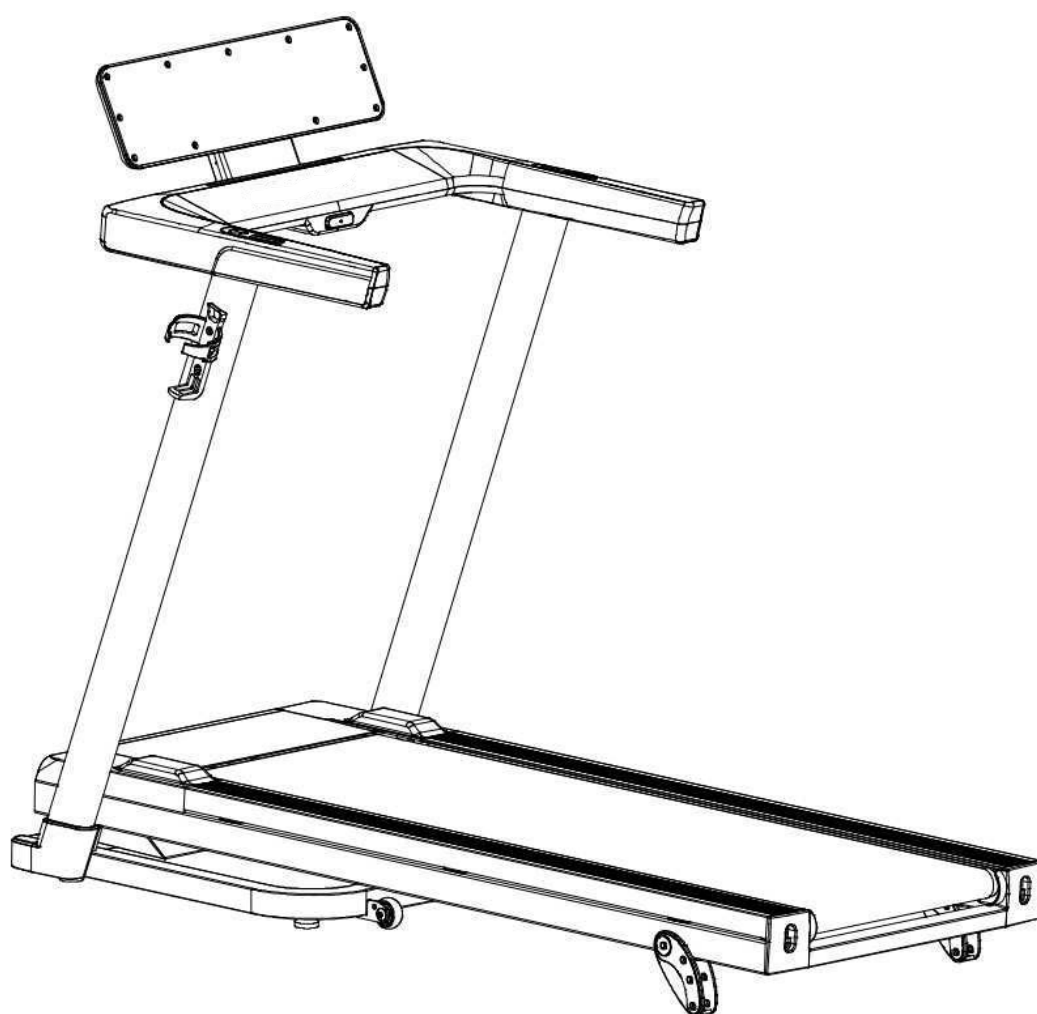
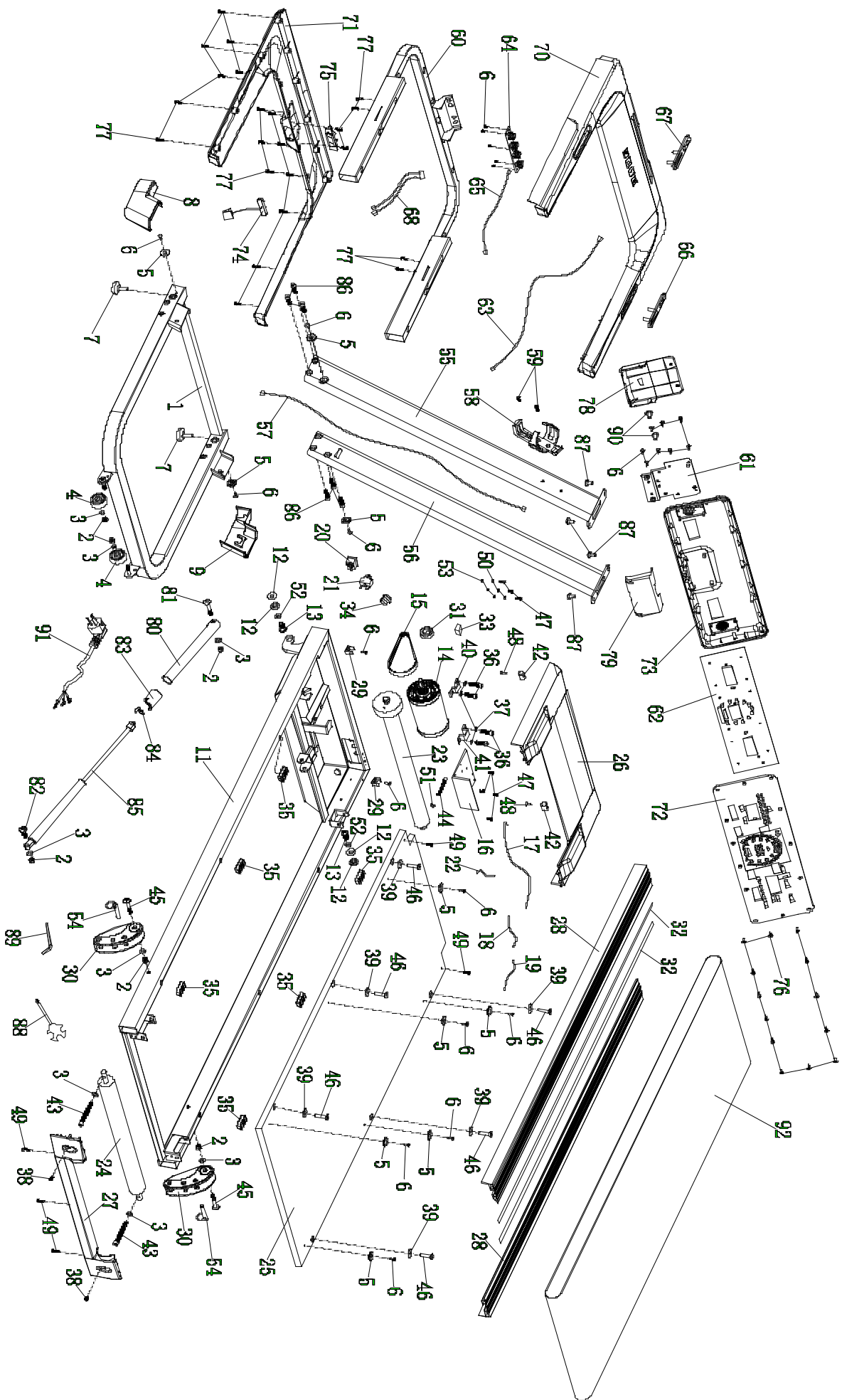


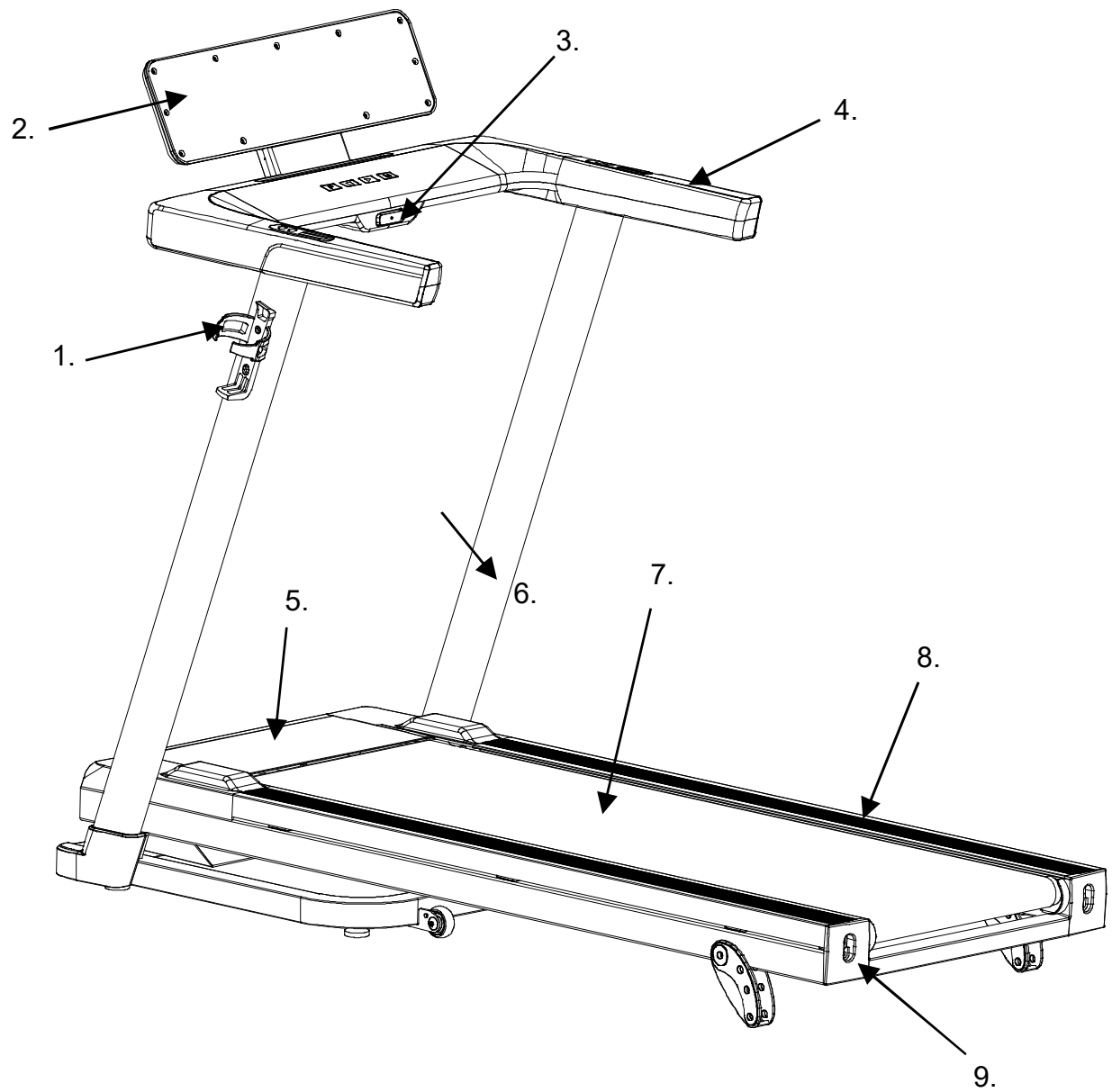


BE5872N



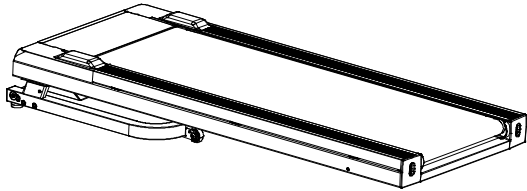
12. Manual instruction **EN**
21. Instrukcja obsługi **PL**
30. Návod k obsluze **CZ**
39. Manuel instruktion **DA**
48. Gebrauchsanweisung **DE**
57. Manual de instrucciones **ES**
66. Käsijuhend **ET**
75. Manuel d'instruction **FR**
84. Kézi utasítás **HU**
93. Manuale di istruzioni **IT**
102. Naudojimo instrukcijos **LT**
111. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
120. Handmatige instructie **NL**
129. Manual de instruções **PT**
138. Instrucțiuni manuale **RO**
147. Návod na obsluhu **SK**
156. Navodila za uporabo **SL**
165. Instruktionsbok **SV**
174. Інструкція з експлуатації **UK**



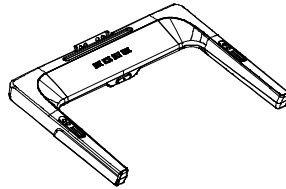




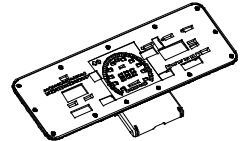
A-1



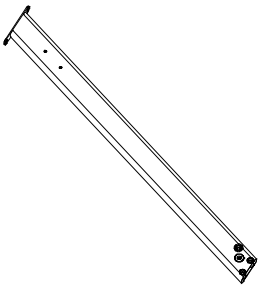
1.



2.



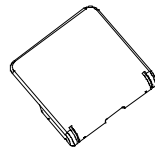
3.



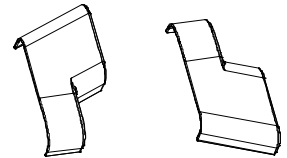
4.



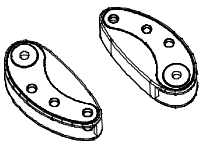
5.



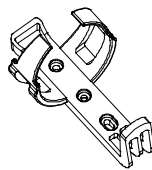
6.



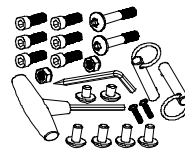
7.



8.



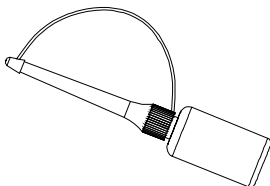
9.



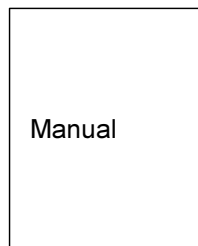
10.



11.

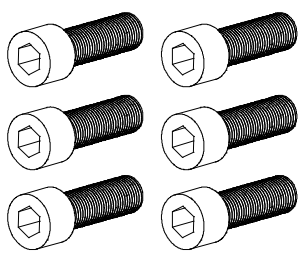


12.

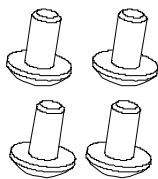


13.

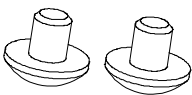
A-2



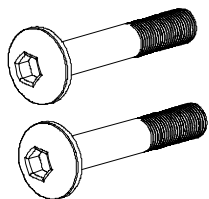
1.



2.



3.



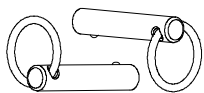
4.



5.



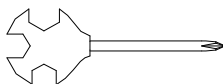
6.



7.



8.



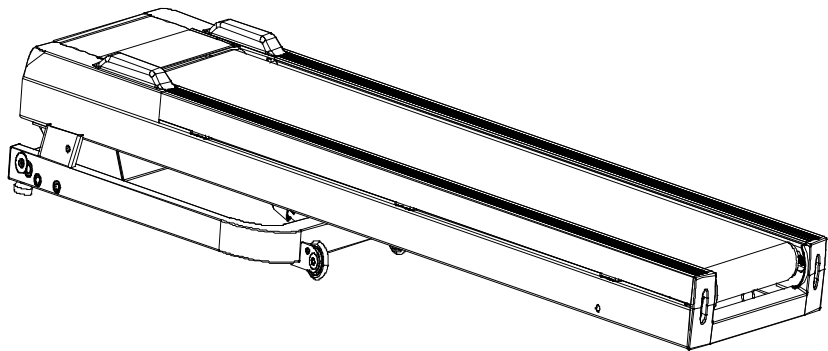
9.



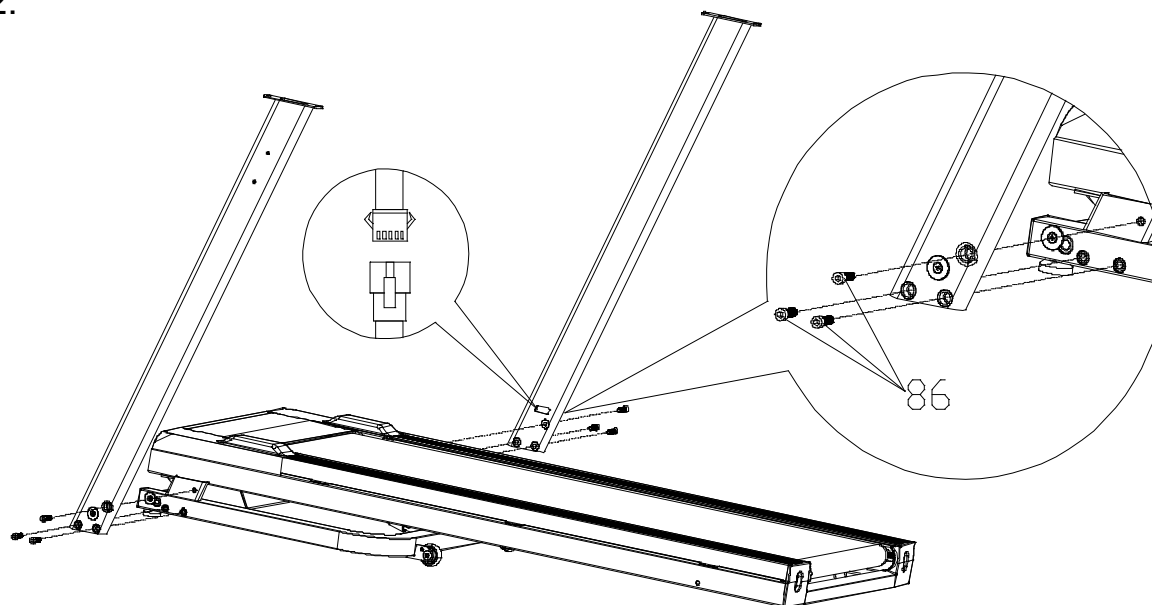
10.



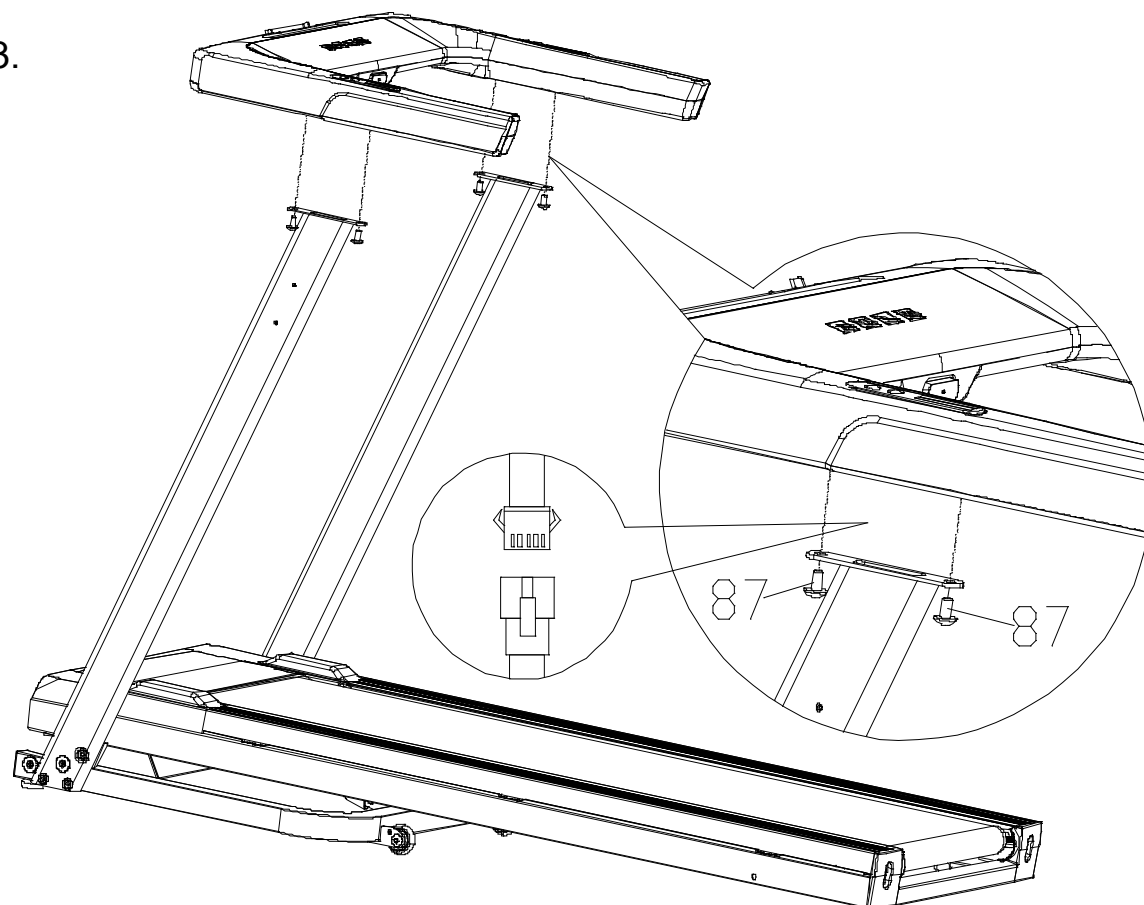
1.



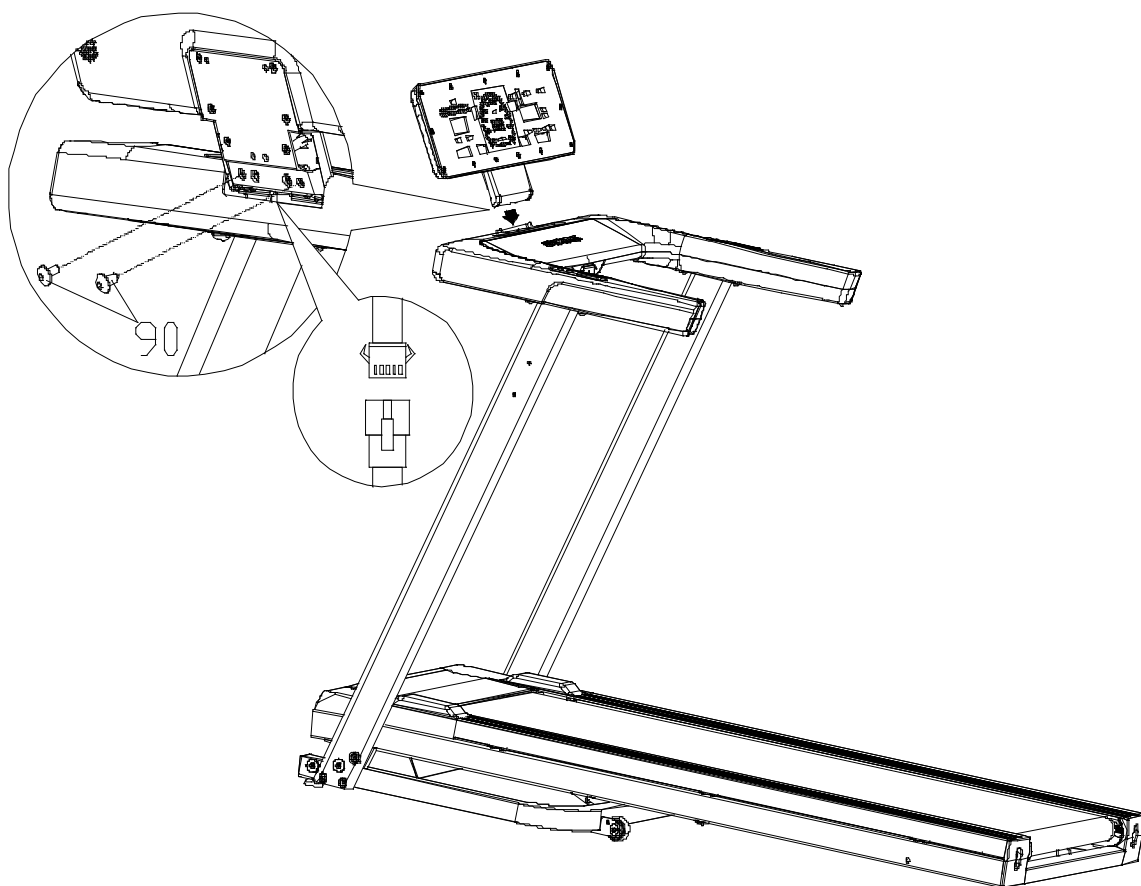
2.



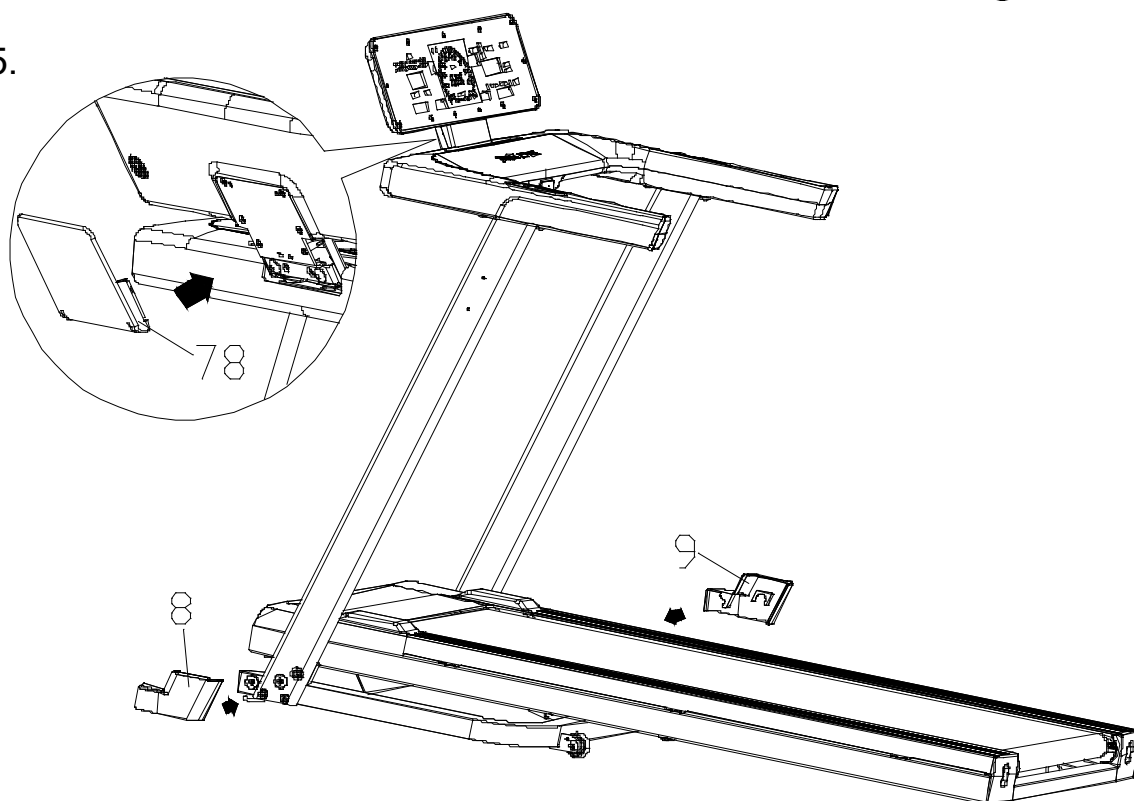
3.



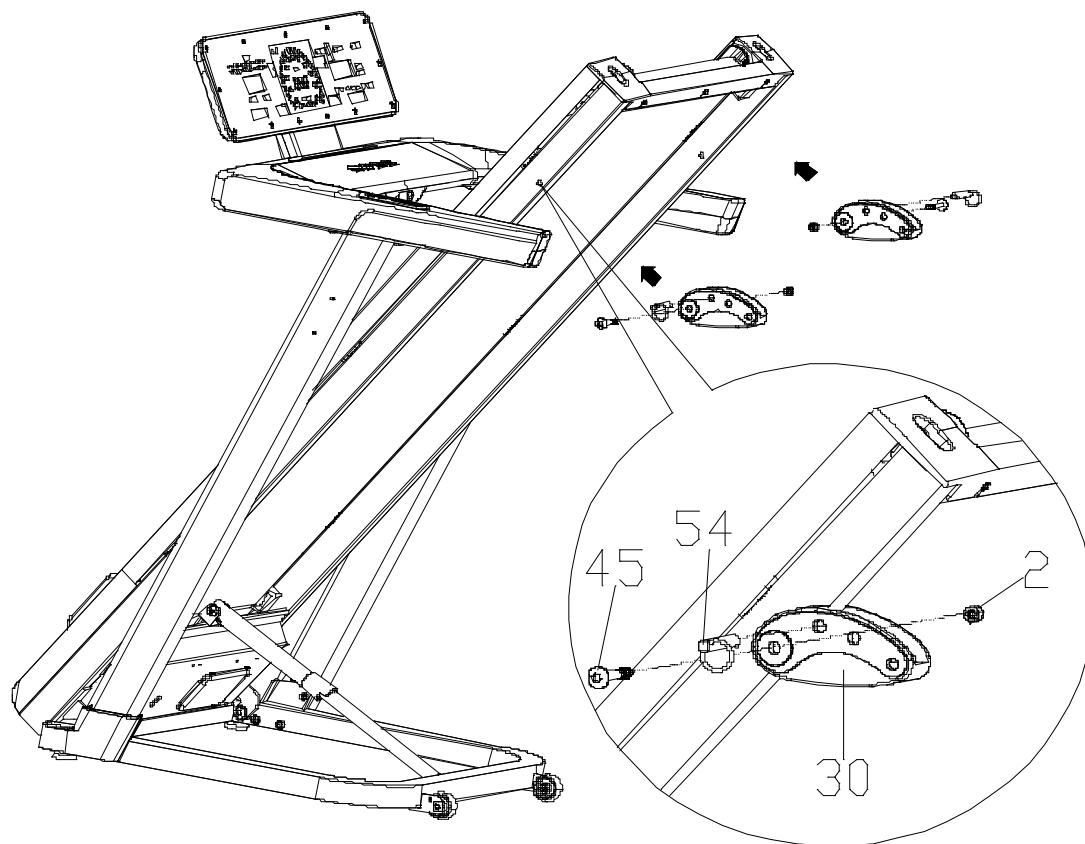
4.



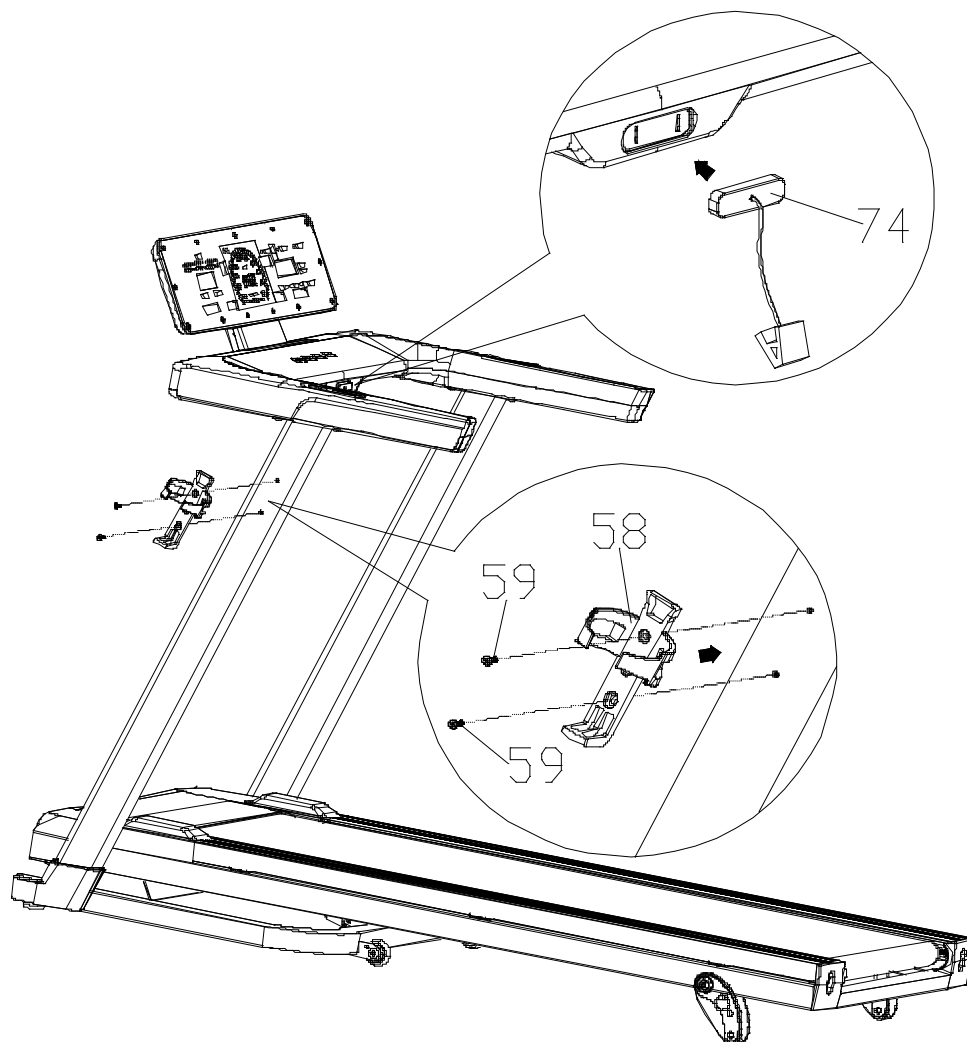
5.

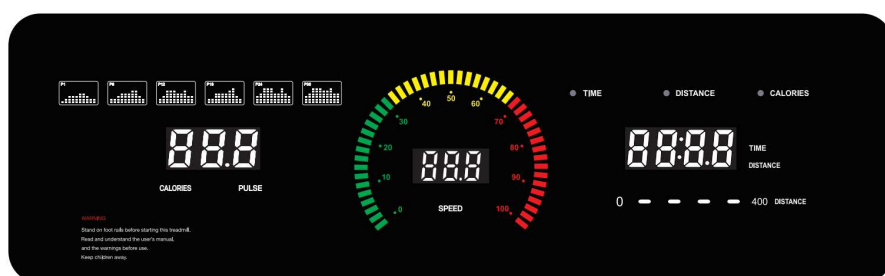
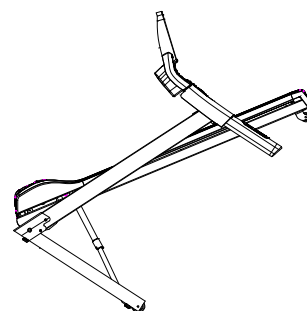
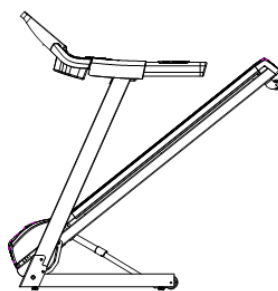
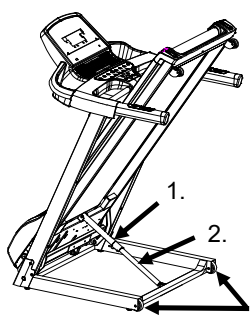
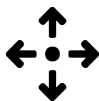


6.



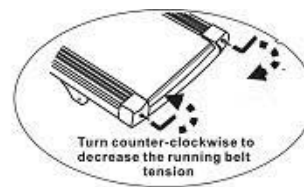
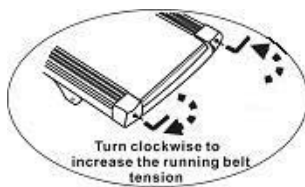
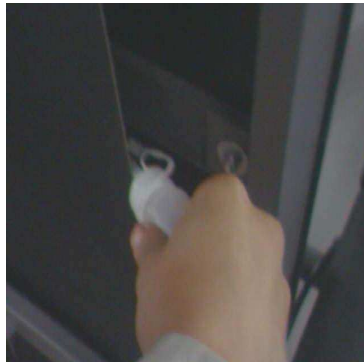
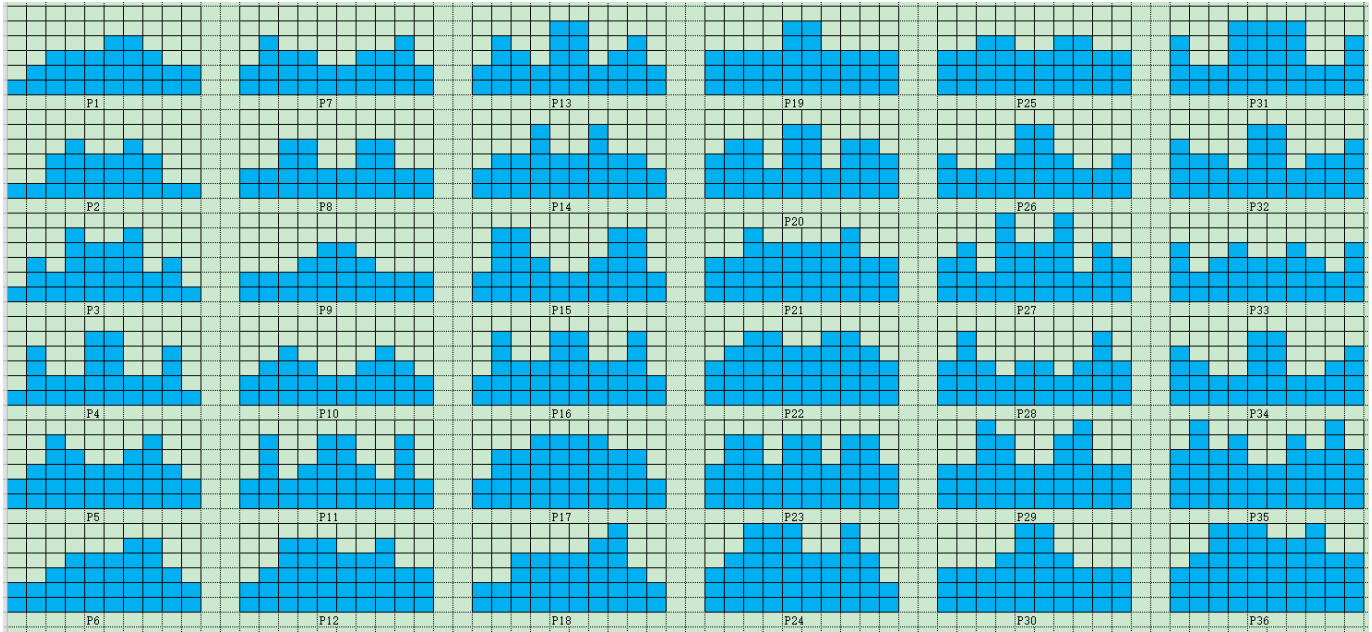
7.





TAB 1.

PRO.	Segs	set time/10 = execution time of each segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1		2	4	6	6	6	8	8	6	4	4
P2		2	2	6	8	6	6	8	6	2	2
P3		2	6	4	10	8	8	10	4	6	2
P4		2	8	4	4	10	10	4	4	8	2
P5		4	6	10	8	6	6	8	10	6	4
P6		4	4	6	8	8	8	10	10	6	4
P7		4	8	6	6	4	4	6	6	8	4
P8		4	4	8	8	4	4	8	8	4	4
P9		4	4	4	6	8	8	6	4	4	4
P10		4	6	8	6	4	4	6	8	6	4
P11		4	10	4	6	10	10	6	4	10	4
P12		4	6	10	10	10	8	8	10	6	6
P13		4	8	6	4	10	10	4	6	8	4
P14		4	6	6	10	6	6	10	6	6	4
P15		4	10	10	6	4	4	6	10	10	4
P16		4	10	6	6	10	10	6	6	10	4
P17		4	8	8	10	10	10	10	8	8	4
P18		4	4	8	8	8	8	10	12	6	4
P19		6	6	6	6	10	10	6	6	6	6
P20		6	8	8	4	10	10	4	8	8	6
P21		6	6	10	8	8	8	8	10	6	6
P22		6	8	10	10	8	8	10	10	8	6
P23		6	10	10	6	10	10	6	10	10	6
P24		6	8	12	12	12	8	8	12	8	4
P25		6	6	8	8	6	6	8	8	6	6
P26		6	4	4	6	10	10	6	4	4	6
P27		6	8	4	12	8	8	12	4	8	6
P28		6	10	6	4	6	6	4	6	10	6
P29		6	6	12	10	6	6	10	12	6	6
P30		6	6	6	8	12	12	8	6	6	6
P31		8	4	4	10	10	10	10	4	4	8
P32		8	6	6	4	10	10	4	6	6	8
P33		8	4	6	8	6	6	8	6	4	8
P34		8	6	4	4	10	10	4	4	6	8
P35		8	12	8	10	6	6	10	8	12	8
P36		6	8	12	12	12	10	10	12	8	8



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Thank you for purchasing this treadmill. This device will help you stay healthy and fit — safely and comfortably.

BASIC RULES OF USE

- Connect the treadmill to a grounded outlet with a separate circuit.
- Before use, make sure that the device is stable and working properly.
- Stand on the side rails, attach the safety key and press "Start".
- Start with your left foot and, once you feel confident, begin running with the correct posture.
- Only one person may exercise on the treadmill at a time.
- After finishing your workout, stop the treadmill and disconnect the power supply.

PRECAUTIONS

- Use the treadmill indoors only, away from water, sunlight and heat sources.
- Wear comfortable sports clothing and appropriate footwear.
- Do not overload the device — this may damage the motor and belt.
- Do not use the treadmill for more than 2 hours without a break.
- Ensure good ventilation and a free space of 200×100 cm in front of the treadmill.
- Do not jump on or off the treadmill while running.
- Do not exercise after a meal, after drinking alcohol or when you are tired.
- If you experience pain, dizziness or other discomfort, stop exercising and consult a doctor.
- Do not disassemble or repair the treadmill yourself — contact customer service.

MEDICAL CONTRAINDICATIONS

Consult your doctor before using the treadmill if:

- You have back, neck or leg pain, or numbness in your limbs.
- You suffer from joint disease, osteoporosis, heart disease, high blood pressure, circulatory or respiratory disorders.
- You have a pacemaker, cancer, thrombosis, diabetes with sensory disturbances.
- You have a fever, skin injuries, or spinal curvature.
- You are pregnant or menstruating.
- You use the treadmill for rehabilitation purposes.

CHILDREN AND THE ENVIRONMENT

- Keep children away from the treadmill — it is not a toy.
- Make sure that no people or animals are nearby when using or moving the treadmill.
- Keep silicone oil and accessories out of the reach of children.

ELECTRICAL SAFETY

- Do not touch the plug with wet hands.
- Always unplug the treadmill when:
 - you are not using the treadmill,
 - performing maintenance,
 - there is a malfunction or power failure.
- Pull out the plug by holding the casing, not the cord.
- Clean the socket and plug regularly — dust and moisture can damage the insulation.

EARTHING

- The device must be connected to a grounded socket in accordance with local regulations.
- Do not use adapters or plug adapters.
- If the plug does not fit, contact an electrician.
- If you have any doubts about the grounding, have a professional check the installation.

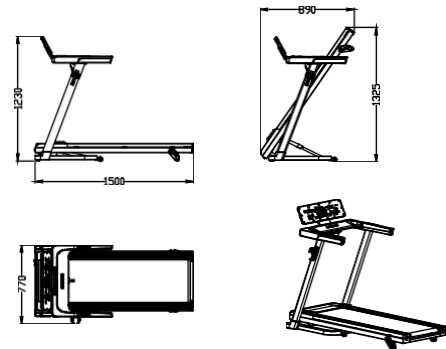


Product Description

1. Water bottle holder
2. Console
3. Safety key
4. Handle
5. Engine cover
6. Vertical post
7. Running belt
8. Side guides
9. Guide cover

Technical data

Dimensions	When folded: 89 x 77 x 132.5 cm
	when unfolded: 150x77x123cm
Running belt	125 x 42 cm
Speed	1.0-16.0 km/h



Set components

A-1

1. Machine
2. Console stand
3. Console set
4. Left vertical post
5. Right vertical post
6. Rear console cover
7. Bottom cover (left/right)
8. Adjustable plastic two-speed parts (2 pcs.)
9. Kettle holder
10. Bag with screws
11. Safety key
12. Silicone bottle
13. User manual

A-2

1. Full threaded screw M8×25 (6 pcs.)
2. M8×15 fully threaded Allen screw (4 pcs.)
3. M8×10 fully threaded Allen screw (2 pcs.)
4. Fully threaded Allen screw M8×50×20 (2 pcs.)
5. Self-locking hex nut M8 (2 pcs.)
6. Cross-head screw with large flat head and sharp tip M4×16 (2 pcs.)
7. TAB screw (2 pcs.)
8. Flat washer Ø8 (2 pcs.)
9. Cross wrench 14×17×75 (1 pc.)
10. L-shaped wrench 6×35×80 (1 pc.)

Parts table:

NO.	NAME	QUANTIT Y	NO.	NAME	QUANTIT Y
1	Base frame	1	47	Self-tapping screw ST4×12	7
2	Hexagon self-locking nut	6	48	Self-tapping screw ST4×16	2
3	Flat washer	6	49	Spring washer Φ5	5
4	Wheel	1	50	Flat washer Φ6	3
5	Round side guide	10	51	Flat washer Φ10	1
6	Self-tapping screw with countersunk head ST4×15	20	52	External serrated washer Φ5	2
7	Conical foot washer	4	53	TAB screw	3
8	Base beam cover (left)	1	54	Left vertical post	2
9	Base beam cover (right)	1	5	Right vertical post	1
1	Main frame	1	5	Communication cable L=1200 mm	1
1	Tilt shaft sleeve	4	57	Bottle holder	1
13	Partially threaded Allen screw M10×25×15	2	5	Cross-head screw with large flat head M4×16 (grade 6.8 / black)	1
14	Brushless motor with external rotation	1	59	Computer frame	2
15	Flexible motor belt	1	6	Console mounting plate	1
16	Controller 7201EB	1	61	7201EB console	1
17	Communication cable L=500 mm	1	62	Communication cable L=800 mm	1
1	Power cable L=200 mm (red)	1	63	Touch control panel	1
19	Power cable L=200 mm (black)	1	64	Keyboard cable	1
2	Switch	1	65	Pulse sensor in handle (speed)	1
21	Self-resetting switch	1	66	Pulse sensor in handle (start/stop)	1
2	Power cable L=100 mm (red)	1	67	Pulse sensor cable L=650 mm / black	1
23	Front roller 3300EB	1	68	Upper accessory tray	1
24	Rear roller 3300EB	1	70	Lower accessory tray	1
25	Running deck 3300EB	1	71	Upper console cover	1
26	Engine cover 3300	1	72	Rear console cover	1
27	Rear cover	1	73	Safety key	1
2	Side guide	2	7	Safety lock socket	1
2	Tube clamp	2	75	Self-tapping screw ST4×15 (black)	1
30	Two-stage adjustable plastic elements	2	76	Self-tapping screw ST4×16 (black)	13
31	Magnetic ring	1	77	Front console cover	19
32	Double-sided tape	8	78	Rear console cover	1
3	EVA rubber pad	1	79	Ezfit connecting elements	1
34	Power cord latch	1	80	Partially threaded Allen screw M8×50×20 (black)	
35	Square washer	6	81	Partially threaded Allen screw M8×30×20 (black)	1
3	Fully threaded Allen screw M8×15	4	82	Tube cap	1
3	Spring washer	4	83	Spring-1	1
3	Full thread cross screw M5×10	2	8	Hydraulic cylinder	1
39	Flat PVC washer	6	85	M8×25 fully threaded Allen screw (class 6.8)	1
40	Left motor plate	1	86	Full threaded Allen screw M8×15	6
4	Right motor plate	1	87	Cross wrench 14×17×75	2
42	Painted tube for securing the cover	2	88	L-shaped wrench	1
43	Full threaded Allen screw M8×75 (grade 8.8)	2	89	Full thread Allen screw M8×10 (class 6.8 / black)	1
4	M6×50 fully threaded Allen screw	1	90	Power cable	2
45	Partially threaded Allen screw M8×50×20 (black)	2	91	Running belt	1
4	Hexagon socket screw with conical head M6×55×Φ16	6	92	Self-tapping screw ST4×12	1



INSTALLATION INSTRUCTIONS

Step 1: Unpacking

- Remove the treadmill from the box.
- Place it on a flat surface (as shown in the illustration).
- Remove all plastic bags and safety straps.

Step 2: Assembling the vertical posts

- Connect the communication cable of the right vertical post (57) to the cable in the base frame (17).
- Secure the left and right vertical posts on both sides of the base.
- Use 6 M8×25 Allen screws (86) to secure them.

Note: Do not tighten the screws permanently until all of them have been inserted.

Step 3: Mounting the console bracket

- Connect the communication cable of the console bracket (63) to the cable in the vertical post (57).
- Secure the console bracket to the left and right vertical posts.
- Use 4 M8×15 Allen screws to secure.

Note: Do not tighten the screws permanently until all of them have been inserted.

Step 4: Mounting the console

- Place the console in the console holder (as shown in the illustration).
- Use 2 M8×10 Allen screws that pass through the mounting holes on the back of the control frame.
- Connect them to the console mounting plate and tighten.

Note: Do not tighten the screws permanently until all of them have been inserted.

Step 5: Covers

- Attach the front console cover (78).
- Put the left (8) and right (9) covers of the lower beam in place, align them with the sides of the base and screw them in place.

Step 6: Assembling the treadmill

- Assemble the treadmill as shown in the illustration.
- Insert the plastic incline adjustment element (30) into the square tubes on both sides of the frame.
- Use 2 M8×50×20 screws (45) and tighten them with self-locking nuts (2).
- Insert the TAB screw (54) into the appropriate hole in the plastic element to adjust the incline of the treadmill.

Step 7: Bottle holder and finishing touches

- Attach the bottle holder (58) to the left vertical post.
- Use 2 M4×16 screws (59) with a large flat head.
- Check that all screws are tightened securely.
- Finally, install the safety key (74). Done! The treadmill is assembled and ready to use.

General training tips

1. **Warm-up** - Warm up for 5-10 minutes before each workout. Do not hold your breath - warming up prepares your body for exercise and reduces the risk of injury.
2. **Breathing** - Breathe rhythmically: in through your nose, out through your mouth. Your movements should be synchronised with your breathing. If you start breathing too quickly, stop the exercise and rest.
3. **Frequency** - Each muscle group should have at least 48 hours of rest between workouts. This means that you should exercise a given muscle group every other day.
4. **Load** - Adjust the intensity of your workout to your fitness level. Initial muscle soreness is normal — regular exercise will help reduce it. Train according to the principle of gradually increasing the load.
5. **Relaxation** - After each workout, spend 5 minutes stretching and relaxing, especially your leg muscles. This prevents them from stiffening and helps maintain flexibility.
6. **Diet** - To avoid putting strain on your digestive system:
 - Exercise at least one hour after eating.
 - Wait at least 30 minutes after training before eating
 - Drink water in moderation — excess water can strain your heart and kidneys

Stretching

Stretching is recommended both before and after training. Warmed-up muscles stretch more easily, so start with a 5–10 minute warm-up, followed by: Do each exercise 5 times, holding the position for 10–15 seconds.

1. Downward stretch

Stand straight, bend your knees slightly and slowly lean forward. Relax your back and shoulders, try to touch your toes. Repeat 3 times.

2. Tendon stretch

Sit on a mat, straighten one leg and bend the other towards the centre. Lean forward and try to touch the toes of your straight leg. Repeat 3 times on each leg.

3. Calf and heel stretch

Place your hands against a wall or tree, extend one leg backwards. Your heel should touch the ground and your leg should be straight. Lean towards the wall. Repeat 3 times on each leg.

4. Quadriceps stretch

Hold onto a stable object with one hand, grab the ankle of the opposite leg with the other hand and pull it towards your buttocks. Repeat 3 times on each leg.

5. Sartorius muscle stretch (inner thigh)

Sit down, place the soles of your feet together and pull them towards your groin. Hold your feet and gently press your knees down. Repeat 3 times.

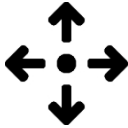
TREADMILL INSTRUCTIONS

Start

1. Connect the power supply and make sure the treadmill is in the lowest position.
2. Attach the safety key to your clothing.
3. Stand on the side rails, holding the handles.
4. Press the "START" button — the treadmill will start after 5 seconds at a speed of 1.0 km/h.
5. Increase the speed to 2.5–3.5 km/h using the "+" button — this is a comfortable pace to start running.
6. Step onto the running belt gradually, holding onto the handles.
7. During your run, you can adjust the speed using the "+" and "-" buttons.
8. To stop the treadmill, press the "STOP" button at any time.

Modes and heart rate measurement

- After turning on the power, select the mode with the "CHOOSE" button.
- Press "START" to begin your workout.
- Adjust the speed using the "+" and "-" buttons, stop the treadmill with the "STOP" button.
- To check your heart rate (HRC), place your hands on the metal sensors — the result will appear on the display. Note: Removing the safety key immediately stops the treadmill and turns off the computer.



Folding and unfolding the treadmill

Folding:

- Disconnect the power supply.
- Set the treadmill to the lowest incline position.
- Lift the treadmill to an upright position — the Ezfit mechanism will lock automatically.
- Check that the Ezfit lock is properly locked.

Unfolding:

- Select a location approximately 1 metre from a power outlet, on a flat surface.
- Hold the treadmill with both hands and step on the Ezfit mechanism — the treadmill will slowly lower to the floor.
- Keep a safe distance of at least 1 metre when unfolding.

Moving the treadmill

Before moving the treadmill, make sure that:

- The power is turned off,
- The plug is disconnected,
- The frame is folded.

Then, grasp the treadmill with one hand at the end and the other at the handrail, and move it gently, tilting it at an angle of 40–50° towards your chest.



Console Panel – Function Description

- **Training programmes:** P0 – user's own programme, P1–P36 – automatic built-in programmes, 3 USER programmes, FAT.
- **LED display:** Shows time, distance, speed, calories, heart rate.
- **Controls:** 4 main buttons+, shortcut buttons on the left and right sides.
- **Speed range:** From 1.0 to 16.0 km/h.
- **Safety features:** Overload, overvoltage, shock, overspeed and electromagnetic interference protection.
- **System functions:** Self-test, error messages, 3 user-defined functions.

Safety instructions

1. Plug the plug into a 10A socket with earth connection and switch on the power.
2. Insert the safety key into the console and attach the clip to your clothing on your chest.
3. In the event of a malfunction, the treadmill will stop automatically and a message will appear on the screen accompanied by an audible signal.
4. To clear the error, remove the safety key or turn off the power.

Description of Displays and Buttons

- When switched on: The full screen is displayed for 2 seconds, then "V1.0" appears, followed by standby mode or quick start when "Start/Pause" is pressed.
- Standby mode:
 - Pulse: displayed when a sensor is connected; otherwise, it shows "0".
 - Time/Distance: "0:00", time icon active.
 - Speed: "0.0", speed icon active.
 - LED animation: light sequence (green 1–16, yellow 17–31, red 32–47).
- Stop: After finishing your workout, the treadmill enters standby mode after 5 seconds.
- Pause mode: Press "STOP" to return to standby mode.
- Energy saving mode: After 4 minutes and 30 seconds of inactivity, the screen turns off. Press any button or reset the safety key to resume operation.

Additional features

- **USB charging:** Charging starts when a mobile device is connected via USB. Disconnecting stops charging.
- **Bluetooth – Music:** When the power is turned on, you can connect your phone or other audio device via Bluetooth and play music through the console. Volume can be adjusted on the source device.

FUNCTION BUTTONS

PROGRAM button ("P")

- In standby mode, it allows you to select the mode:
 - G – training goal,
 - P – automatic programme,
 - U – user programme.
- To exit without selecting, press "STOP".

MODE button ("M")

- Confirms parameter settings.
- Locks the current screen view (e.g. time, distance) so that it does not switch automatically.
- Pressing again unlocks the automatic switching every 5 seconds.

START/PAUSE button and "+ / -" on the handles

- START/PAUSE starts the programme with a countdown of "3 2 1".
- During the pause, the screen displays the data from before the pause, and the pulse is displayed in real time.
- Pressing "START/PAUSE" again resumes training with the data continuing.
- "+ / -" on the handles:
 - Increase or decrease the speed by 0.1 km/h.
 - Holding for more than 1 second causes continuous change.
 - They are also used to select time, distance, calories and programmes (P1–P36, U1–U3).

STOP button

- In pause mode, returns to standby mode and resets the data.
- In the settings, it returns to the previous step.

Safety key

- Removing the key immediately stops the treadmill.
- The message "SAF" appears on the screen and 3 beeps sound.
- When the key is removed, the treadmill does not respond to any buttons.
- To resume operation, disconnect and reconnect the key — the treadmill will enter standby mode.

PROGRAM DESCRIPTION**QUICK START Starting a workout**

- Press "START/PAUSE" in standby mode
- Countdown "3 2 1" with an audible signal
- Start at 1.0 km/h
- Time, distance, calorie and heart rate counters start from zero

During exercise

- The "+ / -" keys change the speed
- Windows switch every 5 seconds:
 - Calories (0–999 kcal) / Pulse (40–220 bpm)
 - Time (0:00–99:59 min) / Distance (0.00–99.99 km)
- The semi-circular indicator shows % speed
- The 400 m indicator lights up every 100 m (4 segments)

Pause and end

- "START/PAUSE" stops the workout, data is saved
- Speed: "0.0", 400 m indicator flashes
- Press "START/PAUSE" again= , resumes with countdown
- "STOP"= resets data, returns to standby mode Starting a workout

TARGET COUNTDOWN MODE Mode selection

- In standby mode: "P" → G mode (target), "M" → confirmation
- Available goals:
 - Time: 1–99 min (default 10:00)
 - Distance: 1.00–99.00 km (default 5.00)
 - Calories: 1–999 kcal (default 100)
- Set the value using "+ / -", confirm with "M" or "START/PAUSE"

Training progress

- Countdown "3 2 1" and audible signal
- The programme is divided into 10 sections (target / 10)
- The speed can be changed with "+ / -"
- The windows switch every 5 seconds:
 - Calories/Heart rate (40–220 bpm)
 - Time/Distance (counting forwards or backwards)
- The 400 m indicator lights up every 100 m

Pause and end

- "START/PAUSE" stops the workout, data is saved
- "STOP" resets the data and returns to standby mode
- When the target is reached: END message+ , 3 beeps

PROGRAM MODE**Program selection**

- In standby mode: "P" (→) P mode, "M" (→) confirmation
- Select programme "p1–p36" using the "+ / -" keys
- Default time: 10:00 min (can be changed)

Time settings

- "M" → time settings (range: 0:00–99:00)
- Confirm with "START/PAUSE" or return with "STOP"

Programme sequence

- Countdown "3 2 1" and audible signal
- The programme is divided into 10 sections
 - During the countdown: each section = time / 10
 - When counting forward: change every 1 minute
- Moving to the next section: "Bi" signal
- The speed changes automatically, but can be adjusted manually

Displayed data

- Calories/Heart rate: switch every 5 seconds
 - Calories: 0–999 kcal
 - Heart rate: 40–220 bpm (or 0 without sensors)
- Time/Distance: 0:00–99:59 min / 0.00–99.99 km
- Semicircular indicator: % speed
- 400 m indicator: lights up every 100 m (cyclically)

Pause and end

- "START/PAUSE" stops training, data is saved
- "STOP" resets the data and returns to standby
- After completion: 3 "Beep-Beep-Beep" signals, END message

USER MODE

Program selection

- In standby mode: "P" → U mode, "M" → confirmation
- Select programme "U1–U3" using the "+" / "-" buttons
- The default time appears in the TIME window (can be changed)

Time and speed settings

- "M" → time settings (range: 0:00–99:00)
- Hold down "M" for 3 seconds → speed settings for 10 segments
- Each segment is set separately, confirm with "M"

The data is permanently stored (does not disappear when the power is turned off)

Programme sequence

- Countdown "3 2 1" and audible signal
- The programme is divided into 10 sections
- When counting down: each = time / 10
- When counting forward: change every 1 minute
- Transition to the next section: "Bi" signal
- The speed changes automatically and can be adjusted manually

Displayed data

- Calories/Heart rate: switch every 5 seconds
- Calories: 0–999 kcal
- Heart rate: 40–220 bpm (or 0 without sensors)
- Time/Distance: 0:00–99:59 min / 0.00–99.99 km
- Semicircular indicator: % speed
- 400 m indicator: lights up every 100 m (cyclically)

Pause and end

- "START/PAUSE" stops training, data is saved
- "STOP" resets the data and returns to standby
- After completion: 3 "Beep-Beep-Beep" signals, END message

FAT MODE (Body fat measurement)

Mode selection

- In standby mode, press "P" to select FAT mode – "F" will appear in the "CALORIES/PULSE" window
- Press "M" to scroll through the settings:

Settings

- F1 – Gender: "+" / "-" → 01 = male, 02 = female
- F2 – Age: Range: 10–99 years
- F3 – Height: Range: 100–220 cm
- F4 – Weight: Range: 20–150 kg

After completing the settings, press "M" to start the measurement

Measure

- Takes 25 seconds
- If your pulse is stable → , the result will appear when finished
- If there is no pulse signal → , the result will not be displayed
- After 10 seconds, the result disappears and the device returns to standby mode

Interpretation of the result

FAT result	Meaning
< 18	Too low
19–24	Normal
25	Overweight
> 29	Obese

The result is indicative and does not replace medical advice.

CALCULATION FORMULA (for advanced users)

- $BMI = \text{weight (kg)} / \text{height}^2 \text{ (m)}$
- The FAT formula depends on height:
 - Height 140–190 cm: $FAT = \text{centile value} + \{[(BMI / (1.6 / \text{height})) + (\text{age} - 18) \times 0.013] \times \text{pulse} \times \text{gender}\}$
 - Height ≤ 140 cm: use 1.4
 - Height ≥ 190 cm: use 1.9
- **Hundredth value:** last digit of your pulse (if none, enter 0)
- **Tens of pulse:**
 - odd number → × 0.95
 - even number → × 1.05
- **Gender:**
 - 01 (male) → × 1
 - 02 (female) → × 1.15
- Result display range: 5–50
< 5 → displays 5

FUNCTION DESCRIPTION

1. ODO – Total time / distance

- Time: 0:00–99:59 h:min (rounded after 100 h)
- Distance: 0.00–9999 km

2. Speed (SPEED)

- Range: 1.0–16.0 km/h (adjustable in increments of 0.1)
- In programmes P1–P36: speed depends on the segment
- Engineering mode:
 - Max: 12.0–24.0 km/h (default 16.0)
 - Min.: 0.5–2.0 km/h (default 1.0)

3. Pulse (PULSE)

- Range: 40–220 beats/min
- Visible in standby, running and pause modes
- Switches with alarms every 5 seconds.

4. Time (TIME)

- Range: 0:00–59:59 min:sec (counting forwards or backwards)
- Target: 1:00–99:00 min (default 10:00)
- Programmes divided into 10 stages
 - Counting forward: change every 1 min
 - Countdown: stage= time / 10
 - Transition: "Bi" signal

5. Distance (DISTANCE)

- Range: 0.00–9999 km
- Target: 1.00–9999 km (default 5.00)
- Switch every 5 seconds.

6. Calories (CALORIES)

- Range: 0–999 kcal
- Target: 1–999 kcal (default 100)
- Switching with pulse every 5 seconds.

7. Semicircular speed indicator

- Green: 1–16, Yellow: 17–31, Red: 32–47
- Shows % of current speed

8. 400 m indicator

- Lights up every 100 m (4 squares)
- After 400 m, the cycle repeats

9. Wheel diameters (engineering mode)

- Strip: 10–5000 mm (default 75)
- Motor: 5–2000 mm (default 25)
- Roller: 10–5000 mm (default 48)

10–13. User data

Weight: 20–150 kg (default 70 kg)

Gender: 01 = male, 02 = female

Height: 100–220 cm (default 170 cm)

Age: 10–99 years (default 25 years)

14. Audible signal (BUZZER)

- Each press of the key= , "beep"
- Program start: countdown "3→ 2→ 1" with signal

Service mode (Engineering Mode)

Mode 1 – Calibration

- +Entry: press "P" and "M" simultaneously for 3 seconds in standby mode
- Step-by-step settings (confirm with "M" after each value):
 - Unit system: 0 = metric, 1 = imperial
 - Pulley diameter: 10–5000 mm (default 75)
 - Minimum speed: 0.5–2.0 km/h or 0.3–1.2 mph
 - Motor wheel diameter: 5–2000 mm (default 25)
 - Roller diameter: 10–5000 mm (default 48)
 - Maximum speed: 12.0–24.0 km/h or 7.5–15.0 mph (default 16.0)
- Calibration: press "START/PAUSE"→ , "SAE" will appear
- Exit: "STOP"→ return to the calibration page, long press "STOP"→ standby mode

Mode 2 – System information

- Entry: press "P" + "STOP" for 3 seconds
- Displays:
 - Version year (last 2 digits)
 - Version month and day
- "M"→ shows total time and distance (switches every 5 seconds)
- Reset distance: "P" + "M" for 3 seconds
- Exit: "STOP" for 3 seconds

Key test

- Input: "M" + "STOP" for 3 seconds
- Displays "TEST"→ , tests all buttons
- Press each key (→) and its number will appear in the window
- After pressing all keys→ , an audible signal will sound and the display will return to "TEST"

Key numbers:

Key	Code	Key	Code
P	1	START handle	5
STOP	2	STOP handle	6
START/PAUSE	3	"+"	7
M	4	"_"	8

- Quick sleep mode: select "SLEE"→ "M"= activation
- Exit: press the security key or restart

Bluetooth connection with ANYRUN**apps**

- Download the ANYRUN app, register an account and log in
- In the settings, select Device Management→ find the treadmill (e.g. SW7201EB-0124)
- +After connecting: a sound signal will be heard and "BT" will appear in the "SPEED" window
- Select the mode and start your workout from the app
- →Disconnecting: in the app settings, you will hear a beep and the treadmill will return to standby mode
- Connection only possible in standby mode After connecting, only quick start mode is available

KINOMAP

- Download the Kinomap app, register an account and log in
- Select Fitness Equipment Management→ "+"→ "My Treadmill"→ brand "FTMS" or "anyrun"
- Select the Bluetooth device (e.g. SW7201EB-0124)
- After connecting: a beep+ "BT" in the "SPEED" window
- You can view workout videos and start your workout
- Disconnection: beep, treadmill returns to standby mode

ZWIFT

- Download the Zwift app, register an account and log in
- Select your running device→ , find your treadmill (e.g. SW7201EB-0124)
- +After connection: an audible signal and "BT" in the "SPEED" window
- Start your workout from the app
- Disconnection: audible signal, treadmill returns to standby mode

ERROR CODES displayed in the calories/heart rate window

Error code	Error description	Solution
E01	Overload	1. Overload – restart the device. 2. Parts friction – lubricate and restart. 3. Check the motor – noise, burning smell→ replace. 4. Replace the controller.
E02	HALL sensor error	1. Check and reconnect the motor cable. 2. Replace the motor. 3. Replace the controller.
E03	Hardware overload	1. Excessive current – restart. 2. Check the power plug and motor plug. 3. Replace the controller.
E04	Phase failure	1. Check and reconnect the motor cable. 2. Replace the motor. 3. Replace the controller.
E06	Voltage too high	Check the supply voltage.
E08	Hardware error	1. Check the connection between the power socket and the motor. 2. Replace the controller.
E21	Data recording error	Turn off the power for 2 minutes, then turn it back on. If it does not work, replace the controller.
E22	Communication time exceeded	1. Check the cable between the display and the controller. 2. Check if the controller or display is damaged. 3. Turn it back on after 2 minutes.
E31	Overheating	Wait until the temperature returns to normal and restart.
E32	Reversed motor direction	Check that the UVW cables are connected correctly to the engine.
E33	Engine parameter error	Enter the correct parameters from the manufacturer.
E50	Other errors	Replace the controller.
SAF	No safety key	1. Check that the key button is working smoothly. 2. Check the key cable – make sure it is not loose. 3. Check the key plate. 4. Check the display.

Programme description

Each programme divides the exercise time into 10 segments. Each of these stages has a corresponding speed (km/h). (see Table 1)

Ground

- The treadmill must be connected to a grounded socket (220–240V).
- If in doubt, consult an electrician.
- Do not change the plug without authorisation.

**TREADMILL MAINTENANCE****1. Lubricating the belt**

- <3 hours/week→ every 5 months
- 4–7 hours/week→ every 2 months
- >7 hours/week→ every month
- Check by touch under the belt – if dry, lubricate.
- Application: stop the treadmill, unfold the belt, spray the centre and sides with silicone, start at 1 km/h and spread with your feet.

2. Cleaning

- Disconnect the power supply before cleaning.
- After training: wipe the console and housing with a damp cloth.
- Do not use chemicals or spill liquids on the computer.
- Once a week: clean the mat under the treadmill.
- Storage: store in a dry place, with the power turned off and disconnected.



Belt adjustment

1. Belt tension

- If the belt slips: tighten the screws on both sides by half a turn.
- Excessive tension may damage the motor and rollers.

2. Belt misalignment correction

- Start the treadmill at low speed.
- If the belt shifts to the left→ tighten the left screw or loosen the right one.
- If it moves to the right→ , do the opposite.
- Observe the changes after each adjustment.

Belt misalignment is not covered by the warranty – the user must correct it themselves.

3. Engine belt adjustment

- If the motor belt slips→ loosen the adjustment screw (to the left) until it stabilises.
- Clean the belt and pulley grooves regularly.

Common faults and solutions – treadmill section

Problem	Cause	Solution
The treadmill does not work	a. No power	Plug into a power outlet
	b. Safety key is not in place	Insert or replace the safety key
	c. Signal circuit is damaged	Check the controller and signal cable
	d. Switch in the OFF position	Switch to the "ON" position
	e. Blown fuse	Replace the fuse
The treadmill belt does not run smoothly	a. Insufficient lubrication	Use silicone oil
	b. Belt too tight	Adjust the belt tension
The treadmill belt slips	a. Belt too loose	Adjust the belt tension
	b. Motor belt too loose	Adjust the motor belt tension

Console part – Meaning of error message codes

Error code	Description	Solution
E1	Communication error between the console and the controller	Check the communication cable – make sure it is properly connected and not damaged. Replace if necessary.
E3	No connection to the motor	Check the motor cable and reconnect it. If you smell something burning – replace the controller.
	No signal from the speed sensor	Check the speed sensor – make sure it is connected and working properly. Replace if necessary.
E4	Lift self-calibration error	Check the lift motor cables (sensor and power supply). After correction, press the "learn" button on the controller.
E5	Overload protection	Excessive current – check the load, lubricate the track, check the motor and controller. Use the correct voltage.
E6	Overvoltage protection	Check the power supply voltage (make sure it is not too low). Check the controller and motor cables – replace if damaged.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Dziękujemy za zakup bieżni. To urządzenie pomoże Ci zadbać o zdrowie i kondycję — bezpiecznie i wygodnie.

PODSTAWOWE ZASADY UŻYTKOWANIA

- Podłącz bieżnię do uziemionego gniazda z osobnym obwodem.
- Przed użyciem upewnij się, że urządzenie stoi stabilnie i działa prawidłowo.
- Stań na bocznych prowadnicach, przypnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij „Start”.
- Rozpocznij od lewej nogi, a gdy poczujesz się pewnie, zacznij bieg z prawidłową postawą.
- Na bieżni może ćwiczyć tylko jedna osoba.
- Po zakończeniu treningu zatrzymaj bieżnię i odłącz zasilanie.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Używaj bieżni wyłącznie w pomieszczeniach, z dala od wody, słońca i źródeł ciepła.
- Noś wygodną odzież sportową i odpowiednie obuwie.
- Nie przeciążaj urządzenia — grozi to uszkodzeniem silnika i pasa.
- Nie używaj bieżni dłużej niż 2 godziny bez przerwy.
- Zapewnij dobrą wentylację i wolną przestrzeń 200 × 100 cm przed bieżnią.
- Nie skacz na bieżnię ani z niej nie zeskakuj podczas biegu.
- Nie ćwicz po posiłku, po alkoholu ani gdy jesteś zmęczony.
- W razie bólu, zawrotów głowy lub innych dolegliwości — przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Nie demontuj ani nie naprawiaj bieżni samodzielnie — skontaktuj się z serwisem.

PRZECIWWSKAZANIA MEDYCZNE

Skonsultuj się z lekarzem przed użyciem bieżni, jeśli:

- Masz bóle pleców, szyi, nóg, drętwienie kończyn.
- Cierpisz na choroby stawów, osteoporozę, choroby serca, nadciśnienie, zaburzenia krążenia lub oddychania.
- Posiadasz rozrusznik serca, nowotwory, zakrzepicę, cukrzycę z zaburzeniami czucia.
- Masz gorączkę, urazy skóry, skrzywienie kręgosłupa.
- Jesteś w ciąży lub w trakcie menstruacji.
- Korzystasz z bieżni w celach rehabilitacyjnych.

DZIECI I OTOCZENIE

- Trzymaj dzieci z dala od bieżni — to nie jest zabawka.
- Upewnij się, że w pobliżu nie ma osób ani zwierząt podczas użytkowania lub przenoszenia bieżni.
- Przechowuj olej silikonowy i akcesoria poza zasięgiem dzieci.

BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE

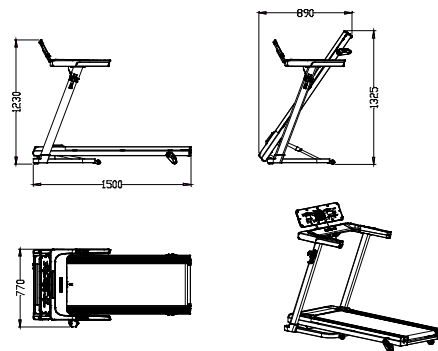
- Nie dotykaj wtyczki mokrymi rękami.
- Zawsze odłącz wtyczkę, gdy:
 - nie korzystasz z bieżni,
 - wykonujesz konserwację,
 - wystąpiła awaria lub przerwa w dostawie prądu.
- Wyciągaj wtyczkę trzymając za obudowę, nie za przewód.
- Regularnie czyść gniazdo i wtyczkę — kurz i wilgoć mogą uszkodzić izolację.

UZIEMIENIE

- Urządzenie musi być podłączone do gniazda z uziemieniem zgodnego z lokalnymi przepisami.
- Nie używaj adapterów ani przejściówek.
- Jeśli wtyczka nie pasuje, skontaktuj się z elektrykiem.
- W razie wątpliwości co do uziemienia — poproś specjalistę o sprawdzenie instalacji.

**Opis Produktu**

1. Koszyk na bidon
2. Konsola
3. Klucz bezpieczeństwa
4. Uchwyt
5. Osłona silnika
6. Słupki pionowe
7. Pas bieżni
8. Boczne prowadnice
9. Osłona prowadnicy

**Dane techniczne**

Wymiary	po złożeniu: 89x77x132.5cm
	po rozłożeniu: 150x77x123cm
Pas biegowy	125*42cm
Prędkość	1.0 – 16.0km/h

**Elementy zestawu****A-1**

1. Maszyna
2. Stojak na konsolę
3. Zestaw konsoli
4. Lewy pionowy słup
5. Prawy pionowy słup
6. Tylna pokrywa konsoli
7. Pokrywa dolna (lewa/prawa)
8. Regulowane plastikowe części dwubiegowe (2 szt.)
9. Uchwyt na czajnik
10. Torebka ze śrubami
11. Klucz bezpieczeństwa
12. Butelka silikonowa
13. Instrukcja obsługi

A-2

1. Śruba pełnogwintowana M8×25 (6 szt.)
2. Śruba imbusowa pełnogwintowana M8×15 (4 szt.)
3. Śruba imbusowa pełnogwintowana M8×10 (2 szt.)
4. Śruba imbusowa pełnogwintowana M8×50×20 (2 szt.)
5. Nakrętka sześciokątna samokontrująca M8 (2 szt.)
6. Śruba krzyżowa z dużym płaskim łbem i ostrym zakończeniem M4×16 (2 szt.)
7. Śruba TAB (2 szt.)
8. Podkładka płaska Ø8 (2 szt.)
9. Klucz krzyżowy 14×17×75 (1 szt.)
10. Klucz w kształcie litery L 6×35×80 (1 szt.)

Tabela części:

NR.	NAZWA	ILOŚĆ	NR.	NAZWA	ILOŚĆ
1	Rama podstawy	1	47	Wkręt samogwintujący ST4×12	7
2	Nakrętka samoblokująca sześciokątna	6	48	Wkręt samogwintujący ST4×16	2
3	Podkładka płaska	6	49	Podkładka sprężynująca Φ5	5
4	Kółko	1	50	Podkładka płaska Φ6	3
5	Okragły prowadnik boczny	10	51	Podkładka płaska Φ10	1
6	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym ST4×15	20	52	Zewnętrzna podkładka ząbkowana Φ5	2
7	Stożkowa podkładka stopki	4	53	Śruba TAB	3
8	Ośłona belki podstawy (lewa)	1	54	Łewy słupek pionowy	2
9	Ośłona belki podstawy (prawa)	1	55	Prawy słupek pionowy	1
11	Główna rama	1	56	Przewód komunikacyjny L=1200 mm	1
12	Tuleja wału nachylenia	4	57	Uchwyt na butelkę	1
13	Śruba imbusowa częściowo gwintowana M10×25×15	2	58	Śruba krzyżowa z dużym płaskim łbem M4×16 (klasa 6.8 / czarna)	1
14	Silnik bezszczotkowy z obrotem zewnętrznym	1	59	Rama komputera	2
15	Elastyczny pasek silnika	1	60	Płyta mocująca konsolę	1
16	Sterownik 7201EB	1	61	Konsola 7201EB	1
17	Przewód komunikacyjny L=500 mm	1	62	Przewód komunikacyjny L=800 mm	1
18	Przewód zasilający L=200 mm (czerwony)	1	63	Panel dotykowy sterujący	1
19	Przewód zasilający L=200 mm (czarny)	1	64	Przewód klawiatury	1
20	Przełącznik	1	65	Czujnik pulsu w uchwycie (prędkość)	1
21	Przełącznik samopowrotny	1	66	Czujnik pulsu w uchwycie (start/stop)	1
22	Przewód zasilający L=100 mm (czerwony)	1	67	Przewód czujnika pulsu L=650 mm / czarny	1
23	Przedni wałek 3300EB	1	68	Górna tacka na akcesoria	1
24	Tylny wałek 3300EB	1	70	Dolna tacka na akcesoria	1
25	Pokład biegowy 3300EB	1	71	Górna osłona konsoli	1
26	Ośłona silnika 3300	1	72	Tylna osłona konsoli	1
27	Tylna osłona	1	73	Klucz bezpieczeństwa	1
28	Prowadnica boczna	2	74	Gniazdo blokady bezpieczeństwa	1
29	Opaska rurkowa	2	75	Wkręt samogwintujący ST4×15 (czarny)	1
30	Plastikowe elementy regulowane dwustopniowo	2	76	Wkręt samogwintujący ST4×16 (czarny)	13
31	Pierścień magnetyczny	1	77	Przednia osłona konsoli	19
32	Taśma dwustronna	8	78	Tylna osłona konsoli	1
33	Gumowa podkładka EVA	1	79	Elementy łączące Ezfit	1
34	Zatrask przewodu zasilającego	1	80	Śruba imbusowa częściowo gwintowana M8×50×20 (czarna)	
35	Podkładka kwadratowa	6	81	Śruba imbusowa częściowo gwintowana M8×30×20 (czarna)	1
36	Śruba imbusowa pełnogwintowana M8×15	4	82	Zaslepka rurki	1
37	Podkładka sprężynująca	4	83	Sprężyna-1	1
38	Śruba krzyżowa pełnogwintowana M5×10	2	84	Siłownik hydrauliczny	1
39	Płaska podkładka z tworzywa PVC	6	85	Śruba imbusowa pełnogwintowana M8×25 (klasa 6.8)	1
40	Lewa płyta silnika	1	86	Śruba imbusowa pełnogwintowana M8×15	6
41	Prawa płyta silnika	1	87	Klucz krzyżowy 14×17×75	2
42	Malowana rurka mocująca osłonę	2	88	Klucz w kształcie litery L	1
43	Śruba imbusowa pełnogwintowana M8×75 (klasa 8.8)	2	89	Śruba imbusowa pełnogwintowana M8×10 (klasa 6.8 / czarna)	1
44	Śruba imbusowa pełnogwintowana M6×50	1	90	Przewód zasilający	2
45	Śruba imbusowa częściowo gwintowana M8×50×20 (czarna)	2	91	Pas biegowy	1
46	Śruba imbusowa z łbem stożkowym M6×55×Φ16	6	92	Wkręt samogwintujący ST4×12	1



INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 1: Rozpakowanie

- Wyjmij bieżnię z kartonu.
- Umieść ją na płaskiej powierzchni (zgodnie z ilustracją).
- Usuń wszystkie torby foliowe i paski zabezpieczające.

Krok 2: Montaż słupków pionowych

- Połącz przewód komunikacyjny prawego słupka pionowego (57) z przewodem w ramie podstawy (17).
- Zamocuj lewy i prawy słupkę pionowy po obu stronach podstawy.
- Użyj 6 śrub imbusowych M8×25 (86), aby je przykręcić.

Uwaga: Nie dokręcaj śrub na stałe, dopóki wszystkie nie zostaną włożone.

Krok 3: Montaż uchwytu konsoli

- Połącz przewód komunikacyjny uchwytu konsoli (63) z przewodem w słupku pionowym (57).
- Przymocuj uchwyt konsoli do lewego i prawego słupka pionowego.
- Użyj 4 śrub imbusowych M8×15 do przykręcenia.

Uwaga: Nie dokręcaj śrub na stałe, dopóki wszystkie nie zostaną włożone.

Krok 4: Montaż konsoli

- Umieść konsolę w uchwycie konsoli (zgodnie z ilustracją).
- Użyj 2 śrub imbusowych M8×10, które przechodzą przez otwory montażowe z tyłu ramy sterującej.
- Połącz je z płytą mocującą konsolę i dokręć.

Uwaga: Nie dokręcaj śrub na stałe, dopóki wszystkie nie zostaną włożone.

Krok 5: Osłony

- Przymocuj przednią osłonę konsoli (78).
- Załóż lewą (8) i prawą (9) osłonę dolnej belki, dopasuj je do boków podstawy i przykręć.

Krok 6: Składanie bieżni

- Złóż bieżnię zgodnie z ilustracją.
- Włóż plastikowy element regulacji nachylenia (30) do kwadratowych rur po obu stronach ramy.
- Użyj 2 śrub M8×50×20 (45) i dokręć je za pomocą nakrętek samoblokujących (2).
- Włóż śrubę TAB (54) do odpowiedniego otworu w plastikowym elemencie, aby ustawić nachylenie bieżni.

Krok 7: Uchwyt na butelkę i zakończenie

- Przymocuj uchwyt na butelkę (58) do lewego słupka pionowego.
- Użyj 2 śrub M4×16 (59) z dużą płaską główką.
- Sprawdź, czy wszystkie śruby są dobrze dokręcone.
- Na końcu zainstaluj klucz bezpieczeństwa (74).

Gotowe! Bieżnia jest zmontowana i gotowa do użycia.

Ogólne porady dotyczące treningu

1. **Rozgrzewka** - Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut. Nie wstrzymuj oddechu — rozgrzewka przygotowuje ciało do wysiłku i zmniejsza ryzyko kontuzji.
2. **Oddychanie** - Oddychaj rytmicznie: wdech przez nos, wydech przez usta. Ruchy powinny być zsynchronizowane z oddechem. Jeśli zaczynasz oddychać zbyt szybko - zatrzymaj ćwiczenie i odpocznij.
3. **Częstotliwość** - Każda grupa mięśniowa powinna mieć co najmniej 48 godzin przerwy między treningami. Oznacza to, że daną partię mięśni ćwiczymy co drugi dzień.
4. **Obciążenie** - Dobierz intensywność treningu do swojej kondycji. Początkowy ból mięśni jest normalny — regularne ćwiczenia pomogą go zredukować. Trenuj zgodnie z zasadą stopniowego zwiększania obciążenia.
5. **Rozluźnienie** - Po każdym treningu poświęć 5 minut na rozciąganie i relaksację, szczególnie mięśni nóg. To zapobiega ich sztywnieniu i pomaga utrzymać elastyczność.
6. **Dieta** - Aby nie obciążać układu trawiennego:
 - Ćwicz najwcześniej godzinę po posiłku
 - Po treningu odczekaj co najmniej 30 minut przed jedzeniem
 - Pij wodę z umiarem — nadmiar może obciążyć serce i nerki

Ćwiczenia rozciągające

Rozciąganie warto wykonać zarówno przed, jak i po treningu. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, dlatego najpierw wykonaj 5–10 minut rozgrzewki, a następnie:

Każde ćwiczenie wykonaj 5 razy, utrzymując pozycję przez 10–15 sekund.

1. Rozciąganie w dół

Stań prosto, lekko ugnij kolana i powoli pochyl się do przodu. Rozluźnij plecy i ramiona, staraj się dotknąć palców u stóp. Powtórz 3 razy.

2. Rozciąganie ścięgien

Usiądź na macie, wyprostuj jedną nogę, drugą zegnij do środka. Pochyl się i spróbuj dotknąć palców wyprostowanej nogi. Powtórz 3 razy na każdą nogę.

3. Rozciąganie łydki i pięty

Oprzyj dłoń o ścianę lub drzewo, jedną nogę wysuń do tyłu. Pięta powinna dotykać podłoża, noga wyprostowana. Pochyl się w stronę ściany. Powtórz 3 razy na każdą nogę.

4. Rozciąganie czworogłowego uda

Złap się ręką za stabilny przedmiot, drugą ręką chwyć kostkę przeciwnej nogi i przyciągnij ją do pośladka. Powtórz 3 razy na każdą nogę.

5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzna strona uda)

Usiądź, złóż stopy podeszwami i przyciągnij je w stronę pachwiny. Trzymaj za stopy i delikatnie naciskaj kolana w dół. Powtórz 3 razy.

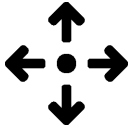
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA BIEŻNI

Uruchomienie

1. Podłącz zasilanie i upewnij się, że bieżnia jest rozłożona w najniższej pozycji.
2. Przypnij klucz bezpieczeństwa do ubrania.
3. Stań na bocznych prowadnicach, trzymając ręce na uchwytach.
4. Naciśnij przycisk „START” — bieżnia ruszy po 5 sekundach z prędkością 1,0 km/h.
5. Zwiększ prędkość do 2,5–3,5 km/h za pomocą przycisku „+” — to komfortowe tempo do rozpoczęcia biegu.
6. Wchodź na pas biegowy stopniowo, trzymając się uchwytów.
7. W trakcie biegu możesz regulować prędkość przyciskami „+” i „-”.
8. Aby zatrzymać bieżnię, naciśnij przycisk „STOP” w dowolnym momencie.

Tryby i pomiar pulsu

- Po włączeniu zasilania wybierz tryb przyciskiem „CHOOSE”.
 - Naciśnij „START”, aby rozpocząć trening.
 - Prędkość reguluj przyciskami „+” i „-”, zatrzymaj bieżnię przyciskiem „STOP”.
 - Aby sprawdzić puls (HRC), połóż dłoń na metalowych czujnikach — wynik pojawi się na wyświetlaczu.
- Uwaga: Wyjęcie klucza bezpieczeństwa natychmiast zatrzymuje bieżnię i wyłącza komputer.



Składanie i rozkładanie bieżni

Składanie:

- Odłącz zasilanie.
- Ustaw bieżnię w najniższej pozycji nachylenia.
- Unieś bieżnię do pozycji pionowej — mechanizm Ezfit automatycznie się zablokuje.
- Sprawdź, czy blokada Ezfit jest prawidłowo zablokowana.

Rozkładanie:

- Wybierz miejsce ok. 1 metra od gniazdka, na płaskim podłożu.
- Trzymając bieżnię obiema rękami, nadepnij na mechanizm Ezfit — bieżnia powoli opadnie na podłogę.
- Podczas rozkładania zachowaj bezpieczny odstęp — co najmniej 1 metr.

Przemieszczanie bieżni

Przed przesunięciem bieżni upewnij się, że:

- Zasilanie jest wyłączone,
- Wtyczka została odłączona,
- Rama została złożona.

Następnie chwycić bieżnię jedną ręką za koniec, drugą za poręcz i przesunąć ją delikatnie, przechylając pod kątem 40–50° w stronę klatki piersiowej.



Panel Konsoli – Opis Funkcji

- **Programy treningowe:** P0 – program własny użytkownika, P1–P36 – automatyczne programy wbudowane, 3 programy USER, FAT.
- **Wyświetlacz LED:** Pokazuje czas, dystans, prędkość, kalorie, puls.
- **Sterowanie:** 4 główne przyciski + skróty po lewej i prawej stronie.
- **Zakres prędkości:** Od 1,0 do 16,0 km/h.
- **Zabezpieczenia:** Przed przeciążeniem, przepięciem, wstrząsami, nadmierną prędkością i zakłóceniami elektromagnetycznymi.
- **Funkcje systemowe:** Autotest, komunikaty o błędach, 3 funkcje własne użytkownika.

Instrukcja Bezpieczeństwa

1. Podłącz wtyczkę do gniazda 10A z uziemieniem i włącz zasilanie.
2. Umieść klucz bezpieczeństwa w konsoli i przypnij klips do ubrania na klatce piersiowej.
3. W razie awarii bieżnia zatrzyma się automatycznie, a na ekranie pojawi się komunikat i sygnał dźwiękowy.
4. Aby usunąć błąd, wyjmij klucz bezpieczeństwa lub wyłącz zasilanie.

Opis Wyświetlacza i Przycisków

- Po włączeniu: Przez 2 sekundy wyświetla się pełny ekran, potem pojawia się wersja "V1.0", a następnie tryb czuwania lub szybki start po naciśnięciu „Start/Pause”.
- Tryb czuwania:
 - Puls: wyświetlany, gdy podłączony czujnik; w przeciwnym razie pokazuje „0”.
 - Czas/Dystans: „0:00”, ikona czasu aktywna.
 - Prędkość: „0.0”, ikona prędkości aktywna.
 - Animacja LED: sekwencja światła (zielone 1–16, żółte 17–31, czerwone 32–47).
- Zatrzymanie: Po zakończeniu treningu bieżnia przechodzi w tryb czuwania po 5 sekundach.
- Tryb pauzy: Naciśnij „STOP”, aby wrócić do trybu czuwania.
- Tryb oszczędzania energii: Po 4 min 30 sek bezczynności ekran się wyłącza. Naciśnij dowolny przycisk lub zresetuj klucz bezpieczeństwa, aby wznowić działanie.

Funkcje Dodatkowe

- **Ładowanie USB:** Po podłączeniu urządzenia mobilnego przez USB rozpoczyna się ładowanie. Odłączenie przerywa ładowanie.
- **Bluetooth – Muzyka:** Po włączeniu zasilania można połączyć telefon lub inne urządzenie audio przez Bluetooth i odtwarzać muzykę przez konsolę. Głośność regulowana na urządzeniu źródłowym.

PRZYCISKI FUNKCYJNE

Klawisz PROGRAM („P”)

- W trybie czuwania umożliwia wybór trybu:
 - G – cel treningowy,
 - P – program automatyczny,
 - U – program użytkownika.
- Aby wyjść bez wyboru, naciśnij „STOP”.

Klawisz MODE („M”)

- Potwierdza ustawienia parametrów.
- Blokuję aktualny widok ekranu (np. czas, dystans), aby nie przełączał się automatycznie.
- Ponowne naciśnięcie odblokowuje automatyczne przełączanie co 5 sekund.

Klawisz START/PAUSE oraz „+ / –” na uchwytach

- START/PAUSE uruchamia program z odliczaniem „3 2 1”.
- W trakcie pauzy ekran pokazuje dane sprzed zatrzymania, a puls wyświetlany jest na bieżąco.
- Ponowne naciśnięcie „START/PAUSE” wznowia trening z kontynuacją danych.
- „+ / –” na uchwytach:
 - Zwiększają lub zmniejszają prędkość o 0,1 km/h.
 - Przytrzymanie przez ponad 1 sekundę powoduje ciągłą zmianę.
 - Służą też do wyboru czasu, dystansu, kalorii oraz programów (P1–P36, U1–U3).

Klawisz STOP

- W trybie pauzy przywraca tryb czuwania i zeruje dane.
- W ustawieniach cofa do poprzedniego kroku.

Klucz bezpieczeństwa

- Wyjęcie klucza natychmiast zatrzymuje bieżnię.
- Na ekranie pojawia się komunikat „SAF” i 3 sygnały dźwiękowe.
- Po wyjęciu klucza bieżnia nie reaguje na żadne przyciski.
- Aby wznowić działanie, należy odłączyć i ponownie podłączyć klucz — bieżnia przejdzie do trybu czuwania.

OPIS PROGRAMÓW**SZYBKI START(Quick Start)****Uruchomienie treningu**

- Naciśnij „START/PAUSE” w trybie czuwania
- Odliczanie „3 2 1” z sygnałem dźwiękowym
- Start od 1,0 km/h
- Zegary czasu, dystansu, kalorii i pulsu zaczynają od zera

W trakcie ćwiczeń

- Klawisze „+ / –” zmieniają prędkość
- Okna przełączają się co 5 sek.:
 - Kalorie (0–999 kcal) / Puls (40–220 bpm)
 - Czas (0:00–99:59 min) / Dystans (0.00–99.99 km)
- Półokrągły wskaźnik pokazuje % prędkości
- Wskaźnik 400 m zapala się co 100 m (4 segmenty)

Pauza i zakończenie

- „START/PAUSE” zatrzymuje trening, dane zostają
- Prędkość: „0.0”, wskaźnik 400 m miga
- Ponowne „START/PAUSE” = wznowienie z odliczaniem
- „STOP” = reset danych, powrót do trybu czuwania

TRYB ODLICZANIA CELU (Target Countdown Mode)**Wybór trybu**

- W trybie czuwania: „P” → tryb G (cel), „M” → potwierdzenie
- Dostępne cele:
 - Czas: 1–99 min (domyślnie 10:00)
 - Dystans: 1.00–99.00 km (domyślnie 5.00)
 - Kalorie: 1–999 kcal (domyślnie 100)
- Ustaw wartość „+ / –”, potwierdź „M” lub „START/PAUSE”

Przebieg treningu

- Odliczanie „3 2 1” i sygnał dźwiękowy
- Program dzieli się na 10 sekcji (cel / 10)
- Prędkość można zmieniać „+ / –”
- Okna przełączają się co 5 sek.:
 - Kalorie/Puls (40–220 bpm)
 - Czas/Dystans (liczenie w przód lub wstecz)
- Wskaźnik 400 m zapala się co 100 m

Pauza i zakończenie

- „START/PAUSE” zatrzymuje trening, dane zostają
- „STOP” resetuje dane, powrót do czuwania
- Po osiągnięciu celu: komunikat END + 3 sygnały dźwiękowe

TRYB PROGRAMOWY (PROGRAM MODE)**Wybór programu**

- W trybie czuwania: „P” → tryb P, „M” → potwierdzenie
- Wybierz program „p1–p36” klawiszami „+ / –”
- Domyślny czas: 10:00 min (można zmienić)

Ustawienia czasu

- „M” → ustawienia czasu (zakres: 0:00–99:00)
- Potwierdź „START/PAUSE” lub wróć „STOP”

Przebieg programu

- Odliczanie „3 2 1” i sygnał dźwiękowy
- Program dzieli się na 10 sekcji
 - Przy odliczaniu: każda = czas / 10
 - Przy liczeniu w przód: zmiana co 1 min
- Przejście do kolejnej sekcji: sygnał „Bi”
- Prędkość zmienia się automatycznie, można ją regulować ręcznie

Wyświetlane dane

- Kalorie/Puls: przełączanie co 5 sek.
 - Kalorie: 0–999 kcal
 - Puls: 40–220 bpm (lub 0 bez czujników)
- Czas/Dystans: 0:00–99:59 min / 0.00–99.99 km
- Półokrągły wskaźnik: % prędkości
- Wskaźnik 400 m: zapala się co 100 m (cyklicznie)

Pauza i zakończenie

- „START/PAUSE” zatrzymuje trening, dane zostają
- „STOP” resetuje dane, powrót do czuwania
- Po zakończeniu: 3 sygnały „Bi-Bi-Bi”, komunikat END

TRYB UŻYTKOWNIKA (User Mode)**Wybór programu**

- W trybie czuwania: „P” → tryb U, „M” → potwierdzenie
- Wybierz program „U1–U3” klawiszami „+ / –”
- Domylny czas pojawia się w oknie TIME (można zmienić)

Ustawienia czasu i prędkości

- „M” → ustawienia czasu (zakres: 0:00–99:00)
- Przytrzymaj „M” przez 3 sekundy → ustawienia prędkości dla 10 segmentów
- Każdy segment ustawiany osobno, potwierdź „M”

Dane są zapisywane na stałe (nie znikają po wyłączeniu zasilania)

Przebieg programu

- Odliczanie „3 2 1” i sygnał dźwiękowy
- Program dzieli się na 10 sekcji
- Przy odliczaniu: każda = czas / 10
- Przy liczeniu w przód: zmiana co 1 min
- Przejście do kolejnej sekcji: sygnał „Bi”
- Prędkość zmienia się automatycznie, można ją regulować ręcznie

Wyświetlane dane

- Kalorie/Puls: przełączanie co 5 sek.
- Kalorie: 0–999 kcal
- Puls: 40–220 bpm (lub 0 bez czujników)
- Czas/Dystans: 0:00–99:59 min / 0.00–99.99 km
- Półokrągły wskaźnik: % prędkości
- Wskaźnik 400 m: zapala się co 100 m (cyklicznie)

Pauza i zakończenie

- „START/PAUSE” zatrzymuje trening, dane zostają
- „STOP” resetuje dane, powrót do czuwania
- Po zakończeniu: 3 sygnały „Bi-Bi-Bi”, komunikat END

TRYB FAT (Pomiar tkanki tłuszczowej)**Wybór trybu**

- W trybie czuwania naciśnij „P”, aby wybrać tryb FAT – w oknie „CALORIES/PULSE” pojawi się „F”
- Naciśnij „M”, aby przejść przez kolejne ustawienia:

Ustawienia

- F1 – Płeć: „+ / –” → 01 = mężczyzna, 02 = kobieta
- F2 – Wiek: Zakres: 10–99 lat
- F3 – Wzrost: Zakres: 100–220 cm
- F4 – Waga: Zakres: 20–150 kg

Po zakończeniu ustawień naciśnij „M”, aby rozpocząć pomiar

Pomiar

- Trwa 25 sekund
- Jeśli puls jest stabilny → po zakończeniu pojawi się wynik
- Jeśli brak sygnału pulsu → wynik nie zostanie wyświetlony
- Po 10 sekundach wynik znika, urządzenie wraca do trybu czuwania

Interpretacja wyniku

Wynik FAT	Znaczenie
< 18	Zbyt niski
19–24	Prawidłowy
25–28	Nadwaga
> 29	Otyłość

Wynik ma charakter orientacyjny i nie zastępuje porady medycznej.

WZÓR OBLICZENIOWY (dla zaawansowanych)

- BMI = masa (kg) / wzrost² (m)
- Wzór FAT zależy od wzrostu:
 - Wzrost 140–190 cm: FAT = setna wartość + {[(BMI / (1.6 / wzrost)) + (wiek – 18) × 0.013] × puls × płeć}
 - Wzrost ≤ 140 cm: użyj 1.4
 - Wzrost ≥ 190 cm: użyj 1.9
- Setna wartość: ostatnia cyfra pulsu (jeśli brak – wpisz 0)
- Dziesiątki pulsu:
 - liczba nieparzysta → × 0.95
 - liczba parzysta → × 1.05
- Płeć:
 - 01 (mężczyzna) → × 1
 - 02 (kobieta) → × 1.15
- Zakres wyświetlania wyniku: 5–50
 - < 5 → wyświetla 5

OPIS FUNKCJI**1. ODO – Całkowity czas / dystans**

- Czas: 0:00–99:59 h:min (po 100 h zaokrąglenie)
- Dystans: 0.00–9999 km

2. Prędkość (SPEED)

- Zakres: 1.0–16.0 km/h (regulacja co 0.1)
- W programach P1–P36: prędkość zależna od segmentu
- Tryb inżynierski:
 - Maks.: 12.0–24.0 km/h (domyślnie 16.0)
 - Min.: 0.5–2.0 km/h (domyślnie 1.0)

3. Puls (PULSE)

- Zakres: 40–220 uderzeń/min
- Widoczny w trybie czuwania, biegu i pauzy
- Przełączanie z aloriami co 5 sek.

4. Czas (TIME)

- Zakres: 0:00–59:59 min:sek (liczenie w przód lub wstecz)
- Cel: 1:00–99:00 min (domyślnie 10:00)
- Programy dzielone na 10 etapów
 - Liczenie w przód: zmiana co 1 min
 - Liczenie wstecz: etap = czas / 10
 - Przejście: sygnał „Bi”

5. Dystans (DISTANCE)

- Zakres: 0.00–9999 km
- Cel: 1.00–9999 km (domyślnie 5.00)
- Przełączanie z czasem co 5 sek.

6. Kalorie (CALORIES)

- Zakres: 0–999 kcal
- Cel: 1–999 kcal (domyślnie 100)
- Przełączanie z pulsem co 5 sek.

7. Półokrągły wskaźnik prędkości

- Zielone: 1–16, Żółte: 17–31, Czerwone: 32–47
- Pokazuje % aktualnej prędkości

8. Wskaźnik 400 m

- Zapala się co 100 m (4 kratki)
- Po 400 m cykl się powtarza

9. Średnice kół (tryb inżynierski)

- Pasek: 10–5000 mm (domyślnie 75)
- Silnik: 5–2000 mm (domyślnie 25)
- Rolka: 10–5000 mm (domyślnie 48)

10–13. Dane użytkownika

Waga: 20–150 kg (domyślnie 70 kg)

Płeć: 01 = mężczyzna, 02 = kobieta

Wzrost: 100–220 cm (domyślnie 170 cm)

Wiek: 10–99 lat (domyślnie 25 lat)

14. Sygnał dźwiękowy (BUZZER)

- Każde naciśnięcie klawisza = „beep”
- Start programu: odliczanie „3 → 2 → 1” z sygnałem

Tryb serwisowy (Engineering Mode)

Tryb 1 – Kalibracja

- Wejście: naciśnij jednocześnie „P” + „M” przez 3 sekundy w trybie czuwania
- Ustawienia krok po kroku (potwierdź „M” po każdej wartości):
 - System jednostek: 0 = metryczny, 1 = imperialny
 - Średnica koła pasowego: 10–5000 mm (domyślnie 75)
 - Minimalna prędkość: 0.5–2.0 km/h lub 0.3–1.2 mph
 - Średnica koła silnika: 5–2000 mm (domyślnie 25)
 - Średnica rolki: 10–5000 mm (domyślnie 48)
 - Maksymalna prędkość: 12.0–24.0 km/h lub 7.5–15.0 mph (domyślnie 16.0)
- Kalibracja: naciśnij „START/PAUSE” → pojawi się „SAE”
- Wyjście: „STOP” → powrót do strony kalibracji, długie „STOP” → tryb czuwania

Tryb 2 – Informacje systemowe

- Wejście: naciśnij „P” + „STOP” przez 3 sekundy
- Wyświetla:
 - Rok wersji (ostatnie 2 cyfry)
 - Miesiąc i dzień wersji
- „M” → pokazuje całkowity czas i dystans (przełącza się co 5 sek.)
- Reset dystansu: „P” + „M” przez 3 sekundy
- Wyjście: „STOP” przez 3 sekundy

Test klawiszy

- Wejście: „M” + „STOP” przez 3 sekundy
- Wyświetla „TEST” → test wszystkich przycisków
- Naciśnij każdy klawisz → jego numer pojawi się w oknie
- Po naciśnięciu wszystkich klawiszy → sygnał dźwiękowy, powrót do „TEST”

Numery klawiszy:

Klawisz	Kod	Klawisz	Kod
P	1	Uchwyt START	5
STOP	2	Uchwyt STOP	6
START/PAUSE	3	„+”	7
M	4	„-”	8

- Tryb szybkiego uśpienia: wybierz „SLEE” → „M” = aktywacja
- Wyjście: naciśnij klucz bezpieczeństwa lub uruchom ponownie

Połączenie Bluetooth z aplikacjami**ANYRUN**

- Pobierz aplikację ANYRUN, zarejestruj konto i zaloguj się
- W ustawieniach wybierz Zarządzanie urządzeniami → znajdź bieżnię (np. SW7201EB-0124)
- Po połączeniu: sygnał dźwiękowy + w oknie „SPEED” pojawia się „BT”
- Wybierz tryb i rozpocznij trening z poziomu aplikacji
- Rozłączenie: w ustawieniach aplikacji → sygnał dźwiękowy, bieżnia wraca do trybu czuwania
- Połączenie możliwe tylko w trybie czuwania Po połączeniu dostępny tylko tryb szybkiego startu

KINOMAP

- Pobierz aplikację Kinomap, zarejestruj konto i zaloguj się
- Wybierz Zarządzanie sprzętem fitness → „+” → „My Treadmill” → marka „FTMS” lub „anyrun”
- Wybierz urządzenie Bluetooth (np. SW7201EB-0124)
- Po połączeniu: sygnał dźwiękowy + „BT” w oknie „SPEED”
- Możesz przeglądać filmy treningowe i rozpocząć trening
- Rozłączenie: sygnał dźwiękowy, bieżnia wraca do trybu czuwania

ZWIFT

- Pobierz aplikację Zwift, zarejestruj konto i zaloguj się
- Wybierz urządzenie do biegania → znajdź bieżnię (np. SW7201EB-0124)
- Po połączeniu: sygnał dźwiękowy + „BT” w oknie „SPEED”
- Rozpocznij trening z poziomu aplikacji
- Rozłączenie: sygnał dźwiękowy, bieżnia wraca do trybu czuwania

KODY BŁĘDÓW wyświetlane w oknie kalorie/puls

Kod błędu	Opis błędu	Rozwiązanie
E01	Przeciążenie	1. Przekroczono obciążenie – zrestartuj urządzenie. 2. atarcie części – nasmaruj i uruchom ponownie. 3. Sprawdź silnik – hałas, zapach spalenizny → wymień. 4. Wymień sterownik.
E02	Błąd czujnika HALL	1. Sprawdź i podłącz ponownie przewód silnika. 2. Wymień silnik. 3. Wymień sterownik.
E03	Przeciążenie sprzętowe	1. Zbyt duży prąd – zrestartuj. 2. Sprawdź wtyczkę zasilania i silnika. 3. Wymień sterownik.
E04	Brak fazy	1. Sprawdź i podłącz ponownie przewód silnika. 2. Wymień silnik. 3. Wymień sterownik.
E06	Zbyt wysokie napięcie	Sprawdź napięcie zasilania.
E08	Błąd sprzętowy	1. Sprawdź połączenie między gniazdem zasilania a silnikiem. 2. Wymień sterownik.
E21	Błąd zapisu danych	Wyłącz zasilanie na 2 minuty, następnie włącz ponownie. Jeśli nie działa – wymień sterownik.
E22	Przekroczony czas komunikacji	1. Sprawdź przewód między wyświetlaczem a sterownikiem. 2. Sprawdź, czy sterownik lub wyświetlacz nie są uszkodzone. 3. Włącz ponownie po 2 minutach.
E31	Przegrzanie	Poczekaj, aż temperatura wróci do normy, i uruchom ponownie.
E32	Odwrocony kierunek silnika	Sprawdź poprawność podłączenia przewodów UVW silnika.
E33	Błąd parametrów silnika	Wprowadź prawidłowe parametry od producenta.
E50	Inne błędy	Wymień sterownik.
SAF	Brak klucza bezpieczeństwa	1. Sprawdź, czy przycisk klucza działa płynnie. 2. Sprawdź przewód klucza – czy nie jest luźny. 3. Sprawdź płytkę klucza. 4. Sprawdź wyświetlacz.

Opis programu

Każdy program dzieli czas ćwiczenia na 10 segmentów. Każdy z tych etapów ma przypisaną odpowiednią prędkość (km/h). (patrz Tab.1)

Uziemienie

- Bieżnia musi być podłączona do gniazda z uziemieniem (220–240V).
- W razie wątpliwości skonsultuj się z elektrykiem.
- Nie zmieniaj wtyczki bez uprawnień.

**KONSERWACJA BIEŻNI****1. Smarowanie pasa**

- <3 h/tydzień → co 5 miesięcy
- 4–7 h/tydzień → co 2 miesiące
- >7 h/tydzień → co miesiąc
- Sprawdź dotykiem pod pasem – jeśli sucho, nasmaruj.
- Aplikacja: zatrzymaj bieżnię, rozłóż pas, spryskaj silikonem środek i boki, uruchom na 1 km/h i rozprowadź naciskiem stóp.

2. Czyszczenie

- Przed czyszczeniem odłącz zasilanie.
- Po treningu: przetrzyj konsolę i obudowę wilgotną szmatką.
- Nie używaj środków chemicznych ani nie zalewaj komputera.
- Raz w tygodniu: wyczyść matę pod bieżnią.
- Przechowywanie: w suchym miejscu, z wyłączonym i odłączonym zasilaniem.



Regulacja pasa

1. Napięcie pasa

- Jeśli pas się ślizga: dokręć śruby po obu stronach o pół obrotu.
- Zbyt mocne napięcie może uszkodzić silnik i rolki.

2. Korekta przesunięcia pasa

- Uruchom bieżnię na niskiej prędkości.
- Jeśli pas przesuwa się w lewo → dokręć lewą śrubę lub poluzuj prawą.
- Jeśli w prawo → odwrotnie.
- Obserwuj zmiany po każdej korekcie.

Przesunięcie pasa nie podlega gwarancji – użytkownik musi je korygować samodzielnie.

3. Regulacja paska silnika

- Jeśli pasek silnika się ślizga → poluzuj śrubę regulacyjną (w lewo) do momentu ustabilizowania.
- Regularnie czyść pasek i rowki kół pasowych.

Typowe usterki i rozwiązania – część bieżni

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia nie działa	a. Brak zasilania	Podłącz do gniazdka
	b. Klucz bezpieczeństwa nie jest na miejscu	Włóż lub wymień klucz bezpieczeństwa
	c. Uszkodzony obwód sygnałowy	Sprawdź sterownik i przewód sygnałowy
	d. Wyłącznik w pozycji OFF	Przełącz na pozycję „ON”
	e. Przepalony bezpiecznik	Wymień bezpiecznik
Pas bieżni nie działa płynnie	a. Brak odpowiedniego smarowania	Użyj oleju silikonowego
	b. Pas zbyt mocno napięty	Wyreguluj napięcie pasa
Pas bieżni się ślizga	a. Pas zbyt luźny	Wyreguluj napięcie pasa
	b. Pasek silnika zbyt luźny	Wyreguluj napięcie paska silnika

Część konsoli – Znaczenie kodów komunikatów o błędach

Kod błędu	Opis	Rozwiązanie
E1	Błąd komunikacji między konsolą a sterownikiem	Sprawdź przewód komunikacyjny – czy jest dobrze podłączony i nieuszkodzony. Wymień, jeśli trzeba.
E3	Brak połączenia z silnikiem	Sprawdź przewód silnika i podłącz ponownie. Jeśli czuć zapach spalenizny – wymień sterownik.
	Brak sygnału z czujnika prędkości	Sprawdź czujnik prędkości – czy jest podłączony i sprawny. W razie potrzeby wymień.
E4	Błąd samokalibracji podnoszenia	Sprawdź przewody silnika podnoszenia (czujnik i zasilanie). Po korekcie naciśnij przycisk „uczenia” na sterowniku.
E5	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	Zbyt duży prąd – sprawdź obciążenie, nasmaruj bieżnię, sprawdź silnik i sterownik. Użyj właściwego napięcia.
E6	Zabezpieczenie przed przepięciem	Sprawdź napięcie zasilania (czy nie jest zbyt niskie). Sprawdź sterownik i przewody silnika – wymień, jeśli uszkodzone.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Děkujeme vám za zakoupení tohoto běžeckého trenažéru. Tento přístroj vám pomůže udržet se v dobré kondici a zdraví – bezpečně a pohodlně.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA POUŽÍVÁNÍ

- Připojte běžecký pás k uzemněné zásuvce s odděleným okruhem.
- Před použitím se ujistěte, že je zařízení stabilní a správně funguje.
- Postavte se na boční lišty, připojte bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko „Start“.
- Začněte levou nohou a jakmile se budete cítit jistí, začněte běhat se správným držením těla.
- Na běžeckém pásu smí cvičit vždy pouze jedna osoba.
- Po skončení tréninku zastavte běžecký pás a odpojte jej od napájení.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

- Běžecký pás používejte pouze v interiéru, mimo dosah vody, slunečního záření a zdrojů tepla.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a vhodnou obuv.
- Zařízení nepřetěžujte – mohlo by dojít k poškození motoru a pásu.
- Nepoužívejte běžecký pás déle než 2 hodiny bez přestávky.
- Zajistěte dobré větrání a volný prostor 200 x 100 cm před běžeckým pásem.
- Neskákejte na běžecký pás ani z něj neseskakujte během chodu.
- Neciňte po jídle, po požití alkoholu nebo když jste unavení.
- Pokud pocítíte bolest, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, přestaňte cvičit a vyhledejte lékařskou pomoc.
- Běžecký pás nerozebírejte ani neopravujte sami – kontaktujte zákaznický servis.

LÉKAŘSKÉ KONTRAINDIKACE

Před použitím běžeckého pásu se poraďte se svým lékařem, pokud:

- Máte bolesti zad, krku nebo nohou nebo necitlivost končetin.
- trpíte onemocněním kloubů, osteoporózou, srdečními chorobami, vysokým krevním tlakem, poruchami krevního oběhu nebo dýchání
- Máte kardiostimulátor, rakovinu, trombózu, cukrovku s poruchami citlivosti.
- Máte horečku, poranění kůže nebo zakřivení páteře.
- Jste těhotná nebo menstrujete.
- Běžecký pás používáte k rehabilitačním účelům.

DĚTI A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

- Děti udržujte v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu – není to hračka.
- Při používání nebo přemisťování běžeckého pásu se ujistěte, že se v jeho blízkosti nenacházejí žádné osoby ani zvířata.
- Silikonový olej a příslušenství uchovávejte mimo dosah dětí.

BEZPEČNOST ELEKTRICKÉHO ZAŘÍZENÍ

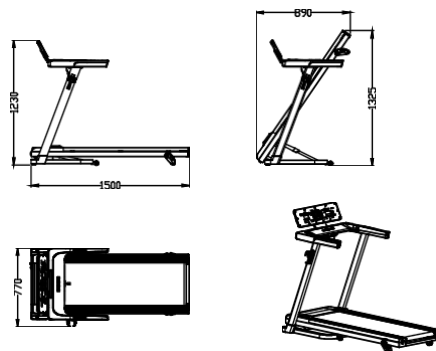
- Nedotýkejte se zástrčky mokřima rukama.
- Vždy odpojte běžecký pás od elektrické sítě, když:
 - nepoužíváte běžecký pás,
 - provádíte údržbu,
 - došlo k poruše nebo výpadku napájení.
- Vytáhněte zástrčku za kryt, nikoli za kabel.
- Zásuvku a zástrčku pravidelně čistěte – prach a vlhkost mohou poškodit izolaci.

UZEMNĚNÍ

- Zařízení musí být připojeno k uzemněné zásuvce v souladu s místními předpisy.
- Nepoužívejte adaptéry ani zástrčky.
- Pokud zástrčka nesedí, kontaktujte elektrikáře.
- Máte-li jakékoli pochybnosti o uzemnění, nechte instalaci zkontrolovat odborníkem.

**Popis produktu**

1. Držák na láhev s vodou
2. Konzole
3. Bezpečnostní klíč
4. Rukojeť
5. Kryt motoru
6. Svislý sloupek
7. Běžecký pás
8. Boční vodítka
9. Kryt vodítek

**Technické údaje**

Rozměry	Ve složeném stavu: 89 x 77 x 132,5 cm
Běžecký pás	Rozložený: 150 x 77 x 123 cm
Rychlost	125 x 42 cm
	1,0–16,0 km/h

součásti sady**A-1**

1. Stroj
2. Stojan konzole
3. Sada konzoly
4. Levý svislý sloupek
5. Pravý svislý sloupek
6. Kryt zadní konzole
7. Spodní kryt (levý/pravý)
8. Nastavitelné plastové díly se dvěma rychlostmi (2 ks)
9. Držák na konvici
10. Taška se šrouby
11. Bezpečnostní klíč
12. Silikonová láhev
13. Návod k použití

A-2

1. Šroub s plným závitem M8×25 (6 ks)
2. Šroub s vnitřním šestihranem M8×15 (4 ks)
3. Šroub s vnitřním šestihranem M8×10 (2 ks)
4. Šroub s vnitřním šestihranem M8×50×20 (2 ks)
5. Samojistná šestihranná matice M8 (2 ks)
6. Křížový šroub s velkou plochou hlavou a ostrou špičkou M4×16 (2 ks)
7. Šroub TAB (2 ks)
8. Plochá podložka Ø8 (2 ks)
9. Křížový klíč 14×17×75 (1 ks)
10. L-klíč 6×35×80 (1 ks)



Tabulka dílů:

Č	NÁZEV	POČET	Č	NÁZEV	MNOŽSTVÍ
1	Základní rám	1	4	Samořezný šroub ST4×12	7
2	Šestihranná samojistná matice	6	4	Samořezný šroub ST4×16	2
3	Plochá podložka	6	49	Pružinová podložka Φ5	5
4	Kolečko	1	50	Plochá podložka Φ6	3
5	Kulatá boční vodička	10	51	Plochá podložka Φ10	1
6	Samořezný šroub se zápusnou hlavou ST4×15	20	5	Vnější ozubená podložka Φ5	2
7	Kónická podložka nohy	4	5	Šroub TAB	3
8	Kryt základního nosníku (levý)	1	5	Levý svislý sloupek	2
9	Kryt základové nosnice (pravý)	1	5	Pravý svislý sloupek	1
1	Hlavní rám	1	5	Komunikační kabel L=1200 mm	1
1	Pouzdro naklápěcí hřídele	4	5	Držák láhve	1
13	Částečně závitový imbusový šroub M10×25×15	2	5	Křížová šroub s velkou plochou hlavou M4×16 (třída 6.8 / černá)	1
1	Bezkartáčový motor s vnějším otáčením	1	5	Rám počítače	2
1	Flexibilní motorový řemen	1	6	Montážní deska konzoly	1
1	Ovladač 7201EB	1	61	Konzole 7201EB	1
17	Komunikační kabel L=500 mm	1	62	Komunikační kabel L=800 mm	1
1	Napájecí kabel L=200 mm (červený)	1	63	Dotykový ovládací panel	1
19	Napájecí kabel L=200 mm (černý)	1	64	Kabel klávesnice	1
2	Přepínač	1	6	Senzor pulsu v rukojeti (rychlost)	1
2	Samo-resetovací spínač	1	6	Pulzní senzor v rukojeti (start/stop)	1
2	Napájecí kabel L=100 mm (červený)	1	67	Kabel pulzního senzoru L=650 mm / černý	1
23	Přední válec 3300EB	1	6	Horní odkládací přihrádka	1
24	Zadní válec 3300EB	1	7	Spodní přihrádka na příslušenství	1
2	Běžecská plocha 3300EB	1	7	Horní kryt konzoly	1
2	Kryt motoru 3300	1	7	Kryt zadní konzole	1
27	Zadní kryt	1	73	Bezpečnostní klíč	1
2	Boční vodičko	2	7	Bezpečnostní zámek zásuvky	1
2	Trubková svorka	2	75	Samořezný šroub ST4×15 (černý)	1
30	Dvoustupňové nastavitelné plastové prvky	2	76	Samořezný šroub ST4×16 (černý)	13
3	Magnetický kroužek	1	77	Kryt přední konzole	19
32	Oboustranná lepicí páska	8	78	Kryt zadní konzole	1
3	EVA gumová podložka	1	79	Spojovací prvky Ezfit	1
3	Zámek napájecího kabelu	1	80	Částečně závitový imbusový šroub M8×50×20 (černý)	
35	Čtvercová podložka	6	81	Částečně závitový imbusový šroub M8×30×20 (černý)	1
3	Všestranný šroub M8×15	4	82	Trubková krytka	1
3	Pružinová podložka	4	83	Pružina-1	1
3	Plně závitový křížový šroub M5×10	2	8	Hydraulický válec	1
3	Plochá PVC podložka	6	85	M8×25 šroub s vnitřním šestihranem (třída 6.8)	1
40	Levá deska motoru	1	86	Šroub s vnitřním šestihranem M8×15	6
4	Pravá deska motoru	1	87	Křížový klíč 14×17×75	2
42	Lakovaná trubka pro upevnění krytu	2	8	L-klíč	1
4	Šroub s vnitřním šestihranem M8×75 (třída 8.8)	2	89	Šroub s vnitřním šestihranem M8×10 (třída 6.8 / černý)	1
4	M6×50 šroub s vnitřním šestihranem	1	90	Napájecí kabel	2
45	Částečně závitový imbusový šroub M8×50×20 (černý)	2	91	Běžecský pás	1
4	Šroub s šestihrannou drážkou a kuželovou hlavou M6×55×Φ16	6	92	Samořezný šroub ST4×12	1



NÁVOD K INSTALACI

Krok 1: Vybalení

- Vyjměte běžecký pás z krabice.
- Umístěte jej na rovnou plochu (jak je znázorněno na obrázku).
- Odstraňte všechny plastové sáčky a bezpečnostní popruhy.

Krok 2: Sestavení svislých sloupků

- Připojte komunikační kabel pravého svislého sloupku (57) ke kabelu v základním rámu (17).
- Upevněte levý a pravý svislý sloupek na obou stranách základny.
- K upevnění použijte 6 šroubů M8×25 s vnitřním šestihranem (86).

Poznámka: Šrouby neutahujte pevně, dokud nejsou všechny zasunuty.

Krok 3: Montáž držáku konzoly

- Připojte komunikační kabel konzoly (63) ke kabelu ve svislém sloupku (57).
- Upevněte konzolu konzoly k levému a pravému svislému sloupku.
- K upevnění použijte 4 šrouby M8×15 s vnitřním šestihranem.

Poznámka: Šrouby neutahujte pevně, dokud nejsou všechny zasunuty.

Krok 4: Montáž konzoly

- Umístěte konzolu do držáku konzoly (viz obrázek).
- Použijte 2 šrouby M8×10 s vnitřním šestihranem, které procházejí montážními otvory na zadní straně ovládacího rámu.
- Připojte je k montážní desce konzoly a utáhněte.

Poznámka: Šrouby neutahujte pevně, dokud nejsou všechny zasunuty.

Krok 5: Kryty

- Připevněte přední kryt konzole (78).
- Nasadte levou (8) a pravou (9) krytku spodního nosníku, vyrovnejte je se stranami základny a přišroubujte je na místo.

Krok 6: Sestavení běžeckého pásu

- Sestavte běžecký pás podle obrázku.
- Vložte plastový prvek pro nastavení sklonu (30) do čtvercových trubek na obou stranách rámu.
- Použijte 2 šrouby M8×50×20 (45) a utáhněte je samojistnými maticemi (2).
- Vložte šroub TAB (54) do příslušného otvoru v plastovém prvku a nastavte sklon běžeckého pásu.

Krok 7: Držák na láhev a dokončovací práce

- Připevněte držák na láhev (58) k levému svislému sloupku.
- Použijte 2 šrouby M4×16 (59) s velkou plochou hlavou.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně utažené.
- Nakonec nainstalujte bezpečnostní klíč (74).

Hotovo! Běžecký pás je smontován a připraven k použití.

Obecné tipy pro trénink

1. **Rozcvička** – Před každým tréninkem se rozcvičte po dobu 5–10 minut. Nezadržujte dech – rozcvička připraví vaše tělo na cvičení a sníží riziko zranění.
2. **Dýchání** – Dýchejte rytmicky: nosem nasávejte vzduch a ústy vydechujte. Vaše pohyby by měly být synchronizované s dýcháním. Pokud začnete dýchat příliš rychle, přestaňte cvičit a odpočiňte si.
3. **Frekvence** – Mezi tréninky by měla být alespoň 48hodinová pauza. To znamená, že danou svalovou skupinu byste měli cvičit každý druhý den.
4. **Zátěž** – přizpůsobte intenzitu tréninku své kondici. Počáteční svalová bolestivost je normální – pravidelným cvičením se zmírní. Trénujte podle principu postupného zvyšování zátěže.
5. **Relaxace** – Po každém tréninku věnujte 5 minut protažení a relaxaci, zejména svalů nohou. Zabráníte tak jejich ztuhnutí a udržíte si pružnost.
6. **Strava** – Abyste nezatěžovali trávicí systém:
 - Cvičte nejméně hodinu po jídle.
 - Po tréninku počkejte alespoň 30 minut, než se najíte.
 - Pijte vodu s mírou — nadměrný příjem vody může zatěžovat srdce a ledviny.

Protahování

Protahování se doporučuje před i po tréninku. Zahřáté svaly se protahují snáze, proto začněte 5–10 minutovým rozcvičením a poté pokračujte: Každé cvičení proveďte 5krát a pozici vydržte 10–15 sekund.

1. Protažení dolů

Stůjte rovně, mírně pokrčte kolena a pomalu se předkloňte. Uvolněte záda a ramena, snažte se dotknout prstů u nohou. Opakujte 3krát.

2. Protažení šlach

Posaďte se na podložku, jednu nohu natáhněte a druhou ohněte směrem k tělu. Nakloňte se dopředu a snažte se dotknout prstů natáhnuté nohy. Opakujte 3krát na každou nohu.

3. Protažení lýtky a paty

Opřete se rukama o zeď nebo strom a jednu nohu natáhněte dozadu. Pata by se měla dotýkat země a noha by měla být rovná. Nakloňte se směrem ke zdi. Opakujte 3krát na každou nohu.

4. Protažení čtyřhlavého svalu

Jednou rukou se přidržte stabilního předmětu, druhou rukou uchopte kotník protilehlé nohy a přitáhněte ji k hýždím. Opakujte 3krát na každou nohu.

5. Protažení sartoriova svalu (vnitřní strana stehna)

Posaďte se, chodidla dejte k sobě a přitáhněte je k rozkroku. Držte chodidla a jemně tlačte kolena dolů. Opakujte 3krát.

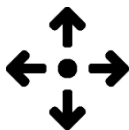
POKYNY PRO BĚŽECKÝ PÁS

Zač

1. Připojte napájení a ujistěte se, že je běžecký pás v nejnižší poloze.
2. Připevněte bezpečnostní klíč k oděvu.
3. Postavte se na boční lišty a držte se madel.
4. Stiskněte tlačítko „START“ – běžecký pás se po 5 sekundách rozběhne rychlostí 1,0 km/h.
5. Pomocí tlačítka „+“ zvýšte rychlost na 2,5–3,5 km/h – toto je pohodlné tempo pro začátek běhu.
6. Postupně nastupte na běžecký pás a držte se madel.
7. Během běhu můžete rychlost upravovat pomocí tlačítek „+“ a „–“.
8. Chcete-li běžecký pás zastavit, stiskněte kdykoli tlačítko „STOP“.

Režimy a měření srdeční frekvence

- Po zapnutí napájení vyberte režim pomocí tlačítka „CHOOSE“.
- Stisknutím tlačítka „START“ zahájíte trénink.
- Rychlost můžete nastavit pomocí tlačítek „+“ a „–“, běžecký pás zastavíte tlačítkem „STOP“.
- Chcete-li zkontrolovat svou srdeční frekvenci (HRC), položte ruce na kovové senzory – výsledek se zobrazí na displeji. Poznámka: Vyjmutím bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví a počítač se vypne.



Skládání a rozkládání běžeckého pásu

Skládání:

- Odpojte napájení.
- Nastavte běžecký pás do nejnižší polohy sklonu.
- Zvedněte běžecký pás do svislé polohy – mechanismus Ezfit se automaticky zajistí.
- Zkontrolujte, zda je zámek Ezfit správně zajištěn.

Rozkládání:

- Vyberte místo přibližně 1 metr od elektrické zásuvky na rovném povrchu.
- Držte běžecký pás oběma rukama a stoupněte na mechanismus Ezfit – běžecký pás se pomalu spustí na podlahu.
- Při rozkládání udržujte bezpečnou vzdálenost alespoň 1 metr.

Přesun běžeckého pásu

Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že:

- je vypnutý napájecí zdroj,
- je odpojená zástrčka,
- rám je složený.

Poté uchopte běžecký pás jednou rukou na konci a druhou rukou na madle a jemně jej posuňte tak, aby byl nakloněn pod úhlem 40–50° směrem k hrudníku.



Panel konzole – popis funkcí

- **Tréninkové programy:** P0 – vlastní program uživatele, P1–P36 – automatické vestavěné programy, 3 programy USER, FAT.
- **LED displej:** Zobrazuje čas, vzdálenost, rychlost, kalorie, srdeční frekvenci.
- **Ovládací prvky:** 4 hlavní tlačítka +, -, tlačítka zkratk na levé a pravé straně.
- **Rozsah rychlosti:** Od 1,0 do 16,0 km/h.
- **Bezpečnostní funkce:** Ochrana proti přetížení, přepětí, nárazu, překročení rychlosti a elektromagnetickému rušení.
- **Funkce systému:** Autotest, chybové hlášení, 3 uživatelsky definované funkce.

Bezpečnostní pokyny

1. Zasuňte zástrčku do zásuvky s proudovým chráničem 10 A a zapněte napájení.
2. Vložte bezpečnostní klíč do konzole a připevněte sponu na oděv na hrudi.
3. V případě poruchy se běžecký pás automaticky zastaví a na displeji se zobrazí zpráva doprovázená zvukovým signálem.
4. Chcete-li chybu odstranit, vyjměte bezpečnostní klíč nebo vypněte napájení.

Popis displejů a tlačítek

- Po zapnutí: Po dobu 2 sekund se zobrazí celá obrazovka, poté se zobrazí „V1.0“ a po stisknutí tlačítka „Start/Pause“ se spustí pohotovostní režim nebo rychlý start.
- Režim pohotovosti:
 - Pulz: zobrazuje se, když je připojen senzor; jinak se zobrazuje „0“.
 - Čas/vzdálenost: „0:00“, ikona času aktivní.
 - Rychlost: „0,0“, ikona rychlosti aktivní.
 - Animace LED: světelná sekvence (zelená 1–16, žlutá 17–31, červená 32–47).
- Stop: Po dokončení tréninku se běžecký pás po 5 sekundách přepne do pohotovostního režimu.
- Režim pauzy: Stisknutím tlačítka „STOP“ se vrátíte do pohotovostního režimu.
- Režim úspory energie: Po 4 minutách a 30 sekundách nečinnosti se displej vypne. Stisknutím libovolného tlačítka nebo resetováním bezpečnostního klíče obnovíte provoz.

Další funkce

- **Nabíjení přes USB:** Nabíjení se spustí po připojení mobilního zařízení přes USB. Odpojením se nabíjení zastaví.
- **Bluetooth – hudba:** Po zapnutí napájení můžete připojit telefon nebo jiné audio zařízení přes Bluetooth a přehrávat hudbu přes konzoli. Hlasitost lze nastavit na zdrojovém zařízení.

FUNKČNÍ TLAČÍTKA

Tlačítko PROGRAM („P“)

- V pohotovostním režimu umožňuje vybrat režim:
 - G – tréninkový cíl,
 - P – automatický program,
 - U – uživatelský program.
- Chcete-li program opustit bez výběru, stiskněte tlačítko „STOP“.

Tlačítko MODE („M“)

- Potvrzuje nastavení parametrů.
- Zamkne aktuální zobrazení obrazovky (např. čas, vzdálenost), aby se automaticky nepřepínalo.
- Dalším stisknutím se automatické přepínání odemkne každých 5 sekund.

Tlačítko START/PAUSE a „+ / –“ na rukojetích

- Tlačítko START/PAUSE spustí program s odpočítáváním „3 2 1“.
- Během pauzy se na displeji zobrazují údaje z doby před pauzou a puls se zobrazuje v reálném čase.
- Dalším stisknutím tlačítka „START/PAUSE“ se trénink obnoví a data se pokračují v zaznamenávání.
- „+ / –“ na rukojetích:
 - Zvýší nebo sníží rychlost o 0,1 km/h.
 - Podržením déle než 1 sekundu dojde k plynulé změně.
 - Tlačítko slouží také k výběru času, vzdálenosti, kalorií a programů (P1–P36, U1–U3).

Tlačítko STOP

- V režimu pauzy se vrátí do pohotovostního režimu a resetují se data.
- V nastavení se vrátí do předchozího kroku.

Bezpečnostní klíč

- Vyjmutím klíče se běžecký pás okamžitě zastaví.
- Na displeji se zobrazí hlášení „SAF“ a zazní 3 pípnutí.
- Po vyjmutí klíče běžecký pás nereaguje na žádné tlačítko.
- Pro obnovení provozu odpojte a znovu připojte klíč – běžecký pás přejde do pohotovostního režimu.

POPIS PROGRAMU**RYCHLÝ START Zahájení tréninku**

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „START/PAUSE“ (Start/Pauza).
- Odpočítávání „3 2 1“ s akustickým signálem
- Začnete rychlostí 1,0 km/h
- Počítadlo času, vzdálenosti, kalorií a srdeční frekvence se resetuje na nulu

Během cvičení

- Tlačítko „+ / –“ mění rychlost
- Okna se mění každých 5 sekund:
 - Kalorie (0–999 kcal) / Puls (40–220 tepů za minutu)
 - Čas (0:00–99:59 min) / Vzdálenost (0,00–99,99 km)
- Polokruhový ukazatel zobrazuje % rychlosti
- Indikátor 400 m se rozsvítí každých 100 m (4 segmenty)

Pauza a konec

- „START/PAUSE“ zastaví trénink, data se uloží
- Rychlost: „0,0“, indikátor 400 m bliká
- Stiskněte znovu tlačítko „START/PAUSE“ = pokračuje odpočítávání
- „STOP“ = vynuluje data a vrátí se do pohotovostního režimu Zahájení tréninku

REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ CÍLE Výběr režimu

- V pohotovostním režimu: „P“ → ní režim G (cíl), „M“ → potvrzení
- Dostupné cíle:
 - Čas: 1–99 min (výchozí 10:00)
 - Vzdálenost: 1,00–99,00 km (výchozí hodnota 5,00)
 - Kalorie: 1–999 kcal (výchozí hodnota 100)
- Nastavte hodnotu pomocí „+ / –“, potvrďte tlačítkem „M“ nebo „START/PAUSE“

Průběh tréninku

- Odpočítávání „3 2 1“ a zvukový signál
- Program je rozdělen do 10 sekcí (cíl / 10).
- Rychlost lze měnit pomocí „+ / –“
- Okna se mění každých 5 sekund:
 - Kalorie/srdeční frekvence (40–220 tepů za minutu)
 - Čas/vzdálenost (počítání dopředu nebo dozadu)
- Indikátor 400 m se rozsvítí každých 100 m

Pauza a konec

- „START/PAUSE“ zastaví trénink, data se uloží
- „STOP“ resetuje data a vrátí se do pohotovostního režimu
- Po dosažení cíle: Zpráva END+ , 3 pípnutí

PROGRAMOVÝ REŽIM**Výběr programu**

- V pohotovostním režimu: „P“ (→) režim P, „M“ (→) potvrzení
- Pomocí tlačítek „+ / –“ vyberte program „p1–p36“
- Výchozí čas: 10:00 min (lze změnit)

Nastavení času

- „M“ → nastavení času (rozsah: 0:00–99:00)
- Potvrďte tlačítkem „START/PAUSE“ nebo se vraťte tlačítkem „STOP“

Sekvence programu

- Odpočítávání „3 2 1“ a zvukový signál
- Program je rozdělen do 10 částí
 - Během odpočítávání: každá sekce trvá = / 10
 - Při odpočítávání: změna každou 1 minutu
- Přejdeme k další části: signál „Bi“
- Rychlost se mění automaticky, ale lze ji nastavit ručně

Zobrazená data

- Kalorie/srdeční frekvence: přepínání každých 5 sekund
 - Kalorie: 0–999 kcal
 - Srdeční frekvence: 40–220 tepů za minutu (nebo 0 bez senzorů)
- Čas/vzdálenost: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Polokruhový indikátor: % rychlosti
- Indikátor 400 m: rozsvítí se každých 100 m (cyklicky)

Pauza a konec

- „START/PAUSE“ zastaví trénink, data se uloží
- „STOP“ resetuje data a vrátí se do pohotovostního režimu
- Po dokončení: 3 signály „Beep-Beep-Beep“, zpráva END

REŽIM UŽIVATELE**Výběr programu**

- V pohotovostním režimu: „P“ → režim U, „M“ → potvrzení
- Pomocí tlačítek „+ / -“ vyberte program „U1–U3“.
- V okně TIME se zobrazí výchozí čas (lze změnit)

Nastavení času a rychlosti

- „M“ → nastavení času (rozsah: 0:00–99:00)
- Podržte tlačítko „M“ po dobu 3 sekund → nastavení rychlosti pro 10 segmentů
- Každý segment se nastavuje samostatně, potvrďte tlačítkem „M“

Data jsou trvale uložena (nezmizí po vypnutí napájení)

Sekvence programu

- Odpočítávání „3 2 1“ a zvukový signál
- Program je rozdělen do 10 částí
- Při odpočítávání: každých = / 10
- Při odpočítávání: změna každou 1 minutu
- Přejít do další části: signál „Bi“
- Rychlost se mění automaticky a lze ji nastavit ručně

Zobrazená data

- Kalorie/srdeční frekvence: přepínání každých 5 sekund
- Kalorie: 0–999 kcal
- Srdeční frekvence: 40–220 tepů za minutu (nebo 0 bez senzorů)
- Čas/vzdálenost: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Polokruhový ukazatel: % rychlosti
- Indikátor 400 m: svítí každých 100 m (cyklicky)

Pauza a konec

- „START/PAUSE“ zastaví trénink, data se uloží
- „STOP“ resetuje data a vrátí se do pohotovostního režimu
- Po dokončení: 3 signály „Beep-Beep-Beep“, zpráva END

REŽIM FAT (měření tělesného tuku) Výběr**režimu**

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko „P“ pro výběr režimu FAT – v okně „CALORIES/PULSE“ se zobrazí „F“.
- Stisknutím tlačítka „M“ procházíte nastavení:

Nastavení

- F1 – Pohlaví: „+ / -“ → 01 = muž, 02 = žena
- F2 – Věk: Rozsah: 10–99 let
- F3 – Výška: Rozsah: 100–220 cm
- F4 – Hmotnost: Rozsah: 20–150 kg

Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko „M“ pro spuštění měření.

Měření

- Trvá 25 sekund
- Pokud je váš puls stabilní → , výsledek se zobrazí po dokončení
- Pokud není detekován puls → , výsledek se nezobrazí
- Po 10 sekundách výsledek zmizí a zařízení se vrátí do pohotovostního režimu

Interpretace výsledku

Výsledek FAT	Význam
<	Příliš nízká
19	Normální
25	Nadváha
> 29	Obezita

Výsledek je orientační a nenahrazuje lékařskou konzultaci.

VÝPOČETNÍ VZOREC (pro pokročilé uživatele)

- = **o v á** hmotnost (kg) / výška² (m)
- Vzorec pro výpočet tukové hmoty závisí na výšce:
 - Výška 140–190 cm: FAT= centilová hodnota+ $\{[(BMI / (1,6 / \text{výška})) + (\text{věk} - 18) \times 0,013] \times \text{puls} \times \text{pohlaví}\}$
 - Výška ≤ 140 cm: použijte 1,4
 - Výška ≥ 190 cm: použijte 1,9
- **Stovková hodnota:** poslední číslice pulsu (pokud není, zadejte 0)
- **Desítky pulsu:**
 - liché číslo → × 0,95
 - sudé číslo → × 1,05
- **Gender:**
 - 01 (muž) → × 1
 - 02 (žena) → × 1,15
- Rozsah zobrazení výsledků: 5–50
< 5 → zobrazí 5

POPIS FUNKCE**1. ODO – Celkový čas / vzdálenost**

- Čas: 0:00–99:59 h:min (zaokrouhlo po 100 h)
- Vzdálenost: 0,00–9999 km

2. Rychlost (SPEED)

- Rozsah: 1,0–16,0 km/h (nastavitelné v krocích po 0,1)
- V programech P1–P36: rychlost závisí na segmentu
- Inženýrský režim:
 - Max: 12,0–24,0 km/h (výchozí hodnota 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (výchozí hodnota 1,0)

3. Impuls (PULSE)

- Rozsah: 40–220 tepů/min
- Viditelné v režimech pohotovosti, běhu a pauzy
- Přepíná se s alarmy každých 5 sekund.

4. Čas (TIME)

- Rozsah: 0:00–59:59 min:sek (počítání dopředu nebo dozadu)
- Cíl: 1:00–99:00 min (výchozí hodnota 10:00)
- Programy rozdělené do 10 fází
 - Počítání dopředu: změna každou 1 minutu
 - Odpočítávání: fáze = čas / 10
 - Přechod: signál „Bi“

5. Vzdálenost (DISTANCE)

- Rozsah: 0,00–9999 km
- Cíl: 1,00–9999 km (výchozí hodnota 5,00)
- Přepínat každých 5 sekund.

6. Kalorie (CALORIES)

- Rozsah: 0–999 kcal
- Cíl: 1–999 kcal (výchozí hodnota 100)
- Přepínání s pulzem každých 5 sekund.

7. Polokruhový ukazatel rychlosti

- Zelená: 1–16, žlutá: 17–31, červená: 32–47
- Zobrazuje % aktuální rychlosti

8. 400 m indikátor

- Rozsvítí se každých 100 m (4 čtverečky)
- Po 400 m se cyklus opakuje

9. Průměr kol (technický režim)

- Pás: 10–5000 mm (výchozí 75)
- Motor: 5–2000 mm (výchozí 25)
- Válec: 10–5000 mm (výchozí 48)

10–13. Uživatelská data

Hmotnost: 20–150 kg (výchozí hodnota 70 kg)

Pohlaví: 01 (= ní muž), 02 (= ní žena) **Výška:**

100–220 cm (výchozí hodnota 170 cm)

Věk: 10–99 let (výchozí hodnota 25 let)

14. Zvukový signál (BUZZER)

- Každé stisknutí tlačítka = „pípnutí“
- Spuštění programu: odpočítávání „3→ 2→ 1“ se signálem

Servisní režim (inženýrský režim)

Režim 1 – Kalibrace

- +Vstup: stiskněte současně tlačítka „P“ a „M“ po dobu 3 sekund v pohotovostním režimu
- Nastavení krok za krokem (po každé hodnotě potvrďte tlačítkem „M“):
 - Systém jednotek: 0= ní metrický, 1 = imperiální
 - Průměr řemenice: 10–5000 mm (výchozí hodnota 75)
 - Minimální rychlost: 0,5–2,0 km/h nebo 0,3–1,2 mph
 - Průměr motorového kola: 5–2000 mm (výchozí hodnota 25)
 - Průměr válce: 10–5000 mm (výchozí hodnota 48)
 - Maximální rychlost: 12,0–24,0 km/h nebo 7,5–15,0 mph (výchozí hodnota 16,0)
- Kalibrace: stiskněte „START/PAUSE“→, zobrazí se „SAE“
- Ukončení: „STOP“ → návrat na stránku kalibrace, dlouhé stisknutí tlačítka „STOP“ → pohotovostní režim

Režim 2 – Informace o systému

- Vstup: stiskněte „P“ + „STOP“ po dobu 3 sekund
- Zobrazí se:
 - Rok verze (poslední 2 číslice)
 - Měsíc a den verze
- „M“ → zobrazuje celkový čas a vzdálenost (mění se každých 5 sekund)
- Resetování vzdálenosti: „P“+ „M“ po dobu 3 sekund
- Ukončení: „STOP“ po dobu 3 sekund

Test kláves

- Vstup: „M“ + „STOP“ po dobu 3 sekund
- Zobrazí se „TEST“→ , otestují se všechna tlačítka
- Stiskněte každé tlačítko (→) a jeho číslo se zobrazí v okně
- Po stisknutí všech tlačítek→ se ozve zvukový signál a displej se vrátí do režimu „TEST“

Čísla tlačítek:

Tlačítko	Kód	Klávesa	Kód
P	1	START rukojeť	5
STOP	2	STOP rukojeť	6
START/PAUZA	3	„+“	7
M	4	„-“	8

- Rychlý režim spánku: vyberte „SLEE“ → „M“ = aktivace
- Ukončení: stiskněte bezpečnostní tlačítko nebo restartujte

Bluetooth připojení s aplikací ANYRUN

- Stáhněte si aplikaci ANYRUN, zaregistrujte si účet a přihlaste se
- V nastavení vyberte Správa zařízení → najděte běžecký pás (např. SW7201EB-0124)
- Po připojení: ozve se zvukový signál a v okně „SPEED“ se zobrazí „BT“
- Vyberte režim a spusťte trénink z aplikace
- → Odpojení: v nastavení aplikace zazní pípnutí a běžecký pás se vrátí do pohotovostního režimu
- Připojení je možné pouze v pohotovostním režimu Po připojení je k dispozici pouze režim rychlého spuštění

KINOMAP

- Stáhněte si aplikaci Kinomap, zaregistrujte si účet a přihlaste se
- Vyberte Správa fitness zařízení → „+“ → „Můj běžecký pás“ → značka „FTMS“ nebo „anyrun“
- Vyberte zařízení Bluetooth (např. SW7201EB-0124)
- Po připojení: pípnutí + „BT“ v okně „SPEED“
- Můžete sledovat tréninková videa a zahájit trénink
- Odpojení: pípnutí, běžecký pás se vrátí do pohotovostního režimu

ZWIFT

- Stáhněte si aplikaci Zwift, zaregistrujte si účet a přihlaste se
- Vyberte své běžecké zařízení → , najděte svůj běžecký pás (např. SW7201EB-0124)
- +Po připojení: zvukový signál a „BT“ v okně „SPEED“
- Spusťte trénink z aplikace
- Odpojení: zvukový signál, běžecký pás se vrátí do pohotovostního režimu

CHYBOVÉ KÓDY zobrazené v okně kalorií/tepové frekvence

Chybový kód	Popis chyby	Řešení
E	Přetížení	1. Přetížení – restartujte zařízení. 2. Tření součástí – namažte a restartujte. 3. Zkontrolujte motor – hluk, zápach spáleniny → vyměňte. 4. Vyměňte ovladač.
E0	Chyba snímače HALL	1. Zkontrolujte a znovu připojte kabel motoru. 2. Vyměňte motor. 3. Vyměňte řídicí jednotku.
E03	Přetížení hardwaru	1. Nadměrný proud – restartujte. 2. Zkontrolujte napájecí zástrčku a zástrčku motoru. 3. Vyměňte ovladač.
E04	Výpadek fáze	1. Zkontrolujte a znovu připojte kabel motoru. 2. Vyměňte motor. 3. Vyměňte řídicí jednotku.
E06	Příliš vysoké napětí	Zkontrolujte napájecí napětí.
E0	Hardwarová chyba	1. Zkontrolujte připojení mezi napájecí zásuvkou a motorem. 2. Vyměňte ovladač.
E	Chyba záznamu dat	Vypněte napájení na 2 minuty a poté jej znovu zapněte. Pokud to nepomůže, vyměňte ovladač.
E	Doba komunikace překročena	1. Zkontrolujte kabel mezi displejem a ovladačem. 2. Zkontrolujte, zda není poškozena řídicí jednotka nebo displej. 3. Po 2 minutách jej znovu zapněte.
E31	Přehřátí	Počkejte, až se teplota vrátí do normálu, a restartujte.
E	Obrácený směr otáčení motoru	Zkontrolujte, zda jsou kabely UVW správně připojeny k motoru.
E3	Chyba parametrů motoru	Zadejte správné parametry od výrobce.
E	Další chyby	Vyměňte řídicí jednotku.
SAF	Chybí bezpečnostní klíč	1. Zkontrolujte, zda tlačítko klíče funguje správně. 2. Zkontrolujte kabel klíče – ujistěte se, že není uvolněný. 3. Zkontrolujte klíčovou desku. 4. Zkontrolujte displej.

Popis programu

Každý program rozděluje dobu cvičení do 10 segmentů. Každá z těchto fází má odpovídající rychlost (km/h). (viz tabulka 1)

Zem

- Běžecký pás musí být připojen k uzemněné zásuvce (220–240 V).
- V případě pochybností se obraťte na elektrikáře.
- Bez povolení neprovádějte žádné změny na zástrčce.

**ÚDRŽBA BĚŽECKÉHO PÁSU****1. Mazání pásu**

- <3 hodiny/týden → každých 5 měsíců
- 4–7 hodin/týden → každé 2 měsíce
- >7 hodin týdně → každý měsíc
- Zkontrolujte dotykem pod pásem – pokud je suchý, namažte.
- Aplikace: zastavte běžecký pás, rozložte pás, nastříkejte silikon do středu a po stranách, spusťte na 1 km/h a rozetřete nohama.

2. Čištění

- Před čištěním odpojte napájení.
- Po tréninku: otřete konzoli a kryt vlhkým hadříkem.
- Nepoužívejte chemikálie ani nevylévejte tekutiny na počítač.
- Jednou týdně: vyčistěte podložku pod běžecký pás.
- Skladování: skladujte na suchém místě, s vypnutým napájením a odpojeným od elektrické sítě.



Nastavení řemenu

1. Napnutí řemenu

- Pokud řemen prokluzuje: utáhněte šrouby na obou stranách o půl otáčky.
- Přílišné napnutí může poškodit motor a válce.

2. Oprava nesprávného vyrovnání řemenu

- Spusťte běžecký pás nízkou rychlostí.
- Pokud se řemen posune doleva → utáhněte levý šroub nebo povolte pravý šroub.
- Pokud se posune doprava → , postupujte opačně.
- Po každém seřízení sledujte změny.

Nesprávné seřízení řemenu není kryto zárukou – uživatel je povinen provést opravu sám.

3. Seřízení řemenu motoru

- Pokud motorový řemen prokluzuje → povolte seřizovací šroub (doleva), dokud se řemen nestabilizuje.
- Pravidelně čistěte drážky řemenu a řemenice.

Časté poruchy a řešení – část běžecký pás

Problém	Příčina	Řešení
Běžecký pás nefunguje	a. Není zapnuto	Zapojte do elektrické zásuvky
	b. Bezpečnostní klíč není na svém místě	Vložte nebo vyměňte bezpečnostní klíč
	c. Signální obvod je poškozen	Zkontrolujte ovladač a signální kabel
	d. Spínač je v poloze VYPNUTO	Přepněte do polohy „ON“
	e. Spálená pojistka	Vyměňte pojistku
Pás běžeckého trenážeru neběží plynule	a. Nedostatečné mazání	Použijte silikonový olej
	b. Pás je příliš napnutý	Seřídte napnutí pásu
Pás běžeckého trenážeru prokluzuje	a. Pás je příliš volný	Seřídte napnutí pásu
	b. Řemen motoru je příliš volný	Seřídte napnutí řemenu motoru

Část konzole – Význam chybových kódů

Chybový kód	Popis	Řešení
E	Chyba komunikace mezi konzolí a ovladačem	Zkontrolujte komunikační kabel – ujistěte se, že je správně připojen a není poškozen. V případě potřeby vyměňte.
E3	Žádné připojení k motoru	Zkontrolujte kabel motoru a znovu jej připojte. Pokud cítíte zápach spáleniny, vyměňte ovladač.
	Žádný signál z snímače rychlosti	Zkontrolujte snímač rychlosti – ujistěte se, že je připojen a správně funguje. V případě potřeby vyměňte.
E4	Chyba autokalibrace zvedání	Zkontrolujte kabely motoru zvedacího zařízení (snímač a napájení). Po opravě stiskněte tlačítko „learn“ (naučit) na ovladači.
E	Ochrana proti přetížení	Nadměrný proud – zkontrolujte zatížení, namažte kolejnici, zkontrolujte motor a ovladač. Použijte správné napětí.
E6	Ochrana proti přepětí	Zkontrolujte napájecí napětí (ujistěte se, že není příliš nízké). Zkontrolujte kabely regulátoru a motoru – v případě poškození vyměňte.

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Tak, fordi du har købt dette løbebånd. Dette apparat hjælper dig med at holde dig sund og i form – sikkert og komfortabelt.

GRUNDLÆGGENDE BRUGSREGLER

- Tilslut løbebåndet til en jordet stikkontakt med separat strømkreds.
- Før brug skal du sikre dig, at apparatet står stabilt og fungerer korrekt.
- Stå på siderailene, sæt sikkerhedsnøglen i og tryk på "Start".
- Start med venstre fod, og når du føler dig sikker, kan du begynde at løbe med den korrekte kropsholdning.
- Der må kun være én person ad gangen på løbebåndet.
- Når du er færdig med din træning, skal du stoppe løbebåndet og afbryde strømforsyningen.

FORHOLDSREGLER

- Løbebåndet må kun bruges indendørs, væk fra vand, sollys og varmekilder.
- Bær behageligt sportstøj og passende fodtøj.
- Overbelast ikke apparatet, da dette kan beskadige motoren og båndet.
- Brug ikke løbebåndet i mere end 2 timer uden pause.
- Sørg for god ventilation og en fri plads på 200 x 100 cm foran løbebåndet.
- Spring ikke op på eller ned fra løbebåndet, mens det kører.
- Træn ikke efter et måltid, efter at have drukket alkohol eller når du er træt.
- Hvis du oplever smerter, svimmelhed eller andet ubehag, skal du stoppe med at træne og konsultere en læge.
- Adskil eller reparer ikke løbebåndet selv — kontakt kundeservice.

MEDICINSKE KONTRAINDIKATIONER

Kontakt din læge, før du bruger løbebåndet, hvis:

- Du har smerter i ryggen, nakken eller benene eller følelsesløshed i lemmerne.
- Du lider af ledsygdom, osteoporose, hjertesygdom, forhøjet blodtryk, kredsløbs- eller åndedrætsforstyrrelser.
- Du har pacemaker, kræft, trombose, diabetes med sensoriske forstyrrelser.
- Du har feber, hudskader eller rygsøjleforvridding.
- Du er gravid eller har menstruation.
- Du bruger løbebåndet til genoptræning.

BØRN OG MILJØ

- Hold børn væk fra løbebåndet – det er ikke legetøj.
- Sørg for, at der ikke er personer eller dyr i nærheden, når løbebåndet er i brug eller flyttes.
- Opbevar silikoneolie og tilbehør utilgængeligt for børn.

ELEKTRISK SIKKERHED

- Rør ikke ved stikket med våde hænder.
- Træk altid løbebåndets stik ud af stikkontakten, når:
 - du ikke bruger løbebåndet
 - udfører vedligeholdelse,
 - der er en fejl eller strømsvigt.
- Træk stikket ud ved at holde fast i kabinettet, ikke i ledningen.
- Rengør stikkontakten og stikket regelmæssigt — støv og fugt kan beskadige isoleringen.

JORDFORBINDELSE

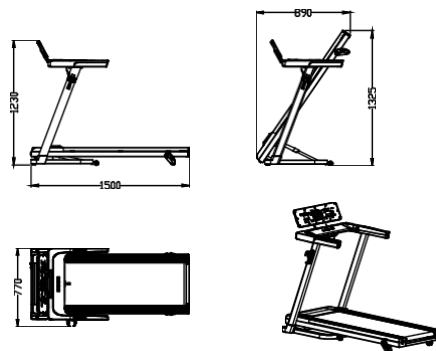
- Enheden skal tilsluttes en jordet stikkontakt i overensstemmelse med lokale forskrifter.
- Brug ikke adaptere eller stikadaptere.
- Hvis stikket ikke passer, skal du kontakte en elektriker.
- Hvis du er i tvivl om jordforbindelsen, skal du få en fagmand til at kontrollere installationen.

**Produktbeskrivelse**

1. Vandflaskeholder
2. Konsol
3. Sikkerhedsnøgle
4. Hånd
5. Motordæksel
6. Lodret stolpe
7. Løbebånd
8. Sidevejledninger
9. Føringsdæksel

Tekniske data

Mål	Når den er foldet sammen: 89 x 77 x 132,5 cm
	Når den er udfoldet: 150 x 77 x 123 cm
Løbebånd	125 x 42 cm
Hastighed	1,0-16,0 km/t

**sætkomponenter****A-1**

1. Maskine
2. Konsolstativ
3. Konsolsæt
4. Venstre lodret stolpe
5. Højre lodret stolpe
6. Bageste konsoldæksel
7. Bunddæksel (venstre/højre)
8. Justerbare plastdele med to hastigheder (2 stk.)
9. Kedelholder
10. Taske med skruer
11. Sikkerhedsnøgle
12. Silikoneflaske
13. Brugervejledning

A-2

1. Skruer med fuldt gevind M8x25 (6 stk.)
2. M8x15 fuldt gevindskåret unbrakoskrue (4 stk.)
3. M8x10 fuldt gevindskåret unbrakoskrue (2 stk.)
4. Skruer med fuldt gevind M8x50x20 (2 stk.)
5. Selvlåsende sekskantmøtrik M8 (2 stk.)
6. Krydskærpskrue med stort fladt hoved og skarp spids M4x16 (2 stk.)
7. TAB-skrue (2 stk.)
8. Flad skive Ø8 (2 stk.)
9. Krydsskruenøgle 14x17x75 (1 stk.)
10. L-formet skruenøgle 6x35x80 (1 stk.)

Deltabel:

NR	NAVN	ANTAL	NR	NAVN	MÆNGDE
1	Basisramme	1	4	Selvskærende skrue ST4×12	7
2	Sekskantet selvlåsende møtrik	6	4	Selvskærende skrue ST4×16	2
3	Flad skive	6	49	Fjederskive Ø5	5
4	Hjul	1	50	Flad skive Ø6	3
5	Rund sidestyring	10	51	Flad skive Ø10	1
6	Selvskærende skrue med forsænket hoved ST4×15	20	52	Udvendig takket skive Ø5	2
7	Konisk fodskive	4	53	TAB-skrue	3
8	Bærebjelkeafdækning (venstre)	1	5	Venstre lodret stolpe	2
9	Basisbjælkeafdækning (højre)	1	5	Højre lodret stolpe	1
1	Hovedramme	1	5	Kommunikationskabel L=1200 mm	1
1	Hældningsakselsbøsning	4	5	Flaskeholder	1
13	Delvist gevindskåret unbrakoskrue M10×25×15	2	5	Krydskruer med stort fladt hoved M4×16 (klasse 6.8 / sort)	1
1	Børsteløs motor med ekstern rotation	1	5	Computerramme	2
1	Fleksibelt motorrem	1	6	Konsolmonteringsplade	1
1	Controller 7201EB	1	61	7201EB konsol	1
17	Kommunikationskabel L=500 mm	1	62	Kommunikationskabel L=800 mm	1
1	Strømkabel L=200 mm (rød)	1	6	Touch-kontrolpanel	1
19	Strømkabel L=200 mm (sort)	1	64	Tastaturkabel	1
2	Kontakt	1	6	Pulssensor i håndtag (hastighed)	1
2	Selvtillbageslående kontakt	1	6	Pulssensor i håndtag (start/stop)	1
2	Strømkabel L=100 mm (rød)	1	67	Pulssensor kabel L=650 mm / sort	1
2	Skumrulle 3300EB	1	6	Øvre tilbehørsholder	1
2	Bageste skumrulle 3300EB	1	7	Nedre tilbehørsbakke	1
2	Løbebånd 3300EB	1	7	Øvre konsolafdækning	1
2	Motordæksel 3300	1	72	Bagkonsolafdækning	1
27	Bagdæksel	1	73	Sikkerhedsnøgle	1
2	Sidestyring	2	7	Sikkerhedslåsstik	1
2	Rørklemme	2	75	Selvskærende skrue ST4×15 (sort)	1
30	To-trins justerbare plastelementer	2	76	Selvskærende skrue ST4×16 (sort)	13
31	Magnetring	1	77	Frontkonsolafdækning	19
32	Dobbelt-sidede tape	8	78	Bagkonsolafdækning	1
3	EVA-gummipude	1	7	Ezfit-forbindelselementer	1
3	Strømkabelspærre	1	80	Delvist gevindskåret unbrakoskrue M8×50×20 (sort)	
35	Firkantet skive	6	81	Delvist gevindskåret unbrakoskrue M8×30×20 (sort)	1
3	Helt gevindskåret unbrakoskrue M8×15	4	82	Rørhætte	1
3	Fjederskive	4	83	Fjeder-1	1
3	Gennemgående krydsskrue M5×10	2	8	Hydraulikcylinder	1
3	Flad PVC-skive	6	85	M8×25 fuldt gevindskåret unbrakoskrue (klasse 6.8)	1
4	Venstre motorplade	1	8	Gevindskruer med indvendigt sekskant M8×15	6
4	Højre motorplade	1	87	Krydsskruenøgle 14×17×75	2
42	Lakeret rør til fastgørelse af dækslet	2	8	L-formet skruenøgle	1
4	Gevindskruer med indvendigt sekskant M8×75 (klasse 8.8)	2	89	Allen-skrue med fuldt gevind M8×10 (klasse 6.8 / sort)	1
4	M6×50 fuldt gevindskåret unbrakoskrue	1	90	Strømkabel	2
45	Delvist gevindskåret unbrakoskrue M8×50×20 (sort)	2	91	Løbebånd	1
4	Unbrakoskrue med konisk hoved M6×55×Ø16	6	92	Selvskærende skrue ST4×12	1



MONTERINGSANVISNING

Trin 1: Udpakning

- Tag løbebåndet ud af kassen.
- Placer det på en plan overflade (som vist på illustrationen).
- Fjern alle plastikposer og sikkerhedsremme.

Trin 2: Samling af de lodrette stolper

- Tilslut kommunikationskablet på den højre lodrette stolpe (57) til kablet i bundrammen (17).
- Fastgør venstre og højre lodrette stolpe på begge sider af basen.
- Brug 6 M8×25 unbrakoskruer (86) til at fastgøre dem.

Bemærk: Spænd ikke skruerne fast, før alle er sat i.

Trin 3: Montering af konsolbeslaget

- Tilslut kommunikationskablet fra konsolbeslaget (63) til kablet i den lodrette stolpe (57).
- Fastgør konsolbeslaget til den venstre og højre lodrette stolpe.
- Brug 4 M8×15 unbrakoskruer til at fastgøre.

Bemærk: Spænd ikke skruerne fast, før alle er sat i.

Trin 4: Montering af konsollen

- Placer konsollen i konsolholderen (som vist på illustrationen).
- Brug 2 M8×10 unbrakoskruer, der passer gennem monteringshullerne på bagsiden af kontrolrammen.
- Forbind dem til konsolens monteringsplade og stram.

Bemærk: Spænd ikke skruerne fast, før alle er sat i.

Trin 5: Dæksler

- Fastgør frontkonsolens dæksel (78).
- Sæt venstre (8) og højre (9) dæksler på den nederste bjælke på plads, juster dem med siderne på basen og skru dem fast.

Trin 6: Samling af løbebåndet

- Saml løbebåndet som vist på illustrationen.
- Indsæt det plastiske hældningsjusteringselement (30) i de firkantede rør på begge sider af rammen.
- Brug 2 M8×50×20 skruer (45) og stram dem med selvslående møtrikker (2).
- Indsæt TAB-skruen (54) i det passende hul i plastelementet for at justere løbebåndets hældning.

Trin 7: Flaskeholder og sidste hånd

- Fastgør flaskeholderen (58) til den venstre lodrette stolpe.
- Brug 2 M4×16 skruer (59) med stort fladt hoved.
- Kontroller, at alle skruer er strammet ordentligt.
- Til sidst monterer du sikkerhedsnøglen (74).

Færdig! Løbebåndet er samlet og klar til brug.

Generelle træningstips

1. **Opvarmning** - Varm op i 5-10 minutter før hver træning. Hold ikke vejret - opvarmning forbereder kroppen på træningen og mindsker risikoen for skader.
2. **Åndedræt** – Træk vejret rytmisk: ind gennem næsen, ud gennem munden. Dine bevægelser skal være synkroniseret med din vejtrækning. Hvis du begynder at trække vejret for hurtigt, skal du stoppe øvelsen og hvile dig.
3. **Hyppighed** – Hver muskelgruppe skal have mindst 48 timers hvile mellem træningerne. Det betyder, at du skal træne en given muskelgruppe hver anden dag.
4. **Belastning** – Tilpas træningens intensitet til dit fitnessniveau. Muskelømheden i starten er normalt – regelmæssig træning vil hjælpe med at reducere det. Træn efter princippet om gradvis øget belastning.
5. **Afspænding** – Brug 5 minutter efter hver træning på at strække ud og slappe af, især benmusklerne. Det forhindrer, at de stivner, og hjælper med at bevare smidigheden.
6. **Kost** - For at undgå at belaste fordøjelsessystemet:
 - Træn mindst en time efter at have spist.
 - Vent mindst 30 minutter efter træning, før du spiser.
 - Drik vand i moderate mængder — for meget vand kan belaste hjertet og nyrerne

Stræk

Det anbefales at strække ud både før og efter træning. Opvarmede muskler strækker sig lettere, så start med 5–10 minutters opvarmning, efterfulgt af: Udfør hver øvelse 5 gange, og hold positionen i 10–15 sekunder.

1. Nedadgående stræk

Stå oprejst, bøj let i knæene og læn dig langsomt fremad. Slap af i ryg og skuldre, og prøv at røre tæerne. Gentag 3 gange.

2. Seneudstrækning

Sæt dig på en måtte, stræk det ene ben og bøj det andet mod midten. Læn dig fremad og prøv at røre tæerne på det strakte ben. Gentag 3 gange på hvert ben.

3. Læg- og hælstræk

Placer hænderne mod en væg eller et træ, stræk det ene ben bagud. Hælen skal røre jorden, og benet skal være strakt. Læn dig mod væggen. Gentag 3 gange med hvert ben.

4. Strækning af quadriceps

Hold fast i et stabilt objekt med den ene hånd, tag fat i anklen på det modsatte ben med den anden hånd og træk det mod balden. Gentag 3 gange på hvert ben.

5. Sartorius-muskelstrækning (indre lår)

Sæt dig ned, læg fodsålerne sammen og træk dem mod lysken. Hold fast i fødderne og tryk knæene forsigtigt ned. Gentag 3 gange.

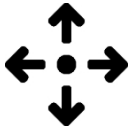
TRÆNINGSPROGRAM TIL LØBEBÅND

Start

1. Tilslut strømforsyningen og sørg for, at løbebåndet er i den laveste position.
2. Fastgør sikkerhedsnøglen til dit tøj.
3. Stå på sidelisterne og hold fast i håndtagene.
4. Tryk på knappen "START" — løbebåndet starter efter 5 sekunder med en hastighed på 1,0 km/t.
5. Øg hastigheden til 2,5–3,5 km/t ved hjælp af knappen "+" — dette er et behageligt tempo at starte med.
6. Træd gradvist op på løbebåndet, og hold fast i håndtagene.
7. Under løbet kan du justere hastigheden ved hjælp af knapperne "+" og "-".
8. For at stoppe løbebåndet skal du trykke på "STOP"-knappen når som helst.

Tilstande og pulsmåling

- Efter at have tændt for strømmen skal du vælge tilstand med knappen "CHOOSE".
- Tryk på "START" for at begynde din træning.
- Juster hastigheden ved hjælp af knapperne "+" og "-", og stop løbebåndet med knappen "STOP".
- For at kontrollere din puls (HRC) skal du placere dine hænder på metalsensorerne — resultatet vises på displayet. Bemærk: Hvis du fjerner sikkerhedsnøglen, stopper løbebåndet straks og computeren slukkes.



Sammenfoldning og udfoldning af

løbebåndet Sammenfoldning:

- Frakobl strømforsyningen.
- Indstil løbebåndet til den laveste hældningsposition.
- Løft løbebåndet til lodret position — Ezfit-mekanismen låses automatisk.
- Kontroller, at Ezfit-låsen er korrekt låst.

Udklappning:

- Vælg en placering ca. 1 meter fra en stikkontakt på en plan overflade.
- Hold fast i løbebåndet med begge hænder og træd på Ezfit-mekanismen — løbebåndet sænkes langsomt ned mod gulvet.
- Hold en sikker afstand på mindst 1 meter, når du folder løbebåndet ud.

Flytning af løbebåndet

Før du flytter løbebåndet, skal du sikre dig, at:

- Strømmen er slukket
- Stikket er trukket ud
- Rammen er foldet sammen.

Grib derefter løbebåndet med den ene hånd i enden og den anden på håndlisten, og flyt det forsigtigt, så det vipper i en vinkel på 40-50° mod brystet.



Konsolpanel – Funktionsbeskrivelse

- **Træningsprogrammer:** P0 – brugerens eget program, P1–P36 – automatiske indbyggede programmer, 3 BRUGER-programmer, FAT.
- **LED-display:** Viser tid, distance, hastighed, kalorier, puls.
- **Betjeningsknapper:** 4 hovedknapper + genvejsknapper i venstre og højre side.
- **Hastighedsområde:** Fra 1,0 til 16,0 km/t.
- **Sikkerhedsfunktioner:** Overbelastning, overspænding, stød, overhastighed og beskyttelse mod elektromagnetisk interferens.
- **Systemfunktioner:** Selvtest, fejlmeddelelser, 3 brugerdefinerede funktioner.

Sikkerhedsinstruktioner

1. Sæt stikket i en 10 A stikkontakt med jordforbindelse, og tænd for strømmen.
2. Indsæt sikkerhedsnøglen i konsollen og fastgør klipsen til dit tøj på brystet.
3. I tilfælde af en fejlfunktion stopper løbebåndet automatisk, og der vises en meddelelse på skærmen ledsaget af en lydssignal.
4. For at fjerne fejlen skal du fjerne sikkerhedsnøglen eller slukke for strømmen.

Beskrivelse af display og knapper

- Når den tændes: Hele skærmen vises i 2 sekunder, derefter vises "V1.0", efterfulgt af standbytilstand eller hurtigstart, når der trykkes på "Start/Pause".
- Standbytilstand:
 - Puls: vises, når en sensor er tilsluttet; ellers vises "0".
 - Tid/distance: "0:00", tidsikon aktivt.
 - Hastighed: "0,0", hastighedsikon aktivt.
 - LED-animation: lyssekvens (grøn 1–16, gul 17–31, rød 32–47).
- Stop: Når du er færdig med din træning, går løbebåndet i standbytilstand efter 5 sekunder.
- Pause-tilstand: Tryk på "STOP" for at vende tilbage til standbytilstand.
- Energibesparende tilstand: Efter 4 minutter og 30 sekunders inaktivitet slukkes skærmen. Tryk på en vilkårlig knap eller nulstil sikkerhedsnøglen for at genoptage driften.

Yderligere funktioner

- **USB-opladning:** Opladningen starter, når en mobilenhed tilsluttes via USB. Opladningen stopper, når enheden frakobles.
- **Bluetooth – Musik:** Når strømmen er tændt, kan du tilslutte din telefon eller anden lyd enhed via Bluetooth og afspille musik via konsollen. Lydstyrken kan justeres på kildeenheden.

FUNKTIONSKNAPPER

PROGRAM-knap ("P")

- I standbytilstand kan du vælge tilstand:
 - G – træningsmål,
 - P – automatisk program,
 - U – brugerprogram.
- For at afslutte uden at vælge, skal du trykke på "STOP".

MODE-knap ("M")

- Bekræfter parameterindstillinger.
- Låser den aktuelle skærmvisning (f.eks. tid, afstand), så den ikke skifter automatisk.
- Ved at trykke igen låses den automatiske skiftning op hvert 5. sekund.

START/PAUSE-knap og "+ / -" på håndtagene

- START/PAUSE starter programmet med en nedtælling på "3 2 1".
- Under pausen viser skærmen dataene fra før pausen, og pulsen vises i realtid.
- Tryk på "START/PAUSE" igen for at genoptage træningen med de samme data.
- "+ / -" på håndtagene:
 - Øg eller sænk hastigheden med 0,1 km/t.
 - Hold knappen nede i mere end 1 sekund for at ændre hastigheden kontinuerligt.
 - De bruges også til at vælge tid, distance, kalorier og programmer (P1–P36, U1–U3).

STOP-knap

- I pausetilstand vender den tilbage til standbytilstand og nulstiller dataene.
- I indstillingerne vender den tilbage til det forrige trin.

Sikkerhedstast

- Når nøglen fjernes, stopper løbebåndet straks.
- Meddelelsen "SAF" vises på skærmen, og der lyder 3 bip.
- Når nøglen fjernes, reagerer løbebåndet ikke på nogen knapper.
- For at genoptage driften skal du frakoble og tilslutte nøglen igen — løbebåndet går i standbytilstand.

PROGRAMBESKRIVELSE**HURTIG START Start af træning**

- Tryk på "START/PAUSE" i standbytilstand
- Nedtælling "3 2 1" med en lydssignal
- Start ved 1,0 km/t
- Tids-, distance-, kalorier- og pulsmåler starter fra nul

Under træning

- Tasterne "+ / -" ændrer hastigheden
- Vinduer skifter hvert 5. sekund:
 - Kalorier (0–999 kcal) / Puls (40–220 bpm)
 - Tid (0:00–99:59 min) / Distance (0,00–99,99 km)
- Den halvcirkelformede indikator viser hastigheden i procent
- 400 m-indikatoren lyser op hver 100 m (4 segmenter)

Pause og slut

- "START/PAUSE" stopper træningen, data gemmes
- Hastighed: "0,0", 400 m-indikatoren blinker
- Tryk på "START/PAUSE" igen = fortsætter med nedtælling
- "STOP" = nulstiller data, vender tilbage til standbytilstand Start af træning

MÅL-NEDTÆLLINGSTILSTAND Valg af tilstand

- I standbytilstand: "P" → G-tilstand (mål), "M" → bekræftelse
- Tilgængelige mål:
 - Tid: 1–99 min (standard 10:00)
 - Distance: 1,00–99,00 km (standard 5,00)
 - Kalorier: 1–999 kcal (standard 100)
- Indstil værdien ved hjælp af "+ / -", bekræft med "M" eller "START/PAUSE"

Træningsfremskridt

- Nedtælling "3 2 1" og lydssignal
- Programmet er opdelt i 10 sektioner (mål / 10)
- Hastigheden kan ændres med "+ / -"
- Vinduerne skifter hvert 5. sekund:
 - Kalorier/puls (40–220 bpm)
 - Tid/distance (tæller fremad eller bagud)
- 400 m-indikatoren lyser op hver 100 m

Pause og slut

- "START/PAUSE" stopper træningen, data gemmes
- "STOP" nulstiller dataene og vender tilbage til standbytilstand
- Når målet er nået: END-meddelelse+ , 3 bip

PROGRAMMODUS**Programvalg**

- I standbytilstand: "P" (→) P-tilstand, "M" (→) bekræftelse
- Vælg program "p1–p36" ved hjælp af tasterne "+ / -"
- Standardtid: 10:00 min (kan ændres)

Tidsindstillinger

- "M" → tidsindstillinger (interval: 0:00–99:00)
- Bekræft med "START/PAUSE" eller vend tilbage med "STOP"

Programsekvens

- Nedtælling "3 2 1" og lydssignal
- Programmet er opdelt i 10 sektioner
 - Under nedtællingen: hver sektion = tid / 10
 - Når der tælles frem: skift hvert minut
- Gå til næste afsnit: "Bi"-signal
- Hastigheden ændres automatisk, men kan justeres manuelt

Viste data

- Kalorier/puls: skifter hvert 5. sekund
 - Kalorier: 0–999 kcal
 - Puls: 40–220 bpm (eller 0 uden sensorer)
- Tid/distance: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Halvcirkelformet indikator: % hastighed
- 400 m-indikator: lyser hver 100 m (cyklisk)

Pause og slut

- "START/PAUSE" stopper træningen, data gemmes
- "STOP" nulstiller dataene og vender tilbage til standby
- Efter afslutning: 3 "Bip-Bip-Bip"-signaler, END-meddelelse

BRUGERMODUS**Programvalg**

- I standbytilstand: "P" → U-tilstand, "M" → bekræftelse
- Vælg program "U1–U3" ved hjælp af knapperne "+" / "–"
- Standardtiden vises i vinduet TIME (kan ændres)

Indstilling af tid og hastighed

- "M" → tidsindstillinger (område: 0:00–99:00)
- Hold "M" nede i 3 sekunder → hastighedsindstillinger for 10 segmenter
- Hvert segment indstilles separat, bekræft med "M"

Dataene gemmes permanent (forsvinder ikke, når strømmen slukkes)

Programsekvens

- Nedtælling "3 2 1" og hørbart signal
- Programmet er opdelt i 10 sektioner
- Når der tælles ned: hver = tid / 10
- Når der tælles frem: skift hvert 1. minut
- Overgang til næste sektion: "B"-signal
- Hastigheden ændres automatisk og kan justeres manuelt

Viste data

- Kalorier/puls: skift hvert 5. sekund
- Kalorier: 0–999 kcal
- Puls: 40–220 bpm (eller 0 uden sensorer)
- Tid/distance: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Halvcirkelformet indikator: % hastighed
- 400 m indikator: lyser hver 100 m (cyklisk)

Pause og slut

- "START/PAUSE" stopper træningen, data gemmes
- "STOP" nulstiller dataene og vender tilbage til standby
- Efter afslutning: 3 "Bip-Bip-Bip"-signaler, END-meddelelse

FAT MODE (Måling af kropsfedt) Valg af tilstand

- I standbytilstand skal du trykke på "P" for at vælge FAT-tilstand – "F" vises i vinduet "CALORIES/PULSE"
- Tryk på "M" for at rulle gennem indstillingerne:

Indstillinger

- F1 – Køn: "+" / "–" → 01 = mand, 02 = kvinde
- F2 – Alder: Interval: 10–99 år
- F3 – Højde: Interval: 100–220 cm
- F4 – Vægt: Interval: 20–150 kg

Når indstillingerne er færdige, skal du trykke på "M" for at starte målingen.

Mål

- Tager 25 sekunder
- Hvis din puls er stabil → , vises resultatet, når målingen er færdig
- Hvis der ikke er noget pulssignal → , vises resultatet ikke
- Efter 10 sekunder forsvinder resultatet, og enheden vender tilbage til standbytilstand

Fortolkning af resultatet

FAT-resultat	Betydning
< 1	For lav
19	Normal
25	Overvægt
> 29	Overvægtig

Resultatet er vejledende og erstatter ikke lægelig rådgivning.

BEREGNINGSFORMEL (for avancerede brugere)

- **BMI** = vægt (kg) / højde² (m)
- FAT-formlen afhænger af højden:
 - Højde 140–190 cm: $FAT = \text{centilværdi} + \{[(BMI / (1,6 / \text{højde})) + (\text{alder} - 18) \times 0,013] \times \text{puls} \times \text{køn}\}$
 - Højde ≤ 140 cm: brug 1,4
 - Højde ≥ 190 cm: brug 1,9
- **Hundrededel:** sidste ciffer i din puls (hvis ingen, indtast 0)
- **Taller i pulsen:**
 - ulige tal → × 0,95
 - lige tal → × 1,05
- **Gender:**
 - 01 (mand) → × 1
 - 02 (kvinde) → × 1,15
- Resultatvisningsområde: 5–50
 < 5 → viser 5

FUNKTIONS BESKRIVELSE**1. ODO – Total tid/distance**

- Tid: 0:00–99:59 h:min (afrundet efter 100 h)
- Distance: 0,00–9999 km

2. Hastighed (SPEED)

- Rækkevidde: 1,0–16,0 km/t (kan justeres i trin på 0,1)
- I programmerne P1–P36: hastigheden afhænger af segmentet
- Teknisk tilstand:
 - Maks.: 12,0–24,0 km/t (standard 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/t (standard 1,0)

3. Impuls (PULSE)

- Rækkevidde: 40–220 slag/min
- Synlig i standby-, løbe- og pausetilstand
- Skifter med alarmer hvert 5. sekund.

4. Tid (TIME)

- Interval: 0:00–59:59 min:sek (tæller fremad eller bagud)
- Mål: 1:00–99:00 min (standard 10:00)
- Programmer opdelt i 10 trin
 - Tæller fremad: skifter hvert minut
 - Nedtælling: fase = tid / 10
 - Overgang: "Bi"-signal

5. Afstand (DISTANCE)

- Rækkevidde: 0,00–9999 km
- Mål: 1,00–9999 km (standard 5,00)
- Skift hvert 5. sekund.

6. Kalorier (CALORIES)

- Rækkevidde: 0–999 kcal
- Mål: 1–999 kcal (standard 100)
- Skift med puls hvert 5. sekund.

7. Halvcirkelformet hastighedsindikator

- Grøn: 1–16, Gul: 17–31, Rød: 32–47
- Viser % af den aktuelle hastighed

8. 400 m indikator

- Lyser op hver 100 m (4 firkanter)
- Efter 400 m gentages cyklus

9. Hjuldiameter (tekniktilstand)

- Strip: 10–5000 mm (standard 75)
- Motor: 5–2000 mm (standard 25)
- SKUMRULLE: 10–5000 mm (standard 48)

10–13. Brugerdata

Vægt: 20–150 kg (standard 70 kg)

Køn: 01= mand, 02= kvinde **Højde:**

100–220 cm (standard 170 cm)

Alder: 10–99 år (standard 25 år)

14. Hørbart signal (BUZZER)

- Hvert tryk på tasten = "bip"
- Programstart: nedtælling "3→ 2→ 1" med signal

Service-tilstand (teknikertilstand)

Tilstand 1 – Kalibrering

- +Indtastning: Tryk på "P" og "M" samtidigt i 3 sekunder i standbytilstand
- Trinvis indstilling (bekræft med "M" efter hver værdi):
 - Enhedssystem: 0= t metrisk, 1 = imperial
 - Remskivediameter: 10–5000 mm (standard 75)
 - Minimumshastighed: 0,5–2,0 km/t eller 0,3–1,2 mph
 - Motorhjuldiameter: 5–2000 mm (standard 25)
 - SKUMRULLE DIAMETER: 10–5000 mm (standard 48)
 - Maksimal hastighed: 12,0–24,0 km/t eller 7,5–15,0 mph (standard 16,0)
- Kalibrering: tryk på "START/PAUSE"→, "SAE" vises
- Afslut: "STOP"→ tilbage til kalibreringssiden, tryk længe på "STOP"→ standbytilstand

Mode 2 – Systemoplysninger

- Indtastning: Tryk på "P"+ "STOP" i 3 sekunder
- Visning:
 - Versionsår (sidste 2 cifre)
 - Versionsmåned og -dag
- "M"→ viser samlet tid og afstand (skifter hvert 5. sekund)
- Nulstil afstand: "P"+ t "M" i 3 sekunder
- Afslut: "STOP" i 3 sekunder

Tasttest

- Indtast: "M" + "STOP" i 3 sekunder
- Viser "TEST"→, tester alle knapper
- Tryk på hver tast (→), og dens nummer vises i vinduet
- Når alle taster er trykket →, lyder der et signal, og displayet vender tilbage til "TEST"

Tastnumre:

Tast	Kode	Tast	Kode
P	1	START-håndtag	5
STOP	2	STOP-håndtag	6
START/PAUSE	3	"+"	7
M	4	"_"	8

- Hurtig dvaletilstand: vælg "SLEE"→ "M"= aktivering
- Afslut: tryk på sikkerhedstasten eller genstart

Bluetooth-forbindelse med ANYRUN-apps

- Download ANYRUN-appen, opret en konto og log ind
- I indstillingerne skal du vælge Enhedsadministration → find løbebåndet (f.eks. SW7201EB-0124)
- +Efter tilslutning: Der lyder en lydssignal, og "BT" vises i vinduet "SPEED"
- Vælg tilstand, og start din træning fra appen
- →Afbrydelse: I appindstillingerne vil du høre et bip, og løbebåndet vender tilbage til standbytilstand
- Tilslutning er kun mulig i standbytilstand Efter tilslutning er kun hurtigstarttilstand tilgængelig

KINOMAP

- Download Kinomap-appen, opret en konto og log ind
- Vælg Fitnessudstørsadministration → "+" → "Mit løbebånd" → mærke "FTMS" eller "anyrun"
- Vælg Bluetooth-enheden (f.eks. SW7201EB-0124)
- Efter tilslutning: et bip + "BT" i vinduet "SPEED"
- Du kan se træningsvideoer og starte din træning
- Afbrydelse: bip, løbebåndet vender tilbage til standbytilstand

ZWIFT

- Download Zwift-appen, opret en konto og log ind
- Vælg din løbeenhed → , find dit løbebånd (f.eks. SW7201EB-0124)
- +Efter tilslutning: et lydssignal og "BT" i vinduet "SPEED"
- Start din træning fra appen
- Afbrydelse: hørbart signal, løbebåndet vender tilbage til standbytilstand

FEJLKODER vises i vinduet for kalorier/puls

Fejlkode	Fejlbeskrivelse	Løs
E	Overbelastning	1. Overbelastning – genstart enheden. 2. Dele gnider mod hinanden – smør og genstart. 3. Kontroller motoren – støj, brændt lugt → udskift. 4. Udskift controlleren.
E02	HALL-sensorfejl	1. Kontroller og tilslut motorkablet igen. 2. Udskift motoren. 3. Udskift controlleren.
E03	Hardware overbelastning	1. For høj strøm – genstart. 2. Kontroller strømtikket og motorstikket. 3. Udskift controlleren.
E04	Fasefejl	1. Kontroller og tilslut motorkablet igen. 2. Udskift motoren. 3. Udskift controlleren.
E06	Spændingen er for høj	Kontroller forsyningsspændingen.
E0	Hardwarefejl	1. Kontroller forbindelsen mellem stikkontakten og motoren. 2. Udskift controlleren.
E	Dataoptagelsesfejl	Sluk for strømmen i 2 minutter, og tænd den derefter igen. Hvis det ikke virker, skal du udskifte controlleren.
E2	Kommunikationstiden er overskredet	1. Kontroller kablet mellem displayet og controlleren. 2. Kontroller, om controlleren eller displayet er beskadiget. 3. Tænd igen efter 2 minutter.
E31	Overophedning	Vent, indtil temperaturen er normal igen, og start igen.
E32	Omvendt motorretning	Kontroller, at UVW-kablerne er tilsluttet korrekt til motoren.
E3	Motorparameterfejl	Indtast de korrekte parametre fra producenten.
E	Andre fejl	Udskift controlleren.
SAF	Ingen sikkerhedsnøgle	1. Kontroller, at nøgleknappen fungerer korrekt. 2. Kontroller nøglekablet – sørg for, at det ikke sidder løst. 3. Kontroller nøglepladen. 4. Kontroller displayet.

Programbeskrivelse

Hvert program opdeler træningstiden i 10 segmenter. Hvert af disse trin har en tilsvarende hastighed (km/t). (se tabel 1)

Jord

- Løbebåndet skal tilsluttes en jordet stikkontakt (220–240 V).
- Kontakt en elektriker, hvis du er i tvivl.
- Skift ikke stikket uden tilladelse.

**VEDLIGEHOLDELSE AF LØBEBÅN****1. Smøring af båndet**

- <3 timer/uge → hver 5. måned
- 4–7 timer/uge → hver anden måned
- >7 timer/uge → hver måned
- Kontroller ved at røre under bæltet – hvis det er tørt, skal det smøres.
- Anvendelse: Stop løbebåndet, fold båndet ud, spray midten og siderne med silikone, start ved 1 km/t og fordel med fødderne.

2. Rengøring

- Frakobl strømforsyningen inden rengøring.
- Efter træning: Tør konsollen og kabinettet af med en fugtig klud.
- Brug ikke kemikalier og spild ikke væsker på computeren.
- En gang om ugen: Rengør matten under løbebåndet.
- Opbevaring: Opbevares på et tørt sted, med strømmen slukket og frakoblet.



Justering af rem

1. Remspænding

- Hvis remmen glider: Stram skruerne på begge sider en halv omgang.
- For stor spænding kan beskadige motoren og rullerne.

2. Korrektion af forkert justering af bæltet

- Start løbebåndet ved lav hastighed.
- Hvis båndet skifter til venstre → stram den venstre skrue eller løs den højre.
- Hvis det bevæger sig til højre → , gør det modsatte.
- Observer ændringerne efter hver justering.

Fejlindstilling af remmen er ikke dækket af garantien – brugeren skal selv rette fejlen.

3. Justering af motorrem

- Hvis motorremmen glider → løsne justeringsskruen (til venstre), indtil den stabiliserer sig.
- Rengør remmen og remskivernes riller regelmæssigt.

Almindelige fejl og løsninger – løbebåndssektion

Problem	Årsag	Løs
Løbebåndet virker ikke	a. Ingen strøm	Sæt stikket i en stikkontakt
	b. Sikkerhedsnøglen er ikke på plads	Indsæt eller udskift sikkerhedsnøglen
	c. Signalkredsløbet er beskadiget	Kontroller controlleren og signalkablet
	d. Afbryderen er i position OFF	Sæt kontakten i position "ON"
	e. Sikringen er sprunget	Udskift sikringen
Løbebåndets bælte kører ikke jævnt	a. Utilstrækkelig smøring	Brug silikoneolie
	b. Båndet er for stramt	Juster båndets spænding
Løbebåndets bælte glider	a. Bæltet er for løst	Juster remspændingen
	b. Motorremmen er for løs	Juster motorremmen

Konsoldele – Betydning af fejlkode

Fejlkode	Beskrivelse	Løs
E	Kommunikationsfejl mellem konsollen og controlleren	Kontroller kommunikationskablet – sørg for, at det er korrekt tilsluttet og ikke beskadiget. Udskift det om nødvendigt.
E3	Ingen forbindelse til motoren	Kontroller motorkablet og tilslut det igen. Hvis du kan lugte noget brændt, skal du udskifte controlleren.
	Intet signal fra hastighedssensoren	Kontroller hastighedssensoren – sørg for, at den er tilsluttet og fungerer korrekt. Udskift den om nødvendigt.
E4	Fejl i selvkalibrering af løfteanordning	Kontroller liftmotorens kabler (sensor og strømforsyning). Efter korrektion skal du trykke på knappen "learn" på controlleren.
E	Overbelastningsbeskyttelse	For høj strøm – kontroller belastningen, smør skinnen, kontroller motoren og styringen. Brug den korrekte spænding.
E6	Overspændingsbeskyttelse	Kontroller strømforsyningsspændingen (sørg for, at den ikke er for lav). Kontroller styreenheden og motorkablerne – udskift dem, hvis de er beskadigede.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Laufband entschieden haben. Dieses Gerät hilft Ihnen dabei, gesund und fit zu bleiben – sicher und komfortabel.

GRUNDLEGENDE NUTZUNGSREGELN

- Schließen Sie das Laufband an eine geerdete Steckdose mit separatem Stromkreis an.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Gerät stabil steht und ordnungsgemäß funktioniert.
- Stellen Sie sich auf die Seitengitter, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie „Start“.
- Beginnen Sie mit dem linken Fuß und laufen Sie mit der richtigen Haltung los, sobald Sie sich sicher fühlen.
- Es darf immer nur eine Person auf dem Laufband trainieren.
- Beenden Sie Ihr Training, stoppen Sie das Laufband und trennen Sie es vom Stromnetz.

VORSICHTSHINWEISE

- Verwenden Sie das Laufband nur in Innenräumen, fern von Wasser, Sonnenlicht und Wärmequellen.
- Tragen Sie bequeme Sportkleidung und geeignetes Schuhwerk.
- Überlasten Sie das Gerät nicht – dies kann den Motor und den Laufbandriemen beschädigen.
- Verwenden Sie das Laufband nicht länger als 2 Stunden ohne Pause.
- Sorgen Sie für gute Belüftung und einen Freiraum von 200 x 100 cm vor dem Laufband.
- Springen Sie nicht auf das Laufband oder vom Laufband, während es in Betrieb ist.
- Trainieren Sie nicht nach dem Essen, nach dem Genuss von Alkohol oder wenn Sie müde sind.
- Wenn Sie Schmerzen, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, beenden Sie das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Das Laufband nicht selbst zerlegen oder reparieren – wenden Sie sich an den Kundendienst.

MEDIZINISCHE KONTRAINDIKATIONEN

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Benutzung des Laufbands, wenn:

- Sie Rücken-, Nacken- oder Beinschmerzen oder Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen haben.
- Sie an Gelenkerkrankungen, Osteoporose, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Durchblutungs- oder Atemstörungen leiden.
- Sie einen Herzschrittmacher, Krebs, Thrombose oder Diabetes mit Sensibilitätsstörungen haben.
- Sie Fieber, Hautverletzungen oder eine Wirbelsäulenverkrümmung haben.
- Sie schwanger sind oder Ihre Menstruation haben.
- Sie nutzen das Laufband zu Rehabilitationszwecken.

KINDER UND UMWELT

- Halten Sie Kinder vom Laufband fern – es ist kein Spielzeug.
- Stellen Sie sicher, dass sich keine Personen oder Tiere in der Nähe befinden, wenn Sie das Laufband benutzen oder bewegen.
- Bewahren Sie Silikonöl und Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

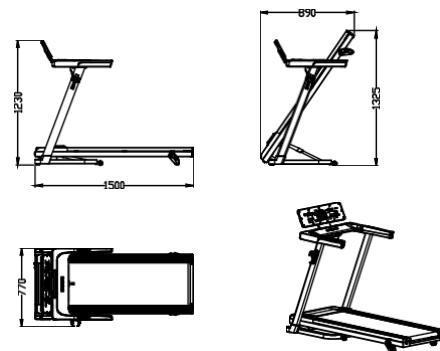
- Berühren Sie den Stecker nicht mit nassen Händen.
- Ziehen Sie immer den Netzstecker, wenn:
 - Sie das Laufband nicht benutzen,
 - Wartungsarbeiten durchführen,
 - Es liegt eine Fehlfunktion oder ein Stromausfall vor.
- Ziehen Sie den Stecker an der Gehäuse, nicht am Kabel.
- Reinigen Sie die Steckdose und den Stecker regelmäßig – Staub und Feuchtigkeit können die Isolierung beschädigen.

ERDUNG

- Das Gerät muss gemäß den örtlichen Vorschriften an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden.
- Verwenden Sie keine Adapter oder Steckeradapter.
- Wenn der Stecker nicht passt, wenden Sie sich an einen Elektriker.
- Wenn Sie Zweifel hinsichtlich der Erdung haben, lassen Sie die Installation von einem Fachmann überprüfen.

**Produktbeschreibung**

1. Wasserflaschenhalter
2. Konsole
3. Sicherheitsschlüssel
4. Griff
5. Motorabdeckung
6. Vertikaler Pfosten
7. Laufband
8. Seitenführungen
9. Führungsabdeckung

**Technische Daten**

Abmessungen	Zusammengeklappt: 89 x 77 x 132,5 cm
	Ausgeklappt: 150 x 77 x 123 cm
Laufband	125 x 42 cm
Geschwindigkeit	1,0–16,0 km/h

**Set-Komponenten****A-1**

1. Maschine
2. Konsolenständer
3. Konsolensatz
4. Linker vertikaler Pfosten
5. Rechter vertikaler Pfosten
6. Rückseitige Konsolenabdeckung
7. Bodenabdeckung (links/rechts)
8. Verstellbare Kunststoffteile für zwei Geschwindigkeiten (2 Stück)
9. Wasserkocherhalter
10. Tasche mit Schrauben
11. Sicherheitsschlüssel
12. Silikonflasche
13. Bedienungsanleitung

A-2

1. Vollgewindeschraube M8×25 (6 Stück)
2. M8×15 Vollgewinde-Inbusschraube (4 Stück)
3. M8×10 Vollgewinde-Inbusschraube (2 Stück)
4. Vollgewinde-Inbusschraube M8×50×20 (2 Stück)
5. Selbstsichernde Sechskantmutter M8 (2 Stück)
6. Kreuzschlitzschraube mit großem Flachkopf und scharfer Spitze M4×16 (2 Stück)
7. TAB-Schraube (2 Stück)
8. Unterlegscheibe Ø8 (2 Stück)
9. Kreuzschlüssel 14×17×75 (1 Stück)
10. L-förmiger Schraubenschlüssel 6×35×80 (1 Stück)

Teileübersicht:

Nr.	BEZEICHNUNG	MENGE	NR.	NAME	MENGE
1	Grundrahmen	1	47	Selbstschneidende Schraube ST4×12	7
2	Sechskant-Selbstsicherungsmutter	6	48	Selbstschneidende Schraube ST4×16	2
3	Flache Unterlegscheibe	6	49	Federscheibe Φ5	5
4	Rad	1	50	Flache Unterlegscheibe Φ6	3
5	Runde Seitenführung	10	51	Flache Unterlegscheibe Φ10	1
6	Selbstschneidende Schraube mit Senkkopf ST4×15	20	52	Außenverzahnnte Unterlegscheibe Φ5	2
7	Konische Fußscheibe	4	53	TAB-Schraube	3
8	Basisbalkenabdeckung (links)	1	54	Linker vertikaler Pfosten	2
9	Basisbalkenabdeckung (rechts)	1	5	Rechter vertikaler Pfosten	1
1	Hauptrahmen	1	5	Kommunikationskabel L=1200 mm	1
1	Neigungswellenhülse	4	57	Flaschenhalter	1
13	Teilgewinde-Inbusschraube M10×25×15	2	5	Kreuzschlitzschraube mit großem Flachkopf M4×16 (Güteklasse 6.8 / schwarz)	1
	Bürstenloser Motor mit Außenrotation	1	59	Computergehäuse	2
15	Flexibler Motorriemen	1	6	Konsolenbefestigungsplatte	1
16	Steuergerät 7201EB	1	61	7201EB-Konsole	1
17	Kommunikationskabel L=500 mm	1	62	Kommunikationskabel L=800 mm	1
1	Stromkabel L=200 mm (rot)	1	63	Touch-Bedienfeld	1
19	Stromkabel L=200 mm (schwarz)	1	64	Tastaturkabel	1
2	Schalter	1	65	Pulssensor im Griff (Geschwindigkeit)	1
21	Selbstrücksetzender Schalter	1	66	Impulssensor im Griff (Start/Stopp)	1
2	Stromkabel L=100 mm (rot)	1	67	Impulssensorkabel L=650 mm / schwarz	1
23	FITNESSROLLE 3300EB	1	68	Oberer Zubehörfach	1
24	FITNESSROLLE 3300EB	1	70	Unterer Zubehörfach	1
25	Laufdeck 3300EB	1	7	Abdeckung der oberen Konsole	1
26	Motorabdeckung 3300	1	72	Abdeckung der hinteren Konsole	1
27	Rückwandabdeckung	1	73	Sicherheitsschlüssel	1
2	Seitenführung	2	7	Sicherheitsverschlussbuchse	1
2	Rohrklemme	2	75	Selbstschneidende Schraube ST4×15 (schwarz)	1
30	Zweistufig verstellbare Kunststoffeilemente	2	76	Selbstschneidende Schraube ST4×16 (schwarz)	13
31	Magnetring	1	77	Frontkonsolenabdeckung	19
32	Doppelseitiges Klebeband	8	78	Abdeckung für hintere Konsole	1
3	EVA-Gummipolster	1	79	Ezfit-Verbindungselemente	1
34	Netzkabelverriegelung	1	80	Teilgewinde-Inbusschraube M8×50×20 (schwarz)	
35	Quadratische Unterlegscheibe	6	81	Teilgewinde-Inbusschraube M8×30×20 (schwarz)	1
3	Vollgewinde-Inbusschraube M8×15	4	82	Rohrkappe	1
3	Federscheibe	4	83	Feder-1	1
3	Vollgewinde-Kreuzschraube M5×10	2	8	Hydraulikzylinder	1
3	Flache PVC-Unterlegscheibe	6	85	M8×25 Vollgewinde-Inbusschraube (Klasse 6.8)	1
40	Linke Motorplatte	1	86	Vollgewinde-Inbusschraube M8×15	6
4	Rechte Motorplatte	1	87	Kreuzschlüssel 14×17×75	2
42	Lackiertes Rohr zur Befestigung der Abdeckung	2	8	L-förmiger Schraubenschlüssel	1
4	Vollgewinde-Inbusschraube M8×75 (Festigkeitsklasse 8.8)	2	89	Innensechskantschraube M8×10 (Klasse 6.8 / schwarz)	1
4	M6×50 Vollgewinde-Inbusschraube	1	90	Stromkabel	2
45	Teilgewinde-Inbusschraube M8×50×20 (schwarz)	2	91	Laufband	1
4	Sechskantschraube mit konischem Kopf M6×55×Φ16	6	92	Selbstschneidende Schraube ST4×12	1



MONTAGEANLEITUNG

Schritt 1: Auspacken

- Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton.
- Stellen Sie es auf eine ebene Fläche (wie in der Abbildung gezeigt).
- Entfernen Sie alle Plastiktüten und Sicherheitsgurte.

Schritt 2: Montage der vertikalen Pfosten

- Verbinden Sie das Kommunikationskabel des rechten vertikalen Pfostens (57) mit dem Kabel im Grundrahmen (17).
- Befestigen Sie die linken und rechten vertikalen Pfosten auf beiden Seiten des Sockels.
- Verwenden Sie dazu 6 M8×25-Inbusschrauben (86).

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben erst fest, wenn alle eingesetzt sind.

Schritt 3: Montage der Konsolenhalterung

- Verbinden Sie das Kommunikationskabel der Konsolenhalterung (63) mit dem Kabel im vertikalen Pfosten (57).
- Befestigen Sie die Konsolenhalterung an den linken und rechten vertikalen Pfosten.
- Verwenden Sie zur Befestigung 4 M8×15-Inbusschrauben.

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben erst fest, wenn alle eingesetzt sind.

Schritt 4: Montage der Konsole

- Setzen Sie die Konsole in die Konsolenhalterung ein (wie in der Abbildung gezeigt).
- Verwenden Sie 2 M8×10-Inbusschrauben, die durch die Befestigungslöcher auf der Rückseite des Steuerrahmens passen.
- Verbinden Sie diese mit der Konsolenbefestigungsplatte und ziehen Sie sie fest.

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben erst fest, wenn alle eingesetzt sind.

Schritt 5: Abdeckungen

- Befestigen Sie die vordere Konsolenabdeckung (78).
- Setzen Sie die linke (8) und rechte (9) Abdeckung des unteren Trägers ein, richten Sie sie an den Seiten der Basis aus und schrauben Sie sie fest.

Schritt 6: Zusammenbau des Laufbands

- Montieren Sie das Laufband wie in der Abbildung gezeigt.
- Setzen Sie das Kunststoffelement zur Neigungsverstellung (30) in die Vierkantrohre auf beiden Seiten des Rahmens ein.
- Verwenden Sie 2 Schrauben M8×50×20 (45) und ziehen Sie diese mit selbstsichernden Muttern (2) fest.
- Setzen Sie die TAB-Schraube (54) in die entsprechende Öffnung im Kunststoffelement ein, um die Neigung des Laufbands einzustellen.

Schritt 7: Flaschenhalter und letzte Handgriffe

- Befestigen Sie den Flaschenhalter (58) an der linken vertikalen Stütze.
- Verwenden Sie 2 M4×16-Schrauben (59) mit großem Flachkopf.
- Überprüfen Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
- Zum Schluss den Sicherheitsschlüssel (74)

einsetzen. Fertig! Das Laufband ist montiert und einsatzbereit.

Allgemeine Trainingstipps

1. **Aufwärmen** – Wärmen Sie sich vor jedem Training 5–10 Minuten lang auf. Halten Sie dabei nicht den Atem an – das Aufwärmen bereitet Ihren Körper auf die Belastung vor und verringert das Verletzungsrisiko.
2. **Atmung** – Atmen Sie rhythmisch: durch die Nase ein, durch den Mund aus. Ihre Bewegungen sollten mit Ihrer Atmung synchronisiert sein. Wenn Sie zu schnell zu atmen beginnen, unterbrechen Sie die Übung und ruhen Sie sich aus.
3. **Häufigkeit** – Jede Muskelgruppe sollte zwischen den Trainingseinheiten mindestens 48 Stunden Pause haben. Das bedeutet, dass Sie eine bestimmte Muskelgruppe jeden zweiten Tag trainieren sollten.
4. **Belastung** – Passen Sie die Intensität Ihres Trainings an Ihr Fitnessniveau an. Anfängliche Muskelkater sind normal – regelmäßiges Training hilft, diese zu reduzieren. Trainieren Sie nach dem Prinzip der schrittweisen Steigerung der Belastung.
5. **Entspannung** – Nehmen Sie sich nach jedem Training 5 Minuten Zeit für Dehnübungen und Entspannung, insbesondere für die Beinmuskulatur. So verhindern Sie Verspannungen und bleiben beweglich.
6. **Ernährung** – Um Ihr Verdauungssystem nicht zu belasten:
 - Trainieren Sie mindestens eine Stunde nach dem Essen.
 - Warten Sie nach dem Training mindestens 30 Minuten, bevor Sie etwas essen.
 - Trinken Sie Wasser in Maßen – zu viel Wasser kann Ihr Herz und Ihre Nieren belasten.

Dehnen

Dehnen wird sowohl vor als auch nach dem Training empfohlen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, beginnen Sie daher mit einem 5- bis 10-minütigen Aufwärmtraining, gefolgt von: Führen Sie jede Übung 5 Mal durch und halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang.

1. Nach unten strecken

Stehen Sie aufrecht, beugen Sie die Knie leicht und beugen Sie sich langsam nach vorne. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Wiederholen Sie dies 3 Mal.

2. Sehnenstreckung

Setzen Sie sich auf eine Matte, strecken Sie ein Bein aus und beugen Sie das andere in Richtung Körpermitte. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen Ihres gestreckten Beins zu berühren. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein.

3. Waden- und Fersenstreckung

Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand oder einem Baum ab und strecken Sie ein Bein nach hinten. Die Ferse sollte den Boden berühren und das Bein sollte gestreckt sein. Beugen Sie sich zur Wand hin. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein.

4. Dehnung der Quadrizeps

Halten Sie sich mit einer Hand an einem stabilen Gegenstand fest, greifen Sie mit der anderen Hand den Knöchel des gegenüberliegenden Beins und ziehen Sie ihn in Richtung Gesäß. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein.

5. Sartorius-Muskeldehnung (innere Oberschenkel)

Setzen Sie sich hin, legen Sie die Fußsohlen aneinander und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie Ihre Füße fest und drücken Sie die Knie sanft nach unten. Wiederholen Sie dies 3 Mal.

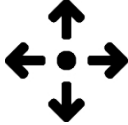
ANLEITUNG FÜR DAS LAUFBAND

Start

1. Schließen Sie das Netzteil an und stellen Sie sicher, dass sich das Laufband in der niedrigsten Position befindet.
2. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung.
3. Stellen Sie sich auf die Seitenschielen und halten Sie sich an den Handgriffen fest.
4. Drücken Sie die Taste „START“ – das Laufband startet nach 5 Sekunden mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h.
5. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit mit der Taste „+“ auf 2,5–3,5 km/h – dies ist ein angenehmes Tempo, um mit dem Laufen zu beginnen.
6. Steigen Sie langsam auf das Laufband und halten Sie sich an den Handläufen fest.
7. Während des Laufens können Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten „+“ und „–“ anpassen.
8. Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie jederzeit die Taste „STOP“.

Modi und Herzfrequenzmessung

- Wählen Sie nach dem Einschalten mit der Taste „CHOOSE“ den gewünschten Modus aus.
- Drücken Sie „START“, um mit dem Training zu beginnen.
- Passen Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten „+“ und „–“ an und stoppen Sie das Laufband mit der Taste „STOP“.
- Um Ihre Herzfrequenz (HRC) zu überprüfen, legen Sie Ihre Hände auf die Metallsensoren – das Ergebnis wird auf dem Display angezeigt. Hinweis: Durch Entfernen des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband sofort angehalten und der Computer ausgeschaltet.



Zusammenklappen und Aufklappen des

Laufbands Zusammenklappen:

- Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz.
- Stellen Sie das Laufband auf die niedrigste Neigungsposition.
- Heben Sie das Laufband in eine aufrechte Position – der Ezfit-Mechanismus rastet automatisch ein.
- Überprüfen Sie, ob die Ezfit-Verriegelung richtig eingerastet ist.

Aufklappen:

- Wählen Sie einen Standort in etwa 1 Meter Entfernung von einer Steckdose auf einer ebenen Fläche.
- Halten Sie das Laufband mit beiden Händen fest und treten Sie auf den Ezfit-Mechanismus – das Laufband senkt sich langsam auf den Boden.
- Halten Sie beim Ausklappen einen Sicherheitsabstand von mindestens 1 Meter ein.

Bewegen des Laufbands

Bevor Sie das Laufband bewegen, stellen Sie sicher, dass:

- Der Strom ausgeschaltet ist,
- der Stecker gezogen ist,
- der Rahmen zusammengeklappt ist.

Fassen Sie dann das Laufband mit einer Hand am Ende und der anderen Hand am Handlauf und bewegen Sie es vorsichtig, wobei Sie es in einem Winkel von 40–50° zu Ihrer Brust neigen.



Bedienfeld – Funktionsbeschreibung

- **Trainingsprogramme:** P0 – eigenes Programm, P1–P36 – automatische integrierte Programme, 3 BENUTZER-Programme, FAT.
- **LED-Anzeige:** Zeigt Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, Kalorien und Herzfrequenz an.
- **Bedienelemente:** 4 Haupttasten + , Schnellwahltasten auf der linken und rechten Seite.
- **Geschwindigkeitsbereich:** Von 1,0 bis 16,0 km/h.
- Sicherheitsmerkmale: Überlast-, Überspannungs-, Stoß-, Überdrehzahl- und elektromagnetische Störschutz.
- **Systemfunktionen:** Selbsttest, Fehlermeldungen, 3 benutzerdefinierte Funktionen.

Sicherheitshinweise

1. Stecken Sie den Stecker in eine 10-A-Steckdose mit Erdung und schalten Sie das Gerät ein.
2. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole und befestigen Sie den Clip an Ihrer Kleidung im Brustbereich.
3. Im Falle einer Störung stoppt das Laufband automatisch und es erscheint eine Meldung auf dem Display, begleitet von einem akustischen Signal.
4. Um den Fehler zu beheben, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel oder schalten Sie das Gerät aus.

Beschreibung der Anzeigen und Tasten

- Beim Einschalten: Der gesamte Bildschirm wird 2 Sekunden lang angezeigt, dann erscheint „V1.0“, gefolgt vom Standby-Modus oder Schnellstart, wenn „Start/Pause“ gedrückt wird.
- Standby-Modus:
 - Puls: Wird angezeigt, wenn ein Sensor angeschlossen ist; andernfalls wird „0“ angezeigt.
 - Zeit/Distanz: „0:00“, Zeitsymbol aktiv.
 - Geschwindigkeit: „0,0“, Geschwindigkeitssymbol aktiv.
 - LED-Animation: Lichtsequenz (grün 1–16, gelb 17–31, rot 32–47).
- Stopp: Nach Beendigung des Trainings wechselt das Laufband nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.
- Pausenmodus: Drücken Sie „STOP“, um zum Standby-Modus zurückzukehren.
- Energiesparmodus: Nach 4 Minuten und 30 Sekunden Inaktivität schaltet sich der Bildschirm aus. Drücken Sie eine beliebige Taste oder setzen Sie den Sicherheitsschlüssel zurück, um den Betrieb fortzusetzen.

Zusätzliche Funktionen

- **USB-Aufladung:** Der Ladevorgang beginnt, sobald ein mobiles Gerät über USB angeschlossen wird. Durch Trennen der Verbindung wird der Ladevorgang beendet.
- **Bluetooth – Musik:** Wenn das Gerät eingeschaltet ist, können Sie Ihr Smartphone oder ein anderes Audiogerät über Bluetooth verbinden und Musik über die Konsole abspielen. Die Lautstärke kann am Quellgerät eingestellt werden.

FUNKTIONSTASTEN

PROGRAMM-Taste („P“)

- Im Standby-Modus können Sie den Modus auswählen:
 - G – Trainingsziel,
 - P – Automatikprogramm,
 - U – Benutzerprogramm.
- Um den Modus zu verlassen, ohne eine Auswahl zu treffen, drücken Sie „STOP“.

MODE-Taste („M“)

- Bestätigt die Parametereinstellungen.
- Sperrt die aktuelle Bildschirmansicht (z. B. Zeit, Entfernung), sodass sie nicht automatisch wechselt.
- Durch erneutes Drücken wird die automatische Umschaltung alle 5 Sekunden aufgehoben.

START/PAUSE-Taste und „+ / –“ an den Griffen

- START/PAUSE startet das Programm mit einem Countdown von „3 2 1“.
- Während der Pause werden die Daten vor der Pause angezeigt und der Puls wird in Echtzeit angezeigt.
- Durch erneutes Drücken von „START/PAUSE“ wird das Training mit den fortlaufenden Daten fortgesetzt.
- „+ / –“ an den Griffen:
 - Erhöhen oder verringern Sie die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
 - Bei längerem Drücken (über 1 Sekunde) erfolgt eine kontinuierliche Änderung.
 - Sie dienen auch zur Auswahl von Zeit, Entfernung, Kalorien und Programmen (P1–P36, U1–U3).

STOP-Taste

- Im Pausenmodus kehrt das Gerät in den Standby-Modus zurück und setzt die Daten zurück.
- In den Einstellungen kehrt sie zum vorherigen Schritt zurück.

Sicherheitstaste

- Durch Entfernen des Schlüssels wird das Laufband sofort angehalten.
- Die Meldung „SAF“ erscheint auf dem Display und es ertönen 3 Pieptöne.
- Wenn der Schlüssel entfernt ist, reagiert das Laufband nicht auf Tastendrücke.
- Um den Betrieb wieder aufzunehmen, ziehen Sie den Schlüssel ab und stecken Sie ihn wieder ein – das Laufband wechselt in den Standby-Modus.

PROGRAMMBESCHREIBUNG**SCHNELLSTART Starten eines Trainings**

- Drücken Sie im Standby-Modus „START/PAUSE“.
- Countdown „3 2 1“ mit akustischem Signal
- Beginnen Sie mit 1,0 km/h
- Zeit-, Distanz-, Kalorien- und Herzfrequenzmesser starten bei Null

Während des Trainings

- Mit den Tasten „+ / –“ wird die Geschwindigkeit geändert
- Die Anzeigen wechseln alle 5 Sekunden:
 - Kalorien (0–999 kcal) / Puls (40–220 bpm)
 - Zeit (0:00–99:59 min) / Entfernung (0,00–99,99 km)
- Die halbkreisförmige Anzeige zeigt die Geschwindigkeit in % an
- Die 400-m-Anzeige leuchtet alle 100 m auf (4 Segmente)

Pause und Ende

- „START/PAUSE“ stoppt das Training, die Daten werden gespeichert
- Geschwindigkeit: „0,0“, 400-m-Anzeige blinkt
- Drücken Sie erneut „START/PAUSE“ = , der Countdown wird fortgesetzt
- „STOP“ = Daten werden zurückgesetzt, Gerät kehrt in den Standby-Modus zurück Starten eines Trainings

ZIEL-COUNTDOWN-MODUS Modusauswahl

- Im Standby-Modus: „P“ → er G-Modus (Ziel), „M“ → Bestätigung
- Verfügbare Ziele:
 - Zeit: 1–99 min (Standard 10:00)
 - Distanz: 1,00–99,00 km (Standard 5,00)
 - Kalorien: 1–999 kcal (Standard 100)
- Wert mit „+ / –“ einstellen, mit „M“ oder „START/PAUSE“ bestätigen

Trainingsfortschritt

- Countdown „3 2 1“ und akustisches Signal
- Das Programm ist in 10 Abschnitte unterteilt (Ziel / 10).
- Die Geschwindigkeit kann mit „+ / –“ geändert werden
- Die Fenster wechseln alle 5 Sekunden:
 - Kalorien/Herzfrequenz (40–220 Schläge pro Minute)
 - Zeit/Distanz (vorwärts oder rückwärts zählend)
- Die 400-m-Anzeige leuchtet alle 100 m auf

Pause und Ende

- „START/PAUSE“ stoppt das Training, die Daten werden gespeichert
- „STOP“ setzt die Daten zurück und kehrt in den Standby-Modus zurück
- Bei Erreichen des Ziels: Meldung „END“ + 3 Pieptöne

PROGRAMMMODUS**Programmauswahl**

- Im Standby-Modus: „P“ (→) P-Modus, „M“ (→) Bestätigung
- Programm „p1–p36“ mit den Tasten „+ / –“ auswählen
- Standardzeit: 10:00 min (kann geändert werden)

Zeiteinstellungen

- „M“ → Zeiteinstellung (Bereich: 0:00–99:00)
- Mit „START/PAUSE“ bestätigen oder mit „STOP“ zurückkehren

Programmablauf

- Countdown „3 2 1“ und akustisches Signal
- Das Programm ist in 10 Abschnitte unterteilt
 - Während des Countdowns: jeder Abschnitt dauert = / 10
 - Beim Vorwärtzählen: Wechsel alle 1 Minute
- Weiter zum nächsten Abschnitt: „Bi“-Signal
- Die Geschwindigkeit ändert sich automatisch, kann aber manuell angepasst werden

Angezeigte Daten

- Kalorien/Herzfrequenz: Wechsel alle 5 Sekunden
 - Kalorien: 0–999 kcal
 - Herzfrequenz: 40–220 bpm (oder 0 ohne Sensoren)
- Zeit/Distanz: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Halbkreisförmige Anzeige: % Geschwindigkeit
- 400-m-Anzeige: leuchtet alle 100 m auf (zyklisch)

Pause und Ende

- „START/PAUSE“ stoppt das Training, die Daten werden gespeichert
- „STOP“ setzt die Daten zurück und kehrt in den Standby-Modus zurück
- Nach Beendigung: 3 „Beep-Beep-Beep“-Signale, Meldung „END“

BENUTZEMODUS**Programmauswahl**

- Im Standby-Modus: „P“ → U-Modus, „M“ → Bestätigung
- Programm „U1–U3“ mit den Tasten „+ / –“ auswählen
- Die Standardzeit wird im Zeitfenster angezeigt (kann geändert werden)

Zeit- und Geschwindigkeitseinstellungen

- „M“ → Zeiteinstellung (Bereich: 0:00–99:00)
- „M“ 3 Sekunden lang gedrückt halten → Geschwindigkeitseinstellungen für 10 Segmente
- Jedes Segment wird separat eingestellt, mit „M“ bestätigen

Die Daten werden dauerhaft gespeichert (gehen beim Ausschalten des Geräts nicht verloren)

Programmablauf

- Countdown „3 2 1“ und akustisches Signal
- Das Programm ist in 10 Abschnitte unterteilt
- Beim Countdown: jeweils die Zeit „=“ / 10
- Beim Vorwärtszählen: Wechsel alle 1 Minute
- Übergang zum nächsten Abschnitt: Signal „Bi“
- Die Geschwindigkeit ändert sich automatisch und kann manuell angepasst werden

Angezeigte Daten

- Kalorien/Herzfrequenz: Wechsel alle 5 Sekunden
- Kalorien: 0–999 kcal
- Herzfrequenz: 40–220 bpm (oder 0 ohne Sensoren)
- Zeit/Distanz: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Halbkreisförmige Anzeige: Geschwindigkeit in %
- 400-m-Anzeige: leuchtet alle 100 m (zyklisch)

Pause und Ende

- „START/PAUSE“ stoppt das Training, die Daten werden gespeichert
- „STOP“ setzt die Daten zurück und kehrt in den Standby-Modus zurück
- Nach Beendigung: 3 „Beep-Beep-Beep“-Signale, Meldung „END“

FAT-MODUS (Körperfettmessung)**Modusauswahl**

- Drücken Sie im Standby-Modus „P“, um den FAT-Modus auszuwählen – „F“ erscheint im Fenster „CALORIES/PULSE“
- Drücken Sie „M“, um durch die Einstellungen zu scrollen:

Einstellungen

- F1 – Geschlecht: „+ / –“ → 01 = männlich, 02 = weiblich
- F2 – Alter: Bereich: 10–99 Jahre
- F3 – Höhe: Bereich: 100–220 cm
- F4 – Gewicht: Bereich: 20–150 kg

Nach Abschluss der Einstellungen drücken Sie „M“, um die Messung zu starten.

Messen

- Dauert 25 Sekunden
- Wenn Ihr Puls stabil ist → , wird das Ergebnis nach Abschluss angezeigt
- Wenn kein Pulssignal vorhanden ist → , wird das Ergebnis nicht angezeigt
- Nach 10 Sekunden verschwindet das Ergebnis und das Gerät kehrt in den Standby-Modus zurück

Interpretation des Ergebnisses

FAT-Ergebnis	Bedeutung
< 18	Zu niedrig
19–24	Normal
25	Übergewicht
> 29	Adipositas

Das Ergebnis ist indikativ und ersetzt keine ärztliche Beratung.

BERECHNUNGSFORMEL (für fortgeschrittene Benutzer)

- **BMI = e s** Gewicht (kg) / Körpergröße² (m)
- Die FAT-Formel hängt von der Körpergröße ab:
 - Körpergröße 140–190 cm: FAT = -Zentilwert + $\{[(\text{BMI} / (1,6 / \text{Körpergröße})) + (\text{Alter} - 18) \times 0,013] \times \text{Puls} \times \text{Geschlecht}\}$
 - Körpergröße ≤ 140 cm: 1,4 verwenden
 - Körpergröße ≥ 190 cm: 1,9 verwenden
- **Hundertstelwert:** letzte Ziffer Ihres Pulses (falls keine, geben Sie 0 ein)
- **Zehnerstelle des Pulses:**
 - ungerade Zahl → × 0,95
 - gerade Zahl → × 1,05
- **Gen**
 - 01 (männlich) → × 1
 - 02 (weiblich) → × 1,15
- Ergebnisanzeigebereich: 5–50
< 5 → zeigt 5 an

FUNKTIONSBESCHREIBUNG**1. ODO – Gesamtzeit/Gesamtstrecke**

- Zeit: 0:00–99:59 h:min (auf 100 h gerundet)
- Distanz: 0,00–9999 km

2. Geschwindigkeit (SPEED)

- Bereich: 1,0–16,0 km/h (einstellbar in Schritten von 0,1)
- In den Programmen P1–P36: Geschwindigkeit hängt vom Segment ab
- Engineering-Modus:
 - Max: 12,0–24,0 km/h (Standard 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (Standard 1,0)

3. Impuls (PULSE)

- Bereich: 40–220 Schläge/Min.
- Sichtbar im Standby-, Lauf- und Pausenmodus
- Wechselt alle 5 Sekunden mit Alarmsignal.

4. Zeit (TIME)

- Bereich: 0:00–59:59 min:sec (vorwärts oder rückwärts zählend)
- Ziel: 1:00–99:00 min (Standard 10:00)
- Programme unterteilt in 10 Stufen
 - Vorwärts zählen: alle 1 Minute ändern
 - Countdown: Stufe = Zeit / 10
 - Übergang: „Bi“-Signal

5. Entfernung (DISTANCE)

- Bereich: 0,00–9999 km
- Ziel: 1,00–9999 km (Standard 5,00)
- Alle 5 Sekunden wechseln.

6. Kalorien (CALORIES)

- Bereich: 0–999 kcal
- Ziel: 1–999 kcal (Standard 100)
- Wechsel mit Puls alle 5 Sekunden.

7. Halbkreisförmige Geschwindigkeitsanzeige

- Grün: 1–16, Gelb: 17–31, Rot: 32–47
- Zeigt % der aktuellen Geschwindigkeit an

8. 400-m-Anzeige

- Leuchtet alle 100 m auf (4 Quadrate)
- Nach 400 m wiederholt sich der Zyklus

9. Raddurchmesser (Engineering-Modus)

- Streifen: 10–5000 mm (Standard 75)
- Motor: 5–2000 mm (Standard 25)
- FITNESSROLLE: 10–5000 mm (Standard 48)

10–13. Benutzerdaten

Gewicht: 20–150 kg (Standard 70 kg)

Geschlecht: 01= männlich, 02= weiblich **Höhe:**

100–220 cm (Standard 170 cm)

Alter: 10–99 Jahre (Standard 25 Jahre)

14. Akustisches Signal (BUZZER)

- Jeder Tastendruck = „Piep“
- Programmstart: Countdown „3→ 2→ 1“ mit Signal

Service-Modus (Engineering-Modus)

Modus 1 – Kalibrierung

- +Eingabe: Drücken Sie im Standby-Modus gleichzeitig 3 Sekunden lang „P“ und „M“.
- Schrittweise Einstellungen (nach jedem Wert mit „M“ bestätigen):
 - Einheitensystem: 0= metrisch, 1 = imperial
 - Riemenscheibendurchmesser: 10–5000 mm (Standard 75)
 - Mindestgeschwindigkeit: 0,5–2,0 km/h oder 0,3–1,2 mph
 - Motorraddurchmesser: 5–2000 mm (Standard 25)
 - Durchmesser der FITNESSROLLE: 10–5000 mm (Standard 48)
 - Maximale Geschwindigkeit: 12,0–24,0 km/h oder 7,5–15,0 mph (Standard 16,0)
- Kalibrierung: Drücken Sie „START/PAUSE“ → „SAE“ wird angezeigt
- Beenden: „STOP“ → Rückkehr zur Kalibrierungsseite, langes Drücken von „STOP“ → Standby-Modus

Modus 2 – Systeminformationen

- Eingabe: „P“ + „STOP“ 3 Sekunden lang drücken
- Anzeige
 - Versionsjahr (letzte 2 Ziffern)
 - Versionsmonat und -tag
- „M“ → zeigt Gesamtzeit und Gesamtstrecke an (wechselt alle 5 Sekunden)
- Distanz zurücksetzen: „P“ + t „M“ 3 Sekunden lang gedrückt halten
- Beenden: „STOP“ 3 Sekunden lang

Tastentest

- Eingabe: „M“ + „STOP“ für 3 Sekunden
- Zeigt „TEST“ → an, testet alle Tasten
- Drücken Sie jede Taste (→), und die entsprechende Nummer erscheint im Fenster.
- Nachdem Sie alle Tasten gedrückt haben →, ertönt ein akustisches Signal und die Anzeige kehrt zu „TEST“ zurück

Tastennummern:

Taste	Code	Taste	Code
P	1	START-Griff	5
STOP	2	STOP-Griff	6
START/PAUSE	3	„+“	7
M	4	„-“	8

- Schneller Schlafmodus: „SLEE“ → „M“ = Aktivierung
- Beenden: Sicherheitstaste drücken oder neu starten

Bluetooth-Verbindung mit ANYRUN-Apps

- Laden Sie die ANYRUN-App herunter, registrieren Sie sich und melden Sie sich an.
- Wählen Sie in den Einstellungen „Geräteverwaltung“ → suchen Sie das Laufband (z. B. SW7201EB-0124)
- Nach dem Verbinden: Ein Signalton ertönt und „BT“ wird im Fenster „SPEED“ angezeigt
- Wählen Sie den Modus und starten Sie Ihr Training über die App
- →Trennen: In den App-Einstellungen ertönt ein Piepton und das Laufband kehrt in den Standby-Modus zurück
- Verbindung nur im Standby-Modus möglich Nach dem Verbinden ist nur der Schnellstartmodus verfügbar

KINOMAP

- Laden Sie die Kinomap-App herunter, registrieren Sie sich und melden Sie sich an
- Wählen Sie „Fitnessgeräte verwalten“ → „+“ → „Mein Laufband“ → Marke „FTMS“ oder „anyrun“
- Wählen Sie das Bluetooth-Gerät (z. B. SW7201EB-0124)
- Nach der Verbindung: ein Piepton + „BT“ im Fenster „SPEED“
- Sie können Trainingsvideos ansehen und Ihr Training starten
- Verbindung getrennt: Piepton, Laufband kehrt in den Standby-Modus zurück

ZWIFT

- Laden Sie die Zwift-App herunter, registrieren Sie sich und melden Sie sich an
- Wählen Sie Ihr Laufgerät aus → , suchen Sie Ihr Laufband (z. B. SW7201EB-0124)
- +Nach dem Verbinden: ein akustisches Signal und „BT“ im Fenster „SPEED“
- Starten Sie Ihr Training über die App
- Verbindung unterbrochen: akustisches Signal, Laufband kehrt in den Standby-Modus zurück

FEHLERCODES werden im Kalorien-/Herzfrequenzfenster angezeigt

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Lösung
E0	Überlastung	1. Überlastung – Gerät neu starten. 2. Reibung von Teilen – schmieren und neu starten. 3. Motor überprüfen – Geräusche, Brandgeruch → austauschen. 4. Steuerung austauschen.
E02	HALL-Sensorfehler	1. Motorleitung überprüfen und wieder anschließen. 2. Motor austauschen. 3. Ersetzen Sie die Steuerung.
E03	Hardwareüberlastung	1. Übermäßiger Strom – Neustart. 2. Überprüfen Sie den Netzstecker und den Motorstecker. 3. Ersetzen Sie die Steuerung.
E04	Phasenausfall	1. Überprüfen Sie das Motorkabel und schließen Sie es wieder an. 2. Ersetzen Sie den Motor. 3. Ersetzen Sie den Controller.
E06	Spannung zu hoch	Überprüfen Sie die Versorgungsspannung.
E08	Hardwarefehler	1. Überprüfen Sie die Verbindung zwischen der Steckdose und dem Motor. 2. Ersetzen Sie den Controller.
E21	Datenaufzeichnungsfehler	Schalten Sie das Gerät für 2 Minuten aus und wieder ein. Wenn das Problem weiterhin besteht, ersetzen Sie die Steuerung.
E2	Kommunikationszeit überschritten	1. Überprüfen Sie das Kabel zwischen dem Display und dem Controller. 2. Überprüfen Sie, ob der Controller oder das Display beschädigt ist. 3. Schalten Sie das Gerät nach 2 Minuten wieder ein.
E31	Überhitzung	Warten Sie, bis die Temperatur wieder normal ist, und starten Sie das Gerät neu.
E32	Umgekehrte Drehrichtung des Motors	Überprüfen Sie, ob die UVW-Kabel korrekt an den Motor angeschlossen sind.
E3	Motorparameterfehler	Geben Sie die richtigen Parameter des Herstellers ein.
E	Sonstige Fehler	Ersetzen Sie den Controller.
SAF	Kein Sicherheitsschlüssel	1. Überprüfen Sie, ob die Taste für den Schlüssel einwandfrei funktioniert. 2. Überprüfen Sie das Schlüsselkabel – stellen Sie sicher, dass es nicht locker ist. 3. Überprüfen Sie die Schlüsselplatte. 4. Überprüfen Sie das Display.

Programmbeschreibung

Jedes Programm unterteilt die Trainingszeit in 10 Segmente. Jeder dieser Segmente hat eine entsprechende Geschwindigkeit (km/h). (siehe Tabelle 1)

Boden

- Das Laufband muss an eine geerdete Steckdose (220–240 V) angeschlossen werden.
- Wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen Elektriker.
- Verändern Sie den Stecker nicht ohne Genehmigung.

**WARTUNG DES LAUFBANDES****1. Schmieren des Laufbands**

- <3 Stunden/Woche → alle 5 Monate
- 4–7 Stunden/Woche → alle 2 Monate
- >7 Stunden/Woche → jeden Monat
- Durch Berühren unter dem Band überprüfen – wenn trocken, schmieren.
- Anwendung: Laufband anhalten, Band ausklappen, Mitte und Seiten mit Silikon einsprühen, bei 1 km/h starten und mit den Füßen verteilen.

2. Reinigung

- Trennen Sie vor der Reinigung die Stromversorgung.
- Nach dem Training: Wischen Sie die Konsole und das Gehäuse mit einem feuchten Tuch ab.
- Verwenden Sie keine Chemikalien und verschütten Sie keine Flüssigkeiten auf dem Computer.
- Einmal pro Woche: Reinigen Sie die Matte unter dem Laufband.
- Lagerung: An einem trockenen Ort lagern, mit ausgeschaltetem Gerät und vom Stromnetz getrennt.



Gurtverstellung

1. Riemenspannung

- Wenn der Riemen rutscht: Ziehen Sie die Schrauben auf beiden Seiten um eine halbe Umdrehung fest.
- Übermäßige Spannung kann den Motor und die Rollen beschädigen.

2. Korrektur der Bandausrichtung

- Starten Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit.
- Wenn sich der Riemen nach links verschiebt → ziehen Sie die linke Schraube fest oder lösen Sie die rechte Schraube.
- Wenn er sich nach rechts verschiebt → , verfahren Sie umgekehrt.
- Beobachten Sie die Veränderungen nach jeder Einstellung.

Eine falsche Ausrichtung des Riemens ist nicht durch die Garantie abgedeckt – der Benutzer muss diese selbst korrigieren.

3. Einstellung des Motorriemens

- Wenn der Motorriemen rutscht → die Einstellschraube (nach links) lösen, bis er stabil läuft.
- Reinigen Sie den Riemen und die Riemenscheibennuten regelmäßig.

Häufige Fehler und Lösungen – Laufbandbereich

Problem	Ursache	Lösung
Das Laufband funktioniert nicht	a. Keine Stromversorgung	Stecker in eine Steckdose stecken
	b. Sicherheitsschlüssel nicht eingesetzt	Sicherheitsschlüssel einstecken oder austauschen
	c. Signalschaltung ist beschädigt	Steuergerät und Signalkabel überprüfen
	d. Schalter in Position „OFF“	Schalten Sie den Schalter in die Position „EIN“
	e. Sicherung durchgebrannt	Sicherung austauschen
Der Laufbandriemen läuft nicht rund	a. Unzureichende Schmierung	Verwenden Sie Silikonöl
	b. Band zu straff	Spannung des Laufbands anpassen
Das Laufband rutscht	a. Band zu locker	Riemenspannung einstellen
	b. Motorriemen zu locker	Motorriemenspannung einstellen

Konsolenteil – Bedeutung der Fehlermeldungs-codes

Fehlercode	Beschreibung	Lösung
E1	Kommunikationsfehler zwischen der Konsole und dem Controller	Überprüfen Sie das Kommunikationskabel – stellen Sie sicher, dass es richtig angeschlossen und nicht beschädigt ist. Ersetzen Sie es gegebenenfalls.
E3	Keine Verbindung zum Motor	Überprüfen Sie das Motorkabel und schließen Sie es wieder an. Wenn Sie etwas Verbranntes riechen, ersetzen Sie den Controller.
	Kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Überprüfen Sie den Geschwindigkeitssensor – stellen Sie sicher, dass er angeschlossen ist und ordnungsgemäß funktioniert. Ersetzen Sie ihn gegebenenfalls.
E4	Fehler bei der Selbstkalibrierung des Lifts	Überprüfen Sie die Kabel des Hubmotors (Sensor und Stromversorgung). Drücken Sie nach der Korrektur die Taste „Lernen“ auf der Steuerung.
E	Überlastschutz	Übermäßiger Strom – Last überprüfen, Schiene schmieren, Motor und Steuerung überprüfen. Richtige Spannung verwenden.
E6	Überspannungsschutz	Überprüfen Sie die Versorgungsspannung (stellen Sie sicher, dass sie nicht zu niedrig ist). Überprüfen Sie die Steuerungs- und Motorkabel – ersetzen Sie sie, wenn sie beschädigt sind.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Gracias por adquirir esta cinta de correr. Este aparato le ayudará a mantenerse sano y en forma de forma segura y cómoda.

NORMAS BÁSICAS DE USO

- Conecte la cinta de correr a una toma de corriente con conexión a tierra y con un circuito independiente.
- Antes de utilizarlo, asegúrese de que el aparato está estable y funciona correctamente.
- Póngase de pie sobre los rieles laterales, inserte la llave de seguridad y pulse «Start».
- Comience con el pie izquierdo y, una vez que se sienta seguro, empiece a correr con la postura correcta.
- Solo puede hacer ejercicio una persona a la vez en la cinta.
- Después de terminar el entrenamiento, detenga la cinta y desconecte la fuente de alimentación.

PRECAUCIONES

- Utilice la cinta de correr únicamente en interiores, lejos del agua, la luz solar y fuentes de calor.
- Lleve ropa deportiva cómoda y calzado adecuado.
- No sobrecargue el aparato, ya que podría dañar el motor y la cinta.
- No utilice la cinta de correr durante más de 2 horas sin descanso.
- Asegúrese de que haya buena ventilación y un espacio libre de 200 x 100 cm delante de la cinta.
- No salte sobre la cinta ni se baje de ella mientras está en funcionamiento.
- No haga ejercicio después de comer, después de beber alcohol o cuando esté cansado.
- Si siente dolor, mareos u otras molestias, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.
- No desmonte ni repare la cinta de correr usted mismo; póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

CONTRAINDICACIONES MÉDICAS

Consulte a su médico antes de utilizar la cinta de correr si:

- Tiene dolor de espalda, cuello o piernas, o entumecimiento en las extremidades.
- Padece alguna enfermedad articular, osteoporosis, cardiopatías, hipertensión arterial, trastornos circulatorios o respiratorios.
- Tiene marcapasos, cáncer, trombosis, diabetes con alteraciones sensoriales.
- Tiene fiebre, lesiones en la piel o curvatura de la columna vertebral.
- Está embarazada o menstruando.
- Usted utiliza la cinta de correr con fines rehabilitadores.

LOS NIÑOS Y EL MEDIO AMBIENTE

- Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr, no es un juguete.
- Asegúrese de que no haya personas ni animales cerca cuando utilice o mueva la cinta de correr.
- Mantenga el aceite de silicona y los accesorios fuera del alcance de los niños.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

- No toque el enchufe con las manos mojadas.
- Desenchufe siempre la cinta de correr cuando:
 - no esté utilizando la cinta de correr,
 - realice tareas de mantenimiento,
 - Hay un fallo de funcionamiento o un corte de corriente.
- Desenchufe el aparato sujetando la carcasa, no el cable.
- Limpie el enchufe y el cable con regularidad, ya que el polvo y la humedad pueden dañar el aislamiento.

CONEXIÓN A TIERRA

- El dispositivo debe conectarse a una toma con conexión a tierra de acuerdo con la normativa local.
- No utilice adaptadores ni enchufes adaptadores.
- Si el enchufe no encaja, póngase en contacto con un electricista.
- Si tiene alguna duda sobre la conexión a tierra, haga que un profesional compruebe la instalación.

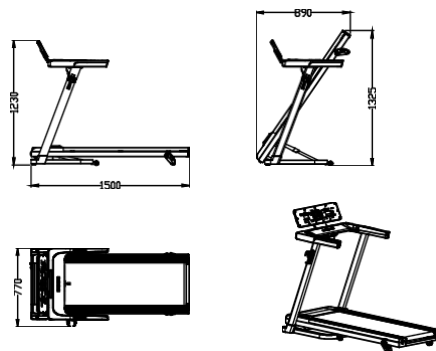


Descripción del producto

1. Portabotellas
2. Consola
3. Llave de seguridad
4. Asa
5. Cubierta del motor
6. Poste vertical
7. Correa de transmisión
8. Guías laterales
9. Cubierta de la guía

Datos técnicos

Dimensiones	Plegado: 89 x 77 x 132,5 cm
	Desplegado: 150 x 77 x 123 cm
Cinta de correr	125 x 42 cm
Velocidad	1,0-16,0 km/h



Componentes del conjunto

A-1

1. Máquina
2. Soporte de la consola
3. Conjunto de consola
4. Post vertical izquierdo
5. Poste vertical derecho
6. Cubierta trasera de la consola
7. Cubierta inferior (izquierda/derecha)
8. Piezas de plástico ajustables de dos velocidades (2 unidades)
9. Soporte para hervidor
10. Bolsa con tornillos
11. Llave de seguridad
12. Botella de silicona
13. Manual de usuario

A-2

1. Tornillo roscado completo M8x25 (6 unidades)
2. Tornillo Allen M8x15 con rosca completa (4 uds.)
3. Tornillo Allen M8x10 con rosca completa (2 uds.)
4. Tornillo Allen totalmente roscado M8x50x20 (2 uds.)
5. Tuerca hexagonal autoblocante M8 (2 uds.)
6. Tornillo de cabeza cruzada con cabeza plana grande y punta afilada M4x16 (2 uds.)
7. Tornillo TAB (2 uds.)
8. Arandela plana Ø8 (2 unidades)
9. Llave cruzada 14x17x75 (1 unidad)
10. Llave en forma de L 6x35x80 (1 unidad)

Tabla de piezas:

N.	NOMBRE	CANT	N.	NOMBRE	CANTIDA D
1	Base	1	47	Tornillo autorroscante ST4×12	7
2	Tuerca hexagonal autoblocante	6	48	Tornillo autorroscante ST4×16	2
3	Arandela plana	6	49	Arandela elástica Φ5	5
4	Rueda	1	50	Arandela plana Φ6	3
5	Guía lateral redonda	10	51	Arandela plana Φ10	1
6	Tornillo autorroscante con cabeza avellanada ST4×15	20	52	Arandela dentada externa Φ5	2
7	Arandela cónica para pie	4	53	Tornillo TAB	3
8	Cubierta de la viga base (izquierda)	1	5	Poste vertical izquierdo	2
9	Cubierta de la viga base (derecha)	1	5	Poste vertical derecho	1
1	Estructura principal	1	5	Cable de comunicación L=1200 mm	1
1	Manguito del eje de inclinación	4	57	Portabotellas	1
13	Tornillo Allen parcialmente roscado M10×25×15	2	5	Tornillo de cabeza cruzada con cabeza plana grande M4×16 (grado 6.8 / negro)	1
1	Motor sin escobillas con rotación externa	1	59	Estructura del ordenador	2
15	Correa flexible para motor	1	6	Placa de montaje de la consola	1
16	Controlador 7201EB	1	61	Consola 7201EB	1
17	Cable de comunicación L=500 mm	1	62	Cable de comunicación L=800 mm	1
1	Cable de alimentación L=200 mm (rojo)	1	63	Panel de control táctil	1
19	Cable de alimentación L=200 mm (negro)	1	64	Cable de teclado	1
2	Interruptor	1	65	Sensor de pulso en el manillar (velocidad)	1
21	Interruptor de reinicio automático	1	6	Sensor de pulso en el mango (inicio/parada)	1
2	Cable de alimentación L=100 mm (rojo)	1	67	Cable del sensor de pulso L=650 mm / negro	1
23	Rodillo delantero 3300EB	1	68	Bandeja superior para accesorios	1
24	Rodillo trasero 3300EB	1	70	Bandeja accesorio inferior	1
25	Plataforma de entrenamiento 3300EB	1	7	Cubierta de la consola superior	1
26	Cubierta del motor 3300	1	72	Cubierta de la consola trasera	1
27	Cubierta trasera	1	73	Llave de seguridad	1
2	Guía lateral	2	7	Enchufe con bloqueo de seguridad	1
2	Abrazadera para tubo	2	75	Tornillo autorroscante ST4×15 (negro)	1
30	Elementos de plástico ajustables en dos posiciones	2	76	Tornillo autorroscante ST4×16 (negro)	13
31	Anillo magnético	1	77	Cubierta de la consola delantera	19
32	Cinta adhesiva de doble cara	8	78	Cubierta de la consola trasera	1
3	Almohadilla de goma EVA	1	79	Elementos de conexión Ezfit	1
3	Cierre del cable de alimentación	1	80	Tornillo Allen parcialmente roscado M8×50×20 (negro)	
35	Arandela cuadrada	6	81	Tornillo Allen parcialmente roscado M8×30×20 (negro)	1
3	Tornillo Allen totalmente roscado M8×15	4	82	Tapa para tubo	1
3	Arandela elástica	4	83	Resorte-1	1
3	Tornillo de cabeza hexagonal con rosca total M5×10	2	8	Cilindro hidráulico	1
39	Arandela plana de PVC	6	85	Tornillo Allen M8×25 totalmente roscado (clase 6.8)	1
40	Placa izquierda del motor	1	86	Tornillo Allen con rosca completa M8×15	6
4	Placa derecha del motor	1	87	Llave cruzada 14×17×75	2
42	Tubo pintado para fijar la tapa	2	8	Llave en forma de L	1
4	Tornillo Allen con rosca completa M8×75 (grado 8.8)	2	89	Tornillo Allen de rosca completa M8×10 (clase 6.8 / negro)	1
4	Tornillo Allen M6×50 con rosca completa	1	90	Cable de alimentación	2
45	Tornillo Allen parcialmente roscado M8×50×20 (negro)	2	91	Correa de transmisión	1
4	Tornillo de cabeza hexagonal con cabeza cónica M6×55×Φ16	6	92	Tornillo autorroscante ST4×12	1



INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN

Paso 1: Desembalaje

- Saque la cinta de correr de la caja.
- Colóquela sobre una superficie plana (tal y como se muestra en la ilustración).
- Retire todas las bolsas de plástico y las correas de seguridad.

Paso 2: Montaje de los postes verticales

- Conecte el cable de comunicación del poste vertical derecho (57) al cable del bastidor base (17).
- Fije los postes verticales izquierdo y derecho a ambos lados de la base.
- Utilice 6 tornillos Allen M8×25 (86) para fijarlos.

Nota: No apriete los tornillos de forma permanente hasta que todos estén insertados.

Paso 3: Montaje del soporte de la consola

- Conecte el cable de comunicación del soporte de la consola (63) al cable del poste vertical (57).
- Fije el soporte de la consola a los postes verticales izquierdo y derecho.
- Utilice 4 tornillos Allen M8×15 para fijarlo.

Nota: No apriete los tornillos de forma permanente hasta que todos estén insertados.

Paso 4: Montaje de la consola

- Coloque la consola en el soporte de la consola (tal y como se muestra en la ilustración).
- Utilice 2 tornillos Allen M8×10 que atraviesen los orificios de montaje situados en la parte posterior del bastidor de control.
- Conéctelos a la placa de montaje de la consola y apriételos.

Nota: No apriete los tornillos de forma permanente hasta que todos estén insertados.

Paso 5: Cubiertas

- Fije la cubierta delantera de la consola (78).
- Coloque las cubiertas izquierda (8) y derecha (9) de la viga inferior en su sitio, alinéelas con los laterales de la base y atorníllelas.

Paso 6: Montaje de la cinta de correr

- Monte la cinta de correr tal y como se muestra en la ilustración.
- Inserte el elemento de ajuste de inclinación de plástico (30) en los tubos cuadrados a ambos lados del bastidor.
- Utilice 2 tornillos M8×50×20 (45) y apriételos con tuercas autoblocantes (2).
- Inserte el tornillo TAB (54) en el orificio correspondiente del elemento de plástico para ajustar la inclinación de la cinta de correr.

Paso 7: Portabotellas y toques finales

- Fije el portabotellas (58) al poste vertical izquierdo.
- Utilice 2 tornillos M4×16 (59) con cabeza plana grande.
- Compruebe que todos los tornillos estén bien apretados.
- Por último, instale la llave de seguridad (74).

¡Listo! La cinta de correr está montada y lista para usar.

Consejos generales de entrenamiento

1. **Calentamiento:** calienta durante 5-10 minutos antes de cada entrenamiento. No contengas la respiración: el calentamiento prepara el cuerpo para el ejercicio y reduce el riesgo de lesiones.
2. **Respiración:** respira rítmicamente: inspira por la nariz y expira por la boca. Tus movimientos deben estar sincronizados con la respiración. Si empiezas a respirar demasiado rápido, detén el ejercicio y descansa.
3. **Frecuencia:** cada grupo muscular debe descansar al menos 48 horas entre entrenamientos. Esto significa que debes ejercitar un grupo muscular determinado cada dos días.
4. **Carga:** adapta la intensidad de tu entrenamiento a tu nivel físico. Es normal sentir dolor muscular al principio, pero el ejercicio regular te ayudará a reducirlo. Entrena siguiendo el principio de aumentar gradualmente la carga.
5. **Relajación:** después de cada entrenamiento, dedica 5 minutos a estirar y relajar los músculos, especialmente los de las piernas. Esto evita que se endurezcan y ayuda a mantener la flexibilidad.
6. **Dieta:** para evitar sobrecargar el sistema digestivo:
 - Haz ejercicio al menos una hora después de comer.
 - Espere al menos 30 minutos después del entrenamiento antes de comer.
 - Beba agua con moderación: el exceso de agua puede sobrecargar el corazón y los riñones.

Estiramientos

Se recomienda estirar tanto antes como después del entrenamiento. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, así que empieza con un calentamiento de 5-10 minutos, seguido de: Haz cada ejercicio 5 veces, manteniendo la posición durante 10-15 segundos.

1. Estiramiento hacia abajo

Póngase de pie con la espalda recta, doble ligeramente las rodillas e inclínese lentamente hacia delante. Relaje la espalda y los hombros e intente tocarse los dedos de los pies. Repita 3 veces.

2. Estiramiento de los tendones

Siéntese en una colchoneta, estire una pierna y doble la otra hacia el centro. Inclínese hacia delante e intente tocar los dedos del pie de la pierna estirada. Repita 3 veces con cada pierna.

3. Estiramiento de pantorrillas y talones

Apoya las manos contra una pared o un árbol y extiende una pierna hacia atrás. El talón debe tocar el suelo y la pierna debe estar recta. Inclínate hacia la pared. Repite 3 veces con cada pierna.

4. Estiramiento de cuádriceps

Sujétase a un objeto estable con una mano, agarre el tobillo de la pierna opuesta con la otra mano y tire de él hacia los glúteos. Repita 3 veces con cada pierna.

5. Estiramiento del músculo sartorio (parte interna del muslo)

Siéntese, junte las plantas de los pies y tire de ellos hacia la ingle. Sujete los pies y presione suavemente las rodillas hacia abajo. Repita 3 veces.

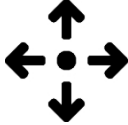
INSTRUCCIONES PARA LA CINTA DE CORRER

Comience

1. Conecte la fuente de alimentación y asegúrese de que la cinta de correr esté en la posición más baja.
2. Coloque la llave de seguridad en su ropa.
3. Póngase de pie sobre los rieles laterales, sujetando los mangos.
4. Pulse el botón «START»: la cinta de correr se pondrá en marcha tras 5 segundos a una velocidad de 1,0 km/h.
5. Aumente la velocidad a 2,5-3,5 km/h con el botón «+»: este es un ritmo cómodo para empezar a correr.
6. Súbase a la cinta de correr gradualmente, sujetándose a las barras.
7. Durante la carrera, puede ajustar la velocidad con los botones «+» y «-».
8. Para detener la cinta, pulse el botón «STOP» en cualquier momento.

Modos y medición de la frecuencia cardíaca

- Después de encender la máquina, seleccione el modo con el botón «CHOOSE».
- Pulse «START» para comenzar su entrenamiento.
- Ajuste la velocidad con los botones «+» y «-» y detenga la cinta con el botón «STOP».
- Para comprobar su frecuencia cardíaca (FC), coloque las manos sobre los sensores metálicos: el resultado aparecerá en la pantalla. Nota: Al retirar la llave de seguridad, la cinta de correr se detiene inmediatamente y el ordenador se apaga.



Plegado y desplegado de la cinta de correr

Plegado:

- Desconecte la fuente de alimentación.
- Ajuste la cinta de correr a la posición de inclinación más baja.
- Levante la cinta hasta ponerla en posición vertical: el mecanismo Ezfit se bloqueará automáticamente.
- Compruebe que el bloqueo Ezfit está correctamente bloqueado.

Desplegado:

- Seleccione una ubicación a aproximadamente 1 metro de una toma de corriente, sobre una superficie plana.
- Sujete la cinta con ambas manos y pise el mecanismo Ezfit: la cinta se bajará lentamente hasta el suelo.
- Mantenga una distancia de seguridad de al menos 1 metro al desplegarla.

Desplazamiento de la cinta

Antes de mover la cinta, asegúrese de que:

- La alimentación está desconectada.
- El enchufe está desconectado.
- El bastidor está plegado.

A continuación, sujete la cinta con una mano por el extremo y la otra por el pasamanos, y muévela suavemente, inclinándola en un ángulo de 40-50° hacia el pecho.



Panel de la consola: descripción de las funciones

- **Programas de entrenamiento:** P0: programa personalizado del usuario; P1-P36: programas automáticos integrados; 3 programas USER; FAT.
- **Pantalla LED:** muestra el tiempo, la distancia, la velocidad, las calorías y la frecuencia cardíaca.
- **Controles:** 4 botones principales + botones de acceso rápido a la izquierda y a la derecha.
- **Rango de velocidad:** De 1,0 a 16,0 km/h.
- **Características de seguridad:** Protección contra sobrecarga, sobretensión, golpes, exceso de velocidad e interferencias electromagnéticas.
- **Funciones del sistema:** Autocomprobación, mensajes de error, 3 funciones definidas por el usuario.

Instrucciones de seguridad

1. Enchufe el cable a una toma de corriente de 10 A con conexión a tierra y encienda el dispositivo.
2. Inserte la llave de seguridad en la consola y fije el clip a la ropa, a la altura del pecho.
3. En caso de mal funcionamiento, la cinta de correr se detendrá automáticamente y aparecerá un mensaje en la pantalla acompañado de una señal acústica.
4. Para borrar el error, retire la llave de seguridad o apague el aparato.

Descripción de las pantallas y los botones

- Al encenderla: Se muestra la pantalla completa durante 2 segundos, luego aparece «V1.0», seguido del modo de espera o del inicio rápido cuando se pulsa «Start/Pause».
- Modo de espera:
 - Pulso: se muestra cuando hay un sensor conectado; de lo contrario, muestra «0».
 - Tiempo/Distancia: «0:00», icono de tiempo activo.
 - Velocidad: «0,0», icono de velocidad activo.
 - Animación LED: secuencia de luces (verde 1-16, amarillo 17-31, rojo 32-47).
- Detener: Una vez finalizado el entrenamiento, la cinta de correr entra en modo de espera tras 5 segundos.
- Modo pausa: pulse «STOP» para volver al modo de espera.
- Modo de ahorro de energía: tras 4 minutos y 30 segundos de inactividad, la pantalla se apaga. Pulse cualquier botón o reinicie la llave de seguridad para reanudar el funcionamiento.

Características adicionales

- **Carga USB:** la carga comienza cuando se conecta un dispositivo móvil a través del USB. Al desconectarlo, la carga se detiene.
- **Bluetooth – Música:** Cuando se enciende el dispositivo, puede conectar su teléfono u otro dispositivo de audio a través de Bluetooth y reproducir música a través de la consola. El volumen se puede ajustar en el dispositivo fuente.

BOTONES DE FUNCIÓN

Botón PROGRAMA («P»)

- En modo de espera, permite seleccionar el modo:
 - G: objetivo de entrenamiento,
 - P: programa automático,
 - U – programa del usuario.
- Para salir sin seleccionar, pulse «STOP».

Botón MODE («M»)

- Confirma la configuración de los parámetros.
- Bloquea la vista actual de la pantalla (por ejemplo, hora, distancia) para que no cambie automáticamente.
- Al pulsar de nuevo, se desbloquea el cambio automático cada 5 segundos.

Botón START/PAUSE y «+ / -» en los mangos

- START/PAUSE inicia el programa con una cuenta atrás de «3 2 1».
- Durante la pausa, la pantalla muestra los datos anteriores a la pausa y el pulso se muestra en tiempo real.
- Al pulsar «START/PAUSE» de nuevo, se reanuda el entrenamiento y se continúan registrando los datos.
- «+ / -» en los mangos:
 - Aumenta o disminuye la velocidad en 0,1 km/h.
 - Si se mantiene pulsado durante más de 1 segundo, el cambio es continuo.
 - También se utilizan para seleccionar el tiempo, la distancia, las calorías y los programas (P1-P36, U1-U3).

Botón STOP

- En modo pausa, vuelve al modo de espera y restablece los datos.
- En los ajustes, vuelve al paso anterior.

Llave de seguridad

- Al quitar la llave, la cinta de correr se detiene inmediatamente.
- Aparece el mensaje «SAF» en la pantalla y suenan tres pitidos.
- Cuando se retira la llave, la cinta de correr no responde a ningún botón.
- Para reanudar el funcionamiento, desconecte y vuelva a conectar la llave; la cinta de correr entrará en modo de espera.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**INICIO RÁPIDO Iniciar un entrenamiento**

- Pulse «START/PAUSE» en modo de espera
- Cuenta atrás «3 2 1» con una señal acústica
- Comience a 1,0 km/h
- Los contadores de tiempo, distancia, calorías y frecuencia cardíaca comienzan desde cero.

Durante el ejercicio

- Las teclas «+ / -» cambian la velocidad
- Las ventanas cambian cada 5 segundos:
 - Calorías (0-999 kcal) / Pulso (40-220 ppm)
 - Tiempo (0:00-99:59 min) / Distancia (0,00-99,99 km)
- El indicador semicircular muestra el % de velocidad
- El indicador de 400 m se ilumina cada 100 m (4 segmentos)

Pausa y fin

- «START/PAUSE» detiene el entrenamiento y se guardan los datos
- Velocidad: «0,0», el indicador de 400 m parpadea
- Pulse «START/PAUSE» de nuevo =, se reanuda con la cuenta atrás
- «STOP» = restablece los datos y vuelve al modo de espera. Inicio de un entrenamiento

MODO CUENTA ATRÁS DE OBJETIVO Selección de modo

- En modo de espera: «P» → modo G (objetivo), «M» → confirmación
- Objetivos disponibles:
 - Tiempo: 1-99 min (por defecto 10:00)
 - Distancia: 1,00-99,00 km (por defecto 5,00)
 - Calorías: 1-999 kcal (por defecto 100)
- Ajuste el valor con «+ / -» y confirme con «M» o «START/PAUSE»

Progreso del entrenamiento

- Cuenta atrás «3 2 1» y señal acústica
- El programa se divide en 10 secciones (objetivo / 10).
- La velocidad se puede cambiar con «+ / -»
- Las ventanas cambian cada 5 segundos:
 - Calorías/Frecuencia cardíaca (40-220 ppm)
 - Tiempo/Distancia (conteo hacia adelante o hacia atrás)
- El indicador de 400 m se ilumina cada 100 m

Pausa y fin

- «START/PAUSE» detiene el entrenamiento y se guardan los datos
- «STOP» restablece los datos y vuelve al modo de espera
- Cuando se alcanza el objetivo: mensaje «END» + 3 pitidos

MODO PROGRAMA**Selección del programa**

- En modo de espera: «P» (→) modo P, «M» (→) confirmación
- Seleccione el programa «p1-p36» con las teclas «+ / -».
- Hora predeterminada: 10:00 min (se puede cambiar)

Ajustes de hora

- «M» → ajustes de hora (rango: 0:00-99:00)
- Confirmar con «START/PAUSE» o volver con «STOP»

Secuencia del programa

- Cuenta atrás «3 2 1» y señal acústica
- El programa se divide en 10 secciones
 - Durante la cuenta atrás: cada sección dura = / 10
 - Al contar hacia adelante: cambia cada 1 minuto
- Pasando a la siguiente sección: señal «Bi»
- La velocidad cambia automáticamente, pero se puede ajustar manualmente

Datos mostrados

- Calorías/Frecuencia cardíaca: cambia cada 5 segundos
 - Calorías: 0-999 kcal
 - Frecuencia cardíaca: 40-220 ppm (o 0 sin sensores)
- Tiempo/Distancia: 0:00-99:59 min / 0,00-99,99 km
- Indicador semicircular: % de velocidad
- Indicador de 400 m: se ilumina cada 100 m (cíclicamente)

Pausa y fin

- «START/PAUSE» detiene el entrenamiento y guarda los datos
- «STOP» restablece los datos y vuelve al modo de espera
- Al finalizar: 3 señales acústicas «Bip-Bip-Bip», mensaje «END»

MODO USUARIO**Selección de programa**

- En modo de espera: «P» → modo U, «M» → confirmación
- Seleccione el programa «U1–U3» con los botones «+ / –».
- La hora predeterminada aparece en la ventana TIME (se puede cambiar)

Ajustes de hora y velocidad

- «M» → ajustes de tiempo (rango: 0:00–99:00)
- Mantenga pulsado «M» durante 3 segundos → ajustes de velocidad para 10 segmentos
- Cada segmento se ajusta por separado, confirme con «M».

Los datos se almacenan de forma permanente (no desaparecen al apagar el dispositivo).

Secuencia del programa

- Cuenta atrás «3, 2, 1» y señal acústica
- El programa se divide en 10 secciones
- Durante la cuenta atrás: cada= tiempo / 10
- Durante la cuenta atrás: cambia cada 1 minuto
- Transición a la siguiente sección: señal «Bi»
- La velocidad cambia automáticamente y se puede ajustar manualmente

Datos mostrados

- Calorías/Frecuencia cardíaca: cambia cada 5 segundos
- Calorías: 0-999 kcal
- Frecuencia cardíaca: 40-220 ppm (o 0 sin sensores)
- Tiempo/Distancia: 0:00-99:59 min / 0,00-99,99 km
- Indicador semicircular: % de velocidad
- Indicador de 400 m: se ilumina cada 100 m (cíclicamente)

Pausa y fin

- «START/PAUSE» detiene el entrenamiento y guarda los datos
- «STOP» restablece los datos y vuelve al modo de espera
- Al finalizar: 3 señales acústicas «Bip-Bip-Bip», mensaje «END»

MODO GRASA (medición de la grasa**corporal) Selección del modo**

- En modo de espera, pulse «P» para seleccionar el modo FAT: aparecerá «F» en la ventana «CALORÍAS/PULSO».
- Pulse «M» para desplazarse por los ajustes:

Ajustes

- F1: Sexo: «+ / –» → 01 = hombre, 02 = mujer
- F2: Edad: Rango: 10-99 años
- F3 – Altura: Rango: 100–220 cm
- F4 – Peso: Rango: 20–150 kg

Una vez completados los ajustes, pulse «M» para iniciar la medición.

Medir

- Tarda 25 segundos
- Si su pulso es estable → , el resultado aparecerá cuando haya terminado
- Si no hay señal de pulso → , no se mostrará el resultado
- Después de 10 segundos, el resultado desaparece y el dispositivo vuelve al modo de espera

Interpretación del resultado

Resultado FAT	Significado
< 18	Demasiado bajo
19–24	Normal
25	Sobrepeso
> 29	Obesidad

El resultado es indicativo y no sustituye el consejo médico.

FÓRMULA DE CÁLCULO (para usuarios avanzados)

- $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$
- La fórmula FAT depende de la altura:
 - Altura 140-190 cm: GORDO= valor percentil+ $\{[(IMC / (1,6 / \text{altura})) + (\text{edad} - 18) \times 0,013] \times \text{pulso} \times \text{sexo}\}$
 - Altura ≤ 140 cm: utilizar 1,4
 - Altura ≥ 190 cm: usar 1,9
- Valor centésimo: último dígito de su pulso (si no hay, introduzca 0)
- Decenas del pulso:
 - número impar → × 0,95
 - número par → × 1,05
- Gen
 - der: ○ 01 (masculino) → × 1
 - 02 (mujer) → × 1,15
- Rango de visualización del resultado: 5–50
< 5 → muestra 5

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN**1. ODO – Tiempo total / distancia**

- Tiempo: 0:00–99:59 h:min (redondeado después de 100 h)
- Distancia: 0,00–9999 km

2. Velocidad (SPEED)

- Rango: 1,0–16,0 km/h (ajustable en incrementos de 0,1)
- En los programas P1–P36: la velocidad depende del segmento
- Modo ingeniería:
 - Máx.: 12,0-24,0 km/h (por defecto 16,0)
 - Mín.: 0,5-2,0 km/h (predeterminado 1,0)

3. Pulso (PULSE)

- Rango: 40-220 latidos/min
- Visible en los modos de espera, funcionamiento y pausa
- Cambia con alarmas cada 5 segundos.

4. Tiempo (TIME)

- Rango: 0:00–59:59 min:seg (cuenta hacia adelante o hacia atrás)
- Objetivo: 1:00–99:00 min (por defecto 10:00)
- Programas divididos en 10 etapas
 - Cuenta hacia adelante: cambia cada 1 min
 - Cuenta atrás: etapa = tiempo / 10
 - Transición: señal «Bi»

5. Distancia (DISTANCIA)

- Rango: 0,00-9999 km
- Objetivo: 1,00–9999 km (predeterminado 5,00)
- Cambiar cada 5 segundos.

6. Calorías (CALORIES)

- Rango: 0-999 kcal
- Objetivo: 1-999 kcal (por defecto 100)
- Cambio con pulso cada 5 segundos.

7. Indicador de velocidad semicircular

- Verde: 1-16, amarillo: 17-31, rojo: 32-47
- Muestra el % de la velocidad actual

8. Indicador de 400 m

- Se ilumina cada 100 m (4 cuadrados)
- Después de 400 m, el ciclo se repite

9. Diámetros de rueda (modo ingeniería)

- Tira: 10-5000 mm (predeterminado 75)
- Motor: 5-2000 mm (predeterminado 25)
- Rodillo: 10-5000 mm (predeterminado 48)

10–13. Datos del usuario

Peso: 20–150 kg (predeterminado 70 kg)

Género: 01 (=) masculino, 02 (=) femenino **Altura:**

100-220 cm (por defecto 170 cm)

Edad: 10-99 años (por defecto 25 años)

14. Señal acústica (ZUMBIDO)

- Cada vez que se pulsa la tecla =, se emite un «pitido».
- Inicio del programa: cuenta atrás «3→ 2→ 1» con señal

Modo de servicio (modo de ingeniería)

Modo 1: calibración

- +Entrada: pulse «P» y «M» simultáneamente durante 3 segundos en modo de espera
- Ajustes paso a paso (confirmar con «M» después de cada valor):
 - Sistema de unidades: 0 = métrico=, 1 = imperial
 - Diámetro de la polea: 10-5000 mm (por defecto 75)
 - Velocidad mínima: 0,5-2,0 km/h o 0,3-1,2 mph
 - Diámetro de la rueda del motor: 5-2000 mm (por defecto 25)
 - Diámetro del rodillo: 10-5000 mm (predeterminado 48)
 - Velocidad máxima: 12,0-24,0 km/h o 7,5-15,0 mph (predeterminado 16,0)
- Calibración: pulse «START/PAUSE»→, aparecerá «SAE».
- Salir: «STOP»→ volver a la página de calibración, pulsar prolongadamente «STOP»→ modo de espera

Modo 2: información del sistema

- Entrada: pulse «P» + «STOP» durante 3 segundos
- Se muestra:
 - Año de la versión (dos últimos dígitos)
 - Mes y día de la versión
- «M»→ muestra el tiempo total y la distancia (cambia cada 5 segundos)
- Restablecer distancia: «P» + «+» «M» durante 3 segundos
- Salir: «STOP» durante 3 segundos

Prueba de teclas

- Entrada: «M» + «STOP» durante 3 segundos
- Muestra «TEST»→, comprueba todos los botones
- Pulse cada tecla (→) y su número aparecerá en la ventana
- Después de pulsar todas las teclas→, se oirá una señal acústica y la pantalla volverá a mostrar «TEST»

Números de las teclas:

Tecla	Código	Tecla	Código
P	1	Mango de arranque	5
STOP	2	Manija STOP	6
INICIO/PAUSA	3	«+»	7
M	4	«-»	8

- Modo de suspensión rápida: seleccione «SLEE» → «M» = activación
- Salir: pulse la tecla de seguridad o reinicie

Conexión Bluetooth con las aplicaciones**ANYRUN**

- Descarga la aplicación ANYRUN, registra una cuenta e inicia sesión.
- En los ajustes, selecciona Gestión de dispositivos → busca la cinta de correr (por ejemplo, SW7201EB-0124)
- Después de conectarse: se escuchará una señal sonora y aparecerá «BT» en la ventana «VELOCIDAD».
- Seleccione el modo y comience su entrenamiento desde la aplicación
- →Para desconectar: en los ajustes de la aplicación, oír un pitido y la cinta de correr volverá al modo de espera
- La conexión solo es posible en modo de espera. Después de conectarse, solo está disponible el modo de inicio rápido.

KINOMAP

- Descarga la aplicación Kinomap, registra una cuenta e inicia sesión
- Selecciona «Gestión de equipos de fitness» → «+» → «Mi cinta de correr» → marca «FTMS» o «anyrun»
- Selecciona el dispositivo Bluetooth (por ejemplo, SW7201EB-0124)
- Después de conectarse: se oír un pitido y aparecerá «BT» en la ventana «SPEED»
- Podrás ver vídeos de entrenamiento y comenzar tu entrenamiento
- Desconexión: pitido, la cinta de correr vuelve al modo de espera

ZWIFT

- Descargue la aplicación Zwift, regístrese y inicie sesión
- Selecciona tu dispositivo de carrera → , busca tu cinta de correr (por ejemplo, SW7201EB-0124)
- +Después de la conexión: una señal acústica y «BT» en la ventana «SPEED».
- Inicie su entrenamiento desde la aplicación
- Desconexión: señal acústica, la cinta vuelve al modo de espera

CÓDIGOS DE ERROR mostrados en la ventana de calorías/frecuencia cardíaca

Código de error	Descripción del error	Solución
E0	Sobrecarga	1. Sobrecarga: reinicie el dispositivo. 2. Fricción de piezas: lubricar y reiniciar. 3. Compruebe el motor: ruido, olor a quemado → sustituya. 4. Sustituya el controlador.
E02	Error del sensor HALL	1. Compruebe y vuelva a conectar el cable del motor. 2. Sustituya el motor. 3. Sustituya el controlador.
E03	Sobrecarga del hardware	1. Corriente excesiva: reinicie. 2. Compruebe el enchufe de alimentación y el enchufe del motor. 3. Sustituya el controlador.
E04	Fallo de fase	1. Compruebe y vuelva a conectar el cable del motor. 2. Sustituya el motor. 3. Sustituya el controlador.
E06	Voltaje demasiado alto	Compruebe el voltaje de alimentación.
E08	Error de hardware	1. Compruebe la conexión entre la toma de corriente y el motor. 2. Sustituya el controlador.
E2	Error de registro de datos	Apague el dispositivo durante 2 minutos y vuelva a encenderlo. Si no funciona, sustituya el controlador.
E2	Se ha excedido el tiempo de comunicación	1. Compruebe el cable entre la pantalla y el controlador. 2. Compruebe si el controlador o la pantalla están dañados. 3. Vuelva a encenderlo después de 2 minutos.
E31	Sobrecalentamiento	Espere hasta que la temperatura vuelva a la normalidad y reinicie.
E32	Dirección del motor invertida	Compruebe que los cables UVW estén conectados correctamente al motor.
E3	Error en los parámetros del motor	Introduzca los parámetros correctos del fabricante.
E	Otros errores	Sustituya el controlador.
SAF	No hay llave de seguridad	1. Compruebe que el botón de la llave funciona correctamente. 2. Compruebe el cable de la llave: asegúrate de que no esté suelto. 3. Compruebe la placa de la llave. 4. Compruebe la pantalla.

Descripción del programa

Cada programa divide el tiempo de ejercicio en 10 segmentos. Cada una de estas etapas tiene una velocidad correspondiente (km/h). (véase la tabla 1)

Toma

- La cinta de correr debe conectarse a una toma de corriente con toma de tierra (220-240 V).
- En caso de duda, consulte a un electricista.
- No cambie el enchufe sin autorización.

**MANTENIMIENTO DE LA CINTA DE CORRER****1. Lubricación de la cinta**

- <3 horas/semana → cada 5 meses
- 4-7 horas/semana → cada 2 meses
- >7 horas/semana → cada mes
- Compruébelo tocando debajo de la cinta: si está seco, lubríquelo.
- Aplicación: detenga la cinta, despliegue la cinta, rocíe el centro y los laterales con silicona, arranque a 1 km/h y extienda con los pies.

2. Limpieza

- Desconecte la fuente de alimentación antes de limpiar.
- Después del entrenamiento: limpie la consola y la carcasa con un paño húmedo.
- No utilice productos químicos ni derrame líquidos sobre el ordenador.
- Una vez a la semana: limpie la alfombrilla debajo de la cinta.
- Almacenamiento: guarde en un lugar seco, con la alimentación apagada y desconectada.



Ajuste del cinturón

1. Tensión de la correa

- Si la correa se desliza: apriete los tornillos de ambos lados medio giro.
- Una tensión excesiva puede dañar el motor y los rodillos.

2. Corrección de la desalineación de la cinta

- Ponga en marcha la cinta de correr a baja velocidad.
- Si la cinta se desplaza hacia la izquierda→ apriete el tornillo izquierdo o afloje el derecho.
- Si se desplaza hacia la derecha→ , haga lo contrario.
- Observe los cambios después de cada ajuste.

La desalineación de la correa no está cubierta por la garantía; el usuario debe corregirla por su cuenta.

3. Ajuste de la correa del motor

- Si la correa del motor se desliza→ afloje el tornillo de ajuste (hacia la izquierda) hasta que se estabilice.
- Limpie regularmente la correa y las ranuras de la polea.

Averías comunes y soluciones: sección de la cinta de correr

Problema	Causa	Solución
La cinta de correr no funciona	a. No hay alimentación	Enchúfela a una toma de corriente
	b. La llave de seguridad no está en su sitio	Inserte o sustituya la llave de seguridad
	c. El circuito de señal está dañado	Compruebe el controlador y el cable de señal
	d. Interruptor en posición OFF	Póngalo en la posición «ON»
	e. Fusible fundido	Sustituya el fusible
La cinta de correr no funciona con suavidad	a. Lubricación insuficiente	Utilice aceite de silicona
	b. Cinta demasiado tensa	Ajuste la tensión de la cinta
La cinta de correr se desliza	a. Correa demasiado floja	Ajuste la tensión de la cinta
	b. La correa del motor está demasiado floja	Ajuste la tensión de la correa del motor

Parte de la consola: significado de los códigos de error

Código de error	Descripción	Solución
E1	Error de comunicación entre la consola y el controlador	Compruebe el cable de comunicación: asegúrese de que está correctamente conectado y no está dañado. Sustitúyalo si es necesario.
E3	No hay conexión con el motor	Compruebe el cable del motor y vuelva a conectarlo. Si huele a quemado, sustituya el controlador.
	No hay señal del sensor de velocidad	Compruebe el sensor de velocidad: asegúrese de que está conectado y funciona correctamente. Sustitúyalo si es necesario.
E4	Error de autocalibración del elevador	Compruebe los cables del motor del elevador (sensor y fuente de alimentación). Después de la corrección, pulse el botón «aprender» del controlador.
E	Protección contra sobrecarga	Corriente excesiva: compruebe la carga, lubrique la pista, compruebe el motor y el controlador. Utilice el voltaje correcto.
E6	Protección contra sobretensión	Compruebe el voltaje de la fuente de alimentación (asegúrese de que no sea demasiado bajo). Compruebe los cables del controlador y del motor; sustitúyalos si están dañados.

OLULISED OHUTUSJUHISED

Täname teid selle jooksulintide ostmise eest. See seade aitab teil tervislikuks ja heas vormis püsida – ohutult ja mugavalt.

PÕHIEESKIRJAD

- Ühendage jooksulint maandatud pistikupesaga, mis on eraldi vooluringis.
- Enne kasutamist veenduge, et seade on stabiilne ja töötab korralikult.
- Seiske külgpiiretel, kinnitage ohutuse võti ja vajutage nuppu „Start“.
- Alustage vasaku jalaga ja kui tunnete end kindlalt, hakake õiges asendis jooksma.
- Jooksulintidel võib korraga treenida ainult üks inimene.
- Pärast treeningu lõpetamist peatage jooksulint ja ühendage toiteallikas lahti.

OHUTUS

- Kasutage jooksulint ainult siseruumides, eemal veest, päikesevalgusest ja kuumuseallikatest.
- Kandke mugavat spordirõivastust ja sobivat jalatsit.
- Ärge koormake seadet liigselt – see võib mootorit ja linti kahjustada.
- Ärge kasutage jooksulint üle 2 tunni järjest ilma vaheajata.
- Tagage hea ventilatsioon ja 200 x 100 cm vaba ruum jooksulintide ees.
- Ärge hüppake jooksulindile ega hüppake sellelt maha.
- Ärge treenige pärast sööki, alkoholi tarvitamist või väsimuse korral.
- Kui tunnete valu, peapööritust või muud ebamugavust, lõpetage treening ja pöörduge arsti poole.
- Jooksulint ei tohi ise lahti võtta ega parandada – pöörduge klienditeenindusse.

MEDITSIINILISE VASTUNÄIDUSTUSED

Enne jooksulint kasutamist konsulteerige oma arstiga, kui:

- Teil on selja-, kaela- või jalgade valu või jäsemete tuimus.
- Teil on liigesehaigus, osteoporoos, südamehaigus, kõrge vererõhk, vereringe- või hingamishäired.
- Teil on südamestimulaator, vähk, tromboos, diabeet koos tundlikkuse häiretega.
- Teil on palavik, nahavigastused või selgroo kõverus.
- olete rase või menstruatsiooni ajal.
- Te kasutate jooksulint rehabilitatsiooni eesmärgil.

LAPSED JA KESKKOND

- Hoidke lapsed jooksulintidest eemal – see ei ole mänguasi.
- Veenduge, et jooksulint kasutades või liigutades ei ole läheduses inimesi ega loomi.
- Hoidke silikoonõli ja tarvikud laste käeulatuses eemal.

ELEKTROHUTUS

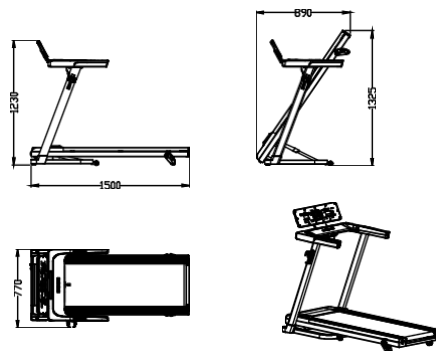
- Ärge puudutage pistikupesa märgade kätega.
- Tõmmake jooksulint alati vooluvõrgust, kui:
 - jooksulint ei kasutata
 - teete hooldustöid,
 - on rike või voolukatkestus.
- Tõmmake pistik pistikupesast välja, hoides kinni korpusest, mitte juhtmetest.
- Puhastage pistikupesa ja pistik regulaarselt – tolm ja niiskus võivad isolatsiooni kahjustada.

MAANDUS

- Seade tuleb ühendada kohalike eeskirjade kohaselt maandatud pistikupesaga.
- Ärge kasutage adaptoreid ega pistikupesade adaptoreid.
- Kui pistik ei sobi, pöörduge elektri poole.
- Kui teil on kahtlusi maanduse osas, laske paigaldus kontrollida spetsialistil.

**Toote kirjeldus**

1. Vee pudeli hoidja
2. Konsool
3. Turvavõti
4. Käepide
5. Mootori kate
6. Vertikaalne post
7. Jooksuvöö
8. Külgsuunajad
9. Juhiku kate

**Tehnilised andmed**

Mõõt	Kokku klappides: 89 x 77 x 132,5 cm
Jooksurada	lahtivoltimisel: 150 x 77 x 123 cm
Kiirus	125 x 42 cm
	1,0–16,0 km/h

**komplekti kuuluvad osad****A-1**

1. Masin
2. Konsoli alus
3. Konsoli komplekt
4. Vasak vertikaalne post
5. Parempoolne vertikaalne post
6. Tagumine konsoli kate
7. Alumine kate (vasak/parem)
8. Reguleeritavad plastist kahekiiruselised osad (2 tk)
9. Veekeetja hoidik
10. Kott koos kruvidega
11. Ohutuse võti
12. Silikoonpudel
13. Kasutusjuhend

A-2

1. Täiskeermestatud kruvi M8×25 (6 tk)
2. M8×15 täiskeermestatud kuuskantvint (4 tk)
3. M8×10 täiskeermeline kuuskantvint (2 tk)
4. Täiskeermeline kuuskantvint M8×50×20 (2 tk)
5. Isefikseeruv kuuskantmutter M8 (2 tk)
6. Ristpeaga kruvi suure lamedate peaga ja terava otsaga M4×16 (2 tk)
7. TAB-kruvi (2 tk)
8. Lame alusplaat Ø8 (2 tk)
9. Ristvõti 14×17×75 (1 tk)
10. L-kujuline mutrivõti 6×35×80 (1 tk)

Osade tabel:

NR	NIM	KOGUS	NR	NIMETUS	KOGUS
1	Põhirunko	1	4	Isekruvitu kruvi ST4×12	7
2	Kuusnurkne isepuuriv mutter	6	48	Isekeermestav kruvi ST4×16	2
3	Lame alusplaat	6	49	Vedrupea Φ5	5
4	Ratas	1	50	Lame alusplaat Φ6	3
5	Ummargune külguht	1	5	Lame alusplaat Φ10	1
6	Isekeermestav kruvi peene peaga ST4×15	20	5	Välimine hambuline alusplaat Φ5	2
7	Kooniline jalapolster	4	5	TAB-kruvi	3
8	Alusprofiili kate (vasakul)	1	5	Vasak vertikaalne post	2
9	Alusbalki kate (parem)	1	5	Parem vertikaalne postitus	1
1	Põhirunko	1	5	Side kaabel L=1200 mm	1
1	Kallutusvõlli hülss	4	5	Pudelipidike	1
13	Osaliselt keermestatud kuuskantvõtmega kruvi M10×25×15	2	5	Ristpeaga kruvi suure lameda peaga M4×16 (klass 6.8 / must)	1
1	Harjatu mootor välise pöörlemisega	1	5	Arvuti raam	2
1	Painduv mootori rihm	1	6	Konsooli kinnitusplaat	1
1	Kontroller 7201EB	1	61	7201EB konsool	1
17	Kommunikatsioonikaabel L=500 mm	1	62	Side kaabel L=800 mm	1
1	Toitekaabel L=200 mm (punane)	1	63	Puuteekraan	1
19	Toitekaabel L=200 mm (must)	1	64	Klaviatuuri kaabel	1
2	Lüliti	1	6	Impulssensor käepidemes (kiirus)	1
2	Ise taastuv lüliti	1	6	Impulssensor käepidemes (start/stop)	1
2	Toitekaabel L=100 mm (punane)	1	6	Impulssanduri kaabel L=650 mm / must	1
2	Esirull 3300EB	1	6	Ülemine lisatarvikute alus	1
2	Tagumine massaažirull 3300EB	1	7	Alam lisaseadmete alus	1
2	Jooksurada 3300EB	1	7	Ülemine konsooli kate	1
2	Mootori kate 3300	1	7	Tagumine konsooli kate	1
2	Tagumine kate	1	7	Ohutuse võti	1
2	Külguht	2	7	Ohutuslukk pesa	1
2	Toruklambrid	2	75	Isekruvitu kruvi ST4×15 (must)	1
3	Kaheastmelised reguleeritavad plastelemendid	2	7	Isekruvitu kruvi ST4×16 (must)	13
3	Magnetrõngas	1	77	Esikonsoli kate	19
3	Kahepoolne kleeplint	8	78	Tagumise konsooli kate	1
3	EVA kummist pad	1	7	Ezfit ühenduselemendid	1
3	Toitekaabli lukk	1	80	Osaliselt keermestatud kuuskantvõtmega kruvi M8×50×20 (must)	
35	Ruudukujuline alusplaat	6	81	Osaliselt keermestatud kuuskantvõtmega kruvi M8×30×20 (must)	1
3	Täiskeermestatud kuuskantvõtmega kruvi M8×15	4	82	Torukork	1
3	Vedrualus	4	83	Vedru-1	1
3	Täisniitega ristpeaga kruvi M5×10	2	8	Hüdrauliline silinder	1
3	Lame PVC-alusplaat	6	85	M8×25 täiskeermeline kuuskantvõtmega kruvi (klass 6.8)	1
4	Vasak mootorplaat	1	86	Täiskeermeline kuuskantvint M8×15	6
4	Parempoolne mootorplaat	1	87	Ristvõti 14×17×75	2
4	Värvitud toru kaanekinnitamiseks	2	8	L-kujuline mutrivõti	1
4	Täiskeermeline kuuskantvõti M8×75 (klass 8.8)	2	89	Täisjooksva keermega kuuskantvõtmega kruvi M8×10 (klass 6.8 / must)	1
4	M6×50 täiskeermestatud kuuskantvõtmega kruvi	1	90	Toitekaabel	2
45	Osaliselt keermestatud kuuskantvint M8×50×20 (must)	2	91	Jooksuriihm	1
4	Koonilise peaga kuuskantvõtmega kruvi M6×55×Φ16	6	92	Isekruvitu kruvi ST4×12	1



PAIGALDUSJUHEND

Samm 1: Pakendist väljavõtmine

- Võtke jooksulint karbist välja.
- Asetage see tasasele pinnale (nagu näidatud joonisel).
- Eemaldage kõik kilekotid ja turvarihmad.

Samm 2: Vertikaalsete postide kokkupanek

- Ühendage parempoolse vertikaalpostiga (57) ühenduskaabel alusraami (17) kaabliga.
- Kinnitage vasak ja parem vertikaalne post alusraami mõlemale küljele.
- Kinnitage need 6 M8×25 kuuskantvõtmega kruviga (86).

Märkus: Ärge pingutage kruvisid lõplikult enne, kui kõik kruvid on paigaldatud.

Samm 3: Konsooli kinnituse paigaldamine

- Ühendage konsooli kinnituse (63) sidekaabel vertikaalse posti (57) kaabliga.
- Kinnitage konsooli kinnitus vasakule ja paremale vertikaalsele postile.
- Kinnitage 4 M8×15 kuuskantvintsi abil.

Märkus: Ärge pingutage kruvisid lõplikult enne, kui kõik kruvid on paigaldatud.

Samm 4: Konsooli paigaldamine

- Asetage konsool konsoolihoidikusse (nagu näidatud joonisel).
- Kasutage 2 M8×10 kuuskantvintsi, mis läbivad juhtraami tagaküljel olevad kinnitusaugud.
- Ühendage need konsooli kinnitusplaadiga ja pingutage.

Märkus: Ärge pingutage kruvisid lõplikult enne, kui kõik kruvid on paigaldatud.

Samm 5: Katted

- Kinnitage esikonsoli kate (78).
- Asetage alumise tala vasak (8) ja parem (9) kate oma kohale, joondage need aluse külgedega ja kruvige kinni.

6. samm: jooksulintide kokkupanek

- Koguge jooksulint kokku vastavalt joonisele.
- Asetage plastist kaldenurga reguleerimiselement (30) raami mõlemal küljel olevatesse nelikanttorudesse.
- Kasutage 2 M8×50×20 kruvi (45) ja pingutage need isepuuvõtva mutriga (2).
- Sisestage TAB-kruvi (54) plastelemendi vastavasse avasse, et reguleerida jooksulintide kaldenurka.

7. samm: pudelihoidja ja viimistlus

- Kinnitage pudelipidike (58) vasakule vertikaalsele postile.
- Kasutage 2 M4×16 kruvi (59) suure lame peaga.
- Kontrollige, et kõik kruvid on kindlalt kinni.
- Lõpuks paigaldage turvalukk (74). Valmis!

Jooksulint on kokku pandud ja valmis kasutamiseks.

Üldised treeningunõuanded

- 1. Soojendus** - Soojendage enne iga treeningut 5–10 minutit. Ärge hoidke hinge kinni – soojendus valmistab keha treeninguks ette ja vähendab vigastuste ohtu.
- 2. Hingamine** – hinga rütmiliselt: hinga sisse nina kaudu, välja suu kaudu. Liigutused peaksid olema sünkroniseeritud hingamisega. Kui hakkad hingama liiga kiiresti, lõpeta harjutus ja puhka.
- 3. Sagedus** – Iga lihasgrupp peaks saama treeningute vahel vähemalt 48 tundi puhkust. See tähendab, et te peaksite treenima antud lihasgruppi ülepäeviti.
- 4. Koormus** – kohandage treeningu intensiivsust oma füüsilise vormi järgi. Alguses on lihaste valulikkus normaalne – regulaarne treening aitab seda vähendada. Treenige järk-järgult koormust suurendades.
- 5. Lõõgastus** – Pärast iga treeningut veeda 5 minutit venitades ja lõõgastudes, eriti jalgade lihaseid. See hoiab ära lihaste kangestumise ja aitab säilitada paindlikkust.
- 6. Toitumine** – Seedimise koormuse vältimiseks:
 - Treeni vähemalt tund aega pärast söömist.
 - Oodake pärast treeningut vähemalt 30 minutit enne söömist.
 - Joo vett mõõdukalt — liigne vedelik võib koormata südant ja neerusid

Venitus

Venitamist soovitatatakse teha nii enne kui ka pärast treeningut. Soojendatud lihased venivad kergemini, seega alustage 5–10-minutilise soojendusega, millele järgneb: Tehke iga harjutust 5 korda, hoides asendit 10–15 sekundit.

1. Allapoole venitamine

Seisa sirgelt, painuta põlvi veidi ja kalluta end aeglaselt ettepoole. Lõdvestage selg ja õlad, proovige puudutada varbaid. Korrake 3 korda.

2. Kõõluste venitamine

Istuge mattidele, sirutage üks jalg ja painake teine jalg keskele poole. Kalduge ettepoole ja proovige puudutada sirge jala varbaid. Korrake 3 korda mõlema jalaga.

3. Põlve ja kanna venitamine

Aseta käed vastu seina või puud, siruta üks jalg tahapoole. Kand peaks puudutama maad ja jalg olema sirge. Kalduda seina poole. Korda 3 korda mõlema jalaga.

4. Neli pealihaste venitamine

Hoi a ühe käega kinni stabiilsest esemest, haara teise käega vastaspoole jala pahkluu ja tõmba see tagumiku poole. Korda 3 korda mõlema jalaga.

5. Sartoriuse lihase venitamine (sisemine reie)

Istuge maha, asetage jalalabad kokku ja tõmmake need kubeme poole. Hoidke jalad kinni ja suruge põlved õrnalt alla. Korrake 3 korda.

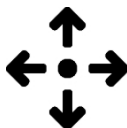
JALGRATTA JUHEND

Alusta

1. Ühendage toiteallikas ja veenduge, et jooksulint on madalaimas asendis.
2. Kinnitage ohutuse võti oma riitele.
3. Seiske külgiiretel, hoides kinni käepidemetest.
4. Vajutage nuppu „START” – jooksulint hakkab 5 sekundi pärast kiirusega 1,0 km/h.
5. Suurendage kiirust nupuga „+” kuni 2,5–3,5 km/h – see on mugav tempo jooksmise alustamiseks.
6. Astuge jooksulindile järk-järgult, hoides kinni käepidemetest.
7. Jooksu ajal saate kiirust reguleerida nuppudega „+” ja „-”.
8. Jooksulint peatamiseks vajutage igal ajal nuppu „STOP”.

Režiimid ja südame löögisageduse mõõtmine

- Pärast toite sisselülitamist valige režiim nupuga „CHOOSE”.
- Treeningu alustamiseks vajutage nuppu „START”.
- Kiirust saate reguleerida nuppudega „+” ja „-”, jooksulint peatate nupuga „STOP”.
- Südame löögisageduse (HRC) kontrollimiseks asetage käed metallanduritele – tulemus kuvatakse ekraanil. Märkus: Turvavõtte eemaldamine peatab jooksulint kohe ja lülitab arvuti välja.



Jooksulint kokku- ja lahtiklapitamine

Kokku klappimine:

- Ühendage toiteallikas lahti.
- Seadke jooksulint madalaimale kaldenurgale.
- Tõstke jooksulint püstisesse asendisse – Ezfit-mehhanism lukustub automaatselt.
- Kontrollige, et Ezfit lukk on korralikult lukustunud.

Lahtivoltimine:

- Valige asukoht umbes 1 meetri kaugusel vooluvõrgust, tasasel pinnal.
- Hoia jooksulint mõlema käega kinni ja astu Ezfit-mehhanismile – jooksulint langeb aeglaselt põrandale.
- Lahtivõtmisel hoidke ohutut vahemaad vähemalt 1 meetri.

Jooksulintide liigutamine

Enne jooksulintide liigutamist veenduge, et:

- toide on välja lülitatud,
- pistik on vooluvõrgust lahti ühendatud,
- raam on kokku klappitud.

Seejärel haarake jooksulint ühe käega otsast ja teise käega käsipuult ning liigutage seda õrnalt, kallutades seda 40–50° nurga all enda poole.



Konsoolipaneel – funktsioonide kirjeldus

- **Treeningprogrammid:** P0 – kasutaja enda programm, P1–P36 – automaatsed sisseehitatud programmid, 3 KASUTAJA programmi, FAT.
- **LED-ekraan:** näitab aega, distantsti, kiirust, kaloreid, südame löögisagedust.
- **Juhtnupud:** 4 peamist nuppu + kiirklahvid vasakul ja paremal küljel.
- **Kiirusvahemik:** 1,0 kuni 16,0 km/h.
- Ohutusfunktsioonid: ülekoormuse, ülepinge, löögi, ülekirjutamise ja elektromagnetilise häire kaitse.
- **Süsteemi funktsioonid:** enesetest, veateated, 3 kasutaja määratud funktsiooni.

Ohutusjuhised

1. Ühendage pistik 10 A maandusega pistikupesaga ja lülitage toide sisse.
2. Asetage ohutuse võti konsooli ja kinnitage klips oma riitele rinnale.
3. Rikke korral peatub jooksulint automaatselt ja ekraanile ilmub sõnum koos helisignaali.
4. Veakoodi kustutamiseks eemaldage turvalisusvõti või lülitage toide välja.

Ekraani ja nuppude kirjeldus

- Sisselülitamisel: 2 sekundit on ekraan täis, seejärel ilmub „V1.0” ja seejärel ooterežiim või kiirstart, kui vajutate nuppu „Start/Pause”.
- Ooterežiim:
 - Pulse (Impulss): kuvatakse, kui andur on ühendatud; muul juhul kuvatakse „0”.
 - Aeg/kaugus: „0:00”, ajaikoon aktiivne.
 - Kiirus: „0,0”, kiiruse ikoon aktiivne.
 - LED-animatsioon: valguse järjekord (roheline 1–16, kollane 17–31, punane 32–47).
- Peatus: pärast treeningu lõpetamist läheb jooksulint 5 sekundi pärast ooterežiimi.
- Pausirežiim: vajutage „STOP”, et naasta ooterežiimi.
- Energiasäästu režiim: 4 minuti ja 30 sekundi pärast tegevusetuse korral lülitub ekraan välja. Vajutage mis tahes nuppu või taastage ohutusvõti, et jätkata tööd.

Lisafunktsioonid

- **USB-laadimine:** Laadimine algab, kui mobiilseade on ühendatud USB-kaabli abil. Laadimine peatub, kui seade lahti ühendatakse.
- **Bluetooth – muusika:** kui toide on sisse lülitatud, saate ühendada oma telefoni või muu heliseadme Bluetoothi kaudu ja mängida muusikat konsooli kaudu. Helitugevust saab reguleerida allikas seadmel.

FUNKTSIOONINUPUD

PROGRAM-nupp („P”)

- Ooterežiimis võimaldab valida režiimi:
 - G – treeningeesmärk,
 - P – automaatprogramm,
 - U – kasutaja programm.
- Väljumiseks ilma valikut tegemata vajutage nuppu „STOP”.

REŽIIM-nupp („M”)

- Kinnitab parameetrite seaded.
- Lukustab praeguse ekraanivaate (nt aeg, vahemaa), et see ei vahetuks automaatselt.
- Uuesti vajutades avatakse automaatne vahetamine iga 5 sekundi järel.

START/PAUSE nupp ja "+ / -" käepidemetel

- START/PAUSE käivitab programmi tagasilugemisega „3 2 1”.
- Pausil kuvatakse ekraanil pauseelseid andmed ja pulss kuvatakse reaalajas.
- Kui vajutate uuesti nuppu „START/PAUSE”, jätkub treening andmete jätkumisega.
- Käepidemetel nupud „+ / -”:
 - Suurendab või vähendab kiirust 0,1 km/h võrra.
 - Kui nuppu hoida all üle 1 sekundi, muutub kiirus pidevalt.
 - Neid kasutatakse ka aja, vahemaa, kalorete ja programmide (P1–P36, U1–U3) valimiseks.

STOP-nupp

- Pausirežiimis naaseb ooterežiimi ja nullib andmed.
- Seadetes naaseb eelmisele sammile.

Ohutuse nupp

- Võtme eemaldamine peatab jooksulint kohe.
- Ekraanile ilmub sõnum „SAF” ja kostab 3 piiksu.
- Kui võti on eemaldatud, ei reageeri jooksulint ühelegi nupule.
- Töö jätkamiseks ühendage võti lahti ja ühendage uuesti – jooksulint läheb ooterežiimi.

PROGRAMMI KIRJELDUS**KIIRSTART Treeningu alustamine**

- Vajutage ooterežiimis nuppu „START/PAUSE”
- Tagasilöögikell „3 2 1” koos helisignaali
- Alustage kiirusega 1,0 km/h
- Aeg, vahemaa, kalorete ja südame löögisageduse loendurid algavad nullist

Treeningu ajal

- Nupud „+ / -” muudavad kiirust
- Aknad vahetuvad iga 5 sekundi järel:
 - Kalorid (0–999 kcal) / Pulss (40–220 lööki minutis)
 - Aeg (0:00–99:59 min) / Distsants (0,00–99,99 km)
- Poolringikujuline indikaator näitab kiirust protsentides
- 400 m indikaator süttib iga 100 m järel (4 segmenti)

Paus ja lõpetamine

- „START/PAUSE” peatab treeningu, andmed salvestatakse
- Kiirus: „0,0”, 400 m indikaator vilgub
- Vajutage uuesti nuppu „START/PAUSE” = jätkub tagasilugemisega
- „STOP” = nullib andmed, naaseb ooterežiimi Treeningu alustamine

SIHTALGUSREŽIIM Režiimi valik

- Ooterežiimis: „P” → G-režiim (sihtmärk), „M” → kinnitus
- Saadaval olevad eesmärgid:
 - Aeg: 1–99 min (vaikimisi 10:00)
 - Distsants: 1,00–99,00 km (vaikimisi 5,00)
 - Kalorid: 1–999 kcal (vaikimisi 100)
- Määrake väärtus nuppudega „+ / -”, kinnitage nuppudega „M” või „START/PAUSE”

Treeningu edenemine

- Tagasilöögikell „3 2 1” ja helisignaali
- Programm on jagatud 10 osaks (eesmärk / 10)
- Kiirust saab muuta nuppudega „+ / -”
- Aknad vahetuvad iga 5 sekundi järel:
 - Kalorid/südame löögisagedus (40–220 lööki minutis)
 - Aeg/kaugus (loendamine edasi või tagasi)
- 400 m indikaator süttib iga 100 m järel

Paus ja lõpetamine

- „START/PAUSE” peatab treeningu, andmed salvestatakse
- „STOP” nullib andmed ja naaseb ooterežiimi
- Kui eesmärk on saavutatud: sõnum END+ , 3 piiksu

PROGRAMMI REŽIIM**Programmi valik**

- Ooterežiimis: „P” (→) P-režiim, „M” (→) kinnitus
- Valige programm „p1–p36” nuppudega „+ / -”
- Vaikimisi aeg: 10:00 min (saab muuta)

Aja seaded

- „M” → aja seaded (vahemik: 0:00–99:00)
- Kinnitage klahviga „START/PAUSE” või naaske klahviga „STOP”

Programmi järjekord

- Tagasilöögikell „3 2 1” ja helisignaali
- Programm on jagatud 10 osaks
 - Tagasilugemise ajal: iga osa kest= min / 10
 - Edasi loendades: vahetub iga 1 minuti järel
- Järgmise jaotise juurde liikumine: „Bi” signaal
- Kiirus muutub automaatselt, kuid seda saab käsitsi reguleerida

Kuvatavad andmed

- Kalorid/südame löögisagedus: vahetub iga 5 sekundi järel
 - Kalorid: 0–999 kcal
 - Südame löögisagedus: 40–220 lööki minutis (või 0 ilma anduriteta)
- Aeg/kaugus: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Poolringikujuline indikaator: kiirus protsentides
- 400 m indikaator: süttib iga 100 m järel (tsükiliselt)

Paus ja lõpetamine

- „START/PAUSE” peatab treeningu, andmed salvestatakse
- „STOP” nullib andmed ja naaseb ooterežiimi
- Pärast lõpetamist: 3 „Piip-piip-piip” signaali, sõnum „END”

KASUTAJAREŽIIM**Programmi valik**

- Ooterežiimis: „P” → U-režiim, „M” → kinnitus
- Valige programm „U1–U3” nuppudega „+ / –”
- Vaikimisi aeg kuvatakse TIME aknas (saab muuta)

Aja ja kiiruse seadistamine

- „M” → aja seaded (vahemik: 0:00–99:00)
- Hoidke nuppu „M” 3 sekundit all → kiiruse seadistamine 10 segmendile
- Iga segmenti saab eraldi seadistada, kinnitage valik nupuga „M”

Andmed salvestatakse püsivalt (ei kao, kui toide välja lülitatakse)

Programmi järjekord

- Tagasilöögikell "3 2 1" ja helisignaali
- Programm on jagatud 10 osaks
- Tagasilugemisel: Iga kord, kui loendatakse „= ” / 10
- Edasi loendades: vahetage iga 1 minuti järel
- Üleminek järgmisesse osasse: signaal „Bi”
- Kiirus muutub automaatselt ja seda saab käsitsi reguleerida

Kuvatavad andmed

- Kalorid/südame löögisagedus: vahetub iga 5 sekundi järel
- Kalorid: 0–999 kcal
- Südame löögisagedus: 40–220 lööki minutis (või 0 ilma anduriteta)
- Aeg/kaugus: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Poolringikujuline indikaator: kiirus protsentides
- 400 m indikaator: süttib iga 100 m järel (tsükkliliselt)

Paus ja lõpetamine

- „START/PAUSE” peatab treeningu, andmed salvestatakse
- „STOP” nullib andmed ja naaseb ooterežiimi
- Pärast lõpetamist: 3 „piip-piip-piip” signaali, sõnum „END”

FAT-REŽIIM (keha rasva mõõtmine)**Režiimi valik**

- Ooterežiimis vajutage „P”, et valida FAT-režiim – aknas „CALORIES/PULSE” ilmub „F”.
- Vajutage „M”, et sirvida seadeid:

Seaded

- F1 – Sugu: „+ / –” → 01 = mees, 02 = naine
- F2 – vanus: vahemik: 10–99 aastat
- F3 – Kõrgus: vahemik: 100–220 cm
- F4 – Kaal: vahemik: 20–150 kg

Pärast seadistuste tegemist vajutage mõõtmise alustamiseks nuppu „M”.

Mõõt

- Võtab aega 25 sekundit
- Kui pulss on stabiilne → , ilmub tulemus mõõtmise lõppedes
- Kui pulssisignaali ei ole → , tulemust ei kuvata
- 10 sekundi pärast tulemus kaob ja seade naaseb ooterežiimi

Tulemuse tõlgendamine

FAT tulemus	Tähendus
< 1	Liiga madal
19	Normaal
25	Ülekaal
> 29	Rasvunud

Tulemus on soovituslik ega asenda arsti nõuannet.

ARVUTUSVALEM (kogenud kasutajatele)

- $KMI = \text{kaal (kg)} / \text{pikkus}^2 \text{ (m)}$
- FAT-valem sõltub pikkusest:
 - Pikkus 140–190 cm: $FAT = \text{tsentiilväärtus} + \{[(BMI / (1,6 / \text{pikkus})) + (\text{vanus} - 18) \times 0,013] \times \text{pulss} \times \text{sugu}\}$
 - Pikkus ≤ 140 cm: kasuta 1,4
 - Pikkus ≥ 190 cm: kasuta 1,9
- **Sajandik:** pulsi viimane number (kui puudub, sisestage 0)
- **Pulsi kümnendkohad:**
 - paaritu number → × 0,95
 - paarisarv → × 1,05
- **Gen der:**
 - 01 (mees) → × 1
 - 02 (naine) → × 1,15
- Tulemuste kuvamisvahemik: 5–50
< 5 → kuvab 5

FUNKTSIOONI KIRJELDUS**1. ODO – koguaeg / kogudistants**

- Aeg: 0:00–99:59 h:min (ümmardatakse 100 tunni järel)
- Kaugus: 0,00–9999 km

2. Kiirus (SPEED)

- Vahemik: 1,0–16,0 km/h (reguleeritav 0,1-kraadiste sammude kaupa)
- Programmides P1–P36: kiirus sõltub segmendist
- Tehniline režiim:
 - Maks: 12,0–24,0 km/h (vaikimisi 16,0)
 - Min: 0,5–2,0 km/h (vaikimisi 1,0)

3. Impulss (PULSE)

- Vahemik: 40–220 lööki minutis
- Näidatakse ooterežiimis, töötamisrežiimis ja pausirežiimis
- Vahetub iga 5 sekundi järel koos häirega.

4. Aeg (TIME)

- Vahemik: 0:00–59:59 min:sek (loendamine edasi või tagasi)
- Sihtmärk: 1:00–99:00 min (vaikimisi 10:00)
- Programmid jagatud 10 etappi
 - Edasi loendamine: muutub iga 1 minuti järel
 - Tagasiarvestus: etapp = aeg / 10
 - Üleminek: „Bi” signaal

5. Kaugus (DISTANCE)

- Vahemik: 0,00–9999 km
- Sihtmärk: 1,00–9999 km (vaikimisi 5,00)
- Vahetage iga 5 sekundi järel.

6. Kalorid (CALORIES)

- Vahemik: 0–999 kcal
- Sihtmärk: 1–999 kcal (vaikimisi 100)
- Vahetamine pulsi järgi iga 5 sekundi järel.

7. Poolringikujuline kiiruse näidik

- Roheline: 1–16, kollane: 17–31, punane: 32–47
- Näitab praeguse kiiruse protsenti

8. 400 m indikaator

- Süttib iga 100 m järel (4 ruutu)
- Pärast 400 m kordub tsüklil

9. Ratta läbimõõt (tehniline režiim)

- Riba: 10–5000 mm (vaikimisi 75)
- Mootor: 5–2000 mm (vaikimisi 25)
- MASSAAŽIRULL: 10–5000 mm (vaikimisi 48)

10–13. Kasutaja andmed

Kaal: 20–150 kg (vaikimisi 70 kg)

Sugu: 01 (=) mees, 02 (=) naine **Pikkus:**

100–220 cm (vaikimisi 170 cm)

Vanus: 10–99 aastat (vaikimisi 25 aastat)

14. Heli (BUZZER)

- Iga klahvivajutus = „piiks”
- Programmi algus: tagasilöögikell "3→ 2→ 1" koos signaaliga

Teenusrežiim (tehniline režiim)

Režiim 1 – Kalibreerimine

- +Sisenemine: vajutage ooterežiimis 3 sekundit järjest nuppe „P” ja „M”
- Samm-sammult seadistamine (kinnitage iga väärtuse järel nupuga „M”):
 - Ühikute süsteem: 0= meetriline, 1 = imperiaalne
 - Ratta läbimõõt: 10–5000 mm (vaikimisi 75)
 - Minimaalne kiirus: 0,5–2,0 km/h või 0,3–1,2 mph
 - Mootoriratta läbimõõt: 5–2000 mm (vaikimisi 25)
 - MASSAAŽIRULLIDE DIAMEETER: 10–5000 mm (vaikimisi 48)
 - Maksimaalne kiirus: 12,0–24,0 km/h või 7,5–15,0 mph (vaikimisi 16,0)
- Kalibreerimine: vajutage "START/PAUSE" → , ekraanile ilmub "SAE"
- Väljumine: „STOP” → naaske kalibreerimislehele, pikaajaline vajutus „STOP” → ooterežiim

Režiim 2 – Süsteemi teave

- Sisenemine: vajutage 3 sekundit „P”+ „STOP”
- Kuvab
 - Versiooni aasta (viimased 2 numbrit)
 - Versiooni kuu ja päev
- „M” → näitab koguaega ja kogukilomeetrit (vahetub iga 5 sekundi järel)
- Kauguse nullimine: „P”+ „M” 3 sekundit
- Väljumine: „STOP” 3 sekundit

Võtme test

- Sisestus: „M” + „STOP” 3 sekundit
- Kuvatakse "TEST" → , testib kõiki nuppe
- Vajutage iga klahvi (→) ja selle number ilmub aknasse
- Kui kõik klahvid on vajutatud → , kostab helisignaal ja ekraanil kuvatakse taas „TEST”

Nuppude numbrid:

Klahv	Kood	Võti	Kood
P	1	START käepide	5
STOP	2	STOP käepide	6
START/PAUSE	3	"+"	7
M	4	"_"	8

- Kiirune une režiim: valige "SLEE" → "M" = aktiveerimine
- Väljumine: vajutage turvaklahvi või taaskäivitage

Bluetooth-ühendus ANYRUN-rakendustega

- Laadige alla ANYRUN-rakendus, registreerige konto ja logige sisse
- Valige seadete menüüs Seadme haldus → leidke jooksulint (nt SW7201EB-0124)
- +Pärast ühendamist: kostab helisignaal ja aknas „SPEED” (kiirus) ilmub „BT”.
- Valige režiim ja alustage treeningut rakendusest
- → Ühenduse katkestamine: rakenduse seadetest kostab piiks ja jooksulint naaseb ooterežiimi
- Ühendamine on võimalik ainult ooterežiimis Pärast ühendamist on saadaval ainult kiirstart režiim

KINOMAP

- Lae alla Kinomap rakendus, registreeri konto ja logi sisse
- Valige „Fitness Equipment Management” (Treeningseadmete haldus) → „+” → „My Treadmill” (Minu jooksulint) → bränd „FTMS” või „anyrun”
- Valige Bluetooth-seade (nt SW7201EB-0124)
- Pärast ühendamist: piiks + „BT” aknas „SPEED”
- Saad vaadata treeningvideoid ja alustada treeningut
- Ühenduse katkestamine: piiks, jooksulint naaseb ooterežiimi

ZWIFT

- Laadige alla Zwift-rakendus, registreerige konto ja logige sisse
- Valige oma jooksuseade → , leidke oma jooksulint (nt SW7201EB-0124)
- +Pärast ühenduse loomist: helisignaal ja „BT” aknas „SPEED”
- Alustage treeningut rakendusest
- Ühenduse katkemine: helisignaal, jooksulint naaseb ooterežiimi

VEAKOODID kuvatakse kalorite/südame löögisageduse aknas

Veakood	Veakood	Lahendus
E	Ülekoormus	1. Ülekoormus – taaskäivitage seade. 2. Osade hõõrdumine – määrige ja taaskäivitage. 3. Kontrollige mootorit – müra, põlemise lõhn → vahetage välja. 4. Vahetage kontrollerr.
E0	HALL-anduri viga	1. Kontrollige ja ühendage mootori kaabel uuesti. 2. Vahetage mootor välja. 3. Vahetage kontrollerr.
E03	Riistvara ülekoormus	1. Liigne vool – taaskäivitage. 2. Kontrollige toitepistik ja mootori pistik. 3. Vahetage kontrollerr.
E0	Faasi rike	1. Kontrollige ja ühendage mootori kaabel uuesti. 2. Vahetage mootor välja. 3. Vahetage kontrollerr.
E06	Liiga kõrge ping	Kontrollige toitepinget.
E0	Riistvaraviga	1. Kontrollige toitepesa ja mootori vahelist ühendust. 2. Vahetage kontrollerr välja.
E	Andmete salvestamise viga	Lülitage toide 2 minutiks välja ja seejärel uuesti sisse. Kui see ei aita, vahetage kontrollerr välja.
E	Sideaeg ületatud	1. Kontrollige kaablit ekraani ja kontrollerriga. 2. Kontrollige, kas kontrollerr või ekraan on kahjustatud. 3. Lülitage seade 2 minuti pärast uuesti sisse.
E31	Ülekuumenemine	Oodake, kuni temperatuur normaliseerub, ja käivitage seade uuesti.
E3	Mootori pöörlemissuund on vale	Kontrollige, et UVW-kaablid on mootoriga õigesti ühendatud.
E3	Mootori parameetri viga	Sisestage tootja poolt määratud õiged parameetrid.
E	Muud vead	Vahetage kontrollerr välja.
SAF	Puudub turvalisusvõti	1. Kontrollige, kas võtme nupp töötab korralikult. 2. Kontrollige võtmekaablit – veenduge, et see ei ole lahti. 3. Kontrollige võtmeplaati. 4. Kontrollige ekraani.

Programmi kirjeldus

Iga programm jagab treeningaja 10 osaks. Igal etapil on vastav kiirus (km/h). (vt tabel 1)

Põrand

- Jooksulint tuleb ühendada maandatud pistikupesaga (220–240 V).
- Kui teil on kahtlusi, pöörduge elektriku poole.
- Ärge vahetage pistikupesa ilma loata.



JALGRATTA HOOLDUS

1. Lindi määrimine

- <3 tundi nädalas → iga 5 kuu järel
- 4–7 tundi nädalas → iga 2 kuu järel
- >7 tundi nädalas → iga kuu
- Kontrollige rihma all puudutades – kui see on kuiv, määrige.
- Kasutamine: peatage jooksulint, laotage lint lahti, pihustage silikooni keskele ja külgedele, alustage kiirusega 1 km/h ja levitage jalgadega.

2. Puhastamine

- Enne puhastamist ühendage toide vooluvõrgust.
- Pärast treeningut: pühkige konsool ja korpus niiske lapiga.
- Ärge kasutage kemikaale ega valage vedelikke arvutile.
- Kord nädalas: puhastage jooksulint all olev matt.
- Hooldus: hoida kuivas kohas, toide välja lülitatud ja vooluvõrgust lahti ühendatud.



Rihma reguleerimine

1. Rihma pingutus

- Kui rihm libiseb: pingutage mõlema poole kruvisid poole pööret.
- Liiga tugev pingutus võib mootorit ja rulle kahjustada.

2. Rihma paigalduse korrigeerimine

- Käivitage jooksulint madalal kiirusel.
- Kui rihm nihkub vasakule → pingutage vasakpoolset kruvi või lõdvendage parempoolset kruvi.
- Kui see liigub paremale → , tehke vastupidi.
- Jälgige muutusi pärast iga reguleerimist.

Rihma vales paigaldamisest tingitud kahjustused ei kuulu garantii alla – kasutaja peab need ise parandama.

3. Mootori rihma reguleerimine

- Kui mootori rihm libiseb → keerake reguleerimiskruvi (vasakule) lahti, kuni see stabiliseerub.
- Puhastage rihma ja rihmaratta sooned regulaarselt.

Tavalised vead ja lahendused – jooksulint

Probleem	Põhjus	Lahendus
Jooksulint ei tööta	a. Puudub toide	Ühendage vooluvõrku
	b. Ohutuse võti ei ole oma kohal	Asetage ohutuse võti õigesse asendisse või vahetage see välja
	c. Signaalring on kahjustatud	Kontrollige kontrolleri ja signaalkaablit
	d. Lüliti on asendis OFF	Lülitage lüliti asendisse "ON"
	e. Põlenud sulavkaitsme	Vahetage kaitsme
Jooksulint ei tööta sujuvalt	a. Ebapiisav määrimine	Kasutage silikoonõli
	b. Lint on liiga pingul	Reguleerige lindi pinget
Jooksulint lint libiseb	a. Lint on liiga lõtv	Reguleerige rihma pinget
	b. Mootori rihm on liiga lõtv	Reguleerige mootori rihma pinget

Konsoli osa – veakoodide tähendus

Veakood	Kirjeldus	Lahendus
E	Konsoli ja kontrolleri vaheline sideviga	Kontrollige sidekaablit – veenduge, et see on õigesti ühendatud ja pole kahjustatud. Vajadusel vahetage välja.
E3	Ühendus mootoriga puudub	Kontrollige mootori kaablit ja ühendage see uuesti. Kui tunnete põlemise lõhna, vahetage kontrolleri välja.
	Kiiruseandurilt ei tule signaali	Kontrollige kiiruse andurit – veenduge, et see on ühendatud ja töötab korralikult. Vajadusel vahetage välja.
E4	Tõstuki isekalibreerimise viga	Kontrollige tõstuki mootori kaableid (andur ja toiteallikas). Pärast parandamist vajutage kontrolleri nuppu „õpi“.
E	Ülekoormuskaitse	Liigne vool – kontrollige koormust, määrige rööpad, kontrollige mootorit ja kontrolleri. Kasutage õiget pinget.
E6	Ülepinge kaitse	Kontrollige toitepinget (veenduge, et see ei ole liiga madal). Kontrollige kontrolleri ja mootori kaableid – asendage need, kui need on kahjustatud.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Merci d'avoir acheté ce tapis de course. Cet appareil vous aidera à rester en bonne santé et en forme, en toute sécurité et confortablement.

RÈGLES D'UTILISATION DE BASE

- Branchez le tapis roulant à une prise de courant mise à la terre avec un circuit séparé.
- Avant utilisation, assurez-vous que l'appareil est stable et fonctionne correctement.
- Tenez-vous debout sur les barres latérales, insérez la clé de sécurité et appuyez sur « Start ».
- Commencez avec votre pied gauche et, une fois que vous vous sentez en confiance, commencez à courir en adoptant la bonne posture.
- Une seule personne à la fois peut s'entraîner sur le tapis roulant.
- Une fois votre entraînement terminé, arrêtez le tapis roulant et débranchez l'alimentation électrique.

PRÉCAUTIONS

- Utilisez le tapis roulant uniquement à l'intérieur, à l'abri de l'eau, de la lumière du soleil et de toute source de chaleur.
- Portez des vêtements de sport confortables et des chaussures adaptées.
- Ne surchargez pas l'appareil, cela pourrait endommager le moteur et la courroie.
- N'utilisez pas le tapis roulant pendant plus de 2 heures sans interruption.
- Assurez-vous que la pièce est bien ventilée et qu'il y a un espace libre de 200 x 100 cm devant le tapis roulant.
- Ne sautez pas sur le tapis roulant ni ne descendez de celui-ci pendant qu'il est en marche.
- Ne faites pas d'exercice après un repas, après avoir bu de l'alcool ou lorsque vous êtes fatigué.
- Si vous ressentez des douleurs, des vertiges ou tout autre inconfort, arrêtez l'exercice et consultez un médecin.
- Ne démontez pas et ne réparez pas le tapis roulant vous-même — contactez le service clientèle.

CONTRE-INDICATIONS MÉDICALES

Consultez votre médecin avant d'utiliser le tapis roulant si :

- Vous souffrez de douleurs au dos, au cou ou aux jambes, ou d'engourdissements dans les membres.
- Vous souffrez d'une maladie articulaire, d'ostéoporose, d'une maladie cardiaque, d'hypertension artérielle, de troubles circulatoires ou respiratoires.
- Vous avez un pacemaker, un cancer, une thrombose, un diabète avec troubles sensoriels.
- Vous avez de la fièvre, des blessures cutanées ou une déformation de la colonne vertébrale.
- Vous êtes enceinte ou avez vos règles.
- Vous utilisez le tapis roulant à des fins de rééducation.

LES ENFANTS ET L'ENVIRONNEMENT

- Tenez les enfants éloignés du tapis roulant — ce n'est pas un jouet.
- Assurez-vous qu'aucune personne ni aucun animal ne se trouve à proximité lorsque vous utilisez ou déplacez le tapis roulant.
- Gardez l'huile de silicone et les accessoires hors de portée des enfants.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- Ne touchez pas la fiche avec les mains mouillées.
- Débranchez toujours le tapis roulant lorsque :
 - vous n'utilisez pas le tapis roulant,
 - lorsque vous effectuez des opérations de maintenance,
 - Il y a un dysfonctionnement ou une panne de courant.
- Débranchez la fiche en tenant le boîtier, pas le cordon.
- Nettoyez régulièrement la prise et la fiche — la poussière et l'humidité peuvent endommager l'isolation.

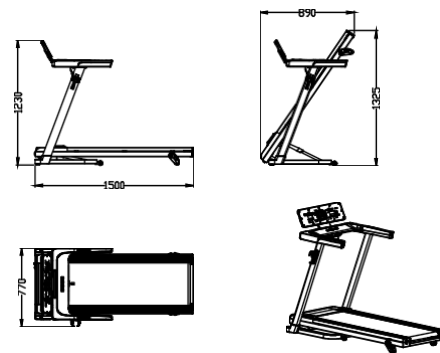
TERRE

- L'appareil doit être branché sur une prise avec mise à la terre conformément à la réglementation locale.
- N'utilisez pas d'adaptateurs ou de transformateurs.
- Si la fiche ne s'adapte pas, contactez un électricien.
- En cas de doute concernant la mise à la terre, faites vérifier l'installation par un professionnel.



Description du produit

1. Porte-bouteille
2. Console
3. Clé de sécurité
4. Poignée
5. Couvercle du moteur
6. Montant vertical
7. Courroie de transmission
8. Guides latéraux
9. Couvercle de guidage



Données techniques

Dimensions	Une fois plié : 89 x 77 x 132,5 cm
	Déplié : 150 x 77 x 123 cm
Bande de roulement	125 x 42 cm
Vitesse	1,0-16,0 km/h



Composants du kit

A-1

1. Machine
2. Support de console
3. Ensemble console
4. Montant vertical gauche
5. Montant vertical droit
6. Couvercle arrière de la console
7. Couvercle inférieur (gauche/droite)
8. Pièces en plastique réglables à deux vitesses (2 pièces)
9. Support pour bouilloire
10. Sac avec vis
11. Clé de sécurité
12. Bouteille en silicone
13. Mode d'emploi

A-2

1. Vis à filetage complet M8×25 (6 pièces)
2. Vis Allen fileté M8×15 (4 pièces)
3. Vis Allen fileté M8×10 (2 pièces)
4. Vis Allen entièrement fileté M8×50×20 (2 pièces)
5. Écrou hexagonal autobloquant M8 (2 pièces)
6. Vis à tête cruciforme avec tête plate large et pointe effilée M4×16 (2 pièces)
7. Vis à tête tabulaire (2 pièces)
8. Rondelle plate Ø8 (2 pièces)
9. Clé cruciforme 14×17×75 (1 pièce)
10. Clé en L 6×35×80 (1 pièce)

Tableau des pièces :

N	NOM	QUANTITÉ	N	NOM	QUANTITÉ
1	Cadre de base	1	4	Vis autotaraudeuse ST4×12	7
2	Écrou hexagonal autobloquant	6	48	Vis autotaraudeuse ST4×16	2
3	Rondelle plate	6	49	Rondelle élastique Φ5	5
4	Roue	1	50	Rondelle plate Φ6	3
5	Guide latéral rond	10	51	Rondelle plate Φ10	1
6	Vis autotaraudeuse à tête fraisée ST4×15	20	52	Rondelle dentelée externe Φ5	2
7	Rondelle conique	4	53	Vis TAB	3
8	Couvercle de poutre de base (gauche)	1	5	Montant vertical gauche	2
9	Couvercle de poutre de base (droite)	1	5	Montant vertical droit	1
1	Châssis principal	1	5	Câble de communication L=1200 mm	1
1	Manchon d'arbre d'inclinaison	4	57	Porte-bouteille	1
13	Vis Allen partiellement fileté M10×25×15	2	5	Vis à tête cruciforme avec grande tête plate M4×16 (classe 6.8 / noir)	1
1	Moteur sans balais à rotation externe	1	59	Châssis d'ordinateur	2
15	Courroie flexible pour moteur	1	6	Plaque de montage de la console	1
16	Contrôleur 7201EB	1	61	Console 7201EB	1
17	Câble de communication L=500 mm	1	62	Câble de communication L=800 mm	1
1	Câble d'alimentation L=200 mm (rouge)	1	63	Panneau de commande tactile	1
19	Câble d'alimentation L=200 mm (noir)	1	64	Câble clavier	1
2	Commutateur	1	65	Capteur de pous dans la poignée (vitesse)	1
2	Interrupteur à réarmement automatique	1	6	Capteur d'impulsions dans la poignée (marche/arrêt)	1
2	Câble d'alimentation L = 100 mm (rouge)	1	67	Câble capteur d'impulsions L=650 mm / noir	1
23	Rouleau de massage 3300EB	1	6	Plateau supérieur pour accessoires	1
24	Rouleau de massage arrière 3300EB	1	7	Plateau accessoire inférieur	1
2	Plateforme de course 3300EB	1	7	Couvercle de console supérieure	1
26	Couvercle du moteur 3300	1	72	Couvercle de console arrière	1
27	Couvercle arrière	1	73	Clé de sécurité	1
2	Guide latéral	2	7	Douille de verrouillage de sécurité	1
2	Collier de serrage	2	75	Vis autotaraudeuse ST4×15 (noire)	1
30	Éléments en plastique réglables en deux positions	2	76	Vis autotaraudeuse ST4×16 (noire)	13
31	Anneau magnétique	1	77	Couvercle de console avant	19
32	Ruban adhésif double face	8	7	Couvercle de console arrière	1
3	Coussin en caoutchouc EVA	1	79	Éléments de connexion Ezfit	1
3	Loquet du cordon d'alimentation	1	80	Vis Allen partiellement fileté M8×50×20 (noire)	
35	Rondelle carrée	6	81	Vis Allen partiellement fileté M8×30×20 (noire)	1
3	Vis Allen entièrement fileté M8×15	4	82	Capuchon de tube	1
3	Rondelle élastique	4	83	Ressort-1	1
3	Vis à tête cruciforme à filetage total M5×10	2	8	Vérin hydraulique	1
3	Rondelle plate en PVC	6	85	Vis à six pans creux M8×25 entièrement fileté (classe 6.8)	1
40	Plaque moteur gauche	1	86	Vis Allen à filetage total M8×15	6
4	Plaque moteur droite	1	87	Clé cruciforme 14 × 17 × 75	2
42	Tube peint pour fixer le couvercle	2	8	Clé en L	1
4	Vis Allen entièrement fileté M8×75 (classe 8.8)	2	89	Vis Allen à filetage total M8×10 (classe 6.8 / noire)	1
4	Vis Allen M6×50 entièrement fileté	1	90	Câble d'alimentation	2
45	Vis Allen partiellement fileté M8×50×20 (noire)	2	91	Courroie de transmission	1
4	Vis à six pans creux à tête conique M6×55×Φ16	6	92	Vis autotaraudeuse ST4×12	1



INSTRUCTIONS D'INSTALLATION

Étape 1 : Déballage

- Retirez le tapis roulant de son emballage.
- Placez-le sur une surface plane (comme indiqué sur l'illustration).
- Retirez tous les sacs en plastique et les sangles de sécurité.

Étape 2 : Assemblage des montants verticaux

- Connectez le câble de communication du montant vertical droit (57) au câble dans le châssis de base (17).
- Fixez les montants verticaux gauche et droit des deux côtés de la base.
- Utilisez 6 vis Allen M8×25 (86) pour les fixer.

Remarque : ne serrez pas les vis de manière définitive avant de les avoir toutes insérées.

Étape 3 : Montage du support de console

- Connectez le câble de communication du support de console (63) au câble dans le montant vertical (57).
- Fixez le support de console aux montants verticaux gauche et droit.
- Utilisez 4 vis Allen M8×15 pour le fixer.

Remarque : ne serrez pas les vis de manière définitive avant de les avoir toutes insérées.

Étape 4 : Montage de la console

- Placez la console dans le support de console (comme indiqué sur l'illustration).
- Utilisez 2 vis Allen M8×10 qui traversent les trous de montage à l'arrière du cadre de commande.
- Connectez-les à la plaque de montage de la console et serrez.

Remarque : ne serrez pas les vis de manière définitive avant de les avoir toutes insérées.

Étape 5 : Couvertures

- Fixez le couvercle avant de la console (78).
- Placez les couvercles gauche (8) et droit (9) de la poutre inférieure, alignez-les avec les côtés de la base et vissez-les.

Étape 6 : Assemblage du tapis roulant

- Assemblez le tapis roulant comme indiqué sur l'illustration.
- Insérez l'élément de réglage de l'inclinaison en plastique (30) dans les tubes carrés des deux côtés du cadre.
- Utilisez 2 vis M8×50×20 (45) et serrez-les à l'aide des écrous autobloquants (2).
- Insérez la vis à languette (54) dans le trou approprié de l'élément en plastique pour régler l'inclinaison du tapis roulant.

Étape 7 : Porte-bouteille et finitions

- Fixez le porte-bouteille (58) au montant vertical gauche.
- Utilisez 2 vis M4×16 (59) à tête plate large.
- Vérifiez que toutes les vis sont bien serrées.
- Enfin, installez la clé de sécurité (74). C'est

terminé ! Le tapis roulant est assemblé et prêt à l'emploi.

Conseils généraux d'entraînement

1. **Échauffement** - Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque séance d'entraînement. Ne retenez pas votre respiration : l'échauffement prépare votre corps à l'effort et réduit le risque de blessure.
2. **Respiration** - Respirez de manière rythmée : inspirez par le nez, expirez par la bouche. Vos mouvements doivent être synchronisés avec votre respiration. Si vous commencez à respirer trop rapidement, arrêtez l'exercice et reposez-vous.
3. **Fréquence** - Chaque groupe musculaire doit bénéficier d'au moins 48 heures de repos entre deux séances d'entraînement. Cela signifie que vous devez exercer un groupe musculaire donné tous les deux jours.
4. **Charge** - Adaptez l'intensité de votre entraînement à votre condition physique. Les courbatures initiales sont normales, mais une pratique régulière permettra de les réduire. Entraînez-vous selon le principe de l'augmentation progressive de la charge.
5. **Relaxation** - Après chaque séance d'entraînement, passez 5 minutes à vous étirer et à vous détendre, en particulier les muscles des jambes. Cela évite qu'ils ne se raidissent et aide à maintenir leur souplesse.
6. **Alimentation** - Pour éviter de solliciter votre système digestif :
 - Faites de l'exercice au moins une heure après avoir mangé.
 - Attendez au moins 30 minutes après l'entraînement avant de manger.
 - Buvez de l'eau avec modération — une consommation excessive d'eau peut solliciter votre cœur et vos reins.

Étirements

Il est recommandé de s'étirer avant et après l'entraînement. Les muscles échauffés s'étirent plus facilement, commencez donc par un échauffement de 5 à 10 minutes, suivi de : Répétez chaque exercice 5 fois en maintenant la position pendant 10 à 15 secondes.

1. Étirement vers le bas

Tenez-vous droit, pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant. Détendez votre dos et vos épaules, essayez de toucher vos orteils. Répétez 3 fois.

2. Étirement des tendons

Asseyez-vous sur un tapis, tendez une jambe et pliez l'autre vers le centre. Penchez-vous vers l'avant et essayez de toucher les orteils de votre jambe tendue. Répétez 3 fois avec chaque jambe.

3. Étirement des mollets et des talons

Placez vos mains contre un mur ou un arbre, étirez une jambe vers l'arrière. Votre talon doit toucher le sol et votre jambe doit être tendue. Penchez-vous vers le mur. Répétez 3 fois avec chaque jambe.

4. Étirement des quadriceps

Tenez-vous à un objet stable d'une main, saisissez la cheville de la jambe opposée avec l'autre main et tirez-la vers vos fesses. Répétez 3 fois avec chaque jambe.

5. Étirement du muscle sartorius (intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous, placez la plante des pieds l'une contre l'autre et tirez-les vers votre aine. Tenez vos pieds et appuyez doucement sur vos genoux. Répétez 3 fois.

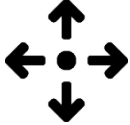
INSTRUCTIONS POUR LE TAPIS ROULANT

Démarrer

1. Branchez l'alimentation électrique et assurez-vous que le tapis roulant est dans la position la plus basse.
2. Fixez la clé de sécurité à vos vêtements.
3. Tenez-vous debout sur les rails latéraux en vous tenant aux poignées.
4. Appuyez sur le bouton « START » : le tapis roulant démarre après 5 secondes à une vitesse de 1,0 km/h.
5. Augmentez la vitesse à 2,5-3,5 km/h à l'aide du bouton « + » : il s'agit d'un rythme confortable pour commencer à courir.
6. Montez progressivement sur le tapis roulant en vous tenant aux poignées.
7. Pendant votre course, vous pouvez régler la vitesse à l'aide des boutons « + » et « - ».
8. Pour arrêter le tapis de course, appuyez à tout moment sur le bouton « STOP ».

Modes et mesure de la fréquence cardiaque

- Après avoir mis l'appareil sous tension, sélectionnez le mode à l'aide du bouton « CHOOSE ».
- Appuyez sur « START » pour commencer votre entraînement.
- Réglez la vitesse à l'aide des boutons « + » et « - », arrêtez le tapis roulant à l'aide du bouton « STOP ».
- Pour vérifier votre fréquence cardiaque (FC), placez vos mains sur les capteurs métalliques — le résultat s'affichera à l'écran. Remarque : le retrait de la clé de sécurité arrête immédiatement le tapis de course et éteint l'ordinateur.



Pliage et dépliage du tapis roulant

- **Pliage :**
 - Débranchez l'alimentation électrique.
 - Réglez le tapis roulant sur la position d'inclinaison la plus basse.
 - Soulevez le tapis roulant pour le mettre en position verticale : le mécanisme Ezfit se verrouille automatiquement.
 - Vérifiez que le verrou Ezfit est bien enclenché.

Déplier :

- Choisissez un emplacement à environ 1 mètre d'une prise de courant, sur une surface plane.
- Tenez le tapis roulant à deux mains et marchez sur le mécanisme Ezfit : le tapis roulant s'abaissera lentement jusqu'au sol.
- Gardez une distance de sécurité d'au moins 1 mètre lors du dépliage.

Déplacement du tapis roulant

Avant de déplacer le tapis roulant, assurez-vous que :

- L'alimentation est coupée,
- La fiche est débranchée,
- Le cadre est replié.

Ensuite, saisissez le tapis roulant d'une main à l'extrémité et de l'autre main à la rampe, puis déplacez-le doucement en l'inclinant à un angle de 40 à 50° vers votre poitrine.



Panneau de commande – Description des fonctions

- **Programmes d'entraînement :** P0 – programme personnalisé, P1–P36 – programmes automatiques intégrés, 3 programmes UTILISATEUR, FAT.
- **Écran LED :** affiche le temps, la distance, la vitesse, les calories et la fréquence cardiaque.
- **Commandes :** 4 boutons principaux + boutons de raccourci sur les côtés gauche et droit.
- **Plage de vitesse :** de 1,0 à 16,0 km/h.
- **Caractéristiques de sécurité :** Protection contre les surcharges, les surtensions, les chocs, les vitesses excessives et les interférences électromagnétiques.
- **Fonctions du système :** Autotest, messages d'erreur, 3 fonctions définies par l'utilisateur.

Consignes de sécurité

1. Branchez la fiche dans une prise 10 A avec mise à la terre et mettez l'appareil sous tension.
2. Insérez la clé de sécurité dans la console et fixez le clip à votre vêtement, au niveau de la poitrine.
3. En cas de dysfonctionnement, le tapis roulant s'arrête automatiquement et un message s'affiche à l'écran, accompagné d'un signal sonore.
4. Pour effacer l'erreur, retirez la clé de sécurité ou mettez l'appareil hors tension.

Description des affichages et des boutons

- À la mise sous tension : l'écran complet s'affiche pendant 2 secondes, puis « V1.0 » apparaît, suivi du mode veille ou du démarrage rapide lorsque vous appuyez sur « Start/Pause ».
- **Mode veille :**
 - Pulse : s'affiche lorsqu'un capteur est connecté ; sinon, il affiche « 0 ».
 - Temps/Distance : « 0:00 », icône de temps active.
 - Vitesse : « 0,0 », icône de vitesse active.
 - Animation LED : séquence lumineuse (vert 1–16, jaune 17–31, rouge 32–47).
- **Arrêt :** une fois votre entraînement terminé, le tapis de course passe en mode veille après 5 secondes.
- **Mode pause :** appuyez sur « STOP » pour revenir au mode veille.
- **Mode économie d'énergie :** après 4 minutes et 30 secondes d'inactivité, l'écran s'éteint. Appuyez sur n'importe quel bouton ou réinitialisez la clé de sécurité pour reprendre l'utilisation.

Fonctionnalités supplémentaires

- **Recharge USB :** la recharge commence lorsqu'un appareil mobile est connecté via USB. La recharge s'arrête lorsque l'appareil est déconnecté.
- **Bluetooth – Musique :** lorsque l'appareil est allumé, vous pouvez connecter votre téléphone ou tout autre appareil audio via Bluetooth et écouter de la musique via la console. Le volume peut être réglé sur l'appareil source.

BOUTONS DE FONCTION

Bouton PROGRAM (« P »)

- En mode veille, il vous permet de sélectionner le mode :
 - G – objectif d'entraînement,
 - P – programme automatique,
 - U – programme utilisateur.
- Pour quitter sans sélectionner, appuyez sur « STOP ».

Bouton MODE (« M »)

- Confirme les réglages des paramètres.
- Verrouille l'affichage actuel (par exemple, l'heure, la distance) afin qu'il ne change pas automatiquement.
- Appuyez à nouveau pour déverrouiller le changement automatique toutes les 5 secondes.

Bouton START/PAUSE et « + / - » sur les poignées

- START/PAUSE démarre le programme avec un compte à rebours « 3 2 1 ».
- Pendant la pause, l'écran affiche les données enregistrées avant la pause et le pouls est affiché en temps réel.
- Appuyez à nouveau sur « START/PAUSE » pour reprendre l'entraînement et continuer à enregistrer les données.
- « + / - » sur les poignées :
 - Augmentez ou diminuez la vitesse de 0,1 km/h.
 - Maintenez enfoncé pendant plus d'une seconde pour modifier en continu.
 - Ces boutons permettent également de sélectionner le temps, la distance, les calories et les programmes (P1–P36, U1–U3).

Bouton STOP

- En mode pause, retourne au mode veille et réinitialise les données.
- Dans les paramètres, il revient à l'étape précédente.

Touche de sécurité

- Retirer la clé arrête immédiatement le tapis roulant.
- Le message « SAF » s'affiche à l'écran et 3 bips retentissent.
- Lorsque la clé est retirée, le tapis roulant ne répond à aucun bouton.
- Pour reprendre le fonctionnement, déconnectez et reconnectez la clé : le tapis roulant passe alors en mode veille.

DESCRIPTION DU PROGRAMME**DÉMARRAGE RAPIDE Démarrer une séance d'entraînement**

- Appuyez sur « START/PAUSE » en mode veille
- Compte à rebours « 3 2 1 » avec signal sonore
- Commencez à 1,0 km/h
- Les compteurs de temps, de distance, de calories et de fréquence cardiaque repartent de zéro

Pendant l'exercice

- Les touches « + / - » permettent de modifier la vitesse
- Les fenêtres changent toutes les 5 secondes :
 - Calories (0–999 kcal) / Pulsations (40–220 bpm)
 - Temps (0:00–99:59 min) / Distance (0,00–99,99 km)
- L'indicateur semi-circulaire affiche le pourcentage de vitesse
- L'indicateur 400 m s'allume tous les 100 m (4 segments)

Pause et fin

- « START/PAUSE » arrête l'entraînement, les données sont enregistrées
- Vitesse : « 0,0 », l'indicateur 400 m clignote
- Appuyez à nouveau sur « START/PAUSE » = reprend le compte à rebours
- « STOP » = réinitialise les données, retourne en mode veille Démarrer une séance d'entraînement

MODE COMPTE À REBOURS CIBLE Sélection du mode

- En mode veille : « P » → , mode G (objectif), « M » → confirmation
- Objectifs disponibles :
 - Temps : 1 à 99 min (par défaut 10:00)
 - Distance : 1,00 à 99,00 km (par défaut 5,00)
 - Calories : 1 à 999 kcal (par défaut 100)
- Réglez la valeur à l'aide des touches « + / - », puis confirmez avec « M » ou « START/PAUSE ».

Progression de l'entraînement

- Compte à rebours « 3 2 1 » et signal sonore
- Le programme est divisé en 10 sections (objectif / 10)
- La vitesse peut être modifiée à l'aide des boutons « + / - ».
- Les fenêtres changent toutes les 5 secondes :
 - Calories/Fréquence cardiaque (40–220 bpm)
 - Temps/Distance (compte à rebours ou compte à rebours)
- L'indicateur 400 m s'allume tous les 100 m

Pause et fin

- « START/PAUSE » arrête l'entraînement, les données sont enregistrées
- « STOP » réinitialise les données et revient au mode veille
- Lorsque l'objectif est atteint : message « END » + 3 bips

MODE PROGRAMME**Sélection du programme**

- En mode veille : « P » (→) mode P, « M » (→) confirmation
- Sélectionnez le programme « p1–p36 » à l'aide des touches « + / - ».
- Heure par défaut : 10:00 min (modifiable)

Réglage de l'heure

- « M » → réglage de l'heure (plage : 0:00–99:00)
- Confirmez avec « START/PAUSE » ou revenez en arrière avec « STOP »

Séquence du programme

- Compte à rebours « 3 2 1 » et signal sonore
- Le programme est divisé en 10 sections
 - Pendant le compte à rebours : durée de chaque section = / 10
 - Lors du décompte : changement toutes les 1 minute
- Passons à la section suivante : « Signal Bi ».
- La vitesse change automatiquement, mais peut être réglée manuellement

Données affichées

- Calories/Fréquence cardiaque : alternance toutes les 5 secondes
 - Calories : 0–999 kcal
 - Fréquence cardiaque : 40–220 bpm (ou 0 sans capteurs)
- Temps/Distance : 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Indicateur semi-circulaire : % de vitesse
- Indicateur 400 m : s'allume tous les 100 m (de manière cyclique)

Pause et fin

- « START/PAUSE » arrête l'entraînement, les données sont enregistrées
- « STOP » réinitialise les données et revient en mode veille
- Une fois terminé : 3 signaux « bip-bip-bip », message « FIN ».

MODE UTILISATEUR

Sélection du programme

- En mode veille : « P » → mode U, « M » → confirmation
- Sélectionnez le programme « U1–U3 » à l'aide des boutons « + / – ».
- L'heure par défaut s'affiche dans la fenêtre TIME (peut être modifiée)

Réglages de l'heure et de la vitesse

- « M » → réglage de l'heure (plage : 0:00–99:00)
- Maintenez la touche « M » enfoncée pendant 3 secondes → réglage de la vitesse pour 10 segments
- Chaque segment est réglé séparément, confirmez avec « M »

Les données sont enregistrées de manière permanente (elles ne disparaissent pas lorsque l'appareil est éteint)

Séquence du programme

- Compte à rebours « 3 2 1 » et signal sonore
- Le programme est divisé en 10 sections
- Lors du compte à rebours : chaque fois qu' $e = e / 10$
- Lors du décompte : changement toutes les 1 minute
- Passage à la section suivante : signal « Bi »
- La vitesse change automatiquement et peut être réglée manuellement

Données affichées

- Calories/Fréquence cardiaque : changement toutes les 5 secondes
- Calories : 0–999 kcal
- Fréquence cardiaque : 40–220 bpm (ou 0 sans capteurs)
- Temps/distance : 0:00 à 99:59 min / 0,00 à 99,99 km
- Indicateur semi-circulaire : % de vitesse
- Indicateur 400 m : s'allume tous les 100 m (de manière cyclique)

Pause et fin

- « START/PAUSE » arrête l'entraînement, les données sont enregistrées
- « STOP » réinitialise les données et revient en mode veille
- À la fin : 3 signaux « bip-bip-bip », message « END »

MODE FAT (mesure de la graisse corporelle)

Sélection du mode

- En mode veille, appuyez sur « P » pour sélectionner le mode FAT – « F » s'affiche dans la fenêtre « CALORIES/PULSE »
- Appuyez sur « M » pour faire défiler les paramètres :

Réglages

- F1 – Sexe : « + / – » → 01 = homme, 02 = femme
- F2 – Âge : plage : 10 à 99 ans
- F3 – Hauteur : Plage : 100–220 cm
- F4 – Poids : plage : 20–150 kg

Une fois les réglages terminés, appuyez sur « M » pour lancer la mesure.

Mesure

- Durée : 25 secondes
- Si votre pouls est stable → , le résultat s'affiche à la fin
- Si aucun signal de pouls n'est détecté → , le résultat ne s'affiche pas
- Après 10 secondes, le résultat disparaît et l'appareil revient en mode veille

Interprétation du résultat

Résultat FAT	Signification
< 18	Trop faible
19–24	Normal
25	Surpoids
> 29	Obèse

Le résultat est indicatif et ne remplace pas un avis médical.

FORMULE DE CALCUL (pour les utilisateurs avancés)

- **IMC** = poids (kg) / taille² (m)
- La formule FAT dépend de la taille :
 - Taille 140–190 cm : FAT = centile value + $\{[(IMC / (1,6 / \text{taille})) + (\text{âge} - 18) \times 0,013] \times \text{pouls} \times \text{sexe}\}$
 - Taille ≤ 140 cm : utiliser 1,4
 - Taille ≥ 190 cm : utiliser 1,9
- **Centième** : dernier chiffre de votre pouls (si aucun, entrez 0)
- **Dizaines de pouls** :
 - nombre impair → × 0,95
 - nombre pair → × 1,05
- **Gen** :
 - 01 (masculin) → × 1
 - 02 (femelle) → × 1,15
- Plage d'affichage des résultats : 5–50
< 5 → affiche 5

DESCRIPTION DE LA FONCTION

1. ODO – Temps total / distance

- Temps : 0:00–99:59 h:min (arrondi après 100 h)
- Distance : 0,00–9999 km

2. Vitesse (SPEED)

- Plage : 1,0–16,0 km/h (réglable par incréments de 0,1)
- Dans les programmes P1–P36 : la vitesse dépend du segment
- Mode ingénierie :
 - Max : 12,0–24,0 km/h (par défaut 16,0)
 - Min. : 0,5 à 2,0 km/h (par défaut 1,0)

3. Impulsion (PULSE)

- Plage : 40–220 battements/min
- Visible en mode veille, en cours et en pause
- Commutation avec alarmes toutes les 5 secondes.

4. Temps (TIME)

- Plage : 0:00–59:59 min:sec (compte à rebours ou compte à rebours)
- Cible : 1:00–99:00 min (par défaut 10:00)
- Programmes divisés en 10 étapes
 - Comptage avant : changement toutes les 1 min
 - Compte à rebours : étape = temps / 10
 - Transition : signal « Bi »

5. Distance (DISTANCE)

- Portée : 0,00 à 9999 km
- Cible : 1,00–9999 km (par défaut 5,00)
- Changement toutes les 5 secondes.

6. Calories (CALORIES)

- Plage : 0 à 999 kcal
- Cible : 1 à 999 kcal (par défaut 100)
- Changement toutes les 5 secondes avec le pouls.

7. Indicateur de vitesse semi-circulaire

- Vert : 1 à 16, jaune : 17 à 31, rouge : 32 à 47
- Affiche le pourcentage de la vitesse actuelle

8. Indicateur 400 m

- S'allume tous les 100 m (4 carrés)
- Après 400 m, le cycle se répète

9. Diamètres de roue (mode ingénierie)

- Bande : 10–5000 mm (par défaut 75)
- Moteur : 5–2000 mm (par défaut 25)
- Rouleau de massage : 10–5000 mm (par défaut 48)

10–13. Données utilisateur

Poids : 20–150 kg (par défaut 70 kg)

Sexe : 01= masculin, 02= féminin **Hauteur** :

100 à 220 cm (par défaut 170 cm)

Âge : 10 à 99 ans (par défaut 25 ans)

14. Signal sonore (BUZZER)

- Chaque pression sur la touche = « bip »
- Démarrage du programme : compte à rebours « 3→2→1 » avec signal

Mode service (mode ingénierie)

Mode 1 – Calibrage

- +Entrée : appuyez simultanément sur « P » et « M » pendant 3 secondes en mode veille
- Réglages étape par étape (confirmer avec « M » après chaque valeur) :
 - Système d'unité : 0 = métrique, 1 = impérial
 - Diamètre de la poulie : 10–5000 mm (par défaut 75)
 - Vitesse minimale : 0,5–2,0 km/h ou 0,3–1,2 mph
 - Diamètre de la roue motrice : 5 à 2000 mm (par défaut 25)
 - Diamètre du rouleau de massage : 10–5000 mm (par défaut 48)
 - Vitesse maximale : 12,0–24,0 km/h ou 7,5–15,0 mph (par défaut 16,0)
- Calibrage : appuyez sur « START/PAUSE » →, « SAE » s'affiche
- Quitter : « STOP » → retour à la page de calibrage, appuyez longuement sur « STOP » → mode veille

Mode 2 – Informations système

- Entrée : appuyez sur « P » + « STOP » pendant 3 secondes
- Affichage :
 - Année de la version (2 derniers chiffres)
 - Mois et jour de la version
- « M » → affiche le temps total et la distance totale (change toutes les 5 secondes)
- Réinitialisation de la distance : « P » + « M » pendant 3 secondes
- Sortie : « STOP » pendant 3 secondes

Test des touches

- Entrée : « M » + « STOP » pendant 3 secondes
- Affiche « TEST » →, teste toutes les touches
- Appuyez sur chaque touche (→) et son numéro apparaîtra dans la fenêtre
- Après avoir appuyé sur toutes les touches →, un signal sonore retentit et l'affichage revient à « TEST »

Numéros des touches :

Touche	Code	Touche	Code
P	1	Poignée START	5
STOP	2	Poignée STOP	6
START/PAUSE	3	« + »	7
M	4	« – »	8

- Mode veille rapide : sélectionnez « SLEE » → « M » = activation
- Sortie : appuyez sur la touche de sécurité ou redémarrez

Connexion Bluetooth avec les applications

ANYRUN

- Téléchargez l'application ANYRUN, créez un compte et connectez-vous
- Dans les paramètres, sélectionnez Gestion des appareils → recherchez le tapis de course (par exemple SW7201EB-0124)
- +Après la connexion : un signal sonore retentit et « BT » s'affiche dans la fenêtre « VITESSE ».
- Sélectionnez le mode et commencez votre entraînement depuis l'application
- →Déconnexion : dans les paramètres de l'application, vous entendrez un bip et le tapis de course reviendra en mode veille
- Connexion possible uniquement en mode veille Après la connexion, seul le mode démarrage rapide est disponible

KINOMAP

- Téléchargez l'application Kinomap, créez un compte et connectez-vous
- Sélectionnez « Gestion des équipements de fitness » → « + » → « Mon tapis de course » → marque « FTMS » ou « anyrun »
- Sélectionnez l'appareil Bluetooth (par exemple SW7201EB-0124)
- Une fois connecté : un bip + « BT » s'affiche dans la fenêtre « VITESSE ».
- Vous pouvez visionner des vidéos d'entraînement et commencer votre séance
- Déconnexion : un bip retentit et le tapis de course revient en mode veille

ZWIFT

- Téléchargez l'application Zwift, créez un compte et connectez-vous
- Sélectionnez votre appareil de course → , trouvez votre tapis de course (par exemple SW7201EB-0124)
- +Après la connexion : un signal sonore et « BT » s'affichent dans la fenêtre « SPEED ».
- Commencez votre entraînement depuis l'application
- Déconnexion : signal sonore, le tapis de course revient en mode veille

CODES D'ERREUR affichés dans la fenêtre calories/fréquence cardiaque

Code d'erreur	Description de l'erreur	Solution
E0	Surcharge	1. Surcharge – redémarrez l'appareil. 2. Friction des pièces – lubrifiez et redémarrez. 3. Vérifier le moteur – bruit, odeur de brûlé → remplacer. 4. Remplacer le contrôleur.
E02	Erreur du capteur HALL	1. Vérifier et reconnecter le câble du moteur. 2. Remplacez le moteur. 3. Remplacez le contrôleur.
E03	Surcharge matérielle	1. Courant excessif – redémarrez. 2. Vérifiez la fiche d'alimentation et la fiche du moteur. 3. Remplacez le contrôleur.
E04	Défaillance de phase	1. Vérifiez et reconnectez le câble du moteur. 2. Remplacez le moteur. 3. Remplacez le contrôleur.
E06	Tension trop élevée	Vérifiez la tension d'alimentation.
E08	Erreur matérielle	1. Vérifiez la connexion entre la prise d'alimentation et le moteur. 2. Remplacez le contrôleur.
E21	Erreur d'enregistrement des données	Coupez l'alimentation pendant 2 minutes, puis remettez-la en marche. Si cela ne fonctionne pas, remplacez le contrôleur.
E2	Temps de communication dépassé	1. Vérifiez le câble entre l'écran et le contrôleur. 2. Vérifiez si le contrôleur ou l'écran est endommagé. 3. Réinitialisez l'appareil après 2 minutes.
E31	Surchauffe	Attendez que la température revienne à la normale, puis redémarrez.
E32	Sens de rotation du moteur inversé	Vérifiez que les câbles UVW sont correctement connectés au moteur.
E3	Erreur des paramètres du moteur	Entrez les paramètres corrects fournis par le fabricant.
E	Autres erreurs	Remplacez le contrôleur.
SAF	Pas de clé de sécurité	1. Vérifiez que le bouton de la clé fonctionne correctement. 2. Vérifiez le câble de la clé – assurez-vous qu'il n'est pas desserré. 3. Vérifiez la plaque de la clé. 4. Vérifiez l'affichage.

Description du programme

Chaque programme divise la durée de l'exercice en 10 segments. Chacune de ces étapes correspond à une vitesse (km/h). (voir tableau 1)

Mise à la terre

- Le tapis de course doit être branché sur une prise de terre (220-240 V).
- En cas de doute, consultez un électricien.
- Ne modifiez pas la fiche sans autorisation.



ENTRETIEN DU TAPIS ROULANT

1. Lubrification de la bande

- <3 heures/semaine → tous les 5 mois
- 4 à 7 heures par semaine → tous les 2 mois
- >7 heures/semaine → tous les mois
- Vérifiez au toucher sous la courroie : si elle est sèche, lubrifiez-la.
- Application : arrêtez le tapis de course, dépliez la bande, vaporisez le centre et les côtés avec du silicone, démarrez à 1 km/h et répartissez avec vos pieds.

2. Nettoyage

- Débranchez l'alimentation électrique avant le nettoyage.
- Après l'entraînement : essuyez la console et le boîtier avec un chiffon humide.
- N'utilisez pas de produits chimiques et ne renversez pas de liquides sur l'ordinateur.
- Une fois par semaine : nettoyez le tapis sous le tapis roulant.
- Stockage : stocker dans un endroit sec, hors tension et débranché.



Réglage de la courroie

1. Tension de la courroie

- Si la courroie glisse : serrez les vis des deux côtés d'un demi-tour.
- Une tension excessive peut endommager le moteur et les rouleaux.

2. Correction du mauvais alignement de la courroie

- Démarrez le tapis roulant à faible vitesse.
- Si la courroie se déplace vers la gauche → serrez la vis gauche ou desserrez la vis droite.
- Si elle se déplace vers la droite → faites l'inverse.
- Observez les changements après chaque réglage.

Le mauvais alignement de la courroie n'est pas couvert par la garantie – l'utilisateur doit le corriger lui-même.

3. Réglage de la courroie du moteur

- Si la courroie du moteur patine → desserrez la vis de réglage (vers la gauche) jusqu'à ce qu'elle se stabilise.
- Nettoyez régulièrement la courroie et les rainures de la poulie.

Défauts courants et solutions – section tapis roulant

Problème	Cause	Solution
Le tapis roulant ne fonctionne pas	a. Pas d'alimentation	Branchez l'appareil à une prise électrique
	b. La clé de sécurité n'est pas en place	Insérez ou remplacez la clé de sécurité
	c. Le circuit de signal est endommagé	Vérifiez le contrôleur et le câble de signal
	d. Interrupteur en position OFF	Mettez l'interrupteur en position « ON »
	e. Fusible grillé	Remplacez le fusible
La bande du tapis roulant ne tourne pas correctement	a. Lubrification insuffisante	Utilisez de l'huile silicone
	b. Bande trop tendue	Ajustez la tension de la bande
La bande du tapis roulant glisse	a. Bande trop lâche	Réglez la tension de la courroie
	b. Courroie du moteur trop lâche	Réglez la tension de la courroie du moteur

Partie console – Signification des codes d'erreur

Code d'erreur	Description	Solution
E1	Erreur de communication entre la console et le contrôleur	Vérifiez le câble de communication – assurez-vous qu'il est correctement branché et qu'il n'est pas endommagé. Remplacez-le si nécessaire.
E3	Aucune connexion avec le moteur	Vérifiez le câble du moteur et reconnectez-le. Si vous sentez une odeur de brûlé, remplacez le contrôleur.
	Aucun signal provenant du capteur de vitesse	Vérifiez le capteur de vitesse – assurez-vous qu'il est connecté et qu'il fonctionne correctement. Remplacez-le si nécessaire.
E4	Erreur d'auto-étalonnage du dispositif de levage	Vérifiez les câbles du moteur de levage (capteur et alimentation). Après correction, appuyez sur le bouton « Apprendre » du contrôleur.
E	Protection contre la surcharge	Courant excessif – vérifiez la charge, lubrifiez le rail, vérifiez le moteur et le contrôleur. Utilisez la tension correcte.
E6	Protection contre les surtensions	Vérifiez la tension d'alimentation (assurez-vous qu'elle n'est pas trop faible). Vérifiez les câbles du contrôleur et du moteur – remplacez-les s'ils sont endommagés.

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a futópádot. Ez a készülék biztonságosan és kényelmesen segít megőrizni egészségét és fittségét.

ALAPVETŐ HASZNÁLATI SZABÁLYOK

- Csatlakoztassa a futópádot egy külön áramkörrel ellátott, földelt aljzathoz.
- Használat előtt győződjön meg arról, hogy a készülék stabilan áll és megfelelően működik.
- Ne terhelje túl a készüléket, mert ez károsíthatja a motort és a futószalagot.
- Álljon a oldalsó korlátokra, helyezze be a biztonsági kulcsot, és nyomja meg a „Start” gombot.
- Kezdje a bal lábával, és ha már biztosnak érzi magát, kezdjen el futni a helyes testtartással.
- A futópádon egyszerre csak egy személy edzhet.
- Az edzés befejezése után állítsa le a futópádot és válassza le az áramellátást.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

- A futópádot csak beltéri helyiségekben használja, víz, napfény és hőforrásoktól távol.
- Viseljen kényelmes sportruházatot és megfelelő lábbelit.
- Ne terhelje túl a készüléket, mert ez károsíthatja a motort és a futószalagot.
- Ne használja a futópádot 2 óránál hosszabb ideig szünet nélkül.
- Gondoskodjon jó szellőzésről és 200×100 cm szabad helyről a futópád előtt.
- Futás közben ne ugorjon fel a futópádra és ne ugorjon le róla.
- Ne edz étkezés után, alkoholfogyasztás után vagy fáradt állapotban.
- Fájdalom, szédülés vagy egyéb kellemetlen érzés esetén hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.
- Ne szerelje szét és ne javítsa meg a futópádot saját maga – vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

ORVOSI ELLENJAVALLATOK

A futópád használata előtt konzultáljon orvosával, ha:

- Hát-, nyak- vagy lábfájdalma van, vagy a végtagjaiban zsibbadást érez.
- Izületi betegségben, csonttritkulásban, szívbetegségben, magas vérnyomásban, keringési vagy légzési rendellenességekben szenved.
- Pacemakerrel, rákkal, trombózissal, érzékelési zavarokkal járó cukorbetegséggel rendelkezik.
- Láz, bőrkárosodás vagy gerincferdülés.
- Terhes vagy menstruál.
- A futópádot rehabilitációs célokra használja.

GYERMEKEK ÉS A KÖRNYEZET

- Tartsa távol a gyermekeket a futópádról – ez nem játék.
- Győződjön meg arról, hogy a futópád használata vagy mozgatása közben senki és semmi ne legyen a közelében.
- A szilikonolajat és a tartozékokat tartsa gyermekektől elzárt helyen.

VILLAMOS BIZTONSÁG

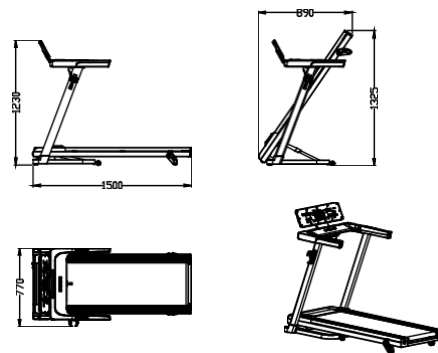
- Ne érintse meg a dugót nedves kézzel.
- Mindig húzza ki a futópád dugóját, ha:
 - nem használja a futópádot,
 - karbantartást végez,
 - meghibásodás vagy áramkimaradás történt.
- Húzza ki a dugót úgy, hogy a burkolatot fogja meg, ne a kábelt.
- Rendszeresen tisztítsa meg a csatlakozót és a dugót – a por és a nedvesség károsíthatja a szigetelést.

FÖLDELÉS

- A készüléket a helyi előírásoknak megfelelően földelt aljzathoz kell csatlakoztatni.
- Ne használjon adaptert vagy dugaszadaptert.
- Ha a dugasz nem illeszkedik, forduljon villanyszerelőhöz.
- Ha kétségei vannak a földelésről, kérjen szakembert, hogy ellenőrizze a telepítést.

**Termékleírás**

1. Vízpallack tartó
2. Konzol
3. Biztonsági kulcs
4. Fogantyú
5. Motor burkolat
6. Függőleges oszlop
7. Futószíj
8. Oldalsó vezetők
9. Vezetős fedél

**Műszaki adatok**

Méretetek	Összezsukva: 89 x 77 x 132,5 cm
	Kinyitva: 150 x 77 x 123 cm
Futószalag	125 x 42 cm
Sebesség	1,0–16,0 km/h

**A készlet tartalma****A-1**

1. Gép
2. Konzol állvány
3. Konzol készlet
4. Bal oldali függőleges oszlop
5. Jobb oldali függőleges oszlop
6. Hátsó konzol burkolat
7. Alsó fedél (bal/jobbs)
8. Állítható műanyag kétszemeses alkatrészek (2 db)
9. Vízfóralló tartó
10. Táskák csavarokkal
11. Biztonsági kulcs
12. Szilikon palack
13. Használati utasítás

A-2

1. Teljes menetes csavar M8×25 (6 db)
2. M8×15 teljes menetes imbuszcsavar (4 db)
3. M8×10 teljes menetes imbuszcsavar (2 db)
4. Teljes menetes imbuszcsavar M8×50×20 (2 db)
5. Öntapadó hatlapú anya M8 (2 db)
6. Keresztféjű csavar nagy lapos fejjel és éles hegyével M4×16 (2 db)
7. TAB csavar (2 db)
8. Lapos alátét Ø8 (2 db)
9. Keresztsavarkulcs 14×17×75 (1 db)
10. L alakú csavarkulcs 6×35×80 (1 db)

Alkatrész táblázat:

SZ	NÉV	MENNYISÉG	SZ	NÉV	MENNYISÉG
1	Alváz	1	47	Öntapadó csavar ST4×12	7
2	Hatszögletű önzáró anya	6	48	Öntapadó csavar ST4×16	2
3	Lapos alátét	6	49	Rugós alátét Φ5	5
4	Kerék	1	50	Lapos alátét Φ6	3
5	Kerek oldalsó vezető	10	51	Lapos alátét Φ10	1
6	Önmetsző csavar súllyesztett fejfel ST4×15	20	52	Külső fogazott alátét Φ5	2
7	Kúpos talp alátét	4	5	TAB csavar	3
8	Alapgerenda fedél (bal)	1	5	Bal oldali függőleges oszlop	2
9	Alapgerenda burkolat (jobb)	1	5	Jobb függőleges oszlop	1
1	Fő keret	1	5	Kommunikációs kábel L=1200 mm	1
1	Dönthető tengelyhüvely	4	5	Palack tartó	1
13	Részben menetes imbuszcsavar M10×25×15	2	5	Keresztfejű csavar nagy lapos fejfel M4×16 (6.8 minőségű / fekete)	1
1	Külső forgású kefe nélküli motor	1	5	Számítógép váz	2
15	Rugalmas motorövet	1	6	Konzol rögzítőlemez	1
1	Vezérlő 7201EB	1	61	7201EB konzol	1
17	Kommunikációs kábel L=500 mm	1	62	Kommunikációs kábel L=800 mm	1
1	Tápkábel L=200 mm (piros)	1	63	Érintőképernyős vezérlőpanel	1
19	Tápkábel L=200 mm (fekete)	1	64	Billentyűzet kábel	1
2	Kapcsoló	1	65	Pulzusérzékelő a markolatban (sebesség)	1
2	Önvisszaállító kapcsoló	1	6	Impulzusérzékelő a fogantyúban (indítás/leállítás)	1
2	Tápkábel L=100 mm (piros)	1	67	Impulzusérzékelő kábel L=650 mm / fekete	1
2	Első masszázshenger 3300EB	1	6	Felső tartozék tálca	1
24	Hátsó masszázshenger 3300EB	1	7	Alsó tartozék tálca	1
2	Futófelület 3300EB	1	7	Felső konzol burkolat	1
26	Motor burkolat 3300	1	72	Hátsó konzol burkolat	1
27	Hátsó fedél	1	73	Biztonsági kulcs	1
2	Oldalsó vezető	2	7	Biztonsági zár aljzat	1
2	Csőbilincs	2	75	Öntapadó csavar ST4×15 (fekete)	1
30	Kétfokozatú állítható műanyag elemek	2	76	Öntapadó csavar ST4×16 (fekete)	13
31	Mágneses gyűrű	1	77	Első konzol fedél	19
32	Kétoldalas ragasztószalag	8	7	Hátsó konzol fedél	1
3	EVA gumi páma	1	79	Ezfit összekötő elemek	1
3	Hálózati kábel retesz	1	80	Részben menetes imbuszcsavar M8×50×20 (fekete)	
35	Négyszögletes alátét	6	81	Részlegesen menetes imbuszcsavar M8×30×20 (fekete)	1
3	Teljes menetes imbuszcsavar M8×15	4	82	Csőfedél	1
3	Rugós alátét	4	83	Rugós-1	1
3	Teljes menetes keresztcsavar M5×10	2	8	Hidraulikus henger	1
3	Lapos PVC alátét	6	85	M8×25 teljes menetes imbuszcsavar (6.8 osztály)	1
40	Bal motorlemez	1	86	Teljes menetes imbuszkulcsos csavar M8×15	6
4	Jobb motorlemez	1	87	Keresztcsavarkulcs 14×17×75	2
42	Festett cső a fedél rögzítéséhez	2	8	L alakú csavarkulcs	1
4	Teljes menetes imbuszcsavar M8×75 (8.8 minőségű)	2	89	Teljes menetes imbuszcsavar M8×10 (6.8 osztályú / fekete)	1
4	M6×50 teljesen menetes imbuszcsavar	1	90	Tápkábel	2
45	Részben menetes imbuszkulcs M8×50×20 (fekete)	2	91	Futószíj	1
4	Hatlapú csavar kúpos fejfel M6×55×Φ16	6	92	Öntapadó csavar ST4×12	1



TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

1. lépés: Kicsomagolás

- Vegye ki a futópadot a dobozból.
- Helyezze egy sík felületre (az ábra szerint).
- Távolítsa el az összes műanyag zacskót és biztonsági hevedert.

2. lépés: A függőleges oszlopok összeszerelése

- Csatlakoztassa a jobb oldali függőleges oszlop (57) kommunikációs kábelét az alapkeret (17) kábeléhez.
- Rögzítse a bal és jobb oldali függőleges oszlopokat az alap mindkét oldalán.
- Rögzítse őket 6 db M8×25 imbuszcavarral (86).

Megjegyzés: Ne húzza meg véglegesen a csavarokat, amíg mindet be nem helyezte.

3. lépés: A konzol tartószerkezet felszerelése

- Csatlakoztassa a konzol tartó (63) kommunikációs kábelét a függőleges oszlopban (57) található kábelhez.
- Rögzítse a konzol tartóját a bal és jobb oldali függőleges oszlopokhoz.
- Rögzítse 4 db M8×15 imbuszcavarral.

Megjegyzés: Ne húzza meg véglegesen a csavarokat, amíg mindet be nem helyezte.

4. lépés: A konzol felszerelése

- Helyezze a konzolt a konzol tartóba (az ábra szerint).
- Használjon 2 db M8×10 imbuszcavart, amelyek átmennek a vezérlőkeret hátulján található rögzítőfuratokon.
- Csatlakoztassa őket a konzol rögzítőlemezéhez, és húzza meg.

Megjegyzés: Ne húzza meg véglegesen a csavarokat, amíg mindet be nem helyezte.

5. lépés: Fedelek

- Rögzítse az előlő konzol fedelét (78).
- Helyezze a bal (8) és jobb (9) fedelet az alsó gerendára, igazítsa őket az alap oldalaihoz, és csavarozza a helyükre.

6. lépés: A futópad összeszerelése

- Szerelje össze a futópadot az ábra szerint.
- Helyezze be a műanyag dőlésszög-beállító elemet (30) a keret mindkét oldalán található négyzetes csövekbe.
- Használjon 2 db M8×50×20 csavart (45), és rögzítse azokat önzáró anyákkal (2).
- Helyezze be a TAB csavart (54) a műanyag elem megfelelő furatába, hogy beállítsa a futópad dőlésszögét.

7. lépés: Palacktartó és befejező munkák

- Rögzítse a palacktartót (58) a bal oldali függőleges oszlophoz.
- Használjon 2 db M4×16 csavart (59) nagy lapos fejjel.
- Ellenőrizze, hogy minden csavar szorosan van-e meghúzva.
- Végül helyezze be a biztonsági kulcsot (74).

Kész! A futópad összeszerelése befejeződött, és használatra kész.

Általános edzéstippek

- Bemelegítés** – Minden edzés előtt 5-10 percig melegíts be. Ne tartsd vissza a lélegzeted – a bemelegítés felkészíti a testedet a testmozgásra és csökkenti a sérülések kockázatát.
- Légzés** – Lélegezzon ritmikusan: az orrán keresztül belélegezzon, a száján keresztül kilélegezzon. Mozgásait szinkronban kell tartania a légzésével. Ha túl gyorsan kezd el lélegezni, hagyja abba az edzést és pihenjen.
- Gyakorítás** - Minden izomcsoportnak legalább 48 óra pihenőidőre van szüksége az edzések között. Ez azt jelenti, hogy egy adott izomcsoportot minden második napon edzzon.
- Terhelés** – Az edzés intenzitását igazítsa az edzettségi szintjéhez. Az izomláz kezdeti szakaszában normális jelenség, amely rendszeres edzéssel csökken. Az edzést fokozatosan növelje.
- Pihenés** – Minden edzés után szánjon 5 percet nyújtásra és pihenésre, különösen a lábizmokra. Ez megakadályozza azok merevségét és segít megőrizni a rugalmasságot.
- Étrend** - Az emésztőrendszer megterhelésének elkerülése érdekében:
 - Edzés előtt legalább egy órával egyen.
 - Edzés után legalább 30 percet várjon az evéssel.
 - Igyon vizet mértékkel — a túlzott vízfogyasztás megterhelheti a szívet és a veséket

Nyújts

A nyújtás edzés előtt és után egyaránt ajánlott. A bemelegített izmok könnyebben nyúlnak, ezért kezdjen 5–10 perces bemelegítéssel, majd folytassa az alábbiakkal. Minden gyakorlatot végezzen el 5-ször, tartsa a pozíciót 10–15 másodpercig.

1. Lefelé nyújtás

Álljon egyenesen, hajlítsa meg kissé a térdét, és lassan hajoljon előre. Lazítsa el a hátát és a vállait, próbálja megérinteni a lábujjait. Ismétlje meg 3-szor.

2. Innenyújtás

Üljön le egy szőnyegre, egyenesítse ki az egyik lábát, a másikat pedig hajlítsa be középre. Hajoljon előre, és próbálja megérinteni a kinyújtott lábának lábujjait. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábon.

3. Vádli és sarok nyújtás

Támaszkodjon a falnak vagy egy fának, egyik lábát nyújtsa hátra. A sarok érintse a földet, a láb pedig legyen egyenes. Hajoljon a fal felé. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábon.

4. Négyfejű izom nyújtás

Tartson meg egy stabil tárgyat az egyik kezével, fogja meg a másik lábának bokáját a másik kezével, és húzza azt a fenéke felé. Ismétlje meg 3-szor mindkét lábon.

5. Sartorius izom nyújtás (belső comb)

Üljön le, tegye össze a talpait, és húzza őket az ágyék felé. Fogja meg a lábait, és óvatosan nyomja le a térdét. Ismétlje meg 3-szor.

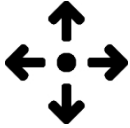
FUTÓPAD HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Kezdés

1. Csatlakoztassa az áramellátást, és győződjön meg arról, hogy a futópád a legalacsonyabb pozícióban van.
2. Rögzítse a biztonsági kulcsot a ruházatához.
3. Álljon a futópád oldalán, és fogja meg a fogantyúkat.
4. Nyomja meg a „START” gombot – a futópád 5 másodperc múlva 1,0 km/h sebességgel elindul.
5. A „+” gombbal növelje a sebességet 2,5–3,5 km/h-ra – ez a kényelmes sebesség a futás megkezdéséhez.
6. Lépjen fokozatosan a futószalagra, és fogja meg a fogantyúkat.
7. Futás közben a „+” és „-” gombokkal állíthatja a sebességet.
8. A futópád leállításához bármikor megnyomhatja a „STOP” gombot.

Módok és pulzusz mérés

- A bekapcsolás után válassza ki a módot a „CHOOSE” gombbal.
- A „START” gomb megnyomásával kezdheti meg az edzést.
- A sebességet a „+” és „-” gombokkal állíthatja be, a futópádot a „STOP” gombbal állíthatja le.
- A pulzusszám (HRC) ellenőrzéséhez helyezze a kezét a fémérzékelőkre – az eredmény megjelenik a kijelzőn. Megjegyzés: A biztonsági kulcs eltávolításával a futópád azonnal leáll, és a számítógép kikapcsol.



A futópád összezsukása és kinyitása

Összezsukás:

- Válassza le a tápellátást.
- Állítsa a futópádot a legalacsonyabb dőlésszögbe.
- Emelje a futópádot függőleges helyzetbe – az Ezfit mechanizmus automatikusan reteszeli.
- Ellenőrizze, hogy az Ezfit retesz megfelelően záródik-e.

Kinyitás:

- Válasszon egy sík felületet, körülbelül 1 méterre a konnektoroktól.
- Fogja meg a futópádot mindkét kezével, és lépjen az Ezfit mechanizmusra – a futópád lassan leereszkedik a padlóra.
- A kibontás során tartson legalább 1 méter biztonsági távolságot.

A futópád mozgatása

A futópád mozgatása előtt győződjön meg arról, hogy:

- A készülék ki van kapcsolva,
- A dugasz ki van-e húzva,
- A keret összezsukva van.

Ezután fogja meg a futópádot egyik kezével a végén, a másikkal a korláton, és óvatosan mozgassa, 40–50°-os szögben a mellkasához döntve.



Konzolpanel – Funkciók leírása

- **Edzési programok:** P0 – felhasználó saját programja, P1–P36 – beépített automatikus programok, 3 USER program, FAT.
- **LED-kijelző:** Az időt, a távolságot, a sebességet, a kalóriákat és a pulzusszámot jelzi.
- **Vezérlők:** 4 fő gomb + , gyorsgombok a bal és jobb oldalon.
- **Sebességtartomány:** 1,0–16,0 km/h.
- **Biztonsági funkciók:** Túlerhelés, túlfeszültség, ütés, túlsebesség és elektromágneses interferencia védelem.
- **Rendszerfunkciók:** Önteszt, hibaüzenetek, 3 felhasználó által definiált funkció.

Biztonsági utasítások

1. Dugja a csatlakozót egy 10 A-es, földelt aljzatba, és kapcsolja be az áramellátást.
2. Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolba, és rögzítse a kulcsot a mellkasán lévő ruhájához.
3. Meghibásodás esetén a futópád automatikusan leáll, és a képernyőn megjelenik egy üzenet, amelyet hangjelzés kísér.
4. A hiba elhárításához vegye ki a biztonsági kulcsot, vagy kapcsolja ki a készüléket.

A kijelzők és gombok leírása

- **Bekapcsoláskor:** A teljes képernyő 2 másodpercig megjelenik, majd a „V1.0” felirat jelenik meg, ezt követően készenléti módba lép, vagy a „Start/Pause” gomb megnyomásával gyorsindítás indul.
- **Készenléti állapot:**
 - Pulzus: akkor jelenik meg, ha érzékelő van csatlakoztatva; ellenkező esetben „0” értéket mutat.
 - Idő/Távolság: „0:00”, idő ikon aktív.
 - Sebesség: „0,0”, sebesség ikon aktív.
 - LED-animáció: fényjelzés (zöld 1–16, sárga 17–31, piros 32–47).
- **Leállítás:** Az edzés befejezése után a futópád 5 másodperc elteltével készenléti módba vált.
- **Szünet mód:** A „STOP” gomb megnyomásával térhet vissza készenléti módba.
- **Energiatakarékos üzemmód:** 4 perc 30 másodperc téltlenség után a képernyő kikapcsol. A működés folytatásához nyomjon meg bármelyik gombot, vagy állítsa vissza a biztonsági kulcsot.

További funkciók

- **USB-töltés:** A töltés akkor kezdődik, amikor egy mobilkészüléket USB-n keresztül csatlakoztatnak. A csatlakozás megszüntetése leállítja a töltést.
- **Bluetooth – Zene:** A készülék bekapcsolásakor Bluetooth-kapcsolaton keresztül csatlakoztathatja telefonját vagy más audioeszközét, és a konzolon keresztül lejátszhatja a zenét. A hangerő a forráseszközön állítható.

FUNKCIÓGOMBOK

PROGRAM gomb („P”)

- Készenléti állapotban a következő módok közül választhat:
 - G – edzés cél,
 - P – automatikus program,
 - U – felhasználói program.
- Választás nélkül kilépéshez nyomja meg a „STOP” gombot.

MODE gomb („M”)

- Megerősíti a paraméter beállításokat.
- Zárja le az aktuális képernyőképet (pl. idő, távolság), hogy ne váltsön automatikusan.
- Újbóli megnyomásával 5 másodpercenként feloldja az automatikus váltást.

START/PAUSE gomb és a fogantyúkon található „+ / -” gombok

- A START/PAUSE gomb a programot „3 2 1” visszaszámlálással indítja el.
- Szünet közben a képernyőn a szünet előtti adatok jelennek meg, és a pulzus valós időben látható.
- A „START/PAUSE” gomb újbóli megnyomásával az edzés folytatódik, az adatok továbbra is rögzítésre kerülnek.
- „+ / -” a fogantyúkon:
 - A sebességet 0,1 km/h-val növeli vagy csökkenti.
 - 1 másodpercnél hosszabb lenyomás esetén a sebesség folyamatosan változik.
 - Ezekkel az idő, a távolság, a kalória és a programok (P1–P36, U1–U3) is kiválaszthatók.

STOP gomb

- Szünet módban visszatér az állókép módba és visszaállítja az adatokat.
- A beállításokban visszatér az előző lépéshez.

Biztonsági gomb

- A kulcs kihúzásával a futópáda azonnal leáll.
- A képernyőn megjelenik a „SAF” üzenet, és 3 hangjelzés hallható.
- A kulcs eltávolításakor a futópáda nem reagál egyetlen gombnyomásra sem.
- A működés folytatásához húzza ki, majd helyezze vissza a kulcsot – a futópáda készenléti módba vált.

PROGRAM LEÍRÁS**GYORS INDÍTÁS Edzés indítása**

- Nyomja meg a „START/PAUSE” gombot készenléti állapotban
- „3 2 1” visszaszámlálás hangjelzéssel
- Indulás 1,0 km/h sebességgel
- Az idő, a távolság, a kalória és a pulzusszám mérők nulláról indulnak

Edzés közben

- A „+ / -” gombokkal lehet változtatni a sebességet
- Az ablakok 5 másodpercenként váltanak:
 - Kalória (0–999 kcal) / Pulzus (40–220 bpm)
 - Idő (0:00–99:59 perc) / Távolság (0,00–99,99 km)
- A félkör alakú kijelző a sebességet %-ban mutatja
- A 400 m-es kijelző 100 m-enként világít (4 szegmens)

Szünet és befejezés

- A „START/PAUSE” gomb megnyomásával leállítható az edzés, az adatok mentésre kerülnek
- Sebesség: „0,0”, a 400 m-es kijelző villog
- Nyomja meg újra a „START/PAUSE” gombot = , az visszatér a visszaszámláláshoz
- „STOP” = visszaállítja az adatokat, visszatér készenléti módba Edzés indítása

CÉL VISSZASZÁMLÁLÓ MÓD Módválasztás

- Készenléti módban: „P” → G mód (cél), „M” → megerősítés
- Elérhető célok:
 - Idő: 1–99 perc (alapértelmezett: 10:00)
 - Távolság: 1,00–99,00 km (alapértelmezett 5,00)
 - Kalória: 1–999 kcal (alapértelmezett 100)
- Állítsa be az értéket a „+ / -” gombokkal, majd erősítse meg az „M” vagy a „START/PAUSE” gombbal.

Edzés előrehaladása

- Visszaszámlálás „3 2 1” és hangjelzés
- A program 10 szakaszra van felosztva (cél / 10)
- A sebesség a „+ / -” gombokkal változtatható
- Az ablakok 5 másodpercenként váltanak:
 - Kalória/pulzusszám (40–220 bpm)
 - Idő/Távolság (előre vagy visszafelé számolva)
- A 400 m-es jelzőfény 100 m-enként kigyullad

Szünet és befejezés

- A „START/PAUSE” gomb megnyomásával leállítható az edzés, az adatok mentésre kerülnek
- A „STOP” gomb az adatok visszaállítását és a készenléti módba való visszatérést jelenti
- A cél elérése esetén: END üzenet+ , 3 hangjelzés

PROGRAM MÓD**Program kiválasztása**

- Készenléti állapotban: „P” (→) P mód, „M” (→) megerősítés
- Válassza ki a „p1–p36” programot a „+ / -” gombokkal
- Alapértelmezett idő: 10:00 perc (megváltoztatható)

Időbeállítás

- „M” → időbeállítás (tartomány: 0:00–99:00)
- Megerősítés a „START/PAUSE” gombbal vagy visszatérés a „STOP” gombbal

Program sorrend

- „3 2 1” visszaszámlálás és hangjelzés
- A program 10 szakaszra van felosztva
 - Visszaszámlálás alatt: minden szakasz= idő / 10
 - Előre számláláskor: 1 percenként változik
- Tovább a következő szakaszhoz: „Bi” jel
- A sebesség automatikusan változik, de manuálisan is beállítható

Kijelzett adatok

- Kalória/pulzusszám: 5 másodpercenként váltás
 - Kalória: 0–999 kcal
 - Pulzusszám: 40–220 bpm (vagy 0 érzékelők nélkül)
- Idő/távolság: 0:00–99:59 perc / 0,00–99,99 km
- Félkör alakú kijelző: sebesség %-ban
- 400 m-es jelző: 100 m-enként világít (ciklikus)

Szünet és befejezés

- A „START/PAUSE” gomb megnyomásával leállítható az edzés, az adatok mentésre kerülnek
- „STOP” visszaállítja az adatokat és visszatér készenléti állapotba
- Befejezés után: 3 „Bip-Bip-Bip” jelzés, END üzenet

FELHASZNÁLÓI MÓD**Programválasztás**

- Készenléti állapotban: „P” → U mód, „M” → megerősítés
- Válassza ki a „U1–U3” programot a „+ / -” gombokkal
- Az alapértelmezett idő megjelenik az IDŐ ablakban (megváltoztatható)

Idő és sebesség beállítás

- „M” → idő beállítás (tartomány: 0:00–99:00)
- Tartsa lenyomva az „M” gombot 3 másodpercig → sebesség beállítás 10 szegmensre
- Minden szegmens külön állítható, az „M” gombbal erősítse meg

Az adatok véglegesen tárolódnak (a készülék kikapcsolásakor nem tűnnek el)

Program sorrendje

- Visszaszámlálás „3 2 1” és hangjelzés
- A program 10 szakaszra van felosztva
- Visszaszámláláskor: minden „= ” idő / 10
- Előre számoláskor: minden 1 perc után változik
- Átmenet a következő szakaszra: „Bi” jelzés
- A sebesség automatikusan változik, és manuálisan is beállítható

Kijelzett adatok

- Kalória/pulzusszám: 5 másodpercenként váltás
- Kalória: 0–999 kcal
- Pulzusszám: 40–220 bpm (vagy 0 érzékelők nélkül)
- Idő/távolság: 0:00–99:59 perc / 0,00–99,99 km
- Félkör alakú kijelző: sebesség %-ban
- 400 m jelző: 100 m-enként világít (ciklikusan)

Szünet és befejezés

- A „START/PAUSE” gomb megnyomásával leállítható az edzés, az adatok mentésre kerülnek
- „STOP” gomb: az adatok visszaállnak, és a készülék készenléti állapotba kerül
- Befejezés után: 3 „Bip-Bip-Bip” jelzés, END üzenet

FAT MODE (testzsír mérés) Módválasztás

- Készenléti állapotban nyomja meg a „P” gombot a FAT mód kiválasztásához – az „F” megjelenik a „CALORIES/PULSE” ablakban
- A „M” gomb megnyomásával lapozzon a beállítások között:

Beállítás

- F1 – Nem: „+ / -” → 01 = férfi, 02 = nő
- F2 – Életkor: Tartomány: 10–99 év
- F3 – Magasság: Tartomány: 100–220 cm
- F4 – Súly: Tartomány: 20–150 kg

A beállítások elvégzése után nyomja meg az „M” gombot a mérés elindításához.

Mérés

- 25 másodpercig tart
- Ha a pulzusa stabil → , a mérés befejezése után megjelenik az eredmény
- Ha nincs pulzusjel → , az eredmény nem jelenik meg
- 10 másodperc elteltével az eredmény eltűnik, és a készülék készenléti módba vált

Az eredmény értelmezése

FAT eredmény	Jelentés
< 18	Túl alacsony
19	Normális
25	Túlsúly
> 29	Elhízott

Az eredmény tájékoztató jellegű és nem helyettesíti az orvosi tanácsot.

KISZÁMÍTÁSI KÉPZŐ (haladó felhasználók számára)

- **BMI = a** súly (kg) / magasság² (m)
- A FAT képlet a magasságtól függ:
 - Magasság 140–190 cm: FAT= centilis érték+ {[BMI / (1,6 / magasság)]+ (életkor – 18)× 0,013}× pulzus×nem}
 - Magasság ≤ 140 cm: használja az 1,4-et
 - Magasság ≥ 190 cm: használjon 1,9-et
- **Századérték:** a pulzus utolsó számjegye (ha nincs, írjon be 0-t)
- **Pulzus tízeze:**
 - páratlan szám → × 0,95
 - páros szám → × 1,05
- **Gen der:**
 - 01 (férfi) → × 1
 - 02 (nő) → × 1,15
- Eredmény megjelenítési tartomány: 5–50
< 5 → 5-öt jelenít meg

FUNKCIÓ LEÍRÁS**1. ODO – Teljes idő / távolság**

- Idő: 0:00–99:59 óra:perc (100 óra után kerekítve)
- Távolság: 0,00–9999 km

2. Sebesség (SPEED)

- Tartomány: 1,0–16,0 km/h (0,1-es lépésekben állítható)
- A P1–P36 programokban: a sebesség a szegmenstől függ
- Mértékegység:
 - Max: 12,0–24,0 km/h (alapértelmezett 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (alapértelmezett 1,0)

3. Impulzus (PULSE)

- Tartomány: 40–220 ütés/perc
- Látható készenléti, futás és szünet módban
- 5 másodpercenként riasztással vált.

4. Idő (TIME)

- Tartomány: 0:00–59:59 perc:másodperc (előre vagy visszafelé számolva)
- Cél: 1:00–99:00 perc (alapértelmezett: 10:00)
- A programok 10 szakaszra vannak felosztva
 - Előre számlálás: 1 percenként változik
 - Visszaszámlálás: szakasz= idő / 10
 - Átmenet: „B” jel

5. Távolság (DISTANCE)

- Tartomány: 0,00–9999 km
- Cél: 1,00–9999 km (alapértelmezett: 5,00)
- 5 másodpercenként váltson.

6. Kalória (CALORIES)

- Tartomány: 0–999 kcal
- Cél: 1–999 kcal (alapértelmezett: 100)
- 5 másodpercenként pulzussal vált.

7. Félkör alakú sebességjelző

- Zöld: 1–16, Sárga: 17–31, Piros: 32–47
- Az aktuális sebesség százalékos arányát mutatja

8. 400 m jelző

- 100 m-enként világít (4 négyzet)
- 400 m után a ciklus megismétlődik

9. Kerékátmérő (műszaki mód)

- Sáv: 10–5000 mm (alapértelmezett 75)
- Motor: 5–2000 mm (alapértelmezett 25)
- MASSZÁZSHENGER: 10–5000 mm (alapértelmezett 48)

10–13. Felhasználói adatok

Súly: 20–150 kg (alapértelmezett 70 kg)

Neme: 01 (=) férfi, 02 (=) nő **Magasság:**

100–220 cm (alapértelmezett 170 cm)

Kor: 10–99 év (alapértelmezett 25 év)

14. Hangjelzés (BUZZER)

- Minden gombnyomás = „bip”
- Program indítása: visszaszámlálás „3→2→1” jelzéssel

Szerviz mód (Mérnöki mód)

1. mód – Kalibrálás

- +Belépés: álljon készenléti üzemmódba, majd nyomja meg egyszerre a „P” és „M” gombokat 3 másodpercig
- Lépésenkénti beállítások (minden érték után erősítse meg az „M” gombbal):
 - Mértékegység: 0= , 1 = imperial
 - Csiga átmérő: 10–5000 mm (alapértelmezett: 75)
 - Minimális sebesség: 0,5–2,0 km/h vagy 0,3–1,2 mph
 - Motor kerék átmérője: 5–2000 mm (alapértelmezett 25)
 - MASSZÁZSHENGER ÁTMÉRŐ: 10–5000 mm (alapértelmezett 48)
 - Maximális sebesség: 12,0–24,0 km/h vagy 7,5–15,0 mph (alapértelmezett 16,0)
- Kalibrálás: nyomja meg a „START/PAUSE” gombot →, megjelenik a „SAE” felirat
- Kilépés: „STOP” → visszatérés a kalibrálási oldalra, hosszan nyomja meg a „STOP” gombot → készenléti mód

2. mód – Rendszerinformációk

- Belépés: nyomja meg a „P”+ „STOP” gombokat 3 másodpercig
- Kijelző:
 - Verzió év (utolsó 2 számjegy)
 - Verzió hónapja és napja
- „M” → a teljes idő és távolság megjelenítése (5 másodpercenként vált)
- Távolság visszaállítása: „P”+ „M” gombokat nyomja meg 3 másodpercig
- Kilépés: „STOP” 3 másodpercig

Gombok tesztelése

- Bemenet: „M” + „STOP” 3 másodpercig
- A kijelzőn megjelenik „TEST” →, az összes gombot teszteli
- Nyomja meg az egyes gombokat (→), és azok száma megjelenik az ablakban
- Miután megnyomta az összes gombot →, hangjelzés hallható, és a kijelző visszatér a „TEST” állapotba

Gombok száma:

Gomb	Kód	Gomb	Kód
P	1	START fogantyú	5
STOP	2	STOP fogantyú	6
START/SZÜNET	3	„+”	7
M	4	„-”	8

- Gyors alvó mód: válassza a „SLEE” → „M”= aktiválás
- Kilépés: nyomja meg a biztonsági gombot vagy indítsa újra

Bluetooth-kapcsolat az ANYRUN alkalmazásokkal

- Töltse le az ANYRUN alkalmazást, regisztráljon egy fiókot, és jelentkezzen be
- A beállításokban válassza az Eszközkezelés lehetőséget, majd keresse meg a futópádot (pl. SW7201EB-0124).
- +Csatlakozás után: hangjelzés hallható, és a „SPEED” ablakban megjelenik a „BT” felirat
- Válassza ki a módot, és indítsa el az edzést az alkalmazásból
- →Kapcsolat bontása: az alkalmazás beállításában hangjelzés hallható, és a futópád visszatér készenléti módba
- A csatlakozás csak készenléti módban lehetséges Csatlakozás után csak a gyorsindítás mód áll rendelkezésre

KINOMAP

- Töltse le a Kinomap alkalmazást, regisztráljon egy fiókot, és jelentkezzen be
- Válassza a Fitness Equipment Management (Fitness berendezések kezelése) → „+” → „My Treadmill” (Saját futópád) → „FTMS” vagy „anyrun” márkát
- Válassza ki a Bluetooth-eszközt (pl. SW7201EB-0124)
- Csatlakozás után: hangjelzés + „BT” a „SPEED” ablakban
- Megtekintheti az edzésvideókat és elindíthatja az edzést
- Kapcsolat megszakadása: hangjelzés, a futópád visszatér készenléti módba

ZWIFT

- Töltse le a Zwift alkalmazást, regisztráljon egy fiókot, és jelentkezzen be
- Válassza ki a futóeszközt → , keresse meg a futópádját (pl. SW7201EB-0124)
- +Csatlakozás után: hangjelzés és „BT” felirat a „SPEED” ablakban
- Indítsa el az edzést az alkalmazásból
- Kapcsolat megszakadása: hangjelzés, a futópád visszatér készenléti módba

HIBAKÓDOK megjelennek a kalória/pulzusszám ablakban

Hibakód	Hiba leírás	Megoldás
E	Túlterhelés	1. Túlterhelés – indítsa újra a készüléket. 2. Alkatrészek sűrűdése – kenje meg és indítsa újra. 3. Ellenőrizze a motort – zaj, égésszag → cserélje ki. 4. Cserélje ki a vezérlőt.
E02	HALL érzékelő hiba	1. Ellenőrizze és csatlakoztassa újra a motor kábelt. 2. Cserélje ki a motort. 3. Cserélje ki a vezérlőt.
E03	Hardver túlterhelés	1. Túlzott áram – indítsa újra. 2. Ellenőrizze a hálózati csatlakozót és a motor csatlakozóját. 3. Cserélje ki a vezérlőt.
E04	Fázishiba	1. Ellenőrizze és csatlakoztassa újra a motor kábelt. 2. Cserélje ki a motort. 3. Cserélje ki a vezérlőt.
E06	Túl magas feszültség	Ellenőrizze a tápfeszültséget.
E0	Hardverhiba	1. Ellenőrizze a hálózati csatlakozó és a motor közötti csatlakozást. 2. Cserélje ki a vezérlőt.
E21	Adatfelvételi hiba	Kapcsolja ki a készüléket 2 percre, majd kapcsolja be újra. Ha ez nem segít, cserélje ki a vezérlőt.
E22	A kommunikációs idő túllépte a megengedett értéket	1. Ellenőrizze a kijelző és a vezérlő közötti kábelt. 2. Ellenőrizze, hogy a vezérlő vagy a kijelző nem sérült-e. 3. 2 perc múlva kapcsolja be újra.
E31	Túlmelegedés	Várjon, amíg a hőmérséklet normalizálódik, majd indítsa újra.
E32	A motor forgásirányának megfordulása	Ellenőrizze, hogy az UVW kábelek megfelelően vannak-e csatlakoztatva a motorhoz.
E33	Motorparaméter hiba	Adja meg a gyártó által megadott helyes paramétereket.
E	Egyéb hibák	Cserélje ki a vezérlőt.
SAF	Nincs biztonsági kulcs	1. Ellenőrizze, hogy a gomb megfelelően működik-e. 2. Ellenőrizze a kulcs kábelt – győződjön meg róla, hogy nincs laza. 3. Ellenőrizze a kulcslemezt. 4. Ellenőrizze a kijelzőt.

Program leírás

Minden program a gyakorlási időt 10 szakaszra osztja. Mindegyik szakasznak megvan a megfelelő sebessége (km/h). (lásd 1. táblázat)

Föld

- A futópádot földelt aljzathoz (220–240 V) kell csatlakoztatni.
- Ha bizonytalan, forduljon villanyszerelőhöz.
- A dugót engedély nélkül ne cserélje ki.



FUTÓPÁD KÉPZÉS

1. A futószalag kenése

- <3 óra/hét → 5 havonta
- 4–7 óra/hét → 2 havonta
- >7 óra/hét → havonta
- Ellenőrizze tapintással az öv alatt – ha száraz, kenje meg.
- Alkalmazás: állítsa le a futópádot, hajtja ki az övet, permetezze be a közepét és az oldalait szilikonnal, indítsa el 1 km/h sebességgel, és oszlatja el a lábával.

2. Tisztítás

- A tisztítás előtt válassza le az áramellátást.
- Edzés után: törölje le a konzolt és a burkolatot egy nedves ruhával.
- Ne használjon vegyszereket és ne öntsön folyadékot a számítógépre.
- Hetente egyszer: tisztítsa meg a futópád alatti szőnyeget.
- Tárolás: száraz helyen, kikapcsolt és leválasztott állapotban tárolandó.



Öv beállítása

1. Öv feszesség

- Ha az öv csúszik: mindkét oldalon fél fordulattal húzza meg a csavarokat.
- A túlzott feszesség károsíthatja a motort és a görgőket.

2. Az öv eltéréseinek kijavítása

- Indítsa el a futópadot alacsony sebességgel.
- Ha az öv balra csúszik → húzza meg a bal oldali csavart, vagy lazítsa meg a jobbat.
- Ha jobbra mozdul el → tegye az ellenkezőjét.
- Minden beállítás után figyelje meg a változásokat.

Az öv eltérése nem tartozik a garancia hatálya alá – azt a felhasználónak kell kijavítania.

3. Motor szíj beállítása

- Ha a motor szíja csúszik → lazítsa meg a beállító csavart (balra), amíg stabilizálódik.
- Rendszeresen tisztítsa meg az övet és a tárcsák hornyait.

Gyakori hibák és megoldások – futópad rész

Probléma	Ok	Megoldás
A futópad nem működik	a. Nincs áram	Csatlakoztassa a konnektorhoz
	b. A biztonsági kulcs nincs a helyén	Helyezze be vagy cserélje ki a biztonsági kulcsot
	c. A jeláramkör megsérült	Ellenőrizze a vezérlőt és a jelkábel
	d. A kapcsoló OFF állásban van	Kapcsolja a kapcsolót „BE” állásba
	e. Kiégett biztosíték	Cserélje ki a biztosítékot
A futópad szalagja nem fut simán	a. Nem megfelelő kenés	Használjon szilikonolajat
	b. A szalag túl feszes	Állítsa be a szalag feszességét
A futópad szalagja csúszik	a. Az öv túl laza	Állítsa be az öv feszességét
	b. A motor szíja túl laza	Állítsa be a motor szíj feszességét

Konzol rész – Hibaüzenetek jelentése

Hibakód	Leírás	Megoldás
E1	Kommunikációs hiba a konzol és a vezérlő között	Ellenőrizze a kommunikációs kábelt – győződjön meg arról, hogy megfelelően van csatlakoztatva és nem sérült. Szükség esetén cserélje ki.
E3	Nincs kapcsolat a motorral	Ellenőrizze a motor kábelt, és csatlakoztassa újra. Ha égésszagot érez, cserélje ki a vezérlőt.
	Nincs jel a sebességérzékelőtől	Ellenőrizze a sebességérzékelőt – győződjön meg arról, hogy csatlakoztatva van és megfelelően működik. Szükség esetén cserélje ki.
E4	Emelő önkalibrálási hiba	Ellenőrizze az emelő motor kábelét (érzékelő és tápegység). A javítás után nyomja meg a vezérlőn a „tanulás” gombot.
E	Túlterhelés elleni védelem	Túlzott áram – ellenőrizze a terhelést, kenje meg a sínt, ellenőrizze a motort és a vezérlőt. Használja a megfelelő feszültséget.
E6	Túlfeszültség-védelem	Ellenőrizze az áramellátás feszültségét (győződjön meg arról, hogy nem túl alacsony). Ellenőrizze a vezérlő és a motor kábeleket – sérülés esetén cserélje ki őket.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

Grazie per aver acquistato questo tapis roulant. Questo dispositivo ti aiuterà a mantenerti in forma e in salute, in modo sicuro e confortevole.

REGOLE DI BASE PER L'USO

- Collegare il tapis roulant a una presa con messa a terra con un circuito separato.
- Prima dell'uso, assicurarsi che il dispositivo sia stabile e funzioni correttamente.
- Posizionarsi sui binari laterali, inserire la chiave di sicurezza e premere "Start".
- Inizia con il piede sinistro e, una volta acquisita sicurezza, inizia a correre con la postura corretta.
- Solo una persona alla volta può allenarsi sul tapis roulant.
- Al termine dell'allenamento, fermare il tapis roulant e scollegare l'alimentazione elettrica.

PRECAUZIONI

- Utilizzare il tapis roulant solo in ambienti interni, lontano da acqua, luce solare e fonti di calore.
- Indossare abbigliamento sportivo comodo e calzature adeguate.
- Non sovraccaricare il dispositivo, poiché ciò potrebbe danneggiare il motore e il nastro.
- Non utilizzare il tapis roulant per più di 2 ore consecutive senza interruzioni.
- Assicurarsi che vi sia una buona ventilazione e uno spazio libero di 200 x 100 cm davanti al tapis roulant.
- Non saltare sul tapis roulant o scendere da esso mentre è in funzione.
- Non fare esercizio dopo i pasti, dopo aver bevuto alcolici o quando sei stanco.
- In caso di dolore, vertigini o altri disturbi, interrompere l'allenamento e consultare un medico.
- Non smontare o riparare il tapis roulant da soli: contattare il servizio clienti.

CONTROINDICAZIONI MEDICHE

Consultare il medico prima di utilizzare il tapis roulant se:

- Hai dolori alla schiena, al collo o alle gambe, o intorpidimento agli arti.
- Soffri di malattie articolari, osteoporosi, malattie cardiache, ipertensione, disturbi circolatori o respiratori.
- Hai un pacemaker, cancro, trombosi, diabete con disturbi sensoriali.
- Hai la febbre, lesioni cutanee o curvature della colonna vertebrale.
- Sei incinta o hai le mestruazioni.
- Utilizzi il tapis roulant per scopi riabilitativi.

BAMBINI E AMBIENTE

- Tenere i bambini lontani dal tapis roulant: non è un giocattolo.
- Assicurarsi che non vi siano persone o animali nelle vicinanze durante l'uso o lo spostamento del tapis roulant.
- Tenere l'olio di silicone e gli accessori fuori dalla portata dei bambini.

SICUREZZA ELETTRICA

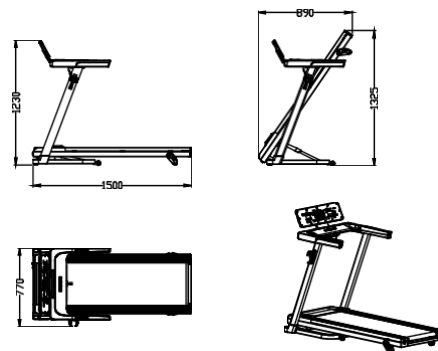
- Non toccare la spina con le mani bagnate.
- Scollegare sempre il tapis roulant quando:
 - non si utilizza il tapis roulant,
 - durante la manutenzione,
 - Si è verificato un malfunzionamento o un'interruzione dell'alimentazione.
- Scollegare la spina tenendo l'involucro, non il cavo.
- Pulire regolarmente la presa e la spina: la polvere e l'umidità possono danneggiare l'isolamento.

TERRA

- Il dispositivo deve essere collegato a una presa con messa a terra in conformità con le normative locali.
- Non utilizzare adattatori o prese multiple.
- Se la spina non si inserisce, contattare un elettricista.
- In caso di dubbi sulla messa a terra, far controllare l'installazione da un professionista.

**Descrizione del prodotto**

1. Portabottiglia
2. Console
3. Chiave di sicurezza
4. Maniglia
5. Copertura motore
6. Montante verticale
7. Cinghia di scorrimento
8. Guide laterali
9. Coperchio guida

**Dati tecnici**

Dimensioni	Da piegato: 89 x 77 x 132,5 cm Quando aperto: 150 x 77 x 123 cm
Nastro da corsa	125 x 42 cm
Velocità	1,0-16,0 km/h

**Componenti del set****A-1**

1. Macchina
2. Supporto console
3. Set console
4. Montante verticale sinistro
5. Montante verticale destro
6. Copertura posteriore della console
7. Copertura inferiore (sinistra/destra)
8. Parti regolabili in plastica a due velocità (2 pezzi)
9. Supporto per bollitore
10. Borsa con viti
11. Chiave di sicurezza
12. Bottiglia in silicone
13. Manuale d'uso

A-2

1. Vite filettata M8x25 (6 pz.)
2. Vite a brugola M8x15 completamente filettata (4 pz.)
3. Vite a brugola filettata M8x10 (2 pz.)
4. Vite a brugola filettata M8x50x20 (2 pz.)
5. Dado esagonale autobloccante M8 (2 pz.)
6. Vite a croce con testa piatta larga e punta affilata M4x16 (2 pz.)
7. Vite TAB (2 pz.)
8. Rondella piatta Ø8 (2 pz.)
9. Chiave a croce 14x17x75 (1 pz.)
10. Chiave a L 6x35x80 (1 pz.)

Tabella delle parti:

No	NOME	QUANTIT A	No	NOME	QUANTIT A
1	Telaio di base	1	47	Vite autofilettante ST4×12	7
2	Dado autofrenante esagonale	6	48	Vite autofilettante ST4×16	2
3	Rondella piatta	6	49	Rondella elastica Φ5	5
4	Ruota	1	50	Rondella piatta Φ6	3
5	Guida laterale rotonda	10	51	Rondella piatta Φ10	1
6	Vite autofilettante con testa svasata ST4×15	20	52	Rondella dentellata esterna Φ5	2
7	Rondella conica	4	5	Vite TAB	3
8	Copertura trave base (sinistra)	1	5	Montante verticale sinistro	2
9	Copertura trave di base (destra)	1	5	Montante verticale destro	1
1	Telaio principale	1	5	Cavo di comunicazione L=1200 mm	1
1	Manicotto per albero inclinabile	4	57	Portabottiglie	1
13	Vite a brugola parzialmente filettata M10×25×15	2	5	Vite a croce con testa piatta grande M4×16 (grado 6.8 / nera)	1
	Motore brushless con rotazione esterna	1	59	Telaio del computer	2
15	Cinghia flessibile per motore	1	6	Piastra di montaggio console	1
16	Controller 7201EB	1	61	Console 7201EB	1
17	Cavo di comunicazione L=500 mm	1	62	Cavo di comunicazione L=800 mm	1
1	Cavo di alimentazione L=200 mm (rosso)	1	63	Pannello di controllo touch	1
19	Cavo di alimentazione L=200 mm (nero)	1	64	Cavo tastiera	1
2	Interruttore	1	65	Sensore di pulsazioni nel manubrio (velocità)	1
21	Interruttore con ripristino automatico	1	6	Sensore a impulsi nell'impugnatura (avvio/arresto)	1
2	Cavo di alimentazione L=100 mm (rosso)	1	67	Cavo sensore pulsazioni L=650 mm / nero	1
23	Rullo fitness 3300EB	1	6	Vassoio accessori superiore	1
24	Rullo fitness posteriore 3300EB	1	70	Vassoio accessori inferiore	1
25	Piatto di scorrimento 3300EB	1	7	Copertura console superiore	1
2	Coperchio motore 3300	1	72	Copertura console posteriore	1
27	Copertura posteriore	1	73	Chiave di sicurezza	1
2	Guida laterale	2	7	Presa con blocco di sicurezza	1
2	Morsetto per tubo	2	75	Vite autofilettante ST4×15 (nera)	1
30	Elementi in plastica regolabili in due posizioni	2	76	Vite autofilettante ST4×16 (nera)	13
31	Anello magnetico	1	77	Copertura console frontale	19
32	Nastro biadesivo	8	78	Copertura console posteriore	1
3	Gomma EVA	1	79	Elementi di collegamento Ezfit	1
3	Chiusura cavo di alimentazione	1	80	Vite a brugola parzialmente filettata M8×50×20 (nera)	
35	Rondella quadrata	6	81	Vite a brugola parzialmente filettata M8×30×20 (nera)	1
3	Vite a brugola filettata M8×15	4	82	Tappo per tubo	1
3	Rondella elastica	4	83	Molla-1	1
3	Vite a testa cilindrica con filettatura completa M5×10	2	8	Cilindro idraulico	1
39	Rondella piatta in PVC	6	85	Vite a brugola M8×25 completamente filettata (classe 6.8)	1
40	Piastra motore sinistra	1	86	Vite a brugola filettata M8×15	6
4	Piastra motore destra	1	87	Chiave a croce 14×17×75	2
42	Tubo verniciato per fissare il coperchio	2	8	Chiave a L	1
4	Vite a brugola filettata M8×75 (grado 8.8)	2	89	Vite a brugola M8×10 (classe 6.8 / nera)	1
4	Vite a brugola M6×50 completamente filettata	1	90	Cavo di alimentazione	2
45	Vite a brugola parzialmente filettata M8×50×20 (nera)	2	91	Cinghia di scorrimento	1
4	Vite a brugola con testa conica M6×55×Φ16	6	92	Vite autofilettante ST4×12	1



ISTRUZIONI DI INSTALLAZIONE

Fase 1: Disimballaggio

- Rimuovere il tapis roulant dalla scatola.
- Posizionarlo su una superficie piana (come mostrato nell'illustrazione).
- Rimuovere tutti i sacchetti di plastica e le cinghie di sicurezza.

Fase 2: Montaggio dei montanti verticali

- Collegare il cavo di comunicazione del montante verticale destro (57) al cavo nel telaio di base (17).
- Fissare i montanti verticali sinistro e destro su entrambi i lati della base.
- Utilizzare 6 viti a brugola M8×25 (86) per fissarli.

Nota: non serrare definitivamente le viti fino a quando non sono state inserite tutte.

Fase 3: Montaggio della staffa della console

- Collegare il cavo di comunicazione della staffa della console (63) al cavo nel montante verticale (57).
- Fissare la staffa della console ai montanti verticali sinistro e destro.
- Utilizzare 4 viti a brugola M8×15 per fissare.

Nota: non serrare definitivamente le viti fino a quando non sono state inserite tutte.

Fase 4: Montaggio della console

- Posizionare la console nel supporto della console (come mostrato nell'illustrazione).
- Utilizzare 2 viti a brugola M8×10 che passano attraverso i fori di montaggio sul retro del telaio di controllo.
- Collegarle alla piastra di montaggio della console e serrare.

Nota: non serrare definitivamente le viti fino a quando non sono state inserite tutte.

Fase 5: Coperture

- Fissare il coperchio della console anteriore (78).
- Posizionare i coperchi sinistro (8) e destro (9) della trave inferiore, allineandoli ai lati della base e avvitandoli in posizione.

Fase 6: Assemblaggio del tapis roulant

- Assemblare il tapis roulant come mostrato nell'illustrazione.
- Inserire l'elemento di regolazione dell'inclinazione in plastica (30) nei tubi quadrati su entrambi i lati del telaio.
- Utilizzare 2 viti M8×50×20 (45) e serrarle con dadi autobloccanti (2).
- Inserire la vite a linguetta (54) nell'apposito foro nell'elemento in plastica per regolare l'inclinazione del tapis roulant.

Passaggio 7: portabottiglie e rifiniture

- Fissare il portabottiglie (58) al montante verticale sinistro.
- Utilizzare 2 viti M4×16 (59) con testa piatta grande.
- Verificare che tutte le viti siano ben serrate.
- Infine, installare la chiave di sicurezza (74).

Fatto! Il tapis roulant è assemblato e pronto per l'uso.

Consigli generali per l'allenamento

1. **Riscaldamento** - Riscaldati per 5-10 minuti prima di ogni allenamento. Non trattenere il respiro: il riscaldamento prepara il corpo all'esercizio fisico e riduce il rischio di lesioni.
2. **Respirazione** - Respira in modo ritmico: inspira attraverso il naso ed espira attraverso la bocca. I movimenti devono essere sincronizzati con la respirazione. Se inizi a respirare troppo velocemente, interrompi l'esercizio e riposa.
3. **Frequenza** - Ogni gruppo muscolare dovrebbe avere almeno 48 ore di riposo tra un allenamento e l'altro. Ciò significa che dovresti allenare un determinato gruppo muscolare a giorni alterni.
4. **Carico** - Adatta l'intensità dell'allenamento al tuo livello di forma fisica. L'indolenzimento muscolare iniziale è normale: un esercizio fisico regolare contribuirà a ridurlo. Allenati secondo il principio dell'aumento graduale del carico.
5. **Rilassamento** - Dopo ogni allenamento, dedica 5 minuti allo stretching e al rilassamento, in particolare dei muscoli delle gambe. Questo previene l'indolenzimento e aiuta a mantenere la flessibilità.
6. **Dieta** - Per evitare di affaticare il sistema digestivo:
 - Fai esercizio almeno un'ora dopo aver mangiato.
 - Aspetta almeno 30 minuti dopo l'allenamento prima di mangiare.
 - Bevi acqua con moderazione: un eccesso di acqua può affaticare il cuore e i reni.

Stretching

Lo stretching è consigliato sia prima che dopo l'allenamento. I muscoli riscaldati si allungano più facilmente, quindi inizia con un riscaldamento di 5-10 minuti, seguito da: Esegui ogni esercizio 5 volte, mantenendo la posizione per 10-15 secondi.

1. Allungamento verso il basso

Stai in piedi con la schiena dritta, piega leggermente le ginocchia e inclinati lentamente in avanti. Rilassa la schiena e le spalle, cerca di toccare le punte dei piedi. Ripeti 3 volte.

2. Allungamento dei tendini

Sedetevi su un tappetino, distendete una gamba e piegate l'altra verso il centro. Piegate il busto in avanti e cercate di toccare le dita dei piedi della gamba distesa. Ripetete 3 volte con ciascuna gamba.

3. Allungamento del polpaccio e del tallone

Appoggia le mani contro un muro o un albero, estendi una gamba all'indietro. Il tallone deve toccare il suolo e la gamba deve essere dritta. Piegate verso il muro. Ripeti 3 volte con ciascuna gamba.

4. Allungamento dei quadricipiti

Tenersi con una mano a un oggetto stabile, afferrare la caviglia della gamba opposta con l'altra mano e tirarla verso i glutei. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

5. Allungamento del muscolo sartorio (interno coscia)

Sedetevi, unite le piante dei piedi e tiratele verso l'inguine. Tenete i piedi e premete delicatamente le ginocchia verso il basso. Ripetete 3 volte.

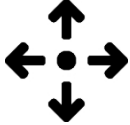
ISTRUZIONI PER IL TAPIS ROULANT

Inizia

1. Collegare l'alimentatore e assicurarsi che il tapis roulant sia nella posizione più bassa.
2. Agganciare la chiave di sicurezza ai tuoi vestiti.
3. Posizionarsi sui binari laterali, tenendo le maniglie.
4. Premere il pulsante "START": il tapis roulant si avvierà dopo 5 secondi a una velocità di 1,0 km/h.
5. Aumenta la velocità a 2,5-3,5 km/h utilizzando il pulsante "+": questa è una velocità confortevole per iniziare a correre.
6. Sali gradualmente sul tapis roulant tenendoti alle maniglie.
7. Durante la corsa, puoi regolare la velocità utilizzando i pulsanti "+" e "-".
8. Per arrestare il tapis roulant, premere il pulsante "STOP" in qualsiasi momento.

Modalità e misurazione della frequenza cardiaca

- Dopo aver acceso l'alimentazione, seleziona la modalità con il pulsante "CHOOSE".
- Premere "START" per iniziare l'allenamento.
- Regola la velocità utilizzando i pulsanti "+" e "-", ferma il tapis roulant con il pulsante "STOP".
- Per controllare la frequenza cardiaca (HRC), appoggia le mani sui sensori metallici: il risultato apparirà sul display. Nota: rimuovendo la chiave di sicurezza, il tapis roulant si arresta immediatamente e il computer si spegne.



Piegare e aprire il tapis roulant Piegare:

- Scollegare l'alimentazione.
- Impostare il tapis roulant nella posizione di inclinazione più bassa.
- Sollevare il tapis roulant in posizione verticale: il meccanismo Ezfit si bloccherà automaticamente.
- Verificare che il blocco Ezfit sia correttamente bloccato.

Apertura:

- Scegliere una posizione a circa 1 metro da una presa di corrente, su una superficie piana.
- Tenere il tapis roulant con entrambe le mani e salire sul meccanismo Ezfit: il tapis roulant si abbasserà lentamente fino a toccare il pavimento.
- Mantenere una distanza di sicurezza di almeno 1 metro durante l'apertura.

Spostamento del tapis roulant

Prima di spostare il tapis roulant, assicurarsi che:

- L'alimentazione sia spenta,
- La spina sia scollegata,
- Il telaio sia ripiegato.

Quindi, afferrare il tapis roulant con una mano all'estremità e l'altra al corrimano e spostarlo delicatamente, inclinandolo di un angolo di 40-50° verso il petto.



Pannello della console – Descrizione delle funzioni

- **Programmi di allenamento:** P0 – programma personalizzato, P1–P36 – programmi automatici integrati, 3 programmi UTENTE, FAT.
- **Display a LED:** mostra tempo, distanza, velocità, calorie, frequenza cardiaca.
- **Comandi:** 4 pulsanti principali + pulsanti di scelta rapida sui lati sinistro e destro.
- **Gamma di velocità:** da 1,0 a 16,0 km/h.
- **Caratteristiche di sicurezza:** protezione da sovraccarico, sovratensione, urti, velocità eccessiva e interferenze elettromagnetiche.
- **Funzioni del sistema:** Autotest, messaggi di errore, 3 funzioni definibili dall'utente.

Istruzioni di sicurezza

1. Inserire la spina in una presa da 10 A con collegamento a terra e accendere l'alimentazione.
2. Inserire la chiave di sicurezza nella console e fissare la clip agli indumenti sul petto.
3. In caso di malfunzionamento, il tapis roulant si ferma automaticamente e sullo schermo compare un messaggio accompagnato da un segnale acustico.
4. Per eliminare l'errore, rimuovere la chiave di sicurezza o spegnere l'alimentazione.

Descrizione dei display e dei pulsanti

- All'accensione: lo schermo viene visualizzato per 2 secondi, quindi appare "V1.0", seguito dalla modalità standby o dall'avvio rapido quando si preme "Start/Pause".
- Modalità standby:
 - Impulso: visualizzato quando è collegato un sensore; in caso contrario, mostra "0".
 - Tempo/Distanza: "0:00", icona del tempo attiva.
 - Velocità: "0,0", icona velocità attiva.
 - Animazione LED: sequenza luminosa (verde 1–16, giallo 17–31, rosso 32–47).
- Stop: al termine dell'allenamento, il tapis roulant entra in modalità standby dopo 5 secondi.
- Modalità pausa: premere "STOP" per tornare alla modalità standby.
- Modalità risparmio energetico: dopo 4 minuti e 30 secondi di inattività, lo schermo si spegne. Premere un tasto qualsiasi o resettare la chiave di sicurezza per riprendere il funzionamento.

Funzioni aggiuntive

- **Ricarica USB:** la ricarica inizia quando un dispositivo mobile viene collegato tramite USB. Scollegando il dispositivo, la ricarica si interrompe.
- **Bluetooth – Musica:** quando l'alimentazione è accesa, è possibile collegare il telefono o un altro dispositivo audio tramite Bluetooth e riprodurre musica attraverso la console. Il volume può essere regolato sul dispositivo sorgente.

PULSANTI FUNZIONE

Pulsante PROGRAM ("P")

- In modalità standby, consente di selezionare la modalità:
 - G – obiettivo di allenamento,
 - P – programma automatico,
 - U – programma utente.
- Per uscire senza selezionare, premere "STOP".

Pulsante MODE ("M")

- Conferma le impostazioni dei parametri.
- Blocca la visualizzazione corrente dello schermo (ad es. tempo, distanza) in modo che non cambi automaticamente.
- Premendo nuovamente si sblocca il cambio automatico ogni 5 secondi.

Pulsante START/PAUSA e "+" / "-" sulle impugnature

- START/PAUSA avvia il programma con un conto alla rovescia di "3 2 1".
- Durante la pausa, lo schermo visualizza i dati precedenti alla pausa e il battito cardiaco viene visualizzato in tempo reale.
- Premendo nuovamente "START/PAUSA" si riprende l'allenamento con il proseguimento dei dati.
- "+" / "-" sulle impugnature:
 - Aumenta o diminuisce la velocità di 0,1 km/h.
 - Tenendo premuto per più di 1 secondo si ottiene una modifica continua.
 - Servono anche per selezionare tempo, distanza, calorie e programmi (P1–P36, U1–U3).

Pulsante STOP

- In modalità pausa, riporta il dispositivo in modalità standby e azzerà i dati.
- Nelle impostazioni, torna al passaggio precedente.

Tasto di sicurezza

- Rimuovendo la chiave, il tapis roulant si arresta immediatamente.
- Sul display appare il messaggio "SAF" e vengono emessi 3 segnali acustici.
- Quando la chiave viene rimossa, il tapis roulant non risponde a nessun pulsante.
- Per riprendere il funzionamento, scollegare e ricollegare la chiave: il tapis roulant entrerà in modalità standby.

DESCRIZIONE DEL PROGRAMMA**AVVIO RAPIDO Avvio di un allenamento**

- Premere "START/PAUSE" in modalità standby
- Conto alla rovescia "3 2 1" con segnale acustico
- Inizia a 1,0 km/h
- I contatori di tempo, distanza, calorie e frequenza cardiaca partono da zero

Durante l'allenamento

- I tasti "+" / "-" modificano la velocità
- Le finestre cambiano ogni 5 secondi:
 - Calorie (0–999 kcal) / Pulsazioni (40–220 bpm)
 - Tempo (0:00–99:59 min) / Distanza (0,00–99,99 km)
- L'indicatore semicircolare mostra la velocità in %
- L'indicatore dei 400 m si illumina ogni 100 m (4 segmenti)

Pausa e fine

- "START/PAUSE" interrompe l'allenamento, i dati vengono salvati
- Velocità: "0,0", l'indicatore dei 400 m lampeggia
- Premere nuovamente "START/PAUSE" = riprende il conto alla rovescia
- "STOP" = azzerà i dati e torna alla modalità standby Avvio di un allenamento

MODALITÀ CONTO ALLA ROVESCIA PER OBIETTIVO Selezione della modalità

- In modalità standby: "P" → e modalità G (obiettivo), "M" → conferma
- Obiettivi disponibili:
 - Tempo: 1–99 min (impostazione predefinita 10:00)
 - Distanza: 1,00–99,00 km (impostazione predefinita 5,00)
 - Calorie: 1–999 kcal (impostazione predefinita 100)
- Impostare il valore utilizzando "+" / "-", confermare con "M" o "START/PAUSE"

Progressi dell'allenamento

- Conto alla rovescia "3 2 1" e segnale acustico
- Il programma è suddiviso in 10 sezioni (obiettivo / 10)
- La velocità può essere modificata con "+" / "-"
- Le finestre cambiano ogni 5 secondi:
 - Calorie/Frequenza cardiaca (40–220 bpm)
 - Tempo/Distanza (conteggio in avanti o all'indietro)
- L'indicatore dei 400 m si illumina ogni 100 m

Pausa e fine

- "START/PAUSE" interrompe l'allenamento, i dati vengono salvati
- "STOP" azzerà i dati e torna alla modalità standby
- Quando viene raggiunto l'obiettivo: messaggio END+ , 3 bip

MODALITÀ PROGRAMMA**Selezione del programma**

- In modalità standby: "P" (→) modalità P, "M" (→) conferma
- Selezionare il programma "p1–p36" utilizzando i tasti "+" / "-"
- Ora predefinita: 10:00 min (modificabile)

Impostazioni dell'ora

- "M" → impostazioni dell'ora (intervallo: 0:00–99:00)
- Confermare con "START/PAUSE" o tornare indietro con "STOP"

Sequenza del programma

- Conto alla rovescia "3 2 1" e segnale acustico
- Il programma è suddiviso in 10 sezioni
 - Durante il conto alla rovescia: ogni sezione dura = / 10
 - Durante il conteggio in avanti: cambia ogni 1 minuto
- Passiamo alla sezione successiva: segnale "Bi"
- La velocità cambia automaticamente, ma può essere regolata manualmente

Dati visualizzati

- Calorie/Frequenza cardiaca: cambio ogni 5 secondi
 - Calorie: 0–999 kcal
 - Frequenza cardiaca: 40–220 bpm (o 0 senza sensori)
- Tempo/Distanza: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Indicatore semicircolare: % velocità
- Indicatore 400 m: si illumina ogni 100 m (ciclicamente)

Pausa e fine

- "START/PAUSE" interrompe l'allenamento, i dati vengono salvati
- "STOP" azzerà i dati e torna in standby
- Al termine: 3 segnali acustici "Beep-Beep-Beep", messaggio END

MODALITÀ UTENTE**Selezione del programma**

- In modalità standby: "P" → modalità U, "M" → conferma
- Selezionare il programma "U1–U3" utilizzando i pulsanti "+" / "–"
- Il tempo predefinito appare nella finestra TIME (può essere modificato)

Impostazioni di tempo e velocità

- "M" → impostazioni dell'ora (intervallo: 0:00–99:00)
- Tenere premuto "M" per 3 secondi → impostazioni della velocità per 10 segmenti
- Ogni segmento viene impostato separatamente, confermare con "M"

I dati vengono memorizzati in modo permanente (non scompaiono quando si spegne l'alimentazione)

Sequenza del programma

- Conto alla rovescia "3 2 1" e segnale acustico
- Il programma è suddiviso in 10 sezioni
- Durante il conto alla rovescia: ogni tempo / 10
- Durante il conteggio progressivo: cambia ogni 1 minuto
- Passaggio alla sezione successiva: segnale "Bi"
- La velocità cambia automaticamente e può essere regolata manualmente

Dati visualizzati

- Calorie/Frequenza cardiaca: cambia ogni 5 secondi
- Calorie: 0–999 kcal
- Frequenza cardiaca: 40–220 bpm (o 0 senza sensori)
- Tempo/Distanza: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Indicatore semicircolare: % velocità
- Indicatore 400 m: si accende ogni 100 m (ciclicamente)

Pausa e fine

- "START/PAUSE" interrompe l'allenamento, i dati vengono salvati
- "STOP" azzerà i dati e torna in standby
- Al termine: 3 segnali acustici "Beep-Beep-Beep", messaggio END

MODALITÀ FAT (Misurazione del grasso corporeo)**Selezione della modalità**

- In modalità standby, premere "P" per selezionare la modalità FAT – "F" apparirà nella finestra "CALORIE/POLS"
- Premere "M" per scorrere le impostazioni:

Impostazioni

- F1 – Sesso: "+" / "–" → 01 = maschio, 02 = femmina
- F2 – Età: Intervallo: 10–99 anni
- F3 – Altezza: Intervallo: 100–220 cm
- F4 – Peso: Intervallo: 20–150 kg

Dopo aver completato le impostazioni, premere "M" per avviare la misurazione

Misura

- Richiede 25 secondi
- Se il polso è stabile → , il risultato apparirà al termine
- Se non c'è segnale del polso → , il risultato non verrà visualizzato
- Dopo 10 secondi, il risultato scompare e il dispositivo torna in modalità standby

Interpretazione del risultato

Risultato FAT	Significato
< 18	Troppo basso
19–24	Normale
25	Sovrappeso
> 29	Obesi

Il risultato è indicativo e non sostituisce il parere medico.

FORMULA DI CALCOLO (per utenti esperti)

- **BMI** = peso (kg) / altezza² (m)
- La formula FAT dipende dall'altezza:
 - Altezza 140–190 cm: $FAT = \text{centile value} + \{[(BMI / (1,6 / \text{altezza})) + (\text{età} - 18) \times 0,013] \times \text{pulsazioni} \times \text{sesso}\}$
 - Altezza ≤ 140 cm: utilizzare 1,4
 - Altezza ≥ 190 cm: utilizzare 1,9
- **Valore centesimo**: ultima cifra del polso (se assente, inserire 0)
- **Decine del polso**:
 - numero dispari → × 0,95
 - numero pari → × 1,05
- **Gen**:
 - 01 (maschio) → × 1
 - 02 (femmina) → × 1,15
- Intervallo di visualizzazione del risultato: 5–50
< 5 → visualizza 5

DESCRIZIONE DELLA FUNZIONE**1. ODO – Tempo totale / distanza**

- Tempo: 0:00–99:59 h:min (arrotondato dopo 100 h)
- Distanza: 0,00–9999 km

2. Velocità (SPEED)

- Intervallo: 1,0–16,0 km/h (regolabile con incrementi di 0,1)
- Nei programmi P1–P36: la velocità dipende dal segmento
- Modalità ingegneria:
 - Max: 12,0–24,0 km/h (impostazione predefinita 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (impostazione predefinita 1,0)

3. Impulso (PULSE)

- Intervallo: 40–220 battiti/min
- Visibile in modalità standby, in esecuzione e in pausa
- Si attiva con allarmi ogni 5 secondi.

4. Tempo (TIME)

- Intervallo: 0:00–59:59 min:sec (conteggio in avanti o all'indietro)
- Obiettivo: 1:00–99:00 min (impostazione predefinita 10:00)
- Programmi suddivisi in 10 fasi
 - Conteggio in avanti: cambia ogni 1 min
 - Conto alla rovescia: fase = tempo / 10
 - Transizione: segnale "Bi"

5. Distanza (DISTANCE)

- Intervallo: 0,00–9999 km
- Obiettivo: 1,00–9999 km (impostazione predefinita 5,00)
- Cambia ogni 5 secondi.

6. Calorie (CALORIE)

- Intervallo: 0–999 kcal
- Obiettivo: 1–999 kcal (impostazione predefinita 100)
- Commutazione con impulso ogni 5 secondi.

7. Indicatore di velocità semicircolare

- Verde: 1–16, Giallo: 17–31, Rosso: 32–47
- Mostra la % della velocità attuale

8. Indicatore 400 m

- Si accende ogni 100 m (4 quadrati)
- Dopo 400 m, il ciclo si ripete

9. Diametri delle ruote (modalità tecnica)

- Striscia: 10–5000 mm (impostazione predefinita 75)
- Motore: 5–2000 mm (impostazione predefinita 25)
- Rullo fitness: 10–5000 mm (predefinito 48)

10–13. Dati utente

Peso: 20–150 kg (impostazione predefinita 70 kg)

Sesso: 01= maschio, 02= femmina **Altezza:**

100–220 cm (impostazione predefinita 170 cm)

Età: 10–99 anni (impostazione predefinita 25 anni)

14. Segnale acustico (BUZZER)

- Ogni pressione del tasto = "bip"
- Avvio del programma: conto alla rovescia "3→ 2→ 1" con segnale

Modalità di servizio (modalità tecnica)

Modalità 1 – Calibrazione

- +Accesso: premere contemporaneamente i tasti "P" e "M" per 3 secondi in modalità standby
- Impostazioni passo passo (confermare con "M" dopo ogni valore):
 - Sistema di unità: 0 = metric= , 1 = imperiale
 - Diametro puleggia: 10–5000 mm (impostazione predefinita 75)
 - Velocità minima: 0,5–2,0 km/h o 0,3–1,2 mph
 - Diametro ruota motore: 5–2000 mm (impostazione predefinita 25)
 - Diametro rullo fitness: 10–5000 mm (predefinito 48)
 - Velocità massima: 12,0–24,0 km/h o 7,5–15,0 mph (impostazione predefinita 16,0)
- Calibrazione: premere "START/PAUSA"→ , apparirà "SAE"
- Uscita: "STOP"→ tornare alla pagina di calibrazione, premere a lungo "STOP"→ modalità standby

Modalità 2 – Informazioni sul sistema

- Accesso: premere "P"+ "STOP" per 3 secondi
- Visualizza:
 - Anno della versione (ultime 2 cifre)
 - Mese e giorno della versione
- "M"→ mostra il tempo totale e la distanza (cambia ogni 5 secondi)
- Azzeramento distanza: "P"+ e "M" per 3 secondi
- Uscita: "STOP" per 3 secondi

Test tasti

- Input: "M" + "STOP" per 3 secondi
- Visualizza "TEST"→ , verifica tutti i pulsanti
- Premere ciascun tasto (→) e il relativo numero apparirà nella finestra
- Dopo aver premuto tutti i tasti→ , verrà emesso un segnale acustico e il display tornerà a "TEST"

Numeri dei tasti:

Tasto	Codice	Tasto	Codice
P	1	Maniglia START	5
STOP	2	Maniglia STOP	6
AVVIO/PAUSA	3	"+"	7
M	4	"_"	8

- Modalità di sospensione rapida: selezionare "SLEE"→ "M"= attivazione
- Uscita: premere il tasto di sicurezza o riavviare

Connessione Bluetooth con le app**ANYRUN**

- Scarica l'app ANYRUN, registra un account e accedi
- Nelle impostazioni, seleziona Gestione dispositivi→ trova il tapis roulant (ad es. SW7201EB-0124)
- Dopo la connessione: verrà emesso un segnale acustico e nella finestra "VELOCITÀ" apparirà la scritta "BT"
- Seleziona la modalità e avvia l'allenamento dall'app
- →Disconnessione: nelle impostazioni dell'app, sentirai un segnale acustico e il tapis roulant tornerà in modalità standby
- Connessione possibile solo in modalità standby Dopo la connessione, è disponibile solo la modalità di avvio rapido

KINOMAP

- Scarica l'app Kinomap, registra un account e accedi
- Seleziona Gestione attrezzature fitness→ "+"→ "Il mio tapis roulant"→ marca "FTMS" o "anyrun"
- Seleziona il dispositivo Bluetooth (ad es. SW7201EB-0124)
- Dopo la connessione: un segnale acustico + "BT" nella finestra "VELOCITÀ"
- Puoi visualizzare i video di allenamento e iniziare l'allenamento
- Disconnessione: segnale acustico, il tapis roulant torna in modalità standby

ZWIFT

- Scarica l'app Zwift, registra un account ed effettua il login
- Seleziona il tuo dispositivo di corsa→ , trova il tuo tapis roulant (ad es. SW7201EB-0124)
- +Dopo la connessione: un segnale acustico e "BT" nella finestra "SPEED"
- Avvia l'allenamento dall'app
- Disconnessione: segnale acustico, il tapis roulant torna in modalità standby

CODICI DI ERRORE visualizzati nella finestra calorie/frequenza cardiaca

Codice di errore	Descrizione dell'errore	Soluzione
E0	Sovraccarico	1. Sovraccarico – riavviare il dispositivo. 2. Attrito delle parti – lubrificare e riavviare. 3. Controllare il motore – rumore, odore di bruciato→ sostituire. 4. Sostituire il controller.
E02	Errore sensore HALL	1. Controllare e ricollegare il cavo del motore. 2. Sostituire il motore. 3. Sostituire il controller.
E03	Sovraccarico hardware	1. Corrente eccessiva – riavviare. 2. Controllare la spina di alimentazione e la spina del motore. 3. Sostituire il controller.
E04	Mancanza di fase	1. Controllare e ricollegare il cavo del motore. 2. Sostituire il motore. 3. Sostituire il controller.
E06	Tensione troppo alta	Controllare la tensione di alimentazione.
E08	Errore hardware	1. Controllare il collegamento tra la presa di alimentazione e il motore. 2. Sostituire il controller.
E21	Errore di registrazione dati	Spegnere l'alimentazione per 2 minuti, quindi riaccenderla. Se non funziona, sostituire il controller.
E2	Tempo di comunicazione superato	1. Controllare il cavo tra il display e il controller. 2. Controllare se il controller o il display sono danneggiati. 3. Riaccenderlo dopo 2 minuti.
E31	Surriscaldamento	Attendere che la temperatura torni alla normalità e riavviare.
E32	Direzione del motore invertita	Controllare che i cavi UVW siano collegati correttamente al motore.
E3	Errore parametri motore	Inserire i parametri corretti forniti dal produttore.
E	Altri errori	Sostituire il controller.
SAF	Nessuna chiave di sicurezza	1. Verificare che il pulsante della chiave funzioni correttamente. 2. Controllare il cavo della chiave: assicurarsi che non sia allentato. 3. Controllare la piastra della chiave. 4. Controllare il display.

Descrizione del programma

Ogni programma divide il tempo di allenamento in 10 segmenti. A ciascuno di questi segmenti corrisponde una velocità (km/h). (vedi Tabella 1)

Terreno

- Il tapis roulant deve essere collegato a una presa con messa a terra (220-240 V).
- In caso di dubbi, consultare un elettricista.
- Non modificare la spina senza autorizzazione.

**MANUTENZIONE DEL TAPIS ROULANT****1. Lubrificazione del nastro**

- <3 ore/settimana→ ogni 5 mesi
- 4-7 ore/settimana → ogni 2 mesi
- >7 ore/settimana→ ogni mese
- Controllare al tatto sotto il nastro: se è asciutto, lubrificare.
- Applicazione: arrestare il tapis roulant, aprire il nastro, spruzzare il silicone al centro e ai lati, avviare a 1 km/h e distribuire con i piedi.

2. Pulizia

- Scollegare l'alimentazione prima della pulizia.
- Dopo l'allenamento: pulire la console e l'alloggiamento con un panno umido.
- Non utilizzare prodotti chimici né versare liquidi sul computer.
- Una volta alla settimana: pulire il tappetino sotto il tapis roulant.
- Conservazione: conservare in un luogo asciutto, con l'alimentazione spenta e scollegata.



Regolazione della cinghia

1. Tensione della cinghia

- Se la cinghia slitta: stringere le viti su entrambi i lati di mezzo giro.
- Una tensione eccessiva può danneggiare il motore e i rulli.

2. Correzione del disallineamento del nastro

- Avviare il tapis roulant a bassa velocità.
- Se il nastro si sposta a sinistra → stringere la vite sinistra o allentare quella destra.
- Se si sposta a destra → , fare l'operazione opposta.
- Osservare i cambiamenti dopo ogni regolazione.

Il disallineamento della cinghia non è coperto dalla garanzia: l'utente deve provvedere autonomamente alla correzione.

3. Regolazione della cinghia del motore

- Se la cinghia del motore slitta → allentare la vite di regolazione (verso sinistra) fino a quando non si stabilizza.
- Pulire regolarmente la cinghia e le scanalature della puleggia.

Guasti comuni e soluzioni - sezione tapis roulant

Problema	Causa	Soluzione
Il tapis roulant non funziona	a. Mancanza di alimentazione	Collegare a una presa di corrente
	b. La chiave di sicurezza non è inserita	Inserire o sostituire la chiave di sicurezza
	c. Il circuito del segnale è danneggiato	Controllare il controller e il cavo del segnale
	d. Interruttore in posizione OFF	Portare l'interruttore in posizione "ON"
	e. Fusibile bruciato	Sostituire il fusibile
Il nastro del tapis roulant non scorre in modo fluido	a. Lubrificazione insufficiente	Utilizzare olio al silicone
	b. Nastro troppo teso	Regolare la tensione del nastro
Il nastro del tapis roulant slitta	a. Nastro troppo lento	Regolare la tensione del nastro
	b. Cinghia del motore troppo allentata	Regolare la tensione della cinghia del motore

Parte della console – Significato dei codici di errore

Codice di errore	Descrizione	Soluzione
E1	Errore di comunicazione tra la console e il controller	Controllare il cavo di comunicazione: assicurarsi che sia collegato correttamente e non danneggiato. Sostituirlo se necessario.
E3	Nessuna connessione al motore	Controllare il cavo del motore e ricollegarlo. Se si avverte odore di bruciato, sostituire il controller.
	Nessun segnale dal sensore di velocità	Controllare il sensore di velocità: assicurarsi che sia collegato e che funzioni correttamente. Se necessario, sostituirlo.
E4	Errore di autocalibrazione del sollevatore	Controllare i cavi del motore di sollevamento (sensore e alimentazione). Dopo la correzione, premere il pulsante "learn" sul controller.
E5	Protezione da sovraccarico	Corrente eccessiva: controllare il carico, lubrificare il binario, controllare il motore e il controller. Utilizzare la tensione corretta.
E6	Protezione da sovratensione	Controllare la tensione di alimentazione (assicurarsi che non sia troppo bassa). Controllare i cavi del controller e del motore – sostituirli se danneggiati.

SVARBŪS SAUGOS NURODYMAI

Dėkojame už šį bėgimo takelį. Šis prietaisas padės jums išlikti sveikiems ir geros fizinės formos – saugiai ir patogiai.

PAGRINDINĖS NAUDOJIMO TAISYKLĖS

- Prijunkite bėgimo takelį prie įžemintos rozetės su atskiru elektros grandinės kontūru.
- Prieš naudodami įrenginį, įsitikinkite, kad jis stovi stabiliai ir veikia tinkamai.
- Atsistokite ant šoninių turėklų, įdėkite saugos raktą ir paspauskite „Start“.
- Pradėkite nuo kairės kojos ir, kai jau jausitės užtikrintai, pradėkite bėgti laikydami teisingą laikyseną.
- Ant bėgimo takelio vienu metu gali treniruotis tik vienas asmuo.
- Baigę treniruotę, sustabdykite bėgimo takelį ir atjunkite maitinimą.

ATSARGUMO PRIEMONĖS

- Bėgimo takelį naudokite tik patalpoje, toliau nuo vandens, saulės spindulių ir šilumos šaltinių.
- Dėvėkite patogią sportinę aprangą ir tinkamą avalynę.
- Nepersikraukite prietaiso – tai gali sugadinti variklį ir diržą.
- Nenaudokite bėgimo takelio ilgiau kaip 2 valandas be pertraukos.
- Užtikrinkite gerą vėdinimą ir 200 x 100 cm laisvą erdvę priešais bėgimo takelį.
- Nesušokinėkite ant bėgimo takelio ir nenušokinėkite nuo jo bėgimo metu.
- Nesportuokite po valgio, išgėrus alkoholio ar esant pavargusiam.
- Jei jaučiate skausmą, galvos svaigimą ar kitą diskomfortą, nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
- Negalima patys išardyti ar remontuoti bėgimo takelio – kreipkitės į klientų aptarnavimo tarnybą.

MEDICININĖS KONTRAINDIKACIJOS

Prieš naudodami bėgimo takelį, pasitarkite su gydytoju, jei:

- Jaučiate nugaros, kaklo ar kojų skausmą arba galūnių tirpimą.
- Jūs sergate sąnarių ligomis, osteoporozė, širdies ligomis, aukštu kraujospūdžiu, kraujotakos ar kvėpavimo sutrikimais.
- Turite širdies stimuliatorių, vėžį, trombozę, cukrinį diabetą su jutimo sutrikimais.
- Turite karščiavimą, odos sužalojimus arba stuburo iškreipimą.
- Esate nėščia arba menstruacijų metu.
- Jūs naudojate bėgimo takelį reabilitacijos tikslais.

VAIKAI IR APLINKA

- Laikykite vaikus atokiau nuo bėgimo takelio – tai nėra žaislas.
- Naudodami arba perkeldami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad šalia nėra žmonių ar gyvūnų.
- Silikono aliejų ir priedus laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.

ELEKTROS SAUGA

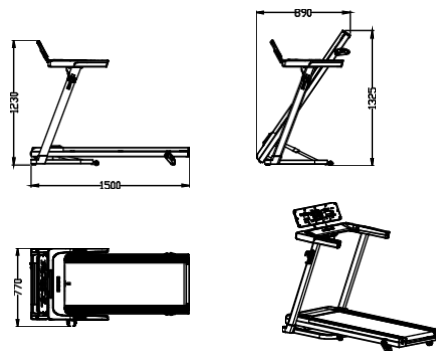
- Nelieskite kištuko drėgnomis rankomis.
- Visada išjunkite bėgimo takelį, kai:
 - nesinaudojate bėgimo takeliu
 - atliekate techninę priežiūrą,
 - yra gedimas arba nutrūko elektros tiekimas.
- Išimkite kištuką laikydami korpusą, o ne laidą.
- Reguliariai valykite lizdą ir kištuką – dulksės ir drėgmė gali pažeisti izoliaciją.

ĮŽEMINIMAS

- Prietaisas turi būti prijungtas prie įžemintos rozetės pagal vietinius reikalavimus.
- Nenaudokite adapterių ar kištukų adapterių.
- Jei kištukas netinka, kreipkitės į elektriką.
- Jei kyla abejonių dėl įžeminimo, paprašykite profesionalo patikrinti įrangą.

**Produkto aprašymas**

1. Vandens butelio laikiklis
2. Konsolė
3. Saugumo raktas
4. Rankena
5. Variklio dangtis
6. Vertikalus stovas
7. Bėgimo juosta
8. Šoninės kreipiamosios
9. Kreiptuvo dangtis

**Techniniai duomenys**

Matmenys	Sulankstyta: 89 x 77 x 132,5 cm
	Išskleistos: 150 x 77 x 123 cm
Bėgimo juosta	125 x 42 cm
Greitis	1,0–16,0 km/h

**Komplektacijos sudėtis****A-1**

1. Mašina
2. Konsolės stovas
3. Konsolės rinkinys
4. Kairė vertikali stovas
5. Dešinioji vertikali stovas
6. Galinis konsolės dangtis
7. Apatinis dangtis (kairysis/dešinysis)
8. Reguluojamos plastikinės dviejų greičių dalys (2 vnt.)
9. Virdulio laikiklis
10. Maišelis su varžtais
11. Saugos raktas
12. Silikoninis butelis
13. Naudojimo instrukcija

A-2

1. Pilnai srieginis varžtas M8×25 (6 vnt.)
2. M8×15 sraigtas su visiškai sriegiuotu galvute (4 vnt.)
3. M8×10 sraigtas su visiškai sriegiuotu šešiakampiu galvute (2 vnt.)
4. Pilnai srieginis šešiakampis varžtas M8×50×20 (2 vnt.)
5. Savaiminio fiksavimo šešiakampė veržlė M8 (2 vnt.)
6. Kryžminis varžtas su didele plokščia galvute ir smailiu galu M4×16 (2 vnt.)
7. TAB varžtas (2 vnt.)
8. Plokščia poveržlė Ø8 (2 vnt.)
9. Kryžminis raktas 14×17×75 (1 vnt.)
10. L formos raktas 6×35×80 (1 vnt.)

Dalių lentelė:

NR	PAV	KIEKIS	NR	PAVADINIMAS	KIEKIS
1	Pagrindinis rėmas	1	4	Savaime įsiskverbiantis varžtas ST4×12	7
2	Savaiminio įsukimo veržlė su šešiakampiu galvute	6	4	Savaime įsiskverbiantis varžtas ST4×16	2
3	Plokščia poveržlė	6	4	Pavasarinė poveržlė Φ5	5
4	Ratukas	1	5	Plokščia poveržlė Φ6	3
5	Apvalus šoninis kreiptuvas	1	5	Plokščia poveržlė Φ10	1
6	Savaime įsiskverbiantis varžtas su įleidžiamąja galvute ST4×15	2	5	Išorinė dantytoji poveržlė Φ5	2
7	Kūginė pėdos poveržlė	4	5	TAB varžtas	3
8	Pagrindo sijos dangtis (kairėje)	1	5	Kairysis vertikalus stulpelis	2
9	Pagrindo sijos dangtis (dešinyje)	1	5	Dešinioji vertikali stulpelis	1
1	Pagrindinis rėmas	1	5	Ryšio kabelis L=1200 mm	1
1	Pakreipimo veleno mova	4	5	Butelių laikiklis	1
1	Dalinai srieginis šešiakampis varžtas M10×25×15	2	5	Kryžminis varžtas su didele plokščia galvute M4×16 (6.8 klasė / juodas)	1
	Besiūlis variklis su išoriniu sukimusi	1	5	Kompiuterio korpusas	2
1	Lankstus variklio diržas	1	6	Konsolės montavimo plokštė	1
1	Valdiklis 7201EB	1	6	7201EB konsolė	1
1	Ryšio kabelis L=500 mm	1	62	Ryšio kabelis L=800 mm	1
1	Maitinimo kabelis L=200 mm (raudonas)	1	6	Liesas valdymo skydelis	1
19	Maitinimo kabelis L=200 mm (juodas)	1	64	Klaviatūros kabelis	1
2	Jungiklis	1	6	Pulso jutiklis rankenoje (greitis)	1
2	Savaiminis išjungimo jungiklis	1	6	Impulso jutiklis rankenoje (paleidimas/stabdymas)	1
2	Maitinimo kabelis L=100 mm (raudonas)	1	6	Impulsų jutiklio kabelis L=650 mm / juodas	1
2	Priekinis masažo volelis 3300EB	1	6	Viršutinė priedų dėklas	1
2	Galinis masažo volelis 3300EB	1	7	Apatinis priedų dėklas	1
2	Bėgimo platforma 3300EB	1	7	Viršutinės konsolės dangtis	1
2	Variklio dangtis 3300	1	7	Galinės konsolės dangtis	1
2	Galinis dangtis	1	7	Saugos raktas	1
2	Šoninis kreiptuvas	2	7	Saugos užraktas lizdas	1
2	Vamzdžio spautukas	2	7	Savaime įsiskverbiantis varžtas ST4×15 (juodas)	1
3	Dviejų pakopų reguliuojami plastikiniai elementai	2	76	Savaime įsiskverbiantis varžtas ST4×16 (juodas)	13
3	Magnetinis žiedas	1	7	Priekinės konsolės dangtis	19
3	Dvipusė lipni juosta	8	7	Galinės konsolės dangtelis	1
3	EVA guminė pagalvėlė	1	7	Ezfit jungiamieji elementai	1
3	Maitinimo laido fiksatorius	1	80	Dalinai srieginis šešiakampis varžtas M8×50×20 (juodas)	
3	Kvadratinė poveržlė	6	8	Dalinai srieginis šešiakampis varžtas M8×30×20 (juodas)	1
3	Visiškai srieginis šešiakampis varžtas M8×15	4	8	Vamzdžio dangtelis	1
3	Pavasarinė poveržlė	4	83	Pavasario spyruoklė-1	1
3	Pilnas srieginis kryžminis varžtas M5×10	2	8	Hidraulinis cilindras	1
3	Plokščia PVC poveržlė	6	85	M8×25 visiškai srieginis šešiakampis varžtas (6.8 klasės)	1
4	Kairė variklio plokštė	1	8	Pilnai srieginis šešiakampis varžtas M8×15	6
4	Dešinioji variklio plokštė	1	8	Kryžminis raktas 14×17×75	2
4	Dažytas vamzdis dangčio tvirtinimui	2	8	L formos raktas	1
4	Pilnai srieginis šešiakampis varžtas M8×75 (8.8 klasės)	2	8	Pilnai srieginis Allen varžtas M8×10 (klasė 6.8 / juodas)	1
4	M6×50 visiškai srieginis šešiakampis varžtas	1		Maitinimo kabelis	2
4	Dalinai srieginis šešiakampis varžtas M8×50×20 (juodas)	2	9	Bėgimo juosta	1
4	Šešiakampė varžtas su kūginė galvute M6×55×Φ16	6	9	Savaime įsiskverbiantis varžtas ST4×12	1



MONTUOJIMO INSTRUKCIJA

1 žingsnis: Išpakavimas

- Išimkite bėgimo takelį iš dėžės.
- Pastatykite jį ant lygaus paviršiaus (kaip parodyta paveikslėlyje).
- Pašalinkite visus plastikinius maišelius ir saugos dirželius.

2 žingsnis: vertikalių stulpų surinkimas

- Prijunkite dešiniojo vertikalaus stovo (57) ryšio kabelį prie kabelio pagrindiniame rėme (17).
- Pritvirtinkite kairįjį ir dešinįjį vertikalius stovus abiejose pagrindo pusėse.
- Naudokite 6 M8×25 šešiakampius varžtus (86), kad juos pritvirtintumėte.

Pastaba: nesukite varžtų iki galo, kol jie visi nėra įdėti.

3 žingsnis: Konsolės laikiklio montavimas

- Prijunkite konsolės laikiklio (63) ryšio kabelį prie vertikalaus stovo (57) kabelio.
- Pritvirtinkite konsolės laikiklį prie kairiojo ir dešiniojo vertikalių stulpų.
- Tvirtinkite 4 M8×15 šešiakampiais varžtais.

Pastaba: varžtų neprisukite iki galo, kol visi varžtai nebus įdėti.

4 žingsnis: Konsolės montavimas

- Įdėkite konsolę į konsolės laikiklį (kaip parodyta paveikslėlyje).
- Naudokite 2 M8×10 šešiakampes varžtas, kurios praeina per montavimo skylės valdymo rėmo gale.
- Prijunkite jas prie konsolės tvirtinimo plokštės ir priveržkite.

Pastaba: Neprisukite varžtų visiškai, kol jie visi nėra įdėti.

5 žingsnis: Dangčiai

- Pritvirtinkite priekinį konsolės dangtelį (78).
- Uždenkite apatinės sijos kairįjį (8) ir dešinįjį (9) dangčius, suderinkite juos su pagrindo šonais ir prisukite varžtais.

6 žingsnis: bėgimo takelio surinkimas

- Surinkite bėgimo takelį, kaip parodyta paveikslėlyje.
- Įdėkite plastikinį nuolydžio reguliavimo elementą (30) į kvadratinis vamzdžius abiejose rėmo pusėse.
- Naudokite 2 M8×50×20 varžtus (45) ir priveržkite juos savaime užsifiksuojančiomis veržlėmis (2).
- Įdėkite TAB varžtą (54) į atitinkamą plastikinio elemento skylę, kad galėtumėte reguliuoti bėgimo takelio nuolydį.

7 žingsnis: Butelių laikiklis ir baigiamieji darbai

- Pritvirtinkite butelių laikiklį (58) prie kairės vertikalių kolonos.
- Naudokite 2 M4×16 varžtus (59) su didele plokščia galvute.
- Patikrinkite, ar visi varžtai yra tvirtai prisukti.
- Galiausiai įdėkite saugos raktą (74). Baigta!

Bėgimo takelis surinktas ir paruoštas naudoti.

Bendrieji treniruočių patarimai

1. **Apšilimas** – prieš kiekvieną treniruotę apšilti 5–10 minučių. Nelaikykite kvėpavimo – apšilimas paruošia kūną fiziniams krūviui ir sumažina traumų riziką.
2. **Kvėpavimas** – kvėpuokite ritmiškai: įkvėpkite per nosį, iškvėpkite per burną. Jūsų judesiai turėtų būti sinchronizuoti su kvėpavimu. Jei pradėjote kvėpuoti per greitai, sustabdykite pratimą ir pailsėkite.
3. **Dažnumas** – kiekvienai raumenų grupei tarp treniruočių turėtų būti bent 48 valandų poilsio. Tai reiškia, kad tam tikrą raumenų grupę turėtumėte treniuoti kas antrą dieną.
4. **Apkrova** – pritaikykite treniruotės intensyvumą prie savo fizinės būklės. Pradinis raumenų skausmas yra normalu – reguliarios treniruotės padės jį sumažinti. Treniruokitės pagal laipsniško apkrovos didinimo principą.
5. **Poilsis** – Po kiekvienos treniruotės 5 minutes skirkite tempimui ir atsipalaidavimui, ypač kojų raumenims. Tai padės išvengti jų sustingimo ir išlaikyti lankstumą.
6. **Mityba** – kad neapkrauti virškinimo sistemos:
 - Treniruokitės ne anksčiau kaip valandą po valgio.
 - Prieš valgant palaukite mažiausiai 30 minučių po treniruotės.
 - Gerkite vandens saikingai — vandens perteklius gali apsunkinti širdies ir inkstų darbą.

Tempimas

Tempimo pratimai rekomenduojami tiek prieš treniruotę, tiek po jos. Įšildyti raumenys lengviau tempiasi, todėl pradėkite nuo 5–10 minučių trukmės apšilimo, po kurio atlikite šiuos pratimus: Kiekvieną pratimą atlikite 5 kartus, išlaikydami poziciją 10–15 sekundžių.

1. Tempimas žemyn

Stovėkite tiesiai, šiek tiek sulenkite kelius ir lėtai palenkite kūną į priekį. Atpalaiduokite nugarą ir pečius, pabandykite palieskite pirštų galiukus. Pakartokite 3 kartus.

2. Sausgyslių tempimas

Atsisėskite ant kilimėlio, ištieskite vieną koją, o kitą sulenkite link centro. Palenkite kūną į priekį ir pabandykite palieskite tiesios kojos pirštus. Pakartokite 3 kartus su kiekviena koja.

3. Blauzdos ir kulno tempimas

Prie sienos arba medžio atsiremkite rankomis, vieną koją ištieskite atgal. Kulnas turi liesti žemę, o koja turi būti tiesi. Palenkites prie sienos. Pakartokite 3 kartus su kiekviena koja.

4. Keturgalvio raumens tempimas

Viena ranka laikykites už stabilaus daikto, kita ranka paimkite priešingos kojos kulkšnį ir traukite ją link sėdmenų. Pakartokite 3 kartus su kiekviena koja.

5. Sartoriaus raumens tempimas (vidinė šlaunies pusė)

Atsisėskite, pėdas sujunkite ir traukite jas link kirkšnių. Laikykite pėdas ir švelniai spauskite kelius žemyn. Pakartokite 3 kartus.

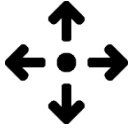
BĖGIMO TAKELIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS

Pradėti

1. Prijunkite maitinimo šaltinį ir įsitikinkite, kad bėgimo takelis yra žemiausioje padėtyje.
2. Pritvirtinkite saugos raktą prie savo drabužių.
3. Stovėkite ant šoninių turėklų, laikydamiesi rankenų.
4. Paspauskite mygtuką „START“ – bėgimo takelis pradės veikti po 5 sekundžių 1,0 km/h greičiu.
5. Naudodami mygtuką „+“ padidinkite greitį iki 2,5–3,5 km/h – tai yra patogus greitis pradėti bėgti.
6. Palaipsniui užlipkite ant bėgimo juostos, laikydamiesi rankenų.
7. Bėgdami galite reguliuoti greitį naudodami mygtukus „+“ ir „-“.
8. Norėdami sustabdyti bėgimo takelį, bet kuriuo metu paspauskite mygtuką „STOP“.

Režimai ir širdies ritmo matavimas

- Įjungę maitinimą, pasirinkite režimą mygtuku „CHOOSE“.
- Paspauskite „START“, kad pradėtumėte treniruotę.
- Reguliokite greitį naudodami mygtukus „+“ ir „-“, bėgimo takelį sustabdykite mygtuku „STOP“.
- Norėdami patikrinti savo širdies ritmą (HRC), padėkite rankas ant metalinių jutiklių – rezultatas bus rodomas ekrane. Pastaba: Iššmus saugos raktą, bėgimo takelis iš karto sustos ir kompiuteris išsijungs.



Bėgimo takelio sulankstymas ir išlankstymas

Sulankstymas:

- Atjunkite maitinimo šaltinį.
- Nustatykite bėgimo takelį į mažiausią nuolydžio padėtį.
- Pakelkite bėgimo takelį į vertikalų padėtį – Ezfit mechanizmas užsifiksuos automatiškai.
- Patikrinkite, ar Ezfit fiksatorius yra tinkamai užfiksuotas.

Išskleidimas:

- Pasirinkite vietą maždaug 1 metro atstumu nuo elektros lizdo, ant lygaus paviršiaus.
- Laikykitės bėgimo takelį abiem rankomis ir užlipkite ant Ezfit mechanizmo – bėgimo takelis lėtai nusileis ant grindų.
- Išskleidžiant bėgimo takelį, laikykitės saugaus atstumo – ne mažiau kaip 1 metro.

Bėgimo takelio perkėlimas

Prieš perkeliant bėgimo takelį, įsitikinkite, kad:

- maitinimas yra išjungtas,
- išjungtas kištukas,
- Rėmas yra sulankstytas.

Tada vieną ranką užfiksuokite ant bėgimo takelio galo, o kitą ant turėklo ir švelniai stumkite takelį, pakreipdami jį 40–50° kampu link krūtinės.



Konsolės skydelis – funkcijų aprašymas

- **Treniruočių programos:** P0 – vartotojo programa, P1–P36 – automatinės įmontuotos programos, 3 VARTOTOJO programos, FAT.
- **LED ekranas:** rodo laiką, atstumą, greitį, kalorijas, širdies ritmą.
- **Valdymo elementai:** 4 pagrindiniai mygtukai +, -, sparcųjų klavišų mygtukai kairėje ir dešinėje pusėje.
- **Greitis:** nuo 1,0 iki 16,0 km/h.
- **Saugos funkcijos:** apsauga nuo perkrovos, viršįtampio, smūgio, greičio viršijimo ir elektromagnetinių trukdžių.
- **Sistemos funkcijos:** savikontrolė, klaidų pranešimai, 3 vartotojo nustatytos funkcijos.

Saugos instrukcijos

1. Įjunkite kištuką į 10 A kištukinį lizdą su įžeminimu ir įjunkite maitinimą.
2. Įdėkite saugos raktą į konsolę ir pritvirtinkite spaustuką prie drabužių ant krūtinės.
3. Jei įrenginys neveikia, bėgimo takelis automatiškai sustos, o ekrane pasirodys pranešimas ir bus išgirstamas garso signalas.
4. Norėdami pašalinti klaidą, išimkite saugos raktą arba išjunkite maitinimą.

Ekranas ir mygtukų aprašymas

- Įjungus: 2 sekundes rodomas visas ekranas, tada pasirodo „V1.0“, o paspaudus „Start/Pause“ (Pradėti/Pauzė) pereina į budėjimo režimą arba greito paleidimo režimą.
- Budėjimo režimas:
 - Pulsas: rodomas, kai prijungtas jutiklis; kitais atvejais rodomas „0“.
 - Laikas/atstumas: „0:00“, aktyvi laiko piktograma.
 - Greitis: „0,0“, greičio piktograma aktyvi.
 - LED animacija: šviesos seka (žalia 1–16, geltona 17–31, raudona 32–47).
- Sustabdymas: baigus treniruotę, bėgimo takelis po 5 sekundžių pereina į budėjimo režimą.
- Pauzės režimas: Norėdami grįžti į budėjimo režimą, paspauskite „STOP“.
- Energijos taupymo režimas: Po 4 minučių ir 30 sekundžių neveikimo ekranas išsijungia. Norėdami tęsti veikimą, paspauskite bet kurį mygtuką arba iš naujo nustatykite saugos raktą.

Papildomos funkcijos

- **Įkrovimas per USB:** įkrovimas prasideda, kai mobilusis įrenginys prijungiamas per USB. Atjungus įkrovimas sustabdomas.
- **„Bluetooth“ – muzika:** įjungus maitinimą, galite prijungti telefoną ar kitą garso įrenginį per „Bluetooth“ ir klausytis muzikos per konsolę. Garso stiprumą galima reguliuoti šaltinio įrenginyje.

FUNKCIJŲ MYGTUKAI

PROGRAMOS mygtukas („P“)

- Budėjimo režimu leidžia pasirinkti režimą:
 - G – treniruotės tikslas,
 - P – automatinė programa,
 - U – vartotojo programa.
- Norėdami išeiti be pasirinkimo, paspauskite „STOP“.

MODE mygtukas („M“)

- Patvirtina parametrų nustatymus.
- Užrakina esamą ekrano vaizdą (pvz., laiką, atstumą), kad jis automatiškai nekeistųsi.
- Paspausdami dar kartą, kas 5 sekundes išjungiame automatinį perjungimą.

START/PAUSE mygtukas ir „+ / –“ ant rankenų

- START/PAUSE paleidžia programą su atgaline skaičiavimo seka „3 2 1“.
- Pausės metu ekrane rodomi duomenys, buvę prieš pauzę, o pulsas rodomas realiuoju laiku.
- Dar kartą paspaudus „START/PAUSE“ treniruotė bus tęsiama su tolesniais duomenimis.
- „+ / –“ ant rankenų:
 - Padidina arba sumažina greitį 0,1 km/h.
 - Laikant ilgiau nei 1 sekundę, greitis keičiamas nuolat.
 - Jie taip pat naudojami laiko, atstumo, kalorijų ir programų (P1–P36, U1–U3) pasirinkimui.

STOP mygtukas

- Pausės režimu grįžta į budėjimo režimą ir ištrina duomenis.
- Nustatymuose grįžta į ankstesnį žingsnį.

Saugos raktas

- Išėmus raktą, bėgimo takelis iš karto sustoja.
- Ekrane pasirodo pranešimas „SAF“ ir pasigirsta 3 pyptelėjimai.
- Išėmus raktą, bėgimo takelis nereauguoja į jokių mygtukus.
- Norėdami atnaujinti veikimą, išjunkite ir vėl įjunkite raktą – bėgimo takelis pereis į budėjimo režimą.

PROGRAMOS APRAŠYMAS**GREITAS PALEIDIMAS Treniruotės pradžia**

- Paspauskite „START/PAUSE“ budėjimo režimu
- Atgalinis skaičiavimas „3 2 1“ su garso signalu
- Pradėkite nuo 1,0 km/h
- Laiko, nuvažiuoto atstumo, kalorijų ir širdies ritmo skaitikliai pradeda skaičiuoti nuo nulio

Treniruotės metu

- „+ / –“ klavišai keičia greitį
- Langai keičiasi kas 5 sekundes:
 - Kalorijos (0–999 kcal) / Pulsas (40–220 bpm)
 - Laikas (0:00–99:59 min) / Atstumas (0,00–99,99 km)
- Pusapvalus indikatorius rodo greitį procentais
- 400 m indikatorius užsidega kas 100 m (4 segmentai)

Pauzė ir pabaiga

- „START/PAUSE“ sustabdo treniruotę, duomenys išsaugomi
- Greitis: „0,0“, 400 m indikatorius mirksi
- Paspauskite „START/PAUSE“ dar kartą =, atnaujinamas atgalinis skaičiavimas
- „STOP“ = ištrina duomenis, grįžta į budėjimo režimą Treniruotės pradžia

TIKSLO ATGALINIO SKAIČIAVIMO REŽIMAS Režimo pasirinkimas

- Budėjimo režimu: „P“ → usis G režimas (tikslas), „M“ → patvirtinimas
- Galimi tikslai:
 - Laikas: 1–99 min (numatyta 10:00)
 - Atstumas: 1,00–99,00 km (numatyta 5,00)
 - Kalorijos: 1–999 kcal (numatyta 100)
- Nustatykite reikšmę naudodami „+ / –“, patvirtinkite „M“ arba „START/PAUSE“

Treniruotės pažanga

- Atgalinis skaičiavimas „3 2 1“ ir garso signalas
- Programa suskirstyta į 10 skyrių (tikslas / 10)
- Greitį galima keisti naudodami „+ / –“
- Langai keičiasi kas 5 sekundes:
 - Kalorijos/širdies ritmas (40–220 bpm)
 - Laikas/Atstumas (skaičiuojama į priekį arba atgal)
- 400 m indikatorius užsidega kas 100 m

Pauzė ir pabaiga

- „START/PAUSE“ sustabdo treniruotę, duomenys išsaugomi
- „STOP“ ištrina duomenis ir grįžta į budėjimo režimą
- Pasiekus tikslą: pranešimas „END“ + 3 pyptelėjimai

PROGRAMOS REŽIMAS**Programos pasirinkimas**

- Budėjimo režimu: „P“ (→) P režimas, „M“ (→) patvirtinimas
- Pasirinkite programą „p1–p36“ naudodami klavišus „+ / –“
- Numatytas laikas: 10:00 min (galima keisti)

Laiko nustatymai

- „M“ → laiko nustatymai (diapazonas: 0:00–99:00)
- Patvirtinkite „START/PAUSE“ arba grįžkite „STOP“

Programos seka

- Atgalinis skaičiavimas „3 2 1“ ir garso signalas
- Programa suskirstyta į 10 dalių
 - Atgalinis skaičiavimas: kiekviena dalis = o laiko / 10
 - Skaičiuojant į priekį: keičiasi kas 1 minutę
- Pereiname prie kito skirsnio: „Bi“ signalas
- Greitis keičiasi automatiškai, bet jį galima reguliuoti rankiniu būdu

Rodomi duomenys

- Kalorijos/širdies ritmas: keičiasi kas 5 sekundes
 - Kalorijos: 0–999 kcal
 - Širdies ritmas: 40–220 bpm (arba 0 be jutiklių)
- Laikas/Atstumas: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Pusapvalus indikatorius: % greitis
- 400 m indikatorius: užsidega kas 100 m (cikliškai)

Pauzė ir pabaiga

- „START/PAUSE“ sustabdo treniruotę, duomenys išsaugomi
- „STOP“ ištrina duomenis ir grįžta į budėjimo režimą
- Baigus: 3 „Beep-Beep-Beep“ signalai, pranešimas „END“

NAUDOTOJO REŽIMAS**Programos pasirinkimas**

- Budėjimo režimu: „P“ → U režimas, „M“ → patvirtinimas
- Pasirinkite programą „U1–U3“ naudodami mygtukus „+ / –“
- Laiko lange TIME rodomas numatytasis laikas (jį galima pakeisti)

Laiko ir greičio nustatymai

- „M“ → laiko nustatymai (diapazonas: 0:00–99:00)
- Laikykite nuspaudę „M“ 3 sekundes → 10 segmentų greičio nustatymai
- Kiekvienas segmentas nustatomas atskirai, patvirtinkite mygtuku „M“

Duomenys išsaugomi visam laikui (neišnyksta išjungus maitinimą)

Programos seka

- Atgalinis skaičiavimas „3 2 1“ ir garso signalas
- Programa suskirstyta į 10 dalių
- Atgalinis skaičiavimas: kas= laiko / 10
- Skaitant į priekį: keičiama kas 1 minutę
- Perėjimas į kitą dalį: signalas „B“
- Greitis keičiasi automatiškai ir gali būti reguliuojamas rankiniu būdu

Rodomi duomenys

- Kalorijos/širdies ritmas: keičiasi kas 5 sekundes
- Kalorijos: 0–999 kcal
- Širdies ritmas: 40–220 bpm (arba 0 be jutiklių)
- Laikas/Atstumas: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Pusapvalus indikatorius: % greitis
- 400 m indikatorius: užsidega kas 100 m (cikliniu būdu)

Pauzė ir pabaiga

- „START/PAUSE“ sustabdo treniruotę, duomenys išsaugomi
- „STOP“ ištrina duomenis ir grįžta į budėjimo režimą
- Baigus: 3 „Beep-Beep-Beep“ signalai, pranešimas „END“

RIEBALŲ REŽIMAS (Kūno riebalų matavimas) Režimo pasirinkimas

- Budėjimo režimu paspauskite „P“, kad pasirinkite FAT režimą – „F“ pasirodys „CALORIES/PULSE“ lange
- Paspauskite „M“, kad peržiūrėtumėte nustatymus:

Nustatymai

- F1 – Lytis: „+ / –“ → 01 = vyras, 02 = moteris
- F2 – Amžius: diapazonas: 10–99 metai
- F3 – Aukštis: diapazonas: 100–220 cm
- F4 – Svoris: diapazonas: 20–150 kg

Baigę nustatymus, paspauskite „M“, kad pradėtumėte matavimą.

Matavimas

- Trunka 25 sekundes
- Jei pulsas stabilus → , baigus matavimą bus rodomas rezultatas
- Jei pulso signalo nėra → , rezultatas nebus rodomas
- Po 10 sekundžių rezultatas išnyksta ir prietaisas grįžta į budėjimo režimą

Rezultato aiškinimas

FAT rezultatas	Reikšmė
<	Per mažas
19	Normalus
2	Antsvoris
> 29	Nutukimas

Rezultatas yra orientacinis ir nepakeičia medicininės konsultacijos.

SKAIČIAVIMO FORMULE (pažengusiems vartotojams)

- $KMI = \text{svoris (kg)} / \text{ūgis}^2 \text{ (m)}$
- FAT formulė priklauso nuo ūgio:
 - Ūgis 140–190 cm: $RIEBALŲ = \text{centilio vertė} + \{[(KMI / (1,6 / \text{ūgis})) + (\text{amžius} - 18) \times 0,013] \times \text{pulsas} \times \text{lytis}\}$
 - Ūgis ≤ 140 cm: naudokite 1,4
 - Ūgis ≥ 190 cm: naudokite 1,9
- Šimtoji vertė: paskutinis pulso skaitmuo (jei nėra, įveskite 0)
- Pulso dešimtys:
 - nelyginis skaičius → × 0,95
 - lyginis skaičius → × 1,05
- Gen der:
 - 01 (vyras) → × 1
 - 02 (moteris) → × 1,15
- Rezultatų rodymo diapazonas: 5–50
 < 5 → rodo 5

FUNKCIJOS APRAŠYMAS**1. ODO – Bendras laikas / atstumas**

- Laikas: 0:00–99:59 h:min (apvalinama po 100 h)
- Atstumas: 0,00–9999 km

2. Greitis (SPEED)

- Diapazonas: 1,0–16,0 km/h (reguliuojamas 0,1 žingsniais)
- Programose P1–P36: greitis priklauso nuo segmento
- Inžinerinis režimas:
 - Maks.: 12,0–24,0 km/h (numatyta 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (numatyta 1,0)

3. Impulsas (PULSE)

- Diapazonas: 40–220 smūgių per minutę
- Matomas budėjimo, veikimo ir pauzės režimuose
- Kiekvieną 5 sekundes persijungia su signalais.

4. Laikas (TIME)

- Diapazonas: 0:00–59:59 min:sek (skaičiuojama į priekį arba atgal)
- Tikslas: 1:00–99:00 min (numatyta vertė 10:00)
- Programos suskirstytos į 10 etapų
 - Skaičiavimas į priekį: keičiasi kas 1 min.
 - Atgalinis skaičiavimas: etapas = laikas / 10
 - Perėjimas: „Bi“ signalas

5. Atstumas (DISTANCE)

- Nuotolis: 0,00–9999 km
- Tikslas: 1,00–9999 km (numatyta vertė 5,00)
- Perjungti kas 5 sekundes.

6. Kalorijos (CALORIES)

- Diapazonas: 0–999 kcal
- Tikslas: 1–999 kcal (numatyta 100)
- Perjungimas su pulsavimu kas 5 sekundes.

7. Pusapvalus greičio indikatorius

- Žalia: 1–16, geltona: 17–31, raudona: 32–47
- Rodo dabartinio greičio procentinę dalį

8. 400 m indikatorius

- Šviečia kas 100 m (4 kvadratai)
- Po 400 m ciklas kartojasi

9. Ratų skersmuo (inžinerinis režimas)

- Juosta: 10–5000 mm (numatyta 75)
- Variklis: 5–2000 mm (numatyta 25)
- MASAŽO VOLELIS: 10–5000 mm (numatyta 48)

10–13. Vartotojo duomenys

Svoris: 20–150 kg (numatyta 70 kg)

Lytis: 01 „=“ vyras, 02 „=“ moteris **Ūgis:**

100–220 cm (numatyta 170 cm)

Amžius: 10–99 metai (numatyta 25 metai)

14. Garsinis signalas (BUZZER)

- Kiekvienas mygtuko paspaudimas = „bip“
- Programos pradžia: atgalinis skaičiavimas „3→2→1“ su signalu

Aptarnavimo režimas (inžinerinis režimas)

1 režimas – Kalibravimas

- Įėjimas: budėjimo režimu vienu metu 3 sekundes spauskite „P“ ir „M“
- Nustatymas žingsnis po žingsnio (po kiekvienos reikšmės patvirtinkite „M“):
 - Matavimo vienetai: 0= iniai metriniai, 1= imperiniai
 - Skriemulio skersmuo: 10–5000 mm (numatyta 75)
 - Mažiausias greitis: 0,5–2,0 km/h arba 0,3–1,2 mph
 - Variklio rato skersmuo: 5–2000 mm (numatyta 25)
 - MASAŽO VOLELIO SKERSMUO: 10–5000 mm (numatyta 48)
 - Maksimalus greitis: 12,0–24,0 km/h arba 7,5–15,0 mph (numatyta 16,0)
- Kalibravimas: paspauskite „START/PAUSE“ (Pradėti/Pauzė) →, ekrane pasirodys „SAE“ (Kalibravimas)
- Išėiti: „STOP“ → grįžti į kalibravimo puslapį, ilgai paspauskite „STOP“ → budėjimo režimas

2 režimas – Sistemos informacija

- Įėjimas: 3 sekundes spauskite „P“ + „STOP“
- Rodoma
 - Versijos metai (paskutiniai 2 skaitmenys)
 - Versijos mėnuo ir diena
- „M“ → rodo bendrą laiką ir atstumą (keičia kas 5 sekundes)
- Atstatyti atstumą: „P“ + „M“ 3 sekundes
- Išėiti: „STOP“ 3 sekundes

Klavišų testas

- Įvestis: „M“ + „STOP“ 3 sekundes
- Ekrane rodomas „TEST“ →, patikrinami visi mygtukai
- Paspauskite kiekvieną klavišą (→) ir jo numeris pasirodys lange
- Paspausus visus mygtukus →, pasigirs garsinis signalas ir ekranas grįš į „TEST“

Mygtukų numeriai:

Klavišas	Kodas	Klavišas	Kodas
P	1	START rankena	5
STOP	2	STOP rankena	6
START/PAUSE	3	„+“	7
M	4	„-“	8

- Greitas miego režimas: pasirinkite „SLEE“ → „M“ = įjungimas
- Išėiti: paspauskite saugumo mygtuką arba iš naujo paleiskite

„Bluetooth“ ryšys su ANYRUN**programėlėmis**

- Atsisiųskite ANYRUN programėlę, užregistruokite paskyrą ir prisijunkite
- Nustatymuose pasirinkite „Įrenginių valdymas“ → raskite bėgimo takelį (pvz., SW7201EB-0124)
- +Prijungus: pasigirs garso signalas ir lange „SPEED“ (GREITIS) pasirodys „BT“
- Pasirinkite režimą ir pradėkite treniruotę iš programėlės
- →Atsijungimas: programėlės nustatymuose išgirsite pyptelėjimą, o bėgimo takelis grįš į budėjimo režimą
- Prijungti galima tik budėjimo režimu Po prijungimo galima naudoti tik greito paleidimo režimą

KINOMAP

- Atsisiųskite „Kinomap“ programėlę, užsiregistruokite ir prisijunkite
- Pasirinkite „Fitness Equipment Management“ (Treniruoklių valdymas) → „+“ → „My Treadmill“ (Mano bėgimo takelis) → prekės ženklą „FTMS“ arba „anyrun“
- Pasirinkite „Bluetooth“ įrenginį (pvz., SW7201EB-0124)
- Prijungus: garsinis signalas + „BT“ lange „SPEED“
- Galite peržiūrėti treniruočių vaizdo įrašus ir pradėti treniruotę
- Atsijungimas: pyptelėjimas, bėgimo takelis grįžta į budėjimo režimą

ZWIFT

- Atsisiųskite „Zwift“ programėlę, užsiregistruokite ir prisijunkite
- Pasirinkite savo bėgimo įrenginį → , raskite savo bėgimo takelį (pvz., SW7201EB-0124)
- +Prijungus: garsinis signalas ir „BT“ langelyje „SPEED“
- Pradėkite treniruotę iš programėlės
- Atsijungus: garsinis signalas, bėgimo takelis grįžta į budėjimo režimą

KALORIŲ/ŠIRDIES RYŠIO langelyje rodomi KLAIDŲ KODAI

Klaidos kodas	Klaidos aprašymas	Sprendimas
E	Perkrova	1. Perkrova – iš naujo paleiskite įrenginį. 2. Dalių trintis – sutepti ir paleisti iš naujo. 3. Patikrinkite variklį – triukšmas, degimo kvapas → pakeiskite. 4. Pakeiskite valdiklį.
E0	HALL jutiklio klaida	1. Patikrinkite ir vėl prijunkite variklio laidą. 2. Pakeiskite variklį. 3. Pakeiskite valdiklį.
E03	Aparatūros perkrova	1. Pernelyg didelė srovė – išjunkite ir vėl įjunkite. 2. Patikrinkite maitinimo kištuką ir variklio kištuką. 3. Pakeiskite valdiklį.
E0	Fazės gedimas	1. Patikrinkite ir vėl prijunkite variklio laidą. 2. Pakeiskite variklį. 3. Pakeiskite valdiklį.
E06	Per didelė įtampa	Patikrinkite maitinimo įtampą.
E0	Aparatinė klaida	1. Patikrinkite jungtį tarp maitinimo lizdo ir variklio. 2. Pakeiskite valdiklį.
E	Duomenų įrašymo klaida	Išjunkite maitinimą 2 minutėms, tada vėl įjunkite. Jei tai nepadeda, pakeiskite valdiklį.
E	Viršytas ryšio laikas	1. Patikrinkite kabelį tarp ekrano ir valdiklio. 2. Patikrinkite, ar valdiklis arba ekranas nėra pažeisti. 3. Po 2 minučių įjunkite iš naujo.
E3	Perkaitimas	Palaukite, kol temperatūra grįš į normalią, ir paleiskite iš naujo.
E3	Atvirkštinė variklio kryptis	Patikrinkite, ar UVW kabeliai yra teisingai prijungti prie variklio.
E3	Variklio parametrų klaida	Išveskite gamintojo nurodytus teisingus parametrus.
E	Kitos klaidos	Pakeiskite valdiklį.
SAF	Nėra saugos raktelio	1. Patikrinkite, ar raktų mygtukas veikia sklandžiai. 2. Patikrinkite raktų laidą – įsitikinkite, kad jis nėra laisvas. 3. Patikrinkite raktų plokštelę. 4. Patikrinkite ekraną.

Programos aprašymas

Kiekviena programa treniruotės laiką suskirsto į 10 etapų. Kiekvienam etapui priskiriamas atitinkamas greitis (km/h). (žr. 1 lentelę)

Įžeminimas

- Bėgimo takelis turi būti prijungtas prie įžemintos rozetės (220–240 V).
- Jei kyla abejonių, kreipkitės į elektriką.
- Be leidimo nekeiskite kištuko.

**BĖGIMO TAKELIO PRIEŽIŪRA****1. Juostos tepimas**

- <3 valandos per savaitę → kas 5 mėnesius
- 4–7 valandos per savaitę → kas 2 mėnesiai
- >7 valandos per savaitę → kas mėnesį
- Patikrinkite paliesdami po diržu – jei sausas, sutepti.
- Naudojimas: sustabdykite bėgimo takelį, išskleiskite juostą, purškite silikono ant centro ir šonų, paleiskite 1 km/h greičiu ir paskirstykite kojomis.

2. Valymas

- Prieš valydami atjunkite maitinimą.
- Po treniruočių: nuvalykite konsolę ir korpusą drėgnu skudurėliu.
- Nenaudokite cheminių medžiagų ir nepilkite skysčių ant kompiuterio.
- Kartą per savaitę: nuvalykite kilimėlį po bėgimo takeliu.
- Laikymas: laikyti sausoje vietoje, išjungus maitinimą ir atjungus nuo elektros tinklo.



Diržo reguliavimas

1. Diržo įtempimas

- Jei diržas slysta: abiejose pusėse pusę apsisukimo pasukite varžtus.
- Per didelis įtempimas gali sugadinti variklį ir volelius.

2. Diržo išlyginimas

- Paleiskite bėgimo takelį mažu greičiu.
- Jei diržas pasislenka į kairę → priveržkite kairįjį varžtą arba atsukite dešinįjį.
- Jei jis pasislenka į dešinę →, atlikite atvirkštinius veiksmus.
- Po kiekvieno reguliavimo stebėkite pokyčius.

Diržo nesuderinimas nėra garantijos objektas – vartotojas turi jį ištaisyti pats.

3. Variklio diržo reguliavimas

- Jei variklio diržas slysta → atsukite reguliavimo varžtą (į kairę), kol jis stabilizuosis.
- Reguliariai valykite diržą ir skriemulio griovelius.

Dažniausiai pasitaikančios gedimai ir jų sprendimai – bėgimo takelio skyrius

Problema	Priežastis	Sprendimas
Bėgimo takelis neveikia	a. Nėra maitinimo	Prijunkite prie elektros lizdo
	b. Saugos raktas nėra įdėtas	Įdėkite arba pakeiskite saugos raktą
	c. Sugedęs signalinis grandynas	Patikrinkite valdiklį ir signalo kabelį
	d. Jungiklis yra išjungtas	Perjunkite į padėtį „Ijungta“
	e. Perdegę saugiklis	Pakeiskite saugiklį
Bėgimo takelio juosta nesusisuka sklandžiai	a. Nepakankamas tepimas	Naudokite silikoninę alyvą
	b. Juosta pernelyg įtempta	Sureguliuokite diržo įtempimą
Bėgimo takelio juosta slysta	a. Diržas per laisvas	Sureguliuokite diržo įtempimą
	b. Variklio diržas per laisvas	Sureguliuokite variklio diržo įtempimą

Konsolės dalis – klaidų kodų reikšmės

Klaidos kodas	Aprašymas	Sprendimas
E	Ryšio klaida tarp konsolės ir valdiklio	Patikrinkite ryšio kabelį – įsitikinkite, kad jis yra tinkamai prijungtas ir nepažeistas. Jei reikia, pakeiskite.
E3	Nėra ryšio su varikliu	Patikrinkite variklio kabelį ir prijunkite jį iš naujo. Jei jaučiate degimo kvapą, pakeiskite valdiklį.
	Nėra signalo iš greičio jutiklio	Patikrinkite greičio jutiklį – įsitikinkite, kad jis yra prijungtas ir veikia tinkamai. Jei reikia, pakeiskite.
E4	Kėlimo savaiminio kalibravimo klaida	Patikrinkite keltuvo variklio laidus (jutiklio ir maitinimo). Po pataisymo paspauskite valdiklio mygtuką „Learn“ (Mokytis).
E	Apsauga nuo perkrovos	Pernelyg didelė srovė – patikrinkite apkrovą, sutepkite bėgių takelį, patikrinkite variklį ir valdiklį. Naudokite tinkamą įtampą.
E6	Apsauga nuo viršįtampio	Patikrinkite maitinimo įtampą (įsitikinkite, kad ji nėra per maža). Patikrinkite valdiklio ir variklio laidus – jei jie pažeisti, pakeiskite.

SVARĪGI DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI

Paldies, ka iegādājāties šo skrejceļu. Šī ierīce palīdzēs jums saglabāt veselību un fizisko formu — droši un ērti.

PAMATLIETOŠANAS NOTEIKUMI

- Skrejceļš jāpievieno zemējumam ar atsevišķu strāvas padevi.
- Pirms lietošanas pārliedieties, ka ierīce ir stabila un darbojas pareizi.
- Stāvieties uz sānu margām, piestipriniet drošības atslēgu un nospiediet "Start".
- Sāciet ar kreiso kāju un, kad jūtaties pārliedzināts, sāciet skriet ar pareizo stāju.
- Vienlaikus uz skrejceļa drīkst trenēties tikai viena persona.
- Pēc treniņa beigām apstādiniet skrejceļu un atvienojiet to no strāvas padeves.

PĀRBAUDES

- Skrejceļu izmantojiet tikai telpās, tālu no ūdens, saules stariem un siltuma avotiem.
- Valkājiet ērtu sporta apģērbu un piemērotus apavus.
- Nepārslodziet ierīci — tas var bojāt motoru un lenti.
- Nelietojiet skrejceļu ilgāk par 2 stundām bez pārtraukuma.
- Nodrošiniet labu ventilāciju un 200 × 100 cm brīvu telpu skrejceļa priekšā.
- Neskrieniet uz skrejceļa un nenokāpiet no tā skriešanas laikā.
- Nelietojiet treniņus pēc ēšanas, alkohola lietošanas vai ja esat noguris.
- Ja jūtat sāpes, reiboni vai citus nepatīkamus simptomus, pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu.
- Neizjauciet un nelabojiet skrejceļu paši — sazinieties ar klientu apkalpošanas dienestu.

MEDICĪNISKAS KONTRAINDIKĀCIJAS

Pirms skrejceļa lietošanas konsultējieties ar ārstu, ja:

- Jums ir muguras, kakla vai kāju sāpes vai nejutīgums ekstremitātēs.
- Jums ir locītavu slimības, osteoporoze, sirds slimības, augsts asinsspiediens, asinsrites vai elpošanas traucējumi.
- Jums ir sirds ritma regulētājs, vēzis, tromboze, diabēts ar sajūtu traucējumiem.
- Jums ir drudzis, ādas bojājumi vai mugurkaula izliekums.
- Jūs esat grūtniece vai menstruāciju laikā.
- Jūs izmantojat skrejceļu rehabilitācijas nolūkos.

BĒRNI UN VIDES AIZSARDŽĪBA

- Nelaidiet bērnus pie skrejceļa — tas nav rotaļlieta.
- Pārliedziniet, ka skrejceļa lietošanas vai pārvietošanas laikā tuvumā nav cilvēku vai dzīvnieku.
- Silikona eļļu un piederumus turiet bērniem nepieejamā vietā.

ELEKTRISKĀ DROŠĪBA

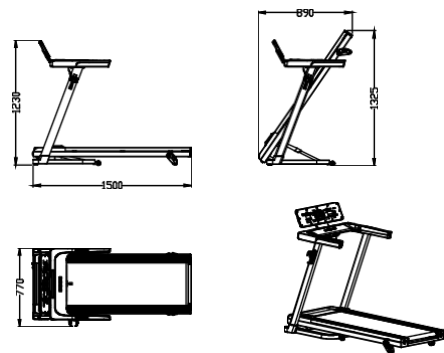
- Nepieskarieties kontaktakamai ar slapjām rokām.
- Vienmēr atvienojiet skrejceļa kontaktakāšu, ja:
 - jūs neizmantojat skrejceļu
 - veicat apkopi,
 - ir darbības traucējumi vai strāvas padeve.
- Izvelciet spraudni, turot korpusu, nevis vadu.
- Regulāri tīriet kontaktligzdu un spraudni — putekļi un mitrums var bojāt izolāciju.

ZEMES

- Ierīce jāpievieno zemējumam atbilstoši vietējiem noteikumiem.
- Nelietojiet adapterus vai kontaktakāšu adapterus.
- Ja spraudnis neietilpst, sazinieties ar elektriķi.
- Ja rodas šaubas par zemējumu, lūdziet profesionālim pārbaudīt instalāciju.

**Produkta apraksts**

1. Ūdens pudeles turētājs
2. Konsoles
3. Drošības atslēga
4. Rokturi
5. Dzinēja pārsegs
6. Vertikāls stabs
7. Skriešanas josta
8. Sānu vadules
9. Vadības vāks

**Tehniskie dati**

Izmēri	Salocīts: 89 x 77 x 132,5 cm
	izklātā veidā: 150 x 77 x 123 cm
Skriešanas lente	125 x 42 cm
Ātrums	1,0–16,0 km/h

**komplekta sastāvdaļas****A-1**

1. Mašīna
2. Konsoles statīvs
3. Konsoles komplekts
4. Kreisais vertikālais statnis
5. Labais vertikālais stabs
6. Aizmugurējais konsoles vāks
7. Apakšējais vāks (kreisais/labais)
8. Regulējamas plastmasas divpakāpju detaļas (2 gab.)
9. Vārišanas tases turētājs
10. Soma ar skrūvēm
11. Drošības atslēga
12. Silikona pudele
13. Lietotāja rokasgrāmata

A-2

1. Pilnībā vītota skrūve M8×25 (6 gab.)
2. M8×15 pilnībā vītota sešstūra skrūve (4 gab.)
3. M8×10 pilnībā vītota sešstūra skrūve (2 gab.)
4. Pilnībā vītota sešstūra skrūve M8×50×20 (2 gab.)
5. Pašbloķējoša sešstūra uzgrieznis M8 (2 gab.)
6. Krustveida skrūve ar lielu plakānu galvu un asu galu M4×16 (2 gab.)
7. TAB skrūve (2 gab.)
8. Plakana paplāksne Ø8 (2 gab.)
9. Krustveida atslēga 14×17×75 (1 gab.)
10. L veida uzgriežņu atslēga 6×35×80 (1 gab.)

Detalu tabula:

NR	NOSAUKUMS	DAUDZU M	NR	NOSAUKUMS	DAUDZU MS
1	Pamatrāmja	1	4	Pašvītņojoša skrūve ST4×12	7
2	Sešstūra pašbloķējoša uzgriežņa uzgrieznis	6	48	Pašvītņojoša skrūve ST4×16	2
3	Plakana paplāksne	6	49	Pavasara paplāksne Φ5	5
4	Riteņa	1	50	Plakanais paplāksnis Φ6	3
5	Apļveida sānu vadotne	1	51	Plakanais paplāksnis Φ10	1
6	Pašvītņojoša skrūve ar iegūtu galvu ST4×15	20	5	Ārējā zobaina paplāksne Φ5	2
7	Koniskais kājiņas paplāksnis	4	5	TAB skrūve	3
8	Pamatnes sijas vāks (kreisais)	1	5	Kreisais vertikālais stabs	2
9	Pamatnes sijas pārsegs (labais)	1	5	Labais vertikālais stabs	1
1	Galvenā rāmja	1	5	Savienojuma kabelis L=1200 mm	1
1	Sānu vārpstas uzmava	4	5	Pudeles turētājs	1
13	Dalēji vītota sešstūra skrūve M10×25×15	2	5	Krustveida skrūve ar lielu plakānu galvu M4×16 (6.8 klase / melna)	1
1	Bezsku motora ar ārējo rotāciju	1	5	Datoru korpus	2
1	Elastīga motora sikсна	1	6	Konsoles montāžas plāksne	1
1	Kontrolieris 7201EB	1	61	7201EB konsole	1
17	Saziņas kabelis L=500 mm	1	62	Saziņas kabelis L=800 mm	1
1	Strāvas kabelis L=200 mm (sarkans)	1	6	Sensor panelis	1
19	Strāvas kabelis L=200 mm (melns)	1	64	Tastatūras kabelis	1
2	Slēdzis	1	6	Impulsu sensors rokturī (ātrums)	1
2	Pašatjaunojošs slēdzis	1	6	Impulsu sensors rokturī (sākums/apstāšanās)	1
2	Strāvas kabelis L=100 mm (sarkans)	1	6	Impulsu sensora kabelis L=650 mm / melns	1
2	Priekšējais masāžas rullis 3300EB	1		Augšējais piederumu paplātes	1
2	Aizmugurējais masāžas rullis 3300EB	1	7	Apakšējais piederumu paplātes	1
2	Darbības platforma 3300EB	1	7	Augšējā konsoles pārsegs	1
2	Dzinēja vāks 3300	1	7	Aizmugurējās konsoles vāks	1
27	Aizmugurējais vāks	1	7	Drošības atslēga	1
2	Sānu vad	2	7	Drošības slēdzene	1
2	Caurules skava	2	75	Pašvītņojoša skrūve ST4×15 (melnā)	1
3	Divpakāpju regulējami plastmasas elementi	2	76	Pašvītņojoša skrūve ST4×16 (melnā)	13
3	Magnētiskais gredzens	1	77	Priekšējā konsoles vāks	19
32	Divpusēja līmlente	8	7	Aizmugurējā konsoles vāks	1
3	EVA gumijas spilventiņš	1	7	Ezfit savienojuma elementi	1
3	Barības vada fiksators	1	80	Dalēji vītota sešstūra skrūve M8×50×20 (melnā)	
35	Kvadrātveida paplāksne	6	81	Dalēji vītota sešstūra skrūve M8×30×20 (melnā)	1
3	Pilnībā vītota sešstūra skrūve M8×15	4	82	Caurules vāciņš	1
3	Pavasara paplāksne	4	83	Pavasara-1	1
3	Pilna vītne krustveida skrūve M5×10	2		Hidrauliskais cilindrs	1
3	Plakana PVC paplāksne	6	85	M8×25 pilnībā vītota sešstūra skrūve (klase 6.8)	1
4	Kreisā motora plāksne	1	86	Pilnībā vītota sešstūra skrūve M8×15	6
4	Labā motora plāksne	1	87	Krusta atslēga 14×17×75	2
4	Krāsota caurule vāka nostiprināšanai	2	8	L veida uzgriežņu atslēga	1
4	Pilnībā vītota sešstūra skrūve M8×75 (8.8. klase)	2	89	Pilna vītne sešstūra skrūve M8×10 (klase 6.8 / melna)	1
4	M6×50 pilnībā vītota sešstūra skrūve	1	90	Strāvas kabelis	2
45	Dalēji vītota sešstūra skrūve M8×50×20 (melnā)	2	91	Skriešanas lenta	1
4	Sešstūra uzgrieznis ar konisku galvu M6×55×Φ16	6	92	Pašvītņojoša skrūve ST4×12	1



UZSTĀDĪŠANAS NORĀDĪJUMI

1. solis: Izpakošana

- Izņemiet skrejceļu no kastes.
- Novietojiet to uz līdzenas virsmas (kā parādīts attēlā).
- Noņemiet visus plastmasas maisiņus un drošības siksnas.

2. solis: vertikālo statņu montāža

- Pievienojiet labās vertikālās statnes (57) komunikācijas kabeli pie pamatnes rāmja (17) kabeļa.
- Nostipriniet kreiso un labo vertikālo statņu abās pamatnes pusēs.
- Lai tos nostiprinātu, izmantojiet 6 M8×25 sešstūra skrūves (86).

Piezīme: Nevelciet skrūves galīgi, kamēr visas nav ievietotas.

3. solis: Konsoles kronšteina montāža

- Savienojiet konsoles kronšteina (63) komunikāciju kabeli ar kabeli vertikālajā statnī (57).
- Nostipriniet konsoles kronšteinu pie kreisā un labā vertikālā stieņa.
- Nostipriniet ar 4 M8×15 sešstūra skrūvēm.

Piezīme: Nevajadzētu skrūves galīgi pievilkt, kamēr visas nav ievietotas.

4. solis: Konsoles montāža

- Ievietojiet konsoli konsoles turētājā (kā parādīts attēlā).
- Izmantojiet 2 M8×10 sešstūra skrūves, kas iet cauri montāžas atvērumiem vadības rāmja aizmugurē.
- Pievienojiet tās konsoles montāžas plāksnei un pievelciet.

Piezīme: Neaizskrūvējiet skrūves galīgi, kamēr visas nav ievietotas.

5. solis: Pārsegi

- Pievienojiet priekšējo konsoles vāku (78).
- Uzlieciet apakšējās sijas kreiso (8) un labo (9) vākus, saskaņojiet tos ar pamatnes malām un pieskrūvējiet.

6. solis: skrejceļa montāža

- Montējiet skrejceļu, kā parādīts attēlā.
- Ievietojiet plastmasas slīpuma regulēšanas elementu (30) kvadrātveida caurulēs abās rāmja pusēs.
- Izmantojiet 2 M8×50×20 skrūves (45) un pievelciet tās ar pašbloķējošām uzgriežņiem (2).
- Ievietojiet TAB skrūvi (54) atbilstošajā plastmasas elementa caurumā, lai noregulētu skrejceļa slīpumu.

7. solis: Pudeles turētājs un pēdējie darbi

- Pievienojiet pudeles turētāju (58) kreisajam vertikālajam stabiņam.
- Izmantojiet 2 M4×16 skrūves (59) ar lielu plakanu galvu.
- Pārbaudiet, vai visas skrūves ir cieši pievilktas.
- Nobeigumā uzstādiet drošības atslēgu (74).

Gatavs! Skrejceļš ir samontēts un gatavs lietošanai.

Vispārīgi treniņu padomi

1. **Iesildīšanās** – Pirms katras treniņa sesijas iesildieties 5–10 minūtes. Neaizturiet elpu – iesildīšanās sagatavo ķermeni treniņam un samazina traumu risku.
2. **Elpošana** – Elpojiet ritmiski: ieelpojiet caur degunu, izelpojiet caur muti. Jūsu kustības jābūt sinhronizētām ar elpošanu. Ja sākat elpot pārāk ātri, pārtrauciet vingrinājumu un atpūties.
3. **Biežums** – Katrai muskuļu grupai starp treniņiem jābūt vismaz 48 stundu atpūtai. Tas nozīmē, ka konkrēto muskuļu grupu jātrenē katru otro dienu.
4. **Slodze** – pielāgojiet treniņa intensitāti savai fiziskajai sagatavotībai. Sākotnējās muskuļu sāpes ir normālas – regulāras fiziskās aktivitātes palīdzēs tās mazināt. Trenējieties, ievērojot pakāpeniskas slodzes palielināšanas principu
5. **Atpūta** — pēc katra treniņa veltiet 5 minūtes stiepšanās un atpūtai, īpaši kāju muskuļiem. Tas novērš to sastrēgšanu un palīdz saglabāt elastību.
6. **Uzturs** — lai neapgrūtinātu gremošanas sistēmu
 - Trenējieties vismaz stundu pēc ēšanas.
 - Pēc treniņa ēst ne agrāk kā pēc 30 minūtēm.
 - Dzeriet ūdeni ar mēru — liekais ūdens var apgrūtināt sirds un nieru darbu

Stiepšanās

Stiepšanās ir ieteicama gan pirms, gan pēc treniņa. Uzsildīti muskuļi vieglāk stieptas, tāpēc sāciet ar 5–10 minūšu iesildīšanos, pēc tam veiciet šādus vingrinājumus: Katru vingrinājumu veiciet 5 reizes, pozīciju noturot 10–15 sekundes.

1. Stiepšanās uz leju

Stāvieties taisni, nedaudz salieciet ceļgus un lēnām noliecieties uz priekšu. Atlaidiet muguru un plecus, mēģiniet pieskarties pirkstiem. Atkārtojiet 3 reizes.

2. Cīpslu stiepšana

Apsēdies uz paklāja, iztaisno vienu kāju un saliec otru uz centru. Noliecies uz priekšu un mēģini pieskarties iztaisnotās kājas pirkstiem. Atkārto 3 reizes ar katru kāju.

3. Cilpa un papēža stiepšana

Pielieciet rokas pret sienu vai koku, iztaisnojiet vienu kāju uz aizmuguri. Papēdim jāpieskaras zemei, un kājai jābūt iztaisnotai. Noliecieties uz sienas pusi. Atkārtojiet 3 reizes ar katru kāju.

4. Četrgalvainā muskuļa stiepšana

Ar vienu roku turieties pie stabila priekšmeta, ar otru roku satveriet pretējās kājas potīti un velciet to uz sēžamvieta pusi. Atkārtojiet 3 reizes ar katru kāju.

5. Sartorius muskuļu stiepšana (iekšējā augšstilba daļa)

Apsēdies, saliec pēdu papēžus kopā un velc tos uz cirkšņa pusi. Turiet pēdas un viegli nospiediet ceļgalus uz leju. Atkārtojiet 3 reizes.

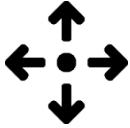
SKREJCEPA LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI

Sāciet

1. Pievienojiet strāvas padevi un pārliecinieties, ka skrejceļš atrodas zemākajā stāvoklī.
2. Pievienojiet drošības atslēgu savai apģērbai.
3. Stāvieties uz sānu margām, turoties pie rokturiem.
4. Nospiediet pogu "START" — skrejceļš sāks darboties pēc 5 sekundēm ar ātrumu 1,0 km/h.
5. Palieliniet ātrumu līdz 2,5–3,5 km/h, izmantojot pogu „+” — tas ir ērts ātrums, lai sāktu skrīt.
6. Pakāpiet uz skriešanas lentes pakāpeniski, turoties pie rokturiem.
7. Skrienot, ātrumu varat regulēt ar pogām „+” un „-”.
8. Lai apturētu skrejceļu, jebkurā brīdī nospiediet pogu "STOP".

Režīmi un sirdsdarbības mērīšana

- Pēc ieslēgšanas izvēlieties režīmu ar pogu "CHOOSE".
- Nospiediet "START", lai sāktu treniņu.
- Ātrumu varat regulēt ar pogām „+” un „-”, skrejceļu varat apturēt ar pogu „STOP”.
- Lai pārbaudītu sirdsdarbības ātrumu (HRC), uzlieciet rokas uz metāla sensoriem — rezultāts parādīsies displejā. Piezīme: Drošības atslēgas izņemšana nekavējoties aptur skrejceļu un izslēdz datoru.



Skrejceļa salikšana un izsklikšana Salikšana:

- Atvienojiet barošanas avotu.
- Nostādiet skrejceļu zemākajā slīpuma pozīcijā.
- Paceliet skrejceļu vertikālā stāvoklī — Ezfit mehānisms automātiski fiksēsies.
- Pārbaudiet, vai Ezfit fiksators ir pareizi fiksēts.

Iztaisnošana:

- Izvēlieties vietu aptuveni 1 metra attālumā no strāvas padeves, uz līdzenas virsmas.
- Turiet skrejceļu ar abām rokām un uzkāpiet uz Ezfit mehānismu — skrejceļš lēnām nolaidīsies uz grīdas.
- Atverot skrejceļu, ievērojiet drošu attālumu vismaz 1 metru.

Skrejceļa pārvietošana

Pirms skrejceļa pārvietošanas pārliecinieties, ka:

- Ir atslēgts strāvas padeve,
- Ir atvienota kontaktdakša,
- Rāmis ir salocīts.

Tad ar vienu roku satveriet skrejceļa galu, ar otru roku satveriet margu un viegli pārvietojiet skrejceļu, pagriežot to 40–50° leņķī pret krūtīm.



Konsoles panelis – funkciju apraksts

- **Treniņu programmas:** P0 – lietotāja paša programma, P1–P36 – automātiskās iebūvētās programmas, 3 LIETOTĀJA programmas, FAT.
- **LED displejs:** parāda laiku, distanci, ātrumu, kalorijas, sirdsdarbības ātrumu.
- **Vadības elementi:** 4 galvenās pogas + , ātrās izvēles pogas kreisajā un labajā pusē.
- **Ātruma diapazons:** no 1,0 līdz 16,0 km/h.
- **Drošības funkcijas:** Pārslodze, pārspriegums, trieciens, ātruma pārsniegšana un elektromagnētiskā interference.
- **Sistēmas funkcijas:** Pašpārbaude, kļūdu ziņojumi, 3 lietotāja definētas funkcijas.

Drošības norādījumi

1. Iestipriniet spraudni 10 A kontaktligzdā ar zemējumu un ieslēdziet strāvu.
2. Ievietojiet drošības atslēgu konsolē un piestipriniet klipsi pie apģērba uz krūtīm.
3. Ja rodas darbības traucējumi, skrejceļš automātiski apstājas un ekrānā parādās ziņojums, ko papildina skaņas signāls.
4. Lai novērstu kļūdu, izņemiet drošības atslēgu vai izslēdziet barošanu.

Displeja un pogu apraksts

- Ieslēdzot: 2 sekundes tiek parādīts pilns ekrāns, pēc tam parādās "V1.0", un, nospiežot "Start/Pause", tiek ieslēgts gaidstāves režīms vai ātrs starts.
- Gaidīšanas režīms:
 - Impulss: tiek parādīts, ja ir pieslēgts sensors; citādi tiek parādīts "0".
 - Laiks/attālums: „0:00”, laika ikona aktīva.
 - Ātrums: „0,0”, ātruma ikona ir aktīva.
 - LED animācija: gaismas secība (zaļa 1–16, dzeltena 17–31, sarkana 32–47).
- Stop: Pēc treniņa beigām skrejceļš pēc 5 sekundēm pārslēdzas gaidstāves režīmā.
- Pauzes režīms: nospiediet "STOP", lai atgrieztos gaidstāves režīmā.
- Enerģijas taupīšanas režīms: Pēc 4 minūtēm un 30 sekundēm bez darbības ekrāns izslēdzas. Lai atsāktu darbību, nospiediet jebkuru pogu vai atiestatiet drošības atslēgu.

Papildu funkcijas

- **USB uzlāde:** uzlāde sākas, kad mobilā ierīce ir pieslēgta ar USB. Atvienojot ierīci, uzlāde tiek pārtraukta.
- **Bluetooth – mūzika:** Kad ierīce ir ieslēgta, varat savienot tālruni vai citu audioierīci ar Bluetooth un atskaņot mūziku caur konsoli. Skaļumu var regulēt avota ierīcē.

FUNKCIJU POGAS

PROGRAMMA pogas ("P")

- Gaidīšanas režīmā tā ļauj izvēlēties režīmu:
 - G – treniņa mērķis,
 - P – automātiskā programma,
 - U – lietotāja programma.
- Lai izietu, neizvēloties, nospiediet "STOP".

MODE pogu ("M")

- Apstiprina parametru iestatījumus.
- Bloķē pašreizējo ekrāna skatu (piemēram, laiku, attālumu), lai tas automātiski nemainītos.
- Atkārtota nospiešana atbloķē automātisko pārslēgšanos ik pēc 5 sekundēm.

START/PAUSE pogu un "+ / -" uz rokturiem

- START/PAUSE sāk programmu ar atskaiti "3 2 1".
- Pauzes laikā ekrānā tiek parādīti dati pirms pauzes, un pulss tiek parādīts reālajā laikā.
- Nospiežot "START/PAUSE" atkārtoti, treniņš tiek atsākts, turpinot datu reģistrēšanu.
- "+ / -" uz rokturiem:
 - Palielina vai samazina ātrumu par 0,1 km/h.
 - Nospiežot ilgāk par 1 sekundi, ātrums mainās nepārtraukti.
 - Tās tiek izmantotas arī laika, attāluma, kaloriju un programmu (P1–P36, U1–U3) izvēlei.

STOP pogas

- Pauzes režīmā atgriežas gaidstāves režīmā un atiestata datus.
- Iestatījumos atgriežas pie iepriekšējā soļa.

Drošības taustiņš

- Atslēgas izņemšana nekavējoties aptur skrejceļu.
- Ekrānā parādās ziņojums „SAF” un atskan 3 signāli.
- Kad atslēga ir izņemta, skrejceļš nereaģē uz nevienu pogu.
- Lai atsāktu darbību, atvienojiet un atkārtoti pievienojiet atslēgu — skrejceļš pārslēgsies gaidstāves režīmā.

PROGRAMMAS APRAKSTS**ĀTRĀ UZSĀKŠANA Treniņa sākšana**

- Gaidīšanas režīmā nospiediet "START/PAUSE"
- Atpakaļskaitīšana "3 2 1" ar skaņas signālu
- Sāciet ar ātrumu 1,0 km/h
- Laika, attāluma, kaloriju un sirdsdarbības skaitītāji sākas no nulles

Treniņa laikā

- Tastatūras pogas "+ / -" maina ātrumu
- Logi mainās ik pēc 5 sekundēm:
 - Kalorijas (0–999 kcal) / Pulss (40–220 sitieni minūtē)
 - Laiks (0:00–99:59 min) / Attālums (0,00–99,99 km)
- Pusapļa indikators parāda ātrumu %
- 400 m indikators iedegas ik pēc 100 m (4 segmenti)

Pauze un beigas

- "START/PAUSE" aptur treniņu, dati tiek saglabāti
- Ātrums: "0,0", 400 m indikators mirgo
- Nospiediet "START/PAUSE" vēlreiz =, atsāk atskaiti
- "STOP" = atiestata datus, atgriežas gaidstāves režīmā Treniņa sākšana

MĒRĶA ATPAKAĻSKAITĪŠANAS REŽĪMS Režīma iz

- Gaidīšanas režīmā: "P" → G režīms (mērķis), "M" → apstiprinājums
- Pieejamie mērķi:
 - Laiks: 1–99 min (noklusējums 10:00)
 - Attālums: 1,00–99,00 km (noklusējums 5,00)
 - Kalorijas: 1–999 kcal (noklusējums 100)
- Iestatiet vērtību, izmantojot "+ / -", apstipriniet ar "M" vai "START/PAUSE"

Treniņa gaita

- Atpakaļskaitīšana "3 2 1" un skaņas signāls
- Programma ir sadalīta 10 sadaļās (mērķis / 10)
- Ātrumu var mainīt ar "+ / -"
- Logi mainās ik pēc 5 sekundēm:
 - Kalorijas/sirdsdarbības ātrums (40–220 sitieni minūtē)
 - Laiks/attālums (skaitīšana uz priekšu vai atpakaļ)
- Ik pēc 100 m iedegas 400 m indikators

Pauze un beigas

- "START/PAUSE" aptur treniņu, dati tiek saglabāti
- "STOP" atiestata datus un atgriežas gaidstāves režīmā
- Kad mērķis ir sasniegts: END ziņojums + 3 signāli

PROGRAMMAS REŽĪMS**Programmas izvēle**

- Gaidīšanas režīmā: "P" (→) P režīms, "M" (→) apstiprinājums
- Izvēlieties programmu "p1–p36" ar pogām "+ / -"
- Noklusējuma laiks: 10:00 min (var mainīt)

Laika iestatījumi

- "M" → laika iestatījumi (diapazons: 0:00–99:00)
- Apstipriniet ar "START/PAUSE" vai atgriezieties ar "STOP"

Programmas secība

- Atpakaļskaitīšana "3 2 1" un skaņas signāls
- Programma ir sadalīta 10 posmos
 - Atpakaļskaitīšanas laikā: katrā sekcijā = s laiks / 10
 - Kad skaitīšana turpinās: mainās ik pēc 1 minūtes
- Pāreja uz nākamā sadaļu: "Bi" signāls
- Ātrums mainās automātiski, bet to var regulēt manuāli

Rādītie dati

- Kalorijas/sirdsdarbības frekvence: mainās ik pēc 5 sekundēm
 - Kalorijas: 0–999 kcal
 - Sirdsdarbības frekvence: 40–220 sitieni minūtē (vai 0 bez sensoriem)
- Laiks/attālums: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Pusapļa indikators: ātrums %
- 400 m indikators: iedegas ik pēc 100 m (cikliski)

Pauze un beigas

- "START/PAUSE" pārtrauc treniņu, dati tiek saglabāti
- "STOP" atiestata datus un atgriežas gaidstāves režīmā
- Pēc pabeigšanas: 3 "Beep-Beep-Beep" signāli, ziņojums END

LIETOTĀJA REŽĪMS**Programmas izvēle**

- Gaidīšanas režīmā: "P" → U režīms, "M" → apstiprinājums
- Izvēlieties programmu "U1–U3" ar pogām "+" / "-"
- Noklusējuma laiks parādās laika logā (to var mainīt)

Laika un ātruma iestatījumi

- "M" → laika iestatījumi (diapazons: 0:00–99:00)
 - Nospiediet un turiet pogu "M" 3 sekundes → ātruma iestatījumi 10 segmentiem
 - Katrs segments tiek iestatīts atsevišķi, apstipriniet ar "M"
- Dati tiek saglabāti pastāvīgi (neizzūd, izslēdzot barošanu)

Programmas secība

- Atpakaļskaitīšana „3 2 1” un skaņas signāls
- Programma ir sadalīta 10 posmos
- Atpakaļskaitīšanas laikā: katrs "=" laiks / 10
- Skaitot uz priekšu: mainīt ik pēc 1 minūtes
- Pāreja uz nākamo sadaļu: signāls "Bi"
- Ātrums mainās automātiski un to var regulēt manuāli

Rādītie dati

- Kalorijas/sirdsdarbības frekvence: mainās ik pēc 5 sekundēm
- Kalorijas: 0–999 kcal
- Sirdsdarbības frekvence: 40–220 sitieni minūtē (vai 0 bez sensoriem)
- Laiks/attālums: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Pusapļa indikators: ātrums %
- 400 m indikators: iedegas ik pēc 100 m (cikliski)

Pauze un beigas

- "START/PAUSE" pārtrauc treniņu, dati tiek saglabāti
- "STOP" atiestata datus un atgriežas gaidstāves režīmā
- Pēc pabeigšanas: 3 "Beep-Beep-Beep" signāli, ziņojums END

FAT MODE (kermena tauku mērīšana)**Režīma izvēle**

- Gaidīšanas režīmā nospiediet "P", lai izvēlētos FAT režīmu – logā "CALORIES/PULSE" parādīsies "F"
- Nospiediet "M", lai pārlūkotu iestatījumus:

Iestatījumi

- F1 – Dzimums: "+" / "-" → 01 = vīrietis, 02 = sieviete
- F2 – Vecums: diapazons: 10–99 gadi
- F3 – Augstums: diapazons: 100–220 cm
- F4 – Svars: diapazons: 20–150 kg

Pēc iestatījumu pabeigšanas nospiediet "M", lai sāktu mērīšanu

Mērīšana

- Ilgst 25 sekundes
- Ja jūsu pulss ir stabils → , rezultāts parādīsies, kad mērīšana būs pabeigta
- Ja nav pulsa signāla → , rezultāts netiks parādīts
- Pēc 10 sekundēm rezultāts pazudīs un ierīce atgriezīsies gaidstāves režīmā

Rezultāta interpretācija

FAT rezultāts	Nozīme
<	Pārāk zems
19	Normāls
25	Pārmērīgs svars
> 29	Aptaukošanās

Rezultāts ir orientējošs un neaizstāj ārsta konsultāciju.

APRĒĶINA FORMULA (pieredzējušiem lietotājiem)

- **BMI = s** svars (kg) / augums² (m)
- FAT formula ir atkarīga no auguma:
 - Augums 140–190 cm: FAT= centiles vērtība+ {[(BMI / (1,6 / augums))+ (vecums – 18) × 0,013] × pulss × dzimums}
 - Augums ≤ 140 cm: izmantot 1,4
 - Augums ≥ 190 cm: izmantojiet 1,9
- **Simtdaļas vērtība:** pēdējais pulsa cipars (ja nav, ievadiet 0)
- **Pulsa desmiti:**
 - nepāra skaitlis → × 0,95
 - pāra skaitlis → × 1,05
- **Dzimums der:**
 - 01 (vīrietis) → × 1
 - 02 (sieviete) → × 1,15
- Rezultātu attēlošanas diapazons: 5–50
 < 5 → parāda 5

FUNKCIJAS APRAKSTS**1. ODO – Kopējais laiks / attālums**

- Laiks: 0:00–99:59 h:min (noapaļots pēc 100 h)
- Attālums: 0,00–9999 km

2. Ātrums (SPEED)

- Diapazons: 1,0–16,0 km/h (regulējams 0,1 soli)
- Programmās P1–P36: ātrums atkarīgs no segmenta
- Inženierijas režīms:
 - Maks.: 12,0–24,0 km/h (noklusējums 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (noklusējums 1,0)

3. Impulss (PULSE)

- Diapazons: 40–220 sitieni/min
- Redzams gaidstāves, darbības un pauzes režīmos
- Pārslēdzas ar trauksmes signālu ik pēc 5 sekundēm.

4. Laiks (TIME)

- Diapazons: 0:00–59:59 min:sek (skaitot uz priekšu vai atpakaļ)
- Mērķis: 1:00–99:00 min (noklusējums 10:00)
- Programmas sadalītas 10 posmos
 - Skaitīšana uz priekšu: mainās ik pēc 1 minūtes
 - Atpakaļskaitīšana: posms = laiks / 10
 - Pāreja: "Bi" signāls

5. Attālums (DISTANCE)

- Diapazons: 0,00–9999 km
- Mērķis: 1,00–9999 km (noklusējums 5,00)
- Pārslēgt ik pēc 5 sekundēm.

6. Kalorijas (CALORIES)

- Diapazons: 0–999 kcal
- Mērķis: 1–999 kcal (noklusējums 100)
- Pārslēgšanās ar pulsu ik pēc 5 sekundēm.

7. Pusapļa ātruma indikators

- Zaļš: 1–16, dzeltens: 17–31, sarkans: 32–47
- Rāda pašreizējā ātruma %

8. 400 m indikators

- Iedegas ik pēc 100 m (4 kvadrāti)
- Pēc 400 m cikls atkārtojas

9. Riteņa diametrs (inženierijas režīms)

- Lenta: 10–5000 mm (noklusējums 75)
- Motors: 5–2000 mm (noklusējums 25)
- MASĀŽAS RULLIS: 10–5000 mm (noklusējums 48)

10–13. Lietotāja dati

Svars: 20–150 kg (noklusējums 70 kg)

Dzimums: 01 (=) vīrietis, 02 (=) sieviete **Augums:**

100–220 cm (noklusējums 170 cm)

Vecums: 10–99 gadi (noklusējums 25 gadi)

14. Skaņas signāls (BUZZER)

- Katra taustiņa nospiešana = "bip"
- Programmas sākums: atskaite "3→ 2→ 1" ar signālu

Darbības režīms (inženierijas režīms)

1. režīms – Kalibrēšana

- +Ieeja: gaidīšanas režīmā vienlaikus nospiediet pogas "P" un "M" un turiet tās nospiešanas 3 sekundes
- Soli pa solim iestatījumi (pēc katras vērtības apstipriniet ar "M"):
- Vienību sistēma: 0= metriskā, 1 = imperiālā
- Riepas diametrs: 10–5000 mm (noklusējums 75)
- Minimālais ātrums: 0,5–2,0 km/h vai 0,3–1,2 mph
- Motora riteņa diametrs: 5–2000 mm (noklusējums 25)
- MASĀŽAS RULLIS diametrs: 10–5000 mm (noklusējums 48)
- Maksimālais ātrums: 12,0–24,0 km/h vai 7,5–15,0 mph (noklusējums 16,0)
- Kalibrēšana: nospiediet "START/PAUSE"→ , parādīsies "SAE"
- Izlēkt: "STOP"→ atgriezies uz kalibrēšanas lapu, ilgstoši nospiediet "STOP"→ gaidstāves režīms

2. režīms – Sistēmas informācija

- Ieeja: nospiediet "P"+ "STOP" 3 sekundes
- Tiek parādīts:
 - Versijas gads (pēdējie 2 cipari)
 - Versijas mēnesis un diena
- "M"→ parāda kopējo laiku un attālumu (mainās ik pēc 5 sekundēm)
- Attāluma atiestatīšana: "P"+ "M" 3 sekundes
- Izlēkt: "STOP" 3 sekundes

Taustiņu pārbaude

- Ievade: "M" + "STOP" 3 sekundes
- Ekrānā parādās "TEST"→ , tiek pārbaudītas visas pogas
- Nospiediet katru taustiņu (→), un tā numurs parādīsies logā
- Pēc visu taustiņu nospiešanas→ atskanēs skaņas signāls un displejs atgriezīsies pie "TEST"

Taustiņu numuri:

Taustiņa	Kods	Taustiņa	Kods
P	1	START rokturis	5
STOP	2	STOP rokturis	6
START/PAUSE	3	"+"	7
M	4	"_"	8

- Ātrs miega režīms: izvēlieties "SLEE"→ "M"= aktivizēšana
- Iziet: nospiediet drošības taustiņu vai restartējiet

Bluetooth savienojums ar ANYRUN**lietotnēm**

- Lejupielādējiet ANYRUN lietotni, reģistrējiet kontu un piesakieties
- Iestatījumos izvēlieties ierīču pārvaldība → atrodiet skrejceļu (piemēram, SW7201EB-0124)
- Pēc savienošanas: atskanēs skaņas signāls un logā „SPEED” parādīsies „BT”
- Izvēlieties režīmu un sāciet treniņu no lietotnes
- →Atvienošana: lietotnes iestatījumos atskanēs signāls un skrejceļš atgriezīsies gaidstāves režīmā
- Savienošana iespējama tikai gaidstāves režīmā Pēc savienošanas ir pieejams tikai ātrs sākuma režīms

KINOMAP

- Lejupielādējiet Kinomap lietotni, reģistrējieties un piesakieties
- Izvēlieties „Fitness Equipment Management” (Fitnesa aprīkojuma pārvaldība) → „+” → „My Treadmill” (Mans skrejceļš) → zīmols „FTMS” vai „anyrun”
- Izvēlieties Bluetooth ierīci (piemēram, SW7201EB-0124)
- Pēc savienošanas: skaņas signāls + „BT” logā „SPEED”
- Jūs varat skatīt treniņu video un sākt treniņu
- Atvienošana: signāls, skrejceļš atgriežas gaidstāves režīmā

ZWIFT

- Lejupielādējiet Zwift lietotni, reģistrējieties un piesakieties
- Izvēlieties savu skriešanas ierīci → , atrodiet savu skrejceļu (piemēram, SW7201EB-0124)
- Pēc savienojuma izveides: skaņas signāls un „BT” logā „SPEED”
- Sāciet treniņu no lietotnes
- Atvienošana: skaņas signāls, skrejceļš atgriežas gaidstāves režīmā

KLŪDU KODI tiek parādīti logā „Kalorijas/sirdsdarbības frekvence”

Kļūdas kods	Kļūdas apraksts	Risinājums
E	Pārslodze	1. Pārslodze – pārstartējiet ierīci. 2. Daļu berze – ieeļļojiet un restartējiet. 3. Pārbaudiet motoru – troksnis, deguma smarža → nomainiet. 4. Nomainiet kontrolieri.
E0	HALL sensora kļūda	1. Pārbaudiet un atkārtoti pievienojiet motora kabeli. 2. Nomainiet motoru. 3. Nomainiet kontrolieri.
E03	Aparatūras pārslodze	1. Pārmērīga strāva – restartējiet. 2. Pārbaudiet strāvas padeves spraudni un motora spraudni. 3. Nomainiet kontrolieri.
E04	Fāzes kļūme	1. Pārbaudiet un atkārtoti pievienojiet motora kabeli. 2. Nomainiet motoru. 3. Nomainiet kontrolieri.
E06	Pārāk augsts spriegums	Pārbaudiet barošanas spriegumu.
E0	Aparatūras kļūda	1. Pārbaudiet savienojumu starp strāvas padevi un motoru. 2. Nomainiet kontrolieri.
E	Datu reģistrēšanas kļūda	Izslēdziet barošanu uz 2 minūtēm, pēc tam atkal ieslēdziet. Ja tas nedarbojas, nomainiet kontrolieri.
E2	Pārsniegts komunikācijas laiks	1. Pārbaudiet kabeli starp displeju un kontrolieri. 2. Pārbaudiet, vai kontrolieris vai displejs nav bojāts. 3. Pēc 2 minūtēm ieslēdziet atkal.
E31	Pārkaršana	Pagaidiet, līdz temperatūra atgriežas normālā līmenī, un ieslēdziet atkārtoti.
E32	Motora apgriezienu virziena maiņa	Pārbaudiet, vai UVW kabeli ir pareizi pievienoti dzinējam.
E3	Dzinēja parametru kļūda	Ievadiet pareizos ražotāja norādītos parametrus.
E	Citas kļūdas	Nomainiet kontrolieri.
SAF	Nav drošības atslēgas	1. Pārbaudiet, vai taustiņš darbojas nevainojami. 2. Pārbaudiet atslēgas vadu – pārliecinieties, ka tas nav atslābis. 3. Pārbaudiet atslēgas plāksni. 4. Pārbaudiet displeju.

Programmas apraksts

Katra programma sadala treniņa laiku 10 posmos. Katram no šiem posmiem ir atbilstošs ātrums (km/h). (skatīt 1. tabulu)

Zem

- Skrejceļš jāpievieno zemējumam (220–240 V).
- Ja rodas šaubas, konsultējieties ar elektriķi.
- Neizmainiet kontaktdakšu bez atļaujas.

**SKREJCEĻA UZTURĒŠANA****1. Sīksnas eļļošana**

- <3 stundas nedēļā → ik pēc 5 mēnešiem
- 4–7 stundas nedēļā → ik pēc 2 mēnešiem
- >7 stundas nedēļā → katru mēnesi
- Pārbaudiet ar rokām zem jostas – ja ir sauss, ieeļļojiet.
- Lietošana: apstādiniet skrejceļu, atveriet lentu, uzsmidziniet silikona smērvielu uz centra un malām, sāciet kustību ar ātrumu 1 km/h un izlīdziniet ar kājām.

2. Tīrīšana

- Pirms tīrīšanas atvienojiet barošanas avotu.
- Pēc treniņa: noslaukiet konsoli un korpusu ar mitru drānu.
- Nelietojiet ķīmikālijas un neuzlejiet šķidrumus uz datora.
- Reizi nedēļā: notīriet paklāju zem skrejceļa.
- Uzglabāšana: uzglabāt sausā vietā, izslēdzot un atvienojot no strāvas padeves.



Jostas regulēšana

1. Siksnas spriegojums

- Ja sikсна slīd: pievelciet skrūves abās pusēs par pusapgriezīenu.
- Pārāk liela spriegojuma dēļ var tikt bojāts motors un rullīši.

2. Siksnas novirzes korekcija

- Ieslēdziet skrejceļu ar mazu ātrumu.
- Ja sikсна nobīdās pa kreisi → pievelciet kreiso skrūvi vai atslābiniet labo skrūvi.
- Ja tas pārvietojas pa labi → , rīkojieties pretēji.
- Pēc katras regulēšanas novērojiet izmaiņas.

Siksnas novirzīšanās nav garantijas gadījums – lietotājam tā jānovērš pašam.

3. Motora siksnas regulēšana

- Ja motora sikсна slīd → atslābiniet regulēšanas skrūvi (pa kreisi), līdz tā stabilizējas.
- Regulāri tīriet siksnu un rullīšu rievās.

Bieži sastopamās kļūdas un to novēršana – skrejceļa sadaļa

Problēma	Cēlonis	Risinājums
Skrejceļš nedarbojas	a. Nav strāvas	Pieslēdziet strāvas padevi
	b. Drošības atslēga nav savā vietā	Ievietojiet vai nomainiet drošības atslēgu
	c. Signāla ķēde ir bojāta	Pārbaudiet kontrolieri un signāla kabeli
	d. Slēdzis ir izslēgts	Pārslēdziet slēdzi uz pozīciju "IESLĒGTS"
	e. Pārkaršis drošinātājs	Nomainiet drošinātāju
Skrejceļa lenta nedarbojas vienmērīgi	a. Nepietiekama eļļošana	Izmantojiet silikona eļļu
	b. Sikсна ir pārāk saspringta	Noregulējiet lentes spriegojumu
Skrejceļa lenta slīd	a. Sikсна ir pārāk vaļīga	Pielāgojiet siksnas spriegumu
	b. Motora sikсна ir pārāk vaļīga	Pielāgojiet motora siksnas spriegumu

Konsoles daļa – Kļūdu ziņojumu kodu nozīme

Kļūdas kods	Apraksts	Risinājums
E	Saziņas kļūda starp konsoli un kontrolieri	Pārbaudiet komunikācijas kabeli – pārliedziet, ja tas ir pareizi pievienots un nav bojāts. Ja nepieciešams, nomainiet.
E3	Nav savienojuma ar motoru	Pārbaudiet motora kabeli un atkārtoti pievienojiet to. Ja jūtat deguma smaku, nomainiet kontrolieri.
	Nav signāla no ātruma sensora	Pārbaudiet ātruma sensoru – pārliedziet, ja tas ir pievienots un darbojas pareizi. Ja nepieciešams, nomainiet.
E4	Pacēlāja paškalibrēšanas kļūda	Pārbaudiet pacēlāja motora vadus (sensoru un barošanas avotu). Pēc kļūdas novēršanas nospiediet vadības pults pogu „learn” (mācīties).
E	Pārslodzes aizsardzība	Pārmērīga strāva – pārbaudiet slodzi, ieeļļojiet sliedi, pārbaudiet motoru un kontrolieri. Izmantojiet pareizo spriegumu.
E6	Pārsprieguma aizsardzība	Pārbaudiet barošanas spriegumu (pārliedziet, ja tas nav pārāk zems). Pārbaudiet kontrolieri un motora vadus – bojātos nomainiet.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Bedankt voor de aankoop van deze loopband. Dit apparaat helpt u gezond en fit te blijven — veilig en comfortabel.

BASISGEBRUIKSAANWIJZINGEN

- Sluit de loopband aan op een geaard stopcontact met een aparte stroomkring.
- Controleer voor gebruik of het apparaat stabiel staat en goed werkt.
- Ga op de zijrails staan, bevestig de veiligheidssleutel en druk op "Start".
- Begin met uw linkervoet en zodra u zich zeker voelt, begint u met de juiste houding te rennen.
- Er mag slechts één persoon tegelijkertijd op de loopband trainen.
- Na afloop van uw training moet u de loopband stoppen en de stroomtoevoer onderbreken.

VOORZORGSMAATREGELEN

- Gebruik de loopband alleen binnenshuis, uit de buurt van water, zonlicht en warmtebronnen.
- Draag comfortabele sportkleding en geschikt schoeisel.
- Overbelast het apparaat niet, dit kan de motor en de band beschadigen.
- Gebruik de loopband niet langer dan 2 uur achter elkaar zonder pauze.
- Zorg voor goede ventilatie en een vrije ruimte van 200 x 100 cm voor de loopband.
- Spring niet op of van de loopband terwijl deze in werking is.
- Train niet na een maaltijd, na het drinken van alcohol of wanneer u moe bent.
- Als u pijn, duizeligheid of ander ongemak ervaart, stop dan met trainen en raadpleeg een arts.
- Demonteer of repareer de loopband niet zelf — neem contact op met de klantenservice.

MEDISCHE CONTRA-INDICATIES

Raadpleeg uw arts voordat u de loopband gebruikt als:

- U rug-, nek- of beenpijn heeft, of gevoelloosheid in uw ledematen.
- U lijdt aan gewrichtsaandoeningen, osteoporose, hartaandoeningen, hoge bloeddruk, bloedsomloop- of ademhalingsstoornissen.
- U een pacemaker, kanker, trombose of diabetes met sensorische stoornissen heeft.
- U koorts, huidletsel of een verkromming van de wervelkolom heeft.
- U zwanger bent of menstrueert.
- U gebruikt de loopband voor revalidatiedoeleinden.

KINDEREN EN DE OMGEVING

- Houd kinderen uit de buurt van de loopband — het is geen speelgoed.
- Zorg ervoor dat er geen mensen of dieren in de buurt zijn wanneer u de loopband gebruikt of verplaatst.
- Houd siliconenolie en accessoires buiten het bereik van kinderen.

ELEKTRISCHE VEILIGHEID

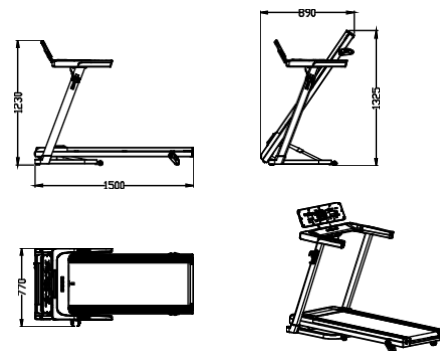
- Raak de stekker niet aan met natte handen.
- Haal altijd de stekker uit het stopcontact wanneer:
 - u de loopband niet gebruikt,
 - onderhoud uitvoert,
 - er is een storing of stroomuitval.
- Trek de stekker uit het stopcontact door de behuizing vast te houden, niet het snoer.
- Reinig de stopcontacten en stekkers regelmatig — stof en vocht kunnen de isolatie beschadigen.

AARDING

- Het apparaat moet worden aangesloten op een geaard stopcontact in overeenstemming met de lokale voorschriften.
- Gebruik geen adapters of stekkeradapters.
- Als de stekker niet past, neem dan contact op met een elektricien.
- Als u twijfelt over de aarding, laat dan de installatie door een vakman controleren.

Productbeschrijving

1. Waterfleshouder
2. Console
3. Veiligheidssleutel
4. Handgreep
5. Motorafdekking
6. Verticale paal
7. Loopband
8. Zijgeleiders
9. Geleidingskap

**Technische gegevens**

Afmetingen	Ingeklapt: 89 x 77 x 132,5 cm
	Uitgeklapt: 150 x 77 x 123 cm
Loopband	125 x 42 cm
Snelheid	1,0-16,0 km/u

set onderdelen**A-1**

1. Machine
2. Console standaard
3. Consolegereedschap
4. Linker verticale paal
5. Rechter verticale paal
6. Achterste consoleafdekking
7. Onderste afdekking (links/rechts)
8. Verstelbare kunststof onderdelen met twee snelheden (2 stuks)
9. Waterkokerhouder
10. Tas met schroeven
11. Veiligheidssleutel
12. Siliconen fles
13. Gebruiksaanwijzing

A-2

1. Volledig schroefdraad M8×25 (6 stuks)
2. M8×15 volledig schroefdraad inbusbout (4 stuks)
3. M8×10 volledig schroefdraad inbusbout (2 stuks)
4. Volledig schroefdraad inbusbout M8×50×20 (2 stuks)
5. Zelfborgende zeskantmoer M8 (2 stuks)
6. Kruiskopschroef met grote platte kop en scherpe punt M4×16 (2 stuks)
7. TAB-schroef (2 stuks)
8. Vlakke sluitring Ø8 (2 stuks)
9. Kruissleutel 14×17×75 (1 stuk)
10. L-vormige sleutel 6×35×80 (1 stuk)

Onderdelentabel:

NR.	NAAM	AANTAL	NR.	NAAM	HOEVEEL HEID
1	Basisframe	1	47	Zelftappende schroef ST4×12	7
2	Zeskant zelfborgende moer	6	48	Zelfborende schroef ST4×16	2
3	Vlakke sluitring	6	49	Veerring Ø5	5
4	Wiel	1	50	Platte sluitring Ø6	3
5	Ronde zijgeleider	10	51	Vlakke sluitring Ø10	1
6	Zelfborende schroef met verzonken kop ST4×15	20	52	Externe gekartelde sluitring Ø5	2
7	Conische voetring	4	53	TAB-schroef	3
8	Basisbalkafdekking (links)	1	5	Linker verticale paal	2
9	Afdekking basisbalk (rechts)	1	5	Rechter verticale paal	1
1	Hoofdframe	1	5	Communicatiekabel L=1200 mm	1
1	Kantelbare asbus	4	57	Fleshouder	1
13	Gedeeltelijk van schroefdraad voorzien inbusbout M10×25×15	2	5	Kruiskopschroef met grote platte kop M4×16 (kwaliteit 6.8 / zwart)	1
14	Borstelloze motor met externe rotatie	1	59	Computerframe	2
15	Flexibele motorriem	1	6	Console-montageplaat	1
16	Controller 7201EB	1	61	7201EB-console	1
17	Communicatiekabel L=500 mm	1	62	Communicatiekabel L=800 mm	1
1	Voedingskabel L=200 mm (rood)	1	63	Aanraakbedieningspaneel	1
19	Voedingskabel L=200 mm (zwart)	1	64	Toetsenbordkabel	1
2	Schakelaar	1	65	Pulssensor in handgreep (snelheid)	1
21	Zelfresettende schakelaar	1	66	Pulssensor in handgreep (start/stop)	1
2	Voedingskabel L=100 mm (rood)	1	67	Pulssensorkabel L=650 mm / zwart	1
23	MASSAGE ROLLER 3300EB	1	6	Bovenste accessoirebak	1
24	MASSAGE ROLLER 3300EB	1	70	Onderste accessoirebak	1
25	Loopband 3300EB	1	7	Bovenste consolekap	1
26	Motorafdekking 3300	1	72	Achterconsoleafdekking	1
27	Achterste afdekking	1	73	Veiligheidssleutel	1
2	Zijgeleiding	2	7	Veiligheidsslotbus	1
2	Buis klem	2	75	Zelftappende schroef ST4×15 (zwart)	1
30	Tweetraps verstelbare kunststof elementen	2	76	Zelftappende schroef ST4×16 (zwart)	13
31	Magnetische ring	1	77	Afdekking voor frontconsole	19
32	Dubbelzijdige tape	8	78	Achterconsoleafdekking	1
3	EVA-rubberen pad	1	79	Ezfit-verbindingselementen	1
34	Netsnoervergrendeling	1	80	Gedeeltelijk geschroefde inbuschroef M8×50×20 (zwart)	
35	Vierkante sluitring	6	81	Gedeeltelijk geschroefde inbusbout M8×30×20 (zwart)	1
3	Volledig geschroefde inbusbout M8×15	4	82	Buisdop	1
3	Veerring	4	83	Veer-1	1
3	Volledige draad kruisschroef M5×10	2	8	Hydraulische cilinder	1
3	Vlakke PVC-ring	6	85	M8×25 volledig geschroefde inbuschroef (klasse 6.8)	1
40	Linker motorplaat	1	86	Benzinepomp	6
4	Rechter motorplaat	1	87	Kruissleutel 14×17×75	2
42	Geverfde buis voor het vastzetten van het deksel	2	8	L-vormige sleutel	1
4	Volledig geschroefde inbuschroef M8×75 (klasse 8.8)	2	89	Benzinepomp / zwart)	1
4	M6×50 volledig geschroefde inbuschroef	1	90	Voedingskabel	2
45	Gedeeltelijk van schroefdraad voorzien inbusbout M8×50×20 (zwart)	2	91	Loopband	1
4	Zeskantbout met conische kop M6×55×Ø16	6	92	Zelftappende schroef ST4×12	1



INSTALLATIE-INSTRUCTIES

Stap 1: Uitpakken

- Haal de loopband uit de doos.
- Plaats hem op een vlakke ondergrond (zoals afgebeeld).
- Verwijder alle plastic zakken en veiligheidsriemen.

Stap 2: De verticale palen monteren

- Sluit de communicatiekabel van de rechter verticale paal (57) aan op de kabel in het basisframe (17).
- Zet de linker en rechter verticale staanders aan beide zijden van het basisframe vast.
- Gebruik 6 M8×25 inbusschroeven (86) om ze vast te zetten.

Opmerking: Draai de schroeven niet definitief vast voordat ze allemaal zijn geplaatst.

Stap 3: De consolebeugel monteren

- Sluit de communicatiekabel van de consolebeugel (63) aan op de kabel in de verticale staander (57).
- Bevestig de consolebeugel aan de linker- en rechter verticale staanders.
- Gebruik 4 M8×15 inbusschroeven om vast te zetten.

Opmerking: Draai de schroeven pas definitief vast als ze allemaal zijn geplaatst.

Stap 4: De console monteren

- Plaats de console in de consolehouder (zoals weergegeven in de afbeelding).
- Gebruik 2 M8×10 inbusschroeven die door de bevestigingsgaten aan de achterkant van het bedieningsframe gaan.
- Verbind ze met de montageplaat van de console en draai ze vast.

Opmerking: Draai de schroeven niet definitief vast voordat ze allemaal zijn geplaatst.

Stap 5: Afdekkingen

- Bevestig de afdekplaat van de voorconsole (78).
- Plaats de linker (8) en rechter (9) afdekkingen van de onderste balk, lijn ze uit met de zijanten van de basis en schroef ze vast.

Stap 6: De loopband monteren

- Monteer de loopband zoals afgebeeld in de illustratie.
- Steek het plastic element voor het instellen van de hellingshoek (30) in de vierkante buizen aan beide zijden van het frame.
- Gebruik 2 M8×50×20 schroeven (45) en draai ze vast met zelfborgende moeren (2).
- Steek de TAB-schroef (54) in het juiste gat in het kunststof element om de helling van de loopband aan te passen.

Stap 7: Fleshouder en laatste afwerking

- Bevestig de flessenhouder (58) aan de linker verticale paal.
- Gebruik 2 M4×16 schroeven (59) met een grote platte kop.
- Controleer of alle schroeven goed vastzitten.
- Installeer ten slotte de veiligheidssleutel (74).

Klaar! De loopband is gemonteerd en klaar voor gebruik.

Algemene trainingstips

1. **Opwarmen** - Warm 5-10 minuten op voor elke training. Houd uw adem niet in - opwarmen bereidt uw lichaam voor op de training en vermindert het risico op blessures.
2. **Ademhaling** - Adem ritmisch: adem in door je neus en uit door je mond. Je bewegingen moeten synchroon lopen met je ademhaling. Als je te snel gaat ademen, stop dan met de oefening en rust even uit.
3. **Frequentie** - Elke spiergroep moet tussen de trainingen minstens 48 uur rust krijgen. Dit betekent dat u een bepaalde spiergroep om de dag moet trainen.
4. **Belasting** - Pas de intensiteit van uw training aan uw conditie aan. Spierpijn na de training is normaal — regelmatige training helpt dit te verminderen. Train volgens het principe van geleidelijke toename van de belasting.
5. **Ontspanning** - Neem na elke training 5 minuten de tijd om te stretchen en te ontspannen, vooral uw beenspieren. Dit voorkomt dat ze stijf worden en helpt de flexibiliteit te behouden.
6. **Dieet** - Om uw spijsvertering niet te belasten:
 - Train minstens een uur na het eten.
 - Wacht minstens 30 minuten na de training voordat u gaat eten.
 - Drink matig water — te veel water kan uw hart en nieren belasten

Rekken

Rekken wordt zowel voor als na de training aanbevolen. Opgewarmde spieren rekken gemakkelijker, dus begin met een warming-up van 5-10 minuten, gevolgd door: Doe elke oefening 5 keer en houd de positie 10-15 seconden vast.

1. Neerwaartse stretch

Ga rechtop staan, buig uw knieën lichtjes en leun langzaam naar voren. Ontspan uw rug en schouders en probeer uw tenen aan te raken. Herhaal dit 3 keer.

2. Pezen strekken

Ga op een mat zitten, strek één been en buig het andere been naar het midden. Leun naar voren en probeer de tenen van je gestrekte been aan te raken. Herhaal dit 3 keer met elk been.

3. Kuit- en hielstrekking

Plaats uw handen tegen een muur of boom en strek één been naar achteren. Uw hiel moet de grond raken en uw been moet gestrekt zijn. Leun naar de muur. Herhaal dit 3 keer met elk been.

4. Stretching van de quadriceps

Houd u met één hand vast aan een stabiel voorwerp, pak met de andere hand de enkel van het andere been vast en trek deze naar uw bil. Herhaal dit 3 keer met elk been.

5. Sartorius-spierstrekking (binnenkant van het bovenbeen)

Ga zitten, plaats de voetzolen tegen elkaar en trek ze naar uw lies. Houd uw voeten vast en druk uw knieën zachtjes naar beneden. Herhaal dit 3 keer.

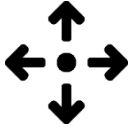
INSTRUCTIES VOOR DE LOOPBAND

Start

1. Sluit de stroomtoevoer aan en zorg ervoor dat de loopband in de laagste stand staat.
2. Bevestig de veiligheidssleutel aan uw kleding.
3. Ga op de zijrails staan en houd de handgrepen vast.
4. Druk op de knop "START" — de loopband start na 5 seconden met een snelheid van 1,0 km/u.
5. Verhoog de snelheid met de knop '+' tot 2,5–3,5 km/u. Dit is een comfortabel tempo om te beginnen met hardlopen.
6. Stap geleidelijk op de loopband en houd u vast aan de handgrepen.
7. Tijdens het hardlopen kunt u de snelheid aanpassen met de knoppen "+" en "-".
8. Om de loopband te stoppen, drukt u op elk gewenst moment op de knop "STOP".

Modi en hartslagmeting

- Nadat u het apparaat hebt ingeschakeld, selecteert u de modus met de knop "CHOOSE".
- Druk op "START" om uw training te beginnen.
- Pas de snelheid aan met de knoppen "+" en "-" en stop de loopband met de knop "STOP".
- Om uw hartslag (HRC) te controleren, plaatst u uw handen op de metalen sensoren — het resultaat verschijnt op het display. Opmerking: Als u de veiligheidssleutel verwijdert, stopt de loopband onmiddellijk en wordt de computer uitgeschakeld.



De loopband opvouwen en uitvouwen

Opvouwen:

- Koppel de stroomtoevoer los.
- Zet de loopband in de laagste hellingsstand.
- Til de loopband rechtop — het Ezfit-mechanisme vergrendelt automatisch.
- Controleer of de Ezfit-vergrendeling goed is vergrendeld.

Uitklappen:

- Kies een locatie op ongeveer 1 meter afstand van een stopcontact, op een vlakke ondergrond.
- Houd de loopband met beide handen vast en stap op het Ezfit-mechanisme — de loopband zal langzaam naar de grond zakken.
- Houd bij het uitklappen een veilige afstand van minimaal 1 meter aan.

De loopband verplaatsen

Voordat u de loopband verplaatst, moet u ervoor zorgen dat:

- De stroom is uitgeschakeld,
- De stekker is losgekoppeld,
- Het frame is ingeklapt.

Pak vervolgens de loopband vast met één hand aan het uiteinde en de andere hand aan de leuning, en beweeg deze voorzichtig, waarbij u deze in een hoek van 40-50° naar uw borst kantelt.



Consolepaneel – Functiebeschrijving

- **Trainingsprogramma's:** P0 – eigen programma van de gebruiker, P1–P36 – automatische ingebouwde programma's, 3 GEBRUIKER-programma's, FAT.
- **LED-display:** geeft tijd, afstand, snelheid, calorieën en hartslag weer.
- **Bedieningselementen:** 4 hoofdknoppen + sneltoetsen aan de linker- en rechterkant.
- **Snelheidsbereik:** Van 1,0 tot 16,0 km/u.
- **Veiligheidsvoorzieningen:** Overbelasting, overspanning, schok, overmatige snelheid en bescherming tegen elektromagnetische interferentie.
- **Systeemfuncties:** zelftest, foutmeldingen, 3 door de gebruiker te definiëren functies.

Veiligheidsinstructies

1. Steek de stekker in een geaard stopcontact van 10 A en schakel de stroom in.
2. Steek de veiligheidssleutel in de console en bevestig de clip aan uw kleding op uw borst.
3. In geval van een storing stopt de loopband automatisch en verschijnt er een melding op het scherm, vergezeld van een geluidssignaal.
4. Om de fout te verhelpen, verwijdert u de veiligheidssleutel of schakelt u de stroom uit.

Beschrijving van de displays en knoppen

- Bij het inschakelen: Het volledige scherm wordt 2 seconden weergegeven, waarna "V1.0" verschijnt, gevolgd door de stand-bymodus of snelstart wanneer op "Start/Pauze" wordt gedrukt.
- Stand-bymodus:
 - Puls: wordt weergegeven wanneer een sensor is aangesloten; anders wordt "0" weergegeven.
 - Tijd/afstand: "0:00", tijd-pictogram actief.
 - Snelheid: "0,0", snelheidspictogram actief.
 - LED-animatie: lichtsequentie (groen 1–16, geel 17–31, rood 32–47).
- Stop: Na het beëindigen van uw training gaat de loopband na 5 seconden in de stand-bymodus.
- Pauzmodus: druk op "STOP" om terug te keren naar de stand-bymodus.
- Energiebesparende modus: Na 4 minuten en 30 seconden inactiviteit wordt het scherm uitgeschakeld. Druk op een willekeurige knop of reset de veiligheidssleutel om de werking te hervatten.

Extra functies

- **USB-opladen:** Het opladen begint wanneer een mobiel apparaat via USB wordt aangesloten. Het opladen stopt wanneer het apparaat wordt losgekoppeld.
- **Bluetooth – Muziek:** Wanneer de stroom is ingeschakeld, kunt u uw telefoon of ander audioapparaat via Bluetooth verbinden en muziek afspelen via de console. Het volume kan worden aangepast op het bronapparaat.

FUNCTIEKNOPPEN

PROGRAM-knop ("P")

- In de stand-bymodus kunt u de modus selecteren:
 - G – trainingsdoel,
 - P – automatisch programma,
 - U – gebruikersprogramma.
- Om te verlaten zonder een keuze te maken, drukt u op "STOP".

MODE-knop ("M")

- Bevestigt de parameterinstellingen.
- Vergrendelt het huidige scherm (bijv. tijd, afstand) zodat het niet automatisch wisselt.
- Door nogmaals op de knop te drukken, wordt de automatische omschakeling om de 5 seconden ontgrendeld.

START/PAUZE-knop en "+ / -" op de handgrepen

- START/PAUZE start het programma met een aftelling van "3 2 1".
- Tijdens de pauze geeft het scherm de gegevens weer van vóór de pauze en wordt de hartslag in realtime weergegeven.
- Door nogmaals op "START/PAUZE" te drukken, wordt de training hervat en worden de gegevens verder bijgehouden.
- "+ / -" op de handgrepen:
 - Verhoog of verlaag de snelheid met 0,1 km/u.
 - Als u langer dan 1 seconde ingedrukt houdt, verandert de snelheid continu.
 - Deze knoppen worden ook gebruikt om tijd, afstand, calorieën en programma's (P1–P36, U1–U3) te selecteren.

STOP-knop

- In de pauzestand keert u terug naar de stand-bymodus en worden de gegevens gereset.
- In de instellingen keert u terug naar de vorige stap.

Veiligheidstoets

- Als je de sleutel eruit haalt, stopt de loopband meteen.
- Het bericht 'SAF' verschijnt op het scherm en er klinken 3 pieptonen.
- Wanneer de sleutel wordt verwijderd, reageert de loopband niet op knoppen.
- Om de werking te hervatten, moet u de sleutel loskoppelen en opnieuw aansluiten. De loopband gaat dan in de stand-bymodus.

PROGRAMMABESCHRIJVING**SNELSTART Een training starten**

- Druk op "START/PAUZE" in de stand-bymodus
- Aftellen "3 2 1" met een geluidssignaal
- Begin met 1,0 km/u
- Tijd-, afstand-, calorie- en hartslagmeters beginnen bij nul

Tijdens het sporten

- De toetsen "+ / -" wijzigen de snelheid
- De vensters wisselen om de 5 seconden:
 - Calorieën (0–999 kcal) / Hartslag (40–220 slagen per minuut)
 - Tijd (0:00–99:59 min) / Afstand (0,00–99,99 km)
- De halfronde indicator geeft de snelheid in % weer
- De 400 m-indicator licht elke 100 m op (4 segmenten)

Pauzeren en beëindigen

- "START/PAUZE" stopt de training, gegevens worden opgeslagen
- Snelheid: "0,0", 400 m-indicator knippert
- Druk nogmaals op "START/PAUZE" = , gaat verder met aftellen
- "STOP" = gegevens worden gereset, terug naar stand-bymodus Een training starten

DOEL AFTELMODUS Modus selecteren

- In stand-bymodus: "P" → G-modus (doel), "M" → bevestiging
- Beschikbare doelen:
 - Tijd: 1–99 min (standaard 10:00)
 - Afstand: 1,00–99,00 km (standaard 5,00)
 - Calorieën: 1–999 kcal (standaard 100)
- Stel de waarde in met "+ / -", bevestig met "M" of "START/PAUZE"

Trainingsvoortgang

- Aftellen "3 2 1" en geluidssignaal
- Het programma is verdeeld in 10 secties (doel / 10)
- De snelheid kan worden gewijzigd met "+ / -"
- De vensters wisselen om de 5 seconden:
 - Calorieën/Hartslag (40–220 slagen per minuut)
 - Tijd/Afstand (vooruit of achteruit tellen)
- De 400 m-indicator licht elke 100 m op

Pauzeren en beëindigen

- "START/PAUZE" stopt de training, gegevens worden opgeslagen
- "STOP" reset de gegevens en keert terug naar de stand-bymodus
- Wanneer het doel is bereikt: END-melding + 3 pieptonen

PROGRAMMA-MODUS**Programmaselectie**

- In stand-by modus: "P" (→) P-modus, "M" (→) bevestiging
- Selecteer programma "p1–p36" met de toetsen "+ / -"
- Standaardtijd: 10:00 min (kan worden gewijzigd)

Tijdinstellingen

- "M" → tijdinstellingen (bereik: 0:00–99:00)
- Bevestig met "START/PAUZE" of keer terug met "STOP"

Programma-volgorde

- Aftellen "3 2 1" en geluidssignaal
- Het programma is verdeeld in 10 secties
 - Tijdens het aftellen: elk deel = e tijd / 10
 - Bij het vooruit tellen: elke minuut wisselen
- Ga naar het volgende gedeelte: "Bi"-signaal
- De snelheid verandert automatisch, maar kan handmatig worden aangepast

Weergegeven gegevens

- Calorieën/hartslag: wisselt om de 5 seconden
 - Calorieën: 0–999 kcal
 - Hartslag: 40–220 slagen per minuut (of 0 zonder sensoren)
- Tijd/afstand: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Halfronde indicator: % snelheid
- 400 m-indicator: licht elke 100 m op (cyclisch)

Pauzeren en beëindigen

- "START/PAUZE" stopt de training, gegevens worden opgeslagen
- "STOP" reset de gegevens en keert terug naar stand-by
- Na voltooiing: 3 "piep-piep-piep"-signalen, bericht EINDE

GEBRUIKERSMODUS**Programmasselectie**

- In stand-by modus: "P" → U-modus, "M" → bevestiging
- Selecteer programma "U1–U3" met de knoppen "+" / "–"
- De standaardtijd verschijnt in het venster TIJD (kan worden gewijzigd)

Tijd- en snelheidsinstellingen

- "M" → tijdsinstellingen (bereik: 0:00–99:00)
- Houd "M" 3 seconden ingedrukt → snelheidsinstellingen voor 10 segmenten
- Elk segment wordt afzonderlijk ingesteld, bevestig met "M"

De gegevens worden permanent opgeslagen (verdwijnen niet wanneer de stroom wordt uitgeschakeld)

Programma-volgorde

- Aftellen "3 2 1" en geluidssignaal
- Het programma is verdeeld in 10 delen
- Bij het aftellen: elke = e tijd / 10
- Bij het vooruit tellen: elke minuut veranderen
- Overgang naar het volgende deel: "Bi"-signaal
- De snelheid verandert automatisch en kan handmatig worden aangepast

Weergegeven gegevens

- Calorieën/hartslag: wissel elke 5 seconden
- Calorieën: 0–999 kcal
- Hartslag: 40–220 slagen per minuut (of 0 zonder sensoren)
- Tijd/afstand: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Halfronde indicator: % snelheid
- 400 m-indicator: licht op elke 100 m op (cyclisch)

Pauzeren en beëindigen

- "START/PAUZE" stopt de training, gegevens worden opgeslagen
- "STOP" reset de gegevens en keert terug naar stand-by
- Na voltooiing: 3 "piep-piep-piep"-signalen, bericht EINDE

FAT-MODUS (Lichaamsvetmeting) Modus**selecteren**

- Druk in de stand-by modus op "P" om de FAT-modus te selecteren – "F" verschijnt in het venster "CALORIES/PULSE"
- Druk op "M" om door de instellingen te bladeren:

Instellingen

- F1 – Geslacht: "+" / "–" → 01 = man, 02 = vrouw
- F2 – Leeftijd: Bereik: 10–99 jaar
- F3 – Hoogte: Bereik: 100–220 cm
- F4 – Gewicht: Bereik: 20–150 kg

Nadat u de instellingen hebt voltooid, drukt u op "M" om de meting te starten.

Metten

- Duurt 25 seconden
- Als uw hartslag stabiel is → , verschijnt het resultaat wanneer de meting is voltooid
- Als er geen polssignaal is → , wordt het resultaat niet weergegeven
- Na 10 seconden verdwijnt het resultaat en keert het apparaat terug naar de stand-by modus

Interpretatie van het resultaat

FAT-resultaat	Betekenis
< 18	Te laag
19–24	Normaal
25	Overgewicht
> 29	Zwaarlijvig

Het resultaat is indicatief en vervangt geen medisch advies.

BEREKENINGSFORMULE (voor gevorderde gebruikers)

- **BMI** = gewicht (kg) / lengte² (m)
- De FAT-formule is afhankelijk van de lengte:
 - Lengte 140–190 cm: FAT = centielwaarde + {[(BMI / (1,6 / lengte)) + (leeftijd – 18) × 0,013] × puls × geslacht}
 - Lengte ≤ 140 cm: gebruik 1,4
 - Lengte ≥ 190 cm: gebruik 1,9
- **Honderdste waarde:** laatste cijfer van uw hartslag (indien geen, vul 0 in)
- **Tientallen van de hartslag:**
 - oneven getal → × 0,95
 - even getal → × 1,05
- **Gender:**
 - 01 (mannelijk) → × 1
 - 02 (vrouwelijk) → × 1,15
- Resultaatweergavebereik: 5–50
< 5 → geeft 5 weer

FUNCTIEBESCHRIJVING**1. ODO – Totale tijd / afstand**

- Tijd: 0:00–99:59 uur:min (afgerond na 100 uur)
- Afstand: 0,00–9999 km

2. Snelheid (SPEED)

- Bereik: 1,0–16,0 km/u (instelbaar in stappen van 0,1)
- In programma's P1–P36: snelheid is afhankelijk van het segment
- Technische modus:
 - Max: 12,0–24,0 km/u (standaard 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/u (standaard 1,0)

3. Puls (PULSE)

- Bereik: 40–220 slagen/min
- Zichtbaar in stand-by, tijdens het hardlopen en in de pauzmodus
- Schakelt om de 5 seconden met alarmsignalen.

4. Tijd (TIME)

- Bereik: 0:00–59:59 min:sec (vooruit of achteruit tellen)
- Doel: 1:00–99:00 min (standaard 10:00)
- Programma's verdeeld in 10 fasen
 - Vooruit tellen: elke minuut veranderen
 - Aftellen: fase = tijd / 10
 - Overgang: "Bi"-signaal

5. Afstand (DISTANCE)

- Bereik: 0,00–9999 km
- Doel: 1,00–9999 km (standaard 5,00)
- Elke 5 seconden wisselen.

6. Calorieën (CALORIES)

- Bereik: 0–999 kcal
- Doel: 1–999 kcal (standaard 100)
- Om de 5 seconden wisselen met hartslag.

7. Halfronde snelheidsindicator

- Groen: 1–16, geel: 17–31, rood: 32–47
- Geeft het percentage van de huidige snelheid weer

8. 400 m indicator

- Licht op elke 100 m op (4 vierkanten)
- Na 400 m herhaalt de cyclus zich

9. Wioldiameters (technische modus)

- Strip: 10–5000 mm (standaard 75)
- Motor: 5–2000 mm (standaard 25)
- MESSAGE ROLLER: 10–5000 mm (standaard 48)

10–13. Gebruikersgegevens

Gewicht: 20–150 kg (standaard 70 kg)

Geslacht: 01 (=) man, 02 (=) vrouw **Lengte:**

100–220 cm (standaard 170 cm)

Leeftijd: 10–99 jaar (standaard 25 jaar)

14. Geluidssignaal (ZOEMER)

- Elke keer dat de toets wordt ingedrukt = "piep"
- Programma start: aftellen "3→ 2→ 1" met signaal

Servicemodus (technische modus)

Modus 1 – Kalibratie

- +Invoer: druk in de stand-by modus 3 seconden lang tegelijkertijd op "P" en "M"
- Stapsgewijze instellingen (bevestig met "M" na elke waarde):
 - Eenheidssysteem: 0 = metrisch= , 1 = imperiaal
 - Diameter poelie: 10–5000 mm (standaard 75)
 - Minimale snelheid: 0,5–2,0 km/u of 0,3–1,2 mph
 - Diameter motorwiel: 5–2000 mm (standaard 25)
 - Diameter massage roller: 10–5000 mm (standaard 48)
 - Maximale snelheid: 12,0–24,0 km/u of 7,5–15,0 mph (standaard 16,0)
- Kalibratie: druk op "START/PAUZE"→ , "SAE" verschijnt
- Afsluiten: "STOP"→ terug naar de kalibratiepagina, druk lang op "STOP"→ stand-by modus

Modus 2 – Systeeminformatie

- Toegang: druk 3 seconden op "P" + "STOP"
- Weergave:
 - Versiejaar (laatste 2 cijfers)
 - Versiemonth en -dag
- "M"→ toont totale tijd en afstand (wisselt om de 5 seconden)
- Afstand resetten: "P" + "M" gedurende 3 seconden
- Afsluiten: "STOP" gedurende 3 seconden

Toetstest

- Invoer: "M" + "STOP" gedurende 3 seconden
- Geeft "TEST"→ weer, test alle knoppen
- Druk op elke toets (→) en het bijbehorende nummer verschijnt in het venster
- Nadat u alle toetsen hebt ingedrukt → , klinkt er een geluidssignaal en keert het display terug naar "TEST"

Toetsnummers:

Toets	Code	Toets	Code
P	1	START-hendel	5
STOP	2	STOP-hendel	6
START/PAUZE	3	"+"	7
M	4	"_"	8

- Snelle slaapstand: selecteer "SLEE"→ "M"= activering
- Afsluiten: druk op de veiligheidstoets of start opnieuw op

Bluetooth-verbinding met ANYRUN-apps

- Download de ANYRUN-app, registreer een account en log in
- Selecteer in de instellingen Apparaatbeheer → zoek de loopband (bijv. SW7201EB-0124)
- +Na het verbinden: er klinkt een geluidssignaal en 'BT' verschijnt in het venster 'SPEED'
- Selecteer de modus en start uw training vanuit de app
- →Verbinding verbreken: in de app-instellingen hoort u een pieptoon en keert de loopband terug naar de stand-bymodus
- Verbinding alleen mogelijk in stand-bymodus Na het verbinden is alleen de snelstartmodus beschikbaar

KINOMAP

- Download de Kinomap-app, maak een account aan en log in
- Selecteer Fitnessapparatuurbeheer → "+" → "Mijn loopband" → merk "FTMS" of "anyrun"
- Selecteer het Bluetooth-apparaat (bijv. SW7201EB-0124)
- Na het verbinden: een pieptoon + "BT" in het venster "SPEED"
- U kunt trainingsvideo's bekijken en uw training starten
- Verbinding verbroken: pieptoon, loopband keert terug naar stand-bymodus

ZWIFT

- Download de Zwift-app, registreer een account en log in
- Selecteer uw loopapparaat → , zoek uw loopband (bijv. SW7201EB-0124)
- +Na verbinding: een geluidssignaal en 'BT' in het venster 'SPEED'
- Start uw training vanuit de app
- Verbinding verbroken: geluidssignaal, loopband keert terug naar stand-bymodus

FOUTCODES worden weergegeven in het venster calorieën/hartslag

Foutcode	Foutbeschrijving	Oplossing
E0	Overbelasting	1. Overbelasting – start het apparaat opnieuw op. 2. Wrijving van onderdelen – smeer en start opnieuw op. 3. Controleer de motor – geluid, brandlucht → vervangen. 4. Vervang de controller.
E02	HALL-sensorfout	1. Controleer de motorkabel en sluit deze opnieuw aan. 2. Vervang de motor. 3. Vervang de controller.
E03	Hardware overbelasting	1. Overmatige stroom – opnieuw opstarten. 2. Controleer de stekker van de voeding en de stekker van de motor. 3. Vervang de controller.
E04	Fase-uitval	1. Controleer de motorkabel en sluit deze opnieuw aan. 2. Vervang de motor. 3. Vervang de controller.
E06	Spanning te hoog	Controleer de voedingsspanning.
E08	Hardwarefout	1. Controleer de verbinding tussen het stopcontact en de motor. 2. Vervang de controller.
E21	Fout bij gegevensregistratie	Schakel de stroomtoevoer gedurende 2 minuten uit en schakel deze vervolgens weer in. Als dit niet werkt, vervang dan de controller.
E2	Communicatietijd overschreden	1. Controleer de kabel tussen het display en de controller. 2. Controleer of de controller of het display beschadigd is. 3. Schakel het apparaat na 2 minuten weer in.
E31	Oververhitting	Wacht tot de temperatuur weer normaal is en start opnieuw op.
E32	Omgekeerde draairichting van de motor	Controleer of de UVW-kabels correct zijn aangesloten op de motor.
E33	Motorparameterfout	Voer de juiste parameters van de fabrikant in.
E5	Andere fouten	Vervang de controller.
SAF	Geen veiligheidssleutel	1. Controleer of de sleutelknop goed werkt. 2. Controleer de sleutelkabel – zorg ervoor dat deze niet los zit. 3. Controleer de sleutelplaat. 4. Controleer het display.

Programma-omschrijving

Elk programma verdeelt de trainingstijd in 10 segmenten. Elk van deze fasen heeft een bijbehorende snelheid (km/u). (zie tabel 1)

Aarding

- De loopband moet worden aangesloten op een geaard stopcontact (220–240 V).
- Raadpleeg bij twijfel een elektricien.
- Verwissel de stekker niet zonder toestemming.

**ONDERHOUD VAN DE LOOPBAND****1. Smeren van de loopband**

- <3 uur/week → om de 5 maanden
- 4–7 uur/week → om de 2 maanden
- >7 uur/week → elke maand
- Controleer door onder de band te voelen – indien droog, smeren.
- Toepassing: stop de loopband, klap de band uit, spuit het midden en de zijkanten in met siliconen, start op 1 km/u en verdeel met uw voeten.

2. Reiniging

- Koppel de stroomtoevoer los voordat u het apparaat reinigt.
- Na de training: veeg de console en behuizing af met een vochtige doek.
- Gebruik geen chemicaliën en mors geen vloeistoffen op de computer.
- Eenmaal per week: reinig de mat onder de loopband.
- Opslag: bewaar op een droge plaats, met de stroom uitgeschakeld en losgekoppeld.



Riem afstellen

1. Riemsparing

- Als de riem slipt: draai de schroeven aan beide zijden een halve slag vast.
- Overmatige spanning kan de motor en de rollen beschadigen.

2. Correctie van een verkeerde uitlijning van de riem

- Start de loopband op lage snelheid.
- Als de riem naar links verschuift → draai de linkerschroef vast of draai de rechterschroef los.
- Als deze naar rechts verschuift → doe dan het tegenovergestelde.
- Controleer de veranderingen na elke aanpassing.

Een verkeerde uitlijning van de riem valt niet onder de garantie – de gebruiker moet dit zelf corrigeren.

3. Afstelling van de motorriem

- Als de motorriem slipt → draai de stelschroef (naar links) los totdat deze stabiel is.
- Reinig de riem en de groeven van de riemschijf regelmatig.

Veelvoorkomende storingen en oplossingen – loopbandgedeelte

Probleem	Oorzaak	Oplossing
De loopband werkt niet	a. Geen stroom	Sluit het apparaat aan op een stopcontact
	b. Veiligheidssleutel zit niet op zijn plaats	Plaats of vervang de veiligheidssleutel
	c. Signaalcircuit is beschadigd	Controleer de controller en de signaalkabel
	d. Schakelaar staat in de stand OFF	Zet de schakelaar in de stand "AAN"
	e. Zekering doorgebrand	Vervang de zekering
De loopband loopt niet soepel	a. Onvoldoende smering	Gebruik siliconenolie
	b. Band te strak	Stel de spanning van de band af
De loopbandband slipt	a. Band te los	Pas de spanning van de riem aan
	b. Motorriem te los	Stel de spanning van de motorriem af

Consoleonderdeel – Betekenis van foutmeldingscodes

Foutcode	Beschrijving	Oplossing
E1	Communicatiefout tussen de console en de controller	Controleer de communicatiekabel – zorg ervoor dat deze goed is aangesloten en niet beschadigd is. Vervang indien nodig.
E3	Geen verbinding met de motor	Controleer de motorkabel en sluit deze opnieuw aan. Als u iets brandt ruikt, vervang dan de controller.
	Geen signaal van de snelheidssensor	Controleer de snelheidssensor – zorg ervoor dat deze is aangesloten en goed werkt. Vervang indien nodig.
E4	Fout bij zelfkalibratie van de lift	Controleer de kabels van de liftmotor (sensor en voeding). Druk na correctie op de knop "leren" op de controller.
E5	Overbelastingsbeveiliging	Overmatige stroom – controleer de belasting, smeet de rail, controleer de motor en de controller. Gebruik de juiste spanning.
E6	Overspanningsbeveiliging	Controleer de voedingsspanning (zorg ervoor dat deze niet te laag is). Controleer de kabels van de controller en de motor – vervang ze indien beschadigd.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Obrigado por adquirir esta passadeira. Este aparelho irá ajudá-lo a manter-se saudável e em forma, com segurança e conforto.

REGRAS BÁSICAS DE UTILIZAÇÃO

- Ligue a passadeira a uma tomada com ligação à terra e com um circuito separado.
- Antes de utilizar, certifique-se de que o aparelho está estável e a funcionar corretamente.
- Fique em pé nas barras laterais, coloque a chave de segurança e pressione «Start».
- Comece com o pé esquerdo e, quando se sentir confiante, comece a correr com a postura correta.
- Apenas uma pessoa pode fazer exercício na passadeira de cada vez.
- Após terminar o treino, pare a passadeira e desligue a fonte de alimentação.

PRECAUÇÕES

- Use a esteira apenas em ambientes internos, longe de água, luz solar e fontes de calor.
- Use roupas esportivas confortáveis e calçados adequados.
- Não sobrecarregue o aparelho — isso pode danificar o motor e a correia.
- Não utilize a passadeira durante mais de 2 horas sem fazer uma pausa.
- Garanta uma boa ventilação e um espaço livre de 200 x 100 cm na frente da esteira.
- Não salte para cima ou para fora da passadeira enquanto estiver a correr.
- Não faça exercício após uma refeição, após beber álcool ou quando estiver cansado.
- Se sentir dor, tonturas ou outro desconforto, pare de fazer exercício e consulte um médico.
- Não desmonte nem repare a passadeira por conta própria — contacte o serviço de apoio ao cliente.

CONTRAINDICAÇÕES MÉDICAS

Consulte o seu médico antes de utilizar a passadeira se:

- Tiver dores nas costas, no pescoço ou nas pernas, ou dormência nos membros.
- Sofre de doenças articulares, osteoporose, doenças cardíacas, hipertensão arterial, distúrbios circulatórios ou respiratórios.
- Tem um pacemaker, cancro, trombose, diabetes com distúrbios sensoriais.
- Tem febre, lesões cutâneas ou curvatura da coluna vertebral.
- Está grávida ou menstruada.
- Você usa a esteira para fins de reabilitação.

CRIANÇAS E O AMBIENTE

- Mantenha as crianças afastadas da passadeira — não é um brinquedo.
- Certifique-se de que não há pessoas ou animais nas proximidades quando estiver a utilizar ou a mover a passadeira.
- Mantenha o óleo de silicone e os acessórios fora do alcance das crianças.

SEGURANÇA ELÉTRICA

- Não toque na ficha com as mãos molhadas.
- Desligue sempre a passadeira quando:
 - não estiver a utilizar a passadeira,
 - estiver a realizar manutenção,
 - há uma avaria ou falha de energia.
- Puxe a ficha segurando a caixa, não o cabo.
- Limpe a tomada e a ficha regularmente — o pó e a humidade podem danificar o isolamento.

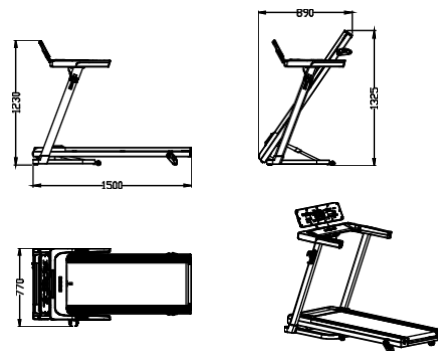
TERRA

- O dispositivo deve ser ligado a uma tomada com ligação à terra, de acordo com os regulamentos locais.
- Não utilize adaptadores ou adaptadores de ficha.
- Se a ficha não encaixar, contacte um eletricitista.
- Se tiver dúvidas sobre o aterramento, peça a um profissional para verificar a instalação.



Descrição do produto

1. Suporte para garrafa de água
2. Painel
3. Chave de segurança
4. Pega
5. Tampa do motor
6. Poste vertical
7. Correia de transmissão
8. Guias laterais
9. Tampa da guia



Dados técnicos

Dimensões	Quando dobrado: 89 x 77 x 132,5 cm
	Quando desdobrado: 150 x 77 x 123 cm
Esteira	125 x 42 cm
Velocidade	1,0-16,0 km/h



Componentes do conjunto

A-1

1. Máquina
2. Suporte da consola
3. Conjunto da consola
4. Poste vertical esquerdo
5. Poste vertical direito
6. Tampa traseira da consola
7. Tampa inferior (esquerda/direita)
8. Peças ajustáveis em plástico com duas velocidades (2 unidades)
9. Suporte para chaleira
10. Saco com parafusos
11. Chave de segurança
12. Garrafa de silicone
13. Manual do utilizador

A-2

1. Parafuso totalmente roscado M8x25 (6 unidades)
2. Parafuso Allen totalmente roscado M8x15 (4 unidades)
3. Parafuso Allen totalmente roscado M8x10 (2 unidades)
4. Parafuso Allen totalmente roscado M8x50x20 (2 unidades)
5. Porca sextavada autoblocante M8 (2 unidades)
6. Parafuso de cabeça cruzada com cabeça plana grande e ponta afiada M4x16 (2 unidades)
7. Parafuso TAB (2 unidades)
8. Arruela plana Φ8 (2 unidades)
9. Chave cruzada 14x17x75 (1 peça)
10. Chave em L 6x35x80 (1 unidade)

Tabela de peças:

N	NOME	QUANTID ADE	N.	NOME	QUANTID ADE
1	Estrutura base	1	47	Parafuso auto-roscante ST4×12	7
2	Porca sextavada autoblocante	6	4	Parafuso auto-roscante ST4×16	2
3	Arruela plana	6	4	Arruela de mola Φ5	5
4	Roda	1	50	Arruela plana Φ6	3
5	Guia lateral redonda	10	5	Arruela plana Φ10	1
6	Parafuso auto-roscante com cabeça escareada ST4×15	20	5	Arruela serrilhada externa Φ5	2
7	Arruela cônica para pé	4	5	Parafuso TAB	3
8	Tampa da viga da base (esquerda)	1	5	Poste vertical esquerdo	2
9	Tampa da viga da base (direita)	1	5	Poste vertical direito	1
1	Estrutura principal	1	5	Cabo de comunicação L=1200 mm	1
1	Manga do eixo de inclinação	4	5	Suporte para garrafa	1
1	Parafuso Allen parcialmente roscado M10×25×15	2	5	Parafuso de cabeça cruzada com cabeça plana grande M4×16 (grau 6.8 / preto)	1
1	Motor sem escovas com rotação externa	1	5	Estrutura do computador	2
1	Correia flexível para motor	1	6	Placa de montagem da consola	1
1	Controlador 7201EB	1	61	Console 7201EB	1
1	Cabo de comunicação L=500 mm	1	62	Cabo de comunicação L=800 mm	1
1	Cabo de alimentação L=200 mm (vermelho)	1	63	Painel de controlo tátil	1
19	Cabo de alimentação L=200 mm (preto)	1	64	Cabo do teclado	1
2	Interruptor	1	65	Sensor de pulsação no punho (velocidade)	1
2	Interruptor com reinicialização automática	1	66	Sensor de pulsação na pega (início/paragem)	1
2	Cabo de alimentação L=100 mm (vermelho)	1	67	Cabo do sensor de pulsação L=650 mm / preto	1
2	Rolo de massagem frontal 3300EB	1	68	Bandeja superior para acessórios	1
2	Rolo de massagem traseiro 3300EB	1	70	Bandeja acessória inferior	1
2	Plataforma de corrida 3300EB	1	7	Tampa da consola superior	1
2	Tampa do motor 3300	1	72	Tampa do console traseiro	1
27	Tampa traseira	1	73	Chave de segurança	1
2	Guia lateral	2	7	Soquete de bloqueio de segurança	1
2	Braçadeira para tubo	2	75	Parafuso auto-roscante ST4×15 (preto)	1
3	Elementos plásticos ajustáveis em duas etapas	2	76	Parafuso auto-roscante ST4×16 (preto)	1
31	Anel magnético	1	77	Tampa da consola frontal	19
32	Fita adesiva dupla-face	8	78	Tampa do console traseiro	1
3	Almofada de borracha EVA	1	7	Elementos de ligação Ezfit	1
34	Trava do cabo de alimentação	1	80	Parafuso Allen parcialmente roscado M8×50×20 (preto)	
35	Arruela quadrada	6	81	Parafuso Allen parcialmente roscado M8×30×20 (preto)	1
3	Parafuso Allen totalmente roscado M8×15	4	82	Tampa do tubo	1
3	Arruela de pressão	4	83	Mola-1	1
3	Parafuso de rosca cruzada completa M5×10	2	8	Cilindro hidráulico	1
3	Arruela plana de PVC	6	85	Parafuso Allen totalmente roscado M8×25 (classe 6.8)	1
40	Placa do motor esquerda	1	8	Parafuso Allen totalmente roscado M8×15	6
4	Placa do motor direita	1	8	Chave cruzada 14×17×75	2
42	Tubo pintado para fixação da tampa	2	8	Chave em L	1
4	Parafuso Allen totalmente roscado M8×75 (grau 8.8)	2	8	Parafuso Allen com rosca completa M8×10 (classe 6.8 / preto)	1
4	Parafuso Allen M6×50 totalmente roscado	1	90	Cabo de alimentação	2
45	Parafuso Allen parcialmente roscado M8×50×20 (preto)	2	91	Correia de rolamento	1
4	Parafuso de cabeça cônica com encaixe hexagonal M6×55×Φ16	6	9	Parafuso auto-roscante ST4×12	1



INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO

Passo 1: Desembalagem

- Retire a passadeira da caixa.
- Coloque-a sobre uma superfície plana (conforme ilustrado).
- Remova todos os sacos de plástico e as correias de segurança.

Passo 2: Montagem dos postes verticais

- Ligue o cabo de comunicação do poste vertical direito (57) ao cabo na estrutura da base (17).
- Prenda os postes verticais esquerdo e direito em ambos os lados da base.
- Use 6 parafusos Allen M8×25 (86) para fixá-los.

Nota: Não aperte os parafusos permanentemente até que todos tenham sido inseridos.

Passo 3: Montagem do suporte da consola

- Ligue o cabo de comunicação do suporte da consola (63) ao cabo no poste vertical (57).
- Prenda o suporte da consola aos postes verticais esquerdo e direito.
- Use 4 parafusos Allen M8×15 para fixar.

Nota: Não aperte os parafusos permanentemente até que todos tenham sido inseridos.

Passo 4: Montagem da consola

- Coloque a consola no suporte da consola (conforme mostrado na ilustração).
- Use 2 parafusos Allen M8×10 que passam pelos orifícios de montagem na parte traseira da estrutura de controlo.
- Ligue-os à placa de montagem da consola e aperte.

Nota: Não aperte os parafusos permanentemente até que todos tenham sido inseridos.

Passo 5: Tampas

- Prenda a tampa frontal da consola (78).
- Coloque as tampas esquerda (8) e direita (9) da viga inferior no lugar, alinhe-as com os lados da base e aparafuse-as no lugar.

Passo 6: Montagem da passadeira

- Monte a passadeira conforme mostrado na ilustração.
- Insira o elemento de ajuste de inclinação de plástico (30) nos tubos quadrados em ambos os lados da estrutura.
- Use 2 parafusos M8×50×20 (45) e aperte-os com porcas autoblocantes (2).
- Insira o parafuso TAB (54) no orifício apropriado no elemento plástico para ajustar a inclinação da passadeira.

Passo 7: Suporte para garrafas e retoques finais

- Prenda o suporte para garrafa (58) ao poste vertical esquerdo.
- Use 2 parafusos M4×16 (59) com cabeça chata grande.
- Verifique se todos os parafusos estão bem apertados.
- Por fim, instale a chave de segurança (74).

Pronto! A passadeira está montada e pronta a utilizar.

Dicas gerais de treino

1. **Aquecimento** - Aqueça-se durante 5 a 10 minutos antes de cada treino. Não prenda a respiração - o aquecimento prepara o corpo para o exercício e reduz o risco de lesões.
2. **Respiração** - Respire ritmicamente: inspire pelo nariz e expire pela boca. Os seus movimentos devem estar sincronizados com a respiração. Se começar a respirar muito rapidamente, interrompa o exercício e descanse.
3. **Frequência** - Cada grupo muscular deve ter pelo menos 48 horas de descanso entre os treinos. Isto significa que deve exercitar um determinado grupo muscular em dias alternados.
4. **Carga** - Ajuste a intensidade do treino ao seu nível de condicionamento físico. É normal sentir dor muscular inicial — a prática regular de exercícios ajuda a reduzi-la. Treine de acordo com o princípio de aumentar gradualmente a carga.
5. **Relaxamento** - Após cada treino, dedique 5 minutos a alongamentos e relaxamento, especialmente dos músculos das pernas. Isto evita que fiquem rígidos e ajuda a manter a flexibilidade.
6. **Dieta** - Para evitar sobrecarregar o sistema digestivo:
 - Faça exercício pelo menos uma hora após comer.
 - Aguarde pelo menos 30 minutos após o treino antes de comer.
 - Beba água com moderação — o excesso de água pode sobrecarregar o coração e os rins

Alongamento

O alongamento é recomendado antes e depois do treino. Os músculos aquecidos alongam-se mais facilmente, por isso comece com um aquecimento de 5 a 10 minutos, seguido de: Faça cada exercício 5 vezes, mantendo a posição durante 10 a 15 segundos.

1. Alongamento para baixo

Fique em pé, dobre ligeiramente os joelhos e incline-se lentamente para a frente. Relaxe as costas e os ombros, tente tocar os dedos dos pés. Repita 3 vezes.

2. Alongamento dos tendões

Sente-se num tapete, estique uma perna e dobre a outra em direção ao centro. Incline-se para a frente e tente tocar os dedos do pé da perna esticada. Repita 3 vezes com cada perna.

3. Alongamento da panturrilha e do calcanhar

Coloque as mãos contra uma parede ou árvore e estique uma perna para trás. O calcanhar deve tocar o chão e a perna deve ficar esticada. Incline-se em direção à parede. Repita 3 vezes com cada perna.

4. Alongamento dos quadríceps

Segure um objeto estável com uma mão, agarre o tornozelo da perna oposta com a outra mão e puxe-o em direção às nádegas. Repita 3 vezes com cada perna.

5. Alongamento do músculo sartório (parte interna da coxa)

Sente-se, junte as solas dos pés e puxe-os em direção à virilha. Segure os pés e pressione suavemente os joelhos para baixo. Repita 3 vezes.

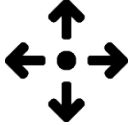
INSTRUÇÕES PARA A ESTEIRA

Comece

1. Ligue a fonte de alimentação e certifique-se de que a passadeira está na posição mais baixa.
2. Prenda a chave de segurança à sua roupa.
3. Fique em pé nas barras laterais, segurando as alças.
4. Pressione o botão «START» — a passadeira começará a funcionar após 5 segundos a uma velocidade de 1,0 km/h.
5. Aumente a velocidade para 2,5–3,5 km/h usando o botão «+» — este é um ritmo confortável para começar a correr.
6. Suba gradualmente na esteira, segurando-se nas alças.
7. Durante a corrida, pode ajustar a velocidade usando os botões «+» e «-».
8. Para parar a passadeira, prima o botão «STOP» a qualquer momento.

Modos e medição da frequência cardíaca

- Após ligar a alimentação, selecione o modo com o botão «CHOOSE».
- Pressione «START» para iniciar o treino.
- Ajuste a velocidade usando os botões "+" e "-" e pare a esteira com o botão "STOP".
- Para verificar a sua frequência cardíaca (FC), coloque as mãos nos sensores metálicos — o resultado aparecerá no visor. Nota: Remover a chave de segurança para imediatamente a passadeira e desliga o computador.



Dobrar e desdobrar a passadeira Dobrar:

- Desligue a fonte de alimentação.
- Coloque a passadeira na posição de inclinação mais baixa.
- Levante a passadeira até à posição vertical — o mecanismo Ezfit bloqueará automaticamente.
- Verifique se o bloqueio Ezfit está corretamente bloqueado.

Desdobrar:

- Selecione um local a aproximadamente 1 metro de uma tomada elétrica, numa superfície plana.
- Segure a passadeira com ambas as mãos e pise no mecanismo Ezfit — a passadeira irá baixar lentamente até ao chão.
- Mantenha uma distância de segurança de pelo menos 1 metro ao desdobrar.

Movimentar a passadeira

Antes de mover a passadeira, certifique-se de que:

- A alimentação está desligada,
- A ficha está desconectada,
- A estrutura está dobrada.

Em seguida, segure a esteira com uma mão na extremidade e a outra no corrimão e mova-a suavemente, inclinando-a em um ângulo de 40 a 50° em direção ao peito.



Painel da consola – Descrição das funções

- **Programas de treino:** P0 – programa do utilizador, P1–P36 – programas automáticos integrados, 3 programas USUÁRIO, FAT.
- **Ecrã LED:** Mostra o tempo, a distância, a velocidade, as calorías e a frequência cardíaca.
- **Controlos:** 4 botões principais + botões de atalho nos lados esquerdo e direito.
- **Gama de velocidade:** De 1,0 a 16,0 km/h.
- **Características de segurança:** Proteção contra sobrecarga, sobretensão, choque, excesso de velocidade e interferência eletromagnética.
- **Funções do sistema:** Autoteste, mensagens de erro, 3 funções definidas pelo utilizador.

Instruções de segurança

1. Ligue a ficha a uma tomada de 10 A com ligação à terra e ligue a alimentação.
2. Insira a chave de segurança na consola e prenda o clipe à sua roupa, na altura do peito.
3. Em caso de avaria, a passadeira irá parar automaticamente e aparecerá uma mensagem no ecrã acompanhada por um sinal sonoro.
4. Para eliminar o erro, retire a chave de segurança ou desligue a alimentação.

Descrição dos visores e botões

- Quando ligado: O ecrã fica totalmente visível durante 2 segundos, depois aparece «V1.0», seguido do modo de espera ou do arranque rápido quando se pressiona «Start/Pause».
- Modo de espera:
 - Pulso: exibido quando um sensor está conectado; caso contrário, mostra «0».
 - Tempo/Distância: «0:00», ícone de tempo ativo.
 - Velocidade: «0,0», ícone de velocidade ativo.
 - Animação LED: sequência de luzes (verde 1–16, amarelo 17–31, vermelho 32–47).
- Parar: Após terminar o treino, a passadeira entra em modo de espera após 5 segundos.
- Modo de pausa: Pressione «STOP» para voltar ao modo de espera.
- Modo de poupança de energia: Após 4 minutos e 30 segundos de inatividade, o ecrã desliga-se. Prima qualquer botão ou reinicie a chave de segurança para retomar o funcionamento.

Funcionalidades adicionais

- **Carregamento USB:** O carregamento começa quando um dispositivo móvel é conectado via USB. Ao desconectar, o carregamento é interrompido.
- **Bluetooth – Música:** Quando a alimentação é ligada, pode ligar o seu telemóvel ou outro dispositivo de áudio através de Bluetooth e reproduzir música através da consola. O volume pode ser ajustado no dispositivo de origem.

BOTÕES DE FUNÇÃO

Botão PROGRAMA ("P")

- No modo de espera, permite selecionar o modo:
 - G – objetivo de treino,
 - P – programa automático,
 - U – programa do utilizador.
- Para sair sem selecionar, pressione "STOP".

Botão MODE («M»)

- Confirma as definições dos parâmetros.
- Bloqueia a visualização atual do ecrã (por exemplo, tempo, distância) para que não mude automaticamente.
- Pressionar novamente desbloqueia a mudança automática a cada 5 segundos.

Botão START/PAUSE e "+ / -" nas pegas

- START/PAUSE inicia o programa com uma contagem regressiva de "3 2 1".
- Durante a pausa, o ecrã exibe os dados anteriores à pausa e o pulso é exibido em tempo real.
- Pressionar "START/PAUSE" novamente retoma o treino com os dados continuando.
- «+ / -» nas pegas:
 - Aumenta ou diminui a velocidade em 0,1 km/h.
 - Mantendo premido durante mais de 1 segundo, a alteração é contínua.
 - Também são utilizados para seleccionar o tempo, a distância, as calorias e os programas (P1–P36, U1–U3).

Botão STOP

- No modo de pausa, volta ao modo de espera e reinicia os dados.
- Nas definições, regressa ao passo anterior.

Chave de segurança

- Retirar a chave pára imediatamente a passadeira.
- A mensagem «SAF» aparece no ecrã e são emitidos 3 sinais sonoros.
- Quando a chave é removida, a esteira não responde a nenhum botão.
- Para retomar a operação, desconecte e reconecte a chave — a esteira entrará no modo de espera.

DESCRIÇÃO DO PROGRAMA**INÍCIO RÁPIDO Iniciar um treino**

- Prima «START/PAUSE» no modo de espera
- Contagem regressiva «3 2 1» com um sinal sonoro
- Comece a 1,0 km/h
- Contadores de tempo, distância, calorias e frequência cardíaca começam do zero

Durante o exercício

- As teclas «+ / -» alteram a velocidade
- As janelas mudam a cada 5 segundos:
 - Calorias (0–999 kcal) / Pulsação (40–220 bpm)
 - Tempo (0:00–99:59 min) / Distância (0,00–99,99 km)
- O indicador semicircular mostra a % da velocidade
- O indicador de 400 m acende a cada 100 m (4 segmentos)

Pausar e terminar

- «START/PAUSE» interrompe o treino, os dados são guardados
- Velocidade: «0,0», o indicador de 400 m pisca
- Pressione «START/PAUSE» novamente = retoma a contagem decrescente
- «STOP» = reinicia os dados, volta ao modo de espera Iniciar um treino

MODO CONTAGEM REGRESSIVA PARA OBJETIVO Seleção do modo

- No modo de espera: «P»→ modo G (meta), «M»→ confirmação
- Objetivos disponíveis:
 - Tempo: 1–99 min (padrão 10:00)
 - Distância: 1,00–99,00 km (padrão 5,00)
 - Calorias: 1–999 kcal (padrão 100)
- Defina o valor utilizando «+ / -», confirme com «M» ou «START/PAUSE»

Progresso do treino

- Contagem regressiva «3 2 1» e sinal sonoro
- O programa está dividido em 10 secções (meta / 10)
- A velocidade pode ser alterada com «+ / -»
- As janelas mudam a cada 5 segundos:
 - Calorias/Frequência cardíaca (40–220 bpm)
 - Tempo/Distância (contagem progressiva ou regressiva)
- O indicador de 400 m acende a cada 100 m

Pausa e fim

- «START/PAUSE» interrompe o treino e os dados são guardados
- «STOP» reinicia os dados e volta ao modo de espera
- Quando o objetivo é atingido: mensagem END+ , 3 bipes

MODO PROGRAMA**Seleção do programa**

- No modo de espera: «P» (→) modo P, «M» (→) confirmação
- Selecione o programa «p1–p36» utilizando as teclas «+ / -»
- Hora padrão: 10:00 min (pode ser alterada)

Definições de tempo

- «M»→ definições de tempo (intervalo: 0:00–99:00)
- Confirme com «START/PAUSE» ou volte com «STOP»

Sequência do programa

- Contagem regressiva «3 2 1» e sinal sonoro
- O programa está dividido em 10 secções
 - Durante a contagem decrescente: cada secção= tempo / 10
 - Ao contar para a frente: alterar a cada 1 minuto
- Passando para a próxima secção: sinal «Bi»
- A velocidade muda automaticamente, mas pode ser ajustada manualmente

Dados exibidos

- Calorias/frequência cardíaca: alterna a cada 5 segundos
 - Calorias: 0–999 kcal
 - Frequência cardíaca: 40–220 bpm (ou 0 sem sensores)
- Tempo/Distância: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Indicador semicircular: % de velocidade
- Indicador de 400 m: acende a cada 100 m (ciclicamente)

Pausa e fim

- «START/PAUSE» interrompe o treino, os dados são guardados
- «STOP» reinicia os dados e volta ao modo de espera
- Após a conclusão: 3 sinais "Beep-Beep-Beep", mensagem END

MODO DE UTILIZAÇÃO**Seleção do programa**

- No modo de espera: «P» → modo U, «M» → confirmação
- Selecione o programa «U1–U3» utilizando os botões «+ / –»
- A hora predefinida aparece na janela TIME (pode ser alterada)

Definições de tempo e velocidade

- «M» → definições de tempo (intervalo: 0:00–99:00)
- Mantenha premido «M» durante 3 segundos → definições de velocidade para 10 segmentos
- Cada segmento é definido separadamente, confirme com «M»

Os dados são armazenados permanentemente (não desaparecem quando a alimentação é desligada)

Sequência do programa

- Contagem regressiva «3 2 1» e sinal sonoro
- O programa está dividido em 10 secções
- Durante a contagem regressiva: cada = tempo / 10
- Ao contar para a frente: mudar a cada 1 minuto
- Transição para a próxima secção: sinal «Bi»
- A velocidade muda automaticamente e pode ser ajustada manualmente

Dados exibidos

- Calorias/frequência cardíaca: alterar a cada 5 segundos
- Calorias: 0–999 kcal
- Frequência cardíaca: 40–220 bpm (ou 0 sem sensores)
- Tempo/Distância: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Indicador semicircular: % de velocidade
- Indicador de 400 m: acende a cada 100 m (ciclicamente)

Pausa e fim

- «START/PAUSE» interrompe o treino, os dados são guardados
- «STOP» reinicia os dados e volta ao modo de espera
- Após a conclusão: 3 sinais sonoros «Beep-Beep-Beep», mensagem END

MODO FAT (medição da gordura corporal)**Seleção do modo**

- No modo de espera, pressione «P» para selecionar o modo FAT – «F» aparecerá na janela «CALORIES/PULSE» (Calorias/Pulsuação)
- Pressione «M» para percorrer as configurações:

Definições

- F1 – Sexo: «+ / –» → 01 = masculino, 02 = feminino
- F2 – Idade: Intervalo: 10–99 anos
- F3 – Altura: Intervalo: 100–220 cm
- F4 – Peso: Intervalo: 20–150 kg

Após concluir as configurações, pressione «M» para iniciar a medição

Medir

- Demora 25 segundos
- Se o seu pulso estiver estável → , o resultado aparecerá quando terminar
- Se não houver sinal de pulsação → , o resultado não será exibido
- Após 10 segundos, o resultado desaparece e o dispositivo volta ao modo de espera

Interpretação do resultado

Resultado FAT	Significado
< 18	Muito baixo
19	Normal
25	Excesso de peso
> 29	Obeso

O resultado é indicativo e não substitui o aconselhamento médico.

FÓRMULA DE CÁLCULO (para utilizadores avançados)

- $IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$
- A fórmula FAT depende da altura:
 - Altura 140–190 cm: $FAT = \text{valor percentil} + \{[(IMC / (1,6 / \text{altura})) + (\text{idade} - 18) \times 0,013] \times \text{pulsação} \times \text{sexo}\}$
 - Altura ≤ 140 cm: use 1,4
 - Altura ≥ 190 cm: use 1,9
- **Valor centésimo:** último dígito do seu pulso (se não houver, insira 0)
- **Dezenas do pulso:**
 - número ímpar → × 0,95
 - número par → × 1,05
- **Gen der:**
 - 01 (masculino) → × e 1
 - 02 (feminino) → × 1,15
- Intervalo de exibição do resultado: 5–50
< 5 → exibe 5

DESCRIÇÃO DA FUNÇÃO**1. ODO – Tempo total/distância**

- Tempo: 0:00–99:59 h:min (arredondado após 100 h)
- Distância: 0,00–9999 km

2. Velocidade (SPEED)

- Intervalo: 1,0–16,0 km/h (ajustável em incrementos de 0,1)
- Nos programas P1–P36: a velocidade depende do segmento
- Modo de engenharia:
 - Máx.: 12,0–24,0 km/h (padrão 16,0)
 - Mín.: 0,5–2,0 km/h (padrão 1,0)

3. Pulso (PULSE)

- Intervalo: 40–220 batimentos/min
- Visível nos modos de espera, execução e pausa
- Altera com alarmes a cada 5 segundos.

4. Tempo (TIME)

- Intervalo: 0:00–59:59 min:seg (contagem progressiva ou regressiva)
- Alvo: 1:00–99:00 min (padrão 10:00)
- Programas divididos em 10 fases
 - Contagem progressiva: alteração a cada 1 min
 - Contagem regressiva: fase = tempo / 10
 - Transição: sinal «Bi»

5. Distância (DISTANCE)

- Alcance: 0,00–9999 km
- Destino: 1,00–9999 km (padrão 5,00)
- Mudar a cada 5 segundos.

6. Calorias (CALORIES)

- Intervalo: 0–999 kcal
- Meta: 1–999 kcal (padrão 100)
- Alternar com pulsação a cada 5 segundos.

7. Indicador de velocidade semicircular

- Verde: 1–16, Amarelo: 17–31, Vermelho: 32–47
- Mostra a % da velocidade atual

8. Indicador de 400 m

- Acende a cada 100 m (4 quadrados)
- Após 400 m, o ciclo repete-se

9. Diâmetros das rodas (modo de engenharia)

- Tira: 10–5000 mm (padrão 75)
- Motor: 5–2000 mm (padrão 25)
- Rolo de massagem: 10–5000 mm (padrão 48)

10–13. Dados do utilizador

Peso: 20–150 kg (padrão 70 kg)

Sexo: 01= masculino, 02= feminino **Altura:**

100–220 cm (padrão 170 cm)

Idade: 10–99 anos (padrão 25 anos)

14. Sinal sonoro (BUZZER)

- Cada vez que a tecla é pressionada = «bip»
- Início do programa: contagem regressiva «3→ 2→ 1» com sinal

Modo de serviço (modo de engenharia)

Modo 1 – Calibração

- +Entrada: pressione «P» e «M» simultaneamente durante 3 segundos no modo de espera
- Configurações passo a passo (confirme com «M» após cada valor):
 - Sistema de unidades: 0 = métrico= , 1 = imperial
 - Diâmetro da polia: 10–5000 mm (padrão 75)
 - Velocidade mínima: 0,5–2,0 km/h ou 0,3–1,2 mph
 - Diâmetro da roda do motor: 5–2000 mm (padrão 25)
 - Diâmetro do rolo de massagem: 10–5000 mm (padrão 48)
 - Velocidade máxima: 12,0–24,0 km/h ou 7,5–15,0 mph (padrão 16,0)
- Calibração: pressione «START/PAUSE»→ , «SAE» aparecerá
- Sair: «STOP»→ regressar à página de calibração, premir longamente «STOP»→ modo de espera

Modo 2 – Informações do sistema

- Entrada: pressione «P» + «STOP» durante 3 segundos
- Exibe:
 - Ano da versão (últimos 2 dígitos)
 - Mês e dia da versão
- «M»→ mostra o tempo total e a distância (muda a cada 5 segundos)
- Redefinir distância: «P»+ e «M» durante 3 segundos
- Sair: «STOP» durante 3 segundos

Teste das teclas

- Entrada: «M» + «STOP» durante 3 segundos
- Exibe «TEST»→ , testa todos os botões
- Pressione cada tecla (→) e o seu número aparecerá na janela
- Depois de pressionar todas as teclas→ , um sinal sonoro será emitido e o visor voltará para "TEST"

Números das teclas:

Tecla	Código	Tecla	Código
P	1	Puxador START	5
PARAR	2	Puxador STOP	6
INÍCIO/PAUSA	3	"4"	7
M	4	"_"	8

- Modo de suspensão rápida: selecione «SLEE» → «M» = ativação
- Sair: pressione a tecla de segurança ou reinicie

Conexão Bluetooth com aplicativos**ANYRUN**

- Descarregue a aplicação ANYRUN, registre uma conta e inicie sessão
- Nas definições, selecione Gestão de dispositivos → localize a passadeira (por exemplo, SW7201EB-0124)
- +Após a ligação: será emitido um sinal sonoro e «BT» aparecerá na janela «VELOCIDADE»
- Selecione o modo e inicie o treino a partir da aplicação
- →Desligar: nas definições da aplicação, ouvirá um sinal sonoro e a passadeira voltará ao modo de espera
- A ligação só é possível no modo de espera Após a ligação, apenas o modo de início rápido está disponível

KINOMAP

- Descarregue a aplicação Kinomap, registre uma conta e inicie sessão
- Selecione Gestão de equipamentos de fitness → «+» → «A minha passadeira» → marca «FTMS» ou «anyrun»
- Selecione o dispositivo Bluetooth (por exemplo, SW7201EB-0124)
- Após a ligação: um sinal sonoro + «BT» na janela «VELOCIDADE»
- Pode ver vídeos de treino e iniciar o seu treino
- Desconexão: sinal sonoro, a passadeira volta ao modo de espera

ZWIFT

- Descarregue a aplicação Zwift, registre uma conta e inicie sessão
- Selecione o seu dispositivo de corrida → , encontre a sua passadeira (por exemplo, SW7201EB-0124)
- +Após a conexão: um sinal sonoro e «BT» na janela «SPEED»
- Inicie o treino a partir da aplicação
- Desconexão: sinal sonoro, a passadeira volta ao modo de espera

CÓDIGOS DE ERRO exibidos na janela de calorias/frequência cardíaca

Código de erro	Descrição do erro	Solução
E	Sobrecarga	1. Sobrecarga – reinicie o dispositivo. 2. Atrito das peças – lubrifique e reinicie. 3. Verifique o motor – ruído, cheiro a queimado → substitua. 4. Substitua o controlador.
E02	Erro no sensor HALL	1. Verifique e reconecte o cabo do motor. 2. Substitua o motor. 3. Substitua o controlador.
E03	Sobrecarga de hardware	1. Corrente excessiva – reinicie. 2. Verifique a ficha de alimentação e a ficha do motor. 3. Substitua o controlador.
E04	Falha de fase	1. Verifique e reconecte o cabo do motor. 2. Substitua o motor. 3. Substitua o controlador.
E06	Tensão demasiado alta	Verifique a tensão de alimentação.
E0	Erro de hardware	1. Verifique a ligação entre a tomada e o motor. 2. Substitua o controlador.
E21	Erro de registo de dados	Desligue a alimentação durante 2 minutos e, em seguida, volte a ligá-la. Se não funcionar, substitua o controlador.
E	Tempo de comunicação excedido	1. Verifique o cabo entre o visor e o controlador. 2. Verifique se o controlador ou o visor estão danificados. 3. Ligue novamente após 2 minutos.
E31	Sobreaque	Aguarde até que a temperatura volte ao normal e reinicie.
E32	Direção do motor invertida	Verifique se os cabos UVW estão corretamente ligados ao motor.
E33	Erro nos parâmetros do motor	Introduza os parâmetros corretos do fabricante.
E	Outros erros	Substitua o controlador.
SAF	Sem chave de segurança	1. Verifique se o botão da chave está a funcionar corretamente. 2. Verifique o cabo da chave – certifique-se de que não está solto. 3. Verifique a placa da chave. 4. Verifique o visor.

Descrição do programa

Cada programa divide o tempo de exercício em 10 segmentos. Cada uma destas fases tem uma velocidade correspondente (km/h). (ver Tabela 1)

Terra

- A passadeira deve ser ligada a uma tomada com ligação à terra (220–240 V).
- Em caso de dúvida, consulte um eletricitista.
- Não altere a ficha sem autorização.

**MANUTENÇÃO DA PASSEIO****1. Lubrificação da correia**

- <3 horas/semana → a cada 5 meses
- 4–7 horas/semana → a cada 2 meses
- 7 horas/semana → todos os meses
- Verifique tocando sob a correia – se estiver seca, lubrifique.
- Aplicação: pare a passadeira, desdobre a correia, pulverize o centro e os lados com silicone, comece a 1 km/h e espalhe com os pés.

2. Limpeza

- Desligue a alimentação antes de limpar.
- Após o treino: limpe a consola e a estrutura com um pano húmido.
- Não utilize produtos químicos nem derrame líquidos sobre o computador.
- Uma vez por semana: limpe o tapete sob a passadeira.
- Armazenamento: guarde num local seco, com a alimentação desligada e desconectada.



Ajuste da correia

1. Tensão da correia

- Se a correia escorregar: aperte os parafusos em ambos os lados meia volta.
- A tensão excessiva pode danificar o motor e os rolos.

2. Correção do desalinhamento da correia

- Ligue a passadeira a baixa velocidade.
- Se a correia se deslocar para a esquerda→ aperte o parafuso esquerdo ou afrouxe o direito.
- Se se deslocar para a direita→ , faça o contrário.
- Observe as alterações após cada ajuste.

O desalinhamento da correia não é coberto pela garantia – o utilizador deve corrigi-lo por conta própria.

3. Ajuste da correia do motor

- Se a correia do motor escorregar→ afrouxe o parafuso de ajuste (para a esquerda) até estabilizar.
- Limpe regularmente a correia e as ranhuras da polia.

Falhas comuns e soluções – secção da passadeira

Problema	Causa	Solução
A passadeira não funciona	a. Sem energia	Ligue a uma tomada elétrica
	b. Chave de segurança não está no lugar	Insira ou substitua a chave de segurança
	c. O circuito do sinal está danificado	Verifique o controlador e o cabo de sinal
	d. Interruptor na posição OFF	Coloque na posição «ON»
	e. Fusível queimado	Substitua o fusível
A esteira não funciona corretamente	a. Lubrificação insuficiente	Use óleo de silicone
	b. Correia muito apertada	Ajuste a tensão da correia
A esteira escorrega	a. Correia muito frouxa	Ajuste a tensão da correia
	b. Correia do motor muito frouxa	Ajuste a tensão da correia do motor

Parte da consola – Significado dos códigos de mensagem de erro

Código de erro	Descrição	Solução
E1	Erro de comunicação entre a consola e o controlador	Verifique o cabo de comunicação – certifique-se de que está corretamente conectado e não está danificado. Substitua, se necessário.
E3	Sem ligação ao motor	Verifique o cabo do motor e volte a ligá-lo. Se sentir cheiro a queimado, substitua o controlador.
	Sem sinal do sensor de velocidade	Verifique o sensor de velocidade – certifique-se de que está ligado e a funcionar corretamente. Substitua, se necessário.
E4	Erro de autocalibração do elevador	Verifique os cabos do motor do elevador (sensor e fonte de alimentação). Após a correção, pressione o botão «aprender» no controlador.
E	Proteção contra sobrecarga	Corrente excessiva – verifique a carga, lubrifique o trilho, verifique o motor e o controlador. Use a tensão correta.
E6	Proteção contra sobretensão	Verifique a tensão da fonte de alimentação (certifique-se de que não está muito baixa). Verifique os cabos do controlador e do motor – substitua se estiverem danificados.

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

Vă mulțumim că ați achiziționat această bandă de alergare. Acest aparat vă va ajuta să vă mențineți sănătos și în formă, în condiții de siguranță și confort.

REGULI DE BAZĂ DE UTILIZARE

- Conectați banda de alergare la o priză cu împământare, cu un circuit separat.
- Înainte de utilizare, asigurați-vă că aparatul este stabil și funcționează corect.
- Stați pe barele laterale, introduceți cheia de siguranță și apăsați „Start”.
- Începeți cu piciorul stâng și, odată ce vă simțiți în siguranță, începeți să alergați cu postură corectă.
- Doar o singură persoană poate face exerciții pe banda de alergare.
- După terminarea antrenamentului, opriți banda de alergare și deconectați alimentarea cu energie electrică.

PRECAUȚII

- Utilizați banda de alergare numai în interior, ferită de apă, lumina soarelui și surse de căldură.
- Purtați îmbrăcăminte sport confortabilă și încălțăminte adecvată.
- Nu supraîncărcați aparatul, deoarece acest lucru poate deteriora motorul și banda de alergare.
- Nu utilizați banda de alergare mai mult de 2 ore fără pauză.
- Asigurați o bună ventilație și un spațiu liber de 200 x 100 cm în fața benzii de alergare.
- Nu săriți pe banda de alergare și nu coborâți de pe ea în timpul alergării.
- Nu faceți exerciții fizice după masă, după consumul de alcool sau când sunteți obosit.
- Dacă simțiți durere, amețeli sau alte disconforturi, opriți exercițiile și consultați un medic.
- Nu dezasamblați și nu reparați banda de alergare singuri — contactați serviciul clienți.

CONTRAINDICAȚII MEDICALE

Consultați medicul înainte de a utiliza banda de alergare dacă:

- Aveți dureri de spate, gât sau picioare sau amortăală la nivelul membrelor.
- Suferiți de boli articulare, osteoporoză, boli cardiace, hipertensiune arterială, tulburări circulatorii sau respiratorii.
- Aveți un stimulator cardiac, cancer, tromboză, diabet cu tulburări senzoriale.
- Aveți febră, leziuni ale pielii sau curbură a coloanei vertebrale.
- Sunteți gravidă sau aveți menstruație.
- Folosiți banda de alergare în scopuri de reabilitare.

COPILII ȘI MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

- Țineți copiii la distanță de banda de alergare — nu este o jucărie.
- Asigurați-vă că nu se află persoane sau animale în apropiere atunci când utilizați sau mutați banda de alergare.
- Păstrați uleiul de silicon și accesoriile la îndemâna copiilor.

SIGURANȚA ELECTRICĂ

- Nu atingeți ștecherul cu mâinile ude.
- Deconectați întotdeauna banda de alergare atunci când:
 - nu utilizați banda de alergare,
 - efectuați operațiuni de întreținere,
 - există o defecțiune sau o pană de curent.
- Scoateți ștecherul ținând de carcasă, nu de cablu.
- Curățați regulat priza și fișa — praful și umezeala pot deteriora izolația.

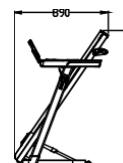
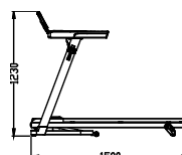
ÎMPĂRĂȚIRE

- Aparatul trebuie conectat la o priză cu împământare, în conformitate cu reglementările locale.
- Nu utilizați adaptoare sau adaptoare de priză.
- Dacă ștecherul nu se potrivește, contactați un electrician.
- Dacă aveți dubii cu privire la împământare, solicitați verificarea instalației de către un specialist.



Descrierea produsului

1. Suport pentru sticlă de apă
2. Consolă
3. Cheie de siguranță
4. Mâner
5. Capac motor
6. Stâlp vertical
7. Cureauă de rulare
8. Ghidaje laterale
9. Capac ghidaj



Date tehnice

Dimensiuni	Când este pliat: 89 x 77 x 132,5 cm
	Când este desfăcut: 150 x 77 x 123 cm
Banda de alergare	125 x 42 cm
Viteză	1,0-16,0 km/h



Componente set

A-1

1. Mașină
2. Suport consolă
3. Set consolă
4. Stâlp vertical stâng
5. Stâlp vertical drept
6. Capac spate pentru consolă
7. Capac inferior (stânga/dreapta)
8. Piese din plastic reglabile cu două viteze (2 buc.)
9. Suport pentru ceainic
10. Pungă cu șuruburi
11. Cheie de siguranță
12. Sticlă din silicon
13. Manual de utilizare

A-2

1. Șurub cu filet complet M8×25 (6 buc.)
2. Șurub Allen cu filet complet M8×15 (4 buc.)
3. Șurub cu filet complet M8×10 (2 buc.)
4. Șurub cu filet complet Allen M8×50×20 (2 buc.)
5. Piuliță hexagonală autoblocantă M8 (2 buc.)
6. Șurub cu cap cruciform, cap plat mare și vârf ascuțit M4×16 (2 buc.)
7. Șurub TAB (2 buc.)
8. Șaibă plată Ø8 (2 buc.)
9. Cheie cruce 14×17×75 (1 buc.)
10. Cheie în formă de L 6×35×80 (1 buc.)

Tabel piese:

NR	DENUMIRE	CANTITAT E	NR	NUME	CANTITAT E
1	Cadru de bază	1	4	Șurub autofiletant ST4×12	7
2	Piuliță hexagonală autoblocantă	6	4	Șurub autofiletant ST4×16	2
3	Șaibă plată	6	49	Șaibă elastică Φ5	5
4	Roată	1	50	Șaibă plată Φ6	3
5	Ghidaj lateral rotund	10	51	Șaibă plată Φ10	1
6	Șurub autofiletant cu cap înecat ST4×15	20	52	Șaibă zimțată externă Φ5	2
7	Șaibă conică pentru picior	4	53	Șurub TAB	3
8	Capac pentru grinda de bază (stânga)	1	5	Stâlp vertical stânga	2
9	Capac pentru grinda de bază (dreapta)	1	5	Stâlpul vertical drept	1
1	Cadru principal	1	5	Cablu de comunicație L=1200 mm	1
1	Manșon arbore de înclinare	4	5	Suport pentru sticlă	1
1	Șurub Allen cu filet parțial M10×25×15	2	5	Șurub cu cap cruciform și cap plat mare M4×16 (clasa 6.8 / negru)	1
1	Motor fără perii cu rotație externă	1	5	Cadru computer	2
1	Curea flexibilă pentru motor	1	6	Placă de montare consolă	1
1	Controler 7201EB	1	61	Consolă 7201EB	1
17	Cablu de comunicație L=500 mm	1	62	Cablu de comunicație L=800 mm	1
1	Cablu de alimentare L=200 mm (roșu)	1	63	Panou de control tactil	1
19	Cablu de alimentare L=200 mm (negru)	1	64	Cablu tastatură	1
2	Comutator	1	6	Senzor de puls în mâner (viteză)	1
2	Comutator cu resetare automată	1	6	Senzor de impulsuri în mâner (pornire/oprire)	1
2	Cablu de alimentare L=100 mm (roșu)	1	67	Cablu senzor de impulsuri L=650 mm / negru	1
2	Rulou de masaj frontal 3300EB	1	6	Tavă accesorii superioară	1
2	Rulou de masaj spate 3300EB	1	7	Tavă accesorie inferioară	1
2	Platformă de alergare 3300EB	1	7	Capac consolă superioară	1
2	Capac motor 3300	1	7	Capac consolă spate	1
27	Capac spate	1	73	Cheie de siguranță	1
2	Ghidaj lateral	2	7	Socul cu blocare de siguranță	1
2	Clemă pentru tub	2	75	Șurub autofiletant ST4×15 (negru)	1
30	Elemente din plastic reglabile în două trepte	2	76	Șurub autofiletant ST4×16 (negru)	13
31	Inel magnetic	1	77	Capac consolă frontală	19
32	Bandă adezivă dublu adezivă	8	7	Capac consolă spate	1
3	Cauciuc EVA	1	79	Elemente de conectare Ezfit	1
3	Zăvor cablu de alimentare	1	80	Șurub Allen cu filet parțial M8×50×20 (negru)	
35	Șaibă pătrată	6	81	Șurub Allen cu filet parțial M8×30×20 (negru)	1
3	Șurub Allen cu filet complet M8×15	4	82	Capac pentru tub	1
3	Șaibă elastică	4	83	Arc-1	1
3	Șurub cu filet complet M5×10	2	8	Cilindru hidraulic	1
3	Șaibă plată din PVC	6	85	Șurub Allen cu filet complet M8×25 (clasa 6.8)	1
40	Placă motor stânga	1	8	Șurub Allen cu filet complet M8×15	6
4	Placă motor dreapta	1	8	Cheie cruce 14×17×75	2
42	Tub vopsit pentru fixarea capacului	2	8	Cheie în formă de L	1
4	Șurub Allen cu filet complet M8×75 (clasa 8.8)	2	89	Șurub Allen cu filet complet M8×10 (clasa 6.8 / negru)	1
4	Șurub Allen cu filet complet M6×50	1	90	Cablu de alimentare	2
45	Șurub Allen parțial filetat M8×50×20 (negru)	2	91	Curea de rulare	1
4	Șurub cu cap hexagonal și cap conic M6×55×Φ16	6	92	Șurub autofiletant ST4×12	1



INSTRUCIUNI DE INSTALARE

Pasul 1: Despachetarea

- Scoateți banda de alergare din cutie.
- Așezați-o pe o suprafață plană (așa cum se arată în ilustrație).
- Îndepărtați toate pungile de plastic și curelele de siguranță.

Pasul 2: Asamblarea stâlpilor verticali

- Conectați cablul de comunicație al stâlpului vertical drept (57) la cablul din cadrul de bază (17).
- Fixați stâlpii verticali stâng și drept pe ambele părți ale bazei.
- Utilizați 6 șuruburi Allen M8×25 (86) pentru a le fixa.

Notă: Nu strângeți șuruburile definitiv până când nu au fost introduse toate.

Pasul 3: Montarea suportului consolei

- Conectați cablul de comunicație al suportului consolei (63) la cablul din stâlpul vertical (57).
- Fixați suportul consolei la stâlpii verticali din stânga și din dreapta.
- Utilizați 4 șuruburi Allen M8×15 pentru fixare.

Notă: Nu strângeți șuruburile definitiv până când nu au fost introduse toate.

Pasul 4: Montarea consolei

- Așezați consola în suportul pentru consolă (conform ilustrației).
- Utilizați 2 șuruburi Allen M8×10 care trec prin orificiile de montare din partea din spate a cadrului de control.
- Conectați-le la placa de montare a consolei și strângeți.

Notă: Nu strângeți șuruburile definitiv până când nu au fost introduse toate.

Pasul 5: Capace

- Fixați capacul consolei frontale (78).
- Puneți capacele stânga (8) și dreapta (9) ale grinzii inferioare în poziție, aliniați-le cu părțile laterale ale bazei și înșurubați-le în poziție.

Pasul 6: Asamblarea benzii de alergare

- Asamblați banda de alergare conform ilustrației.
- Introduceți elementul de reglare a înclinării din plastic (30) în tuburile pătrate de pe ambele părți ale cadrului.
- Utilizați 2 șuruburi M8×50×20 (45) și strângeți-le cu piulițe autoblocante (2).
- Introduceți șurubul TAB (54) în orificiul corespunzător din elementul din plastic pentru a regla înclinarea benzii de alergare.

Pasul 7: Suportul pentru sticle și finisarea

- Fixați suportul pentru sticle (58) pe stâlpul vertical din stânga.
- Utilizați 2 șuruburi M4×16 (59) cu cap plat mare.
- Verificați dacă toate șuruburile sunt bine strânse.
- În final, instalați cheia de siguranță (74). Gata!

Banda de alergare este asamblată și gata de utilizare.

Sfaturi generale pentru antrenament

1. **Încălzire** - Încălziți-vă timp de 5-10 minute înainte de fiecare antrenament. Nu vă țineți respirația - încălzirea pregătește corpul pentru efort fizic și reduce riscul de accidentare.
2. **Respirație** - Respirați ritmic: inspirați pe nas, expirați pe gură. Mișcările trebuie să fie sincronizate cu respirația. Dacă începeți să respirați prea repede, opriți exercițiul și odihniți-vă.
3. **Frecvența** - Fiecare grupă musculară trebuie să aibă cel puțin 48 de ore de odihnă între antrenamente. Acest lucru înseamnă că trebuie să antrenați o anumită grupă musculară o dată la două zile.
4. **Încărcare** - Adaptați intensitatea antrenamentului la nivelul dvs. de condiție fizică. Durerea musculară inițială este normală — exercițiile fizice regulate vor ajuta la reducerea acesteia. Antrenați-vă conform principiului creșterii treptate a încărcării.
5. **Relaxare** - După fiecare antrenament, dedicați 5 minute pentru stretching și relaxare, în special a mușchilor picioarelor. Acest lucru previne rigidizarea acestora și ajută la menținerea flexibilității.
6. **Dieta** - Pentru a evita suprasolicitarea sistemului digestiv:
 - Faceți exerciții fizice la cel puțin o oră după masă.
 - Așteptați cel puțin 30 de minute după antrenament înainte de a mânca.
 - Bea apă cu moderație — excesul de apă poate solicita inima și rinichii

Stretching

Stretchingul este recomandat atât înainte, cât și după antrenament. Mușchii încălziți se întind mai ușor, așa că începeți cu o încălzire de 5-10 minute, urmată de: Faceți fiecare exercițiu de 5 ori, menținând poziția timp de 10-15 secunde.

1. Întindere în jos

Stați drept, îndoiți ușor genunchii și aplecați-vă încet înainte. Relaxați spatele și umerii, încercați să vă atingeți degetele de la picioare. Repetați de 3 ori.

2. Întinderea tendoanelor

Așezați-vă pe o saltea, îndreptați un picior și îndoiți celălalt spre centru. Aplecați-vă înainte și încercați să atingeți degetele piciorului îndreptat. Repetați de 3 ori cu fiecare picior.

3. Întinderea gambei și a călcâiului

Așezați mâinile pe un perete sau un copac, întindeți un picior în spate. Călcâiul trebuie să atingă solul, iar piciorul trebuie să fie drept. Aplecați-vă spre perete. Repetați de 3 ori cu fiecare picior.

4. Întinderea cvadricepsului

Țineți-vă de un obiect stabil cu o mână, apucați glezna piciorului opus cu cealaltă mână și trageți-o spre fese. Repetați de 3 ori cu fiecare picior.

5. Întinderea mușchiiului Sartorius (partea interioară a coapsei)

Așezați-vă, puneți tălpile picioarelor una lângă alta și trageți-le spre înghinală. Țineți picioarele și apăsați ușor genunchii în jos. Repetați de 3 ori.

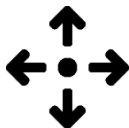
INSTRUCIUNI PENTRU BANDA DE ALERGARE

Începe

1. Conectați sursa de alimentare și asigurați-vă că banda de alergare este în poziția cea mai joasă.
2. Atașați cheia de siguranță la îmbrăcăminte.
3. Stați pe barele laterale, ținând mânerul.
4. Apăsați butonul „START” — banda de alergare va porni după 5 secunde, la o viteză de 1,0 km/h.
5. Măriți viteza la 2,5–3,5 km/h folosind butonul „+” — acesta este un ritm confortabil pentru a începe alergarea.
6. Urcăți treptat pe banda de alergare, ținându-vă de mânerul lateral.
7. În timpul alergării, puteți regla viteza folosind butoanele „+” și „-”.
8. Pentru a opri banda de alergare, apăsați butonul „STOP” în orice moment.

Moduri și măsurarea ritmului cardiac

- După pornire, selectați modul cu butonul „CHOOSE”.
 - Apăsați „START” pentru a începe antrenamentul.
 - Reglați viteza folosind butoanele „+” și „-”, opriți banda de alergare cu butonul „STOP”.
 - Pentru a verifica ritmul cardiac (HRC), așezați mâinile pe senzorii metalici — rezultatul va apărea pe afișaj.
- Notă: Scoaterea cheii de siguranță oprește imediat banda de alergare și oprește computerul.



Plierea și desfășurarea benzii de alergare

Pliere:

- Deconectați alimentarea cu energie electrică.
- Setati banda de alergare în poziția de înclinare minimă.
- Ridicați banda de alergare în poziție verticală — mecanismul Ezfit se va bloca automat.
- Verificați dacă blocarea Ezfit este blocată corespunzător.

Deschidere:

- Alegeți o locație la aproximativ 1 metru de o priză, pe o suprafață plană.
- Țineți banda de alergare cu ambele mâini și pașiți pe mecanismul Ezfit — banda de alergare se va coborî încet până la podea.
- Păstrați o distanță de siguranță de cel puțin 1 metru atunci când o desfășurați.

Mutarea benzii de alergare

Înainte de a muta banda de alergare, asigurați-vă că:

- Alimentarea este oprită,
- Fișa este scoasă din priză,
- Cadrul este pliat.

Apoi, apucați banda de alergare cu o mână la capăt și cu cealaltă la balustradă și mișcați-o ușor, înclinând-o la un unghi de 40-50° spre piept.



Panoul consolei – Descrierea funcțiilor

- **Programe de antrenament:** P0 – program personalizat, P1–P36 – programe automate încorporate, 3 programe USER, FAT.
- **Afișaj LED:** Afișează timpul, distanța, viteza, calorile, ritmul cardiac.
- **Comenzi:** 4 butoane principale + butoane rapide pe partea stângă și dreaptă.
- **Gama de viteze:** De la 1,0 la 16,0 km/h.
- **Caracteristici de siguranță:** Protecție împotriva suprasarcinilor, supratensiunii, șocurilor, vitezei excesive și interferențelor electromagnetice.
- **Funcții ale sistemului:** Autotestare, mesaje de eroare, 3 funcții definite de utilizator.

Instrucțiuni de siguranță

1. Conectați ștecherul la o priză de 10 A cu legare la pământ și porniți alimentarea.
2. Introduceți cheia de siguranță în consolă și atașați clema la hainele de pe piept.
3. În cazul unei defecțiuni, banda de alergare se va opri automat și pe ecran va apărea un mesaj însoțit de un semnal sonor.
4. Pentru a elimina eroarea, scoateți cheia de siguranță sau opriți alimentarea.

Descrierea afișajelor și butoanelor

- La pornire: Ecranul complet este afișat timp de 2 secunde, apoi apare „V1.0”, urmat de modul de așteptare sau pornire rapidă când se apasă „Start/Pauză”.
- Modul de așteptare:
 - Puls: afișat când un senzor este conectat; în caz contrar, afișează „0”.
 - Timp/Distanță: „0:00”, pictograma timp activă.
 - Viteză: „0,0”, pictograma vitezei activă.
 - Animație LED: secvență de lumini (verde 1–16, galben 17–31, roșu 32–47).
- Oprire: după terminarea antrenamentului, banda de alergare intră în modul de așteptare după 5 secunde.
- Mod pauză: Apăsați „STOP” pentru a reveni la modul standby.
- Mod de economisire a energiei: După 4 minute și 30 de secunde de inactivitate, ecranul se oprește. Apăsați orice buton sau resetati cheia de siguranță pentru a relua funcționarea.

Caracteristici suplimentare

- **Încărcare USB:** Încărcarea începe când un dispozitiv mobil este conectat prin USB. Deconectarea oprește încărcarea.
- **Bluetooth – Muzică:** Când alimentarea este pornită, puteți conecta telefonul sau alt dispozitiv audio prin Bluetooth și puteți reda muzică prin consolă. Volumul poate fi reglat pe dispozitivul sursă.

BUTOANE FUNCȚIONALE

Buton PROGRAM („P”)

- În modul standby, vă permite să selectați modul:
 - G – obiectiv de antrenament,
 - P – program automat,
 - U – program utilizator.
- Pentru a ieși fără a selecta, apăsați „STOP”.

Butonul MODE („M”)

- Confirmă setările parametrilor.
- Blochează afișarea ecranului curent (de exemplu, ora, distanța) pentru ca acesta să nu se schimbe automat.
- Apăsând din nou, se deblochează comutarea automată la fiecare 5 secunde.

Butonul START/PAUZĂ și „+ / -” de pe mână

- START/PAUZĂ pornește programul cu o numărătoare inversă de „3 2 1”.
- În timpul pauzei, ecranul afișează datele dinaintea pauzei, iar pulsul este afișat în timp real.
- Apăsând din nou „START/PAUSE” se reia antrenamentul cu continuarea datelor.
- „+ / -” pe mână:
 - Creșteți sau reduceți viteza cu 0,1 km/h.
 - Ținând apăsat mai mult de 1 secundă, se produce o schimbare continuă.
 - Acestea sunt utilizate și pentru selectarea timpului, distanței, caloriilor și programelor (P1–P36, U1–U3).

Butonul STOP

- În modul pauză, revine la modul standby și resetează datele.
- În setări, revine la pasul anterior.

Cheie de siguranță

- Scoaterea cheii oprește imediat banda de alergare.
- Pe ecran apare mesajul „SAF” și se aud 3 bipuri.
- Când cheia este scoasă, banda de alergare nu răspunde la niciun buton.
- Pentru a relua funcționarea, deconectați și reconectați cheia — banda de alergare va intra în modul de așteptare.

DESCRIEREA PROGRAMULUI**PORNIRE RAPIDĂ Începerea unui antrenament**

- Apăsați „START/PAUSE” în modul standby
- Numărătoare inversă „3 2 1” cu semnal sonor
- Porniți la 1,0 km/h
- Contorul de timp, distanță, calorii și ritm cardiac pornesc de la zero

În timpul exercițiilor

- Tastele „+ / -” modifică viteza
- Ferestrele se schimbă la fiecare 5 secunde:
 - Calorii (0–999 kcal) / Puls (40–220 bpm)
 - Timp (0:00–99:59 min) / Distanță (0,00–99,99 km)
- Indicatorul semicircular arată viteza în %
- Indicatorul de 400 m se aprinde la fiecare 100 m (4 segmente)

Pauză și oprire

- „START/PAUSE” oprește antrenamentul, datele sunt salvate
- Viteză: „0,0”, indicatorul de 400 m clipește
- Apăsați din nou „START/PAUSE” = „+ / -”, se reia cu numărătoare inversă
- „STOP” = resetează datele, revine la modul de așteptare

MOD NUMĂRARE INVERSAȚIE ȚINTĂ Selectarea modului

- În modul standby: „P” → ați modul G (țintă), „M” → confirmare
- Obiective disponibile:
 - Timp: 1–99 min (implicit 10:00)
 - Distanță: 1,00–99,00 km (implicit 5,00)
 - Calorii: 1–999 kcal (implicit 100)
- Setări valoarea folosind „+ / -”, confirmați cu „M” sau „START/PAUSE”

Progresul antrenamentului

- Numărătoare inversă „3 2 1” și semnal sonor
- Programul este împărțit în 10 secțiuni (țintă / 10)
- Viteza poate fi modificată cu „+ / -”
- Ferestrele se schimbă la fiecare 5 secunde:
 - Calorii/Ritm cardiac (40–220 bpm)
 - Timp/Distanță (numărare înainte sau înapoi)
- Indicatorul de 400 m se aprinde la fiecare 100 m

Pauză și oprire

- „START/PAUSE” oprește antrenamentul, datele sunt salvate
- „STOP” resetează datele și revine la modul de așteptare
- Când se atinge ținta: mesaj END+ , 3 bipuri

MOD PROGRAM**Selectarea programului**

- În modul standby: „P” (→) modul P, „M” (→) confirmare
- Selectați programul „p1–p36” folosind tastele „+ / -”
- Ora implicită: 10:00 min (poate fi modificată)

Setări de timp

- „M” → setări de timp (interval: 0:00–99:00)
- Confirmați cu „START/PAUSE” sau reveniți cu „STOP”

Secvența programului

- Numărătoare inversă „3 2 1” și semnal sonor
- Programul este împărțit în 10 secțiuni
 - În timpul numărătoarei inverse: fiecare secțiune = timp / 10
 - Când numărați înainte: schimbați la fiecare minut
- Trecerea la secțiunea următoare: Semnalul „Bi”
- Viteza se modifică automat, dar poate fi reglată manual

Date afișate

- Calorii/Ritm cardiac: comutare la fiecare 5 secunde
 - Calorii: 0–999 kcal
 - Ritm cardiac: 40–220 bpm (sau 0 fără senzori)
- Timp/Distanță: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Indicator semicircular: % viteză
- Indicator 400 m: se aprinde la fiecare 100 m (ciclic)

Pauză și final

- „START/PAUSE” oprește antrenamentul, datele sunt salvate
- „STOP” resetează datele și revine la modul de așteptare
- După finalizare: 3 semnale „Beep-Beep-Beep”, mesaj END

MOD UTILIZATOR**Selectarea programului**

- În modul standby: „P” → modul U, „M” → confirmare
- Selectați programul „U1–U3” folosind butoanele „+ / –”
- Timpul implicit apare în fereastra TIME (poate fi modificat)

Setări de timp și viteză

- „M” → setări de timp (interval: 0:00–99:00)
- Țineți apăsat „M” timp de 3 secunde → setări de viteză pentru 10 segmente
- Fiecare segment se setează separat, confirmați cu „M”

Datele sunt stocate permanent (nu dispar la oprirea alimentării)

Secvența programului

- Numărătoare inversă „3 2 1” și semnal sonor
- Programul este împărțit în 10 secțiuni
- Când se numără înapoi: la fiecare = / 10
- Când numărați înainte: schimbați la fiecare minut
- Trecerea la secțiunea următoare: semnal „Bi”
- Viteza se modifică automat și poate fi reglată manual

Date afișate

- Calorii/Ritm cardiac: comutați la fiecare 5 secunde
- Calorii: 0–999 kcal
- Ritm cardiac: 40–220 bpm (sau 0 fără senzori)
- Timp/Distanță: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Indicator semicircular: % viteză
- Indicator 400 m: se aprinde la fiecare 100 m (ciclic)

Pauză și oprire

- „START/PAUSE” oprește antrenamentul, datele sunt salvate
- „STOP” resetează datele și revine la modul de așteptare
- După finalizare: 3 semnale „Beep-Beep-Beep”, mesaj END

MOD FAT (Măsurarea grăsimii corporale)**Selectarea modului**

- În modul standby, apăsați „P” pentru a selecta modul FAT – „F” va apărea în fereastra „CALORII/PULS”
- Apăsați „M” pentru a derula setările:

Setări

- F1 – Sex: „+ / –” → 01 = bărbat, 02 = femeie
- F2 – Vârsta: Interval: 10–99 ani
- F3 – Înălțime: Interval: 100–220 cm
- F4 – Greutate: Interval: 20–150 kg

După finalizarea setărilor, apăsați „M” pentru a începe măsurarea

Măsurare

- Durează 25 de secunde
- Dacă pulsul este stabil → , rezultatul va apărea la final
- Dacă nu există semnal de puls → , rezultatul nu va fi afișat
- După 10 secunde, rezultatul dispare și dispozitivul revine în modul de așteptare

Interpretarea rezultatului

Rezultatul FAT	Semnificație
< 1	Prea scăzut
19	Normal
25	Supraponderal
> 29	Obezitate

Rezultatul este orientativ și nu înlocuiește avizul medical.

FORMULA DE CALCUL (pentru utilizatori avansați)

- **I M C** = greutate (kg) / înălțime² (m)
- Formula FAT depinde de înălțime:
 - Înălțime 140–190 cm: FAT= centilă+ {[(IMC / (1,6 / înălțime))+ (vârsta – 18) × 0,013] × puls × sex}
 - Înălțime ≤ 140 cm: utilizați 1,4
 - Înălțime ≥ 190 cm: utilizați 1,9
- **Valoarea sută:** ultima cifră a pulsului (dacă nu există, introduceți 0)
- **Zecimile pulsului:**
 - număr impar → × 0,95
 - număr par → × 1,05
- **Gen**
 - 01 (masculin) → × 1
 - 02 (femeie) → × 1,15
- Interval de afișare a rezultatului: 5–50
< 5 → afișează 5

DESCRIERE FUNCȚIE**1. ODO – Timp total / distanță**

- Timp: 0:00–99:59 h:min (rotunjit după 100 h)
- Distanță: 0,00–9999 km

2. Viteză (SPEED)

- Interval: 1,0–16,0 km/h (reglabil în pași de 0,1)
- În programele P1–P36: viteza depinde de segment
- Mod inginerie:
 - Max: 12,0–24,0 km/h (implicit 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (implicit 1,0)

3. Impuls (PULSE)

- Interval: 40–220 bătăi/min
- Vizibil în modurile standby, rulare și pauză
- Comută cu alarme la fiecare 5 secunde.

4. Timp (TIME)

- Interval: 0:00–59:59 min:sec (numărare înainte sau înapoi)
- Țintă: 1:00–99:00 min (implicit 10:00)
- Programe împărțite în 10 etape
 - Numărare înainte: schimbare la fiecare 1 min
 - Numărare inversă: etapă = timp / 10
 - Tranziție: semnal „Bi”

5. Distanță (Distanță)

- Interval: 0,00–9999 km
- Țintă: 1,00–9999 km (implicit 5,00)
- Comutați la fiecare 5 secunde.

6. Calorii (CALORII)

- Interval: 0–999 kcal
- Țintă: 1–999 kcal (implicit 100)
- Comutare cu puls la fiecare 5 secunde.

7. Indicator de viteză semicircular

- Verde: 1–16, Galben: 17–31, Roșu: 32–47
- Afișează % din viteza curentă

8. Indicator 400 m

- Se aprinde la fiecare 100 m (4 pătrate)
- După 400 m, ciclul se repetă

9. Diametre roți (mod inginerie)

- Bandă: 10–5000 mm (implicit 75)
- Motor: 5–2000 mm (implicit 25)
- Rulou de masaj: 10–5000 mm (implicit 48)

10–13. Date utilizator

Greutate: 20–150 kg (implicit 70 kg)

Sex: 01= masculin, 02= feminin **Înălțime:**

100–220 cm (implicit 170 cm)

Vârsta: 10–99 ani (implicit 25 ani)

14. Semnal sonor (BUZZER)

- La fiecare apăsare a tastei = „bip”
- Pornirea programului: numărătoare inversă „3→ 2→ 1” cu semnal

Modul de service (modul inginerie)

Modul 1 – Calibrare

- +Intrare: apăsați simultan „P” și „M” timp de 3 secunde în modul de așteptare
- Setări pas cu pas (confirmați cu „M” după fiecare valoare):
 - Sistem de unități: 0 = metric= , 1 = imperial
 - Diametru roată: 10–5000 mm (implicit 75)
 - Viteză minimă: 0,5–2,0 km/h sau 0,3–1,2 mph
 - Diametru roată motor: 5–2000 mm (implicit 25)
 - Diametru rulou de masaj: 10–5000 mm (implicit 48)
 - Viteză maximă: 12,0–24,0 km/h sau 7,5–15,0 mph (implicit 16,0)
- Calibrare: apăsați „START/PAUSE”→ , va apărea „SAE”
- Ieșire: „STOP”→ reveniți la pagina de calibrare, apăsați lung „STOP”→ mod standby

Modul 2 – Informații despre sistem

- Intrare: apăsați „P”+ „STOP” timp de 3 secunde
- Afișează:
 - Anul versiunii (ultimele 2 cifre)
 - Luna și ziua versiunii
- „M”→ afișează timpul total și distanța (se schimbă la fiecare 5 secunde)
- Resetare distanță: „P”+ „M” timp de 3 secunde
- Ieșire: „STOP” timp de 3 secunde

Testare taste

- Intrare: „M” + „STOP” timp de 3 secunde
- Afișează „TEST”→ , testează toate butoanele
- Apăsați fiecare tastă (→) și numărul acesteia va apărea în fereastră
- După apăsarea tuturor tastelor→ , se va auzi un semnal sonor și afișajul va reveni la „TEST”

Numerele tastelor:

Tastă	Cod	Tastă	Cod
P	1	Mâner START	5
STOP	2	Mâner STOP	6
PORNIRE/PAUZĂ	3	„+”	7
M	4	„-”	8

- Mod de repaus rapid: selectați „SLEE”→ „M”= activare
- Ieșire: apăsați tasta de securitate sau reporniți

Conexiune Bluetooth cu aplicațiile**ANYRUN**

- Descărcați aplicația ANYRUN, înregistrați-vă un cont și conectați-vă
- În setări, selectați Gestionare dispozitive → găsiți banda de alergare (de exemplu, SW7201EB-0124)
- +După conectare: se va auzi un semnal sonor și va apărea „BT” în fereastra „VITEZĂ”
- Selectați modul și începeți antrenamentul din aplicație
- →Deconectare: în setările aplicației, veți auzi un bip și banda de alergare va reveni în modul de așteptare
- Conexiunea este posibilă numai în modul standby După conectare, este disponibil numai modul de pornire rapidă

KINOMAP

- Descărcați aplicația Kinomap, creați un cont și conectați-vă
- Selectați Gestionare echipamente de fitness → „+” → „Banda mea de alergare” → marca „FTMS” sau „anyrun”
- Selectați dispozitivul Bluetooth (de exemplu, SW7201EB-0124)
- După conectare: un bip + „BT” în fereastra „SPEED”
- Puteți viziona videoclipuri cu antrenamente și puteți începe antrenamentul
- Deconectare: semnal sonor, banda de alergare revine în modul de așteptare

ZWIFT

- Descărcați aplicația Zwift, creați un cont și conectați-vă
- Selectați dispozitivul de alergare → , găsiți banda de alergare (de ex. SW7201EB-0124)
- +După conectare: un semnal sonor și „BT” în fereastra „SPEED”
- Începeți antrenamentul din aplicație
- Deconectare: semnal sonor, banda de alergare revine în modul standby

CODURI DE EROARE afișate în fereastra calorii/ritm cardiac

Cod de eroare	Descrierea erorii	Soluție
E	Supraîncărcare	1. Supraîncărcare – reporniți dispozitivul. 2. Frecarea pieselor – lubrifiați și reporniți. 3. Verificați motorul – zgomot, miros de ars → înlocuiți. 4. Înlocuiți controlerul.
E0	Eroare senzor HALL	1. Verificați și reconectați cablul motorului. 2. Înlocuiți motorul. 3. Înlocuiți controlerul.
E03	Supraîncărcare hardware	1. Curent excesiv – reporniți. 2. Verificați priza de alimentare și priza motorului. 3. Înlocuiți controlerul.
E04	Defecțiune de fază	1. Verificați și reconectați cablul motorului. 2. Înlocuiți motorul. 3. Înlocuiți controlerul.
E06	Tensiune prea mare	Verificați tensiunea de alimentare.
E	Eroare hardware	1. Verificați conexiunea dintre priza de alimentare și motor. 2. Înlocuiți controlerul.
E	Eroare de înregistrare a datelor	Opriți alimentarea timp de 2 minute, apoi porniți-o din nou. Dacă nu funcționează, înlocuiți controlerul.
E	Timpul de comunicare a expirat	1. Verificați cablul dintre afișaj și controler. 2. Verificați dacă controlerul sau afișajul este deteriorat. 3. Reporniți-l după 2 minute.
E31	Supraîncălzire	Așteptați până când temperatura revine la normal și reporniți.
E32	Direcție inversată a motorului	Verificați dacă cablurile UVW sunt conectate corect la motor.
E3	Eroare parametru motor	Introduceți parametrii corecți de la producător.
E	Alte erori	Înlocuiți controlerul.
SAF	Nu există cheie de siguranță	1. Verificați dacă butonul cheii funcționează corect. 2. Verificați cablul cheii – asigurați-vă că nu este slăbit. 3. Verificați placa cheii. 4. Verificați afișajul.

Descrierea programului

Fiecare program împarte timpul de exercițiu în 10 segmente. Fiecare dintre aceste etape are o viteză corespunzătoare (km/h). (vezi Tabelul 1)

Pământ

- Banda de alergare trebuie conectată la o priză cu împământare (220–240 V).
- Dacă aveți dubii, consultați un electrician.
- Nu schimbați ștecherul fără autorizație.

**ÎNTREȚINEREA BĂITEI DE ALERGARE****1. Lubrifierea benzii**

- <3 ore/săptămână → la fiecare 5 luni
- 4–7 ore/săptămână → la fiecare 2 luni
- >7 ore/săptămână → în fiecare lună
- Verificați prin atingere sub centură – dacă este uscată, lubrifiați.
- Aplicare: opriți banda de alergat, desfășurați banda, pulverizați silicon pe centru și pe părțile laterale, porniți la 1 km/h și distribuiți cu picioarele.

2. Curățare

- Deconectați alimentarea cu energie electrică înainte de curățare.
- După antrenament: ștergeți consola și carcasa cu o cârpă umedă.
- Nu utilizați produse chimice și nu vărsați lichide pe computer.
- O dată pe săptămână: curățați covorul de sub banda de alergare.
- Depozitare: depozitați într-un loc uscat, cu alimentarea oprită și deconectată.



Reglarea curelei

1. Tensiunea curelei

- Dacă cureaua alunecă: strângeți șuruburile de pe ambele părți cu o jumătate de tură.
- O tensiune excesivă poate deteriora motorul și rulourile.

2. Corectarea alinierii incorecte a curelei

- Porniți banda de alergare la viteză redusă.
- Dacă banda se deplasează spre stânga → strângeți șurubul din stânga sau slăbiți-l pe cel din dreapta.
- Dacă se deplasează spre dreapta → , procedați invers.
- Observați modificările după fiecare reglare.

Alinierea incorectă a curelei nu este acoperită de garanție – utilizatorul trebuie să o corecteze singur.

3. Reglarea curelei motorului

- Dacă cureaua motorului alunecă → slăbiți șurubul de reglare (spre stânga) până când se stabilizează.
- Curățați regulat cureaua și canelurile roții de transmisie.

Defecțiuni frecvente și soluții – secțiunea banda de alergare

Problemă	Cauză	Soluție
Banda de alergare nu funcționează	a. Nu este alimentată	Conectați la o priză
	b. Cheia de siguranță nu este în poziție	Introduceți sau înlocuiți cheia de siguranță
	c. Circuitul de semnal este deteriorat	Verificați controlerul și cablul de semnal
	d. Comutatorul este în poziția OFF	Comutați în poziția „PORNIT”
	e. Siguranța este arsă	Înlocuiți siguranța
Banda de alergare nu funcționează corect	a. Lubrifiere insuficientă	Utilizați ulei de silicon
	b. Banda prea strânsă	Reglați tensiunea benzii
Banda de alergare alunecă	a. Centura este prea slăbită	Reglați tensiunea benzii
	b. Cureaua motorului este prea slăbită	Reglați tensiunea curelei motorului

Partea consolei – Semnificația codurilor de eroare

Cod de eroare	Descriere	Soluție
E1	Eroare de comunicare între consolă și controler	Verificați cablul de comunicare – asigurați-vă că este conectat corect și nu este deteriorat. Înlocuiți-l dacă este necesar.
E3	Nu există conexiune la motor	Verificați cablul motorului și reconectați-l. Dacă simțiți miros de ars – înlocuiți controlerul.
	Nu există semnal de la senzorul de viteză	Verificați senzorul de viteză – asigurați-vă că este conectat și funcționează corect. Înlocuiți-l dacă este necesar.
E4	Eroare de auto-calibrare a liftului	Verificați cablurile motorului liftului (senzor și alimentare). După corectare, apăsați butonul „learn” (învățare) de pe controler.
E	Protecție la suprasarcină	Curent excesiv – verificați sarcina, lubrificați șina, verificați motorul și controlerul. Utilizați tensiunea corectă.
E6	Protecție la supratensiune	Verificați tensiunea de alimentare (asigurați-vă că nu este prea mică). Verificați cablurile controlerului și motorului – înlocuiți-le dacă sunt deteriorate.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Ďakujeme vám za zakúpenie tohto bežeckého trenažéra. Toto zariadenie vám pomôže zostať zdravý a fit – bezpečne a pohodlne.

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ POUŽÍVANIA

- Behací pás pripojte k uzemnenému zásuvkovému zdroju s oddeleným okruhom.
- Pred použitím sa uistite, že je zariadenie stabilné a funguje správne.
- Postavte sa na bočné lišty, pripevnite bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo „Start“.
- Začnite ľavou nohou a keď sa budete cítiť istí, začnite behať so správnym držaním tela.
- Na bežecskom páse môže cvičiť vždy len jedna osoba.
- Po ukončení cvičenia zastavte bežecský pás a odpojte ho od napájania.

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

- Behací pás používajte iba v interiéri, mimo dosahu vody, slnečného žiarenia a zdrojov tepla.
- Noste pohodlné športové oblečenie a vhodnú obuv.
- Zariadenie nepreťažujte – mohlo by dôjsť k poškodeniu motora a pásu.
- Behací pás nepoužívajte dlhšie ako 2 hodiny bez prestávky.
- Zabezpečte dobré vetranie a voľný priestor 200 x 100 cm pred bežeckým pásom.
- Počas behu neskáčte na bežecský pás ani z neho.
- Nešportujte po jedle, po konzumácii alkoholu alebo keď ste unavení.
- Ak pociťte bolesť, závrat alebo iné neprijemné pocity, cvičenie prerušte a poraďte sa s lekárom.
- Behací pás nerozoberajte ani neopravujte sami – kontaktujte zákaznícky servis.

LIEČEBNÉ KONTRAINDIKÁCIE

Pred použitím bežeckého pásu sa poraďte s lekárom, ak:

- Máte bolesti chrbta, krku alebo nôh alebo necitlivosť končatín.
- trpíte ochorením kĺbov, osteoporózou, srdcovým ochorením, vysokým krvným tlakom, poruchami krvného obehu alebo dýchania
- Máte kardiostimulátor, rakovinu, trombózu, cukrovku s poruchami citlivosti.
- Máte horúčku, poranenia kože alebo deformitu chrbtice.
- ste tehotná alebo máte menštruáciu.
- Behací pás používate na rehabilitačné účely.

DETI A ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

- Deti nedovoľte, aby sa približovali k bežeckému pásu – nie je to hračka.
- Pri používaní alebo presúvaní bežeckého pásu sa uistite, že sa v jeho blízkosti nenachádzajú ľudia ani zvieratá.
- Silikónový olej a príslušenstvo uchovávajte mimo dosahu detí.

ELEKTRICKÁ BEZPEČNOSŤ

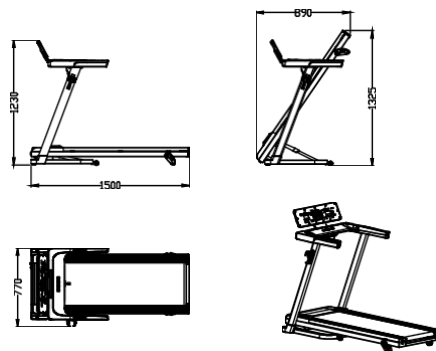
- Nedotýkajte sa zástrčky mokrymi rukami.
- Behací pás vždy odpojte zo zásuvky, ak:
 - nebežíte na bežecskom páse,
 - vykonávate údržbu,
 - došlo k poruche alebo výpadku napájania.
- Vytiahnite zástrčku za kryt, nie za kábel.
- Zástrčku a zásuvku pravidelne čistite – prach a vlhkosť môžu poškodiť izoláciu.

UZEMNENIE

- Zariadenie musí byť pripojené k uzemnenému zásuvnému konektoru v súlade s miestnymi predpismi.
- Nepoužívajte adaptéry ani prechodky.
- Ak zástrčka nezapadá, kontaktujte elektrikára.
- Ak máte akékoľvek pochybnosti o uzemnení, nechajte inštaláciu skontrolovať odborníkom.

**Popis produktu**

1. Držiak na fľašu s vodou
2. Konzola
3. Bezpečnostný kľúč
4. Rukoväť
5. Kryt motora
6. Vertikálny stĺpik
7. Bežecský pás
8. Bočné vodidlá
9. Kryt vodítka

**Technické údaje**

Rozmery	Zložený: 89 x 77 x 132,5 cm v rozloženom stave: 150 x 77 x 123 cm
Bežecský pás	125 x 42 cm
Rýchlosť	1,0–16,0 km/h

**súčasťi sady****A-1**

1. Stroj
2. Stojan konzoly
3. Sada konzoly
4. Ľavý vertikálny stĺpik
5. Pravý vertikálny stĺpik
6. Kryt zadnej konzoly
7. Spodný kryt (ľavý/pravý)
8. Nastaviteľné plastové diely s dvoma rýchlosťami (2 ks)
9. Držiak na kanvicu
10. Vrecúško so skrutkami
11. Bezpečnostný kľúč
12. Silikónová fľaša
13. Návod na použitie

A-2

1. Skrutka s plným závitom M8×25 (6 ks)
2. M8×15 skrutka s vnútorným šesťhranným otvorom (4 ks)
3. M8×10 skrutka s imbusom a plným závitom (2 ks)
4. Skrutka s imbusom a plným závitom M8×50×20 (2 ks)
5. Samozamykacie šesťhranné matice M8 (2 ks)
6. Križová skrutka s veľkou plochou hlavou a ostrým hrotom M4×16 (2 ks)
7. TAB skrutka (2 ks)
8. Plochá podložka Φ8 (2 ks)
9. Križový kľúč 14×17×75 (1 ks)
10. Kľúč v tvare L 6×35×80 (1 ks)

Tabuľka dielov:

Č	NÁZ	MNOŽSTVO	Č	NÁZOV	MNOŽSTVO
1	Základný rám	1	4	Samožezná skrutka ST4×12	7
2	Samožezpečná matica s vnútorným šesthranom	6	48	Samožezná skrutka ST4×16	2
3	Plochá podložka	6	49	Pružinová podložka Φ5	5
4	Koleso	1	50	Plochá podložka Φ6	3
5	Kruhové bočné vedenie	10	5	Plochá podložka Φ10	1
6	Samožezná skrutka so zápusťou hlavou ST4×15	20	52	Vonkajšia ozubená podložka Φ5	2
7	Kónická podložka nožičky	4	5	TAB skrutka	3
8	Kryt základnej nosnej lišty (ľavý)	1	5	Ľavý vertikálny stĺpik	2
9	Kryt základnej nosnej konštrukcie (pravý)	1	5	Pravý vertikálny stĺpik	1
1	Hlavný rám	1	5	Komunikačný kábel L=1200 mm	1
1	Pouzdor naklápacieho hriadeľa	4	5	Držiak fľaše	1
13	Čiastočne závitová imbusová skrutka M10×25×15	2	5	Křížová skrutka s veľkou plochou hlavou M4×16 (trieda 6.8 / čierna)	1
1	Bezkeľový motor s vonkajšou rotáciou	1	5	Rám počítača	2
1	Pružný motorový remeň	1	6	Montážna doska konzoly	1
1	Ovládač 7201EB	1	61	Konzola 7201EB	1
17	Komunikačný kábel L=500 mm	1	62	Komunikačný kábel L=800 mm	1
1	Napájací kábel L=200 mm (červený)	1	63	Dotykový ovládací panel	1
19	Napájací kábel L=200 mm (čierny)	1	64	Kábel klávesnice	1
2	Prepínač	1	6	Snímač pulzu v rukováti (rychlost)	1
2	Samonulovací spínač	1	6	Impulzný senzor v rukováti (start/stop)	1
2	Napájací kábel L=100 mm (červený)	1	6	Kábel pulzného senzora L=650 mm / čierny	1
2	Predný valček 3300EB	1	6	Horná odkladacia priehradka	1
2	Zadný valček 3300EB	1	7	Spodná odkladacia priehradka	1
2	Bežecská doska 3300EB	1	7	Kryt hornej konzoly	1
2	Kryt motora 3300	1	7	Kryt zadnej konzoly	1
27	Zadný kryt	1	7	Bezpečnostný kľúč	1
2	Bočné vedenie	2	7	Bezpečnostná poistka zásuvky	1
2	Rúrková svorka	2	75	Samožezná skrutka ST4×15 (čierna)	1
30	Dvojstupňové nastaviteľné plastové prvky	2	76	Samožezná skrutka ST4×16 (čierna)	13
31	Magnetický krúžok	1	77	Kryt prednej konzoly	19
32	Obojstranná lepiaca páska	8	7	Kryt zadnej konzoly	1
3	EVA gumová podložka	1	7	Spojovacie prvky Ezfit	1
3	Západka napájacieho kábla	1	80	Čiastočne závitová imbusová skrutka M8×50×20 (čierna)	
35	Štvorcová podložka	6	81	Čiastočne závitová imbusová skrutka M8×30×20 (čierna)	1
3	Imbusová skrutka s plným závitom M8×15	4	82	Veko na tubu	1
3	Pružinová podložka	4	8	Pružina-1	1
3	Plný závitový křížový skrutka M5×10	2	8	Hydraulický valec	1
3	Plochá podložka z PVC	6	85	M8×25 imbusová skrutka s plným závitom (trieda 6.8)	1
40	Ľavá doska motora	1	86	Imbusová skrutka s plným závitom M8×15	6
4	Pravá doska motora	1	87	Křížový kľúč 14×17×75	2
4	Lakovaná rúrka na upevnenie krytu	2	8	L-kľúč	1
4	Imbusová skrutka s plným závitom M8×75 (trieda 8.8)	2	89	Imbusová skrutka s plným závitom M8×10 (trieda 6.8 / čierna)	1
4	M6×50 imbusová skrutka s plným závitom	1	90	Napájací kábel	2
45	Čiastočne závitová imbusová skrutka M8×50×20 (čierna)	2	91	Bežecský pás	1
4	Skrutka s vnútorným šesthranným otvorom a kužeľovou hlavou M6×55×Φ16	6	92	Samožezná skrutka ST4×12	1



INŠTALAČNÉ POKYNY

Krok 1: Rozbalenie

- Vyberte bežecký pás z krabice.
- Postavte ho na rovnú plochu (ako je znázornené na obrázku).
- Odstráňte všetky plastové vrecká a bezpečnostné popruhy.

Krok 2: Montáž vertikálnych stĺpikov

- Pripojte komunikačný kábel pravého vertikálneho stĺpika (57) k káblu v základnom ráme (17).
- Upevnite ľavý a pravý vertikálny stĺpik na oboch stranách základne.
- Na upevnenie použite 6 imbusových skrutiek M8×25 (86).

Poznámka: Skrutky neutiahnite natrvalo, kým nie sú všetky zasunuté.

Krok 3: Montáž držiaka konzoly

- Pripojte komunikačný kábel konzoly (63) k káblu vo vertikálnom stĺpiku (57).
- Upevnite držiak konzoly k ľavému a pravému vertikálnemu stĺpiku.
- Na upevnenie použite 4 imbusové skrutky M8×15.

Poznámka: Skrutky neutiahnite natrvalo, kým nie sú všetky zaskrutkované.

Krok 4: Montáž konzoly

- Umístite konzolu do držiaka konzoly (ako je znázornené na obrázku).
- Použite 2 imbusové skrutky M8×10, ktoré prechádzajú montážnymi otvormi na zadnej strane ovládacieho rámu.
- Pripevnite ich k montážnej doske konzoly a utiahnite.

Poznámka: Skrutky neutiahnite natrvalo, kým nie sú všetky zasadené.

Krok 5: Kryty

- Pripevnite predný kryt konzoly (78).
- Nasadte ľavý (8) a pravý (9) kryt spodného nosníka, vyrovnajte ich so stranami základne a pripevnite skrutkami.

Krok 6: Montáž bežeckého pásu

- Zložte bežecký pás podľa obrázku.
- Vložte plastový prvok na nastavenie sklonu (30) do štvorcových rúrok na oboch stranách rámu.
- Použite 2 skrutky M8×50×20 (45) a utiahnite ich samosvornými maticami (2).
- Vložte skrutku TAB (54) do príslušného otvoru v plastovom prvku, aby ste nastavili sklon bežeckého pásu.

Krok 7: Držiak na fľašu a finálne úpravy

- Pripevnite držiak na fľašu (58) k ľavému vertikálnemu stĺpiku.
- Použite 2 skrutky M4×16 (59) s veľkou plochou hlavou.
- Skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne utiahnuté.
- Nakoniec nainštalujte bezpečnostný kľúč (74).

Hotovo! Bežecký pás je zmontovaný a pripravený na použitie.

Všeobecné tipy na tréning

1. **Rozcvičenie** – Pred každým tréningom sa rozcvičte 5–10 minút. Nedržte dych – rozcvičenie pripraví vaše telo na cvičenie a zníži riziko zranenia.
2. **Dýchanie** – Dýčajte rytmicky: nosom nasávajte vzduch a ústami vydychujte. Vaše pohyby by mali byť synchronizované s dýchaním. Ak začnete dýchať príliš rýchlo, cvičenie prerušte a oddýchnite si.
3. **Frekvencia** – Každá svalová skupina by mala mať medzi tréningami aspoň 48 hodín odpočinku. To znamená, že danú svalovú skupinu by ste mali cvičiť každý druhý deň.
4. **Zaťaženie** – Prispôbte intenzitu tréningu svojej kondícii. Počiatočná svalová bolesť je normálna – pravidelným cvičením sa postupne zmierni. Trénujte podľa princípu postupného zvyšovania zaťaženia.
5. **Relaxácia** – Po každom tréningu venujte 5 minút strečingu a relaxácii, najmä svalov nôh. Zabráni to ich stuhnutiu a pomôže udržať flexibilitu.
6. **Strava** – Aby ste nezatěžovali tráviaci systém:
 - Cvičte najmenej jednu hodinu po jedle.
 - Po tréningu počkajte aspoň 30 minút, než sa najete.
 - Pite vodu s mierou – nadmerný príjem tekutín môže zaťažiť srdce a obličky.

Strečing

Strečing sa odporúča pred aj po tréningu. Rozohriate svaly sa ľahšie strečujú, preto začnite 5–10 minútovým rozcvičením, po ktorom nasleduje: Každé cvičenie vykonajte 5-krát, polohu udržiajte 10–15 sekúnd.

1. Predklon

Stojte rovno, mierne pokrčte kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, pokúste sa dotknúť prstov na nohách. Opakujte 3-krát.

2. Strečing šliach

Sadnite si na podložku, jednu nohu vystríte a druhú ohnite smerom k stredu. Nakloňte sa dopredu a pokúste sa dotknúť prstov na vystretých nohách. Opakujte 3-krát na každú nohu.

3. Strečing lýtky a päty

Opierajte sa rukami o stenu alebo strom, jednu nohu vystríte dozadu. Päťu by ste mali mať na zemi a nohu vystretú. Nakloňte sa smerom k stene. Opakujte 3-krát na každú nohu.

4. Strečing štvorhlavého svalu

Jednou rukou sa pridržte stabilného predmetu, druhou rukou uchopíte členok opačnej nohy a pritiahnite ho k zadku. Opakujte 3-krát na každú nohu.

5. Stretnutie sartoriovho svalu (vnútorná strana stehna)

Sadnite si, položte chodidlá k sebe a pritiahnite ich smerom k slabínam. Držte chodidlá a jemne tlačte kolená smerom dole. Opakujte 3-krát.

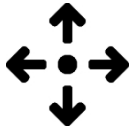
POKYNY PRE BEŽECKÝ PÁS

Začnite

1. Pripojte napájanie a uistite sa, že bežecký pás je v najnižšej polohe.
2. Pripevnite bezpečnostný kľúč k svojmu oblečeniu.
3. Postavte sa na bočné lišty a držte sa madiel.
4. Stlačte tlačidlo „START“ – bežecký pás sa po 5 sekundách spustí rýchlosťou 1,0 km/h.
5. Pomocou tlačidla „+“ zvýšte rýchlosť na 2,5–3,5 km/h – toto je pohodlné tempo na začatie behu.
6. Postupne vstúpte na bežecký pás a držte sa madiel.
7. Počas behu môžete rýchlosť nastaviť pomocou tlačidiel „+“ a „–“.
8. Behací pás zastavíte stlačením tlačidla „STOP“ kedykoľvek.

Režimy a meranie srdcovej frekvencie

- Po zapnutí napájania vyberte režim pomocou tlačidla „CHOOSE“.
- Stlačte tlačidlo „START“ a začnite cvičenie.
- Rýchlosť nastavte pomocou tlačidiel „+“ a „–“, bežecký pás zastavíte tlačidlom „STOP“.
- Ak chcete skontrolovať svoju srdcovú frekvenciu (HRC), položte ruky na kovové senzory – výsledok sa zobrazí na displeji. Poznámka: Odstránenie bezpečnostného kľúča okamžite zastaví bežecký pás a vypne počítač.



Skladanie a rozkladanie bežeckého pásu

Skladanie:

- Odpojte napájanie.
- Nastavte bežecký pás do najnižšej polohy sklonu.
- Zdvihnite bežecký pás do vertikálnej polohy – mechanizmus Ezfit sa automaticky zablokuje.
- Skontrolujte, či je zámok Ezfit správne zaistený.

Rozloženie:

- Vyberte miesto približne 1 meter od elektrickej zásuvky na rovnej ploche.
- Držte bežecký pás oboma rukami a stúpnite na mechanizmus Ezfit – bežecký pás sa pomaly spustí na podlahu.
- Pri rozkladaní dodržujte bezpečnú vzdialenosť minimálne 1 meter.

Presúvanie bežeckého pásu

Pred presúvaním bežeckého pásu sa uistite, že:

- je vypnutý napájací zdroj,
- je odpojená zástrčka,
- Rám je zložený.

Potom uchopte bežecký pás jednou rukou na konci a druhou rukou na madle a jemne ho posuňte, nakloníte ho pod uhlom 40–50° smerom k hrudníku.



Ovládací panel – popis funkcií

- **Trénovacie programy:** P0 – vlastný program používateľa, P1–P36 – automatické vstavané programy, 3 programy USER, FAT.
- **LED displej:** Zobrazuje čas, vzdialenosť, rýchlosť, kalórie, srdcovú frekvenciu.
- **Ovládacie prvky:** 4 hlavné tlačidlá + , tlačidlá skratiek na ľavej a pravej strane.
- **Rýchlostný rozsah:** Od 1,0 do 16,0 km/h.
- **Bezpečnostné prvky:** Ochrana proti preťaženiu, prepätiu, nárazom, prekročeniu rýchlosti a elektromagnetickému rušeniu.
- **Funkcie systému:** Samotest, chybové hlásenia, 3 užívateľsky definované funkcie.

Bezpečnostné pokyny

1. Zapojte zástrčku do zásuvky 10 A s uzemnením a zapnite napájanie.
2. Vložte bezpečnostný kľúč do konzoly a pripevnite sponu na oblečenie na hrudi.
3. V prípade poruchy sa bežecký pás automaticky zastaví a na displeji sa zobrazí správa sprevádzaná zvukovým signálom.
4. Na odstránenie chyby vyberte bezpečnostný kľúč alebo vypnite napájanie.

Popis displejov a tlačidiel

- Po zapnutí: Na 2 sekundy sa zobrazí celá obrazovka, potom sa zobrazí „V1.0“ a po stlačení tlačidla „Start/Pause“ sa aktivuje pohotovostný režim alebo rýchly štart.
- Pohotovostný režim:
 - Pulz: zobrazuje sa, keď je pripojený senzor; inak sa zobrazuje „0“.
 - Čas/vzdialenosť: „0:00“, ikona času aktívna.
 - Rýchlosť: „0,0“, ikona rýchlosti aktívna.
 - Animácia LED: svetelná sekvencia (zelená 1–16, žltá 17–31, červená 32–47).
- Stop: Po ukončení tréningu sa bežecký pás po 5 sekundách prepne do pohotovostného režimu.
- Režim pauzy: Stlačením tlačidla „STOP“ sa vrátite do pohotovostného režimu.
- Režim úspory energie: Po 4 minútach a 30 sekundách nečinnosti sa obrazovka vypne. Stlačte ľubovoľné tlačidlo alebo resetujte bezpečnostný kľúč, aby ste obnovili prevádzku.

Ďalšie funkcie

- **Nabíjanie cez USB:** Nabíjanie sa spustí po pripojení mobilného zariadenia cez USB. Odpojením sa nabíjanie zastaví.
- **Bluetooth – hudba:** Po zapnutí napájania môžete pripojiť telefón alebo iné audio zariadenie cez Bluetooth a prehrávať hudbu cez konzolu. Hlasitosť sa dá nastaviť na zdrojovom zariadení.

FUNKČNÉ TLAČIDLÁ

Tlačidlo PROGRAM („P“)

- V pohotovostnom režime umožňuje výber režimu:
 - G – tréningový cieľ,
 - P – automatický program,
 - U – užívateľský program.
- Ak chcete ukončiť bez výberu, stlačte tlačidlo „STOP“.

Tlačidlo MODE („M“)

- Potvrdzuje nastavenie parametrov.
- Zamkne aktuálne zobrazenie obrazovky (napr. čas, vzdialenosť), aby sa automaticky neprepínalo.
- Opätovným stlačením sa automatické prepínanie odomkne každých 5 sekúnd.

Tlačidlo START/PAUSE a „+ / –“ na rukovätiach

- Tlačidlo START/PAUSE spustí program s odpočítavaním „3 2 1“.
- Počas pauzy sa na displeji zobrazujú údaje z obdobia pred pauzou a pulz sa zobrazuje v reálnom čase.
- Opätovným stlačením tlačidla „START/PAUSE“ sa tréning obnoví a údaje sa pokračujú v zaznamenávaní.
- „+ / –“ na rukovätiach:
 - Zvýši alebo zníži rýchlosť o 0,1 km/h.
 - Podržaním tlačidla dlhšie ako 1 sekundu sa rýchlosť mení plynule.
 - Tieto tlačidlá sa používajú aj na výber času, vzdialenosti, kalórií a programov (P1–P36, U1–U3).

Tlačidlo STOP

- V režime pauzy sa vráti do pohotovostného režimu a vynulujú sa údaje.
- V nastaveniach sa vráti do predchádzajúceho kroku.

Bezpečnostný kľúč

- Vytiahnutím kľúča sa bežecský pás okamžite zastaví.
- Na displeji sa zobrazí správa „SAF“ a zaznejú 3 pípnutia.
- Po vyberaní kľúča bežecský pás nereaguje na žiadne tlačidlá.
- Na obnovenie prevádzky odpojte a znovu pripojte kľúč – bežecský pás prejde do pohotovostného režimu.

POPIS PROGRAMU**RÝCHLY ŠTART Začatie tréningu**

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „START/PAUSE“ (ŠTART/PAUZA).
- Odpočítavanie „3 2 1“ s akustickým signálom
- Začnite pri rýchlosti 1,0 km/h
- Počítadlá času, vzdialenosti, kalórií a srdcovej frekvencie začínajú od nuly

Počas cvičenia

- Tlačidlami „+ / –“ sa mení rýchlosť
- Okienka sa menia každých 5 sekúnd:
 - Kalórie (0–999 kcal) / Pulz (40–220 tepov za minútu)
 - Čas (0:00–99:59 min) / Vzdialenosť (0,00–99,99 km)
- Polkruhový indikátor zobrazuje rýchlosť v %.
- Indikátor 400 m sa rozsvieti každých 100 m (4 segmenty)

Pozastavenie a ukončenie

- „START/PAUSE“ zastaví tréning, údaje sa uložia
- Rýchlosť: „0,0“, indikátor 400 m bliká
- Stlačte znovu tlačidlo „START/PAUSE“ = pokračuje odpočítavanie
- „STOP“ = vynuluje údaje a vráti sa do pohotovostného režimu Začatie tréningu

REŽIM ODPOČÍTANIA CIEĽA Výber režimu

- V pohotovostnom režime: „P“ → kým režim G (cieľ), „M“ → potvrdenie
- Dostupné ciele:
 - Čas: 1–99 min (predvolené 10:00)
 - Vzdialenosť: 1,00–99,00 km (predvolené nastavenie 5,00)
 - Kalórie: 1–999 kcal (predvolené 100)
- Nastavte hodnotu pomocou „+ / –“, potvrďte tlačidlom „M“ alebo „START/PAUSE“

Prúbeh tréningu

- Odpočítavanie „3 2 1“ a zvukový signál
- Program je rozdelený do 10 sekcií (cieľ / 10).
- Rýchlosť možno zmeniť pomocou „+ / –“
- Okienka sa menia každých 5 sekúnd:
 - Kalórie/srdcová frekvencia (40–220 tepov za minútu)
 - Čas/vzdialenosť (počítanie dopredu alebo dozadu)
- Indikátor 400 m sa rozsvieti každých 100 m

Pauza a koniec

- „START/PAUSE“ zastaví tréning, údaje sa uložia
- „STOP“ vynuluje údaje a vráti sa do pohotovostného režimu
- Po dosiahnutí cieľa: Správa END+ , 3 pípnutia

REŽIM PROGRAMU**Výber programu**

- V pohotovostnom režime: „P“ (→) režim P, „M“ (→) potvrdenie
- Pomocou tlačidiel „+ / –“ vyberte program „p1–p36“.
- Predvolený čas: 10:00 min (možno zmeniť)

Nastavenie času

- „M“ → nastavenie času (rozsah: 0:00–99:00)
- Potvrďte tlačidlom „START/PAUSE“ alebo sa vráťte tlačidlom „STOP“

Postup programu

- Odpočítavanie „3 2 1“ a zvukový signál
- Program je rozdelený na 10 častí
 - Počas odpočítavania: každá sekcia = čas / 10
 - Pri odpočítavaní: zmena každú 1 minútu
- Prechod do ďalšej časti: Signál „Bi“
- Rýchlosť sa mení automaticky, ale je možné ju nastaviť aj manuálne

Zobrazené údaje

- Kalórie/srdcová frekvencia: prepína sa každých 5 sekúnd
 - Kalórie: 0–999 kcal
 - Srdcová frekvencia: 40–220 tepov za minútu (alebo 0 bez senzorov)
- Čas/vzdialenosť: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Polkruhový indikátor: % rýchlosť
- Indikátor 400 m: svieti každých 100 m (cyklicky)

Pauza a koniec

- „START/PAUSE“ zastaví tréning, údaje sa uložia
- „STOP“ vynuluje údaje a vráti sa do pohotovostného režimu
- Po dokončení: 3 signály „Beep-Beep-Beep“, správa END

REŽIM POUŽÍVATEĽA**Výber programu**

- V pohotovostnom režime: „P“ → režim U, „M“ → potvrdenie
- Pomocou tlačidiel „+ / -“ vyberte program „U1–U3“.
- V okne TIME sa zobrazí predvolený čas (možno zmeniť)

Nastavenie času a rýchlosti

- „M“ → nastavenie času (rozsah: 0:00–99:00)
- Podržte tlačidlo „M“ stlačené 3 sekundy → nastavenie rýchlosti pre 10 segmentov
- Každý segment sa nastavuje samostatne, potvrdíte tlačidlom „M“

Údaje sa trvalo uložia (nezaniknú po vypnutí napájania)

Postup programu

- Odpočítavanie „3 2 1“ a zvukový signál
- Program je rozdelený do 10 častí
- Pri odpočítavaní: každá sekunda (=) / 10
- Pri odpočítavaní: zmena každú 1 minútu
- Prechod do ďalšej časti: signál „Bi“
- Rýchlosť sa mení automaticky a dá sa nastaviť manuálne

Zobrazené údaje

- Kalórie/tepová frekvencia: prepínanie každých 5 sekúnd
- Kalórie: 0–999 kcal
- Srdcová frekvencia: 40–220 tepov za minútu (alebo 0 bez senzorov)
- Čas/vzdialenosť: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Polkruhový indikátor: % rýchlosť
- Indikátor 400 m: svieti každých 100 m (cyklicky)

Pauza a koniec

- „START/PAUSE“ zastaví tréning, údaje sa uložia
- „STOP“ vynuluje údaje a vráti sa do pohotovostného režimu
- Po dokončení: 3 signály „Beep-Beep-Beep“, správa END

REŽIM FAT (meranie telesného tuku)**Výber režimu**

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo „P“ pre výber režimu FAT – v okne „CALORIES/PULSE“ sa zobrazí „F“.
- Stlačením tlačidla „M“ prechádzajte nastaveniami:

Nastavenia

- F1 – Pohlavie: „+ / -“ → 01 = muž, 02 = žena
- F2 – Vek: Rozsah: 10–99 rokov
- F3 – Výška: Rozsah: 100–220 cm
- F4 – Hmotnosť: Rozsah: 20–150 kg

Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo „M“ na spustenie merania.

Meranie

- Trvá 25 sekúnd
- Ak je váš pulz stabilný → , výsledok sa zobrazí po dokončení
- Ak nie je pulzný signál → , výsledok sa nezobrazí
- Po 10 sekundách výsledok zmizne a zariadenie sa vráti do pohotovostného režimu

Interpretácia výsledku

Výsledok FAT	Význam
< 1	Príliš nízka
19	Normálny
25	Nadváha
> 29	Obezita

Výsledok je orientačný a nenahrádza lekárske odporúčanie.

VÝPOČETNÝ VZOREC (pre pokročilých používateľov)

- **BMI = o v á** hmotnosť (kg) / výška² (m)
- Vzorec pre tuk závisí od výšky:
 - Výška 140–190 cm: FAT= centilová hodnota+ {[(BMI / (1,6 / výška))+ (vek – 18)× 0,013]× pulz×pohlavie}
 - Výška ≤ 140 cm: použite 1,4
 - Výška ≥ 190 cm: použite 1,9
- **Stotina:** posledná číslica pulzu (ak žiadna, zadajte 0)
- **Desiatky pulzu:**
 - nepárne číslo → × 0,95
 - párne číslo → × 1,05
- **Gen**
 - 01 (muž) → × 1
 - 02 (žena) → × 1,15
- Rozsah zobrazenia výsledku: 5–50
< 5 → zobrazuje 5

POPIS FUNKCIE**1. ODO – Celkový čas / vzdialenosť**

- Čas: 0:00–99:59 h:min (zaokrúhlené po 100 h)
- Vzdialenosť: 0,00–9999 km

2. Rýchlosť (SPEED)

- Rozsah: 1,0–16,0 km/h (nastaviteľné v krokoch po 0,1)
- V programoch P1–P36: rýchlosť závisí od segmentu
- Technický režim:
 - Max: 12,0–24,0 km/h (predvolené 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (predvolené 1,0)

3. Impulz (PULSE)

- Rozsah: 40–220 úderov/min
- Viditeľný v režimoch pohotovosti, behu a pauzy
- Prepína sa s alarmami každých 5 sekúnd.

4. Čas (TIME)

- Rozsah: 0:00–59:59 min:sek (počítanie dopredu alebo dozadu)
- Cieľ: 1:00–99:00 min (predvolené nastavenie 10:00)
- Programy rozdelené do 10 fáz
 - Počítanie dopredu: zmena každú 1 minútu
 - Odpočítavanie: fáza = čas / 10
 - Prechod: signál „Bi“

5. Vzdialenosť (DISTANCE)

- Rozsah: 0,00–9999 km
- Cieľ: 1,00–9999 km (predvolené nastavenie 5,00)
- Prepínajte každých 5 sekúnd.

6. Kalórie (CALORIES)

- Rozsah: 0–999 kcal
- Cieľ: 1–999 kcal (predvolené 100)
- Prepínanie s pulzom každých 5 sekúnd.

7. Polkruhový indikátor rýchlosti

- Zelená: 1–16, Žltá: 17–31, Červená: 32–47
- Zobrazuje % aktuálnej rýchlosti

8. 400 m indikátor

- Rozsvieti sa každých 100 m (4 štvorčeky)
- Po 400 m sa cyklus opakuje

9. Priemer kolies (inžiniersky režim)

- Pás: 10–5000 mm (štandardne 75)
- Motor: 5–2000 mm (štandardne 25)
- Valček: 10–5000 mm (štandardne 48)

10–13. Údaje používateľa

Hmotnosť: 20–150 kg (štandardne 70 kg)

Pohlavie: 01 (=) muž, 02 (=) žena **Výška:**

100–220 cm (predvolené 170 cm)

Vek: 10–99 rokov (predvolené nastavenie 25 rokov)

14. Zvukový signál (BUZZER)

- Každé stlačenie tlačidla = „pípnutie“
- Spustenie programu: odpočítavanie „3→ 2→ 1“ so signálom

Servisný režim (inžiniersky režim)

Režim 1 – Kalibrácia

- +Vstup: stlačte súčasne tlačidlá „P“ a „M“ na 3 sekundy v pohotovostnom režime
- Krok za krokom nastavenie (potvrďte tlačidlom „M“ po každej hodnote):
 - Systém jednotiek: 0= ká metrická, 1 = imperiálna
 - Priemer remenice: 10–5000 mm (predvolené 75)
 - Minimálna rýchlosť: 0,5–2,0 km/h alebo 0,3–1,2 mph
 - Priemer motora: 5–2000 mm (predvolené 25)
 - Priemer valčeka: 10–5000 mm (predvolené 48)
 - Maximálna rýchlosť: 12,0–24,0 km/h alebo 7,5–15,0 mph (predvolené 16,0)
- Kalibrácia: stlačte „START/PAUSE“→, zobrazí sa „SAE“
- Ukončenie: „STOP“ → návrat na stránku kalibrácie, dlhé stlačenie „STOP“ → pohotovostný režim

Režim 2 – Informácie o systéme

- Vstup: stlačte „P“ + „STOP“ na 3 sekundy
- Zobrazenie:
 - Rok verzie (posledné 2 číslice)
 - Mesiac a deň verzie
- „M“→ zobrazuje celkový čas a vzdialenosť (prepína sa každých 5 sekúnd)
- Resetovanie vzdialenosti: „P“+ „M“ po dobu 3 sekúnd
- Ukončenie: „STOP“ po dobu 3 sekúnd

Test klávesov

- Vstup: „M“ + „STOP“ po dobu 3 sekúnd
- Zobrazí sa „TEST“→ , otestujú sa všetky tlačidlá
- Stlačte každé tlačidlo (→) a jeho číslo sa zobrazí v okne
- Po stlačení všetkých tlačidiel→ zaznie zvukový signál a displej sa vráti do režimu „TEST“

Číslo tlačidla:

Kláves	Kód	Kláves	Kód
P	1	START rukoväť	5
STOP	2	STOP rukoväť	6
START/PAUZA	3	„+“	7
M	4	„-“	8

- Rýchly režim spánku: vyberte „SLEE“ → „M“ = aktivácia
- Vypnutie: stlačte bezpečnostné tlačidlo alebo reštartujte

Bluetooth pripojenie s aplikáciami**ANYRUN**

- Stiahnite si aplikáciu ANYRUN, zaregistrujte si účet a prihláste sa
- V nastaveniach vyberte Správa zariadení → nájdite bežecký pás (napr. SW7201EB-0124)
- +Po pripojení: ozve sa zvukový signál a v okne „SPEED“ sa zobrazí „BT“
- Vyberte režim a začnite trénovať v aplikácii
- →Odpojenie: v nastaveniach aplikácie zaznie pípnutie a bežecký pás sa vráti do pohotovostného režimu
- Pripojenie je možné len v pohotovostnom režime Po pripojení je k dispozícii len režim rýchleho štartu

KINOMAP

- Stiahnite si aplikáciu Kinomap, zaregistrujte si účet a prihláste sa
- Vyberte Správa fitness zariadení → „+“ → „Môj bežecký pás“ → značka „FTMS“ alebo „anyrun“
- Vyberte zariadenie Bluetooth (napr. SW7201EB-0124)
- Po pripojení: pípnutie + „BT“ v okne „SPEED“
- Môžete si pozrieť videá s cvičením a začať cvičiť
- Odpojenie: pípnutie, bežecký pás sa vráti do pohotovostného režimu

ZWIFT

- Stiahnite si aplikáciu Zwift, zaregistrujte si účet a prihláste sa
- Vyberte svoje bežecké zariadenie → , nájdite svoj bežecký pás (napr. SW7201EB-0124)
- +Po pripojení: zvukový signál a „BT“ v okne „SPEED“
- Začnite tréning z aplikácie
- Odpojenie: zvukový signál, bežecký pás sa vráti do pohotovostného režimu

CHYBNÉ KÓDY zobrazené v okne kalórií/tepovej frekvencie

Chybový kód	Popis chyby	Riešenie
E	Preťaženie	1. Preťaženie – reštartujte zariadenie. 2. Trenie dielov – namažte a reštartujte. 3. Skontrolujte motor – hluk, zápach spáleniny → vymeňte. 4. Vymeňte ovládač.
E0	Chyba snímača HALL	1. Skontrolujte a znovu pripojte kábel motora. 2. Vymeňte motor. 3. Vymeňte ovládač.
E03	Preťaženie hardvéru	1. Nadmerný prúd – reštartujte. 2. Skontrolujte napájací konektor a konektor motora. 3. Vymeňte ovládač.
E0	Porucha fázy	1. Skontrolujte a znovu pripojte kábel motora. 2. Vymeňte motor. 3. Vymeňte ovládač.
E06	Príliš vysoké napätie	Skontrolujte napájacie napätie.
E	Hardvérová chyba	1. Skontrolujte pripojenie medzi zásuvkou a motorom. 2. Vymeňte ovládač.
E	Chyba zaznamenávania údajov	Vypnite napájanie na 2 minúty a potom ho znovu zapnite. Ak to nepomôže, vymeňte ovládač.
E2	Prekročený čas komunikácie	1. Skontrolujte kábel medzi displejom a ovládačom. 2. Skontrolujte, či nie je ovládač alebo displej poškodený. 3. Po 2 minútach ho znovu zapnite.
E31	Prehriatie	Počkajte, kým sa teplota vráti do normálu, a reštartujte.
E3	Obrátený smer motora	Skontrolujte, či sú káble UVW správne pripojené k motoru.
E3	Chyba parametrov motora	Zadajte správne parametre od výrobcu.
E	Iné chyby	Vymeňte ovládač.
SAF	Chýba bezpečnostný kľúč	1. Skontrolujte, či tlačidlo kľúča funguje správne. 2. Skontrolujte kábel kľúča – uistite sa, že nie je voľný. 3. Skontrolujte dosku kľúča. 4. Skontrolujte displej.

Popis programu

Každý program rozdeľuje čas cvičenia na 10 segmentov. Každá z týchto fáz má zodpovedajúcu rýchlosť (km/h). (pozri tabuľku 1)

Zem

- Behací pás musí byť pripojený k uzemnenému zásuvke (220–240 V).
- V prípade pochybností sa poraďte s elektrikárom.
- Nezmeňte zástrčku bez povolenia.

**ÚDRŽBA BEŽECKEJ DRÁHY****1. Mazanie pásu**

- <3 hodiny/týždeň → každých 5 mesiacov
- 4–7 hodín/týždeň → každé 2 mesiace
- >7 hodín týždenne → každý mesiac
- Skontrolujte dotyk pod pásom – ak je suchý, namažte ho.
- Aplikácia: zastavte bežecký pás, rozložte pás, nastriekajte silikón na stred a boky, spustíte rýchlosťou 1 km/h a rozotrite nohami.

2. Čistenie

- Pred čistením odpojte napájanie.
- Po tréningu: konzolu a kryt utrite vlhkou handričkou.
- Na počítač nepoužívajte chemikálie ani naň nevylejte tekutiny.
- Raz týždenne: vyčistite podložku pod bežecký pás.
- Skladovanie: skladujte na suchom mieste, s vypnutým napájaním a odpojeným od zdroja.



Nastavenie remeňa

1. Napnutie remeňa

- Ak remeň preklzáva: utiahnite skrutky na oboch stranách o pol otáčky.
- Prílišné napnutie môže poškodiť motor a valčeky.

2. Korekcia nesprávneho vyrovnanie remeňa

- Spustíte bežecký pás na nízku rýchlosť.
- Ak sa remeň posunie doľava → utiahnite ľavú skrutku alebo povolte pravú.
- Ak sa posunie doprava → , urobte opak.
- Po každom nastavení sledujte zmeny.

Nesprávne nastavenie remeňa nie je kryté zárukou – používateľ je povinný ho opraviť sám.

3. Nastavenie remeňa motora

- Ak motorový remeň preklzáva → uvoľníte nastavovací skrutku (doleva), kým sa remeň nezastaví.
- Pás a drážky remenice pravidelne čistite.

Bežné poruchy a riešenia – časť bežecký pás

Problém	Príčina	Riešenie
Behací pás nefunguje	a. Nie je zapnutý	Zapojte do elektrickej zásuvky
	b. Bezpečnostný kľúč nie je na mieste	Vložte alebo vymeňte bezpečnostný kľúč
	c. Signálny obvod je poškodený	Skontrolujte ovládač a signálny kábel
	d. Prepínač je v polohe OFF	Prepnite do polohy „ON“
	e. Prehorená poistka	Vymeňte poistku
Pás bežeckého trenažéra nebeží plynule	a. Nedostatočné mazanie	Použite silikónový olej
	b. Pás je príliš napnutý	Nastavte napnutie pásu
Pás bežeckého trenažéra preklzáva	a. Pás je príliš voľný	Nastavte napnutie pásu
	b. Motorový remeň je príliš voľný	Nastavte napnutie remeňa motora

Časť konzoly – Význam kódov chybových hlásení

Chybový kód	Popis	Riešenie
E	Chyba komunikácie medzi konzolou a ovládačom	Skontrolujte komunikačný kábel – uistite sa, že je správne pripojený a nie je poškodený. V prípade potreby vymeňte.
E3	Žiadne pripojenie k motoru	Skontrolujte kábel motora a znovu ho pripojte. Ak cítite zápach spáleniny, vymeňte ovládač.
	Žiaden signál z snímača rýchlosti	Skontrolujte snímač rýchlosti – uistite sa, že je pripojený a funguje správne. V prípade potreby vymeňte.
E4	Chyba samokalibrácie zdvihového mechanizmu	Skontrolujte káble zdvihového motora (senzor a napájanie). Po oprave stlačte tlačidlo „learn“ (naučiť) na ovládači.
E5	Ochrana proti preťaženiu	Nadmerný prúd – skontrolujte zaťaženie, namažte koľajnice, skontrolujte motor a ovládač. Použite správne napätie.
E6	Ochrana proti prepätiu	Skontrolujte napájacie napätie (uistite sa, že nie je príliš nízke). Skontrolujte káble regulátora a motora – v prípade poškodenia ich vymeňte.

POMEMBNI VARNOSTNI NAVODILI

Hvala za nakup tega tekalnega traku. Ta naprava vam bo pomagala ostati zdravi in v formi – varno in udobno.

OSNOVNA PRAVILA UPORABE

- Tekalno stezo priključite na ozemljeno vtičnico z ločenim tokokrogom.
- Pred uporabo se prepričajte, da je naprava stabilna in deluje pravilno.
- Stopite na stranske ročaje, vstavite varnostni ključ in pritisnite gumb »Start«.
- Začnite z levo nogo in ko se počutite dovolj samozavestni, začnite teči s pravilno držo.
- Na tekalni stezi lahko hkrati vadita le ena oseba.
- Po končani vadbi ustavite tekalno stezo in odklopite napajanje.

PREVIDNOSTNI UKREPI

- Tekalno stezo uporabljajte samo v zaprtih prostorih, stran od vode, sončne svetlobe in virov toplote.
- Nosite udobna športna oblačila in primerno obutev.
- Naprave ne preobremenjujte, saj lahko poškodujete motor in trak.
- Tekača ne uporabljajte več kot 2 uri brez premora.
- Zagotovite dobro prezračevanje in prost prostor 200 x 100 cm pred tekalno stezo.
- Med tekom ne skakajte na tekalno stezo ali z nje.
- Ne vadite po obroku, po zaužitju alkohola ali ko ste utrujeni.
- Če občutite bolečine, omotico ali druge neprijetne občutke, prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Tekalne steze ne razstavljajte in ne popravljajte sami – obrnite se na službo za pomoč uporabnikom.

MEDICINSKE KONTRAINDIKACIJE

Pred uporabo tekalne steze se posvetujte z zdravnikom, če:

- imate bolečine v hrbtu, vratu ali nogah ali otrplost v okončinah
- trpite zaradi boleznih sklepov, osteoporoze, bolezni srca, visokega krvnega tlaka, motenj krvnega obtoka ali dihanja
- imajo srčni spodbujevalnik, raka, trombozo, sladkorno bolezen z motnjami čutil
- imajo povišano telesno temperaturo, poškodbe kože ali izkrivljenost hrbtenice
- ste noseči ali imate menstruacijo.
- Tekalno stezo uporabljate za rehabilitacijo.

OTROCI IN OKOLJE

- Otroke držite stran od tekalne steze – to ni igrača.
- Prepričajte se, da med uporabo ali premikanjem tekalne steze v bližini ni ljudi ali živali.
- Silikonsko olje in dodatke hranite izven dosega otrok.

ELEKTRIČNA VARNOST

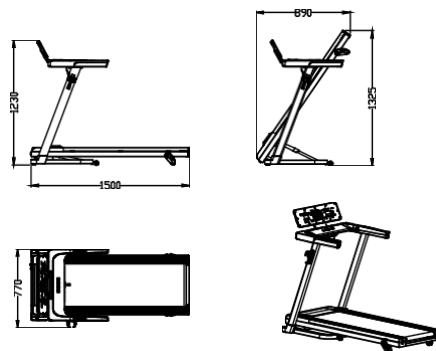
- Ne dotikajte se vtiča z mokrimi rokami.
- Tekalno stezo vedno izključite iz električnega omrežja, kadar:
 - tekočega traku ne uporabljate,
 - izvajate vzdrževanje,
 - je prišlo do okvare ali izpada električnega toka.
- Izvlecite vtič iz vtičnice tako, da držite ohišje, ne pa kabel.
- Redno čistite vtičnico in vtič – prah in vlaga lahko poškodujejo izolacijo.

ZEMLJENJE

- Napravo je treba priključiti na ozemljeno vtičnico v skladu z lokalnimi predpisi.
- Ne uporabljajte adapterjev ali vtičnic.
- Če vtič ne ustreza, se obrnite na električarja.
- Če imate kakršne koli dvome o ozemljitvi, naj namestitev preveri strokovnjak.

**Opis izdelka**

1. Nosilec za platenko z vodo
2. Konzola
3. Varnostni ključ
4. Ročaj
5. Pokrov motorja
6. Vertikalni drog
7. Tekalni pas
8. Stranski vodili
9. Pokrov vodila

**Tehnični podatki**

Dimenzije	Zloženo: 89 x 77 x 132,5 cm v raztegnjenem stanju: 150 x 77 x 123 cm
Tekalni trak	125 x 42 cm
Hitrost	1,0–16,0 km/h

**komponente kompleta****A-1**

1. Stroj
2. Stojalo za konzolo
3. Komplet konzole
4. Levi navpični nosilec
5. Desni navpični steber
6. Zadnji pokrov konzole
7. Spodnji pokrov (levi/desni)
8. Nastavljivi plastični deli z dvema hitrostma (2 kos)
9. Nosilec za čajnik
10. Torba z vijaki
11. Varnostni ključ
12. Silikonska steklenica
13. Navodila za uporabo

A-2

1. Vijak z navojem M8x25 (6 kosov)
2. Vijak z notranjim izvijačem M8x15 (4 kos)
3. M8x10 vijak z notranjim izvijačem (2 kos)
4. Vijak z notranjim izvrtanim navojem M8x50x20 (2 kos)
5. Samozaklepna šestkotna matica M8 (2 kos)
6. Vijak s križno glavo, veliko ploščato glavo in ostro konico M4x16 (2 kos)
7. Vijak TAB (2 kos)
8. Ploščata podložka Ø8 (2 kos)
9. Križni ključ 14x17x75 (1 kos)
10. L-ključ 6x35x80 (1 kos)

Seznam delov:

ST	IM	KOLIČIN A	ST	IMENO	KOLIČIN A
1	Osnovni okvir	1	4	Samorezni vijak ST4×12	7
2	Samozaklepna matica s šestkotnim izvrtnim izvrtnim iz	6	4	Samorezni vijak ST4×16	2
3	Ploščata podložka	6	4	Pružna podložka Φ5	5
4	Kolo	1	50	Ploščata podložka Φ6	3
5	Okrogla stranska vodila	10	5	Ploščata podložka Φ10	1
6	Samorezni vijak z zarezano glavo ST4×15	20	5	Zunanja nazobčana podložka Φ5	2
7	Konična podložka za nogo	4	5	TAB vijak	3
8	Pokrov nosilnega nosilca (levi)	1	5	Levi navpični steber	2
9	Pokrov nosilnega nosilca (desni)	1	5	Desni navpični steber	1
1	Glavni okvir	1	5	Komunikacijski kabel L=1200 mm	1
1	Ohišje nagibnega greda	4	5	Držalo za steklenico	1
13	Delno navojni imbus vijak M10×25×15	2	5	Vijak s križno glavo in veliko ploščato glavo M4×16 (razred 6.8 / črn)	1
1	Brezkrtalni motor z zunanjim vrtenjem	1	5	Okvir računalnika	2
1	Prožen motorni pas	1	6	Pritrdilna plošča konzole	1
1	Krmilnik 7201EB	1	61	Konzola 7201EB	1
1	Komunikacijski kabel L=500 mm	1	62	Komunikacijski kabel L=800 mm	1
1	Napajalni kabel L=200 mm (rdeč)	1	63	Dotikna nadzorna plošča	1
19	Napajalni kabel L=200 mm (črn)	1	64	Kabel za tipkovnico	1
2	Stikalo	1	6	Senzor pulza v ročaju (hitrost)	1
2	Samodejno ponastavljiv stikalo	1	6	Impulzni senzor v ročaju (začetek/zaustavitev)	1
2	Napajalni kabel L=100 mm (rdeč)	1	6	Kabel za senzor impulzov L=650 mm / črn	1
2	Sprednji masažni valj 3300EB	1	6	Zgornja polica za dodatno opremo	1
2	Zadnji masažni valj 3300EB	1	7	Spodnji pladenj za dodatno opremo	1
2	Tekalna površina 3300EB	1	7	Zgornji pokrov konzole	1
2	Pokrov motorja 3300	1	7	Pokrov zadnje konzole	1
2	Zadnji pokrov	1	7	Varnostni ključ	1
2	Stranski vodnik	2	7	Varnostna zapora	1
2	Cevna sponka	2	7	Samorezni vijak ST4×15 (črn)	1
30	Dvostopenjski nastavljivi plastični elementi	2	76	Samorezni vijak ST4×16 (črn)	13
3	Magnetni obroč	1	77	Pokrov sprednje konzole	19
32	Dvostranski lepilni trak	8	7	Pokrov zadnje konzole	1
3	EVA guma	1	7	Ezfit povezovalni elementi	1
3	Zapor za napajalni kabel	1	80	Delno navojni imbus vijak M8×50×20 (črn)	
35	Kvadratna podložka	6	81	Delno navojni imbus vijak M8×30×20 (črn)	1
3	V celoti navojni imbus vijak M8×15	4	8	Pokrovček za cev	1
3	Pomladna podložka	4	8	Vzmet-1	1
3	Polni navojni vijak M5×10	2	8	Hidravlični cilinder	1
3	Ploščata PVC podložka	6	85	M8×25 vijak z notranjim izvrtanim ključem (razred 6.8)	1
4	Leva plošča motorja	1	86	Vijak z notranjim izvrtanim navojem M8×15	6
4	Desna plošča motorja	1	8	Križni ključ 14×17×75	2
4	Barvana cev za pritrditev pokrova	2	8	L-ključ	1
4	Vijak z notranjim šestrobom M8×75 (razred 8.8)	2	8	Vijak z notranjim izvrtanim navojem M8×10 (razred 6.8 / črn)	1
4	M6×50 vijak z notranjim izvijačem	1	90	Napajalni kabel	2
45	Delno navojni imbus vijak M8×50×20 (črn)	2	9	Tekalni pas	1
4	Vijačni vijak s konično glavo M6×55×Φ16	6	9	Samorezni vijak ST4×12	1



NAVODILA ZA MONTAŽO

Korak 1: Razpakiranje

- Vzemite tekalno stezo iz škatle.
- Postavite ga na ravno površino (kot je prikazano na sliki).
- Odstranite vse plastične vrečke in varnostne trakove.

Korak 2: Sestavljanje navpičnih stebrov

- Povežite komunikacijski kabel desnega navpičnega stebra (57) s kablom v osnovnem okvirju (17).
- Pritrdite levi in desni navpični steber na obeh straneh podnožja.
- Za pritrditev uporabite 6 vijakov M8×25 z notranjim izvijačem (86).

Opomba: Vijačnic ne zategnite dokončno, dokler niso vstavljene vse.

Korak 3: Namestitev nosilca konzole

- Povežite komunikacijski kabel nosilca konzole (63) s kablom v navpičnem stebru (57).
- Pritrdite nosilec konzole na levi in desni navpični steber.
- Za pritrditev uporabite 4 vijake M8×15 z notranjim izvijačem.

Opomba: Vijačnic ne zategnite dokončno, dokler niso vse vstavljene.

Korak 4: Namestitev konzole

- Konzolo postavite v nosilec konzole (kot je prikazano na sliki).
- Uporabite 2 vijaka M8×10 z notranjim izvijačem, ki prehajata skozi montažne luknje na zadnji strani krmilnega okvirja.
- Pritrdite jih na pritrdilno ploščo konzole in zategnite.

Opomba: Vijačnic ne zategnite dokončno, dokler niso vstavljene vse.

Korak 5: Pokrovi

- Pritrdite sprednji pokrov konzole (78).
- Namestite levi (8) in desni (9) pokrov spodnjega nosilca, poravnajte ju s stranicami podnožja in ju privijte.

Korak 6: Sestavljanje tekalne steze

- Sestavite tekalno stezo, kot je prikazano na sliki.
- Vstavite plastični element za nastavitve naklona (30) v kvadratne cevi na obeh straneh okvirja.
- Uporabite 2 vijaka M8×50×20 (45) in jih privijte z samozaklepnimi maticami (2).
- Vstavite vijak TAB (54) v ustrezno luknjo v plastičnem elementu, da nastavite naklon tekalne steze.

Korak 7: Nosilec za steklenico in zaključni dotiki

- Nosilec za steklenico (58) pritrdite na levi navpični nosilec.
- Uporabite 2 vijaka M4×16 (59) z veliko ploščato glavo.
- Preverite, ali so vsi vijaki dobro priviti.
- Na koncu namestite varnostni ključ (74).

Končano! Tekalna steza je sestavljena in pripravljena za uporabo.

Splošni nasveti za vadbo

1. **Ogrevanje** – Pred vsakim treningom se ogrejte 5–10 minut. Ne zadržujte diha – ogrevanje pripravi telo na vadbo in zmanjša tveganje poškodb.
2. **Dihanje** – dihaite ritmično: skozi nos, skozi usta. Vaši gibi morajo biti usklajeni z dihanjem. Če začnete dihati prehitro, prenehajte z vadbo in počivajte.
3. **Pogostost** – Vsaka mišična skupina mora imeti med vadbami vsaj 48 ur počitka. To pomeni, da morate določeno mišično skupino vaditi vsak drugi dan.
4. **Obremenitev** – prilagodite intenzivnost vadbe svoji telesni pripravljenosti. Začetna mišična bolečina je normalna – redna vadba jo bo zmanjšala. Vadite po načelu postopnega povečevanja obremenitve.
5. **Sprostitev** – Po vsakem treningu si vzemite 5 minut časa za raztezanje in sprostitve, zlasti mišic nog. S tem preprečite njihovo otrdelost in ohranite prožnost.
6. **Prehrana** – da ne bi obremenili prebavnega sistema:
 - Vadite vsaj eno uro po jedi.
 - Po vadbi počakajte vsaj 30 minut, preden jeste.
 - Pijte vodo zmerno — prekomerno pitje vode lahko obremeni srce in ledvice.

Raztezanje

Raztezanje je priporočljivo tako pred kot po treningu. Ogrete mišice se lažje raztezajo, zato začnite z 5–10 minutnim ogrevanjem, ki mu sledi: Vsako vajo opravite 5-krat, pri čemer položaj zadržite 10–15 sekund.

1. Raztezanje navzdol

Stojte pokončno, rahlo upognite kolena in se počasi nagnite naprej. Sprostite hrbet in ramena, poskusite se dotakniti prstov na nogah. Ponovite 3-krat.

2. Raztezanje kit

Sedite na podlogo, eno nogo iztegnite, drugo pa upognite proti sredini. Nagnite se naprej in poskusite dotakniti prstov iztegnjene noge. Ponovite 3-krat z vsako nogo.

3. Raztezanje meč in pete

Roke oprite ob steno ali drevo, eno nogo iztegnite nazaj. Peta naj se dotika tal, noga pa naj bo iztegnjena. Nagnite se proti steni. Ponovite 3-krat z vsako nogo.

4. Raztezanje kvadricepsov

Z eno roko se oprijete stabilnega predmeta, z drugo roko primete gleženj nasprotne noge in jo potegnite proti zadnjici. Ponovite 3-krat z vsako nogo.

5. Raztezanje sartorius mišice (notranji del stegna)

Sedite, stopala postavite skupaj in jih potegnite proti dimljem. Držite stopala in nežno pritisnite kolena navzdol. Ponovite 3-krat.

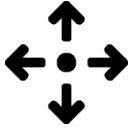
NAVODILA ZA TEKALNO POVRŠINO

Začnite

1. Povežite napajalnik in se prepričajte, da je tekalna steza v najnižjem položaju.
2. Varnostni ključ pritrdite na svoja oblačila.
3. Stopite na stranske vodila in se primite za ročaje.
4. Pritisnite gumb »START« – tekalna steza se bo po 5 sekundah začela premikati s hitrostjo 1,0 km/h.
5. S tipko „+“ povečajte hitrost na 2,5–3,5 km/h – to je udobna hitrost za začetek teka.
6. Stopite na tekalni trak postopoma in se držite ročajev.
7. Med tekom lahko hitrost prilagajate s tipkama „+“ in „-“.
8. Za ustavitev tekalne steze kadar koli pritisnite gumb »STOP«.

Načini in merjenje srčnega utripa

- Po vklopu napajanja izberite način s tipko „CHOOSE“.
- Za začetek vadbe pritisnite gumb »START«.
- Hitrost lahko prilagodite s tipkama „+“ in „-“, tekalno stezo pa ustavite s tipko „STOP“.
- Če želite preveriti srčni utrip (HRC), položite roke na kovinske senzorje – rezultat se prikaže na zaslonu. Opomba: Odstranitev varnostnega ključa takoj ustavi tekalno stezo in izklopi računalnik.



Zlaganje in razlaganje tekalne steze

Zlaganje:

- Odklopite napajanje.
- Nastavite tekalno stezo na najnižji naklon.
- Dvignite tekalno stezo v pokončno lego – mehanizem Ezfit se samodejno zaklene.
- Preverite, ali je Ezfit zapora pravilno zaklenjena.

Razlaganje:

- Izberite mesto približno 1 meter od vtičnice, na ravni površini.
- Držite tekalno stezo z obema rokama in stopite na mehanizem Ezfit – tekalna steza se bo počasi spustila na tla.
- Pri raztezanju ohranite varno razdaljo vsaj 1 meter.

Premikanje tekalne steze

Preden premaknete tekalno stezo, se prepričajte, da:

- je napajanje izklopljeno,
- je vtič izklopljen,
- je okvir zložen.

Nato primite tekalno stezo z eno roko na koncu in drugo na ročaju ter jo nežno premaknite, tako da jo nagnete pod kotom 40–50° proti prsim.



Plošča konzole – opis funkcij

- **Programi treninga:** P0 – uporabnikov lasten program, P1–P36 – avtomatski vgrajeni programi, 3 programi USER, FAT.
- **LED-zaslon:** prikazuje čas, razdaljo, hitrost, kalorije, srčni utrip.
- **Upravljalniki:** 4 glavni gumbi +, -, gumbi za hitro izbiro na levi in desni strani.
- **Hitrostni razpon:** od 1,0 do 16,0 km/h.
- **Varnostne lastnosti:** zaščita pred preobremenitvijo, prenapetostjo, udarcem, prekoračitvijo hitrosti in elektromagnetnimi motnjami.
- **Funkcije sistema:** Samopreverjanje, sporočila o napakah, 3 funkcije, ki jih določi uporabnik.

Varnostna navodila

1. Vtič vtaknite v 10A vtičnico z ozemljitvijo in vklopite napajanje.
2. Vstavite varnostni ključ v konzolo in pritrdite sponko na oblačila na prsih.
3. V primeru okvare se tekalna steza samodejno ustavi in na zaslonu se prikaže sporočilo, ki ga spremlja zvočni signal.
4. Za odpravo napake odstranite varnostni ključ ali izklopite napajanje.

Opis zaslonov in gumbov

- Ob vklopu: 2 sekundi se prikaže celoten zaslon, nato se prikaže »V1.0«, sledijo stanje pripravljenosti ali hiter zagon, ko pritisnete »Start/Pause«.
- Čakalni način:
 - Impulz: prikazan, ko je priključen senzor; sicer prikazuje „0“.
 - Čas/razdalja: »0:00«, ikona časa je aktivna.
 - Hitrost: „0,0“, ikona hitrosti je aktivna.
 - LED animacija: svetlobna sekvenca (zelena 1–16, rumena 17–31, rdeča 32–47).
- Stop: Po končanem treningu se tekalna steza po 5 sekundah preklopi v stanje pripravljenosti.
- Način pavze: za vrnitev v stanje pripravljenosti pritisnite »STOP«.
- Način varčevanja z energijo: Po 4 minutah in 30 sekundah nevednosti se zaslon izklopi. Za nadaljevanje delovanja pritisnite kateri koli gumb ali ponastavite varnostni ključ.

Dodatne funkcije

- **Polnjenje prek USB:** Polnjenje se začne, ko je mobilna naprava priključena prek USB. Odklop naprave prek USB ustavi polnjenje.
- **Bluetooth – glasba:** Ko je napajanje vklopljeno, lahko prek Bluetooth povežete svoj telefon ali drugo avdio napravo in predvajate glasbo prek konzole. Glasnost lahko nastavite na izvorni napravi.

FUNKCIJSKI GUMBI

Gumb PROGRAM („P“)

- V stanju pripravljenosti omogoča izbiro načina:
 - G – cilj treninga,
 - P – avtomatski program,
 - U – uporabniški program.
- Če želite izstopiti brez izbire, pritisnite "STOP".

Gumb MODE („M“)

- Potrdi nastavitve parametrov.
- Zaklene trenutni prikaz zaslona (npr. čas, razdalja), tako da se ne preklopi samodejno.
- Ponovno pritisnite, da se samodejno preklapljanje vsake 5 sekund sprosti.

Gumb START/PAUSE in "+ / -" na ročajih

- START/PAUSE zažene program z odštevanjem „3 2 1“.
- Med premorom zaslon prikazuje podatke iz časa pred premorom, srčni utrip pa se prikazuje v realnem času.
- S ponovnim pritiskom na gumb „START/PAUSE“ se trening nadaljuje z nadaljevanjem podatkov.
- »+ / -« na ročajih:
 - Povečajte ali zmanjšajte hitrost za 0,1 km/h.
 - Če držite več kot 1 sekundo, se hitrost spreminja neprekinjeno.
 - Uporabljajo se tudi za izbiro časa, razdalje, kalorij in programov (P1–P36, U1–U3).

Gumb STOP

- V načinu pavze se vrne v stanje pripravljenosti in ponastavi podatke.
- V nastavitvah se vrne na prejšnji korak.

Varnostna tipka

- Takojšnje odstranjevanje ključa ustavi tekalno stezo.
- Na zaslonu se prikaže sporočilo »SAF« in zazvoni 3-kratni zvočni signal.
- Ko je ključ odstranjen, tekalna steza ne odziva na noben gumb.
- Za nadaljevanje delovanja odklopite in ponovno priklopite ključ – tekalna steza preide v stanje pripravljenosti.

OPIS PROGRAMA**HITRI ZAČETEK Začetek vadbe**

- V stanju pripravljenosti pritisnite »START/PAUSE«
- Odštevanje „3 2 1“ z zvočnim signalom
- Začnete s hitrostjo 1,0 km/h
- Števci časa, razdalje, kalorij in srčnega utripa se začnejo od nič

Med vadbo

- Tipki „+ / -“ spreminjata hitrost
- Okna se menjajo vsake 5 sekund:
 - Kalorije (0–999 kcal) / Srčni utrip (40–220 ut/min)
 - Čas (0:00–99:59 min) / Razdalja (0,00–99,99 km)
- Polkrožni indikator prikazuje % hitrosti
- Kazalnik 400 m se prižge vsakih 100 m (4 segmenti)

Pavza in konec

- »START/PAUSE« ustavi vadbo, podatki se shranijo
- Hitrost: „0,0“, indikator 400 m utripa
- Ponovno pritisnite »START/PAUSE« = nadaljuje z odštevanjem
- »STOP« = ponastavi podatke, vrne v stanje pripravljenosti Začetek vadbe

NAČIN ODŠTEVANJA DO CILJA Izbiranje načina

- V stanju pripravljenosti: »P« (→) ni način G (cilj), »M« (→) potrditev
- Na voljo cilji:
 - Čas: 1–99 min (privzeto 10:00)
 - Razdalja: 1,00–99,00 km (privzeto 5,00)
 - Kalorije: 1–999 kcal (privzeto 100)
- Vrednost nastavite s »+ / -«, potrdite z »M« ali »START/PAUSE«

Napredek treninga

- Odštevanje »3 2 1« in zvočni signal
- Program je razdeljen na 10 delov (cilj / 10).
- Hitrost lahko spreminjate s „+ / -“
- Okna se menjajo vsake 5 sekund:
 - Kalorije/srčni utrip (40–220 utripov na minuto)
 - Čas/razdalja (šteje naprej ali nazaj)
- Kazalec 400 m se prižge vsakih 100 m

Pavza in konec

- »START/PAUSE« ustavi vadbo, podatki se shranijo
- »STOP« ponastavi podatke in vrne v stanje pripravljenosti
- Ko je cilj dosežen: sporočilo END+ , 3 pisk

NAČIN PROGRAMA**Izbiranje programa**

- V stanju pripravljenosti: »P« (→) način P, »M« (→) potrditev
- Izberite program „p1–p36“ s tipkami „+ / -“
- Privzeti čas: 10:00 min (možno spremeniti)

Nastavitve časa

- „M“ (→) nastavitve časa (območje: 0:00–99:00)
- Potrdite s tipko „START/PAUSE“ ali se vrnite s tipko „STOP“

Zaporedje programa

- Odštevanje „3 2 1“ in zvočni signal
- Program je razdeljen na 10 delov
 - Med odštevanjem: vsak del= čas / 10
 - Pri odštevanju: sprememba vsako minuto
- Prehod na naslednji oddelek: Signal „Bi“
- Hitrost se spreminja samodejno, vendar jo je mogoče nastaviti ročno

Prikazani podatki

- Kalorije/srčni utrip: preklaplja se vsake 5 sekund
 - Kalorije: 0–999 kcal
 - Srčni utrip: 40–220 ut/min (ali 0 brez senzorjev)
- Čas/razdalja: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Polkrožni indikator: % hitrost
- 400-metrski indikator: zasveti vsakih 100 m (ciklično)

Pavza in konec

- »START/PAUSE« ustavi trening, podatki se shranijo
- »STOP« ponastavi podatke in vrne v stanje pripravljenosti
- Po končanem treningu: 3 signala „Beep-Beep-Beep“, sporočilo END

UPORABNIŠKI NAČIN**Izbiranje programa**

- V stanju pripravljenosti: „P“ → način U, „M“ → potrditev
- Izberite program „U1–U3“ s pomočjo gumbov „+ / –“.
- V oknu TIME se prikaže privzeti čas (ga je mogoče spremeniti)

Nastavitve časa in hitrosti

- „M“ → nastavitve časa (območje: 0:00–99:00)
- Držite tipko „M“ 3 sekunde → nastavev hitrosti za 10 segmentov
- Vsak segment se nastavi posebej, potrdite z »M«

Podatki so trajno shranjeni (ne izginejo ob izklopu napajanja)

Zaporedje programa

- Odštevanje „3 2 1“ in zvočni signal
- Program je razdeljen na 10 delov
- Pri odštevanju: vsak čas „=“ / 10
- Pri odštevanju: sprememba vsako minuto
- Prehod na naslednji del: signal „Bi“
- Hitrost se spreminja samodejno in jo je mogoče nastaviti ročno

Prikazani podatki

- Kalorije/srčni utrip: preklap vsake 5 sekund
- Kalorije: 0–999 kcal
- Srčni utrip: 40–220 ut/min (ali 0 brez senzorjev)
- Čas/razdalja: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Polkrožni indikator: % hitrost
- 400 m indikator: zasveti vsakih 100 m (ciklično)

Pavza in konec

- »START/PAUSE« ustavi trening, podatki se shranijo
- »STOP« ponastavi podatke in vrne v stanje pripravljenosti
- Po končanem treningu: 3 signala „Beep-Beep-Beep“, sporočilo END

NAČIN FAT (merjenje telesne maščobe)**Izbiranje načina**

- V stanju pripravljenosti pritisnite »P«, da izberete način FAT – v oknu »CALORIES/PULSE« se prikaže »F«.
- Pritisnite »M«, da se pomaknete po nastavitvah:

Nastavitve

- F1 – Spol: „+ / –“ → 01 = moški, 02 = ženska
- F2 – Starost: Območje: 10–99 let
- F3 – Višina: Razpon: 100–220 cm
- F4 – Teža: Razpon: 20–150 kg

Po zaključku nastavitve pritisnite »M«, da začnete merjenje.

Merjenje

- Traja 25 sekund
- Če je vaš pulz stabilen →, se bo rezultat prikazal ob koncu
- Če ni pulznega signala →, se rezultat ne prikaže
- Po 10 sekundah rezultat izgine in naprava se vrne v stanje pripravljenosti

Razlaga rezultata

Rezultat FAT	Pomen
<	Premajhna
19	Normalno
25	Prekomerna telesna teža
> 29	Debelost

Rezultat je okvirjen in ne nadomešča zdravniškega nasveta.

FORMULA ZA IZRAČUN (za napredne uporabnike)

- **BMI = n a** teža (kg) / višina² (m)
- Formula FAT je odvisna od višine:
 - Višina 140–190 cm: FAT = centilna vrednost + [(BMI / (1,6 / višina)) + (starost – 18) × 0,013] × pulz × spol
 - Višina ≤ 140 cm: uporabi 1,4
 - Višina ≥ 190 cm: uporabite 1,9
- **Stotina:** zadnja številka vašega pulza (če ga nimate, vnesite 0)
- **Desetine pulza:**
 - liho število → × 0,95
 - sodo število → × 1,05
- **Gen der:**
 - 01 (moški) → × 1
 - 02 (ženska) → × 1,15
- Območje prikaza rezultata: 5–50
 < 5 → prikaže 5

OPIS FUNKCIJE**1. ODO – Skupni čas / razdalja**

- Čas: 0:00–99:59 h:min (zaokroženo po 100 h)
- Razdalja: 0,00–9999 km

2. Hitrost (SPEED)

- Območje: 1,0–16,0 km/h (nastavljivo v korakih po 0,1)
- V programih P1–P36: hitrost je odvisna od segmenta
- Inženirski način:
 - Največ: 12,0–24,0 km/h (privzeto 16,0)
 - Min.: 0,5–2,0 km/h (privzeto 1,0)

3. Impulz (PULSE)

- Območje: 40–220 utripov/min
- Vidno v stanju pripravljenosti, med vožnjo in v mirovanju
- Preklaplja z alarmom vsake 5 sekund.

4. Čas (TIME)

- Območje: 0:00–59:59 min:sek (šteje naprej ali nazaj)
- Cilj: 1:00–99:00 min (privzeto 10:00)
- Programi razdeljeni v 10 stopenj
 - Štetje naprej: sprememba vsako minuto
 - Odštevanje: stopnja = čas / 10
 - Prehod: signal »Bi«

5. Razdalja (DISTANCE)

- Območje: 0,00–9999 km
- Cilj: 1,00–9999 km (privzeto 5,00)
- Preklop vsake 5 sekund.

6. Kalorije (CALORIES)

- Območje: 0–999 kcal
- Cilj: 1–999 kcal (privzeto 100)
- Preklapljanje z utripom vsake 5 sekund.

7. Polkrožni indikator hitrosti

- Zelena: 1–16, rumena: 17–31, rdeča: 32–47
- Prikazuje % trenutne hitrosti

8. 400 m indikator

- Sveti se vsakih 100 m (4 kvadrati)
- Po 400 m se cikel ponovi

9. Premer koles (inženirski način)

- Trak: 10–5000 mm (privzeto 75)
- Motor: 5–2000 mm (privzeto 25)
- MASAŽNI VALJ: 10–5000 mm (privzeto 48)

10–13. Podatki uporabnika

Teža: 20–150 kg (privzeto 70 kg)

Spol: 01= moški, 02= ženski **Višina:**

100–220 cm (privzeto 170 cm)

Starost: 10–99 let (privzeto 25 let)

14. Zvočni signal (BUZZER)

- Vsak pritisk tipke = , »bip«
- Začetek programa: odštevanje „3→ 2→ 1“ s signalom

Servisni način (inženirski način)

Način 1 – Kalibracija

- +Vstop: v stanju pripravljenosti hkrati pritisnite tipki „P“ in „M“ za 3 sekunde
- Postopna nastavitvev (potrdite z »M« po vsaki vrednosti):
 - Enotni sistem: 0= ni metrični, 1 = imperialni
 - Premer jermenice: 10–5000 mm (privzeto 75)
 - Najmanjša hitrost: 0,5–2,0 km/h ali 0,3–1,2 mph
 - Premer motorja kolesa: 5–2000 mm (privzeto 25)
 - Premer masažnega valja: 10–5000 mm (privzeto 48)
 - Največja hitrost: 12,0–24,0 km/h ali 7,5–15,0 mph (privzeto 16,0)
- Kalibracija: pritisnite »START/PAUSE« → , prikazalo se bo »SAE«
- Izhod: »STOP« → vrnete se na stran kalibracije, pritisnite in držite »STOP« → stanje pripravljenosti

Način 2 – Informacije o sistemu

- Vstop: pritisnite »P« + »STOP« za 3 sekunde
- Prikaže se:
 - Leto različice (zadnji 2 številki)
 - Mesec in dan različice
- »M« → prikazuje skupni čas in razdaljo (preklaplja se vsake 5 sekund)
- Ponastavitev razdalje: »P« + »M« za 3 sekunde
- Izhod: „STOP“ 3 sekunde

Preizkus tipk

- Vnos: „M“ + „STOP“ 3 sekunde
- Prikaže "TEST" → , preizkusi vse tipke
- Pritisnite vsako tipko (→) in njena številka se bo pojavila v oknu
- Po pritisku vseh tipk → se oglasi zvočni signal in zaslon se vrne na »TEST«

Številke tipk:

Tip	Koda	Tip	Koda
P	1	ROČAJ ZA ZACETEK	5
STOP	2	ROČAJ STOP	6
START/PAUSE	3	"+"	7
M	4	"-"	8

- Hitri način spanja: izberite »SLEE« → »M« = aktiviranje
- Izhod: pritisnite varnostno tipko ali ponovno zaženite

Bluetooth povezava z aplikacijami**ANYRUN**

- Prenesite aplikacijo ANYRUN, registrirajte račun in se prijavite
- V nastavitvah izberite Upravljanje naprav→ poiščite tekalno stezo (npr. SW7201EB-0124)
- +Po povezavi: zaslišal se bo zvočni signal in v oknu „SPEED“ se bo prikazalo „BT“
- Izberite način in začnite vadbo v aplikaciji
- →Odklop: v nastavitvah aplikacije boste zaslišali pisk in tekalna steza se bo vrnila v stanje pripravljenosti
- Povezava je mogoča samo v stanju pripravljenosti Po povezavi je na voljo samo način hitrega zagona

KINOMAP

- Prenesite aplikacijo Kinomap, registrirajte račun in se prijavite
- Izberite Upravljanje fitnes opreme→ „+“→ „Moj tekalni trak“→ blagovna znamka "FTMS" ali "anyrun"
- Izberite Bluetooth napravo (npr. SW7201EB-0124)
- Po povezavi: pisk + „BT“ v oknu „SPEED“
- Ogledate si lahko vadbene videoposnetke in začnete vadbo
- Prekinitev povezave: pisk, tekalna steza se vrne v stanje pripravljenosti

ZWIFT

- Prenesite aplikacijo Zwift, registrirajte račun in se prijavite
- Izberite svojo tekalno napravo→ , poiščite svojo tekalno stezo (npr. SW7201EB-0124)
- +Po povezavi: zvočni signal in »BT« v oknu »SPEED«
- Začnite vadbo v aplikaciji
- Prekinitev povezave: zvočni signal, tekalna steza se vrne v stanje pripravljenosti

KODI NAPAK se prikažejo v oknu kalorij/srčnega utripa

Napaka	Opis napake	Rešitev
E	Preobremenitev	1. Preobremenitev – ponovno zaženite napravo. 2. Trenje delov – namazajte in ponovno zaženite. 3. Preverite motor – hrup, vonj po gorenju → zamenjajte. 4. Zamenjajte krmilnik.
E0	Napaka senzorja HALL	1. Preverite in ponovno priključite kabel motorja. 2. Zamenjajte motor. 3. Zamenjajte krmilnik.
E03	Preobremenitev strojne opreme	1. Prevelik tok – ponovno zaženite. 2. Preverite vtič za napajanje in vtič motorja. 3. Zamenjajte krmilnik.
E04	Izpad faze	1. Preverite in ponovno priključite kabel motorja. 2. Zamenjajte motor. 3. Zamenjajte krmilnik.
E06	Previsoka napetost	Preverite napajalno napetost.
E	Napaka strojne opreme	1. Preverite povezavo med vtičnico in motorjem. 2. Zamenjajte krmilnik.
E	Napaka pri snemanju podatkov	Izklopite napajanje za 2 minuti, nato ga ponovno vklopite. Če to ne pomaga, zamenjajte krmilnik.
E2	Čas komunikacije je prekoračen	1. Preverite kabel med zaslonom in krmilnikom. 2. Preverite, ali je krmilnik ali zaslon poškodovan. 3. Po 2 minutah ga ponovno vklopite.
E31	Pregrevanje	Počakajte, da se temperatura vrne na normalno raven, in ponovno zaženite.
E	Obratna smer motorja	Preverite, ali so kabli UVW pravilno priključeni na motor.
E3	Napaka parametra motorja	Vnesite pravilne parametre proizvajalca.
E	Druge napake	Zamenjajte krmilnik.
SAF	Ni varnostnega ključa	1. Preverite, ali tipka za ključ deluje pravilno. 2. Preverite kabel ključa – preverite, da ni ohlapen. 3. Preverite ploščico ključa. 4. Preverite zaslon.

Opis programa

Vsak program deli čas vadbe na 10 segmentov. Vsak od teh segmentov ima ustrezno hitrost (km/h). (glej tabelo 1)

Ozemljitev

- Tekalna steza mora biti priključena na ozemljeno vtičnico (220–240 V).
- V primeru dvoma se posvetujte z električarjem.
- Ne spreminjajte vtiča brez pooblastila.

**VZDRŽEVANJE TEKALNE POTE****1. Mazanje traku**

- < ure/teden→ vsakih 5 mesecev
- 4–7 ur/teden→ vsakih 2 meseca
- >7 ur/teden→ vsak mesec
- Preverite z dotikom pod pasom – če je suh, namazajte.
- Nanos: ustavite tekalno stezo, raztegnite trak, poškropite sredino in robove s silikonom, začnite s hitrostjo 1 km/h in razporedite s stopali.

2. Čiščenje

- Pred čiščenjem odklopite napajanje.
- Po treningu: konzolo in ohišje obrišite z vlažno krpo.
- Na računalnik ne uporabljajte kemikalij in ne razlivajte tekočin.
- Enkrat na teden: očistite podlogo pod tekalno stezo.
- Shranjevanje: shranjujte na suhem mestu, z izklopljenim in odklopljenim napajanjem.



Nastavitev pasu

1. Napetost pasu

- Če pas drsi: privijte vijake na obeh straneh za pol obrata.
- Prevelika napetost lahko poškoduje motor in valje.

2. Popravek poravnave pasu

- Zaženite tekalno stezo z nizko hitrostjo.
- Če se trak premakne v levo → zategnite levi vijak ali popustite desnega.
- Če se premakne v desno → , storite nasprotno.
- Po vsaki nastavitvi opazujte spremembe.

Napačna poravnava jermena ni zajeta v garancijo – uporabnik jo mora popraviti sam.

3. Nastavitev jermena motorja

- Če motorni pas drsi → popustite nastavni vijak (v levo), dokler se ne stabilizira.
- Redno čistite jermen in utore jermenice.

Pogoste napake in rešitve – tekalni trak

Problem	Vzrok	Rešitev
Tekalna steza ne deluje	a. Ni napajanja	Vtaknite vtič v vtičnico
	b. Varnostni ključ ni na svojem mestu	Vstavite ali zamenjajte varnostni ključ
	c. Signalni tokokrog je poškodovan	Preverite krmilnik in signalni kabel
	d. Stikalo je v položaju OFF	Preklopite v položaj "ON"
	e. Pregorela varovalka	Zamenjajte varovalko
Tekalni trak ne teče gladko	a. Nezaostno mazanje	Uporabite silikonsko olje
	b. Pas je preveč napet	Prilagodite napetost traku
Pas tekalne steze drsi	a. Pas je preveč ohlapen	Prilagodite napetost pasu
	b. Pas motorja je preveč ohlapen	Nastavite napetost pasu motorja

Del konzole – pomen kod napak

Napaka	Opis	Rešitev
E	Napaka v komunikaciji med konzolo in krmilnikom	Preverite komunikacijski kabel – preverite, ali je pravilno priključen in ni poškodovan. Po potrebi ga zamenjajte.
E3	Ni povezave z motorjem	Preverite kabel motorja in ga ponovno priključite. Če vonjate po gorenju, zamenjajte krmilnik.
	Ni signala iz senzorja hitrosti	Preverite senzor hitrosti – preverite, ali je priključen in deluje pravilno. Po potrebi ga zamenjajte.
E4	Napaka samokalibracije dvigala	Preverite kable dvigala (senzor in napajanje). Po popravku pritisnite gumb »learn« na krmilniku.
E	Zaščita pred preobremenitvijo	Prevelik tok – preverite obremenitev, namazajte tirnico, preverite motor in krmilnik. Uporabite pravo napetost.
E6	Zaščita pred prenapetostjo	Preverite napetost napajanja (preverite, da ni prenizka). Preverite kable krmilnika in motorja – poškodovane zamenjajte.

VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

Tack för att du har köpt detta löpband. Denna apparat hjälper dig att hålla dig frisk och i form – på ett säkert och bekvämt sätt.

GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNINGSGREGLER

- Anslut löpbandet till ett jordat uttag med separat krets.
- Kontrollera före användning att apparaten står stadigt och fungerar som den ska.
- Ställ dig på sidoräcken, sätt i säkerhetsnyckeln och tryck på "Start".
- Börja med vänster fot och när du känner dig säker kan du börja springa med rätt hållning.
- Endast en person får träna på löpbandet åt gången.
- När du är klar med träningen, stanna löpbandet och koppla bort strömförsörjningen.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Använd löpbandet endast inomhus, på avstånd från vatten, solljus och värmekällor.
- Bär bekväma träningskläder och lämpliga skor.
- Överbelasta inte apparaten – det kan skada motorn och remmen.
- Använd inte löpbandet i mer än 2 timmar utan paus.
- Sörj för god ventilation och ett fritt utrymme på 200 x 100 cm framför löpbandet.
- Hoppa inte på eller av löpbandet medan det är igång.
- Träna inte efter en måltid, efter att ha druckit alkohol eller när du är trött.
- Om du känner smärta, yrsel eller annat obehag, avbryt träningen och kontakta läkare.
- Demontera eller reparera inte löpbandet själv – kontakta kundtjänst.

MEDICINSKA KONTRAINDIKATIONER

Rådfråga din läkare innan du använder löpbandet om:

- Du har rygg-, nack- eller benvärk eller domningar i armar eller ben.
- Du lider av ledsjukdom, bensår, hjärtsjukdom, högt blodtryck, cirkulations- eller andningsstörningar.
- Du har pacemaker, cancer, trombos, diabetes med sensoriska störningar.
- Du har feber, hudskador eller ryggradskrökning.
- Du är gravid eller har menstruation.
- Du använder löpbandet för rehabilitering.

BARN OCH MILJÖN

- Håll barn borta från löpbandet – det är inte en leksak.
- Se till att inga personer eller djur befinner sig i närheten när du använder eller flyttar löpbandet.
- Förvara silikonolja och tillbehör utom räckhåll för barn.

EL-SÄKERHET

- Rör inte kontakten med våta händer.
- Koppla alltid bort löpbandet när:
 - du inte använder löpbandet,
 - utför underhåll,
 - det finns ett fel eller strömavbrott.
- Dra ut kontakten genom att hålla i höljet, inte i sladden.
- Rengör uttaget och kontakten regelbundet – damm och fukt kan skada isoleringen.

JORDNING

- Enheten måste anslutas till ett jordat uttag i enlighet med lokala bestämmelser.
- Använd inte adapterar eller stickkontaktadapterar.
- Om kontakten inte passar, kontakta en elektriker.
- Om du är osäker på jordningen, låt en fackman kontrollera installationen.

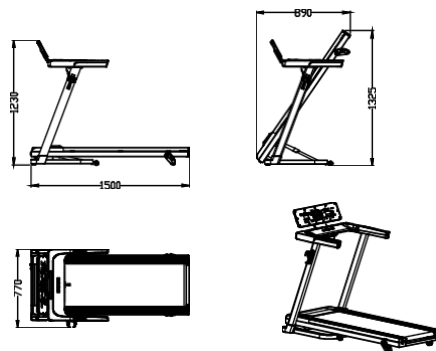


Produktbeskrivning

1. Vattenflaskhållare
2. Konsol
3. Säkerhetsnyckel
4. Hand
5. Motorkåpa
6. Vertikal stolpe
7. Löpband
8. Sidostöd
9. Guidekåpa

Tekniska data

Mått	I hopfällt läge: 89 x 77 x 132,5 cm
	När den är utfälld: 150 x 77 x 123 cm
Löpband	125 x 42 cm
Hast	1,0–16,0 km/h



Komponenter i set

A-1

1. Maskin
2. Konsolstativ
3. Konsolset
4. Vänster vertikal stolpe
5. Höger vertikal stolpe
6. Bakre konsolskydd
7. Nedre lock (vänster/höger)
8. Justerbara plastdelar med två hastigheter (2 st.)
9. Kittelhållare
10. Väska med skruvar
11. Säkerhetsnyckel
12. Silikonflaska
13. Användarhandbok

A-2

1. Helgängad skruv M8x25 (6 st.)
2. M8x15 helgängad insexskruv (4 st.)
3. M8x10 helt gängad insexskruv (2 st.)
4. Helgängad insexskruv M8x50x20 (2 st.)
5. Självslåsande sexkantsmutter M8 (2 st.)
6. Korskrav med stort platt huvud och vass spets M4x16 (2 st.)
7. TAB-skruv (2 st.)
8. Platt bricka Ø8 (2 st.)
9. Korsnyckel 14x17x75 (1 st.)
10. L-formad skiftnyckel 6x35x80 (1 st.)

Delar:

NR	NAMN	ANTAL	NR	NAMN	ANTAL
1	Basram	1	47	Sjuväxlad skruv ST4×12	7
2	Sexkantig självlåsand mutter	6	48	Sjuksköterska ST4×16	2
3	Platt bricka	6	49	Fjäderbricka Φ5	5
4	Hjul	1	50	Platt bricka Φ6	3
5	Rund sidostyrning	10	51	Platt bricka Φ10	1
6	Sjuksköterska med försänkt huvud ST4×15	20	5	Extern tandad bricka Φ5	2
7	Konisk fotbricka	4	5	TAB-skruv	3
8	Basbalkens lock (vänster)	1	5	Vänster vertikal stolpe	2
9	Basbalkens skydd (höger)	1	5	Höger vertikal stolpe	1
1	Huvudram	1	5	Kommunikationskabel L=1200 mm	1
1	Vinkelaxelhylsa	4	5	Flaskhållare	1
13	Delvis gängad insexskruv M10×25×15	2	5	Korsskruv med stort platt huvud M4×16 (klass 6.8 / svart)	1
1	Borstlös motor med extern rotation	1	5	Datorram	2
1	Flexibel motorrem	1	6	Konsolmonteringsplatta	1
1	Styrenhet 7201EB	1	61	7201EB-konsol	1
17	Kommunikationskabel L=500 mm	1	62	Kommunikationskabel L=800 mm	1
1	Strömkabel L=200 mm (röd)	1	63	Touchkontrollpanel	1
19	Strömkabel L=200 mm (svart)	1	64	Tangentbordskabel	1
2	Omkopplare	1	65	Pulssensor i handtaget (hastighet)	1
2	Självvaterställande brytare	1	6	Pulssensor i handtaget (start/stopp)	1
2	Strömkabel L=100 mm (röd)	1	67	Pulssensorkabel L=650 mm / svart	1
2	TRÄNINGSRULLE 3300EB	1	6	Övre tillbehörsfack	1
2	Bakre träningsrulle 3300EB	1	7	Nedre tillbehörsfack	1
2	Löpband 3300EB	1	7	Övre konsolskydd	1
2	Motorhuv 3300	1	7	Bakre konsolskydd	1
27	Bakre lock	1	73	Säkerhetsnyckel	1
2	Sidostöd	2	7	Säkerhetsläsuttag	1
2	Rörklämma	2	75	Självgängande skruv ST4×15 (svart)	1
30	Tvästegs justerbara plastelement	2	76	Sjuvridbar skruv ST4×16 (svart)	13
31	Magnetring	1	77	Frontkonsolens lock	19
32	Dubbelhäftande tejp	8	78	Bakre konsolskydd	1
3	EVA-gummikudde	1	79	Ezfit-anslutningselement	1
3	Strömkabelspärr	1	80	Delvis gängad insexskruv M8×50×20 (svart)	
35	Fyrkantig bricka	6	81	Delvis gängad insexskruv M8×30×20 (svart)	1
3	Helt gängad insexskruv M8×15	4	82	Rörlock	1
3	Fjäderbricka	4	83	Fjäder-1	1
3	Hålskruv med full gänga M5×10	2	8	Hydraulcylinder	1
3	Platt PVC-bricka	6	85	M8×25 helt gängad insexskruv (klass 6.8)	1
4	Vänster motorplatta	1	86	Helt gängad insexskruv M8×15	6
4	Höger motorplatta	1	87	Korsnyckel 14×17×75	2
42	Målad rör för att fästa locket	2	8	L-nyckel	1
4	Helgängad insexskruv M8×75 (klass 8.8)	2	89	Helt gängad insexskruv M8×10 (klass 6.8 / svart)	1
4	M6×50 helt gängad insexskruv	1	90	Strömkabel	2
45	Delvis gängad insexskruv M8×50×20 (svart)	2	91	Löpband	1
4	Insexskruv med koniskt huvud M6×55×Φ16	6	92	Sjuksköterska skruv ST4×12	1



INSTALLATION

Steg 1: Uppackning

- Ta ut löpbandet ur kartongen.
- Placera det på en plan yta (enligt bilden).
- Ta bort alla plastpåsar och säkerhetsremmar.

Steg 2: Montera de vertikala stolparna

- Anslut kommunikationskabeln på den högra vertikala stolpen (57) till kabeln i basramen (17).
- Fäst de vänstra och högra vertikala stolparna på båda sidor av basen.
- Använd 6 M8×25 insexskruvar (86) för att fästa dem.

Obs! Dra inte åt skruvarna ordentligt förrän alla har satts i.

Steg 3: Montera konsolhållaren

- Anslut kommunikationskabeln på konsolhållaren (63) till kabeln i den vertikala stolpen (57).
- Fäst konsolhållaren på den vänstra och högra vertikala stolpen.
- Använd 4 M8×15 insexskruvar för att fästa.

Obs! Dra inte åt skruvarna ordentligt förrän alla har satts i.

Steg 4: Montera konsolen

- Placera konsolen i konsolhållaren (enligt bilden).
- Använd 2 M8×10 insexskruvar som går igenom monteringshålen på baksidan av styrramen.
- Anslut dem till konsolens monteringsplatta och dra åt.

Obs! Dra inte åt skruvarna ordentligt förrän alla har satts i.

Steg 5: Kåpor

- Fäst det främre konsolskyddet (78).
- Sätt på vänster (8) och höger (9) kåpor på den nedre balken, rikta in dem mot basens sidor och skruva fast dem.

Steg 6: Montera löpbandet

- Montera löpbandet enligt bilden.
- Sätt in det plastiska lutningsjusteringselementet (30) i de fyrkantiga rören på båda sidor av ramen.
- Använd 2 M8×50×20 skruvar (45) och dra åt dem med självlåsande muttrar (2).
- Sätt in TAB-skruven (54) i rätt hål i plastdelen för att justera lutningen på löpbandet.

Steg 7: Flaskhållare och sista detaljer

- Fäst flaskhållaren (58) på den vänstra vertikala stolpen.
- Använd 2 M4×16 skruvar (59) med stort platt huvud.
- Kontrollera att alla skruvar är ordentligt åtdragna.
- Slutligen monterar du säkerhetsnyckeln

(74). Klart! Löpbandet är monterat och klart att användas.

Allmänna tränings tips

1. **Uppvärmning** – Värm upp i 5–10 minuter före varje träningspass. Håll inte andan – uppvärmningen förbereder kroppen för träning och minskar risken för skador.
2. **Andning** – Andas rytmiskt: in genom näsan, ut genom munnen. Dina rörelser ska vara synkroniserade med andningen. Om du börjar andas för snabbt, avbryt övningen och vila.
3. **Frekvens** – Varje muskelgrupp bör ha minst 48 timmars vila mellan träningsstillfällena. Det innebär att du bör träna en viss muskelgrupp varannan dag.
4. **Belastning** – Anpassa träningsintensitet efter din konditionsnivå. Muskelvärk efter träning är normalt – regelbunden träning hjälper till att minska den. Träna enligt principen om gradvis ökning av belastningen.
5. **Avslappning** – Efter varje träningspass bör du ägna 5 minuter åt stretching och avslappning, särskilt av benmusklerna. Detta förhindrar att de stelnar och hjälper till att bibehålla flexibiliteten.
6. **Kost** – För att undvika att belasta matsmältningssystemet:
 - Träna minst en timme efter att du har ätit.
 - Vänta minst 30 minuter efter träningen innan du äter.
 - Drick vatten med måtta – för mycket vatten kan belasta hjärtat och njurarna.

Stretching

Stretching rekommenderas både före och efter träning. Uppvärmda muskler är lättare att stretcha, så börja med 5–10 minuters uppvärmning, följt av: Gör varje övning 5 gånger och håll positionen i 10–15 sekunder.

1. Nedåtsträckning

Stå rakt, böj knäna något och luta dig långsamt framåt. Slappna av i rygg och axlar och försök att röra tårna. Upprepa 3 gånger.

2. Sensträckning

Sitt på en matta, sträck ut ett ben och böj det andra mot mitten. Luta dig framåt och försök att röra tårna på det raka benet. Upprepa 3 gånger på varje ben.

3. Vaden och hälen

Ställ dig med händerna mot en vägg eller ett träd och sträck ut ett ben bakåt. Hälen ska nudda marken och benet ska vara rakt. Luta dig mot väggen. Upprepa 3 gånger med varje ben.

4. Sträckning av quadriceps

Håll fast i ett stabilt föremål med ena handen, ta tag i motsatt benets fotled med den andra handen och dra det mot skinkorna. Upprepa 3 gånger med varje ben.

5. Sartorius-muskelsträckning (inre lår)

Sätt dig ner, placera fotsulorna mot varandra och dra dem mot ljumsken. Håll fast fötterna och tryck försiktigt ner knäna. Upprepa 3 gånger.

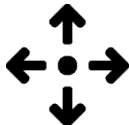
INSTRUKTIONER FÖR LÖPAND BAND

Starta

1. Anslut strömförsörjningen och se till att löpbandet är i lägsta läge.
2. Fäst säkerhetsnyckeln på dina kläder.
3. Ställ dig på sidoräcken och håll i handtagen.
4. Tryck på knappen "START" – löpbandet startar efter 5 sekunder med en hastighet på 1,0 km/h.
5. Öka hastigheten till 2,5–3,5 km/h med knappen "+" – detta är en bekväm hastighet för att börja springa.
6. Stig gradvis upp på löpbandet och håll i handtagen.
7. Under löpningen kan du justera hastigheten med knapparna "+" och "-".
8. För att stoppa löpbandet trycker du på knappen "STOP" när som helst.

Lägen och pulsmätning

- När du har slagit på strömmen väljer du läge med knappen "CHOOSE".
- Tryck på "START" för att börja träna.
- Justera hastigheten med knapparna "+" och "-" och stoppa löpbandet med knappen "STOP".
- För att kontrollera din hjärtfrekvens (HRC) placerar du händerna på metallsensorerna – resultatet visas på displayen. Obs: Om du tar bort säkerhetsnyckeln stannar löpbandet omedelbart och datorn stängs av.



Fälla ihop och fälla upp löpbandet Fälla

ihop:

- Koppla bort strömförsörjningen.
- Ställ löpbandet i lägsta lutningsläge.
- Lyft löpbandet till upprätt läge – Ezfit-mekanismen låses automatiskt.
- Kontrollera att Ezfit-låset är ordentligt låst.

Uppfällning:

- Välj en plats cirka 1 meter från ett eluttag, på en plan yta.
- Håll fast löpbandet med båda händerna och trampa på Ezfit-mekanismen – löpbandet sänks långsamt ner till golvet.
- Håll ett säkert avstånd på minst 1 meter när du faller ut löpbandet.

Flytta löpbandet

Innan du flyttar löpbandet, se till att:

- Strömmen är avstängd.
- Kontakten är urkopplad.
- Ramen är hopfäld.

Håll sedan fast löpbandet med ena handen i änden och den andra på handracket och flytta det försiktigt så att det lutar 40–50° mot bröstet.



Konsolpanel – Funktionsbeskrivning

- **Träningsprogram:** P0 – användarens eget program, P1–P36 – automatiska inbyggda program, 3 ANVÄNDARprogram, FAT.
- **LED-display:** Visar tid, distans, hastighet, kalorier, hjärtfrekvens.
- **Kontroller:** 4 huvudknappar + genvägsknappar på vänster och höger sida.
- **Hastighetsområde:** Från 1,0 till 16,0 km/h.
- **Säkerhetsfunktioner:** Överbelastnings-, överspannings-, stöt-, överhastighets- och elektromagnetisk störningsskydd.
- **Systemfunktioner:** Självtest, felmeddelanden, 3 användardefinierade funktioner.

Säkerhetsanvisningar

1. Anslut kontakten till ett 10 A-uttag med jordanslutning och slå på strömmen.
2. Sätt i säkerhetsnyckeln i konsolen och fäst klämman på kläderna över bröstet.
3. Vid ett fel stannar löpbandet automatiskt och ett meddelande visas på skärmen tillsammans med en ljudsignal.
4. För att åtgärda felet, ta bort säkerhetsnyckeln eller stäng av strömmen.

Beskrivning av displayer och knappar

- När strömmen slås på: Hela skärmen visas i 2 sekunder, sedan visas "V1.0", följt av standby-läge eller snabbstart när "Start/Paus" trycks in.
- Standby-läge:
 - Puls: visas när en sensor är ansluten; annars visas "0".
 - Tid/distans: "0:00", tidsikonen är aktiv.
 - Hastighet: "0,0", hastighetsikonen aktiv.
 - LED-animation: ljussekvens (grön 1–16, gul 17–31, röd 32–47).
- Stopp: När du har avslutat träningen går löpbandet in i standby-läge efter 5 sekunder.
- Pausläge: Tryck på "STOP" för att återgå till standby-läge.
- Energisparläge: Efter 4 minuter och 30 sekunders inaktivitet stängs skärmen av. Tryck på valfri knapp eller återställ säkerhetsnyckeln för att återuppta driften.

Ytterligare funktioner

- **USB-laddning:** Laddningen startar när en mobil enhet ansluts via USB. Laddningen avbryts när enheten kopplas bort.
- **Bluetooth – Musik:** När strömmen är på kan du ansluta din telefon eller annan ljudenhet via Bluetooth och spela musik via konsolen. Volymen kan justeras på källanheten.

FUNKTIONSKNAPPAR

PROGRAM-knapp ("P")

- I standby-läge kan du välja läge:
 - G – träningsmål,
 - P – automatiskt program,
 - U – användarprogram.
- För att avsluta utan att välja, tryck på "STOP".

MODE-knappen ("M")

- Bekräftar parameterinställningar.
- Låser den aktuella skärmbilden (t.ex. tid, distans) så att den inte växlar automatiskt.
- Om du trycker igen låses den automatiska växlingen var 5:e sekund.

START/PAUSE-knapp och "+ / -" på handtagen

- START/PAUSE startar programmet med en nedräkning på "3 2 1".
- Under pausen visar skärmen data från före pausen och pulsen visas i realtid.
- Tryck på "START/PAUSE" igen för att återuppta träningen med de aktuella uppgifterna.
- "+ / -" på handtagen:
 - Öka eller minska hastigheten med 0,1 km/h.
 - Om du håller ned i mer än 1 sekund ändras hastigheten kontinuerligt.
 - De används också för att välja tid, distans, kalorier och program (P1–P36, U1–U3).

STOP-knapp

- I pausläge återgår du till standbyläge och återställer data.
- I inställningarna återgår den till föregående steg.

Säkerhetsknapp

- Om du tar bort nyckeln stannar löpbandet omedelbart.
- Meddelandet "SAF" visas på skärmen och det hörs tre pip.
- När nyckeln tas bort reagerar löpbandet inte på några knappar.
- För att återuppta driften, koppla bort och anslut nyckeln igen – löpbandet går in i standby-läge.

PROGRAMBESKRIVNING**SNABBSTART Starta ett träningspass**

- Tryck på "START/PAUSE" i standby-läge
- Nedräkning "3 2 1" med ljudsignal
- Starta vid 1,0 km/h
- Tid-, distans-, kalori- och pulsräknare startar från noll

Under träning

- Knapparna "+ / -" ändrar hastigheten
- Fönstren växlar var 5:e sekund:
 - Kalorier (0–999 kcal) / Puls (40–220 bpm)
 - Tid (0:00–99:59 min) / Distans (0,00–99,99 km)
- Den halvcirkelformade indikatorn visar hastigheten i procent
- 400 m-indikatorn tänds var 100 m (4 segment)

Paus och avsluta

- "START/PAUSE" stoppar träningen, data sparas
- Hastighet: "0,0", 400 m-indikatorn blinkar
- Tryck på "START/PAUSE" igen = , återupptar nedräkningen
- "STOP" = återställer data, återgår till standby-läge Starta ett träningspass

MÅL-NEDRÄKNINGSLÄGE Lägesval

- I standby-läge: "P" → t G-läge (mål), "M" → bekräftelse
- Tillgängliga mål:
 - Tid: 1–99 min (standard 10:00)
 - Distans: 1,00–99,00 km (standard 5,00)
 - Kalorier: 1–999 kcal (standard 100)
- Ställ in värdet med "+ / -" och bekräfta med "M" eller "START/PAUSE"

Träningsframsteg

- Nedräkning "3 2 1" och ljudsignal
- Programmet är uppdelat i 10 sektioner (mål / 10)
- Hastigheten kan ändras med "+ / -"
- Fönstren växlar var 5:e sekund:
 - Kalorier/hjärtfrekvens (40–220 bpm)
 - Tid/distans (räknar framåt eller bakåt)
- 400 m-indikatorn tänds var 100 m

Paus och avsluta

- "START/PAUSE" stoppar träningen, data sparas
- "STOP" återställer data och återgår till standby-läge
- När målet är nått: END-meddelande+ , 3 pip

PROGRAMLÄGE**Programval**

- I standby-läge: "P" (→) P-läge, "M" (→) bekräftelse
- Välj program "p1–p36" med knapparna "+ / -"
- Standardtid: 10:00 min (kan ändras)

Tidsinställningar

- "M" → tidsinställningar (intervall: 0:00–99:00)
- Bekräfta med "START/PAUSE" eller återgå med "STOP"

Programsekvens

- Nedräkning "3 2 1" och ljudsignal
- Programmet är uppdelat i 10 sektioner
 - Under nedräkningen: varje sektion = tid / 10
 - Vid framräkning: ändras var 1:a minut
- Gå till nästa avsnitt: "Bi"-signal
- Hastigheten ändras automatiskt, men kan justeras manuellt

Visade data

- Kalorier/puls: växlar var 5:e sekund
 - Kalorier: 0–999 kcal
 - Hjärtfrekvens: 40–220 bpm (eller 0 utan sensorer)
- Tid/distans: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Halvcirkelformad indikator: % hastighet
- 400 m-indikator: lyser var 100 m (cykliskt)

Paus och avsluta

- "START/PAUSE" avbryter träningen, data sparas
- "STOP" återställer data och återgår till standby
- Efter avslutad träning: 3 "Pip-Pip-Pip"-signaler, meddelandet END visas

ANVÄNDARLÄGE**Programval**

- I standby-läge: "P" → U-läge, "M" → bekräftelse
- Välj program "U1–U3" med knapparna "+" / "-".
- Standardtiden visas i fönstret TIME (kan ändras)

Inställningar för tid och hastighet

- "M" → tidsinställningar (intervall: 0:00–99:00)
- Håll "M" intryckt i 3 sekunder → hastighetsinställningar för 10 segment
- Varje segment ställs in separat, bekräfta med "M"

Data sparas permanent (försvinner inte när strömmen stängs av)

Programsekvens

- Nedräkning "3 2 1" och ljudsignal
- Programmet är uppdelat i 10 sektioner
- Vid nedräkning: varje siffra = a tid / 10
- Vid uppräkning: ändra var 1:a minut
- Övergång till nästa sektion: "Bi"-signal
- Hastigheten ändras automatiskt och kan justeras manuellt

Visade data

- Kalorier/hjärtfrekvens: växla var 5:e sekund
- Kalorier: 0–999 kcal
- Puls: 40–220 bpm (eller 0 utan sensorer)
- Tid/distans: 0:00–99:59 min / 0,00–99,99 km
- Halvcirkelformad indikator: % hastighet
- 400 m-indikator: tänds var 100 m (cykliskt)

Paus och avsluta

- "START/PAUSE" avbryter träningen, data sparas
- "STOP" återställer data och återgår till standby
- Efter avslutad träning: 3 "Pip-Pip-Pip"-signaler, meddelandet END

FAT-LÄGE (Mätning av kroppsfett) Val**av läge**

- I standby-läge, tryck på "P" för att välja FAT-läge – "F" visas i fönstret "CALORIES/PULSE"
- Tryck på "M" för att bläddra igenom inställningarna:

Inställningar

- F1 – Kön: "+" / "-" → 01 = man, 02 = kvinna
- F2 – Ålder: Intervall: 10–99 år
- F3 – Höjd: Intervall: 100–220 cm
- F4 – Vikt: Intervall: 20–150 kg

När du har gjort inställningarna trycker du på "M" för att starta mätningen.

Mät

- Tar 25 sekunder
- Om din puls är stabil → visas resultatet när mätningen är klar
- Om det inte finns någon pulssignal → visas inte resultatet
- Efter 10 sekunder försvinner resultatet och enheten återgår till standby-läge

Tolkning av resultatet

FAT-resultat	Betydelse
<	För lågt
19	Normal
25	Övervikt
> 29	Överviktig

Resultatet är vägledande och ersätter inte läkarråd.

BERÄKNINGSFORMEL (för avancerade användare)

- **BMI** = vikt (kg) / längd² (m)
- FAT-formeln beror på längd:
 - Längd 140–190 cm: FAT = centilvärde + $\{[(BMI / (1,6 / längd)) + (ålder - 18) \times 0,013] \times \text{puls} \times \text{kön}\}$
 - Längd ≤ 140 cm: använd 1,4
 - Längd ≥ 190 cm: använd 1,9
- **Hundradelsvärde**: sista siffran i din puls (om ingen, ange 0)
- **Tio delar av pulsen**:
 - udda tal → $\times 0,95$
 - jämnt tal → $\times 1,05$
- **Gen**
 - 01 (man) → $\times 1$
 - 02 (kvinna) → $\times 1,15$
- Resultatvisningsområde: 5–50
< 5 → visar 5

FUNKTIONSBESKRIVNING**1. ODO – Total tid/distans**

- Tid: 0:00–99:59 h:min (avrundat efter 100 h)
- Distans: 0,00–9999 km

2. Hastighet (SPEED)

- Område: 1,0–16,0 km/h (justerbar i steg om 0,1)
- I programmen P1–P36: hastigheten beror på segmentet
- Tekniskt läge:
 - Max: 12,0–24,0 km/h (standard 16,0)
 - Min: 0,5–2,0 km/h (standard 1,0)

3. Puls (PULSE)

- Område: 40–220 slag/min
- Synlig i standby-, kör- och pausläge
- Växlar med larm var 5:e sekund.

4. Tid (TIME)

- Intervall: 0:00–59:59 min:sek (räknar framåt eller bakåt)
- Mål: 1:00–99:00 min (standard 10:00)
- Programmen är indelade i 10 steg
 - Räkna framåt: ändra varje minut
 - Nedräkning: steg = tid / 10
 - Övergång: "Bi"-signal

5. Avstånd (DISTANCE)

- Område: 0,00–9999 km
- Mål: 1,00–9999 km (standard 5,00)
- Växla var 5:e sekund.

6. Kalorier (CALORIES)

- Område: 0–999 kcal
- Mål: 1–999 kcal (standard 100)
- Växlar med puls var 5:e sekund.

7. Halvsirkelformad hastighetsindikator

- Grön: 1–16, Gul: 17–31, Röd: 32–47
- Visar % av aktuell hastighet

8. 400 m indikator

- Lyser upp var 100:e meter (4 rutor)
- Efter 400 m upprepas cykeln

9. Hjuldiametrar (tekniskt läge)

- Remsa: 10–5000 mm (standard 75)
- Motor: 5–2000 mm (standard 25)
- TRÄNINGSRULLE: 10–5000 mm (standard 48)

10–13. Användardata

Vikt: 20–150 kg (standard 70 kg)

Kön: 01= man, 02= kvinna **Höjd:**

100–220 cm (standard 170 cm)

Ålder: 10–99 år (standard 25 år)

14. Ljudsignal (SUMMER)

- Varje tryck på tangenten = "pip"
- Programstart: nedräkning "3→ 2→ 1" med signal

Service läge (tekniskt läge)

Läge 1 – Kalibrering

- +Intryck: tryck samtidigt på "P" och "M" i 3 sekunder i standby-läge
- Stegvisa inställningar (bekräfta med "M" efter varje värde):
 - Enhetssystem: 0 = metris, 1 = imperial
 - Remskivdiameter: 10–5000 mm (standard 75)
 - Minsta hastighet: 0,5–2,0 km/h eller 0,3–1,2 mph
 - Motorhjul diameter: 5–2000 mm (standard 25)
 - TRÄNINGSRULLE: 10–5000 mm (standard 48)
 - Maximal hastighet: 12,0–24,0 km/h eller 7,5–15,0 mph (standard 16,0)
- Kalibrering: tryck på "START/PAUSE" → , "SAE" visas
- Avsluta: "STOP" → återgå till kalibreringssidan, tryck länge på "STOP" → standby-läge

Läge 2 – Systeminformation

- Inträde: tryck på "P" + "STOP" i 3 sekunder
- Visar:
 - Versionsår (de två sista siffrorna)
 - Versionsmånad och -dag
- "M" → visar total tid och sträcka (växlar var 5:e sekund)
- Nollställa distans: "P" + t "M" i 3 sekunder
- Avsluta: "STOP" i 3 sekunder

Tangenttest

- Inmatning: "M" + "STOP" i 3 sekunder
- Visar "TEST" → , testar alla knappar
- Tryck på varje tangent (→) så visas dess nummer i fönstret
- När du har tryckt på alla knappar → hörs ett ljudsignal och displayen återgår till "TEST"

Tangentnummer:

Tang	Kod	Tangent	Kod
P	1	START-handtag	5
STOP	2	STOP-handtag	6
START/PAUS	3	"+"	7
M	4	"-"	8

- Snabbt viloläge: välj "SLEE" → "M" = aktivering
- Avsluta: tryck på säkerhetsknappen eller starta om

Bluetooth-anslutning med ANYRUN-**appar**

- Ladda ner ANYRUN-appen, registrera ett konto och logga in
- I inställningarna väljer du Enhetshantering → leta reda på löpbandet (t.ex. SW7201EB-0124)
- +Efter anslutning: ett ljudsignal hörs och "BT" visas i fönstret "SPEED"
- Välj läge och starta träningen från appen
- →Koppla från: I appinställningarna hör du ett pip och löpbandet återgår till standby-läge
- Anslutning endast möjlig i standby-läge Efter anslutning är endast snabbstartläget tillgängligt

KINOMAP

- Ladda ner Kinomap-appen, registrera ett konto och logga in
- Välj Fitness Equipment Management → "+" → "My Treadmill" → märket "FTMS" eller "anyrun"
- Välj Bluetooth-enheten (t.ex. SW7201EB-0124)
- Efter anslutning: ett pip + "BT" i fönstret "SPEED"
- Du kan visa träningsvideor och starta din träning
- Frånkoppling: pip, löpbandet återgår till standby-läge

ZWIFT

- Ladda ner Zwift-appen, registrera ett konto och logga in
- Välj din löpningsenhet → , hitta ditt löpband (t.ex. SW7201EB-0124)
- +Efter anslutning: ett ljudsignal och "BT" i fönstret "SPEED"
- Starta träningen från appen
- Frånkoppling: ljudsignal, löpbandet återgår till standby-läge

FELKODER visas i fönstret för kalorier/puls

Felkod	Felbeskrivning	Lös
E	Överbastning	1. Överbastning – starta om enheten. 2. Delar gnisslar – smörj och starta om. 3. Kontrollera motorn – buller, brännlukt → byt ut. 4. Byt ut styrenheten.
E0	HALL-sensorfel	1. Kontrollera och anslut motorkabeln igen. 2. Byt ut motorn. 3. Byt ut styrenheten.
E03	Hårdvaruöverbastning	1. För hög ström – starta om. 2. Kontrollera strömkontakten och motorkontakten. 3. Byt ut styrenheten.
E0	Fasfel	1. Kontrollera och anslut motorkabeln igen. 2. Byt ut motorn. 3. Byt ut styrenheten.
E06	För hög spänning	Kontrollera matningsspänningen.
E	Hårdvarufel	1. Kontrollera anslutningen mellan eluttaget och motorn. 2. Byt ut styrenheten.
E	Fel vid dataregistrering	Stäng av strömmen i 2 minuter och slå sedan på den igen. Om det inte fungerar, byt ut styrenheten.
E	Kommunikationstiden har överskridits	1. Kontrollera kabeln mellan displayen och styrenheten. 2. Kontrollera om styrenheten eller displayen är skadad. 3. Slå på den igen efter 2 minuter.
E3	Överhettning	Vänta tills temperaturen återgår till det normala och starta om.
E	Motorns varvriktning är fel	Kontrollera att UVW-kablarna är korrekt anslutna till motorn.
E	Fel på motorparametrar	Ange rätt parametrar från tillverkaren.
E	Andra fel	Byt ut styrenheten.
SAF	Ingen säkerhetsnyckel	1. Kontrollera att nyckelknappen fungerar som den ska. 2. Kontrollera nyckelkabeln – se till att den inte sitter löst. 3. Kontrollera nyckelplattan. 4. Kontrollera displayen.

Programbeskrivning

Varje program delar upp träningstiden i 10 segment. Varje segment har en motsvarande hastighet (km/h). (se tabell 1)

Jordning

- Löpbandet måste anslutas till ett jordat uttag (220–240 V).
- Om du är osäker, kontakta en elektriker.
- Byt inte ut kontakten utan tillstånd.

**UNDERHÅLL AV LÖPBANAN****1. Smörjning av bandet**

- <3 timmar/vecka → var 5:e månad
- 4–7 timmar/vecka → varannan månad
- >7 timmar/vecka → varje månad
- Kontrollera genom att känna under bandet – om det är torrt, smörj.
- Applicering: Stanna löpbandet, fäll ut bandet, spraya silikon på mitten och sidorna, starta med 1 km/h och fördela med fötterna.

2. Rengöring

- Koppla bort strömförsörjningen före rengöring.
- Efter träning: torka av konsolen och höljet med en fuktig trasa.
- Använd inte kemikalier och spilla inte vätska på datorn.
- En gång i veckan: rengör mattan under löpbandet.
- Förvaring: förvara på en torr plats, med strömmen avstängd och urkopplad.



Justering av rem

1. Remspänning

- Om remmen slirar: dra åt skruvarna på båda sidor ett halvt varv.
- För hög spänning kan skada motorn och rullarna.

2. Korrigering av felaktig reminställning

- Starta löpbandet på låg hastighet.
- Om remmen förskjuts åt vänster → dra åt den vänstra skruven eller lossa den högra.
- Om det flyttar sig åt höger → gör tvärtom.
- Observera förändringarna efter varje justering.

Felaktig reminställning täcks inte av garantin – användaren måste själv korrigera detta.

3. Justering av motorrem

- Om motorremmen slirar → lossa justeringsskruven (åt vänster) tills den stabiliseras.
- Rengör remmen och remskivornas spår regelbundet.

Vanliga fel och lösningar – löpbandsdelen

Problem	Orsak	Lös
Löpbandet fungerar inte	a. Ingen ström	Anslut till ett eluttag
	b. Säkerhetsnyckeln sitter inte på plats	Sätt i eller byt ut säkerhetsnyckeln
	c. Signalkretsen är skadad	Kontrollera styrenheten och signalkabeln
	d. Strömbrytaren är i läge OFF	Ställ om till läge "PÅ"
	e. Säkring har gått	Byt ut säkringen
Löpbandets rem går inte smidigt	a. Otillräcklig smörjning	Använd silikonolja
	b. Bältet är för spänt	Justera remspänningen
Löpbandets rem slirar	a. Remmen är för slapp	Justera remspänningen
	b. Motorbältet är för löst	Justera motorremmen

Konsol del – Betydelse av felmeddelandekoder

Felkod	Beskrivning	Lös
E	Kommunikationsfel mellan konsolen och styrenheten	Kontrollera kommunikationskabeln – se till att den är korrekt ansluten och inte skadad. Byt ut vid behov.
E3	Ingen anslutning till motorn	Kontrollera motorkabeln och anslut den igen. Om det luktar bränt – byt ut styrenheten.
	Ingen signal från hastighetssensorn	Kontrollera hastighetssensorn – se till att den är ansluten och fungerar korrekt. Byt ut vid behov.
E4	Fel vid självkalibrering av lyft	Kontrollera lyftmotorns kablar (sensor och strömförsörjning). Efter korrigering, tryck på "learn"-knappen på styrenheten.
E	Överbelastningsskydd	För hög ström – kontrollera belastningen, smörj spåret, kontrollera motorn och styrenheten. Använd rätt spänning.
E6	Överspänningsskydd	Kontrollera matningsspänningen (se till att den inte är för låg). Kontrollera styrenhetens och motorns kablar – byt ut dem om de är skadade.

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ

Дякуємо за придбання цієї бігової доріжки. Цей пристрій допоможе вам залишатися здоровими та у формі — безпечно та комфортно.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ

- Підключіть бігову доріжку до заземленої розетки з окремим електричним контуром.
- Перед використанням переконайтеся, що пристрій стійкий і працює належним чином.
- Встаньте на бічні поручні, вставте запобіжний ключ і натисніть кнопку «Старт».
- Почніть з лівої ноги, а коли відчуєте впевненість, почніть бігати з правильною поставою.
- На біговій доріжці одночасно може тренуватися тільки одна людина.
- Після закінчення тренування зупиніть бігову доріжку та від'єднайте її від джерела живлення.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

- Використовуйте бігову доріжку тільки в приміщенні, подалі від води, сонячного світла та джерел тепла.
- Носіть зручний спортивний одяг та відповідне взуття.
- Не перевантажуйте пристрій — це може пошкодити двигун і ремінь.
- Не використовуйте бігову доріжку більше 2 годин без перерви.
- Забезпечте хорошу вентиляцію та вільний простір розміром 200 × 100 см перед біговою доріжкою.
- Не стрибайте на бігову доріжку та не зістрибуйте з неї під час бігу.
- Не займайтеся фізичними вправами після їжі, вживання алкоголю або коли ви втомилися.
- Якщо ви відчуваєте біль, запаморочення або інший дискомфорт, припиніть тренування і зверніться до лікаря.
- Не розбирайте та не ремонтуйте бігову доріжку самостійно — зверніться до служби підтримки клієнтів.

МЕДИЧНІ ПРОТИПОКАЗАННЯ

Перед використанням бігової доріжки проконсультуйтеся з лікарем, якщо:

- Ви відчуваєте біль у спині, шиї або ногах, або оніміння кінцівок.
- Ви страждаєте на захворювання суглобів, остеопороз, серцеві захворювання, високий кров'яний тиск, порушення кровообігу або дихання.
- У вас є кардіостимулятор, рак, тромбоз, діабет із порушеннями чутливості.
- У вас підвищена температура, пошкодження шкіри або викривлення хребта.
- Ви вагітні або маєте менструацію.
- Ви використовуєте бігову доріжку для реабілітації.

ДІТИ ТА НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

- Тримайте дітей подалі від бігової доріжки — це не іграшка.
- Переконайтеся, що під час використання або переміщення бігової доріжки поблизу немає людей або тварин.
- Зберігайте силіконове масло та аксесуари в недоступному для дітей місці.

ЕЛЕКТРОБЕЗПЕКА

- Не торкайтеся вилки мокрими руками.
- Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки, коли:
 - ви не використовуєте бігову доріжку,
 - виконуєте технічне обслуговування,
 - сталася несправність або збій у електропостачанні.
- Вийміть вилку, тримаючи корпус, а не шнур.
- Регулярно чистіть розетку та вилку — пил і волога можуть пошкодити ізоляцію.

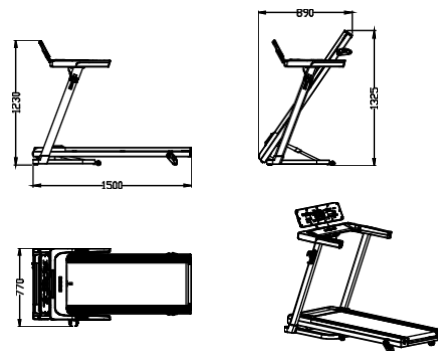
ЗАЗЕМЛЕННЯ

- Пристрій необхідно підключити до заземленої розетки відповідно до місцевих норм.
- Не використовуйте перехідники або адаптери.
- Якщо вилка не підходить, зверніться до електрика.
- Якщо у вас є сумніви щодо заземлення, зверніться до фахівця для перевірки установки.



Опис

- Тримач для пляшки з водою
- Консоль
- Захисний ключ
- Ручка
- Кришка двигуна
- Вертикальна стійка
- Бігова стрічка
- Бічні напрямні
- Кришка направляючої



Технічні дані

Розміри	У складеному вигляді: 89 x 77 x 132,5 см у розкладеному вигляді: 150 x 77 x 123 см
Бігова доріжка	125 x 42 см
Швидкість	1,0-16,0 км/год



Комплект

A-1

- Машина
- Консоль
- Комплект консолі
- Ліва вертикальна стійка
- Права вертикальна стійка
- Задня кришка консолі
- Нижня кришка (ліва/права)
- Регульовані пластикові деталі з двома швидкостями (2 шт.)
- Тримач для чайника
- Сумка з гвинтами
- Запобіжний ключ
- Силіконова пляшка
- Інструкція

A-2

- Гвинт з повним різьбленням M8×25 (6 шт.)
- Гвинт з повним різьбленням M8×15 (4 шт.)
- Гвинт з повним різьбленням M8×10 (2 шт.)
- Гвинт з повним різьбленням M8×50×20 (2 шт.)
- Самозатискає шестигранна гайка M8 (2 шт.)
- Гвинт з хрестоподібною головкою, великою плоскою поверхнею та гострим кінцем M4×16 (2 шт.)
- Гвинт TAB (2 шт.)
- Плоска шайба Ф8 (2 шт.)
- Кривошипний ключ 14×17×75 (1 шт.)
- L-подібний гайковий ключ 6×35×80 (1 шт.)

Таблиця деталей:

№	НАЗВА	КІЛЬКІСТЬ		НАЗВА	КІЛЬКІСТЬ
1	Базова рама	1	4	Саморіз ST4×12	7
2	Шестигранна самозатиска гайка	6	4	Саморіз ST4×16	2
3	Плоска шайба	6	4	Пружинна шайба Ф5	5
4	Колесо	1	50	Плоска шайба Ф6	3
5	Кругла бічна направляюча	1	5	Плоска шайба Ф10	1
6	Саморіз із потайною головкою ST4×15	2	5	Зовнішня шайба з зубчастим краєм Ф5	2
7	Конічна шайба для ніжки	4	5	Гвинт TAB	3
8	Кришка опорної балки (ліва)	1	5	Ліва вертикальна стійка	2
9	Кришка опорної балки (права)	1	5	Правий вертикальний стовп	1
1	Основна рама	1	5	Кабель зв'язку L=1200 мм	1
1	Втулка валу нахилу	4	5	Тримач для пляшки	1
1	Гвинт з частковою різьбою M10×25×15	2		Гвинт з хрестоподібною головкою та великою плоскою головкою M4×16 (клас 6.8 / чорний)	1
	Безщітковий двигун із зовнішнім обертанням	1	5	Корпус комп'ютера	2
1	Гнучкий ремінь двигуна	1	6	Консольна монтажна пластина	1
1	Контролер 7201EB	1	61	Консоль 7201EB	1
17	Кабель зв'язку L=500 мм	1	62	Кабель зв'язку L=800 мм	1
1	Кабель живлення L=200 мм (червоний)	1	63	Сенсорна панель управління	1
19	Кабель живлення L=200 мм (чорний)	1	64	Кабель клавіатури	1
2	Перемикач	1	6	Датчик пульсу в ручці (швидкість)	1
2	Перемикач з автоматичним скиданням	1	6	Імпульсний датчик в ручці (старт/стоп)	1
2	Кабель живлення L=100 мм (червоний)	1	67	Кабель імпульсного датчика L=650 мм / чорний	1
2	Передній ролик для фітнесу 3300EB	1		Верхня полиця для аксесуарів	1
2	Задній ролик для фітнесу 3300EB	1	7	Нижній лоток для аксесуарів	1
2	Бігова дошка 3300EB	1	7	Верхня кришка консолі	1
2	Кришка двигуна 3300	1	7	Кришка задньої консолі	1
27	Задня кришка	1	7	Захисний ключ	1
2	Бічна направляюча	2	7	Гніздо запобіжного замка	1
2	Затискач трубки	2	7	Саморіз ST4×15 (чорний)	1
30	Двоступеневі регульовані пластикові елементи	2	76	Саморіз ST4×16 (чорний)	13
3	Магнітне кільце	1	77	Кришка передньої консолі	19
3	Двосторонній скотч	8	7	Задня кришка консолі	1
3	Гумова прокладка EVA	1	7	З'єднувальні елементи Ezfit	1
3	Засувка шнура живлення	1	80	Гвинт з частковою різьбою M8×50×20 (чорний)	
35	Квадратна шайба	6	8	Гвинт з частковою різьбою M8×30×20 (чорний)	1
3	Гвинт з шестигранним внутрішнім шестигранним різьбленням M8×15	4	82	Кришка трубки	1
3	Пружинна шайба	4	83	Пружина-1	1
3	Повний різьбовий хрестовий гвинт M5×10	2	8	Гідравлічний циліндр	1
3	Плоска ПВХ шайба	6	85	Гвинт з шестигранним шліцом M8×25 (клас 6.8)	1
4	Ліва пластина двигуна	1	8	Гвинт з повним різьбленням M8×15	6
4	Права пластина двигуна	1	8	Хрестовий ключ 14×17×75	2
4	Пофарбована трубка для кріплення кришки	2	8	L-подібний ключ	1
4	Гвинт з повним різьбленням M8×75 (клас 8.8)	2	8	Гвинт з повним різьбленням M8×10 (клас 6.8 / чорний)	1
4	Гвинт з шестигранним шліцом M6×50	1	90	Кабель живлення	2
45	Гвинт з частковою різьбою M8×50×20 (чорний)	2	91	Бігова стрічка	1
4	Гвинт з шестигранним гніздом і конічною головкою M6×55×Ф16	6		Саморіз ST4×12	1



ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ

Крок 1: Розпакування

- Вийміть бігову доріжку з коробки.
- Поставте її на рівну поверхню (як показано на малюнку).
- Вийміть усі поліетиленові пакети та захисні ремені.

Крок 2: Збірка вертикальних стійок

- Підключіть кабель зв'язку правої вертикальної стійки (57) до кабелю в базовій рамі (17).
- Зафіксуйте ліву і праву вертикальні стійки з обох боків основи.
- Зафіксуйте їх за допомогою 6 гвинтів з шестигранним штифтом M8×25 (86).

Примітка: Не затягуйте гвинти остаточно, поки всі вони не будуть вставлені.

Крок 3: Монтаж кронштейна консолі

- Підключіть кабель зв'язку кронштейна консолі (63) до кабелю у вертикальній стійці (57).
- Закріпіть кронштейн консолі до лівої та правої вертикальних стійок.
- Для закріплення використовуйте 4 гвинти з шестигранним штифтом M8×15.

Примітка: Не затягуйте гвинти остаточно, поки всі вони не будуть вставлені.

Крок 4: Монтаж консолі

- Встановіть консоль у тримач консолі (як показано на малюнку).
- Використовуйте 2 гвинти з шестигранним штифтом M8×10, які проходять через монтажні отвори на задній панелі корпусу блоку управління.
- З'єднайте їх з монтажною пластиною консолі та затягніть.

Примітка: Не затягуйте гвинти остаточно, поки всі вони не будуть вставлені.

Крок 5: Кришки

- Прикріпіть передню кришку консолі (78).
- Встановіть лівий (8) і правий (9) кожухи нижньої балки на місце, вирівняйте їх по боках основи і закріпіть гвинтами.

Крок 6: Збірка бігової доріжки

- Зберіть бігову доріжку, як показано на малюнку.
- Вставте пластиковий елемент регулювання нахилу (30) у квадратні трубки з обох боків рами.
- Використовуйте 2 гвинти M8×50×20 (45) і затягніть їх самозатискними гайками (2).
- Вставте гвинт TAB (54) у відповідний отвір у пластиковому елементі, щоб відрегулювати нахил бігової доріжки.

Крок 7: Тримач для пляшок і завершальні штрихи

- Прикріпіть тримач для пляшок (58) до лівої вертикальної стійки.
- Використовуйте 2 гвинти M4×16 (59) з великою плоскою головкою.
- Перевірте, чи всі гвинти надійно затягнуті.
- Насамкінець встановіть запобіжний ключ (74). Готово! Бігова доріжка зібрана і готова до використання.

Загальні поради щодо тренувань

- 1. Розминка** - Перед кожним тренуванням розминайтеся протягом 5-10 хвилин. Не затримуйте дихання - розминка готує тіло до навантажень і зменшує ризик травм.
- 2. Дихання** - Дихайте ритмічно: вдихайте носом, видихайте ротом. Рухи повинні бути синхронізовані з диханням. Якщо ви почали дихати занадто швидко, припиніть вправу і відпочиньте.
- 3. Частота** - Кожна група м'язів повинна мати щонайменше 48 годин відпочинку між тренуваннями. Це означає, що ви повинні тренувати певну групу м'язів через день.
- 4. Навантаження** - Підбирайте інтенсивність тренування відповідно до свого рівня фізичної підготовки. Початкова м'язова біль є нормальним явищем — регулярні тренування допоможуть її зменшити. Тренуйтеся за принципом поступового збільшення навантаження.
- 5. Розслаблення** - Після кожного тренування приділіть 5 хвилин розтягці та розслабленню, особливо м'язів ніг. Це запобігає їх застиганню та допомагає зберегти гнучкість.
- 6. Харчування** - Щоб не навантажувати травну систему:
 - Тренуйтеся не раніше ніж через годину після їжі.
 - Після тренування почекайте щонайменше 30 хвилин, перш ніж їсти.
 - Пийте воду в помірних кількостях — надлишок води може спричинити навантаження на серце та нирки

Розтяжка

Розтягування рекомендується як перед тренуванням, так і після нього. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому почніть з 5–10 хвилин розминки, а потім виконайте такі вправи: Кожну вправу виконайте 5 разів, утримуючи положення протягом 10–15 секунд.

1. Розтягування вниз

Встаньте прямо, злегка зігніть коліна і повільно нахиліться вперед. Розслабте спину і плечі, спробуйте доторкнутися до пальців ніг. Повторіть 3 рази.

2. Розтягування сухожиль

Сядьте на килимок, випряміть одну ногу, а іншу зігніть до центру. Нахиліться вперед і спробуйте доторкнутися до пальців випрямленої ноги. Повторіть 3 рази для кожної ноги.

3. Розтяжка литок і п'ят

Опираючись руками об стіну або дерево, витягніть одну ногу назад. П'ята повинна торкатися підлоги, а нога повинна бути прямою. Нахиліться до стіни. Повторіть 3 рази на кожну ногу.

4. Розтяжка чотириголового м'яза

Одною рукою тримайтеся за стійкий предмет, іншою рукою візьміться за щиколотку протилежної ноги і потягніть її до сидниці. Повторіть 3 рази для кожної ноги.

5. Розтяжка м'яза Сарторіуса (внутрішня поверхня стегна)

Сядьте, з'єднайте підшви ніг і потягніть їх до паху. Тримайте ноги і м'яко натискайте на коліна. Повторіть 3 рази.

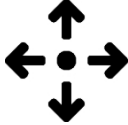
ІНСТРУКЦІЇ ДЛЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Почніть

1. Підключіть джерело живлення та переконайтеся, що бігова доріжка знаходиться в найнижчому положенні.
2. Прикріпіть запобіжний ключ до одягу.
3. Встаньте на бічні поручні, тримаючись за ручки.
4. Натисніть кнопку «START» — бігова доріжка запуститься через 5 секунд зі швидкістю 1,0 км/год.
5. Збільште швидкість до 2,5–3,5 км/год за допомогою кнопки «+» — це комфортний темп для початку бігу.
6. Поступово станьте на бігову доріжку, тримаючись за ручки.
7. Під час бігу ви можете регулювати швидкість за допомогою кнопок «+» і «-».
8. Щоб зупинити бігову доріжку, натисніть кнопку «STOP» у будь-який момент.

Режими та вимірювання частоти серцевих скорочень

- Після увімкнення живлення виберіть режим за допомогою кнопки «CHOOSE».
- Натисніть «START», щоб розпочати тренування.
- Регулюйте швидкість за допомогою кнопок «+» і «-», зупиніть бігову доріжку кнопкою «STOP».
- Щоб перевірити частоту серцевих скорочень (HRC), покладіть руки на металеві датчики — результат з'явиться на дисплеї. Примітка: Вийняття запобіжного ключа негайно зупиняє бігову доріжку та вимикає комп'ютер.



Складання та розкладання бігової доріжки

Складання:

- Відключіть джерело живлення.
- Встановіть бігову доріжку в положення з найменшим нахилом.
- Підніміть бігову доріжку у вертикальне положення — механізм Ezfit автоматично зафіксується.
- Перевірте, чи замок Ezfit зафіксований належним чином.

Розкладання:

- Виберіть місце приблизно в 1 метрі від розетки, на рівній поверхні.
- Тримайте бігову доріжку обома руками і наступі на механізм Ezfit — бігова доріжка повільно опуститься на підлогу.
- Під час розкладання дотримуйтеся безпечної відстані не менше 1 метра.

Переміщення бігової доріжки

Перед переміщенням бігової доріжки переконайтеся, що:

- Вимкнено живлення,
- Вийнята вилка з розетки,
- Рама складена.

Потім візьміться однією рукою за кінець бігової доріжки, а іншою за поручень і обережно перемістіть її, нахиливши під кутом 40–50° до грудей.



Панель консолі – опис функцій

- **Програми тренувань:** P0 – власна програма користувача, P1–P36 – автоматичні вбудовані програми, 3 програми USER, FAT.
- **Світлодіодний дисплей:** показує час, відстань, швидкість, калорії, частоту серцевих скорочень.
- **Елементи керування:** 4 основні кнопки + кнопки швидкого доступу зліва та справа.
- **Діапазон швидкості:** від 1,0 до 16,0 км/год.
- **Функції безпеки:** захист від перевантаження, перенапруги, удару, перевищення швидкості та електромагнітних перешкод.
- **Функції системи:** самотестування, повідомлення про помилки, 3 функції, що визначаються користувачем.

Інструкції з безпеки

1. Вставте вилку в розетку 10 А з заземленням і увімкніть живлення.
2. Вставте ключ безпеки в консоль і прикріпіть затискач до одягу на грудях.
3. У разі несправності бігова доріжка автоматично зупиниться, а на екрані з'явиться повідомлення, супроводжуване звуковим сигналом.
4. Щоб усунути помилку, вийміть ключ безпеки або вимкніть живлення.

Опис дисплеїв і кнопок

- При увімкненні: протягом 2 секунд на екрані відображається повний екран, потім з'являється «V1.0», а після натискання кнопки «Start/Pause» (Пуск/Пауза) — режим очікування або швидкий запуск.
- Режим очікування:
 - Імпульс: відображається, коли підключено датчик; в іншому випадку відображається «0».
 - Час/Відстань: «0:00», значок часу активний.
 - Швидкість: «0,0», значок швидкості активний.
 - Анімація світлодіодів: послідовність світлових сигналів (зелений 1–16, жовтий 17–31, червоний 32–47).
- Стоп: після закінчення тренування бігова доріжка переходить у режим очікування через 5 секунд.
- Режим паузи: натисніть «STOP», щоб повернутися в режим очікування.
- Режим енергозбереження: після 4 хвилин і 30 секунд бездіяльності екран вимикається. Натисніть будь-яку кнопку або скиньте ключ безпеки, щоб відновити роботу.

Додаткові функції

- **Заряджання через USB:** заряджання починається, коли мобільний пристрій підключено через USB. Відключення припиняє заряджання.
- **Bluetooth – Музика:** Після увімкнення живлення ви можете підключити телефон або інший аудіопристрій через Bluetooth і відтворювати музику через консоль. Гучність можна регулювати на джерелі сигналу.

ФУНКЦІЙНІ КНОПКИ

Кнопка ПРОГРАМА («P»)

- У режимі очікування дозволяє вибрати режим:
 - G – тренувальна мета,
 - P – автоматична програма,
 - U – програма користувача.
- Щоб вийти без вибору, натисніть «STOP».

Кнопка MODE («M»)

- Підтверджує налаштування параметрів.
- Блокує поточний вигляд екрана (наприклад, час, відстань), щоб він не перемикався автоматично.
- Повторне натискання розблоковує автоматичне перемикання кожні 5 секунд.

Кнопка START/PAUSE та «+ / –» на ручках

- START/PAUSE запускає програму з відліком «3 2 1».
- Під час паузи на екрані відображаються дані, що були до паузи, а пульс відображається в режимі реального часу.
- Повторне натискання кнопки «START/PAUSE» відновлює тренування з продовженням запису даних.
- «+ / –» на ручках:
 - Збільшення або зменшення швидкості на 0,1 км/год.
 - Утримання більше 1 секунди призводить до безперервної зміни.
 - Вони також використовуються для вибору часу, відстані, калорій і програм (P1–P36, U1–U3).

Кнопка STOP

- У режимі паузи повертає до режиму очікування та скидає дані.
- У налаштуваннях повертає до попереднього кроку.

Ключ безпеки

- Вийняття ключа негайно зупиняє бігову доріжку.
- На екрані з'являється повідомлення «SAF» і лунає 3 звукові сигнали.
- Коли ключ виймається, бігова доріжка не реагує на натискання кнопок.
- Щоб відновити роботу, від'єднайте і знову під'єднайте ключ — бігова доріжка перейде в режим очікування.

ОПИС ПРОГРАМИ**ШВИДКИЙ СТАРТ Початок тренування**

- Натисніть «START/PAUSE» у режимі очікування
- Відлік «3 2 1» із звуковим сигналом
- Почніть з 1,0 км/год
- Лічильники часу, відстані, калорій та частоти серцевих скорочень починаються з нуля

Під час тренування

- Клавیشі «+ / –» змінюють швидкість
- Вікна змінюються кожні 5 секунд:
 - Калорії (0–999 ккал) / Пульс (40–220 уд./хв)
 - Час (0:00–99:59 хв) / Відстань (0,00–99,99 км)
- Напівкруглий індикатор показує швидкість у %
- Індикатор 400 м світиться кожні 100 м (4 сегменти)

Пауза та закінчення

- «START/PAUSE» зупиняє тренування, дані зберігаються
- Швидкість: «0,0», індикатор 400 м блимає
- Натисніть «START/PAUSE» ще раз =, відновлення відліку
- «STOP» = скидає дані, повертається в режим очікування Початок тренування

РЕЖИМ ВІДЛІКУ ДО ЦІЛІ Вибір режиму

- У режимі очікування: «P» → Режим G (ціль), «M» → підтвердження
- Доступні цілі:
 - Час: 1–99 хв (за замовчуванням 10:00)
 - Відстань: 1,00–99,00 км (за замовчуванням 5,00)
 - Калорії: 1–999 ккал (за замовчуванням 100)
- Встановіть значення за допомогою «+ / –», підтвердіть «M» або «START/PAUSE»

Хід тренування

- Відлік «3 2 1» і звуковий сигнал
- Програма розділена на 10 розділів (ціль / 10)
- Швидкість можна змінювати за допомогою «+ / –»
- Вікна змінюються кожні 5 секунд:
 - Калорії/Частота серцевих скорочень (40–220 уд./хв)
 - Час/Відстань (відлік вперед або назад)
- Індикатор 400 м світиться кожні 100 м

Пауза та закінчення

- «START/PAUSE» зупиняє тренування, дані зберігаються
- «STOP» скидає дані та повертає пристрій у режим очікування
- При досягненні мети: повідомлення END+ , 3 звукові сигнали

РЕЖИМ ПРОГРАМИ**Вибір програми**

- У режимі очікування: «P» (→) режим P, «M» (→) підтвердження
- Виберіть програму «p1–p36» за допомогою клавیش «+ / –»
- Час за замовчуванням: 10:00 хв (можна змінити)

Налаштування часу

- «M» → налаштування часу (діапазон: 0:00–99:00)
- Підтвердіть натисканням «START/PAUSE» або поверніться за допомогою «STOP»

Послідовність програми

- Відлік «3 2 1» і звуковий сигнал
- Програма розділена на 10 секцій
 - Під час відліку: кожна секція = часу / 10
 - Під час відліку вперед: зміна кожну 1 хвилину
- Перехід до наступного розділу: Сигнал «Бі»
- Швидкість змінюється автоматично, але її можна налаштувати вручну

Відображувані дані

- Калорії/частота серцевих скорочень: перемикання кожні 5 секунд
 - Калорії: 0–999 ккал
 - Частота серцевих скорочень: 40–220 уд./хв (або 0 без датчиків)
- Час/відстань: 0:00–99:59 хв / 0,00–99,99 км
- Напівкруглий індикатор: % швидкості
- Індикатор 400 м: світиться кожні 100 м (циклічно)

Пауза та закінчення

- «START/PAUSE» зупиняє тренування, дані зберігаються
- «STOP» скидає дані та повертає пристрій у режим очікування
- Після завершення: 3 сигнали «Біп-біп-біп», повідомлення «END»

РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА

Вибір програми

- У режимі очікування: «Р»→ режим U, «М»→ підтвердження
- Виберіть програму «U1–U3» за допомогою кнопок «+ / –»
- У вікні TIME з'являється час за замовчуванням (можна змінити)

Налаштування часу та швидкості

- «М»→ налаштування часу (діапазон: 0:00–99:00)
- Утримуйте кнопку «М» протягом 3 секунд→ налаштування швидкості для 10 сегментів
- Кожен сегмент налаштовується окремо, підтвердьте натисканням кнопки «М»

Дані зберігаються назавжди (не зникають при вимкненні живлення)

Послідовність програм

- Відлік «3 2 1» і звуковий сигнал
- Програма розділена на 10 частин
- Під час відліку: кожні 5 секунд / 10
- Під час відліку вперед: зміна кожну 1 хвилину
- Перехід до наступного розділу: сигнал «Бі»
- Швидкість змінюється автоматично і може бути налаштована вручну

Відображувані дані

- Калорії/частота серцебиття: перемикання кожні 5 секунд
- Калорії: 0–999 ккал
- Частота серцевих скорочень: 40–220 уд./хв (або 0 без датчиків)
- Час/відстань: 0:00–99:59 хв / 0,00–99,99 км
- Напівкруглий індикатор: % швидкості
- Індикатор 400 м: світиться кожні 100 м (циклічно)

Пауза та закінчення

- «START/PAUSE» зупиняє тренування, дані зберігаються
- «STOP» скидає дані та повертає пристрій у режим очікування
- Після завершення: 3 сигнали «Біп-біп-біп», повідомлення END

РЕЖИМ FAT (вимірювання жиру в організмі)

Вибір режиму

- У режимі очікування натисніть «Р», щоб вибрати режим FAT – у вікні «КАЛОРІЇ/ПУЛЬС» з'явиться «F»
- Натисніть «М», щоб прокрутити налаштування:

Налаштування

- F1 – Стать: «+ / –» → 01 = чоловік, 02 = жінка
- F2 – Вік: Діапазон: 10–99 років
- F3 – Висота: Діапазон: 100–220 см
- F4 – Вага: Діапазон: 20–150 кг

Після завершення налаштувань натисніть «М», щоб розпочати вимірювання

Вимірювання

- Триває 25 секунд
- Якщо ваш пульс стабільний→ , результат з'явиться після завершення
- Якщо немає сигналу пульсу→ , результат не відобразиться
- Через 10 секунд результат зникає, і пристрій повертається в режим очікування

Інтерпретація результату

Результат FAT	Значення
<	Занадто низький
19	Нормальний
25	Надмірна вага
> 29	Ожиріння

Результат є орієнтовним і не замінює консультацію лікаря.

ФОРМУЛА РОЗРАХУНКУ (для досвідчених користувачів)

- $I M T = \text{вага (кг)} / \text{зріст}^2 \text{ (м)}$
- Формула FAT залежить від зросту:
 - Зріст 140–190 см: $FAT = \text{центильне значення} + \{[(BMI / (1,6 / \text{зріст})) + (\text{вік} - 18) \times 0,013] \times \text{пульс} \times \text{стать}\}$
 - Зріст ≤ 140 см: використовуйте 1,4
 - Зріст ≥ 190 см: використовуйте 1,9
- Сотня: остання цифра пульсу (якщо немає, введіть 0)
- Десятки пульсу:
 - непарне число→ $\times 0,95$
 - парне число→ $\times 1,05$
- Gen (дер:):
 - 01 (чоловік)→ $\times$
 - 02 (жінка)→ $\times 1,15$
- Діапазон відображення результату: 5–50
- < 5 → відображає 5

ОПИС ФУНКЦІЙ

1. ODO – Загальний час / відстань

- Час: 0:00–99:59 год:хв (округлюється після 100 год)
- Відстань: 0,00–9999 км

2. Швидкість (SPEED)

- Діапазон: 1,0–16,0 км/год (регулюється з кроком 0,1)
- У програмах P1–P36: швидкість залежить від сегмента
- Інженерний режим:
 - Макс.: 12,0–24,0 км/год (за замовчуванням 16,0)
 - Мінімальна: 0,5–2,0 км/год (за замовчуванням 1,0)

3. Імпульс (PULSE)

- Діапазон: 40–220 ударів/хв
- Видно в режимах очікування, роботи та паузи
- Перемикається з сигналом тривоги кожні 5 секунд.

4. Час (TIME)

- Діапазон: 0:00–59:59 хв:сек (відлік вперед або назад)
- Ціль: 1:00–99:00 хв (за замовчуванням 10:00)
- Програми розділені на 10 етапів
 - Відлік вперед: зміна кожну 1 хвилину
 - Відлік: етап = час / 10
 - Перехід: сигнал «Бі»

5. Відстань (DISTANCE)

- Діапазон: 0,00–9999 км
- Ціль: 1,00–9999 км (за замовчуванням 5,00)
- Перемикається кожні 5 секунд.

6. Калорії (CALORIES)

- Діапазон: 0–999 ккал
- Ціль: 1–999 ккал (за замовчуванням 100)
- Перемикається з імпульсом кожні 5 секунд.

7. Напівкруглий індикатор швидкості

- Зелений: 1–16, жовтий: 17–31, червоний: 32–47
- Показує % поточної швидкості

8. Індикатор 400 м

- Світитися кожні 100 м (4 квадрати)
- Після 400 м цикл повторюється

9. Діаметр коліс (інженерний режим)

- Смуга: 10–5000 мм (за замовчуванням 75)
- Двигун: 5–2000 мм (за замовчуванням 25)
- Ролик для фітнесу: 10–5000 мм (за замовчуванням 48)

10–13. Дані користувача

Вага: 20–150 кг (за замовчуванням 70 кг)

Стать: 01 (=) чоловіча, 02 (=) жіноча **Зріст:**

100–220 см (за замовчуванням 170 см)

Вік: 10–99 років (за замовчуванням 25 років)

14. Звуковий сигнал (БУЗЗЕР)

- Кожне натискання клавіші = «біп»
- Запуск програми: відлік «3→ 2→ 1» із сигналом

Режим обслуговування (інженерний режим)

Режим 1 – Калібрування

- +Вхід: натисніть одночасно кнопки «Р» і «М» протягом 3 секунд у режимі очікування
- Покрокові налаштування (підтверджуйте натисканням «М» після кожного значення):
 - Система одиниць: 0= -метрова, 1 = імперська
 - Діаметр шківа: 10–5000 мм (за замовчуванням 75)
 - Мінімальна швидкість: 0,5–2,0 км/год або 0,3–1,2 милі/год
 - Діаметр колеса двигуна: 5–2000 мм (за замовчуванням 25)
 - Діаметр ролика для фітнесу: 10–5000 мм (за замовчуванням 48)
 - Максимальна швидкість: 12,0–24,0 км/год або 7,5–15,0 милі/год (за замовчуванням 16,0)
- Калібрування: натисніть «START/PAUSE»→, з'явиться «SAE»
- Вихід: «STOP» → повернення до сторінки калібрування, тримайте натиснутою кнопку «STOP» → режим очікування

Режим 2 – Інформація про систему

- Вхід: натисніть «Р» + «STOP» протягом 3 секунд
- Відображається:
 - Рік випуску (останні 2 цифри)
 - Місяць і день версії
- «М»→ показує загальний час і відстань (перемикається кожні 5 секунд)
- Скидання відстані: «Р»+ «М» протягом 3 секунд
- Вихід: «STOP» протягом 3 секунд

Перевірка клавіш

- Введення: «М» + «STOP» протягом 3 секунд
- На дисплеї з'являється «TEST»→, перевіряються всі кнопки
- Натисніть кожну клавішу (→), і її номер з'явиться у вікні
- Після натискання всіх клавіш→ пролунає звуковий сигнал, і дисплей повернеться до «TEST»

Номери клавіш:

Клавіша	Код	Клавіша	Код
Р	1	Кнопка START	5
STOP	2	Ручка STOP	6
СТАРТ/ПАУЗА	3	«+»	7
М	4	«-»	8

- Швидкий режим сну: виберіть «SLEE» → «М» = активація
- Вихід: натисніть кнопку безпеки або перезавантажить пристрій

З'єднання Bluetooth з додатками**ANYRUN**

- Завантажте додаток ANYRUN, зареєструйте обліковий запис і увійдіть
- У налаштуваннях виберіть «Управління пристроями» → знайдіть бігову доріжку (наприклад, SW7201EB-0124)
- Після підключення: пролунає звуковий сигнал, а у вікні «ШВИДКІСТЬ» з'явиться «BT»
- Виберіть режим і почніть тренування в додатку
- →Відключення: у налаштуваннях програми пролунає звуковий сигнал, і бігова доріжка повернеться в режим очікування
- Підключення можливе тільки в режимі очікування Після підключення доступний тільки режим швидкого запуску

KINOMAP

- Завантажте додаток Kinomap, зареєструйте обліковий запис і увійдіть
- Виберіть «Управління тренажерами» → «+» → «Мій біговий тренажер» → бренд «FTMS» або «anyrun»
- Виберіть пристрій Bluetooth (наприклад, SW7201EB-0124)
- Після підключення: звуковий сигнал + «BT» у вікні «SPEED»
- Ви можете переглядати відео тренувань і розпочинати тренування
- Відключення: звуковий сигнал, бігова доріжка повертається в режим очікування

ZWIFT

- Завантажте додаток Zwift, зареєструйте обліковий запис і увійдіть
- Виберіть пристрій для бігу → , знайдіть свою бігову доріжку (наприклад, SW7201EB-0124)
- +Після підключення: звуковий сигнал і «BT» у вікні «SPEED»
- Почніть тренування з додатка
- Відключення: звуковий сигнал, бігова доріжка повертається в режим очікування

КОДИ ПОМИЛОК відображаються у вікні калорій/частоти серцебиття

Код помилки	Опис помилки	Рішення
E	Перевантаження	1. Перевантаження – перезапустіть пристрій. 2. Тертя деталей – змастіть і перезапустіть. 3. Перевірте двигун – шум, запах горіння → замініть. 4. Замініть контролер.
E0	Помилка датчика HALL	1. Перевірте та підключіть кабель двигуна. 2. Замініть двигун. 3. Замініть контролер.
E0	Перевантаження обладнання	1. Надмірний струм – перезапустіть. 2. Перевірте штекер живлення та штекер двигуна. 3. Замініть контролер.
E0	Порушення фази	1. Перевірте та підключіть кабель двигуна. 2. Замініть двигун. 3. Замініть контролер.
E06	Напруга занадто висока	Перевірте напругу живлення.
E	Апаратна помилка	1. Перевірте з'єднання між розеткою живлення та двигуном. 2. Замініть контролер.
E	Помилка запису даних	Вимкніть живлення на 2 хвилини, а потім увімкніть знову. Якщо це не допоможе, замініть контролер.
E	Перевищено час зв'язку	1. Перевірте кабель між дисплеєм і контролером. 2. Перевірте, чи не пошкоджено контролер або дисплей. 3. Увімкніть знову через 2 хвилини.
E31	Перегрів	Зачекайте, поки температура не повернеться до норми, і перезапустіть пристрій.
E	Зворотний напрямок обертання двигуна	Перевірте, чи правильно підключені кабелі UVW до двигуна.
E	Помилка параметрів двигуна	Введіть правильні параметри від виробника.
E	Інші помилки	Замініть контролер.
SAF	Відсутній ключ безпеки	1. Перевірте, чи кнопка ключа працює належним чином. 2. Перевірте кабель ключа – переконайтеся, що він не ослаблений. 3. Перевірте пластину ключа. 4. Перевірте дисплей.

Опис програми

Кожна програма розділяє час тренування на 10 етапів. Кожен з цих етапів має відповідну швидкість (км/год). (див. Таблицю 1)

Заземлення

- Бігова доріжка повинна бути підключена до заземленої розетки (220–240 В).
- У разі сумнівів зверніться до електрика.
- Не змінюйте вилку без дозволу.

**ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРОЖКИ****1. Змащування ременя**

- <3 години на тиждень → кожні 5 місяців
- 4–7 годин на тиждень → кожні 2 місяці
- >7 годин на тиждень → щомісяця
- Перевірте на дотик під ремнем – якщо сухий, змастіть.
- Застосування: зупиніть бігову доріжку, розкладіть ремінь, обприскайте центр і боки силіконом, запустіть на швидкості 1 км/год і розподіліть силікон ногами.

2. Очищення

- Перед чищенням відключіть живлення.
- Після тренування: протріть консоль і корпус вологою ганчіркою.
- Не використовуйте хімічні засоби та не проливайте рідини на комп'ютер.
- Раз на тиждень: очищайте килимок під біговою доріжкою.
- Зберігання: зберігати в сухому місці, з вимкненим живленням і від'єднаним від мережі.



Регулювання ременя

1. Натяг ременя

- Якщо ремень прослизає: затягніть гвинти з обох боків на пів обороту.
- Надмірне натягнення може пошкодити двигун і ролики.

2. Виправлення нерівномірного натягу ременя

- Увімкніть бігову доріжку на низькій швидкості.
- Якщо ремень зміщується вліво → затягніть лівий гвинт або ослабте правий.
- Якщо він зміщується вправо → , зробіть навпаки.
- Спостерігайте за змінами після кожного регулювання.

Неправильне вирівнювання ременя не покривається гарантією – користувач повинен виправити це самостійно.

3. Регулювання ременя двигуна

- Якщо ремень двигуна прослизає → ослабте регулювальний гвинт (вліво) до його стабілізації.
- Регулярно очищайте ремень і пази шківа.

Поширені несправності та способи їх усунення – розділ «Бігова доріжка»

Проблема	Причина	Рішення
Бігова доріжка не працює	a. Відсутність живлення	Підключіть до розетки
	b. Ключ безпеки не вставлений	Вставте або замініть ключ безпеки
	c. Пошкоджений сигнальний контур	Перевірте контролер і сигнальний кабель
	d. Перемикач у положенні OFF	Переведіть вимикач у положення «ON»
	e. Перегорів запобіжник	Замініть запобіжник
Ремінь бігової доріжки не працює плавно	a. Недостатнє змащення	Використовуйте силіконову оливу
	b. Ремінь занадто натягнутий	Відрегулюйте натяг ременя
Ремінь бігової доріжки прослизає	a. Ремінь занадто вільний	Відрегулюйте натяг ременя
	b. Ремінь двигуна занадто вільний	Відрегулюйте натяг ременя двигуна

Консоль – Значення кодів повідомлень про помилки

Код помилки	Опис	Рішення
E1	Помилка зв'язку між консоллю та контролером	Перевірте кабель зв'язку – переконайтеся, що він правильно підключений і не пошкоджений. За необхідності замініть його.
E3	Відсутність з'єднання з двигуном	Перевірте кабель двигуна та підключіть його знову. Якщо відчувається запах горіння, замініть контролер.
	Відсутній сигнал від датчика швидкості	Перевірте датчик швидкості – переконайтеся, що він підключений і працює належним чином. За необхідності замініть.
E4	Помилка самокалібрування підйомника	Перевірте кабелі двигуна підйомника (датчик і джерело живлення). Після виправлення натисніть кнопку «навчання» на контролері.
E5	Захист від перевантаження	Надмірний струм – перевірте навантаження, змастіть рейку, перевірте двигун і контролер. Використовуйте правильну напругу.
E6	Захист від перенапруги	Перевірте напругу живлення (переконайтеся, що вона не занадто низька). Перевірте кабелі контролера та двигуна – замініть, якщо вони пошкоджені.



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....
EAN code:.....
Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektset täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria 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 määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset 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 müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciovállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezett állapotban szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciovállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia 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 (negoziante, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/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, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



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

abisal@abisal.pl www.abisal.pl