4  | Zgornji pokrov konzole |                   | 1        | 9  | Induktor                 |               | 1        |
| 49 | Zadnji pokrov konzole  |                   | 1        | 98 | Filter                   |               | 1        |

## Navodila za uporabo električne tekalne steze

### Pred uporabo

1. Tekalno stezo postavite na čisto, ravno površino. Ne postavljajte je na debel preprogo, saj to lahko ovira kroženje zraka pod napravo. Tekalne steze ne postavljajte v bližino vode ali na prosto. Poskrbite za zaščito pred vlago.
2. Napajanje priključite šele, ko je tekalna steza v celoti sestavljena in je nameščen pokrov motorja. Vtič mora biti priključen na ozemljeno vtičnico 10 A. Priporočamo uporabo vtičnice z zaščito pred preobremenitvijo.
3. Pokrova motorja ne odstranjujte, razen če je to nujno potrebno. Pred vzdrževanjem odklopite napajanje. Popravila naj opravlja usposobljen serviser.
4. Tekalno stezo postavite tako, da ne prekriva električne vtičnice – to bo olajšalo dostop do napajanja.
5. Uporabljajte samo originalni napajalni kabel. Če je poškodovan, se obrnite na distributerja ali proizvajalca.
6. Po sestavi preverite, ali so vsi vijaki dobro zategnjeni.
7. Tekalna steza je specializirana naprava – ne sme se spreminjati ali uporabljati za druge namene.
8. V noben del naprave ne vstavljajte predmetov, saj lahko pride do poškodb.

### Varnostni ukrepi

Da bi se izognili poškodbam, upoštevajte naslednja pravila:

1. Pred treningom se ogrejte.
2. Intenzivna telesna aktivnost naj se začne najmanj 40 minut po obroku.
3. Preverite, ali napajanje deluje pravilno in ali je varnostni ključ aktiven. En konec ključa pritrdite na tekalno stezo, drugega pa na svoja oblačila – po potrebi ga lahko enostavno odstranite.
4. Pred začetkom ne stopajte na tekalni trak. Stopite na protizdrsne stranske platforme in počakajte, da se trak začne premikati.
5. Med vadbo naravno premikajte roke in glejte naravnost predse – ne glejte na svoje noge.
6. Hitrost postopoma povečujte, dokler se ne navadite na tempo.
7. Ne nosite preveč dolgih ali ohlapnih oblačil, saj se lahko zataknejo v mehanizem. Priporočamo športne čevlje z gumijastim podplatom.
8. Med prvim treningom se držite za ročaje – spustite jih šele, ko se počutite dovolj samozavestni.
9. Ne vadite več kot 90 minut brez odmora. Po končani vadbi odklopite napajanje in odstranite varnostni ključ, da preprečite preobremenitev.
10. V primeru kakršnih koli zaskrbljujočih simptomov:
  - takoj izključite varnostni ključ
  - se držite za ročaje
  - skočite na stranske platforme
  - varno zapustite napravo
11. Po končanem treningu shranite varnostni ključ – otroci ga ne smejo imeti dostopnega. Otroci lahko tekalno stezo uporabljajo le pod nadzorom odraslih.
12. Pred zlaganjem tekalne steze se prepričajte, da je naprava popolnoma ustavljena in ponastavljena. Tekalne steze ne zagnajte, ko je zložena.
13. Pred tekalno stezo pustite prost prostor velikosti 2000 × 1000 mm.

### Opozorilo

1. Na tekalni stezi ne sme vaditi več kot ena oseba hkrati. Uporaba naprave s strani več oseb hkrati lahko povzroči hude poškodbe.
2. Če se ne počutite dobro, vadite samo pod nadzorom zdravnika. Zdravje je najpomembnejše – ne tvegajte brez posvetovanja z zdravnikom.
3. Sistem za merjenje srčnega utripa je namenjen le informativnim namenom in ga ne smete obravnavati kot medicinski pripomoček. Prekomerna telesna obremenitev lahko povzroči resne poškodbe ali celo smrt. Če se počutite omotično, takoj prenehajte z vadbo.
4. Otroci, invalidi in živali se morajo držati stran od tekalne steze. Naprava lahko predstavlja nevarnost – bodite izredno previdni.

### Seznam delov:

| St | Ime dela            | Količina | S   | Ime dela               | Količina |
|----|---------------------|----------|-----|------------------------|----------|
| 1  | Tekalna podlaga     | 1        | 7   | Napajalni kabel        | 1        |
| 6  | Levi vodnik         | 1        | 8   | Silikonsko olje        | 1        |
| 7  | Desna vodilna letev | 1        | 8   | Daljinski upravljalnik | 1        |
| 5  | Nosilec za iPad     | 1        | A-2 | Komplet vijakov        | 1        |
| 69 | Varnostni ključ     | 1        |     |                        |          |

**A-1** - Shema razporeditve vseh sestavnih delov tekalne steze.

**A-2** - Seznam delov, potrebnih za sestavo

### Orodje za sestavo:

6 mm imbus ključ (velikost 6#) – 1 kos

⚠ **Opomba:** Tekalne steze ne priključite na napajanje, preden ni sestavljena.



### KORAKI MONTAŽE:

**Korak 1:** Iz škatle izvalcite naslednje dele in glavni okvir postavite na tla. (B-1)

**Korak 2:** Odvijte gumbje na točkah A in B, nato postavite stebričke B01 in B02 navpično in na koncu privijte gumbje na točkah A in B, kot je prikazano na sliki. (B-2)

**Korak 3:** Vstavite levo vodilo (6) v levi steber. Nato v vrstnem redu namestite: najlonsko podložko (55), ploščato podložko (30) in vzmetno podložko (31) v odprtino stebra. Sestavek pritrdite z vijakom (12) in ga zategnite z imbus ključem (80). Desno vodilo (7) namestite na enak način kot levo, kot je prikazano na sliki. (B-3)

**Korak 4:** Namestite držalo za iPad (58) na konzolo, vstavite zapiralo ročaja (63) v ustrezno luknjo in na koncu namestite varnostni ključ (69) na konzolo – kot je prikazano na sliki. (B-4)

**Opomba:** Po zaključku vseh zgornjih korakov se prepričajte, da so vsi vijaki dobro zategnjeni.

**TEHNIČNE SPECIFIKACIJE TEKALNE POVRŠINE:**

| Parameter                       | Vrednost                                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Zaslon                          | LED                                                       |
| Vhodna napetost                 | 220 V / 60 Hz                                             |
| Prikazani podatki               | hitrost, število korakov, čas, razdalja, kalorije, naklon |
| Vgrajeni programi               | P1–P15                                                    |
| Uporabniški programi            | U1–U3                                                     |
| Območje hitrosti teka           | 1–14 km/h                                                 |
| Območje hitrosti hoje           | 1–6 km/h                                                  |
| Območje naklona                 | 1–12 stopenj                                              |
| Motor                           | Enosmerni motor, največja moč 2,0 HP                      |
| Tekalni trak                    | 1050 × 430 mm                                             |
| Dimenzije v zloženem stanju     | 1370 × 750 × 157 mm                                       |
| Dimenzije v raztegnjenem stanju | 1300 × 750 × 1090 mm                                      |
| Dimenzije embalaže              | 1440 × 733 × 173 mm                                       |
| Največja teža uporabnika        | 130 kg                                                    |

Tekalna steza z 220 V enosmernim krmilnikom, dvojnimi zaslonom, načinom hoje in teka. Za preklap v način teka dvignite ročaj – hitrost: 1–14 km/h. Za preklap v način hoje spustite ročaj – hitrost: 1–6 km/h.

- **Način teka:** aktivira nadzorno ploščo na ročaju (pomožni zaslon), ki se upravlja s tipkami. Daljinski upravljalnik ne deluje. Varnostni ključ je aktiven.
- **Način hoje:** aktivira elektronski panel na ohišju motorja (glavni zaslon), ki se upravlja z daljinskim upravljalnikom. Tipke na dotik in varnostni ključ niso na voljo.
- **Način mirovanja:** omogoča preklap med načinom hoje in teka s spreminjanjem položaja ročaja. Načina ni mogoče preklapati med tekom, temveč šele po končanem treningu.

**Opomba:** Pred preklapom v način hoje odstranite držalo za telefon, da se ne spotaknete ob držalo za iPad!

| Gumb   | Funkcija                                                                                              |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START  | Zažene ali zaustavi tekalno stezo (daljinski upravljalnik ne deluje)                                  |
| STOP   | Ustavi tekalno stezo (daljinski upravljalnik ne deluje)                                               |
| PRO    | V stanju pripravljenosti: izberite 15 sistemskih programov (P1–P15) in 3 prilagojene programe (U1–U3) |
| NA     | V stanju pripravljenosti: izberite način odštevanja (čas, razdalja, kalorije)                         |
| NAKLON | Med tekom: poveča naklon                                                                              |
| NAKLON | Med tekom: zmanjša naklon                                                                             |
| NAKLON | Bližnjica: hitro nastavite naklon na stopnjo 4 ali 8                                                  |
| SPEED- | Med tekom: zmanjša hitrost                                                                            |
| SPEED  | Med tekom: poveča hitrost                                                                             |
| SPEED  | Bližnjica: hitro nastavitev hitrosti na 4 km/h ali 8 km/h                                             |

**TABELA SISTEMSKIH PROGRAMOV – Način teka**

Prilagojen program: Uporabnik lahko nastavi hitrost teka za vsako stopnjo. S tipkama „+“ in „–“ nastavite hitrost teka za določeno stopnjo. S tipko „MODE“ shranite nastavitve in preidite na naslednjo stopnjo. Ko končate z nastavitvami, pritisnite „START“, da se tekalna steza zažene. Ta postopek se ponovi, dokler niso nastavljene vse 20 stopnje.

**Način hoje** – opis daljinskega upravljalnika

- Uvod v daljinski upravljalnik:** Daljinski upravljalnik ima pet gumbov: „Naklon +“, „Naklon –“, „Hitrost +“, „Hitrost –“ in „Start / Pause / Stop“.
  - Za začetek hoje pritisnite enkrat.
  - Ponovno pritisnite za zaustavitev.
  - Za ustavitve tekalne steze pritisnite in držite 3 sekunde.
- Povezovanje daljinskega upravljalnika:** Za povezovanje daljinskega upravljalnika je treba spustiti ročaj. Pritisnite gumb »Start« na daljinskem upravljalniku in ga držite, dokler ne zaslišite — to pomeni, da je povezava uspešna.

**Kalibracija naklona**

Ko je tekalna steza v stanju pripravljenosti, hkrati pritisnite in držite štiri gumb: „Speed +“, „Speed –“, „Incline +“ in „Incline –“, da začnete postopek preverjanja dviga.

**Bluetooth in zabavne aplikacije (izbirna funkcija)**

Tekalna steza ima vgrajen modul Bluetooth z oznako „FS-...“ in podpira aplikacije za trening, kot so FitShow, ZWIFT in KINOMAP. S temi aplikacijami se lahko povežete s tekalno stezo in jo upravljate.

Za predvajanje glasbe:

- →V telefonu ali tablici odprite »Nastavitve« in izberite »Bluetooth«.
- Poiščite napravo »BTMP3« in se povežite z njo.
- Ko je povezava uspešna, lahko glasbo predvajate neposredno s svojega mobilnega naprave.

**Aplikacija ZWIFT**

1. Prenesite aplikacijo ZWIFT iz trgovine z aplikacijami ali jo skenirajte s QR kodo.
2. Prijavite se v aplikacijo ZWIFT in ustvarite račun.
3. Izberite hitrost teka.
4. Povežite se s tekalno stezo prek Bluetootha – izberite napravo z oznako FS-....

**TEHNIČNE SPECIFIKACIJE**

| Koda                  | Opis napake                     | Možni vzroki                                                                                                                                                    | Priporočeno ukrepanje                           |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| VARNO                 | Varnostno stikalo               | Poškodovana plošča varnostnega stikala                                                                                                                          | Zamenjajte ploščo stikala                       |
| ZWIFT<br>APLIKACIJA 1 | Poškodovan merilnik             | Poškodovan merilnik                                                                                                                                             | Zamenjajte merilnik                             |
| Er 1                  | Ni komunikacije z zaslonom      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Slab stik kontrolnih žic</li> <li>Poškodovan kabel</li> <li>Poškodovana ura</li> <li>Okvara krmilnika motorja</li> </ul> | Preverite in zamenjajte ustrezne komponente     |
| Er 3                  | Zaščita pred prenapetostjo      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Napetost previsoka (&gt;265V)</li> <li>Okvara krmilnika motorja</li> </ul>                                               | Preverite napetost / zamenjajte krmilnik        |
| Er 4                  | Zaščita pred prenapetostjo      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas je preveč napet</li> <li>Prekomerno trenje</li> <li>Okvara krmilnika</li> </ul>                                      | Oslabite pas / namazajte / zamenjajte krmilnik  |
| Er 5                  | Zaščita pred preobremenitvijo   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas je preveč napet</li> <li>Trenje med pasom in ploščo</li> <li>Okvara krmilnika</li> </ul>                             | Nastavite pas / namazajte / zamenjajte krmilnik |
| Er 6                  | Zaščita pred odprtim tokokrogom | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ni povezave z motorjem</li> <li>Poškodovan motor</li> <li>Okvara krmilnika</li> </ul>                                    | Povežite/zamenjajte motor/zamenjajte krmilnik   |
| Er 7                  | Ni povezave z motorjem          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Slab stik kablov</li> <li>Poškodovan kabel</li> <li>Poškodovan časovnik</li> <li>Okvara krmilnika</li> </ul>             | Preverite in zamenjajte ustrezne komponente     |
| Er 13                 | Kratki stik IGBT                | Okvara krmilnika motorja                                                                                                                                        | Zamenjajte krmilnik.                            |
| Er 14                 | Kratki stik obremenitve         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kratki stik motorja</li> <li>Okvara krmilnika</li> </ul>                                                                 | Zamenjajte motor/krmilnik                       |

**Sprememba načina: Tek / Hoja**

**Korak 1:** Obračajte naslonjala za roke na točkah C in D v nasprotni smeri urinega kazalca, dokler niso vzporedna s stebrom, kot je prikazano na sliki. (C-1)

**Korak 2:** Oslabite gumbe na točkah A in B, položite steber na ravno površino, nato pa gumbe A in B trdno privijte. Na koncu odstranite držalo za iPad — kot je prikazano na sliki. (C-2)

⚠ **Opomba:** Preklop v način hoje

Ce želite tekalno stezo preklopiti v način hoje, pred stopanjem z ročaja odstranite držalo za telefon. Če držalo ostane na mestu, lahko lahko povzroči, da se spotaknete ob nosilec za iPad – zaradi varnosti ga predhodno odstranite! (D-1)

**Ozemljitev naprave**

Napravo je treba ozemljiti, da se v primeru okvare zagotovi varna pot toka do zemlje in zmanjša nevarnost električnega udara.

Naprava je opremljena z zaščitnim prevodnikom in ozemljenim vtičem. Napravo je treba priključiti na ustrezno, pravilno ozemljeno vtičnico v skladu z lokalnimi predpisi.

⚠ **Opozorilo** Nepravilna priključitev zaščitnega vodnika lahko povzroči električni udar. Če niste prepričani o ozemljitvi, se posvetujte z električarjem. Električar. Ne spreminjajte vtiča – če ne ustreza, naj vam usposobljen električar namesti ustrezno vtičnico.

**VARNO VAJA – uvodni vodnik Priprava**

- Ce ste starejši od 35 let ali imate zdravstvene težave, se pred začetkom vadbe posvetujte z zdravnikom.
- Pred uporabo tekalne steze se seznanite z njenim delovanjem: zagon, zaustavitev, nastavitve hitrosti.
- Stopite na protizdrsne stranske plošče, se primite za ročaje in nastavite tekalno stezo na nizko hitrost (1,6–3,2 km/h).
- Ko se počutite varno, stopite na tekalno stezo in povečajte hitrost na 3–5 km/h. Vadite 10 minut, nato počasi ustavite napravo.

**Vaje**

- Začnite s hojo 1 km v enakomernem tempu (15–25 minut).
- Ko vam hoja postane lahka, postopoma povečajte hitrost in naklon.
- Ne pozabite: potrpežljivost je ključna – to je trening za zdravje, ne za hitre rezultate.

**Intenzivnost in poraba kalorij****Hitra vadba (15–20 minut):**

- Ogrevanje: 3 km/h za 2 minuti.
- Vsaki 2 minuti povečajte hitrost za 0,3 km/h, dokler ne začutite, da se vam pospeši dihanje.
- Ce postane preveč intenzivno, zmanjšajte hitrost za 0,1 km/h.
- Na koncu: 4 minute ohlajanja.

**Poraba kalorij:**

- Ogrevanje: 2,4–3 km/h za 5 minut.
- Povečajte hitrost za 0,1 km/h vsaki 2 minuti, dokler ne dosežete zahtevne hitrosti.
- To hitrost vzdržujte 45 minut – na primer med gledanjem televizijskega programa povečajte hitrost med oglasi.
- Na koncu: 4 minute ohlajanja.

**Pogostost**

- Cilj: Vadite 3–5-krat na teden po 15–60 minut.
- Najbolje je, da si določite redni urnik vadbe, namesto da vadite spontano.
- Intenzivnost lahko prilagodite sami s spreminjanjem hitrosti in naklona tekalne steze.
- Naklona ne nastavljajte na začetku – dodajte ga šele, ko želite povečati napor.

**Varnost**

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom ali specialistom, še posebej če imate zdravstvene težave.

Ce občutite bolečine v prsih, zasoplost, omotico ali druge simptome, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.



### Ogrevanje pred vadbo

Pred vadbo je dobro raztegniti mišice – ogrete mišice se lažje raztegnejo. Ogrevanje: 5–10 minut lahke vadbe, npr. hoja. Nato izvedite naslednje raztezne vaje, vsako 3-krat po 10–15 sekund na nogo. Ponovite po končani vadbi.

**Vaja 1:** Stojte z nogami narazen v širini ramen, upognite kolena, počasi se nagnite naprej, sprostite hrbet in ramena ter se z rokami dotaknite prstov na nogah.

2. Raztezanje nog – sedite, eno nogo iztegnite, drugo pa upognite proti sebi. Nagnite se naprej in se dotaknite prstov iztegnjene noge.
3. Golenica in ahilova tetiva – postavite se ob steno, eno nogo potisnite nazaj, pete naj ostanejo na tleh, nagnite se naprej.
4. Quadriceps – naslonite se na steno, primejte stopalo za peto in ga potegnite proti zadnjici.
5. Sartorius mišica (notranji del stegna) – sedite z nogami skupaj, kolena obrnjena navzven, noge potegnite proti dimljem.



### Dnevno vzdrževanje

⚠ **Opomba:** Pred čiščenjem ali vzdrževanjem vedno odklopite tekalno stezo iz električnega omrežja.

#### Čiščenje

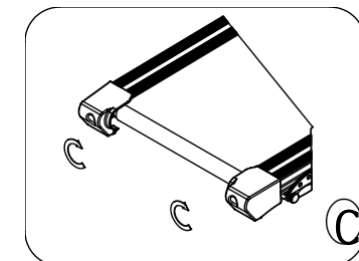
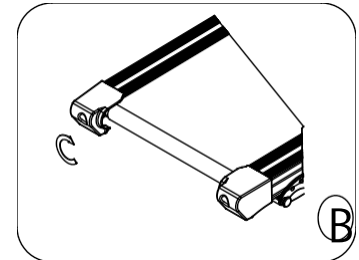
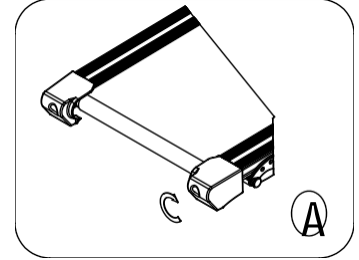
- Redno odstranjujte prah, zlasti s stranskih delov tekalne površine.
- Površino traku očistite z vlažno krpo in milom – električnih delov ne smete namočiti.
- Prepričajte se, da so vaši čevlji čisti, da ne poškodujete traku in tekalne površine.

#### Vzdrževanje

- Enkrat letno odprite pokrov motorja in odstranite prah, nato dodajte posebno mazalno olje.
- Pas in tekalna površina sta že namazana, vendar ju je treba redno mazati, da se zmanjša trenje in podaljša življenjska doba. Pri pogostem in intenzivnem treningu tekalno stezo mazajte vsake tri mesece.

#### Poravnava traku tekalne steze

1. Postavite tekalno stezo na ravno površino in jo vklopite s hitrostjo 6–8 mph (približno 10–13 km/h). Preverite, ali se trak nagiba na eno stran.
2. Če se trak premika v desno:
  - Odstranite varnostni ključ in odklopite napajanje.
  - Zavrtite nastavljeni vijak na desni strani za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca.
  - Povežite napajanje in zaženite tekalno stezo.
  - Ponavljajte, dokler se trak ne poravna.
3. Če se trak premika v levo:
  - Postopajte na enak način, vendar nastavite vijak na levi strani.
4. Če se pas sčasoma popusti:
  - Odstranite ključ in odklopite napajanje.
  - Oba nastavna vijaka zavrtite za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca.
  - Zaženite tekalno stezo in stopite na trak, da preverite napetost.
  - Ponavljajte, dokler pas ni zmerno napet.
5. Po končani nastavitvi opazujte trak 30 sekund. Če ostane v sredini, je vse pripravljeno. V nasprotnem primeru ponovite nastavitve.





| Nej | Namn                  | Specifikation     | Antal | Nej | Namn                         | Specifikation | Antal |
|-----|-----------------------|-------------------|-------|-----|------------------------------|---------------|-------|
| 1   | Huvudram              |                   | 1     | 5   | iPad-spärr                   |               | 1     |
| 2   | Tiltram               |                   | 1     | 5   | Övre lock till iPad          |               | 1     |
| 3   | Löpbandets rör        |                   | 1     | 5   | Nedre iPad-skydd             |               | 1     |
| 4   | Vänster styrskena     |                   | 1     | 5   | Fast iPad-spärr              |               | 1     |
| 5   | Höger styrskena       |                   | 1     | 5   | Handtagsskydd                |               | 2     |
| 6   | Vänster handtag       |                   | 1     | 5   | Platt bricka                 |               | 2     |
| 7   | Höger handtag         |                   | 1     | 5   | Inre handtagsskydd           |               | 2     |
| 8   | iPad-hållare          |                   | 1     | 5   | Skumhandtag                  |               | 2     |
| 9   | TRÄNINGSRULLE         |                   | 1     | 5   | iPad-hållare                 |               | 1     |
| 1   | Bakre träningsrulle   |                   | 1     | 59  | Gummibricka                  |               | 1     |
| 11  | Vinkelavståndshållare |                   | 2     | 6   | Fotstöd                      |               | 2     |
| 12  | Skruv                 | M8×20             | 4     | 61  | Bakre fotplatta              |               | 2     |
| 13  | Skruv                 | M10×55            | 1     | 62  | Stötdämpare för löpande däck |               | 4     |
| 14  | Skruv                 | M10×40            | 1     | 63  | Räckesrörslock               |               | 2     |
| 15  | Skruv                 | M8×40             | 2     | 64  | Bricka                       |               | 2     |
| 16  | Skruv                 | M8×25             | 2     | 65  | Rem                          |               | 1     |
| 17  | Skruv                 | M8×20             | 4     | 66  | Triangulär knapp             |               | 2     |
| 1   | Skruv                 | M8×55             | 3     | 67  | Spännrep                     |               | 1     |
| 1   | Skruv                 | M8×15             | 2     | 68  | Gummibricka                  |               | 2     |
| 2   | Skruv                 | M6×20             | 4     | 69  | Säkerhetsnyckel              |               | 1     |
| 21  | Skruv                 | M6×12             | 2     | 70  | Fäste                        |               | 1     |
| 22  | Skruv                 | ST4×12            | 2     | 71  | Styrkort                     |               | 1     |
| 2   | Skruv                 | M5×10             | 6     | 72  | Akrylskärm                   |               | 1     |
| 24  | Skruv                 | ST4×15            | 27    | 73  | Säkerhetsnyckelsensor        |               | 1     |
| 25  | Skruv                 | ST4×15            | 16    | 74  | Övre konsolkabel             |               | 1     |
| 2   | Skruv                 | ST4×10            | 4     | 75  | Nedre konsolkabel            |               | 1     |
| 2   | Skruv                 | ST2,9×15          | 4     | 76  | Strömkabel                   |               | 1     |
| 28  | Skruv                 | ST2,9×10          | 10    | 77  | Motor                        |               | 1     |
| 29  | Skruv                 | ST2,9×5           | 7     | 7   | Tiltmotor                    |               | 1     |
| 30  | Platt bricka          | ∅ 20 × ∅ 8,2 × 1  | 4     | 79  | Hölje för brytare            |               | 1     |
| 31  | Fjäderbricka          | ∅ 8               | 4     | 8   | Insexnyckel                  |               | 1     |
| 32  | Skruv                 | ST2,5×5           | 6     | 81  | Hylsa                        |               | 1     |
| 33  | Självlåsande mutter   | M10               | 4     | 82  | Riecon silikonolja           |               | 1     |
| 34  | Självlåsande mutter   | M8                | 4     | 83  | Blå kabel                    |               | 3     |
| 3   | Bricka                | ∅ 20 × ∅ 10 × 1   | 2     | 8   | Brun kabel                   |               | 2     |
| 3   | Skruv                 | ST2,9×5           | 23    | 85  | Fjärrkontroll                |               | 1     |
| 37  | Korrugerad dyna       | ∅ 21 × ∅ 15 × 0,3 | 2     | 86  | Brun kabel                   |               | 1     |
| 38  | Övre motorkåpa        |                   | 1     | 8   | Jordkabel                    |               | 2     |
| 39  | Nedre motorhuv        |                   | 1     | 8   | Magnetisk ring               |               | 1     |
| 40  | Vänster bakre kåpa    |                   | 1     | 89  | Fjäder                       |               | 2     |
| 4   | Höger bakre kåpa      |                   | 1     | 90  | Nedre kontrollpanel          |               | 1     |
| 42  | Skydd för stolpe      |                   | 2     | 91  | PCB-kabel                    |               | 1     |
| 43  | LED-display           |                   | 1     | 92  | Hjul                         |               | 2     |
| 4   | Löpband               |                   | 1     | 9   | Skruv                        | M6×25         | 2     |
| 45  | Löpande däck          |                   | 1     | 94  | Skruv                        | M6            | 2     |
| 46  | Glidskena             |                   | 2     | 95  | Fjäder                       |               | 1     |
| 4   | Låg lock              |                   | 2     | 96  | Fotplatta                    |               | 2     |
| 4   | Övre konsolskydd      |                   | 1     | 97  | Induktor                     |               | 1     |
| 49  | Bakre konsolskydd     |                   | 1     | 98  | Filter                       |               | 1     |

## Anvisningar för användning av det elektriska löpbandet

### Före användning

1. Placera löpbandet på en ren, plan yta. Placera det inte på tjock matta, eftersom detta kan hindra luftcirkulationen under enheten. Undvik att placera löpbandet nära vatten eller utomhus. Se till att det är skyddat mot fukt.
2. Anslut endast strömförsörjningen efter att löpbandet har monterats helt och motorskyddet har monterats. Kontakten måste anslutas till ett 10 A jordat uttag. Vi rekommenderar att du använder ett uttag med överbelastningsskydd.
3. Ta inte bort motorkåpan om det inte är nödvändigt. Koppla bort strömförsörjningen innan du utför underhåll. Reparationer ska utföras av en kvalificerad servicetekniker.
4. Placera löpbandet så att det inte täcker eluttaget – detta underlättar åtkomsten till strömförsörjningen.
5. Använd endast den medföljande nätsladden. Om den är skadad, kontakta din återförsäljare eller tillverkaren.
6. Kontrollera efter montering att alla skruvar är åtdragna.
7. Löpbandet är en specialanordning – det får inte modifieras eller användas för andra ändamål.
8. För inte in några föremål i någon del av apparaten – detta kan orsaka skador.

### Säkerhetsföreskrifter

För att undvika skador, följ följande regler:

1. Värm upp före träning.
2. Intensiv fysisk aktivitet bör inte påbörjas förrän minst 40 minuter efter en måltid.
3. Kontrollera att strömförsörjningen fungerar och att säkerhetsnyckeln är aktiv. Fäst ena änden av nyckeln på löpbandet och den andra på dina kläder – den kan enkelt tas bort vid behov.
4. Stå inte på löpbandet innan du startar. Stå på de halkfria sidoplattformarna och vänta tills bandet börjar röra sig.
5. Under träningen ska du röra armarna naturligt och titta rakt fram – titta inte ner på dina fötter.
6. Öka hastigheten gradvis tills du vänjer dig vid takten.
7. Bär inte för långa eller lösa kläder, eftersom de kan fastna i mekanismen. Sportskor med gummisulor rekommenderas.
8. Håll i handräcken under din första träning – släpp först när du känner dig säker.
9. Träna inte mer än 90 minuter utan paus. Efter avslutad träning ska du koppla bort strömförsörjningen och ta bort säkerhetsnyckeln för att förhindra överbelastning.
10. Vid alarmerande symptom:
  - koppla omedelbart bort säkerhetsnyckeln
  - håll fast i handräcken
  - hoppa upp på sidoplattformarna
  - lämna maskinen på ett säkert sätt
11. Efter träningen ska säkerhetsnyckeln förvaras så att den inte är tillgänglig för barn. Barn får endast använda löpbandet under uppsikt av en vuxen.
12. Innan du faller ihop löpbandet måste du se till att apparaten är helt stoppad och återställd. Starta inte löpbandet när det är ihopfällt.
13. Lämna ett fritt utrymme på 2000 × 1000 mm framför löpbandet.

### Varning

1. Två eller flera personer får inte träna på löpbandet samtidigt. Om flera personer använder apparaten samtidigt kan det leda till allvarliga skador.
2. Om du känner dig sjuk ska du endast träna under medicinsk övervakning. Hälsan är viktigast – ta inga risker utan att rådfråga läkare.
3. Hjärtfrekvensmätaren är endast avsedd som referens och ska inte betraktas som en medicinsk anordning. Överdriven fysisk ansträngning kan leda till allvarliga skador eller till och med dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr.
4. Barn, funktionshindrade personer och djur ska hålla sig borta från löpbandet. Enheten kan utgöra en fara – var ytterst försiktig.

### Delista:

| Nr | Delens namn       | Ant | Nr  | Delens namn   | Antal |
|----|-------------------|-----|-----|---------------|-------|
| 1  | Löpmatta          | 1   | 7   | Strömkabel    | 1     |
| 6  | Vänster styrskena | 1   | 8   | Silikonolja   | 1     |
| 7  | Höger styrskena   | 1   | 8   | Fjärrkontroll | 1     |
| 5  | iPad-hållare      | 1   | A-2 | Skruvats      | 1     |
| 69 | Säkerhetsnyckel   | 1   |     |               |       |

**A-1** - Layoutdiagram över alla löpbandets komponenter.

**A-2** - Lista över delar som behövs för montering

### Monteringsverktyg:

6 mm insexnyckel (storlek 6#) – 1 st

⚠ **Obs!** Anslut inte löpbandet till strömförsörjningen innan monteringen är klar.



### MONTERINGSANVISNINGAR:

**Steg 1:** Ta ut följande delar ur lådan och placera huvudramen på golvet. (B-1)

**Steg 2:** Skruva loss knopparna vid punkterna A och B, placera sedan pelarna B01 och B02 vertikalt och dra åt knopparna vid punkterna A och B enligt bilden. (B-2)

**Steg 3:** Sätt in den vänstra styrskenan (6) i den vänstra kolonnen. Installera sedan följande i ordning: nylonbricka (55), plattbricka (30) och fjäderbricka (31) i kolonnens hål. Fäst enheten med skruv (12) och dra åt med insexnyckel (80). Montera den högra styrskenan (7) på samma sätt som den vänstra, enligt bilden. (B-3)

**Steg 4:** Montera iPad-hållaren (58) på konsolen, sätt in handledsstödets lås (63) i rätt hål och montera slutligen säkerhetsnyckeln (69) på konsolen – enligt bilden. (B-4)

**Obs!** När du har slutfört alla ovanstående steg, kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna.

**TEKNISKA SPECIFIKATIONER FÖR LÖPAND BAND:**

| Parameter                   | Värde                                                  |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|
| Display                     | LED                                                    |
| Ingångsspänning             | 220 V / 60 Hz                                          |
| Visade data                 | hastighet, antal steg, tid, distans, kalorier, lutning |
| Inbyggda program            | P1–P15                                                 |
| Användarprogram             | U1–U3                                                  |
| Löpningshastighetsintervall | 1–14 km/h                                              |
| Gånghastighetsområde        | 1–6 km/h                                               |
| Lutningsintervall           | 1–12 nivåer                                            |
| Motor                       | DC-motor, toppeffekt 2,0 HP                            |
| Löpband                     | 1050 × 430 mm                                          |
| Mått i hopfällt läge        | 1370 × 750 × 157 mm                                    |
| Mått i utfällt läge         | 1300 × 750 × 1090 mm                                   |
| Förpackningsmått            | 1440 × 733 × 173 mm                                    |
| Maximal användarvikt        | 130                                                    |

Löpband med 220 V DC-styrenhet, dubbla displayer, gång- och löpningsläge. För att växla till löpningsläge lyfter du handräcket – hastighetsintervall: 1–14 km/h. För att växla till gångläge sänker du handräcket – hastighetsintervall: 1–6 km/h.

- **Löpningsläge:** aktiverar kontrollpanelen på handräcket (extra display), som manövreras med tryckknappar. Fjärrkontrollen fungerar inte. säkerhetsnyckeln är aktiv.
- **Gångläge:** aktiverar den elektroniska panelen på motorhuset (huvuddisplayen), som styrs med fjärrkontrollen. Touchknapparna och säkerhetsnyckeln kan inte användas.
- **Standby-läge:** gör att du kan växla mellan gång- och löpningsläge genom att ändra handräckets position. Du kan inte växla läge under löpning – endast efter att du har avslutat träningen.

**Obs!** Ta bort telefonhållaren innan du växlar till gångläge för att undvika att snubbla över iPad-hållaren!

| Knapp     | Funktion                                                                       |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| START     | Startar eller pausar löpbandet (fjärrkontrollen fungerar inte)                 |
| STOP      | Stoppa löpbandet (fjärrkontrollen fungerar inte)                               |
| PRO       | I standby-läge: välj 15 systemprogram (P1–P15) och 3 anpassade program (U1–U3) |
| M         | I standby-läge: välj nedräkningsläge (tid, distans, kalorier)                  |
| LUT       | Under löpning: ökar lutningen                                                  |
| LUTNING   | Under löpning: minskar lutningen                                               |
| LUTNING   | Genväg: ställ snabbt in lutningen till nivå 4 eller 8                          |
| HASTIGHET | Under löpning: minskar hastigheten                                             |
| HAST      | Under löpning: ökar hastigheten                                                |
| HAST      | Genväg: snabb hastighetsinställning till 4 km/h eller 8 km/h                   |

**SYSTEMPROGRAMTABELL – Löpningsläge**

Anpassat program: Användaren kan ställa in löphastigheten för varje steg. Tryck på knapparna "+" och "-" för att justera löphastigheten för ett visst steg. Tryck på knappen "MODE" för att spara inställningen och gå vidare till nästa steg. När du har gjort inställningarna trycker du på "START" för att starta löpbandet. Denna process upprepas tills alla 20 steg har ställts in.

**Gångläge – Beskrivning av fjärrkontrollen**

1. **Introduktion till fjärrkontrollen:** Fjärrkontrollen har fem knappar: "Lutning +", "Lutning –", "Hastighet +", "Hastighet –" och "Start/Paus/Stopp".
  - Tryck en gång för att börja gå.
  - Tryck igen för att pausa.
  - Håll ned i 3 sekunder för att stoppa löpbandet.
2. **Para ihop fjärrkontrollen:** För att para ihop fjärrkontrollen måste handräcket vara nedfällt. Tryck på "Start"-knappen på fjärrkontrollen och håll den intryckt tills du hör ett— detta betyder att anslutningen är klar.

**Kalibrering av lutning**

När löpbandet är i standby-läge, tryck och håll ned de fyra knapparna samtidigt: "Hastighet +", "Hastighet –", "Lutning +" och "Lutning –" för att starta lyftkontrollen.

**Bluetooth och underhållningsappar (tillval)**

Löpbandet har en inbyggd Bluetooth-modul märkt "FS-...." och stöder träningsappar som FitShow, ZWIFT och KINOMAP. Du kan ansluta till löpbandet och styra det med dessa appar.

Så här spelar du musik:

- →Gå till "Inställningar" på din telefon eller surfplatta och välj "Bluetooth".
- Sök efter enheten "BTMP3" och anslut till den.
- När du har parat ihop enheterna kan du spela musik direkt från din mobila enhet.

**ZWIFT-appen**

1. Skanna QR-koden eller ladda ner ZWIFT-appen från appbutiken.
2. Logga in på ZWIFT-appen och skapa ett konto.
3. Välj din löphastighet.
4. Anslut till löpbandet via Bluetooth – välj enheten märkt FS-....

**TEKNISKA SPECIFIKATIONER**

| Kod         | Felbeskrivning                       | Möjliga orsaker                                                                                                                                                 | Rekommenderad åtgärd                         |
|-------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| SAFE        | Säkerhetsbrytare                     | Skadad säkerhetsbrytarkort                                                                                                                                      | Byt ut brytarkortet                          |
| ZWIFT-APP 1 | Skadad mätare                        | Skadad mätare                                                                                                                                                   | Byt ut mätaren                               |
| Er 1        | Ingen kommunikation med displayen    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dålig kontakt mellan styrkablar</li> <li>Skadad kabel</li> <li>Skadad klocka</li> <li>Fel på motorstyrenheten</li> </ul> | Kontrollera och byt ut relevanta komponenter |
| Er 3        | Överspänningsskydd                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spänningen är för hög (&gt;265 V)</li> <li>Fel på motorstyrenheten</li> </ul>                                            | Kontrollera spänningen/byt styrenhet         |
| Er 4        | Överströmsskydd                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Remmen är för spänd</li> <li>Överdriven friktion</li> <li>Styrenhet defekt</li> </ul>                                    | Lossa remmen / smörj / byt ut styrenheten    |
| Er 5        | Överbelastningsskydd                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Remmen är för spänd</li> <li>Friktion mellan rem och platta</li> <li>Fel på styrenheten</li> </ul>                       | Justera remmen/smörj / byt styrenhet         |
| Er 6        | Öppningsskydd                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ingen anslutning till motorn</li> <li>Skadad motor</li> <li>Styrenhetsfel</li> </ul>                                     | Anslut/byt motor/byt styrenhet               |
| Er 7        | Ingen anslutning till motordrivingen | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dålig kontakt mellan kablarna</li> <li>Skadad kabel</li> <li>Skadad timer</li> <li>Fel på styrenheten</li> </ul>         | Kontrollera och byt ut relevanta komponenter |
| Er 13       | IGBT-kortslutning                    | Fel på motorstyrenheten                                                                                                                                         | Byt ut styrenheten                           |
| Er 14       | Kortslutning i lasten                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kortslutning i motor</li> <li>Fel på styrenheten</li> </ul>                                                              | Byt motor/styrenhet                          |

**Lägesändring: Körning/gång**

**Steg 1:** Vrid armstöden vid punkterna C och D moturs tills de är parallella med pelaren, som visas på bilden. (C-1)

**Steg 2:** Lossa knapparna vid punkterna A och B, lägg kolonnen plant och dra sedan åt knapparna A och B ordentligt. Ta slutligen bort iPad-hållaren — se även illustrationen. (C-2)

**⚠ Obs! Byta till gångläge**

Om du vill växla löpbandet till gångläge måste du ta bort telefonhållaren innan du kliver av handräcket. Om du lämnar hållaren på plats kan du göra att du snubblar över iPad-hållaren — ta bort den i förväg för säkerhets skull! (D-1)

**Jordning av enheten**

Enheten måste jordas för att säkerställa att strömmen har en säker väg till jord vid fel, vilket minskar risken för elstöt.

Den är utrustad med en skyddsledare och en jordad kontakt. Den måste anslutas till ett lämpligt, korrekt jordat uttag i enlighet med lokala bestämmelser.

**⚠ Varning** Felaktig anslutning av skyddsledaren kan orsaka elstöt. Om du är osäker på jordningen, kontakta en elektriker. En elektriker. Modifiera inte kontakten — om den inte passar, låt en behörig elektriker installera ett lämpligt uttag.

**SÄKER TRÄNING – introduktionsguide****Förberedelser**

- Om du är över 35 år eller har hälsoproblem, rådfråga din läkare innan du börjar träna.
- Innan du använder löpbandet ska du bekanta dig med hur det fungerar: start, stopp, hastighetsjustering.
- Stå på de halkfria sidoplåtarna, håll i handräcken och ställ in löpbandet på låg hastighet (1,6–3,2 km/h).
- När du känner dig säker, kliv upp på bandet och öka hastigheten till 3–5 km/h. Träna i 10 minuter och stanna sedan maskinen långsamt.

**Övningar**

- Börja med att gå 1 km i jämn takt (15–25 minuter).
- När det känns lätt att gå, öka hastigheten och lutningen gradvis.
- Kom ihåg: tålmod är nyckeln — det här är träning för hälsan, inte för snabba resultat.

**Intensitet och kaloriförbränning****Snabb träning (15–20 minuter):**

- Uppvärmning: 3 km/h i 2 minuter.
- Öka hastigheten med 0,3 km/h varannan minut tills du känner att andningen blir snabbare.
- Om det blir för intensivt, minska hastigheten med 0,1 km/h.
- Avslutning: 4 minuters nedvarvning.

**Kaloriförbränning:**

- Uppvärmning: 2,4–3 km/h i 5 minuter.
- Öka hastigheten med 0,1 km/h varannan minut tills du når en utmanande takt.
- Håll denna takt i 45 minuter — öka till exempel hastigheten under reklamavbrotten när du tittar på TV.
- Avsluta med 4 minuters nedvarvning.

**Frekvens**

- Mål: Träna 3–5 gånger i veckan i 15–60 minuter.
- Det är bäst att sätta upp ett regelbundet träningschema istället för att träna spontant.
- Du kan själv justera intensiteten genom att ändra löpbandets hastighet och lutning.
- Ställ inte in lutningen i början — lägg till den först när du vill öka ansträngningen.

**Säkerhet**

Rådfråga din läkare eller en specialist innan du börjar träna, särskilt om du har hälsoproblem.

Om du får bröstsmärtor, andnöd, yrsel eller andra symtom, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.



### Uppvärmning före träning

Det är bra att stretcha före träning – uppvärmda muskler är lättare att stretcha. Uppvärmning: 5–10 minuters lätt träning, t.ex. promenad. Gör sedan följande stretchövningar, 3 gånger per ben i 10–15 sekunder. Upprepa efter träningen.

**Övning 1:** Stå med fötterna axelbrett isär, böj knäna, luta dig långsamt framåt, slappna av i rygg och axlar och rör vid tåna med händerna.

2. Bensträckning – sitt ner, sträck ut ett ben och böj det andra mot dig. Luta dig framåt och sträck dig mot tåna på det raka benet.
3. Vader och hälsena – stå mot en vägg, sätt ett ben bakåt, hälen på marken, luta dig framåt.
4. Quadriceps – luta dig mot en vägg, ta tag i hälen och dra foten mot rumpan.
5. Sartorius-muskeln (inre lår) – sitt med fötterna ihop, knäna utåt och dra fötterna mot ljumsken.



### Dagligt underhåll

⚠ **Obs!** Koppla alltid bort löpbandet från strömförsörjningen före rengöring eller underhåll.

#### Rengöring

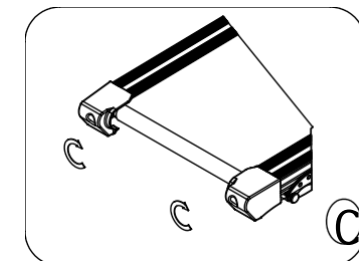
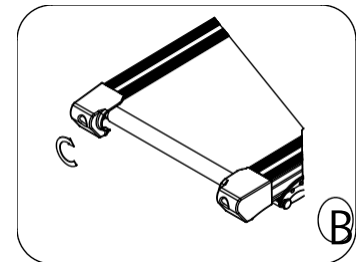
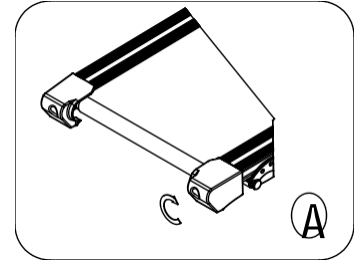
- Ta regelbundet bort damm, särskilt från sidorna av löpbandet.
- Rengör bandets yta med en fuktig trasa och tvål – låt inte vatten komma i kontakt med de elektriska delarna.
- Se till att dina skor är rena för att undvika skador på remmen och löpbandet.

#### Underhåll

- En gång om året ska du öppna motorkåpan och ta bort damm, sedan tillsätta speciellsmyörjolja.
- Bältet och däckat är försmorda, men behöver smörjas regelbundet för att minska friktionen och förlänga livslängden. Vid frekvent och intensiv träning bör du smörja löpbandet var tredje månad.

#### Justera löpbandets rem

1. Placera löpbandet på en plan yta och kör det med en hastighet på 6–8 mph (ca 10–13 km/h).  
Kontrollera om bandet drar åt ena sidan.
2. Om bandet rör sig åt höger:
  - Ta bort säkerhetsnyckeln och koppla bort strömförsörjningen.
  - Vrid justeringsskruven på höger sida 1/4 varv medurs.
  - Anslut strömförsörjningen och starta löpbandet.
  - Upprepa tills bandet är centrerat.
3. Om bandet rör sig åt vänster:
  - Fortsätt på samma sätt, men justera skruven på vänster sida.
4. Om remmen lossnar med tiden:
  - Ta bort skiftnyckeln och koppla bort strömförsörjningen.
  - Vrid båda justeringsskruvarna 1/4 varv medurs.
  - Starta löpbandet och ställ dig på bandet för att kontrollera spänningen.
  - Upprepa tills remmen är lagom spänd.
5. Efter att justeringen är klar, observera remmen i 30 sekunder. Om den förblir i mitten är allt klart. Annars upprepa justeringen.





| №  | Назва                      | Характеристики  | Кількість | №  | Назва                         | Характеристики | Кількість |
|----|----------------------------|-----------------|-----------|----|-------------------------------|----------------|-----------|
| 1  | Основна рама               |                 | 1         | 5  | Засувка для iPad              |                | 1         |
| 2  | Нахильна рама              |                 | 1         | 5  | Верхня кришка iPad            |                | 1         |
| 3  | Трубка бігової дошки       |                 | 1         | 5  | Нижня кришка для iPad         |                | 1         |
| 4  | Ліва направляюча           |                 | 1         | 5  | Фіксований затискач для iPad  |                | 1         |
| 5  | Права напрямна рейка       |                 | 1         | 5  | Кришка ручки                  |                | 2         |
| 6  | Ліва ручка                 |                 | 1         | 5  | Плоска шайба                  |                | 2         |
| 7  | Права ручка                |                 | 1         | 5  | Внутрішня кришка ручки        |                | 2         |
| 8  | Тримач для iPad            |                 | 1         | 5  | Пінопластові поручні          |                | 2         |
| 9  | Передній ролик для фітнесу |                 | 1         | 5  | Тримач для iPad               |                | 1         |
| 1  | Задній ролик для фітнесу   |                 | 1         | 59 | Гумова шайба                  |                | 1         |
| 1  | Кутова прокладка           |                 | 2         | 6  | Підніжка                      |                | 2         |
| 12 | Гвинт                      | M8×20           | 4         | 6  | Задня підставка               |                | 2         |
| 1  | Гвинт                      | M10×55          | 1         | 62 | Амортизатор ходової платформи |                | 4         |
| 14 | Гвинт                      | M10×40          | 1         | 6  | Заглушка труби поручня        |                | 2         |
| 1  | Гвинт                      | M8×40           | 2         | 6  | Шайба                         |                | 2         |
| 1  | Гвинт                      | M8×25           | 2         | 6  | Ремінь                        |                | 1         |
| 17 | Гвинт                      | M8×20           | 4         | 6  | Трикутна ручка                |                | 2         |
| 1  | Гвинт                      | M8×55           | 3         | 6  | Натяжний трос                 |                | 1         |
| 1  | Гвинт                      | M8×15           | 2         | 6  | Гумова шайба                  |                | 2         |
| 2  | Гвинт                      | M6×20           | 4         | 6  | Запобіжний ключ               |                | 1         |
| 21 | Гвинт                      | M6×12           | 2         | 7  | Кронштейн                     |                | 1         |
| 2  | Гвинт                      | ST4×12          | 2         | 7  | Панель управління             |                | 1         |
| 2  | Гвинт                      | M5×10           | 6         | 7  | Акриловий дисплей             |                | 1         |
| 2  | Гвинт                      | ST4×15          | 27        | 7  | Датчик запобіжного ключа      |                | 1         |
| 2  | Гвинт                      | ST4×15          | 16        | 74 | Кабель верхньої консолі       |                | 1         |
| 2  | Гвинт                      | ST4×10          | 4         | 7  | Кабель нижньої консолі        |                | 1         |
| 2  | Гвинт                      | ST2,9×15        | 4         | 7  | Кабель живлення               |                | 1         |
| 28 | Гвинт                      | ST2,9×10        | 10        | 77 | Двигун                        |                | 1         |
| 29 | Гвинт                      | ST2,9×5         | 7         | 7  | Двигун нахилу                 |                | 1         |
| 3  | Плоска шайба               | Φ 20 × Φ 8,2×1  | 4         | 7  | Корпусний вимикач             |                | 1         |
| 3  | Пружинна шайба             | Φ 8             | 4         | 8  | Шестигранний ключ             |                | 1         |
| 32 | Гвинт                      | ST2,5×5         | 6         | 8  | Гніздо                        |                | 1         |
| 3  | Самоблокуюча гайка         | M10             | 4         | 8  | Силіконове масло Riecon       |                | 1         |
| 34 | Самозатискаюча гайка       | M               | 4         | 8  | Синій кабель                  |                | 3         |
| 3  | Шайба                      | Φ 20 × Φ 1      | 2         | 8  | Коричневий кабель             |                | 2         |
| 3  | Гвинт                      | ST2,9×5         | 23        | 8  | Дистанційне керування         |                | 1         |
| 37 | Гофрована прокладка        | Φ 21 × Φ 15×0,3 | 2         |    | Коричневий кабель             |                | 1         |
| 3  | Верхня кришка двигуна      |                 | 1         | 8  | Кабель заземлення             |                | 2         |
| 39 | Нижня кришка двигуна       |                 | 1         | 8  | Магнітне кільце               |                | 1         |
| 4  | Ліва задня кришка          |                 | 1         | 8  | Пружина                       |                | 2         |
| 4  | Права задня кришка         |                 | 1         | 90 | Нижня панель управління       |                | 1         |
| 4  | Кришка стійки              |                 | 2         | 9  | Кабель для друкованої плати   |                | 1         |
| 4  | Світлодіодний дисплей      |                 | 1         | 9  | Колесо                        |                | 2         |
| 4  | Бігова доріжка             |                 | 1         | 9  | Гвинт                         | M6×25          | 2         |
| 4  | Бігова дошка               |                 | 1         | 94 | Гвинт                         | M6             | 2         |
| 4  | Направляюча рейка          |                 | 2         | 95 | Пружина                       |                | 1         |
| 4  | Кришка для трубки          |                 | 2         | 9  | Опорна пластина               |                | 2         |
| 4  | Верхня кришка консолі      |                 | 1         | 9  | Індуктор                      |                | 1         |
| 4  | Задня кришка консолі       |                 | 1         | 98 | Фільтр                        |                | 1         |

## Інструкція з використання електричної бігової доріжки

### Перед використанням

1. Поставте бігову доріжку на чисту рівну поверхню. Не ставте її на товстий килим, оскільки це може перешкоджати циркуляції повітря під пристроєм. Не ставте бігову доріжку поблизу води або на відкритому повітрі. Забезпечте захист від волог.
2. Підключайте джерело живлення тільки після повного складання бігової доріжки та встановлення кришки двигуна. Вилку потрібно підключити до заземленої розетки на 10 А. Рекомендуємо використовувати розетку з захистом від перевантаження.
3. Не знімайте кришку двигуна, якщо це не необхідно. Перед виконанням технічного обслуговування відключіть джерело живлення. Ремонт повинен виконувати кваліфікований сервісний технік.
4. Розташуйте бігову доріжку так, щоб вона не закривала розетку — це полегшить доступ до джерела живлення.
5. Використовуйте тільки оригінальний шнур живлення. У разі пошкодження зверніться до дистриб'ютора або виробника.
6. Після складання перевірте, чи всі гвинти затягнуті.
7. Бігова доріжка є спеціалізованим пристроєм — її не можна модифікувати або використовувати для інших цілей.
8. Не вставляйте будь-які предмети в будь-яку частину пристрою — це може призвести до пошкодження.

### Заходи безпеки

Щоб уникнути травм, дотримуйтесь таких правил:

1. Перед тренуванням розігрійтеся.
2. Інтенсивні фізичні навантаження слід починати не раніше ніж через 40 хвилин після їди.
3. Перевірте, чи правильно працює джерело живлення та чи активний запобіжний ключ. Прикріпіть один кінець ключа до бігової доріжки, а інший — до одягу. За необхідності його можна легко від'єднати.
4. Не ставайте на бігову доріжку перед початком тренування. Станьте на неслизькі бічні платформи і зачекайте, поки доріжка почне рухатися.
5. Під час тренування рухайте руками природно і дивіться прямо перед собою — не дивіться вниз на ноги.
6. Поступово збільшуйте швидкість, поки не звикнете до темпу.
7. Не носіть занадто довгий або вільний одяг, оскільки він може зачепитися за механізм. Рекомендується взуття на гумовій підшаві.
8. Під час першого тренування тримайтеся за поручні — відпустіть їх тільки тоді, коли відчуєте впевненість.
9. Не тренуйтеся більше 90 хвилин без перерви. Після закінчення тренування відключіть прилад від електромережі та вийміть запобіжний ключ, щоб запобігти перевантаженню.
10. У разі виникнення будь-яких тривожних симптомів:
  - негайно від'єднати запобіжний ключ
  - тримайтеся за поручні
  - стрибніть на бічні платформи
  - безпечно вийдіть з пристрою
11. Після закінчення тренування зберігайте запобіжний ключ у недоступному для дітей місці. Діти можуть користуватися біговою доріжкою тільки під наглядом дорослих.
12. Перед складанням бігової доріжки переконайтеся, що пристрій повністю зупинився і скинутий. Не запускайте бігову доріжку в складеному стані.
13. Залиште вільний простір розміром 2000 × 1000 мм перед біговою доріжкою.

### Попередження

1. Дві або більше осіб не повинні одночасно тренуватися на біговій доріжці. Одночасне використання пристрою кількома особами може призвести до серйозних травм.
2. Якщо ви почуваетесь нездужанням, тренуйтеся тільки під наглядом лікаря. Здоров'я понад усе — не ризикуйте, не проконсультувавшись з лікарем.
3. Система контролю серцевого ритму призначена лише для довідки і не повинна розглядатися як медичний пристрій. Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до серйозних травм або навіть смерті. Якщо ви відчуваєте запаморочення, негайно припиніть тренування.
4. Діти, інваліди та тварини повинні триматися подалі від бігової доріжки. Пристрій може становити небезпеку — будьте надзвичайно обережні.

### Перелік деталей:

| №  | Назва деталі             | Кількість | №   | Назва деталі                  | Кількість |
|----|--------------------------|-----------|-----|-------------------------------|-----------|
| 1  | Килимок для бігу         | 1         | 7   | Шнур живлення                 | 1         |
| 6  | Ліва направляюча         | 1         | 8   | Силиконове масло              | 1         |
| 7  | Права напрямна рейка     | 1         | 8   | Пульт дистанційного керування | 1         |
| 5  | Тримач для iPad          | 1         | A-2 | Комплект гвинтів              | 1         |
| 69 | Запобіжний гайковий ключ | 1         |     |                               |           |

**A-1** - Схема розташування всіх компонентів бігової доріжки.

**A-2** - Перелік деталей, необхідних для складання

### Інструмент для складання:

Шестигранний ключ 6 мм (розмір 6#) – 1 шт.

⚠ **Примітка:** Не підключайте бігову доріжку до джерела живлення до завершення складання.



#### Етапи складання:

**Крок 1:** Вийміть з коробки наступні деталі та покладіть основну раму на підлогу. (B-1)

**Крок 2:** Відкрутіть ручки в точках А і В, потім встановіть колони B01 і B02 вертикально і, нарешті, затягніть ручки в точках А і В, як показано на малюнку. (B-2)

**Крок 3:** Вставте ліву направляючу (6) у ліву колонку. Потім послідовно встановіть: нейлонову шайбу (55), плоску шайбу (30) і пружинну шайбу (31) в отвір колонки. Закріпіть вузол гвинтом (12), затягнувши його шестигранним ключем (80). Встановіть праву направляючу (7) так само, як і ліву, як показано на малюнку. (B-3)

**Крок 4:** Встановіть тримач для iPad (58) на консолі, вставте фіксатор поручня (63) у відповідний отвір і, нарешті, встановіть запобіжний ключ (69) на консолі — як показано на малюнку. (B-4)

**Примітка:** Після виконання всіх вищезазначених кроків переконайтеся, що всі гвинти надійно затягнуті.

**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:**

| Параметр                       | Значення                                                   |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Дисплей                        | Світлодіод                                                 |
| Вхідна напруга                 | 220 В / 60 Гц                                              |
| Дані на дисплеї                | швидкість, кількість кроків, час, відстань, калорії, нахил |
| Вбудовані програми             | P1–P15                                                     |
| Користувачькі програми         | U1–U3                                                      |
| Діапазон швидкості бігу        | 1–14 км/год                                                |
| Діапазон швидкості ходьби      | 1–6 км/год                                                 |
| Діапазон нахилу                | 1–12 рівнів                                                |
| Двигун                         | Двигун постійного струму, пікова потужність 2,0 HP         |
| Бігова доріжка                 | 1050 × 430 мм                                              |
| Розміри в складеному вигляді   | 1370 × 750 × 157 мм                                        |
| Розміри в розкладеному вигляді | 1300 × 750 × 1090 мм                                       |
| Розміри упаковки               | 1440 × 733 × 173 мм                                        |
| Максимальна вага користувача   | 130                                                        |

Бігова доріжка з контролером 220 В постійного струму, подвійним дисплеєм, режимами ходьби та бігу. Для переходу в режим бігу підніміть поручень — діапазон швидкості: 1–14 км/год. Для переходу в режим ходьби опустіть поручень — діапазон швидкості: 1–6 км/год.

- **Режим бігу:** активує панель керування на поручні (додатковий дисплей), що керується сенсорними кнопками. Пульт дистанційного керування не працює. захисний ключ активний.
- **Режим ходьби:** активує електронну панель на корпусі двигуна (головний дисплей), що керується за допомогою пульта дистанційного керування. Сенсорні кнопки та ключ безпеки не працюють.
- **Режим очікування:** дозволяє перемикатися між режимами ходьби та бігу, змінюючи положення поручня. Перемикання режиму під час бігу неможливе — це можна зробити лише після закінчення тренування.

**Примітка:** перед переходом у режим ходьби зніміть тримач для телефону, щоб не зачепитися за тримач для iPad!

| Кнопка    | Функція                                                                                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START     | Запускає або зупиняє бігову доріжку (пульт дистанційного керування не працює)                   |
| СТОП      | Зупиняє бігову доріжку (пульт дистанційного керування не працює)                                |
|           | У режимі очікування: виберіть 15 системних програм (P1–P15) і 3 користувацьких програми (U1–U3) |
| РЕЖ       | У режимі очікування: вибір режиму відліку (час, відстань, калорії)                              |
| НАХИЛ     | Під час бігу: збільшує нахил                                                                    |
| НАХИЛ     | Під час бігу: зменшує нахил                                                                     |
| НАХИЛ     | Швидкий доступ: швидко встановити нахил на рівень 4 або 8                                       |
| ШВИДКІСТЬ | Під час бігу: зменшує швидкість                                                                 |
| ШВИДКІСТЬ | Під час бігу: збільшує швидкість                                                                |
| ШВИДКІСТЬ | Швидкий доступ: швидко налаштування швидкості до 4 км/год або 8 км/год                          |

**ТАБЛИЦЯ СИСТЕМНИХ ПРОГРАМ – Режим бігу**

Індивідуальна програма: Користувач може встановити швидкість бігу для кожного етапу. Натисніть кнопки «+» і «–», щоб відрегулювати швидкість бігу для певного етапу. Натисніть кнопку «MODE», щоб зберегти налаштування і перейти до наступного етапу. Після завершення налаштувань натисніть «START», щоб запустити бігову доріжку. Цей процес повторюється, поки не будуть встановлені всі 20 етапів.

**Режим ходьби** – опис пульта дистанційного керування

1. **Опис пульта дистанційного керування:** Пульт дистанційного керування має п'ять кнопок: «Нахил +», «Нахил –», «Швидкість +», «Швидкість –» та «Пуск / Пауза / Стоп».
  - Натисніть один раз, щоб почати ходьбу.
  - Натисніть ще раз, щоб призупинити.
  - Утримуйте кнопку протягом 3 секунд, щоб зупинити бігову доріжку.
2. **Синхронізація пульта дистанційного керування:** Для синхронізації пульта дистанційного керування поручень повинен бути опущений. Натисніть кнопку «Start» на пульті дистанційного керування і утримуйте її, поки не почуєте — це означає, що з'єднання встановлено.

**Калібрування нахилу**

Коли бігова доріжка перебуває в режимі очікування, натисніть і утримуйте одночасно чотири кнопки: «Speed +», «Speed –», «Incline +» та «Incline –», щоб розпочати процедуру перевірки підйому.

**Bluetooth та розважальні програми (додаткова функція)**

Бігова доріжка має вбудований модуль Bluetooth з позначкою «FS-...» і підтримує такі тренувальні програми, як FitShow, ZWIFT і KINOMAP. Ви можете підключитися до бігової доріжки та керувати нею за допомогою цих програм.

Щоб відтворювати музику:

- →Перейдіть до «Налаштування» на телефоні або планшета та виберіть «Bluetooth».
- Знайдіть пристрій «BTMP3» і підключіться до нього.
- Після успішного з'єднання ви можете відтворювати музику безпосередньо з мобільного пристрою.

**Додаток ZWIFT**

1. Відскануйте QR-код або завантажте додаток ZWIFT з магазину додатків.
2. Увійдіть у додаток ZWIFT і створіть обліковий запис.
3. Виберіть швидкість бігу.
4. Підключіться до бігової доріжки через Bluetooth — виберіть пристрій з позначкою FS-....

| Код         | Опис помилки                             | Можливі причини                                                                                                                                                                           | Рекомендовані дії                                  |
|-------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| SAFE        | Запобіжний вимикач                       | Пошкоджена плата вимикача безпеки                                                                                                                                                         | Замініть плату вимикача                            |
| ZWIFT APP 1 | Пошкоджений лічильник                    | Пошкоджений лічильник                                                                                                                                                                     | Замініть лічильник                                 |
| Er 1        | Відсутність зв'язку з дисплеєм           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поганий контакт контрольних проводів</li> <li>Пошкоджений кабель</li> <li>Пошкоджений годинник</li> <li>Несправність контролера двигуна</li> </ul> | Перевірте та замініть відповідні компоненти        |
| Er 3        | Захист від перенапруги                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Напруга занадто висока (&gt;265 В)</li> <li>Несправність контролера двигуна</li> </ul>                                                             | Перевірте напругу / замініть контролер             |
| Er 4        | Захист від перевантаження                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ремінь занадто натягнутий</li> <li>Надмірне тертя</li> <li>Несправність контролера</li> </ul>                                                      | Ослабте ремінь / змстіть / замініть контролер      |
| Er 5        | Захист від перевантаження                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ремінь занадто натягнутий</li> <li>Тертя між ременем і пластиною</li> <li>Несправність контролера</li> </ul>                                       | Відрегулюйте ремінь / змстіть / замініть контролер |
| Er 6        | Захист від розриву ланцюга               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Відсутність з'єднання з двигуном</li> <li>Пошкоджений двигун</li> <li>Несправність контролера</li> </ul>                                           | Підключити/замінити двигун/замінити контролер      |
| Er 7        | Відсутність з'єднання з приводом двигуна | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поганий контакт кабелів</li> <li>Пошкоджений кабель</li> <li>Пошкоджений таймер</li> <li>Несправність контролера</li> </ul>                        | Перевірте та замініть відповідні компоненти        |
| Er 13       | Коротке замикання IGBT                   | Несправність контролера двигуна                                                                                                                                                           | Замініть контролер                                 |
| Er 14       | Коротке замикання навантаження           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Коротке замикання двигуна</li> <li>Несправність контролера</li> </ul>                                                                              | Замініть двигун/контролер                          |

#### Зміна режиму: біг/ходьба

**Крок 1:** Поверніть підлокітники в точки C і D проти годинникової стрілки, поки вони не стануть паралельними колонці, як показано на малюнку. (C-1)

**Крок 2:** Ослабте ручки в точках A і B, покладіть колонку горизонтально, а потім міцно затягніть ручки A і B. Насамкінець зніміть тримач для iPad — як показано на малюнку. (C-2)

#### ⚠ Примітка: Перехід у режим ходьби

Якщо ви хочете перевести бігову доріжку в режим ходьби, обов'язково зніміть тримач для телефону, перш ніж зійти з поручнів. Якщо залишити тримач на місці, це може призвести до того, що ви спіткнетеся об кріплення для iPad — для безпеки заздалегідь зніміть його! (D-1)

#### Заземлення пристрою

Пристрій необхідно заземлити, щоб у разі несправності струм мав безпечний шлях до землі, що зменшить ризик ураження електричним струмом.

Пристрій оснащений захисним провідником і заземленою вилкою. Його необхідно підключити до відповідної, належним чином заземленої розетки відповідно до місцевих норм.

⚠ **Попередження** Неправильне підключення захисного провідника може призвести до ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені в заземленні, зверніться до електрика. Не модифікуйте вилку — якщо вона не підходить, зверніться до кваліфікованого електрика для встановлення відповідної розетки.

#### БЕЗПЕЧНІ ВПРАВИ – вступний посібник Підготовка

- Якщо вам більше 35 років або ви маєте проблеми зі здоров'ям, перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем.
- Перед використанням бігової доріжки ознайомтеся з принципом її роботи: запуск, зупинка, регулювання швидкості.
- Встаньте на неслизькі бічні пластини, тримайтеся за поручні та встановіть бігову доріжку на низьку швидкість (1,6–3,2 км/год).
- Коли відчуєте впевненість, станьте на бігову доріжку і збільште швидкість до 3–5 км/год. Тренуйтеся протягом 10 хвилин, а потім повільно зупиніть тренажер.

#### Вправи

- Почніть з ходьби 1 км у рівномірному темпі (15–25 хвилин).
- Коли ходьба стане легкою, поступово збільшуйте швидкість і нахил.
- Пам'ятайте: терпіння – це ключ до успіху. Це тренування для здоров'я, а не для швидких результатів.

#### Інтенсивність і спалювання калорій. Швидке тренування (15–20 хвилин):

- Розминка: 3 км/год протягом 2 хвилин.
- Збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, доки не відчуєте, що дихання пришвидшилося.
- Якщо інтенсивність стає занадто високою, зменшуйте швидкість на 0,1 км/год.
- Наприкінці: 4 хвилини охолодження.

#### Спалювання калорій:

- Розминка: 2,4–3 км/год протягом 5 хвилин.
- Збільшуйте швидкість на 0,1 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете складного темпу.
- Утримуйте цей темп протягом 45 хвилин – наприклад, під час перегляду телепрограми збільшуйте швидкість під час реклами.
- Наприкінці: 4 хвилини розминки.

#### Частота

- Мета: тренуйтеся 3–5 разів на тиждень по 15–60 хвилин.
- Краще скласти регулярний графік тренувань, ніж займатися спонтанно.
- Ви можете самостійно регулювати інтенсивність, змінюючи швидкість і нахил бігової доріжки.
- Не встановлюйте нахил на початку – додавайте його тільки тоді, коли хочете збільшити навантаження.

#### Безпека

Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем, особливо якщо у вас є проблеми зі здоров'ям.

Якщо ви відчуваєте біль у грудях, задишку, запаморочення або інші симптоми, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.



### Розминка перед тренуванням

Перед тренуванням рекомендується розім'ятися – розігріті м'язи легше розтягуються. Розминка: 5–10 хвилин легких вправ, наприклад, ходьба. Потім виконайте наступні вправи на розтяжку, кожен по 3 рази протягом 10–15 секунд на кожен ногу. Повторіть після закінчення тренування.

**Вправа 1:** Встаньте, розставивши ноги на ширині плечей, зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, розслабте спину і плечі, доторкніться руками до пальців ніг.

2. Розтягування ніг – сядьте, випряміть одну ногу, а іншу зігніть до себе. Нахиліться вперед і дотягніться до пальців випрямленої ноги.
3. Ікри та ахіллове сухожилля – станьте спиною до стіни, відведіть одну ногу назад, п'ята на підлозі, нахиліться вперед.
4. Чотириголовий м'яз – притуліться до стіни, візьміть ногу за п'яту і потягніть її до сидниці.
5. М'яз Сарторіуса (внутрішня поверхня стегна) – сядьте, зімкнувши ноги, коліна розведіть назовні, підтягніть ноги до паху.



### Щоденне обслуговування

**⚠ Прімітка:** Перед чищенням або технічним обслуговуванням завжди відключайте бігову доріжку від джерела живлення.

#### Чищення

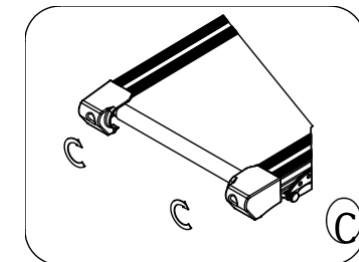
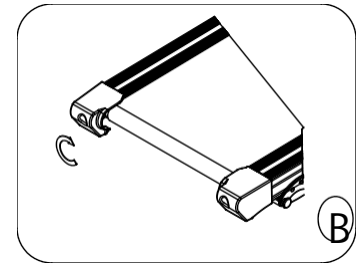
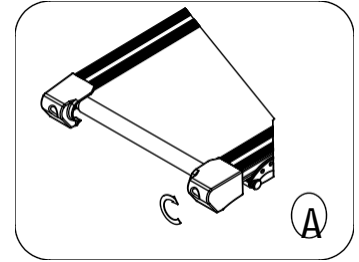
- Регулярно видаляйте пил, особливо з боків бігової доріжки.
- Очистіть поверхню ремня вологою ганчіркою з милом — не замочуйте електричні деталі.
- Переконайтеся, що ваше взуття чисте, щоб не пошкодити ремінь і платформу бігової доріжки.

#### Технічне обслуговування

- Раз на рік відкривайте кришку двигуна, видаляйте пил, а потім додавайте спеціальне мастило.
- Ремінь і платформа попередньо змащені, але потребують регулярного змащування для зменшення тертя і продовження терміну служби. При частому та інтенсивному тренуванні змащуйте бігову доріжку кожні три місяці.

#### Вирівнювання ремня бігової доріжки

1. Поставте бігову доріжку на рівну поверхню і запустіть її зі швидкістю 6–8 миль/год (приблизно 10–13 км/год). Подивіться, чи не зміщується стрічка вбік.
2. Якщо стрічка зміщується вправо:
  - Вийміть запобіжний ключ і відключіть джерело живлення.
  - Поверніть регулювальний гвинт з правого боку на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою.
  - Підключіть джерело живлення та увімкніть бігову доріжку.
  - Повторіть, поки стрічка не буде вирівняна по центру.
3. Якщо ремінь рухається вліво:
  - Продовжуйте так само, але відрегулюйте гвинт з лівого боку.
4. Якщо ремінь з часом ослабне:
  - Зніміть гайковий ключ і відключіть джерело живлення.
  - Поверніть обидва регулювальні гвинти на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою.
  - Увімкніть бігову доріжку і станьте на ремінь, щоб перевірити натяг.
  - Повторіть, поки ремінь не стане помірно натягнутим.
5. Після завершення регулювання спостерігайте за ремнем протягом 30 секунд. Якщо він залишається в центрі, все готово. В іншому випадку повторіть регулювання.





**EN:** The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

**PL:** Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

**CZ:** Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

**DA:** Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

**DE:** Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

**ES:** El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

**ET:** Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

**FR :** Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

**HU:** A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

**IT:** La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

**LT:** Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

**LV:** Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

**NL:** De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

**PT:** A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

**RO:** Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

**SK:** Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

**SL:** Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

**SV:** Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

**UK:** Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

## GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale: .....

### GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
  - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
  - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
  - mechanical damage and defects caused by them,
  - damages and defects resulting from improper use and storage,
  - improper assembly and maintenance,
  - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
  - expiry date,
  - self-repair,
  - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

### NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

| Item | Date of notification | Date of provision | Course of repairs | Signature of the recipient (shop, owner) |
|------|----------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------------|
|      |                      |                   |                   |                                          |
|      |                      |                   |                   |                                          |
|      |                      |                   |                   |                                          |

## KARTA GWARANCYJNA

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

### WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:  
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

| L.p. | Data zgłoszenia | Data wydania | Przebieg napraw | Podpis odbierającego (sklep, właściciel) |
|------|-----------------|--------------|-----------------|------------------------------------------|
|      |                 |              |                 |                                          |
|      |                 |              |                 |                                          |
|      |                 |              |                 |                                          |

## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
  - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
  - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
  - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
  - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
  - nesprávné montáže a údržby,
  - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
  - datum vypršení platnosti,
  - samoopravy,
  - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

---

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

---

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

| Č. | Datum<br>nahlášení | Datum<br>vydání | Průběh oprav | Podpis příjemce<br>(obchod, majitel) |
|----|--------------------|-----------------|--------------|--------------------------------------|
|    |                    |                 |              |                                      |
|    |                    |                 |              |                                      |
|    |                    |                 |              |                                      |

## GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....  
EAN-kode:.....  
Dato for salg:.....

### GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
  - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
  - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
  - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
  - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
  - forkert montering og vedligeholdelse,
  - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
  - udløbsdato,
  - selvreparation,
  - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

---

### UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

---

### BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

| Emne | Dato for notificacion | Dato for levering | Forløb af reparationer | Modtagerens underskrift (butik, ejer) |
|------|-----------------------|-------------------|------------------------|---------------------------------------|
|      |                       |                   |                        |                                       |
|      |                       |                   |                        |                                       |
|      |                       |                   |                        |                                       |

## GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

### GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
  - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
  - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
  - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
  - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
  - unsachgemäße Montage und Wartung,
  - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
  - Verfallsdatum,
  - Selbstreparatur,
  - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

**DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT**

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

| Lfd. Nr. | Datum der Anmeldung | Datum der Ausgabe | Verlauf der Reparaturen | Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer) |
|----------|---------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|
|          |                     |                   |                         |                                                 |
|          |                     |                   |                         |                                                 |
|          |                     |                   |                         |                                                 |

## TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

### CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
  - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
  - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
  - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
  - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
  - montaje y mantenimiento inadecuados,
  - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
  - caducidad,
  - autoreparación,
  - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

---

### EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

---

### NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

| Artículo | Fecha de notificación | Fecha de provision | Curso de la reparación | Firma del destinatario (tienda, propietario) |
|----------|-----------------------|--------------------|------------------------|----------------------------------------------|
|          |                       |                    |                        |                                              |
|          |                       |                    |                        |                                              |
|          |                       |                    |                        |                                              |

## GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....  
EAN-kood:.....  
Müügikuupäev: .....

### GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
  - loetavalt ja korrektset täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
  - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
  - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
  - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
  - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
  - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
  - kehtivuse lõppemise kuupäev,
  - eneseparandus,
  - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustööd, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

---

**SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.**

---

### MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

| Punkti | Teatamise<br>kuupäevate of | Andmete<br>esitamise<br>kuupäev | Remondi käik | Vastuvõtja<br>allkiri (kauplus,<br>omanik) |
|--------|----------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------------------------------|
|        |                            |                                 |              |                                            |
|        |                            |                                 |              |                                            |
|        |                            |                                 |              |                                            |

## CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente: .....

### CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
  - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
  - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
  - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
  - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
  - d'un montage et d'un entretien incorrects,
  - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
  - date d'expiration,
  - d'autoréparation,
  - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

---

**L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE**

---

### NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

| Article | Date de notification | Date de mise à disposition | Déroulement des réparations | Signature du destinataire (atelier, propriétaire) |
|---------|----------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|
|         |                      |                            |                             |                                                   |
|         |                      |                            |                             |                                                   |
|         |                      |                            |                             |                                                   |

## GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....  
EAN-kód:.....  
Az értékesítés dátuma:.....

### GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
  - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
  - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
  - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
  - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
  - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
  - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágycsuklók stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
  - lejáratú idő,
  - önjavítás,
  - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

---

### A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

---

### A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

| Tétel | A bejelentés dátuma | A szolgáltatás időpontja | A javítás menete | A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos) |
|-------|---------------------|--------------------------|------------------|----------------------------------------|
|       |                     |                          |                  |                                        |
|       |                     |                          |                  |                                        |
|       |                     |                          |                  |                                        |

## CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita: .....

### TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
  - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
  - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
  - danni meccanici e difetti da essi causati,
  - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
  - montaggio e manutenzione impropri,
  - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
  - scadenza,
  - auto-riparazione,
  - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

---

**L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA**

---

### NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

| Oggetto | Data di notifica | Data della fornitura | Corso delle riparazioni | Firma del destinatario<br>(negozio, proprietario) |
|---------|------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|
|         |                  |                      |                         |                                                   |
|         |                  |                      |                         |                                                   |
|         |                  |                      |                         |                                                   |

## GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data: .....

### GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
  - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
  - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
  - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
  - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
  - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
  - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
  - pasibaigus galiojimo laikui,
  - savaiminio remonto,
  - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantą taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

---

### ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

---

### PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

| Prekė | Notifikavimo data | Pateikimo data | Remonto eiga | Gavėjo parašas<br>(parduotuvė,<br>savininkas) |
|-------|-------------------|----------------|--------------|-----------------------------------------------|
|       |                   |                |              |                                               |
|       |                   |                |              |                                               |
|       |                   |                |              |                                               |

## GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....  
EAN kods:.....  
Pārdošanas datums: .....

### GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
  - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
  - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
  - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
  - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
  - nepareizu montāžu un apkopi,
  - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
  - beidzas derīguma termiņš,
  - pašremontēšana,
  - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:  
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

---

### IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

---

### PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

| Prece | Paziņojuma datums | Nodošanas datums | Remonta gaita | Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts |
|-------|-------------------|------------------|---------------|----------------------------------------|
|       |                   |                  |               |                                        |
|       |                   |                  |               |                                        |
|       |                   |                  |               |                                        |

## GARANTIEKAART

Naam artikel:.....  
EAN-code:.....  
Verkoopdatum:.....

### GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
  - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
  - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
  - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
  - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
  - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
  - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
  - vervaldatum,
  - zelfreparatie,
  - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

### DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

#### OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

| Item | Datum van kennisgeving | Datum van verstrekking | Verloop van reparaties | Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar) |
|------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|
|      |                        |                        |                        |                                                  |
|      |                        |                        |                        |                                                  |
|      |                        |                        |                        |                                                  |

## CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda: .....

### CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
  - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
  - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
  - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
  - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
  - montagem e manutenção incorrectas,
  - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
  - data de expiração,
  - auto-reparação,
  - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

---

### O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

---

### NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

| Item | Data de notificação | Data da prestação | Curso das reparações | Assinatura do destinatário (loja, proprietário) |
|------|---------------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------------------|
|      |                     |                   |                      |                                                 |
|      |                     |                   |                      |                                                 |
|      |                     |                   |                      |                                                 |

## CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării: .....

### TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
  - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
  - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
  - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
  - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
  - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
  - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
  - data expirării,
  - auto-reparare,
  - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

---

### ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

---

### NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

| Punct | Data notificării | Data furnizării | Desfășurarea reparațiilor | Semnătura<br>beneficiarului<br>(magazin, proprietar) |
|-------|------------------|-----------------|---------------------------|------------------------------------------------------|
|       |                  |                 |                           |                                                      |
|       |                  |                 |                           |                                                      |
|       |                  |                 |                           |                                                      |

## ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....  
EAN kód:.....  
Dátum predaja: .....

### ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
  - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
  - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
  - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
  - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
  - nesprávnej montáže a údržby,
  - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
  - Dátum skončenia platnosti,
  - samoopravy,
  - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

### ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

#### POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

| Položka | Dátum notifikácie | Dátum poskytnutia | Priebeh opravy | Podpis príjemcu<br>(predajňa, vlastník) |
|---------|-------------------|-------------------|----------------|-----------------------------------------|
|         |                   |                   |                |                                         |
|         |                   |                   |                |                                         |
|         |                   |                   |                |                                         |

## GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....  
Koda EAN:.....  
Datum prodaje: .....

### GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
  - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
  - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prevzema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
  - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
  - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
  - nepravilne montaže in vzdrževanja,
  - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
  - datum izteka veljavnosti,
  - samopopravila,
  - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

---

### OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

---

### OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

| Artikel | Datum uradnega obvestila | Datum zagotovitve | Potek popravil | Podpis prejemnika (trgovina, lastnik) |
|---------|--------------------------|-------------------|----------------|---------------------------------------|
|         |                          |                   |                |                                       |
|         |                          |                   |                |                                       |
|         |                          |                   |                |                                       |

## GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....  
EAN-kod:.....  
Datum för försäljning:.....

### GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
  - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
  - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
  - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
  - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
  - felaktig montering och felaktigt underhåll,
  - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
  - utgångsdatum,
  - självreparation,
  - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

---

### UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

---

### ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

| Ämne | Datum för anmälan | Datum för tillhandahållande | Reparationens förlopp | Mottagarens underskrift (butik, ägare) |
|------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------------------|
|      |                   |                             |                       |                                        |
|      |                   |                             |                       |                                        |
|      |                   |                             |                       |                                        |

## ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

### ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем  
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця  
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на  
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,  
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання  
- неправильного монтажу та обслуговування,  
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, ремені, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі  
- закінчення терміну придатності,  
- самостійного ремонту,  
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

---

### ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

---

### ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

| Пункт | Дата повідомлення | Дата надання | Хід ремонту | Підпис одержувача (магазин, власник) |
|-------|-------------------|--------------|-------------|--------------------------------------|
|       |                   |              |             |                                      |
|       |                   |              |             |                                      |
|       |                   |              |             |                                      |

## NOTATKI







**ABISAL.PL/EN**



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: [serwis@abisal.pl](mailto:serwis@abisal.pl)

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl) [www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)