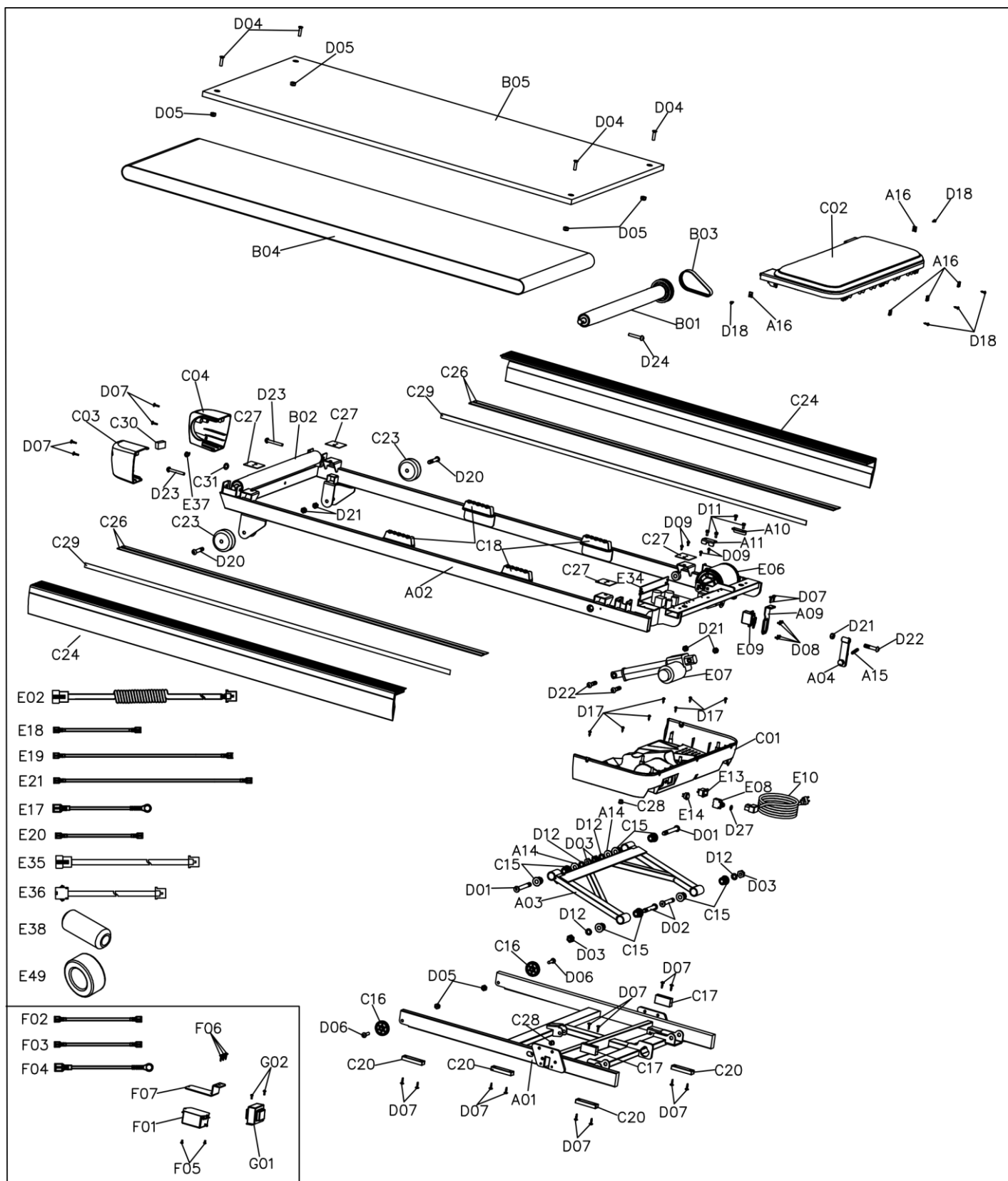


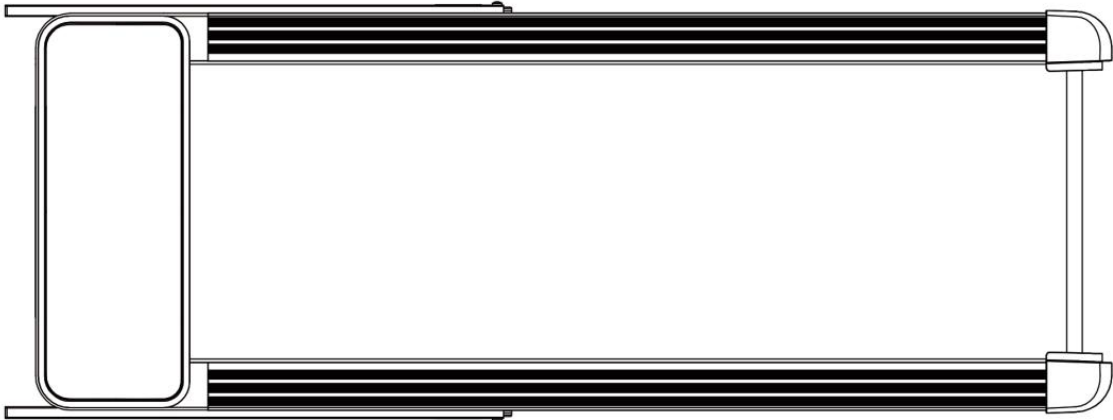
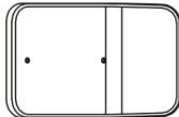
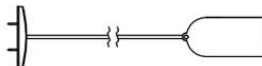
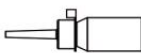
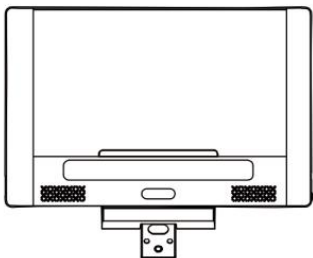
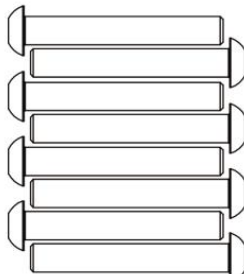
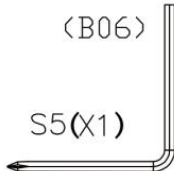
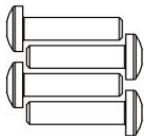
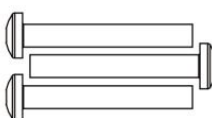


TERRUN350



- 12. Manual instruction **EN**
- 19. Instrukcja obsługi **PL**
- 26. Návod k obsluze **CZ**
- 33. Manuel instruktion **DA**
- 40. Gebrauchsanweisung **DE**
- 47. Manual de instrucciones **ES**
- 54. Käsijuhend **ET**
- 61. Manuel d'instruction **FR**
- 68. Kézi utasítás **HU**
- 75. Manuale di istruzioni **IT**
- 82. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 89. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 96. Handmatige instructie **NL**
- 103. Manual de instruções **PT**
- 110. Instrucțiuni manuale **RO**
- 117. Návod na obsluhu **SK**
- 124. Navodila za uporabo **SL**
- 131. Instruktionsbok **SV**
- 138. Інструкція з експлуатації **UK**



A			
B	C		
D	E C14		
	F E12		
	G B08		
I	H E10		
	J C19	M10X70 (X8) D25	
B06 S5(X1) B07 S6(X1)	M8X35(X4) D13	M8X60(X3) D14	M4X25 (X2) D15



1-1

M10X70

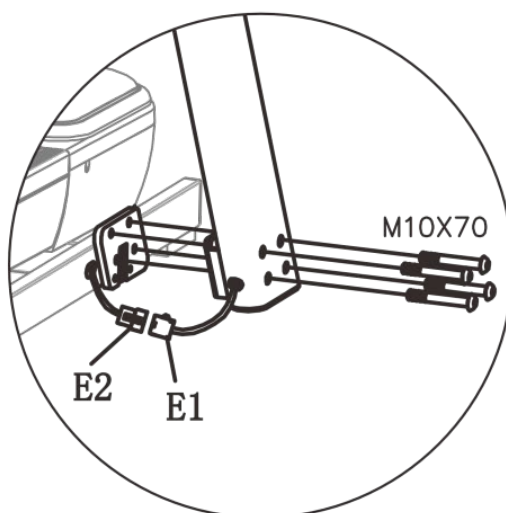
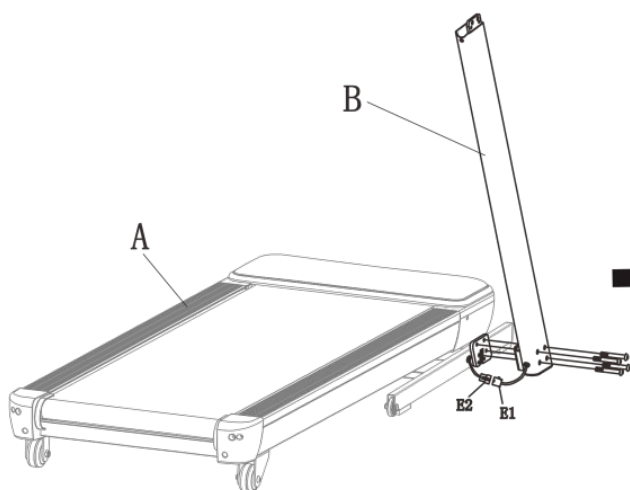


(4X)

S6

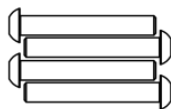


(1X)



1-2

M10X70

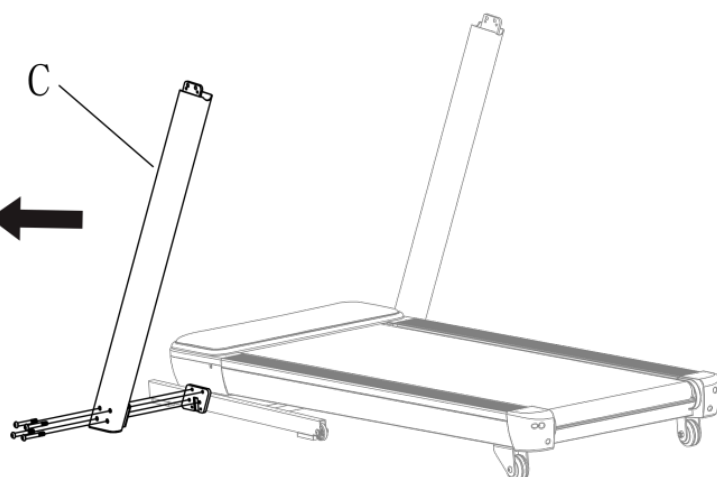
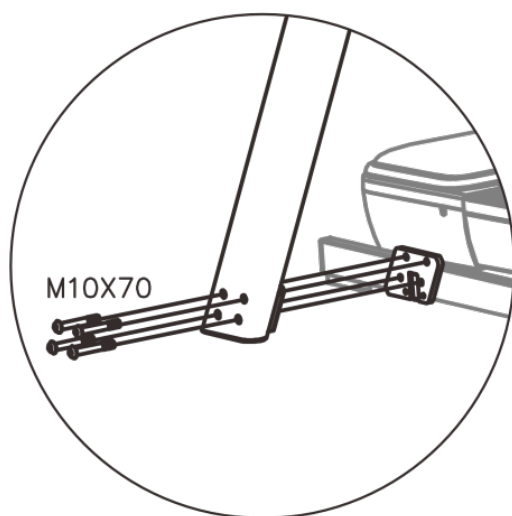


(4X)

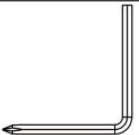
S6

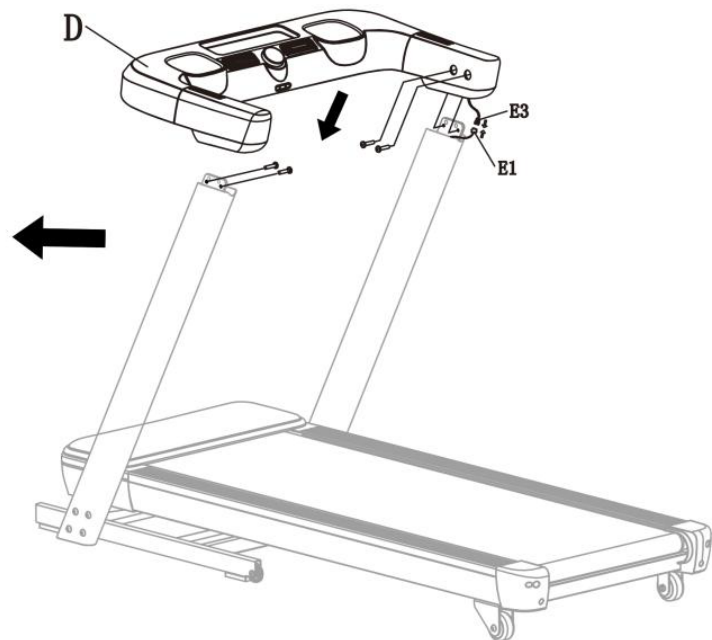
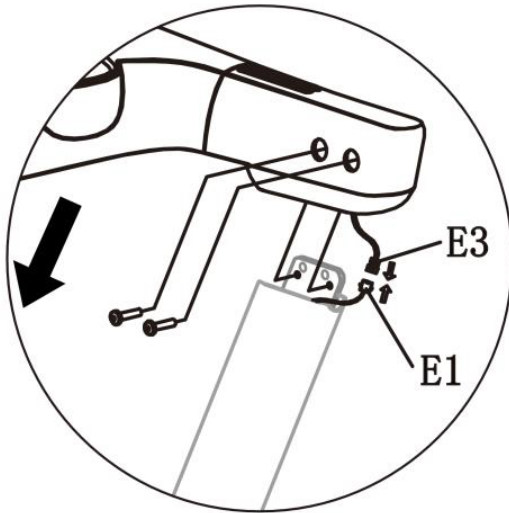


(1X)

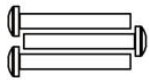


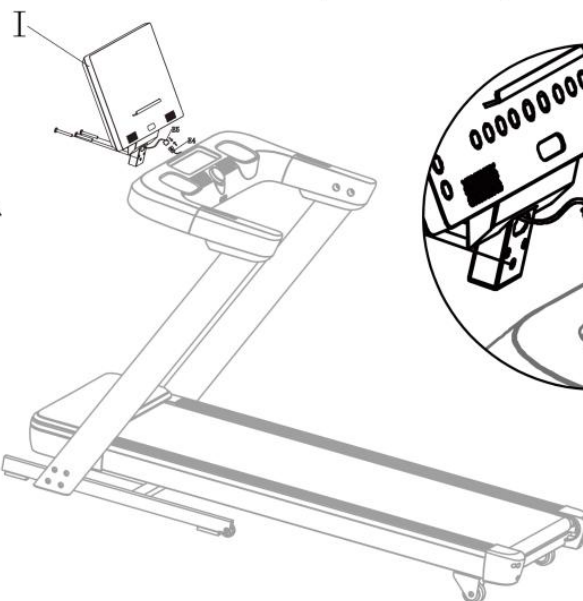
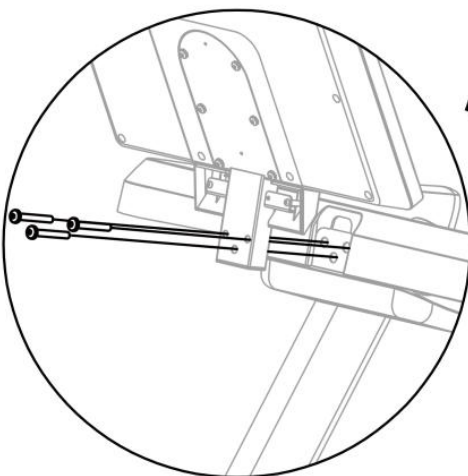
1-3

M8X35	S5
 (4X)	 (1X)



1-4

M8X60	S6
 (3X)	 (1X)



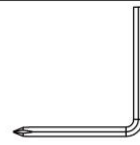
1-5

M4X25

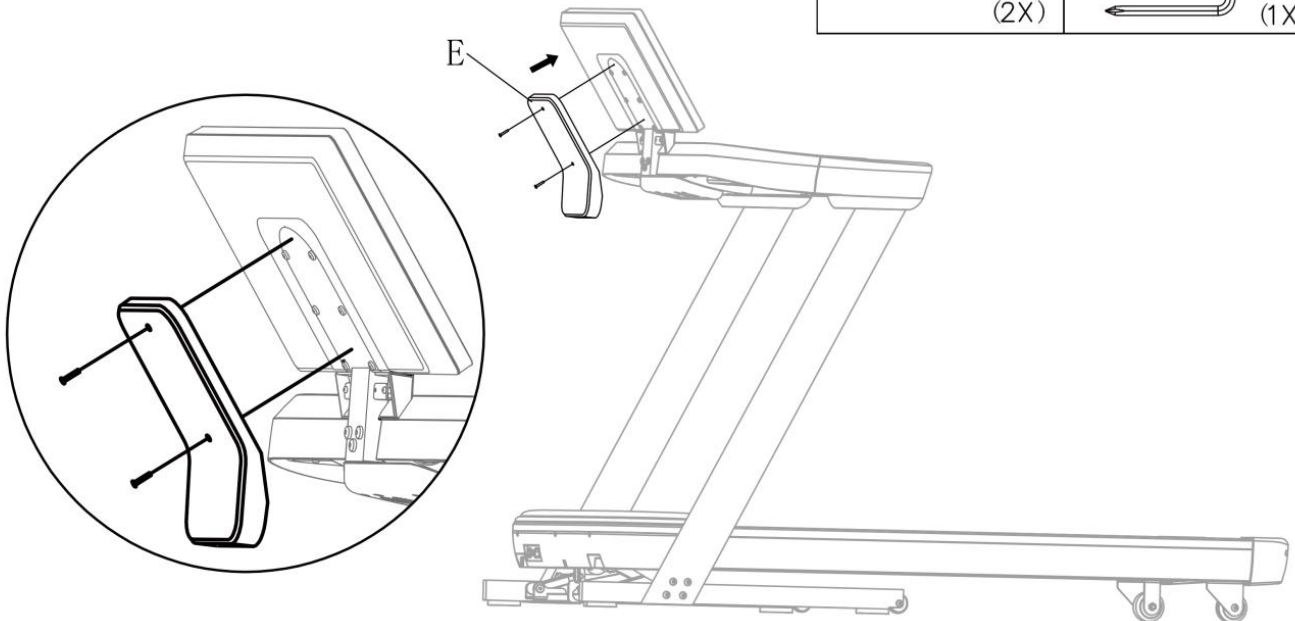
S5



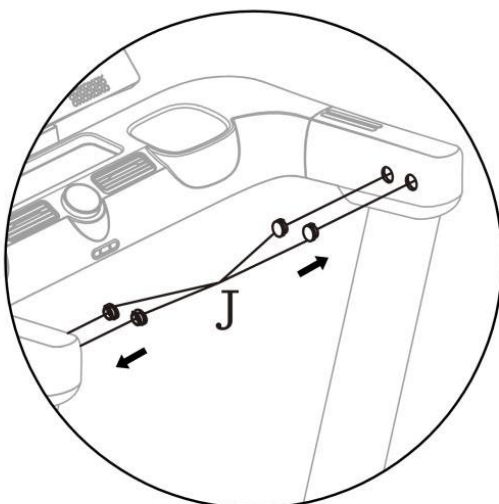
(2X)



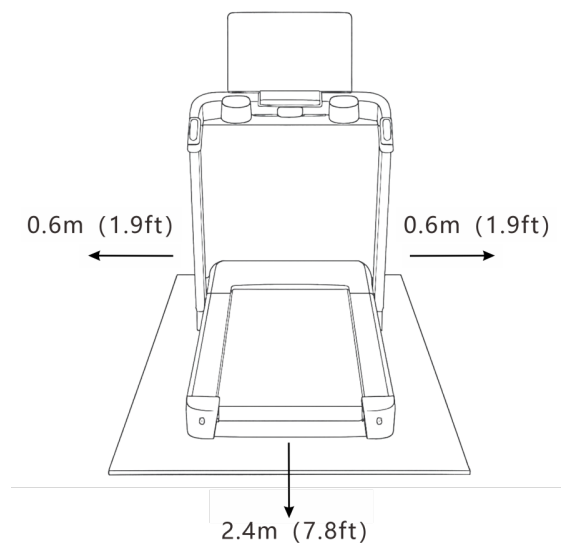
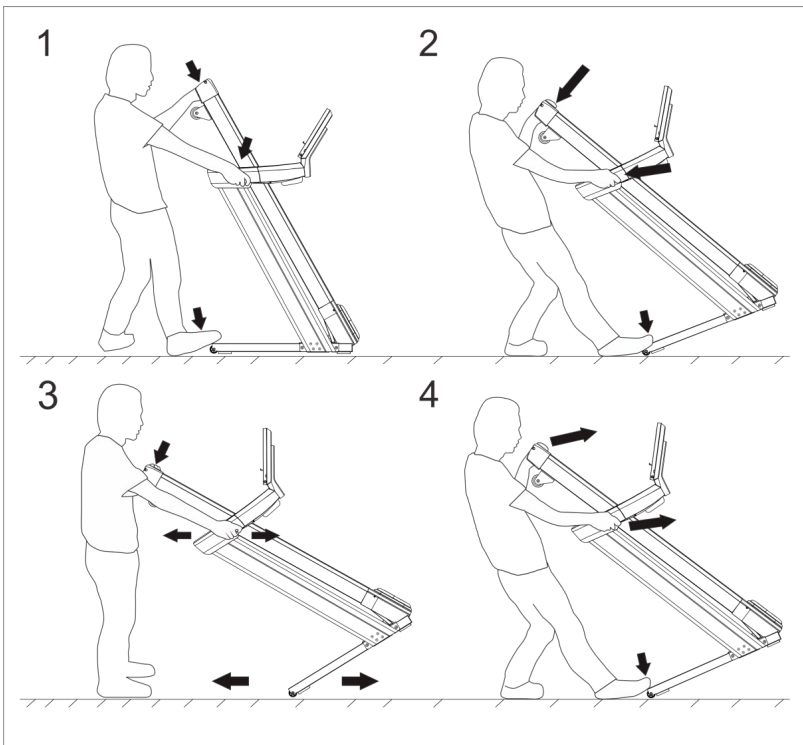
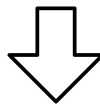
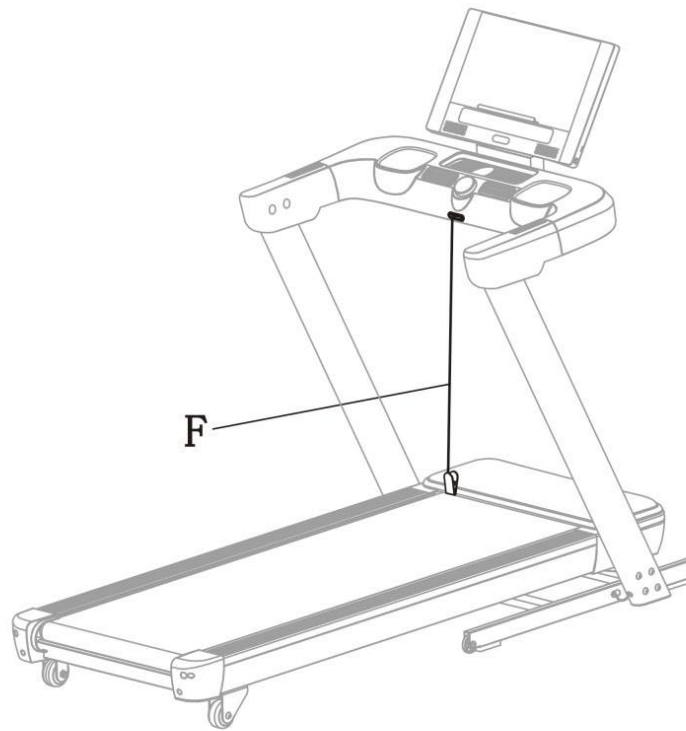
(1X)

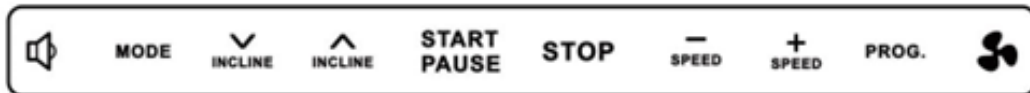
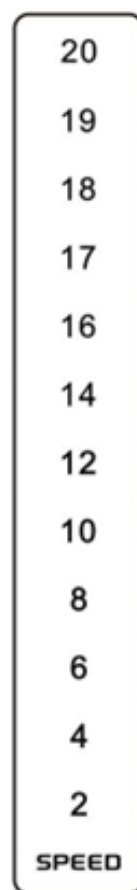
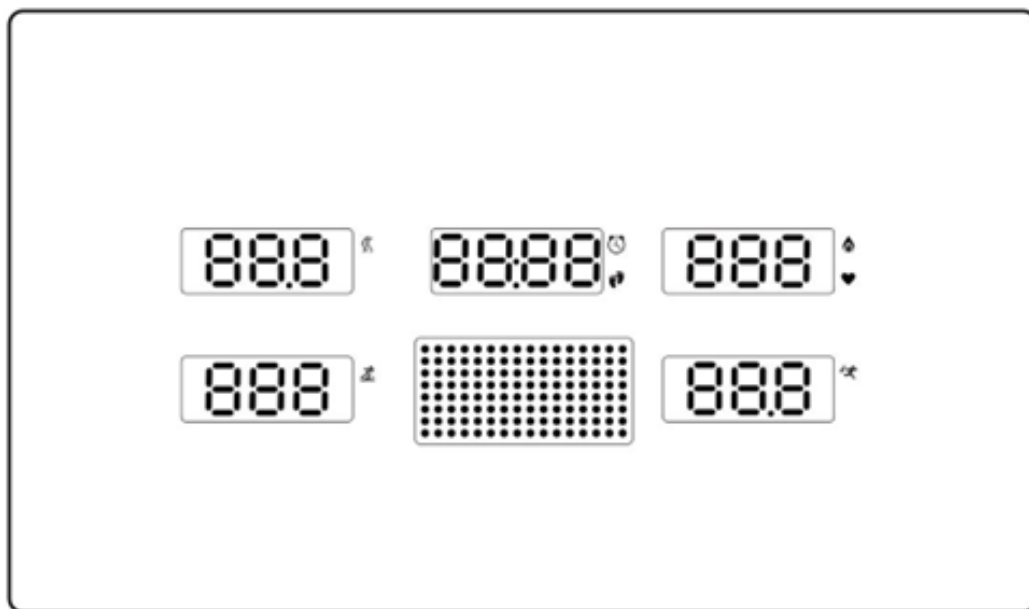
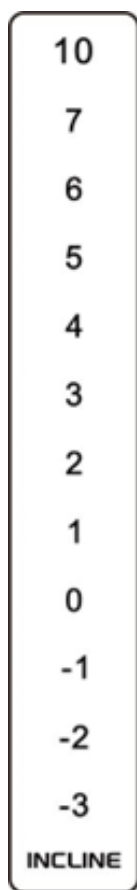
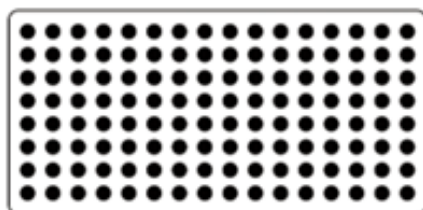


1-6



1-7







		TIME INTERVAL= setting time/16 (Speed Unit: kilometer per hour)															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	2	3	3	5	3
	SLOPE	-2	-2	-1	-1	-1	0	0	0	-1	-1	-2	-1	-1	-1	-1	-1
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	4	2	2	5	4	2
	SLOPE	-2	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	-1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	4	2	4	5	3	2
	SLOPE	-1	0	0	-1	-1	0	0	0	-1	-1	-1	-1	1	0	-1	-1
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	5	6	6	4	4	3
	SLOPE	-1	0	0	-1	-1	0	0	0	-1	-1	-1	-1	1	0	-1	-1
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	3	3	6	5	4	2
	SLOPE	0	0	0	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	-1	-1	-1
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	4	2	5	4	3	2
	SLOPE	0	2	2	2	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	-1
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	6	5	3	3
	SLOPE	1	1	1	1	0	0	3	3	3	4	4	5	5	2	1	1
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	2	3	4	4	2
	SLOPE	1	2	2	2	3	3	3	4	5	6	6	6	7	5	3	0
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	4	5	6	3	3	2
	SLOPE	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	2	2	5	4	1	-1
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	4	2	4	4	3	3
	SLOPE	2	3	3	3	4	2	5	5	1	1	1	2	2	5	3	0
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	9	9	9	5	5	4	3
	SLOPE	1	2	0	-1	3	3	-1	-1	-1	-1	-1	1	2	2	-1	-3
P12	SPEED	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	9	9	5	7	6	3
	SLOPE	-2	-1	0	-1	0	2	2	-3	-3	-1	0	2	4	2	0	0
P13	SPEED	2	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	9	9	4	3
	SLOPE	0	0	2	3	2	0	0	4	2	0	-1	-3	-3	0	-1	-2
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1
	SLOPE	1	1	1	1	0	0	3	3	3	4	4	5	5	2	1	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	6	6	4	4	2	2
	SLOPE	0	0	0	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	-1	-1	-1
P16	SPEED	2	3	3	3	4	5	5	5	3	3	2	4	2	3	5	3
	SLOPE	-2	-2	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-2	-2	-1	-1	-2	-1	-1
P17	SPEED	2	4	4	4	6	5	6	6	6	4	2	4	2	5	4	2
	SLOPE	-2	-1	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	-1
P18	SPEED	2	4	4	4	7	6	6	7	7	4	4	4	2	5	3	2
	SLOPE	-1	0	0	0	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1	1
P19	SPEED	2	5	5	7	5	6	7	7	7	8	6	5	6	4	4	3
	SLOPE	-1	0	0	0	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	-1	-1
P20	SPEED	2	4	4	7	7	5	6	5	6	7	6	3	3	5	4	2
	SLOPE	0	0	0	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	-1	-1
P21	SPEED	2	4	4	6	8	4	5	8	6	7	5	4	2	4	3	2
	SLOPE	0	2	2	1	1	0	2	1	0	0	0	1	1	0	0	-1
P22	SPEED	2	3	3	5	3	3	4	4	5	3	6	3	6	5	3	3
	SLOPE	1	1	1	0	3	3	1	0	3	4	4	5	5	6	1	1
P23	SPEED	2	3	3	7	4	6	7	6	7	4	3	4	2	4	4	2
	SLOPE	1	2	2	3	3	4	2	3	5	6	6	6	7	7	3	0
P24	SPEED	2	4	4	4	7	7	7	8	4	8	6	4	5	3	3	2
	SLOPE	2	2	2	3	1	1	3	3	3	3	2	2	5	6	1	-1
P25	SPEED	2	5	5	5	7	7	7	8	4	7	5	4	5	3	3	2
	SLOPE	1	2	2	3	1	1	3	3	2	2	4	4	6	6	3	-3
P26	SPEED	2	4	4	5	8	7	7	8	4	8	6	4	5	3	3	2
	SLOPE	1	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	5	6	6	-1



Part No.	Description	Quantity	Part No.	Description	Quantity
A01	Lower frame	1	D09	M4*12 screw	4
A02	Main frame	1	D10	M3*6 screw	4
A03	Lifting assembly	1	D11	M5*12 screw	4
A04	Rotary assembly	1	D12	Spring washer	4
A05	Right vertical pipe	1	D13	M8*35 screw	4
A06	Left vertical pipe	1	D14	M8*60 screw	3
A07	Console assembly	1	D15	M4*25 screw	2
A08	Steering assembly	1	D16	Screw ST2.9*10	12
A09	Servo motor board	1	D17	ST4.2*16 screw	39
A10	Motor mount 1	1	D18	Screw ST4.2*13	5
A11	Motor mount 2	1	D19	M4*35 screw	4
A12	Fan mounting plate	4	D20	M10*60 screw	2
A13	Knob mounting flange	1	D21	M10 nut	5
A14	Lifting sleeve	2	D22	M10*45 screw	3
A15	Tension spring	1	D23	M8*62 screw	2
A16	Motor cover connector	5	D24	M8*50 screw	1
A17	Flat washer (Φ14)	4	D25	M10*70 screw	8
A18	Steering wheel washer	4	D26	M6*20 screw	4
B01	Front roller	1	D27	Flat washer (Φ16)	1
B02	Rear roller	1	D28	ST2.9*8 screw	34
B03	Motor belt	1	E01	PCB and control board connection cable – centre	1
B04	Running belt	1	E02	PCB and control board connection cable – lower	1
B05	Running board	1	E03	PCB and control board connection cable – upper	1
B06	S5 key	1	E04	PCB control board connection cable	1
B07	S6 key	1	E05	Display panel connection cable	1
B08	Lubricating oil	1	E06	Engine	1
C01	Lower engine cover	1	E07	Lifting motor	1
C02	Upper motor cover	1	E08	Overcurrent switch	1
C03	Rear cover (P)	1	E09	Servo motor and rotor	1
C04	Rear cover (L)	1	E10	Power cord	1
C05	Upper console cover (with stickers)	1	E11	Safety key slot	1
C06	Lower console cover	1	E12	Safety key	1
C07	Perforated element 1	1	E13	Power socket	1
C08	Perforated element 2	5	E14	Power switch	1
C09	Upper centre steering wheel cover	1	E15	Knob connection cable	1
C10	Lower centre cover of steering wheel	1	E16	Hand pulse sensor cable	2
C11	Fan control cover	2	E17	Grounding cable (L=200)	2
C12	Vertical pipe lock	2	E18	Power cable (P, L=120)	2
C13	Front decorative cover for console	1	E19	Power cord (P, L=200)	1
C14	Rear decorative cover for console	1	E20	Power cord (N, L=120)	1
C15	POM sleeve	8	E21	Power cable (N, L=230)	1
C16	Transport wheel	2	E22	PCB control board	1
C17	Main frame cushion	2	E23	Hand pulse sensor	4
C18	Cushion	4	E24	Speaker	2
C19	End caps	4	E25	Fan	2
C20	Footrest	4	E26	Knob set	1
C21	Handlebar foam – right	1	E27	Quick tilt/speed selection panel	2
C22	Handlebar foam – left	1	E28	Keyboard	1
C23	Bearing wheel	2	E29	Display panel	1
C24	Side rail	2	E30	USB port	1
C25	Console assembly lock	1	E31	Folding switch kit	1
C26	Upper side rail foam	4	E32	Keyboard cable	3
C27	Running board foam	4	E33	USB cable	1
C28	Power cord latch	3	E34	Control board	1
C29	Sliding rail tape	2	E35	IRS cable – front	1
C30	IRS cushion	1	E36	IRS cable – rear	1
C31	Bushing	1	E37	IRS (infrared sensor)	1
C32	Silicone pad for wireless charging	1	E38	Magnetic ring	1
C33	Hand pulse sensor attachment (P)	1	E39	Magnetic ring Φ28	1
C34	Hand pulse sensor mount (L)	1	F01	Filter – optional	1
D01	M12*98 screw	2	F02	Power cable (P, L=120 mm) – optional	1
D02	M12*79 screw	2	F03	Power cable (N, L=120 mm) – optional	1
D03	M12 nut	4	F04	Grounding cable – optional	1
D04	M8*32 screw	4	F05	M4*6 screw (filter) – optional	2
D05	M8 nut	6	F06	ST4.2*19 flange screw – optional	3
D06	M8*30 screw	2	F07	Filter mounting plate – optional	1
D07	ST4.2*19 flange screw	22	G01	Inductance – optional	1
D08	M4*8 screw	8	G02	M4*8 screw (inductance) – optional	2

SPECIAL INSTRUCTIONS

1. Read this manual carefully before installation and use.
2. Keep the manual for future reference.
3. The product may differ from the illustrations due to model upgrades.

SAFETY INSTRUCTIONS – electricity

DANGER – risk of electric shock: always unplug the appliance after use and before cleaning.

WARNING – risk of burns, fire, electric shock or injury:

1. Never leave the treadmill plugged in without supervision.
2. Use only as intended in the instructions.
3. Do not use if the cable or plug is damaged, the treadmill is not working properly or has fallen into water. Contact customer service.
4. Protect the cable from hot surfaces.
5. Do not block the ventilation openings or insert any objects into them.
6. Do not use outdoors.
7. Do not use in rooms with aerosols or when administering oxygen.
8. Always switch off the treadmill and disconnect it from the power supply after use.
9. Only connect to a properly grounded socket.
10. The device is intended for adult use only. Children under 13 years of age must not use the treadmill.
11. Do not move by pulling on the cable.
12. For home use only.
13. After finishing your workout, remove the safety key and keep it out of the reach of children.

CAUTION: Take special care when stepping on and off the moving belt.

IMPORTANT SAFETY RULES

1. Consult your doctor before starting training, especially if you are taking medication that affects your heart, blood pressure or cholesterol.
2. Pay attention to your body's signals – stop exercising if you feel pain, shortness of breath, dizziness or nausea.
3. Keep children and pets away from the treadmill.
4. Place the treadmill on a stable, flat surface with a protective mat. A minimum of 240 cm of free space at the rear and 60 cm at the side is recommended.
5. Regularly check the bolts and nuts and the technical condition of the device.
6. In the event of damage or unusual noises, discontinue training and do not use the device until it has been repaired.
7. Exercise in appropriate clothing – avoid loose clothing.
8. Do not put your hands or objects into moving parts.
9. The treadmill is not intended for therapeutic or commercial use.
10. Store in a dry, cool place. Avoid extreme temperatures and humidity.
11. If you suddenly feel unwell, grab the handrails and step down onto the side rails.

IMPORTANT OPERATING INSTRUCTIONS

1. Plug the power cord directly into the power outlet.
2. Always read the instructions before starting.
3. Speed changes do not occur immediately – exercise caution.
4. Maintain your balance during exercise and walk in the centre of the belt.
5. The treadmill starts at a low speed – begin by standing on the side rails.
6. The safety key must be inserted into the console – in an emergency, remove it to stop the treadmill immediately.
7. The device is intended for adults only – children may only be near it under supervision.
8. Pregnant or breastfeeding women should consult their doctor.
9. Drink water during and after training.
10. Do not lift the treadmill on your own.
11. Lubricate the treadmill belt before first use.

CHECKING THE CONTENTS OF THE PACKAGE

Before assembly, carefully check that all components are in the box and in good condition. If anything is missing or damaged, please contact customer service!



TREADMILL ASSEMBLY

STEP 1: Assembling the right upright tube

- Attach the right upright tube (B) to the main frame.
- Use the supplied Allen key and screws (do not tighten them completely yet).
- Connect the signal cables: E1 (lower) and E2, then place the cable in the frame opening on the left side.

STEP 2: Assembling the left column (Left Upright Tube)

- Attach the left upright tube (C) to the main frame.
- Use the screws and Allen key to pre-tighten.

STEP 3: Handlebar Assembly

1. Connect signal cables E3 and E1 (upper).
 2. Attach the handlebar assembly (D) to both uprights.
 3. Tighten the screws with an Allen key. Now you can fully tighten all screws.
- Note: Ensure that the cables are not pinched.

STEP 4: Console Screen Installation

1. Connect wires E4 and E5.
2. Attach the console (I) to the steering wheel assembly.

3. Tighten the screws with an Allen key and tighten them completely.

Note: ensure that the cables are not pinched.

STEP 5: Installing the rear console cover

- Attach the rear cover (E) to the console (I).
- Tighten the screws using an Allen key.

STEP 6: Installing the end caps

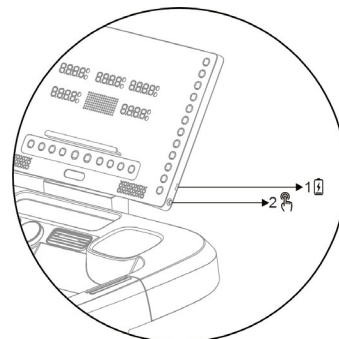
- Insert 4 end caps (J) into the left and right brackets.

STEP 7: Final tightening and safety key

- Fully tighten the screws from steps 1 and 2.
- Insert the safety key (F) into the console.

Assembly complete!

- After using the treadmill, store the safety key out of the reach of children.
- Before you start running, make sure that all bolts are tightened securely.



FOLDING AND UNFOLDING THE TREADMILL (PowerTouch)

Important note

The treadmill has an automatic PowerTouch system. Do not fold or unfold it manually, as this may damage the mechanism and void the warranty.

How to fold/unfold

- Press the **FOLD/UNFOLD** button (No. 2, right side of the console).
- The treadmill will automatically raise or lower the deck.
- If you press the button again during the process, it will pause (**FOLDPAUSE**). Press again to continue.

Unfolding (UNFOLD)

- Before unfolding, ensure that there are no persons, animals or objects under the treadmill.
 - With the treadmill folded and the message "FOLD" displayed, briefly press the FOLD/UNFOLD button.
 - The display will show "UNFOLDING". Once unfolding is complete, the device will enter standby mode.
 - If necessary, the process can be stopped and resumed.

Safety:

- A built-in infrared sensor detects people or animals in the danger zone.
- In this case, a warning signal will sound and the process will be paused. Once the zone is vacated, the treadmill will resume unfolding after 2–4 seconds.

Folding (FOLD)

- Before folding, ensure that there are no persons or objects on the treadmill.
 - With the treadmill unfolded, press the FOLD/UNFOLD button.
 - "FOLDING" will appear on the display.
 - The process can be stopped and resumed with the button.

Forced Unfold

- Press and hold the FOLD/UNFOLD button for 2 seconds – the treadmill will force itself to unfold.

Safety notes

1. If a person is standing on the treadmill during folding (angle < 30°), the system will automatically interrupt the process and return to unfolding.
2. If the angle is > 30° and an obstacle appears, the folding process will stop (display: "FOLD"). Press FOLD/UNFOLD again to start the unfolding mode.



TRANSPORTING THE TREADMILL AND ITS CORRECT POSITIONING

IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION



WARNING - This treadmill requires an adequate power source to operate properly. For your safety and the safety of others, ensure that the power source is adequate before connecting the unit.
An incorrect power source may cause serious damage to the equipment or pose a risk to the user.

Grounding

- The device must be grounded – this ensures the lowest resistance to current flow and reduces the risk of electric shock.
- The plug should be connected to a properly installed and grounded socket in accordance with local regulations.
- The socket must match the plug configuration – do not use adapters or converters.
- The product is designed to operate in a standard circuit with a grounded plug (see diagram A).

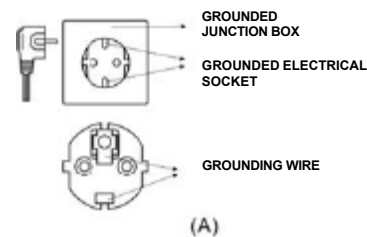
DANGER: Incorrect connection of the protective conductor may result in electric shock.

- If you have any doubts about the installation, contact a qualified electrician.
- Do not modify the original plug. If it does not fit the socket, have an electrician install a suitable socket.

WARNINGS

1. Never use a GFCI (ground fault circuit interrupter) socket with this treadmill.
Keep the power cord away from moving parts of the machine, including the lift mechanism and transport wheels.
2. Do not use generators or uninterruptible power supplies (UPS) to power the treadmill.
3. Do not remove any covers while the treadmill is connected to the mains.

GROUNDING METHODS



4. Do not expose the device to rain or moisture.
The treadmill is not intended for outdoor use, near swimming pools or in high humidity environments.



OPERATING INSTRUCTIONS **DISPLAY (1)**



Distance – shows the distance currently covered.



Time – shows the training time (from 0:00). When the maximum limit is reached, the treadmill will stop automatically.



Steps – shows the number of steps taken.

- The **TIME/STEPS** window displays the data alternately every 5 seconds.



Calories – shows the number of calories burned.



Heart rate – displays your current heart rate. To measure:

- hold both sensors on the handles or
- connect a Bluetooth® heart rate monitor.
- The result will appear after approx. 5 seconds (approximate, non-medical data).
- The **CALORIES/PULSE** window alternates – during heart rate measurement, it continuously displays your pulse, otherwise it displays calories.



Speed – shows your current speed. Adjust with the **SPEED +/-** buttons.

- At an incline of -3 to -1: speed range **1–13 km/h**.
- At an incline of 0 to 10: speed range **1–22 km/h**.

Matrix window – in run mode, it shows the current laps; in **PROG** mode, it shows the programme graph.



Incline – shows the current incline angle. Adjustable with the **INCLINE +/-** buttons in the range from -3% to 10%.

CONSOLE BUTTON FUNCTIONS

- Volume** – a short press increases the level, a long press decreases it.
 - MODE** – select the countdown mode (time, distance, calories). Confirm with **START/PAUSE**.
 - TIME COUNT DOWN** – set the countdown time.
 - DISTANCE COUNT DOWN** – set the distance.
 - CALORIES COUNT DOWN** – set the number of calories.
 - INCLINE** ^v – decrease the incline.
 - INCLINE** [^] – increase incline.
 - Quick incline selection** – buttons -3, -2, -1, 0, 1...10.
 - START/PAUSE** – start, pause or resume training.
 - STOP** – stop the treadmill immediately.
 - SPEED** ⁻ – decrease speed by 0.1 km/h.
 - SPEED** ⁺ – increase speed by 0.1 km/h.
 - Quick speed selection** – buttons 2–20 km/h.
 - PROG (programmes):**
 - Default programmes (26)** – select and start, each programme has 16 segments (the treadmill will stop automatically when finished).
 - User programmes (U1–U5)** – create your own plans (16 segments). Set the time, speed and incline for each segment. Maximum programme time: 99 minutes.
 - Heart rate controlled programmes (HR1–HR3)** – Bluetooth® belt required. The system automatically adjusts the speed and incline to maintain the set heart rate.
- | Programme | Default age | HR target (BPM) | Max speed |
|-----------|-------------|-----------------|-----------|
| HP1 | 30 | 142 | 8 km/h |
| HP2 | 30 | 161 | 9 km/h |
| HP3 | 30 | 190 | 10 km/h |
- Body fat test (FAT)** – after setting your gender, age, height and weight, hold the pulse sensors for 5 seconds. The result will appear on the screen:
 - ≤19 – slim,
 - 20–25 – normal,
 - 26–29 – overweight,
 - ≥30 – obesity.

The results are indicative, not medical.
 - 12. Fan** – airflow control:
 - press – level 1,
 - press – level 2,
 - press – switch off.

Code	Parameter	Range / Value	Description
F-1	Gender (Sex)	01 – Male 02 – Female	
F-2	Age	10–99	
F-3	Height	100–200 cm	
F-4	Weight	20–150 kg	
F-5	Fat level (Fat %)	≤ 19%	Thin
		20–25	Normal
		26% – 29	Overweight
		≥ 30%	Obese

Note: The test result has no medical value — it is for informational purposes only!

KNOB FUNCTIONS

- **Short press** — starts a **3-2-1** countdown, after which the training session starts automatically.
- **Display** — changes every 5 seconds between:

- Time / Speed
- Distance / Pace
- Calories / Incline

During training:



- Turn left → decrease speed.
- Turn right → increase speed.

After starting training:

- Short press → pause.
- Long press → complete stop.



BLUETOOTH – connection to Kinomap applications

1. Add a new device → select **FTMS** in the **TREADMILL** section.
2. Select the Bluetooth name beginning with **"TERRUN 350"**.
3. Press the **START/PAUSE** button on the treadmill to begin.

Zwift

1. Select **RUN SPEED** in the **PAIRED DEVICES** section.
2. Select the Bluetooth name beginning with **"TERRUN 350"**.
3. Press **START/PAUSE** on the treadmill to begin.

Bluetooth Audio

- Turn on Bluetooth on your device and search for a name beginning with **"TERRUN 350-A"**.
- Once connected, audio from your device will play through the treadmill speakers.
- The volume can be adjusted:
 - using the buttons on your mobile device,
 - or the volume control buttons on the treadmill.

Connection to a wireless heart rate sensor

The treadmill supports compatible Bluetooth® devices with **heart rate transmission**.

Requirements:

- Heart Rate Broadcast support.
- Standard Bluetooth® protocol.

Before connecting:

- The broadcast function is often disabled by default to save battery power.
- Enable broadcast mode in your device settings.

Tips:

- Once broadcasting is enabled, the treadmill will automatically detect and display your heart rate.
- Keep the device at a safe distance

Charging the device

- Connect your phone or tablet to the USB port (zone 1) using a cable to charge the device.

LUBRICATION REMINDER FUNCTION

- The treadmill reminds you to lubricate every **300 kilometres (187 miles)** of total distance.
- At that point, an audible signal will sound every 10 seconds and the message **"OIL"** will appear on the display.
- Lubricate the centre of the running belt with oil according to the instructions.
- After lubrication, hold down the **STOP** button for 3 seconds in standby mode – the warning signal will disappear.

SAFETY LOCK FUNCTION

- In any mode, removing the **safety key** will immediately stop the treadmill.
- The display will show **"---**" and the machine will beep.
- The treadmill will not restart until the key is reinserted.

ENERGY SAVING FUNCTION

- In standby mode, if you do not perform any operation for 10 minutes, the treadmill will enter energy saving mode.
- The screen will turn off.
- To restart it, press any button.

Important safety recommendations

1. Start your workout at a **slow speed** and keep your hands on the handrails until you feel confident.
2. Insert the **safety key** into the console and clip the safety cord to your clothing.
3. To end your workout safely, press **STOP** or pull the safety cord – the treadmill will stop immediately.

TECHNICAL PROBLEMS AND SOLUTIONS

Problem	Possible cause	Recommended action
The treadmill does not start	Not connected to the power supply	Plug the cord into the power outlet
	No safety key (on the console "-----")	Insert the safety key into the console
	Off-centre treadmill belt	Adjust the rear roller screws on both sides
Display not working	Loose cables	Check all cables between the PCB and the control panel
E01	Software overload	1. Switch off the treadmill and restart it
E02	Hardware overload	1. Switch off the treadmill and restart it 2. Replace the control board
E03	Control board overheating protection	1. Switch off the treadmill and restart 2. Replace the control board
E04	Input voltage too low	1. Switch off the treadmill and restart 2. Replace the control board
E05	Input voltage too high	1. Switch off the treadmill and restart it 2. Replace the control board
E06–E09	Incorrect motor or cable connection	1. Switch off the treadmill 2. Wait 1 minute 3. Switch it back on
	Damage to motor or cables	Check the motor cables, repair or replace Replace the motor if necessary
	Blocked moving part of the treadmill	1. Check the moving parts 2. Listen to the motor (noise, smell) 3. Replace the motor 4. Replace the control board 5. Lubricate the treadmill
	Incorrect power supply voltage	1. Restart 2. Check the input voltage
E10	Overload protection	1. Switch off the treadmill and restart 2. Replace the control board or motor
E12	Communication error between systems	1. Switch off the treadmill and restart 2. Check the cables between the console and the control board 3. Replace the control board or PCB
E15	Servomotor failure	1. Disconnect the safety key 2. Press the "Incline -" and "STOP" buttons simultaneously for 3 seconds 3. After the beep, automatic calibration will begin 4. Wait for calibration to complete

MAINTENANCE AND CLEANING OF THE TREADMILL

Regular cleaning will help extend the life and improve the performance of your treadmill. To keep your machine in good condition:

- Vacuum and clean all components regularly.
- Clean both sides of the running belt to prevent dust from accumulating underneath.
- Keep your sports shoes clean — dirt from your shoes can accelerate wear on the belt and running deck.
- Wipe the running belt surface with a clean, damp cloth.
- Children should not clean or maintain the treadmill without adult supervision. To better care for your

treadmill and extend its life, we recommend:

- Switching off the machine for 10 minutes every 2 hours of use.
- Turn off the treadmill completely when not in use.

Tighten the running belt

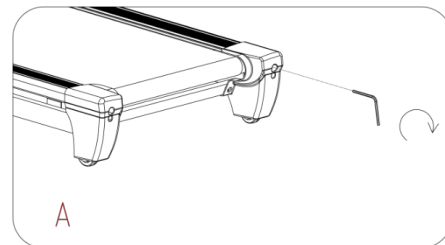
- A belt that is too loose may cause slippage while running.
- An overly tight belt reduces engine performance and increases friction between the roller and the belt.
- The optimum tension is when the belt can be lifted to a height of 50–75 mm from the drive plate.

Centring the running belt

Place the treadmill on a level surface and run it at a speed of 6–9 km/h. If the belt moves to one side, follow these steps:

A. Belt moves to the right

- Turn the adjustment screw on the right side ¼ turn clockwise.
- Then turn the left screw ¼ turn counterclockwise.
- Repeat the action until the belt is centred (see figure A).

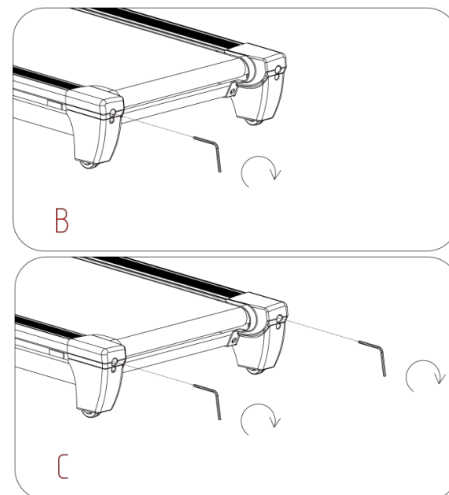


B. The belt moves to the left

- Turn the left adjustment screw ¼ turn clockwise.
- Then turn the right screw ¼ turn anticlockwise.
- Repeat until the belt is centred (see figure B).

C. The belt may become loose over time

- To tighten it, turn both adjustment screws (left and right) a full turn clockwise.
- Check the belt tension and repeat the process until you achieve the correct tension.
- Ensure that both sides are adjusted evenly (see Figure C).

**Lubricating the treadmill**

IMPORTANT: The running belt must be lubricated before first use.

Why is lubrication important?

Lubricating the deck and running belt is crucial — friction between them affects the life and performance of the machine. Regular checks of these components are recommended.

WARNING: Always disconnect the treadmill from the power supply before cleaning, lubricating or repairing it.

How to lubricate:

1. Lift the belt on one side and apply lubricant to the running deck. Spread it thoroughly with a cloth. Repeat on the other side.
2. Moving parts should operate smoothly and quietly. Abnormal operation may affect safety. Check and tighten screws regularly.
3. To maintain the efficiency of the treadmill, maintenance should be performed regularly.

Recommended lubrication schedule:

User type	Maintenance frequency
Light (less than 3 hours/week)	every 6 months
Medium (3–5 hours/week)	Every 3 months
Intensive (over 5 hours)	every 2 months



Nr części	Opis (PL)	Ilość	Nr części	Opis (PL)	Ilość
A01	Rama dolna	1	D09	Śruba M4*12	4
A02	Rama główna	1	D10	Śruba M3*6	4
A03	Zespół podnoszenia	1	D11	Śruba M5*12	4
A04	Zespół obrotowy	1	D12	Podkładka sprężysta	4
A05	Prawa rura pionowa	1	D13	Śruba M8*35	4
A06	Lewa rura pionowa	1	D14	Śruba M8*60	3
A07	Zespół konsoli	1	D15	Śruba M4*25	2
A08	Zespół kierownicy	1	D16	Wkręt ST2.9*10	12
A09	Płyta silnika serwo	1	D17	Wkręt ST4.2*16	39
A10	Uchwyt silnika 1	1	D18	Wkręt ST4.2*13	5
A11	Uchwyt silnika 2	1	D19	Śruba M4*35	4
A12	Płyta mocująca wentylator	4	D20	Śruba M10*60	2
A13	Kolnierz mocujący pokrętło	1	D21	Nakrętka M10	5
A14	Tuleja podnoszenia	2	D22	Śruba M10*45	3
A15	Sprężyna naprężająca	1	D23	Śruba M8*62	2
A16	Złącze osłony silnika	5	D24	Śruba M8*50	1
A17	Podkładka płaska (Φ14)	4	D25	Śruba M10*70	8
A18	Podkładka kierownicy	4	D26	Śruba M6*20	4
B01	Rolka przednia	1	D27	Podkładka płaska (Φ16)	1
B02	Rolka tylna	1	D28	Wkręt ST2.9*8	34
B03	Pasek silnika	1	E01	Przewód połączeniowy PCB i płyty sterującej – środkowy	1
B04	Pas biegowy	1	E02	Przewód połączeniowy PCB i płyty sterującej – dolny	1
B05	Płyta biegowa	1	E03	Przewód połączeniowy PCB i płyty sterującej – górny	1
B06	Klucz S5	1	E04	Przewód połączeniowy płyty sterującej PCB	1
B07	Klucz S6	1	E05	Przewód połączeniowy płyty wyświetlacza	1
B08	Olej do smarowania	1	E06	Silnik	1
C01	Dolna osłona silnika	1	E07	Silnik podnoszenia	1
C02	Górna osłona silnika	1	E08	Wyłącznik nadprądowy	1
C03	Tylna osłona (P)	1	E09	Silnik serwo i wirnik	1
C04	Tylna osłona (L)	1	E10	Przewód zasilający	1
C05	Górna osłona konsoli (z naklejkami)	1	E11	Gniazdo klucza bezpieczeństwa	1
C06	Dolna osłona konsoli	1	E12	Klucz bezpieczeństwa	1
C07	Element perforowany 1	1	E13	Gniazdo zasilania	1
C08	Element perforowany 2	5	E14	Przełącznik zasilania	1
C09	Górna osłona środkowa kierownicy	1	E15	Przewód połączeniowy pokrętła	1
C10	Dolna osłona środkowa kierownicy	1	E16	Przewód czujnika pulsu rąk	2
C11	Osłona regulacji wentylatora	2	E17	Przewód uziemiający (L=200)	2
C12	Blokada rury pionowej	2	E18	Przewód zasilający (P, L=120)	2
C13	Przednia osłona dekoracyjna konsoli	1	E19	Przewód zasilający (P, L=200)	1
C14	Tylna osłona dekoracyjna konsoli	1	E20	Przewód zasilający (N, L=120)	1
C15	Tuleja POM	8	E21	Przewód zasilający (N, L=230)	1
C16	Koło transportowe	2	E22	Płyta sterująca PCB	1
C17	Poduszka ramy głównej	2	E23	Czujnik pulsu rąk	4
C18	Poduszka	4	E24	Głośnik	2
C19	Zasłepki	4	E25	Wentylator	2
C20	Podkładka pod stopę	4	E26	Zestaw pokrętła	1
C21	Pianka kierownicy – prawa	1	E27	Panel szybkiego wyboru nachylenia/prędkości	2
C22	Pianka kierownicy – lewa	1	E28	Klawiatura	1
C23	Kołołożyskowe	2	E29	Panel wyświetlacza	1
C24	Szyba boczna	2	E30	Gniazdo USB	1
C25	Blokada zespołu konsoli	1	E31	Zestaw przełącznika składania	1
C26	Górna pianka szyny bocznej	4	E32	Przewód klawiatury	3
C27	Pianka płyty biegowej	4	E33	Przewód USB	1
C28	Zatrząsk przewodu zasilającego	3	E34	Płyta sterująca	1
C29	Taśma szyny ślizgowej	2	E35	Przewód IRS – przedni	1
C30	Poduszka IRS	1	E36	Przewód IRS – tylny	1
C31	Tuleja	1	E37	IRS (czujnik podczerwieni)	1
C32	Podkładka silikonowa do ładowania bezprzewodowego	1	E38	Pierścień magnetyczny	1
C33	Mocowanie czujnika pulsu ręki (P)	1	E39	Pierścień magnetyczny Φ28	1
C34	Mocowanie czujnika pulsu ręki (L)	1	F01	Filtr – opcjonalny	1
D01	Śruba M12*98	2	F02	Przewód zasilający (P, L=120 mm) – opcjonalny	1
D02	Śruba M12*79	2	F03	Przewód zasilający (N, L=120 mm) – opcjonalny	1
D03	Nakrętka M12	4	F04	Przewód uziemiający – opcjonalny	1
D04	Śruba M8*32	4	F05	Śruba M4*6 (filtr) – opcjonalna	2
D05	Nakrętka M8	6	F06	Wkręt kolnierzowy ST4.2*19 – opcjonalny	3
D06	Śruba M8*30	2	F07	Płyta mocująca filtra – opcjonalna	1
D07	Wkręt kolnierzowy ST4.2*19	22	G01	Indukcyjność – opcjonalna	1
D08	Śruba M4*8	8	G02	Śruba M4*8 (indukcyjność) – opcjonalna	2

WSKAZÓWKI SPECJALNE

1. Przed instalacją i użytkowaniem dokładnie przeczytaj tę instrukcję.
2. Zachowaj instrukcję na przyszłość.
3. Produkt może różnić się od ilustracji ze względu na modernizację modelu.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA – elektryczność

ZAGROŻENIE – ryzyko porażenia prądem: zawsze wyjmij wtyczkę z gniazdka po zakończeniu ćwiczeń i przed czyszczeniem.

OSTRZEŻENIE – ryzyko oparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń:

1. Nigdy nie zostawiaj bieżni podłączonej do prądu bez nadzoru.
2. Używaj wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisany w instrukcji.
3. Nie używaj, jeśli kabel lub wtyczka są uszkodzone, bieżnia nie działa prawidłowo lub wpadła do wody. Skontaktuj się z serwisem.
4. Chroń kabel przed gorącymi powierzchniami.
5. Nie blokuj otworów wentylacyjnych i nie wkładaj do nich żadnych przedmiotów.
6. Nie używaj na zewnątrz.
7. Nie używaj w pomieszczeniach z aerozolami ani przy podawaniu tlenu.
8. Zawsze wyłącz bieżnię i odłącz od prądu po użyciu.
9. Podłączaj tylko do prawidłowo uziemionego gniazdka.
10. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie dla osób dorosłych. Dzieci poniżej 13 lat nie mogą korzystać z bieżni.
11. Nie przenoś ciągnąc za kabel.
12. Do użytku domowego.
13. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz bezpieczeństwa i przechowuj go poza zasięgiem dzieci.

OSTROŻNIE: zachowaj szczególną ostrożność przy wchodzeniu i schodzeniu z poruszającej się taśmy.

WAŻNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli przyjmujesz leki wpływające na serce, ciśnienie lub cholesterol.
2. Zwracaj uwagę na sygnały organizmu – przerwij ćwiczenia, jeśli odczuwasz ból, duszność, zawroty głowy, nudności.
3. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od bieżni.
4. Ustaw bieżnię na stabilnej, płaskiej powierzchni z matą ochronną. Zaleca się minimum 240 cm wolnej przestrzeni z tyłu i 60 cm z boku.
5. Regularnie sprawdzaj śruby i nakrętki oraz stan techniczny urządzenia.
6. W przypadku uszkodzeń lub nietypowych dźwięków przerwij trening i nie używaj urządzenia do czasu naprawy.
7. Ćwicz w odpowiednim stroju – unikaj luźnej odzieży.
8. Nie wkładaj rąk ani przedmiotów w ruchome elementy.
9. Bieżnia nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych ani komercyjnych.
10. Przechowuj w suchym, chłodnym miejscu. Unikaj ekstremalnych temperatur i wilgoci.
11. W razie nagłego złego samopoczucia złap za poręczę i zjedź na boczne listwy.

WAŻNE INSTRUKCJE OBSŁUGI

1. Podłączaj wtyczkę bezpośrednio do gniazdka.
2. Zawsze zapoznaj się z instrukcją przed uruchomieniem.
3. Zmiany prędkości nie następują natychmiast – zachowaj ostrożność.
4. Podczas ćwiczeń utrzymuj równowagę i chodź po środku pasa.
5. Bieżnia uruchamia się od niskiej prędkości – rozpocznij stojąc na bocznych listwach.
6. Klucz bezpieczeństwa musi być włożony do konsoli – w nagłym przypadku wyjmij go, aby natychmiast zatrzymać bieżnię.
7. Urządzenie przeznaczone wyłącznie dla dorosłych – dzieci mogą przebywać w pobliżu tylko pod nadzorem.
8. Kobiety w ciąży lub karmiące powinny skonsultować się z lekarzem.
9. Pij wodę w trakcie i po treningu.
10. Nie podnoś bieżni samodzielnie.
11. Przed pierwszym użyciem nasmaruj pas bieżni.

SPRAWDZENIE ZAWARTOŚCI OPAKOWANIA

Przed montażem dokładnie sprawdź, czy wszystkie elementy znajdują się w pudełku i są w dobrym stanie. Jeśli czegokolwiek brakuje lub coś jest uszkodzone – skontaktuj się z działem obsługi klienta!

**MONTAŻ BIEŻNI****KROK 1: Montaż prawej kolumny (Right Upright Tube)**

- Przymocuj prawą kolumnę (B) do głównej ramy.
- Użyj dołączonego klucza imbusowego i śrub (na razie nie dokręcaj do końca).
- Połącz przewody sygnałowe: E1 (dolny) i E2, następnie umieść przewód w otworze ramy po lewej stronie.

KROK 2: Montaż lewej kolumny (Left Upright Tube)

- Przymocuj lewą kolumnę (C) do głównej ramy.
- Użyj śrub i klucza imbusowego, wstępnie dokręć.

KROK 3: Montaż kierownicy (Handlebar Assembly)

1. Połącz przewody sygnałowe E3 i E1 (górny).
2. Zamocuj zestaw kierownicy (D) do obu kolumn.
3. Przykręć śruby kluczem imbusowym. Teraz można całkowicie dokręcić wszystkie śruby.

UWAGA: upewnij się, że przewody nie są przyciśnięte.

KROK 4: Montaż konsoli (Console Screen)

1. Połącz przewody E4 i E5.
2. Zamocuj konsolę (I) do zestawu kierownicy.

- Przykręć śruby kluczem imbusowym i dokręć je do końca.

UWAGA: upewnij się, że przewody nie są przyciśnięte.

KROK 5: Montaż tylnej osłony konsoli

- Przymocuj tylną osłonę (E) do konsoli (I).
- Przykręć śrubami przy użyciu klucza imbusowego.

KROK 6: Montaż zaślepek

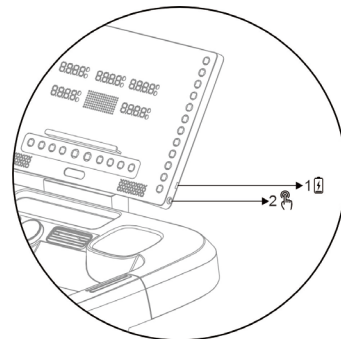
- Włóż 4 sztuki zaślepek (J) w lewe i prawe uchwyty.

KROK 7: Ostateczne dokręcenie i klucz bezpieczeństwa

- Całkowicie dokręć śruby z kroków 1 i 2.
- Włóż klucz bezpieczeństwa (F) do konsoli.

Montaż zakończony!

- Po użyciu bieżni przechowuj klucz bezpieczeństwa poza zasięgiem dzieci.
- Przed rozpoczęciem biegu upewnij się, że wszystkie śruby są mocno dokręcone.



SKŁADANIE I ROZKŁADANIE BIEŻNI (PowerTouch)

Ważna uwaga

Bieżnia posiada automatyczny system PowerTouch. Nie wolno składać ani rozkładać ręcznie, aby nie uszkodzić mechanizmu i nie stracić gwarancji.

Jak złożyć / rozłożyć

- Naciśnij przycisk **FOLD/UNFOLD** (nr 2, prawa strona konsoli).
- Bieżnia automatycznie podniesie lub opuści pokład.
- Jeśli w trakcie wciśniesz ponownie przycisk, proces zostanie wstrzymany (**FOLDPAUSE**). Naciśnij ponownie, aby kontynuować.

Rozkładanie (UNFOLD)

Przed rozłożeniem upewnij się, że pod bieżnią nie ma osób, zwierząt ani przedmiotów.

- Przy złożonej bieżni i komunikacie „FOLD”, krótko naciśnij przycisk FOLD/UNFOLD.
- Na wyświetlaczu pojawi się „UNFOLDING”. Po zakończeniu rozkładania urządzenie przejdzie w tryb czuwania.
- W razie potrzeby proces można zatrzymać i wznowić.

Bezpieczeństwo:

- Wbudowany czujnik podczerwieni wykrywa osoby lub zwierzęta w strefie zagrożenia.
- W takim przypadku pojawi się sygnał ostrzegawczy i proces zostanie wstrzymany. Po opuszczeniu strefy bieżnia wznowi rozkładanie po 2–4 sekundach.

Składanie (FOLD)

Przed złożeniem upewnij się, że na bieżni nie ma osób ani przedmiotów.

- Przy rozłożonej bieżni naciśnij przycisk FOLD/UNFOLD.
- Na wyświetlaczu pojawi się „FOLDING”.
- Proces można zatrzymać i wznowić przyciskiem.

Wymuszone rozłożenie (Forced Unfold)

- Przytrzymaj przycisk FOLD/UNFOLD przez 2 sekundy – bieżnia wymusi rozłożenie.

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

- Jeśli w trakcie składania (kąt < 30°) na bieżni stoi osoba, system automatycznie przerwie proces i powróci do rozkładania.
- Jeśli kąt > 30° i pojawi się przeszkoda, proces składania zatrzyma się (wyświetlacz: „FOLD”). Naciśnij ponownie FOLD/UNFOLD, aby uruchomić tryb rozkładania.



PRZENOSZENIE BIEŻNI I JEJ PRAWDŁOWE USTAWIENIE

WAŻNE INFORMACJE ELEKTRYCZNE



OSTRZEŻENIE - Ta bieżnia wymaga odpowiedniego źródła zasilania, aby działać prawidłowo. Dla Twojego bezpieczeństwa oraz bezpieczeństwa innych osób upewnij się, że źródło prądu jest prawidłowe, zanim podłączysz urządzenie. Nieprawidłowe źródło zasilania może spowodować poważne uszkodzenia sprzętu lub zagrożenie dla użytkownika.

Uziemienie (GROUNDING)

- Urządzenie musi być uziemione – zapewnia to najmniejszy opór dla przepływu prądu i zmniejsza ryzyko porażenia.
- Wtyczka powinna być podłączona do prawidłowo zainstalowanego i uziemionego gniazdka zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Gniazdko musi odpowiadać konfiguracji wtyczki – nie używaj przejściówek ani adapterów.
- Produkt przeznaczony jest do pracy w standardowym obwodzie z uziemioną wtyczką (patrz schemat A).

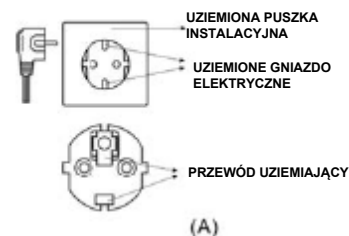
NIEBEZPIECZEŃSTWO: Nieprawidłowe podłączenie przewodu ochronnego grozi porażeniem prądem.

- Jeśli masz wątpliwości co do instalacji, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem.
- Nie przerabiaj oryginalnej wtyczki. Jeśli nie pasuje do gniazdka, zleć montaż odpowiedniego gniazdka elektrykowi.

OSTRZEŻENIA

- Nigdy nie używaj gniazda GFCI (z wyłącznikiem różnicowoprądowym) z tą bieżnią. Prowadź przewód zasilający z dala od ruchomych części urządzenia, w tym mechanizmu podnoszenia i kółek transportowych.
- Nie używaj generatorów ani zasilaczy awaryjnych (UPS) do zasilania bieżni.
- Nie zdejmuj żadnych osłon, dopóki bieżnia jest podłączona do prądu.

METODY UZIEMIENIA



4. Nie wystawiaj urządzenia na deszcz ani wilgoć.
Bieżnia nie jest przeznaczona do użytku na zewnątrz, w pobliżu basenów ani w środowisku o wysokiej wilgotności



INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZ (1)

- Dystans** – pokazuje aktualnie przebyty dystans.
- Czas** – pokazuje czas treningu (od 0:00). Po osiągnięciu maksymalnego limitu bieżnia zatrzyma się automatycznie.
- Kroki** – pokazuje liczbę wykonanych kroków.
• Okno **TIME/STEPS** wyświetla dane naprzemiennie co 5 sekund.
- Kalorie** – pokazuje liczbę spalonych kalorii.
- Tętno** – wyświetla aktualny puls. Aby zmierzyć:
- przytrzymaj oba czujniki na uchwytach lub
 - podłącz monitor tętna Bluetooth®.
- Wynik pojawi się po ok. 5 sek. (dane orientacyjne, nie medyczne).
- Okno **CALORIES/PULSE** działa naprzemiennie – podczas pomiaru tętna stale pokazuje puls, w innym przypadku kalorie.
- Prędkość** – pokazuje aktualną prędkość. Regulacja przyciskami **SPEED +/-**.
- Przy nachyleniu -3 do -1: zakres prędkości **1–13 km/h**.
 - Przy nachyleniu 0 do 10: zakres prędkości **1–22 km/h**.
- Okno Matrix** – w trybie biegu pokazuje aktualne okrążenia, w trybie **PROG.** – wykres programu.
- Nachylenie** – pokazuje aktualny kąt nachylenia. Regulacja przyciskami **INCLINE +/-** w zakresie od -3% do 10%.

FUNKCJE PRZYCISKÓW KONSOLI

1. **Głośność** – krótki nacisk zwiększa poziom, długi nacisk zmniejsza.
2. **MODE** – wybór trybu odliczania (czas, dystans, kalorie). Potwierdź **START/PAUSE**.
 - **TIME COUNT DOWN** – ustaw czas odliczania.
 - **DISTANCE COUNT DOWN** – ustaw dystans.
 - **CALORIES COUNT DOWN** – ustaw ilość kalorii.
3. **INCLINE v** – zmniejsz nachylenie.
4. **INCLINE ^** – zwiększ nachylenie.
5. **Szybki wybór nachylenia** – przyciski -3, -2, -1, 0, 1...10.
6. **START/PAUSE** – rozpocznij, wstrzymaj lub wznów trening.
7. **STOP** – natychmiast zatrzymaj bieżnię.
8. **SPEED -** – zmniejsz prędkość co 0,1 km/h.
9. **SPEED +** – zwiększ prędkość co 0,1 km/h.
10. **Szybki wybór prędkości** – przyciski 2–20 km/h.
11. **PROG (programy):**
 - **Programy domyślne (26)** – wybór i uruchomienie, każdy program ma 16 segmentów (po zakończeniu bieżnia zatrzyma się automatycznie).
 - **Programy użytkownika (U1–U5)** – możliwość tworzenia własnych planów (16 segmentów). Ustawiasz czas, prędkość i nachylenie dla każdego segmentu. Maksymalny czas programu: 99 minut.
 - **Programy sterowane tętnem (HP1–HP3)** – wymagany pas Bluetooth®. System automatycznie dopasowuje prędkość i nachylenie, aby utrzymać zadany puls.

Program	Wiek domyślny	Cel HR (BPM)	Max prędkość
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

Test tkanki tłuszczowej (FAT) – po ustawieniu płci, wieku, wzrostu i wagi, przytrzymaj czujniki pulsu przez 5 sekund. Na ekranie pojawi się wynik:

- ≤19 – szczupła,
 - 20–25 – norma,
 - 26–29 – nadwaga,
 - ≥30 – otyłość.
- Wyniki mają charakter orientacyjny, nie medyczny.

Wentylator – regulacja nawiewu:

1. naciśnięcie – poziom 1,
2. naciśnięcie – poziom 2,
3. naciśnięcie – wyłączenie.

Kod	Parametr	Zakres / Wartość	Opis
F-1	Płeć (Sex)	01 – Mężczyzna 02 – Kobieta	
F-2	Wiek (Age)	10 – 99 lat	
F-3	Wzrost (Height)	100 – 200 cm	
F-4	Waga (Weight)	20 – 150 kg	
F-5	Poziom tłuszczu (Fat %)	≤ 19%	Szczupły (Thin)
		20% – 25%	Normalny (Normal)
		26% – 29%	Nadwaga (Over-weighted)
		≥ 30%	Otyłość (Obese)

Uwaga: Wynik testu nie ma wartości medycznej — służy wyłącznie jako informacja orientacyjna!

FUNKCJE POKRĘTŁA (Knob Function)

- **Krótkie naciśnięcie** – rozpoczyna odliczanie **3-2-1**, po czym trening startuje automatycznie.
- **Wyświetlacz** – co 5 sekund zmienia się pomiędzy:
 - Czas / Prędkość
 - Dystans / Tempo
 - Kalorie / Nachylenie

Podczas treningu:



- Obrót w lewo → zmniejsz prędkość.
 - Obrót w prawo → zwiększ prędkość.
- Po rozpoczęciu treningu:**
- Krótkie naciśnięcie → wstrzymanie.
 - Długie przytrzymanie → całkowite zatrzymanie.



BLUETOOTH – połączenie z aplikacjami

Kinomap

1. Dodaj nowe urządzenie → wybierz **FTMS** w sekcji **TREADMILL**.
2. Wybierz nazwę Bluetooth zaczynającą się od „**TERRUN 350**”.
3. Naciśnij przycisk **START/PAUSE** na bieżni, aby rozpocząć.

Zwift

1. Wybierz **RUN SPEED** w sekcji **PAIRED DEVICES**.
2. Wybierz nazwę Bluetooth zaczynającą się od „**TERRUN 350**”.
3. Naciśnij **START/PAUSE** na bieżni, aby rozpocząć.

Bluetooth Audio

- Włącz Bluetooth w urządzeniu i wyszukaj nazwę zaczynającą się od „**TERRUN 350-A**”.
- Po połączeniu dźwięk z urządzenia będzie odtwarzany przez głośniki bieżni.
- Głośność można regulować:
 - przyciskami w urządzeniu mobilnym,
 - lub przyciskami regulacji głośności na bieżni.

Połączenie z bezprzewodowym czujnikiem tętna

Bieżnia obsługuje kompatybilne urządzenia Bluetooth® z funkcją **nadawania tętna**.

Wymagania:

- Obsługa transmisji tętna (Heart Rate Broadcast).
- Standardowy protokół Bluetooth®.

Przed połączeniem:

- Funkcja nadawania jest często domyślnie wyłączona, aby oszczędzać baterię.
- Włącz tryb broadcast w ustawieniach urządzenia.

Wskazówki:

- Trzymaj urządzenie w bezpiecznej odległości.
- Po włączeniu transmisji bieżnia automatycznie wykryje i wyświetli Twój puls.

Ładowanie urządzenia

- Podłącz telefon lub tablet do portu USB (strefa 1) za pomocą kabla, aby naładować urządzenie.

FUNKCJA PRZYPOMNIENIA O SMAROWANIU

- Bieżnia przypomina o konieczności smarowania co **300 km (187 mil)** całkowitego dystansu.
- Wtedy co 10 sekund rozlega się sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat „**OIL**”.
- Należy nasmarować środkową część pasa biegowego olejem zgodnie z instrukcją.
- Po zakończeniu smarowania, w trybie czuwania przytrzymaj przycisk **STOP** przez 3 sekundy – sygnał ostrzegawczy zniknie.

FUNKCJA BLOKADY BEZPIECZEŃSTWA (Safety Lock)

- W dowolnym trybie, wyjęcie **klucza bezpieczeństwa** natychmiast zatrzyma bieżnię.
- Na wyświetlaczu pojawi się „---”, a urządzenie wyda sygnał dźwiękowy.
- Bieżnia nie uruchomi się ponownie, dopóki klucz nie zostanie włożony.

FUNKCJA OSZCZĘDZANIA ENERGII

- W trybie czuwania, jeśli przez 10 minut nie wykonasz żadnej operacji, bieżnia przejdzie w tryb oszczędzania energii.
- Ekran zostanie wygaszony.
- Aby go ponownie uruchomić, naciśnij dowolny przycisk.

Ważne zalecenia dotyczące bezpieczeństwa

1. Rozpoczynaj trening od **wolnej prędkości** i trzymaj ręce na poręczach, aż poczujesz się pewnie.
2. Włóż **klucz bezpieczeństwa** do konsoli i przypnij klips linki bezpieczeństwa do odzieży.
3. Aby zakończyć trening bezpiecznie, naciśnij **STOP** lub pociągnij linkę bezpieczeństwa – bieżnia zatrzyma się natychmiast.

PROBLEMY TECHNICZNE I ICH ROZWIĄZANIA

Problem	Możliwa przyczyna	Zalecane działanie
Bieżnia się nie uruchamia	Brak podłączenia do prądu	Podłącz przewód do gniazdka
	Brak klucza bezpieczeństwa (na konsoli „---- ----”)	Włóż klucz bezpieczeństwa do konsoli
	Niewycentrowany pas bieżni	Wyreguluj śruby tylnego wałka po obu stronach
Wyświetlacz nie działa	Poluzowane przewody	Sprawdź wszystkie przewody między płytą PCB a panelem sterowania
E01	Przeciążenie oprogramowania	1. Wyłącz bieżnię i uruchom ponownie
E02	Przeciążenie sprzętowe	1. Wyłącz bieżnię i uruchom ponownie 2. Wymień płytę sterującą
E03	Ochrona przed przegrzaniem płyty sterującej	1. Wyłącz bieżnię i uruchom ponownie 2. Wymień płytę sterującą
E04	Zbyt niskie napięcie wejściowe	1. Wyłącz bieżnię i uruchom ponownie 2. Wymień płytę sterującą
E05	Zbyt wysokie napięcie wejściowe	1. Wyłącz bieżnię i uruchom ponownie 2. Wymień płytę sterującą
E06–E09	Nieprawidłowe połączenie silnika lub przewodów	1. Wyłącz bieżnię 2. Odczekaj 1 minutę 3. Włącz ponownie
	Uszkodzenie silnika lub przewodów	Sprawdź przewody silnika, napraw lub wymień W razie potrzeby wymień silnik
	Zablokowany ruchomy element bieżni	1. Sprawdź ruchome części 2. Posłuchaj silnika (hałas, zapach) 3. Wymień silnik 4. Wymień płytę sterującą 5. Nasmaruj bieżnię
	Nieprawidłowe napięcie zasilania	1. Uruchom ponownie 2. Sprawdź napięcie wejściowe
E10	Ochrona przed przeciążeniem	1. Wyłącz bieżnię i uruchom ponownie 2. Wymień płytę sterującą lub silnik
E12	Błąd komunikacji między systemami	1. Wyłącz bieżnię i uruchom ponownie 2. Sprawdź przewody między konsolą a płytą sterującą 3. Wymień płytę sterującą lub PCB
E15	Awaria serwowalora	1. Odłącz klucz bezpieczeństwa 2. Naciśnij jednocześnie przyciski „Incline -” i „STOP” przez 3 sekundy 3. Po sygnale dźwiękowym rozpocznie się automatyczna kalibracja 4. Poczekaj na zakończenie kalibracji

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE BIEŻNI

Regularne czyszczenie pomoże wydłużyć żywotność i poprawić wydajność Twojej bieżni. Aby utrzymać urządzenie w dobrym stanie:

- Regularnie odkurzaj i czyść wszystkie komponenty.
- Czyść obie strony pasa biegowego, aby zapobiec gromadzeniu się kurzu pod spodem.
- Utrzymuj czystość obuwia sportowego — zabrudzenia z butów mogą przyspieszyć zużycie pasa i płyty biegowej.
- Powierzchnię pasa biegowego przecieraj czystą, wilgotną szmatką.
- Dzieci nie powinny samodzielnie wykonywać czyszczenia ani konserwacji bez nadzoru osoby dorosłej.

Aby lepiej zadbać o bieżnię i przedłużyć jej żywotność, zaleca się:

- Wyłączanie urządzenia na 10 minut co 2 godziny użytkowania.
- Całkowite wyłączenie bieżni, gdy nie jest używana.

Napinanie pasa biegowego

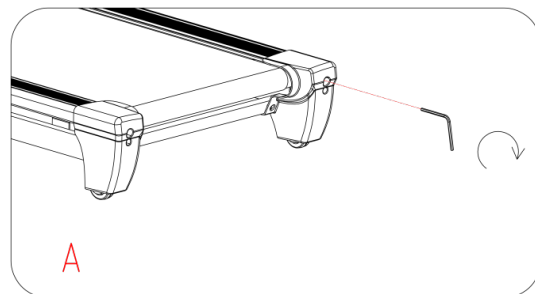
- Zbyt luźny pas może powodować zsuwanie się podczas biegu.
- Zbyt napięty pas obniża wydajność silnika i zwiększa tarcie między rolką a pasem.
- Optymalne napięcie to możliwość uniesienia pasa na wysokość 50–75 mm od płyty biegowej.

Centrowanie pasa biegowego

Ustaw bieżnię na równej powierzchni i uruchom ją z prędkością 6–9 km/h. Jeśli pas przesuwają się na bok, wykonaj następujące kroki:

A. Pas przesuwają się w prawo

- Obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Następnie obróć lewą śrubę o ¼ obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
- Powtarzaj czynność, aż pas się wycentruje (patrz rysunek A).

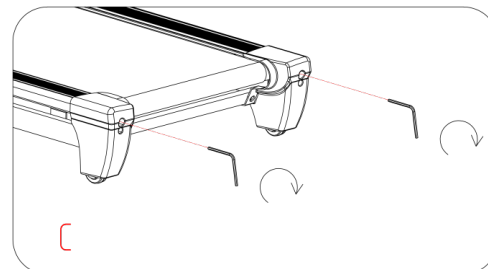
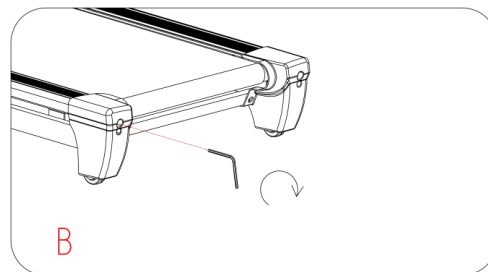


B. Pas przesuwany w lewo

- Obróć lewą śrubę regulacyjną o ¼ obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Następnie obróć prawą śrubę o ¼ obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
- Powtarzaj czynność, aż pas się wycentruje (patrz rysunek B).

C. Z czasem pas może się poluzować

- Aby go napiąć, obróć obie śruby regulacyjne (lewą i prawą) o pełny obrót zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Sprawdź napięcie pasa i powtarzaj proces, aż osiągniesz odpowiednie napięcie.
- Upewnij się, że obie strony są regulowane równomiernie (patrz rysunek C).

**Smarowanie bieżni**

WAŻNE: Bieżnię należy nasmarować przed pierwszym użyciem.

Dlaczego smarowanie jest ważne?

Smarowanie płyty i pasa biegowego jest kluczowe — tarcie między nimi wpływa na żywotność i funkcjonowanie urządzenia. Zaleca się regularne kontrole tych elementów.

OSTRZEŻENIE: Zawsze odłącz bieżnię od prądu przed czyszczeniem, smarowaniem lub naprawą.

Jak smarować:

1. Unieś pas z jednej strony i nałóż smar na płytę biegową. Rozprowadź go dokładnie za pomocą szmatki. Powtórz czynność po drugiej stronie.
2. Elementy ruchome powinny działać płynnie i cicho. Nienormalne działanie może wpływać na bezpieczeństwo. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj śruby.
3. Dla zachowania sprawności bieżni, konserwację należy wykonywać systematycznie.

Zalecany harmonogram smarowania:

Typ użytkownika	Częstotliwość konserwacji
Lekki (poniżej 3h/tydz.)	co 6 miesięcy
Średni (3–5h/tydz.)	co 3 miesiące
Intensywny (powyżej 5h)	co 2 miesiące



Číslo dílu	Popis	Množství	Číslo dílu	Popis	Množství
A01	Spodní rám	1	D09	Šroub M4*12	4
A02	Hlavní rám	1	D10	Šroub M3*6	4
A03	Zvedací sestava	1	D11	Šroub M5*12	4
A04	Rotační sestava	1	D12	Pružná podložka	4
A05	Pravá svislá trubka	1	D13	Šroub M8*35	4
A06	Levá svislá trubka	1	D14	Šroub M8*60	3
A07	Sestava konzoly	1	D15	Šroub M4*25	2
A08	Řídicí sestava	1	D16	Šroub ST2.9*10	12
A09	Deska servomotoru	1	D17	Šroub ST4.2*16	39
A10	Uchycení motoru 1	1	D18	Šroub ST4.2*13	5
A11	Uchycení motoru 2	1	D19	Šroub M4*35	4
A12	Montážní deska ventilátoru	4	D20	Šroub M10*60	2
A13	Montážní příruba knoflíku	1	D21	Matice M10	5
A14	Zvedací pouzdro	2	D22	Šroub M10*45	3
A15	Napínací pružina	1	D23	Šroub M8*62	2
A16	Konektor krytu motoru	5	D24	Šroub M8*50	1
A17	Plochá podložka (Φ14)	4	D25	Šroub M10*70	8
A18	Podložka volantu	4	D26	Šroub M6*20	4
B01	Přední válec	1	D27	Plochá podložka (Φ16)	1
B02	Zadní váleček	1	D28	Šroub ST2.9*8	34
B03	Remen motoru	1	E01	Propojovací kabel desky plošných spojů a řídicí desky – střed	1
B04	Běžecový pás	1	E02	Propojovací kabel PCB a řídicí desky – spodní	1
B05	Běžecová deska	1	E03	Propojovací kabel PCB a řídicí desky – horní	1
B06	Klíč S5	1	E04	Propojovací kabel desky řízení PCB	1
B07	Klíč S6	1	E05	Propojovací kabel displeje	1
B08	Mazací olej	1	E06	Motor	1
C01	Spodní kryt motoru	1	E07	Zvedací motor	1
C02	Horní kryt motoru	1	E08	Přes proudový spínač	1
C03	Zadní kryt (P)	1	E09	Servomotor a rotor	1
C04	Zadní kryt (L)	1	E10	Napájecí kabel	1
C05	Horní kryt konzole (s nálepkami)	1	E11	Zásuvka bezpečnostního klíče	1
C06	Spodní kryt konzoly	1	E12	Bezpečnostní klíč	1
C07	Perforovaný prvek 1	1	E13	Elektrická zásuvka	1
C08	Perforovaný prvek 2	5	E14	Vypínač	1
C09	Horní středový kryt volantu	1	E15	Kabel pro připojení knoflíku	1
C10	Spodní středový kryt volantu	1	E16	Kabel snímače pulsu ruky	2
C11	Kryt ovládání ventilátoru	2	E17	Uzemňovací kabel (L=200)	2
C12	Vertikální zámek trubky	2	E18	Napájecí kabel (P, L=120)	2
C13	Přední dekorativní kryt konzoly	1	E19	Napájecí kabel (P, L=200)	1
C14	Zadní dekorativní kryt konzoly	1	E20	Napájecí kabel (N, L=120)	1
C15	POM pouzdro	8	E21	Napájecí kabel (N, L=230)	1
C16	Transportní kolečko	2	E22	Řídicí deska PCB	1
C17	Polštář hlavního rámu	2	E23	Snímač pulsu na ruce	4
C18	Polštář	4	E24	Reproduktor	2
C19	Koncové krytky	4	E25	Ventilátor	2
C20	Opěrka nohou	4	E26	Sada knoflíků	1
C21	Pěnová rukojeť – pravá	1	E27	Panel pro rychlý výběr sklonu/rychlosti	2
C22	Pěnová rukojeť – levá strana	1	E28	Klávesnice	1
C23	Ložiskové kolo	2	E29	Displej	1
C24	Boční lišta	2	E30	USB port	1
C25	Zámek konzoly	1	E31	Sada sklopného spínače	1
C26	Pěna horní boční lišty	4	E32	Kabel klávesnice	3
C27	Pěna na nášlapnou lištu	4	E33	USB kabel	1
C28	Západka napájecího kabelu	3	E34	Ovládací deska	1
C29	Posuvná kolejnice	2	E35	Kabel IRS – přední	1
C30	Polštář IRS	1	E36	Kabel IRS – zadní	1
C31	Pouzdro	1	E37	IRS (infračervený senzor)	1
C32	Sílikonová podložka pro bezdrátové nabíjení	1	E38	Magnetický kroužek	1
C33	Příslušenství pro ruční snímač pulsu (P)	1	E39	Magnetický kroužek Φ28	1
C34	Držák snímače pulsu na ruku (L)	1	F01	Filtr – volitelný	1
D01	Šroub M12*98	2	F02	Napájecí kabel (P, L=120 mm) – volitelný	1
D02	Šroub M12*79	2	F03	Napájecí kabel (N, L=120 mm) – volitelně	1
D03	Matice M12	4	F04	Uzemňovací kabel – volitelný	1
D04	Šroub M8*32	4	F05	Šroub M4*6 (filtr) – volitelný	2
D05	M8 matice	6	F06	Šroub příruby ST4.2*19 – volitelný	3
D06	Šroub M8*30	2	F07	Montážní deska filtru – volitelná	1
D07	Šroub příruby ST4.2*19	22	G01	Indukčnost – volitelná	1
D08	Šroub M4*8	8	G02	Šroub M4*8 (indukčnost) – volitelný	2

ZVLÁŠTNÍ POKYNY

1. Před instalací a použitím si pečlivě přečtěte tento návod.
2. Návod si uschovejte pro budoucí použití.
3. Výrobek se může lišit od ilustrací v důsledku vylepšení modelu.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY – elektřina

NEBEZPEČÍ – riziko úrazu elektrickým proudem: po použití a před čištěním vždy odpojte spotřebič od elektrické sítě.

VAROVÁNÍ – nebezpečí popálení, požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění:

1. Nikdy nenechávejte běžecký pás zapojený do zásuvky bez dozoru.
2. Používejte pouze v souladu s pokyny.
3. Nepoužívejte, pokud je kabel nebo zástrčka poškozená, běžecký pás nefunguje správně nebo spadl do vody. Kontaktujte zákaznický servis.
4. Chraňte kabel před horkými povrchy.
5. Nezakrývejte ventilační otvory a nekládejte do nich žádné předměty.
6. Nepoužívejte venku.
7. Nepoužívejte v místnostech s aerosoly nebo při podávání kyslíku.
8. Po použití vždy vypněte běžecký pás a odpojte jej od napájení.
9. Připojte jej pouze k řádně uzemněné zásuvce.
10. Zařízení je určeno pouze pro dospělé osoby. Děti mladší 13 let nesmějí běžecký pás používat.
11. Nepřemisťujte jej tažením za kabel.
12. Pouze pro domácí použití.
13. Po skončení tréninku vyjměte bezpečnostní klíč a uložte jej mimo dosah dětí.

UPOZORNĚNÍ: Při nastupování a vystupování z pohyblivého pásu buďte obzvláště opatrní.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA

1. Před zahájením tréninku se poradte se svým lékařem, zejména pokud užíváte léky ovlivňující srdce, krevní tlak nebo cholesterol.
2. Věnujte pozornost signálům svého těla – přestaňte cvičit, pokud pocítíte bolest, dušnost, závratě nebo nevolnost.
3. Udržujte děti a domácí zvířata v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu.
4. Umístěte běžecký pás na stabilní, rovnou plochu s ochrannou podložkou. Doporučuje se minimálně 240 cm volného prostoru vzadu a 60 cm po stranách.
5. Pravidelně kontrolujte šrouby a matice a technický stav zařízení.
6. V případě poškození nebo neobvyklých zvuků přerušte trénink a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
7. Cvičte v vhodném oblečení – vyhněte se volnému oblečení.
8. Nevkládejte ruce ani předměty do pohyblivých částí.
9. Běžecký pás není určen k terapeutickému ani komerčnímu použití.
10. Skladujte na suchém a chladném místě. Vyhněte se extrémním teplotám a vlhkosti.
11. Pokud se náhle necítíte dobře, uchopte madla a sestupte na boční lišty.

DŮLEŽITÉ PROVOZNÍ POKYNY

1. Napájecí kabel zapojte přímo do elektrické zásuvky.
2. Před spuštěním si vždy přečtěte pokyny.
3. Změny rychlosti nenastávají okamžitě – buďte opatrní.
4. Během cvičení udržujte rovnováhu a chodte uprostřed pásu.
5. Běžecký pás se spouští nízkou rychlostí – začněte stát na bočních lištách.
6. Bezpečnostní klíč musí být zasunut do konzole – v případě nouze jej vyjměte, aby se běžecký pás okamžitě zastavil.
7. Zařízení je určeno pouze pro dospělé – děti se k němu mohou přiblížit pouze pod dohledem.
8. Těhotné nebo kojící ženy by se měly poradit se svým lékařem.
9. Během tréninku a po něm pijte vodu.
10. Nezvedejte běžecký pás sami.
11. Před prvním použitím promazejte pás běžeckého pásu.

KONTROLA OBSAHU BALENÍ

Před montáží pečlivě zkontrolujte, zda jsou všechny součásti v krabici a v dobrém stavu. Pokud něco chybí nebo je poškozené, kontaktujte zákaznický servis!

**MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU****KROK 1: Montáž pravé svislé trubky**

- Připevněte pravou svislou trubku (B) k hlavnímu rámu.
- Použijte dodaný imbusový klíč a šrouby (zatím je neutahujte úplně).
- Připojte signální kabely: E1 (spodní) a E2, poté kabel umístěte do otvoru v rámu na levé straně.

KROK 2: Montáž levého sloupku (levá svislá trubka)

- Připevněte levou svislou trubku (C) k hlavnímu rámu.
- Pomocí šroubů a imbusového klíče předběžně utáhněte.

KROK 3: Montáž řídicího

1. Připojte signální kabely E3 a E1 (horní).
2. Připevněte sestavu řídicího (D) k oběma sloupkům.
3. Utáhněte šrouby imbusovým klíčem. Nyní můžete všechny šrouby zcela utáhnout. Poznámka: Dbejte na to, aby kabely nebyly sevřeny.

KROK 4: Instalace obrazovky konzole

1. Připojte vodiče E4 a E5.
2. Připevněte konzolu (I) k sestavě volantů.

- Utáhněte šrouby imbusovým klíčem a zcela je utáhněte.

Poznámka: Dbejte na to, aby kabely nebyly přiskřípnuté.

KROK 5: Instalace krytu zadní konzole

- Přípevněte zadní kryt (E) ke konzole (I).
- Utáhněte šrouby pomocí imbusového klíče.

KROK 6: Instalace koncových krytek

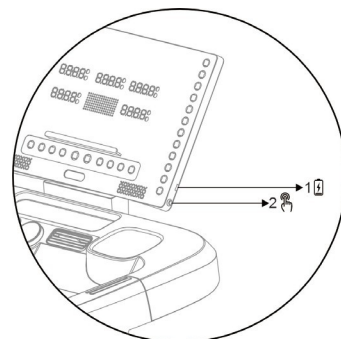
- Vložte 4 koncové krytky (J) do levého a pravého držáku.

KROK 7: Konečné utažení a bezpečnostní klíč

- Plně utáhněte šrouby z kroků 1 a 2.
- Vložte bezpečnostní klíč (F) do konzoly.

Montáž je dokončena!

- Po použití běžecího pásu uložte bezpečnostní klíč mimo dosah dětí.
- Než začnete běhat, ujistěte se, že jsou všechny šrouby pevně utažené.



SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU (PowerTouch)

Důležitá poznámka

Běžecí pás je vybaven automatickým systémem PowerTouch. Neskládejte ani nerozkládejte jej ručně, protože by mohlo dojít k poškození mechanismu a ke ztrátě záruky.

Jak skládat/rozkládat

- Stiskněte tlačítko **FOLD/UNFOLD** (č. 2, pravá strana konzole).
- Běžecí pás automaticky zvedne nebo spustí plošinu.
- Pokud během tohoto procesu stisknete tlačítko znovu, proces se pozastaví (**FOLDPAUSE**). Stisknutím tlačítka znovu pokračujte.

Rozložení (UNFOLD)

Před rozložením se ujistěte, že pod běžecím pásem nejsou žádné osoby, zvířata ani předměty.

- Se složeným běžecím pásem a zobrazenou zprávou „FOLD“ krátce stiskněte tlačítko FOLD/UNFOLD.
- Na displeji se zobrazí „ROZKLÁDÁNÍ“. Po dokončení rozkládání přejde zařízení do pohotovostního režimu.
- V případě potřeby lze proces zastavit a znovu spustit.

Bezpečnost:

- Vestavěný infračervený senzor detekuje osoby nebo zvířata v nebezpečné zóně.
- V takovém případě zazní výstražný signál a proces se pozastaví. Jakmile bude zóna uvolněna, běžecí pás se po 2–4 sekundách znovu rozloží.

Skládání (FOLD)

Před sklopením se ujistěte, že na běžecím pásu nejsou žádné osoby ani předměty.

- Při rozloženém běžecím pásu stiskněte tlačítko FOLD/UNFOLD.
- Na displeji se zobrazí „FOLDING“ (Skládání).
- Proces lze zastavit a obnovit pomocí tlačítka.

Nucené rozložení

- Stiskněte a podržte tlačítko FOLD/UNFOLD po dobu 2 sekund – běžecí pás se sám rozloží.

Bezpečnostní pokyny

- Pokud během skládání (úhel < 30°) stojí na běžecím pásu osoba, systém automaticky přeruší proces a vrátí se do režimu rozkládání.
- Pokud je úhel > 30° a objeví se překážka, proces skládání se zastaví (zobrazení: „FOLD“). Stiskněte znovu tlačítko FOLD/UNFOLD, aby se spustil režim rozkládání.



PŘEPRAVA BĚŽECKÉHO PÁSU A JEHO SPRÁVNÉ UMÍSTĚNÍ

DŮLEŽITÉ INFORMACE O ELEKTRICKÉM PROVEDENÍ



UPOZORNĚNÍ – Tento běžecí pás vyžaduje pro správnou funkci odpovídající zdroj napájení. Pro vaši bezpečnost a bezpečnost ostatních se před připojením zařízení ujistěte, že zdroj napájení je odpovídající. Nesprávný zdroj napájení může způsobit vážné poškození zařízení nebo představovat riziko pro uživatele.

Uzemnění

- Zařízení musí být uzemněno – tím se zajistí nejnižší odpor proti proudu a sníží se riziko úrazu elektrickým proudem.
- Zástrčka by měla být připojena k řádně nainstalované a uzemněné zásuvce v souladu s místními předpisy.
- Zásuvka musí odpovídat konfiguraci zástrčky – nepoužívejte adaptéry ani převodníky.
- Výrobek je navržen pro provoz ve standardním obvodu s uzemněnou zástrčkou (viz schéma A).

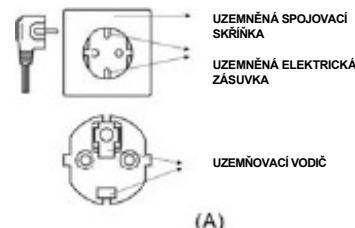
NEBEZPEČÍ: Nesprávné připojení ochranného vodiče může vést k úrazu elektrickým proudem.

- Pokud máte jakékoli pochybnosti ohledně instalace, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře.
- Nepravujte původní zástrčku. Pokud se nehodí do zásuvky, nechte elektrikářem nainstalovat vhodnou zásuvku.

UPOZORNĚNÍ

- S tímto běžecím pásem nikdy nepoužívejte zásuvku s proudovým chráničem (GFCI). Napájecí kabel udržujte mimo dosah pohyblivých částí stroje, včetně zvedacího mechanismu a transportních koleček.
- K napájení běžecího pásu nepoužívejte generátory ani zdroje nepřerušitelného napájení (UPS).
- Neodstraňujte žádné kryty, pokud je běžecí pás připojen k elektrické síti.

METODY UZEMNĚNÍ



(A)

4. Nevystavujte zařízení dešti nebo vlhkosti.
Běžecský pás není určen pro venkovní použití, v blízkosti bazénů nebo v prostředí s vysokou vlhkostí.



DISPLEJ S PROVOZNÍMI POKYNY (1)



Vzdálenost – zobrazuje aktuálně ujetou vzdálenost.



Čas – zobrazuje dobu tréninku (od 0:00). Po dosažení maximálního limitu se běžecský pás automaticky zastaví.



Kroky – zobrazuje počet provedených kroků.

- Okno **ČAS/KROKY** zobrazuje data střídavě každých 5 sekund.



Kalorie – zobrazuje počet spálených kalorií.



Srdeční frekvence – zobrazuje vaši aktuální srdeční frekvenci. Měření:

- držte oba senzory na rukojetích nebo
- připojte monitor srdeční frekvence Bluetooth®.
- Výsledek se zobrazí přibližně po 5 sekundách (přibližné, nemedicínské údaje).
- Okno **KALORIE/PULZ** se střídá – během měření srdeční frekvence nepřetržitě zobrazuje váš puls, jinak zobrazuje kalorie.



Rychlost – zobrazuje vaši aktuální rychlost. Nastavte pomocí tlačítek **SPEED +/-**.

- Při sklonu -3 až -1: rozsah rychlosti **1–13 km/h**.
- Při sklonu 0 až 10: rozsah rychlosti **1–22 km/h**.

Matricové okno – v režimu běhu zobrazuje aktuální kola, v režimu **PROG** zobrazuje graf programu.



Sklon – zobrazuje aktuální úhel sklonu. Nastavitelný pomocí tlačítek **INCLINE +/-** v rozmezí od -3 % do 10 %.

FUNKCE TLAČÍTEK KONSOLE

- Hlasitost** – krátkým stisknutím se hlasitost zvýší, dlouhým stisknutím se sníží.
- MODE** – vyberte režim odpočítávání (čas, vzdálenost, kalorie). Potvrďte tlačítkem **START/PAUSE**.
 - ODPOČÍTÁVÁNÍ ČASU** – nastavte čas odpočítávání.
 - ODPOČÍTÁVÁNÍ VZDÁLENOSTI** – nastavte vzdálenost.
 - ODPOČÍTÁVÁNÍ KALORIÍ** – nastavte počet kalorií.
- SKLON** ^v – sníží sklon.
- SKLON** [^] – zvýšení sklonu.
- Rychlý výběr sklonu** – tlačítka -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUZA** – spuštění, pozastavení nebo obnovení tréninku.
- STOP** – okamžitě zastavte běžecský pás.
- SPEED** – snižte rychlost o 0,1 km/h.
- SPEED +** – zvýšte rychlost o 0,1 km/h.
- Rychlý výběr rychlosti** – tlačítka 2–20 km/h.
- PROG (programy)**:
 - Výchozí programy (26)** – vyberte a spusťte, každý program má 16 segmentů (běžecský pás se po dokončení automaticky zastaví).
 - Uživatelské programy (U1–U5)** – vytvořte si vlastní plány (16 segmentů). Nastavte čas, rychlost a sklon pro každý segment. Maximální doba programu: 99 minut.
 - Programy řízené srdeční frekvencí (HR1–HR3)** – vyžaduje se pás Bluetooth®. Systém automaticky upravuje rychlost a sklon tak, aby byla udržována nastavená srdeční frekvence.

Program	Výchozí věk	Cílová srdeční frekvence (BPM)	Maximální rychlost
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Test tělesného tuku (FAT)** – po nastavení pohlaví, věku, výšky a hmotnosti podržte pulzní senzory po dobu 5 sekund. Výsledek se zobrazí na displeji:
 - ≤19 – štíhlý,
 - 20–25 – normální,
 - 26–29 – nadváha,
 - ≥30 – obezita.
 Výsledky jsou orientační, nikoli lékařské.

- Ventilátor** – regulace proudění vzduchu:

- stiskněte – úroveň 1,
- stiskněte – úroveň 2,
- stiskněte – vypnutí.

Kód	Parametr	Rozsah / Hodnota	Popis
F-1	Pohlaví (Sex)	01 – Muž 02 – Žena	
F-2	Věk	10–99	
F-3	Výška	100–200 cm	
F-4	Hmotnost	20–150 kg	
F-5	Obsah tuku (tuku %)	≤ 19	Hubený
		20	Normální
		26 % – 29	Nadváha
		≥ 30	Obezita

Poznámka: Výsledek testu nemá žádnou lékařskou hodnotu – slouží pouze pro informační účely!

FUNKCE OVLÁDACÍCH PRVKŮ

- **Krátké stisknutí** — spustí odpočítávání **3-2-1**, po kterém se trénink automaticky spustí.
- **Displej** – každých 5 sekund se mění mezi:
 - Čas / Rychlost
 - Vzdálenost / Tempo
 - Kalorie / Sklon

Během tréninku:



- Otočte se doleva → snižte rychlost.
- Otočte se doprava → zvýšte rychlost.

Po zahájení tréninku:

- Krátké stisknutí → pauza.
- Dlouhé stisknutí → úplné zastavení.



BLUETOOTH – připojení k aplikacím

Kinomap

1. Přidat nové zařízení → vyberte **FTMS** v sekci **BĚŽECKÝ PÁS**.
2. Vyberte název Bluetooth začínající „**TERRUN 350**“.
3. Stiskněte tlačítko **START/PAUSE** na běžeckém pásu, abyste mohli začít.

Zwift

1. V části **SPÁROVANÁ ZAŘÍZENÍ** vyberte možnost **RUN SPEED (RYCHLOST BĚHU)**.
2. Vyberte název Bluetooth začínající na „**TERRUN 350**“.
3. Stiskněte tlačítko **START/PAUSE** na běžeckém pásu, abyste mohli začít.

Bluetooth audio

- Zapněte Bluetooth na svém zařízení a vyhledejte název začínající „**TERRUN 350-A**“.
- Po připojení se zvuk z vašeho zařízení bude přehrávat přes reproduktory běžeckého pásu.
- Hlasitost lze nastavit:
 - pomocí tlačítek na mobilním zařízení,
 - nebo tlačítka pro ovládání hlasitosti na běžeckém pásu.

Připojení k bezdrátovému snímači srdečního tepu

Běžecký pás podporuje kompatibilní zařízení Bluetooth® s **přenosem srdečního tepu**.

Požadavky:

- Podpora vysílání srdečního tepu.
- Standardní protokol Bluetooth®.

Před připojením:

- Funkce přenosu je často ve výchozím nastavení deaktivována, aby se šetřila baterie.
- Povolte režim vysílání v nastavení zařízení.

Tipy:

- Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti.
- Jakmile je vysílání povoleno, běžecký pás automaticky detekuje a zobrazí vaši srdeční frekvenci.

Nabíjení zařízení

- Pro nabití zařízení připojte telefon nebo tablet kabelem k USB portu (zóna 1).

FUNKCE PŘIPOMÍNÁNÍ MAZÁNÍ

- Běžecký pás vám připomene mazání každých **300 kilometrů (187 mil)** celkové vzdálenosti.
- V tom okamžiku se každých 10 sekund ozve zvukový signál a na displeji se zobrazí zpráva „**OIL**“.
- Promažte střed běžeckého pásu olejem podle pokynů.
- Po namazání podržte tlačítko **STOP** v pohotovostním režimu stisknuté po dobu 3 sekund – výstražný signál zmizí.

FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO ZÁMKU

- V jakémkoli režimu dojde po vyjmutí **bezpečnostního klíče** k okamžitému zastavení běžeckého pásu.
- Na displeji se zobrazí „---“ a stroj vydá zvukový signál.
- Běžecký pás se znovu nespustí, dokud nebude klíč znovu zasunut.

FUNKCE ÚSPORY ENERGIE

- V pohotovostním režimu, pokud neprovedete žádnou operaci po dobu 10 minut, běžecký pás přejde do úsporného režimu.
- Obrazovka se vypne.
- Chcete-li jej restartovat, stiskněte libovolné tlačítko.

Důležitá bezpečnostní doporučení

1. Začněte cvičení **pomalou rychlostí** a držte se madel, dokud se nebudete cítit jistí.
2. Vložte **bezpečnostní klíč** do konzole a připněte bezpečnostní šňůru k oděvu.
3. Chcete-li trénink bezpečně ukončit, stiskněte **tlačítko STOP** nebo zatáhněte za bezpečnostní šňůru – běžecský pás se okamžitě zastaví.

TECHNICKÉ PROBLÉMY A ŘEŠENÍ

Problém	Možná příčina	Doporučené opatření
Běžecský pás se nespustí	Není připojen k napájení	Zapojte kabel do elektrické zásuvky
	Chybí bezpečnostní klíč (na konzoli „-----“)	Vložte bezpečnostní klíč do konzole
	Nesouosý pás běžecského pásu	Seřídte zadní válečkové šrouby na obou stranách
Displej nefunguje	Uvolněné kabely	Zkontrolujte všechny kabely mezi deskou plošných spojů a ovládacím panelem.
E01	Přetížení softwaru	1. Vypněte běžecský pás a restartujte jej.
E02	Přetížení hardwaru	1. Vypněte běžecský pás a restartujte jej. 2. Vyměňte řídicí desku
E03	Ochrana desky řízení proti přehřátí	1. Vypněte běžecský pás a restartujte jej 2. Vyměňte ovládací desku.
E04	Příliš nízké vstupní napětí	1. Vypněte běžecský pás a restartujte jej 2. Vyměňte ovládací desku.
E05	Příliš vysoké vstupní napětí	1. Vypněte běžecský pás a restartujte jej 2. Vyměňte ovládací desku
E06–E09	Nesprávné připojení motoru nebo kabelu	1. Vypněte běžecský pás 2. Počkejte 1 minutu 3. Znovu jej zapněte
	Poškození motoru nebo kabelů	Zkontrolujte kabely motoru, opravte je nebo vyměňte V případě potřeby vyměňte motor
	Zablokovaná pohyblivá část běžecského pásu	1. Zkontrolujte pohyblivé části 2. Poslechněte si motor (hluk, zápach) 3. Vyměňte motor 4. Vyměňte ovládací desku 5. Promažte běžecský pás
	Nesprávné napájecí napětí	1. Restartujte 2. Zkontrolujte vstupní napětí
E10	Ochrana proti přetížení	1. Vypněte běžecský pás a restartujte jej 2. Vyměňte řídicí desku nebo motor
E12	Chyba komunikace mezi systémy	1. Vypněte běžecský pás a restartujte jej 2. Zkontrolujte kabely mezi konzolí a ovládací deskou 3. Vyměňte ovládací desku nebo desku plošných spojů
E15	Porucha servomotoru	1. Odpojte bezpečnostní klíč 2. Stiskněte současně tlačítka „Incline -“ a „STOP“ na 3 sekundy 3. Po zaznění pípnutí se spustí automatická kalibrace 4. Počkejte, až se kalibrace dokončí

ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Pravidelné čištění pomůže prodloužit životnost a zlepšit výkon vašeho běžecského pásu. Abyste udrželi svůj stroj v dobrém stavu:

- Všechny součásti pravidelně vysávejte a čistěte.
- Vyčistěte obě strany běžecského pásu, aby se pod ním nehromadil prach.
- Udržujte své sportovní boty čisté – nečistoty z bot mohou urychlit opotřebení pásu a běžecské plochy.
- Povrch běžecského pásu otírejte čistým, vlhkým hadříkem.
- Děti by neměly čistit ani provádět údržbu běžecského pásu bez dozoru dospělé osoby. Pro lepší péči o běžecský pás a prodloužení jeho životnosti doporučujeme:

- Vypínat stroj na 10 minut každé 2 hodiny používání.
- Když běžecský pás nepoužíváte, vypněte jej úplně.

Utáhnout běžecský pás

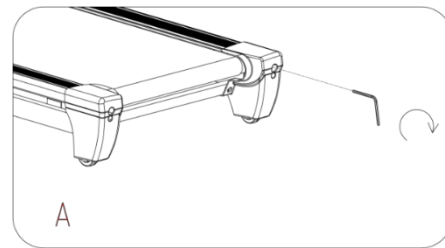
- Příliš volný pás může při běhu způsobit prokluzování.
- Příliš napnutý pás snižuje výkon motoru a zvyšuje tření mezi válečkem a pásem.
- Optimální napnutí je dosaženo, když lze pás zvednout do výšky 50–75 mm od hnací desky.

Vycentrování běžecského pásu

Umístěte běžecský pás na rovnou plochu a spusťte jej rychlostí 6–9 km/h. Pokud se pás posouvá na jednu stranu, postupujte podle těchto kroků:

A. Pás se posouvá doprava

- Otočte nastavovací šroub na pravé straně o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček.
- Poté otočte levý šroub o ¼ otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Opakujte tuto činnost, dokud není řemen vycentrován (viz obrázek A).

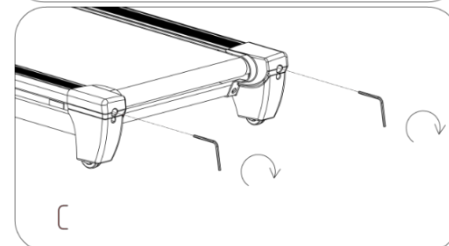
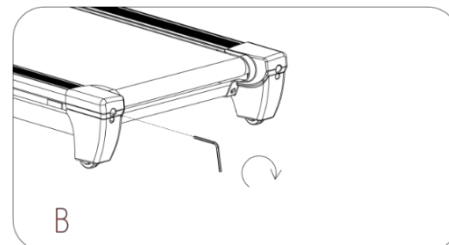


B. Řemen se posune doleva

- Otočte levý nastavovací šroub o ¼ otáčky ve směru hodinových ručiček.
- Poté otočte pravý šroub o ¼ otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Opakujte, dokud není řemen vycentrován (viz obrázek B).

C. Řemen se může časem uvolnit

- Chcete-li jej utáhnout, otočte oba nastavovací šrouby (levý i pravý) o celou otáčku ve směru hodinových ručiček.
- Zkontrolujte napnutí řemene a postup opakujte, dokud nedosáhnete správného napnutí.
- Zajistěte, aby byly obě strany nastaveny rovnoměrně (viz obrázek C).

**Mazání běžeckého pásu**

DŮLEŽITÉ: Před prvním použitím je nutné běžecký pás namazat.

Proč je mazání důležité?

Mazání plošiny a běžeckého pásu je velmi důležité – tření mezi nimi ovlivňuje životnost a výkon stroje. Doporučujeme tyto součásti pravidelně kontrolovat.

VAROVÁNÍ: Před čištěním, mazáním nebo opravou běžeckého pásu vždy odpojte zařízení od napájení.

Jak mazat:

1. Zvedněte pás na jedné straně a naneste mazivo na běžeckou plochu. Důkladně ho rozetřete hadříkem. Opakujte na druhé straně.
2. Pohyblivé části by měly fungovat hladce a tiše. Abnormální provoz může mít vliv na bezpečnost. Pravidelně kontrolujte a utahujte šrouby.
3. Aby byla zachována účinnost běžeckého pásu, je třeba provádět pravidelnou údržbu.

Doporučený harmonogram mazání:

Typ uživatele	Četnost údržby
Lehká (méně než 3 hodiny/týden)	každých 6 měsíců
Střední (3–5 hodin/týden)	Každé 3 měsíce
Intenzivní (více než 5 hodin)	každé 2 měsíce



Delnummer	Beskrivelse	Antal	Delnummer	Beskrivelse	Antal
A01	Nederste ramme	1	D09	M4*12 skrue	4
A02	Hovedramme	1	D10	M3*6 skrue	4
A03	Løfteanordning	1	D11	M5*12 skrue	4
A04	Roterende samling	1	D12	Fjederskive	4
A05	Højre lodret rør	1	D13	M8*35 skrue	4
A06	Venstre lodret rør	1	D14	M8*60 skrue	3
A07	Konsolmontering	1	D15	M4*25 skrue	2
A08	Styresamling	1	D16	Skrue ST2.9*10	12
A09	Servomotorkort	1	D17	ST4.2*16 skrue	39
A10	Motorbeslag 1	1	D18	Skrue ST4.2*13	5
A11	Motorbeslag 2	1	D19	M4*35 skrue	4
A12	Ventilator monteringsplade	4	D20	M10*60 skrue	2
A13	Knopmonteringsflange	1	D21	M10 møtrik	5
A14	Løftbøsning	2	D22	M10*45 skrue	3
A15	Spændefjeder	1	D23	M8*62 skrue	2
A16	Motorafdækningsstik	5	D24	M8*50 skrue	1
A17	Flad skive (Φ14)	4	D25	M10*70 skrue	8
A18	Ratteskive	4	D26	M6*20 skrue	4
B01	Forreste rulle	1	D27	Flad skive (Φ16)	1
B02	Bageste rulle	1	D28	ST2.9*8 skrue	34
B03	Motorrem	1	E01	PCB- og kontrolkortforbindelseskabel – center	1
B04	Løbebånd	1	E02	PCB- og kontrolkortforbindelseskabel – nederst	1
B05	Trinbræt	1	E03	PCB- og kontrolkortforbindelseskabel – øvre	1
B06	S5-tast	1	E04	PCB-kontrolkortets tilslutningskabel	1
B07	S6-nøgle	1	E05	Tilslutningskabel til displaypanel	1
B08	Smørelolie	1	E06	Motor	1
C01	Nedre motordæksel	1	E07	Løftemotor	1
C02	Øvre motordæksel	1	E08	Overstrømsafbryder	1
C03	Bageste dæksel (P)	1	E09	Servomotor og rotor	1
C04	Bageste dæksel (L)	1	E10	Strømkabel	1
C05	Øvre konsoldæksel (med klistermærker)	1	E11	Sikkerhedsnøglehul	1
C06	Nedre konsoldæksel	1	E12	Sikkerhedsnøgle	1
C07	Perforeret element 1	1	E13	Stikkontakt	1
C08	Perforeret element 2	5	E14	Strømafbryder	1
C09	Øvre midterste ratbetræk	1	E15	Knapforbindelseskabel	1
C10	Nederste midterste dæksel på rattet	1	E16	Håndpulssensor-kabel	2
C11	Ventilatorstyringsdæksel	2	E17	Jordkabel (L=200)	2
C12	Lodret rørlås	2	E18	Strømkabel (P, L=120)	2
C13	Dekorativ frontdæksel til konsol	1	E19	Strømkabel (P, L=200)	1
C14	Bageste dekorativt dæksel til konsol	1	E20	Strømkabel (N, L=120)	1
C15	POM-muffe	8	E21	Strømkabel (N, L=230)	1
C16	Transporthjul	2	E22	PCB-kontrolkort	1
C17	Hoveddramppepude	2	E23	Håndpulssensor	4
C18	Pude	4	E24	Højttaler	2
C19	Endestykker	4	E25	Ventilator	2
C20	Fodstøtte	4	E26	Knopsæt	1
C21	Skum til styr – højre	1	E27	Panel til hurtig hældning/hastighedsvalg	2
C22	Skum på håndtag – venstre	1	E28	Tastatur	1
C23	Lejehjul	2	E29	Displaypanel	1
C24	Sideskinne	2	E30	USB-port	1
C25	Konsolmonteringslås	1	E31	Foldbart afbrydersæt	1
C26	Skum til øvre sideskinne	4	E32	Tastaturkabel	3
C27	Skum til trinbræt	4	E33	USB-kabel	1
C28	Strømkabelspærre	3	E34	Kontrolkort	1
C29	Glideskinnebånd	2	E35	IRS-kabel – foran	1
C30	IRS-pude	1	E36	IRS-kabel – bag	1
C31	Bøsning	1	E37	IRS (infrarød sensor)	1
C32	Silikoneunderlag til trådløs opladning	1	E38	Magnetisk ring	1
C33	Håndpulssensor (P)	1	E39	Magnetisk ring Φ28	1
C34	Håndpulssensorholder (L)	1	F01	Filter – valgfrit	1
D01	M12*98 skrue	2	F02	Strømkabel (P, L=120 mm) – valgfrit	1
D02	M12*79 skrue	2	F03	Strømkabel (N, L=120 mm) – valgfrit	1
D03	M12-møtrik	4	F04	Jordkabel – valgfrit	1
D04	M8*32 skrue	4	F05	M4*6 skrue (filter) – valgfri	2
D05	M8 møtrik	6	F06	ST4,2*19 flangeskrue – valgfri	3
D06	M8*30 skrue	2	F07	Filtermonteringsplade – valgfri	1
D07	ST4,2*19 flangeskrue	22	G01	Induktans – valgfri	1
D08	M4*8 skrue	8	G02	M4*8 skrue (induktans) – valgfri	2

SPECIELLE INSTRUKTIONER

1. Læs denne vejledning omhyggeligt inden installation og brug.
2. Opbevar manualen til senere brug.
3. Produktet kan afvige fra illustrationerne på grund af modelopgraderinger.

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER – elektricitet

FARE – risiko for elektrisk stød: Træk altid stikket ud efter brug og før rengøring.

ADVARSEL – risiko for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskaade:

1. Lad aldrig løbebåndet være tilsluttet uden opsyn.
2. Brug kun som angivet i brugsanvisningen.
3. Brug ikke produktet, hvis kablet eller stikket er beskadiget, løbebåndet ikke fungerer korrekt eller er faldet i vand. Kontakt kundeservice.
4. Beskyt kablet mod varme overflader.
5. Bloker ikke ventilationsåbningerne, og indsæt ikke genstande i dem.
6. Må ikke bruges udendørs.
7. Må ikke bruges i rum med aerosoler eller ved administration af ilt.
8. Sluk altid løbebåndet og frakobl det fra strømforsyningen efter brug.
9. Tilslut kun til en korrekt jordet stikkontakt.
10. Enheden er kun beregnet til brug af voksne. Børn under 13 år må ikke bruge løbebåndet.
11. Flyt ikke løbebåndet ved at trække i kablet.
12. Kun til hjemmebrug.
13. Når du er færdig med din træning, skal du fjerne sikkerhedsnøglen og opbevare den utilgængeligt for børn.

FORSIGTIG: Vær særlig forsigtig, når du træder op på og ned fra det bevægelige bånd.

VIKTIGE SIKKERHEDSREGLER

1. Konsulter din læge, inden du begynder at træne, især hvis du tager medicin, der påvirker dit hjerte, blodtryk eller kolesterol.
2. Vær opmærksom på din krops signaler – stop med at træne, hvis du føler smerter, åndenød, svimmelhed eller kvalme.
3. Hold børn og kæledyr væk fra løbebåndet.
4. Placer løbebåndet på en stabil, plan overflade med en beskyttende måtte. Der anbefales mindst 240 cm fri plads bagved og 60 cm til siden.
5. Kontroller regelmæssigt boltene og møtrikkerne samt enhedens tekniske tilstand.
6. I tilfælde af skader eller usædvanlige lyde skal du afbryde træningen og ikke bruge apparatet, før det er blevet repareret.
7. Træn i passende tøj – undgå løst siddende tøj.
8. Stik ikke hænder eller genstande ind i bevægelige dele.
9. Løbebåndet er ikke beregnet til terapeutisk eller kommerciel brug.
10. Opbevares på et tørt, køligt sted. Undgå ekstreme temperaturer og fugtighed.
11. Hvis du pludselig føler dig utilpas, skal du tage fat i håndlisterne og træde ned på sidelisterne.

VIKTIGE BRUGSANVISNINGER

1. Sæt strømkablet direkte i stikkontakten.
2. Læs altid instruktionerne, før du starter.
3. Hastighedsændringer sker ikke øjeblikkeligt – udvis forsigtighed.
4. Bevar balancen under træningen, og gå i midten af båndet.
5. Løbebåndet starter med lav hastighed – begynd med at stå på sidestængerne.
6. Sikkerhedsnøglen skal indsættes i konsollen – i en nødsituation skal du fjerne den for at stoppe løbebåndet med det samme.
7. Apparatet er kun beregnet til voksne – børn må kun være i nærheden af det under opsyn.
8. Gravide eller ammende kvinder bør konsultere deres læge.
9. Drik vand under og efter træningen.
10. Løft ikke løbebåndet alene.
11. Smør løbebåndets bælte inden første brug.

KONTROL AF PAKKENS INDHOLD

Før samling skal du nøje kontrollere, at alle komponenter er i kassen og i god stand. Hvis noget mangler eller er beskadiget, skal du kontakte kundeservice!



SAMLING AF LØBEBÅND

TRIN 1: Samling af det højre lodrette rør

- Fastgør det højre lodrette rør (B) til hovedrammen.
- Brug den medfølgende unbrakonøgle og skruer (spænd dem ikke helt endnu).
- Tilslut signalkablerne: E1 (nederst) og E2, og placér derefter kablet i rammeåbningen på venstre side.

TRIN 2: Samling af venstre søjle (venstre lodret rør)

- Fastgør det venstre lodrette rør (C) til hovedrammen.
- Brug skruerne og unbrakonøglen til at spænde dem for.

TRIN 3: Montering af styr

1. Tilslut signalkablerne E3 og E1 (øverste).
2. Fastgør styret (D) til begge stolper.
3. Stram skruerne med en unbrakonøgle. Nu kan du stramme alle skruer helt. Bemærk: Sørg for, at kablerne ikke klemmes fast.

TRIN 4: Installation af konsolskærm

1. Tilslut ledningerne E4 og E5.
2. Fastgør konsollen (I) til styret.

3. Stram skruerne med en unbrakonøgle, og stram dem helt.

Bemærk: Sørg for, at kablerne ikke klemmes.

TRIN 5: Montering af bagkonsolens dæksel

- Fastgør bagdækslet (E) til konsollen (I).
- Stram skruerne med en unbrakonøgle.

TRIN 6: Montering af endekapper

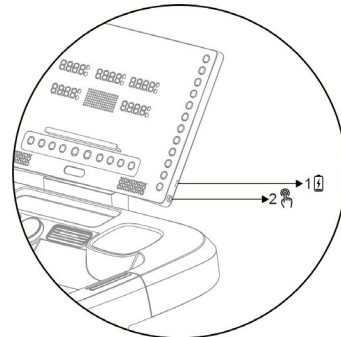
- Indsæt 4 endekapper (J) i venstre og højre beslag.

TRIN 7: Endelig tilspænding og sikkerhedsnøgle

- Spænd skruerne fra trin 1 og 2 helt.
- Indsæt sikkerhedsnøglen (F) i konsollen.

Monteringen er færdig!

- Efter brug af løbebåndet skal sikkerhedsnøglen opbevares utilgængeligt for børn.
- Før du begynder at løbe, skal du sikre dig, at alle bolte er strammet ordentligt.



FOLDNING OG UDFOLDNING AF LØBEBÅNDET (PowerTouch)

Vigtig bemærkning

Løbebåndet har et automatisk PowerTouch-system. Fold eller udfold det ikke manuelt, da dette kan beskadige mekanismen og gøre garantien ugyldig.

Sådan foldes/udfoldes

- Tryk på knappen **FOLD/UNFOLD** (nr. 2, højre side af konsollen).
- Løbebåndet hæver eller sænker automatisk løbedækket.
- Hvis du trykker på knappen igen under processen, vil den pause (**FOLDPAUSE**). Tryk igen for at fortsætte.

Udfoldning (UNFOLD)

Før udfoldning skal du sikre dig, at der ikke er personer, dyr eller genstande under løbebåndet.

- Når løbebåndet er foldet sammen, og meddelelsen "FOLD" vises, skal du trykke kort på knappen FOLD/UNFOLD.
- Displayet viser "UNFOLDING". Når udfoldningen er afsluttet, går enheden i standbytilstand.
- Om nødvendigt kan processen stoppes og genoptages.

Sikkerhed:

- En indbygget infrarød sensor registrerer personer eller dyr i farezonen.
- I dette tilfælde lyder der et advarselssignal, og processen sættes på pause. Når området er ryddet, fortsætter løbebåndet med at folde sig ud efter 2–4 sekunder.

Sammenfoldning (FOLD)

Før foldning skal du sikre dig, at der ikke er personer eller genstande på løbebåndet.

- Når løbebåndet er udfoldet, skal du trykke på knappen FOLD/UNFOLD.
- "FOLDING" vises på displayet.
- Processen kan stoppes og genoptages med knappen.

Tvungen udfoldning

- Tryk og hold FOLD/UNFOLD-knappen nede i 2 sekunder – løbebåndet vil tvinge sig selv til at folde sig ud.

Sikkerhedshenvisninger

1. Hvis en person står på løbebåndet under foldning (vinkel $\leq 30^\circ$), afbryder systemet automatisk processen og vender tilbage til udfoldning.
2. Hvis vinklen er $\geq 30^\circ$, og der opstår en forhindring, stopper foldningsprocessen (display: "FOLD"). Tryk på FOLD/UNFOLD igen for at starte udfoldningsfunktionen.



TRANSPORT AF LØBEBÅNDET OG DETS KORREKTE PLACERING

VIGTIG ELEKTRISK INFORMATION



ADVARSEL - Dette løbebånd kræver en passende strømkilde for at fungere korrekt. Af hensyn til din egen og andres sikkerhed skal du sikre dig, at strømkilden er passende, inden du tilslutter enheden. En forkert strømkilde kan forårsage alvorlig skade på udstyret eller udgøre en risiko for brugeren.

Jordforbindelse

- Enheden skal jordforbindes – dette sikrer den laveste modstand mod strømflow og reducerer risikoen for elektrisk stød.
- Stikket skal tilsluttes en korrekt installeret og jordnet stikkontakt i overensstemmelse med lokale forskrifter.
- Stikket skal passe til stikkets konfiguration – brug ikke adaptere eller konvertere.
- Produktet er designet til at fungere i et standardkredsløb med et jordnet stik (se diagram A).

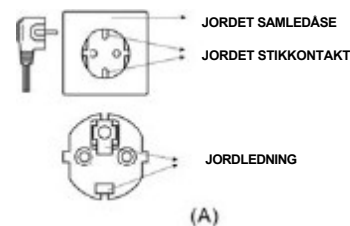
FARE: Forkert tilslutning af beskyttelseslederen kan medføre elektrisk stød.

- Hvis du er i tvivl om installationen, skal du kontakte en autoriseret elektriker.
- Du må ikke ændre det originale stik. Hvis det ikke passer til stikkontakten, skal du få en elektriker til at installere en passende stikkontakt.

ADVARSEL

1. Brug aldrig en GFCI-stikkontakt (jordfejlsafbryder) til dette løbebånd. Hold strømkablet væk fra maskinens bevægelige dele, herunder løftmekanismen og transporthjulene.
2. Brug ikke generatorer eller nødstrømsforsyninger (UPS) til at forsyne løbebåndet med strøm.
3. Fjern ikke dæksler, mens løbebåndet er tilsluttet strømforsyningen.

JORDINGSMETODER



4. Udsæt ikke enheden for regn eller fugt.
Løbebåndet er ikke beregnet til udendørs brug, i nærheden af svømmebassiner eller i omgivelser med høj luftfugtighed.



BRUGSANVISNING DISPLAY (1)



Distance – viser den afstand, der er tilbagelagt indtil nu.



Tid – viser træningstiden (fra 0:00). Når den maksimale grænse er nået, stopper løbebåndet automatisk.



Skridt – viser antallet af skridt, der er taget.

- Vinduet **TIME/STEPS** viser dataene skiftevis hvert 5. sekund.



Kalorier – viser antallet af forbrændte kalorier.



Puls – viser din aktuelle puls. Sådan måles den:

- hold begge sensorer på håndtagene, eller
- tilslut en Bluetooth®-pulsmåler.
- Resultatet vises efter ca. 5 sekunder (omtrentlige, ikke-medicinske data).
- Vinduet **KALORIER/PULS** skifter – under pulsmåling viser det løbende din puls, ellers viser det kalorier.



Hastighed – viser din aktuelle hastighed. Juster med **SPEED +/-** knapperne.

- Ved en hældning på -3 til -1: hastighedsområde **1–13 km/t**.
- Ved en hældning på 0 til 10: hastighedsområde **1–22 km/t**.

Matrix-vindue – i løbetilstand viser det de aktuelle omgange; i PROG-tilstand viser det programgrafnen.



Hældning – viser den aktuelle hældningsvinkel. Kan justeres med **INCLINE +/-** knapperne i området fra -3 % til 10 %.

KONSOLKNAPPENS FUNKTIONER

- Lydstyrke** – et kort tryk øger lydstyrken, et langt tryk sænker den.
- MODE** – vælg nedtællingsmodus (tid, distance, kalorier). Bekræft med **START/PAUSE**.
 - TIDSTILBAGETÆLLING** – indstil nedtællingstiden.
 - AFSTANDSNEDTÆLLING** – indstil afstanden.
 - KALORIE-NEDTÆLLING** – indstil antallet af kalorier.
- HÆVNING** ^v – sænk hældningen.
- HÆVNING** [^] – øg hældningen.
- Hurtigt valg af hældning** – knapperne -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUSE** – start, pause eller genoptag træningen.
- STOP** – stop løbebåndet med det samme.
- SPEED** – sænk hastigheden med 0,1 km/t.
- HASTIGHED +** – øg hastigheden med 0,1 km/t.
- Hurtig hastighedsvalg** – knapper 2–20 km/t.
- PROG (programmer):**
 - Standardprogrammer (26)** – vælg og start, hvert program har 16 segmenter (løbebåndet stopper automatisk, når det er færdigt).
 - Brugerprogrammer (U1–U5)** – opret dine egne planer (16 segmenter). Indstil tid, hastighed og hældning for hvert segment. Maksimal programtid: 99 minutter.
 - Pulsstyrede programmer (HR1–HR3)** – Bluetooth®-bælte kræves. Systemet justerer automatisk hastigheden og stigningen for at opretholde den indstillede puls.

Program	Standardalder	HR-mål (BPM)	Maks. hastighed
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/t
HP3	30	190	10 km/t

- Kropsfedt-test (FAT)** – efter at have indstillet dit køn, alder, højde og vægt, skal du holde pulssensorerne i 5 sekunder. Resultatet vises på skærmen:
 - ≤19 – slank,
 - 20–25 – normal,
 - 26–29 – overvægtig,
 - ≥30 – fedme.
 Resultaterne er vejledende, ikke medicinske.
- Ventilator** – luftstrømskontrol:
 - tryk – niveau 1,
 - tryk – niveau 2,
 - tryk – sluk.

Kode	Parameter	Område/værdi	Beskrivelse
F-1	Køn (Sex)	01 – Mand 02 – Kvinde	
F-2	Alder	10–99	
F-3	Højde	100–200 cm	
F-4	Vægt	20–150 kg	
F-5	Fedtprocent (Fedt %)	≤ 19	Tynd
		20	Normal
		26 % – 29	Overvægt
		≥ 30	Fed

Bemærk: Testresultatet har ingen medicinsk værdi – det er kun til orientering!

KNAPFUNKTIONER

- **Kort tryk** — starter en nedtælling fra 3-2-1, hvorefter træningssessionen starter automatisk.
- **Display** — skifter hvert 5. sekund mellem:

- Tid / Hastighed
- Distance / Tempo
- Kalorier /

Hældning Under træningen:



- Drej til venstre → sænk hastigheden.
- Drej til højre → øg hastigheden.

Efter træningens start:

- Kort tryk → pause.
- Langt tryk → fuldstændig stop.



BLUETOOTH – forbindelse til Kinomap-applikationer

1. Tilføj en ny enhed → vælg **FTMS** i afsnittet **LØBEBÅND**.
2. Vælg det Bluetooth-navn, der begynder med **"TERRUN 350"**.
3. Tryk på **START/PAUSE**-knappen på løbebåndet for at starte.

Zwift

1. Vælg **LØBEHASTIGHED** i afsnittet **PARREDE ENHEDER**.
2. Vælg det Bluetooth-navn, der begynder med **"TERRUN 350"**.
3. Tryk på **START/PAUSE** på løbebåndet for at starte.

Bluetooth-lyd

- Tænd Bluetooth på din enhed, og søg efter et navn, der begynder med **"TERRUN 350-A"**.
- Når der er oprettet forbindelse, afspilles lyd fra din enhed gennem løbebåndets højttalere.
- Lydstyrken kan justeres:
 - ved hjælp af knapperne på din mobile enhed,
 - eller lydstyrkeknapperne på løbebåndet.

Tilslutning til en trådløs pulsmåler

Løbebåndet understøtter compatible Bluetooth®-enheder med **pulsmåling**.

Krav:

- Understøttelse af pulsudsendelse.
- Standard Bluetooth®-protokol.

Før tilslutning:

- Broadcast-funktionen er ofte deaktiveret som standard for at spare på batteriet.
- Aktivér broadcast-tilstand i enhedens indstillinger.

Tips:

- Hold enheden i sikker afstand.
- Når transmission er aktiveret, registrerer løbebåndet automatisk din puls og viser den.

Opladning af enheden

- Tilslut din telefon eller tablet til USB-porten (zone 1) ved hjælp af et kabel for at oplade enheden.

SMØRINGSPÅMINDELSESFUNKTION

- Løbebåndet minder dig om at smøre det for hver **300 kilometer (187 miles)** af den samlede distance.
- På det tidspunkt vil der lyde et akustisk signal hvert 10. sekund, og meddelelsen **"OIL"** vil blive vist på displayet.
- Smør midten af løbebåndet med olie i henhold til instruktionerne.
- Efter smøring skal du holde **STOP**-knappen nede i 3 sekunder i standbytilstand – advarselssignalet forsvinder.

SIKKERHEDSLÅSFUNKTION

- I alle tilstande vil fjernelse af **sikkerhedsnøglen** straks stoppe løbebåndet.
- Displayet viser "----", og maskinen bipper.
- Løbebåndet starter ikke igen, før nøglen indsættes igen.

ENERGIBESPARENDE FUNKTION

- I standbytilstand går løbebåndet i energibesparende tilstand, hvis du ikke udfører nogen handlinger i 10 minutter.
- Skærmen slukkes.
- Tryk på en vilkårlig knap for at genstarte den.

Vigtige sikkerhedshenstillinger

1. Start din træning med **lav hastighed**, og hold hænderne på håndlisterne, indtil du føler dig sikker.
2. Indsæt **sikkerhedsnøglen** i konsollen, og fastgør sikkerhedssnoren til dit tøj.
3. For at afslutte din træning på en sikker måde skal du trykke på **STOP** eller trække i sikkerhedssnoren – løbebåndet stopper straks.

TEKNISKE PROBLEMER OG LØSNINGER

Problem	Mulig årsag	Anbefalet handling
Løbebåndet starter ikke	Ikke tilsluttet strømforsyningen	Sæt stikket i stikkontakten
	Ingen sikkerhedsnøgle (på konsollen "-----")	Indsæt sikkerhedsnøglen i konsollen
	Løbebåndets bælte er ikke centreret	Juster de bageste ruller på begge sider
Displayet virker ikke	Løse kabler	Kontroller alle kabler mellem printkortet og kontrolpanelet
E01	Softwareoverbelastning	1. Sluk løbebåndet og start det igen.
E02	Hardwareoverbelastning	1. Sluk løbebåndet og start det igen 2. Udskift kontrolkortet
E03	Overophedningsbeskyttelse på kontrolkortet	1. Sluk løbebåndet og start det igen 2. Udskift kontrolkortet
E04	Indgangsspændingen er for lav	1. Sluk løbebåndet og start det igen 2. Udskift kontrolkortet
E05	Indgangsspændingen er for høj	1. Sluk løbebåndet og start det igen 2. Udskift kontrolkortet
E06–E09	Forkert motor- eller kabelforbindelse	1. Sluk løbebåndet 2. Vent 1 minut 3. Tænd det igen
	Skader på motor eller kabler	Kontroller motorkablerne, reparer eller udskift Udskift motoren, hvis det er nødvendigt
	Blokeret bevægelig del af løbebåndet	1. Kontroller de bevægelige dele 2. Lyt til motoren (støj, lugt) 3. Udskift motoren 4. Udskift kontrolpanelet 5. Smør løbebåndet
	Forkert strømforsyningsspænding	1. Genstart 2. Kontroller indgangsspændingen
E10	Overbelastningsbeskyttelse	1. Sluk løbebåndet og genstart 2. Udskift kontrolkortet eller motoren
E12	Kommunikationsfejl mellem systemer	1. Sluk løbebåndet og start det igen 2. Kontroller kablerne mellem konsollen og kontrolpanelet 3. Udskift kontrolpanelet eller printkortet
E15	Servomotorfejl	1. Frakobl sikkerhedsnøglen 2. Tryk samtidigt på knapperne "Incline -" og "STOP" i 3 sekunder 3. Efter biplyden starter den automatiske kalibrering 4. Vent, indtil kalibreringen er afsluttet

VEDLIGEHOLDELSE OG RENGØRING AF LØBEBÅNDET

Regelmæssig rengøring vil forlænge levetiden og forbedre ydeevnen på dit løbebånd. For at holde din maskine i god stand:

- Støvsug og rengør alle komponenter regelmæssigt.
- Rengør begge sider af løbebåndet for at forhindre, at der samler sig støv under det.
- Hold dine sportssko rene – snavs fra dine sko kan fremskynde slid på båndet og løbedækket.
- Tør løbebåndets overflade af med en ren, fugtig klud.
- Børn må ikke rengøre eller vedligeholde løbebåndet uden opsyn af en voksen. For at passe bedre

på dit løbebånd og forlænge dets levetid anbefaler vi:

- Sluk for maskinen i 10 minutter for hver 2 timers brug.
- Sluk løbebåndet helt, når det ikke er i brug.

Stram løbebåndet

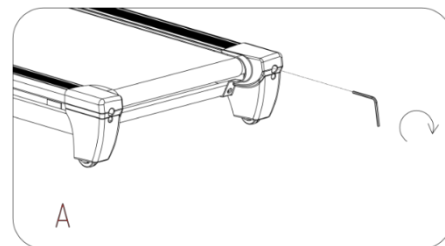
- Et bånd, der er for løst, kan forårsage udskridning under løb.
- Et for stramt bælte reducerer motorens ydeevne og øger friktionen mellem rullen og bæltet.
- Den optimale spænding opnås, når båndet kan løftes til en højde på 50–75 mm fra drivpladen.

Centrering af løbebåndet

Placer løbebåndet på et plant underlag og kør det med en hastighed på 6–9 km/t. Hvis båndet bevæger sig til den ene side, skal du følge disse trin:

A. Båndet bevæger sig mod højre

- Drej justeringsskruen på højre side ¼ omgang med uret.
- Drej derefter den venstre skrue ¼ omgang mod uret.
- Gentag handlingen, indtil remmen er centreret (se figur A).

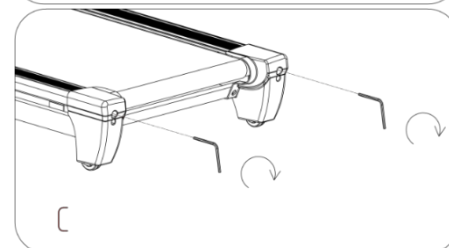
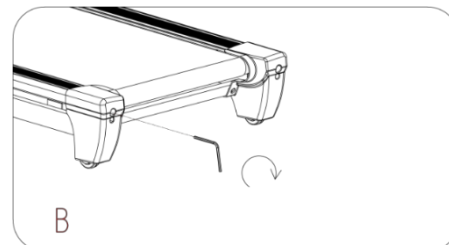


B. Remmen bevæger sig til venstre

- Drej den venstre justeringsskrue $\frac{1}{4}$ omgang med uret.
- Drej derefter den højre skrue $\frac{1}{4}$ omgang mod uret.
- Gentag, indtil remmen er centreret (se figur B).

C. Remmen kan blive løs med tiden

- For at stramme det skal du dreje begge justeringsskruer (venstre og højre) en hel omgang med uret.
- Kontroller remspændingen, og gentag processen, indtil du opnår den korrekte spænding.
- Sørg for, at begge sider er justeret ens (se figur C).

**Smøring af løbebåndet**

VIGTIGT: Løbebåndet skal smøres inden første brug.

Hvorfor er smøring vigtigt?

Det er afgørende at smøre dækket og løbebåndet, da friktionen mellem dem påvirker maskinens levetid og ydeevne. Det anbefales at kontrollere disse komponenter regelmæssigt.

ADVARSEL: Afbryd altid løbebåndets strømforsyning, før du rengør, smører eller reparerer det.

Sådan smøres:

1. Løft bæltet på den ene side og påfør smøremiddel på løbedækket. Fordel det grundigt med en klud. Gentag på den anden side.
2. Bevægelige dele skal fungere jævnt og lydløst. Unormal drift kan påvirke sikkerheden. Kontroller og stram skruerne regelmæssigt.
3. For at opretholde løbebåndets effektivitet bør der udføres regelmæssig vedligeholdelse.

Anbefalet smøreplan:

Brugertype	Vedligeholdelsesfrekvens
Let (mindre end 3 timer/uge)	hver 6. måned
Mellem (3–5 timer/uge)	Hver 3. måned
Intensiv (over 5 timer)	hver anden måned



Teilenummer	Beschreibung	Menge	Teilenummer	Beschreibung	Menge
A01	Unterer Rahmen	1	D09	M4*12-Schraube	4
A02	Hauptrahmen	1	D10	M3*6 Schraube	4
A03	Hebevorrichtung	1	D11	M5*12-Schraube	4
A04	Drehbare Baugruppe	1	D12	Federscheibe	4
A05	Rechte vertikale Rohrleitung	1	D13	M8*35-Schraube	4
A06	Linkes vertikales Rohr	1	D14	M8*60-Schraube	3
A07	Konsolenbaugruppe	1	D15	M4*25-Schraube	2
A08	Lenkvorrichtung	1	D16	Schraube ST2.9*10	12
A09	Servomotorplatine	1	D17	ST4.2*16 Schraube	39
A10	Motorhalterung 1	1	D18	Schraube ST4.2*13	5
A11	Motorhalterung 2	1	D19	M4*35-Schraube	4
A12	Lüfter-Montageplatte	4	D20	M10*60 Schraube	2
A13	Knopf-Befestigungsflansch	1	D21	M10-Mutter	5
A14	Hebemuffe	2	D22	M10*45 Schraube	3
A15	Zugfeder	1	D23	M8*62 Schraube	2
A16	Motorabdeckung-Stecker	5	D24	M8*50-Schraube	1
A17	Flache Unterlegscheibe (Φ14)	4	D25	M10*70 Schraube	8
A18	Lenkadscheibe	4	D26	M6*20-Schraube	4
B01	Vorderrolle	1	D27	Flache Unterlegscheibe (Φ16)	1
B02	Hintere Rolle	1	D28	ST2.9*8 Schraube	34
B03	Motorriemen	1	E01	PCB- und Steuerplatinen-Verbindungskabel – Mitte	1
B04	Laufband	1	E02	PCB- und Steuerplatinen-Verbindungskabel – unten	1
B05	Trittbrett	1	E03	PCB- und Steuerplatinen-Verbindungskabel – oben	1
B06	S5-Taste	1	E04	PCB-Steuerplatinen-Anschlusskabel	1
B07	S6-Taste	1	E05	Anschlusskabel für Display	1
B08	Schmieröl	1	E06	Motor	1
C01	Untere Motorabdeckung	1	E07	Hubmotor	1
C02	Obere Motorabdeckung	1	E08	Überstromschalter	1
C03	Rückwand (P)	1	E09	Servomotor und Rotor	1
C04	Rückwand (L)	1	E10	Netzkabel	1
C05	Obere Konsolenabdeckung (mit Aufklebern)	1	E11	Sicherheitsschlüsseinschub	1
C06	Untere Konsolenabdeckung	1	E12	Sicherheitsschlüssel	1
C07	Perforiertes Element 1	1	E13	Steckdose	1
C08	Perforiertes Element 2	5	E14	Netzschalter	1
C09	Obere mittlere Lenkradabdeckung	1	E15	Knopf-Verbindungskabel	1
C10	Untere mittlere Abdeckung des Lenkads	1	E16	Kabel des Handpulsensors	2
C11	Abdeckung für Lüftersteuerung	2	E17	Erdungskabel (L=200)	2
C12	Vertikale Rohrverriegelung	2	E18	Stromkabel (P, L=120)	2
C13	Dekorative Frontabdeckung für Konsole	1	E19	Netzkabel (P, L=200)	1
C14	Hintere Zierabdeckung für Konsole	1	E20	Netzkabel (N, L=120)	1
C15	POM-Hülse	8	E21	Stromkabel (N, L=230)	1
C16	Transportrad	2	E22	PCB-Steuerplatine	1
C17	Hauptrahmenpolster	2	E23	Handpulsensor	4
C18	Polster	4	E24	Lautsprecher	2
C19	Endkappen	4	E25	Lüfter	2
C20	Fußstütze	4	E26	Knopf-Set	1
C21	Lenkerpolster – rechts	1	E27	Schnellneigungs-/Geschwindigkeitsauswahlfeld	2
C22	Lenkerpolster – links	1	E28	Tastatur	1
C23	Lagerrad	2	E29	Anzeigetafel	1
C24	Seitenschiene	2	E30	USB-Anschluss	1
C25	Konsolenmontageverriegelung	1	E31	Klappschalter-Kit	1
C26	Schaumstoff für obere Seitenschiene	4	E32	Tastaturkabel	3
C27	Trittbrettschaumstoff	4	E33	USB-Kabel	1
C28	Netzkabelverschluss	3	E34	Steuerplatine	1
C29	Gleitschienenband	2	E35	IRS-Kabel – vorne	1
C30	IRS-Polster	1	E36	IRS-Kabel – hinten	1
C31	Buchse	1	E37	IRS (Infrarotsensor)	1
C32	Silikonpad für kabelloses Laden	1	E38	Magnetring	1
C33	Handpulsensor-Aufsatz (P)	1	E39	Magnetring Φ28	1
C34	Handpulsensorhalterung (L)	1	F01	Filter – optional	1
D01	M12*98-Schraube	2	F02	Stromkabel (P, L=120 mm) – optional	1
D02	M12*79-Schraube	2	F03	Stromkabel (N, L=120 mm) – optional	1
D03	M12-Mutter	4	F04	Erdungskabel – optional	1
D04	M8*32-Schraube	4	F05	M4*6 Schraube (Filter) – optional	2
D05	M8-Mutter	6	F06	ST4.2*19 Flanschschraube – optional	3
D06	M8*30 Schraube	2	F07	Filter-Montageplatte – optional	1
D07	ST4.2*19 Flanschschraube	22	G01	Induktivität – optional	1
D08	M4*8-Schraube	8	G02	M4*8-Schraube (Induktivität) – optional	2

BESONDERE HINWEISE

1. Lesen Sie diese Anleitung vor der Installation und Verwendung sorgfältig durch.
2. Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.
3. Das Produkt kann aufgrund von Modellaktualisierungen von den Abbildungen abweichen.

SICHERHEITSHINWEISE – Elektrizität

GEFAHR – Stromschlaggefahr: Ziehen Sie nach Gebrauch und vor der Reinigung immer den Netzstecker.

WARNUNG – Verbrennungs-, Brand-, Stromschlag- oder Verletzungsgefahr:

1. Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt angeschlossen.
2. Nur gemäß den Anweisungen verwenden.
3. Nicht verwenden, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, das Laufband nicht ordnungsgemäß funktioniert oder ins Wasser gefallen ist. Wenden Sie sich an den Kundendienst.
4. Schützen Sie das Kabel vor heißen Oberflächen.
5. Blockieren Sie nicht die Lüftungsöffnungen und stecken Sie keine Gegenstände hinein.
6. Nicht im Freien verwenden.
7. Nicht in Räumen mit Aerosolen oder bei der Verabreichung von Sauerstoff verwenden.
8. Schalten Sie das Laufband nach Gebrauch immer aus und trennen Sie es vom Stromnetz.
9. Schließen Sie es nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
10. Das Gerät ist nur für die Verwendung durch Erwachsene bestimmt. Kinder unter 13 Jahren dürfen das Laufband nicht benutzen.
11. Bewegen Sie das Gerät nicht, indem Sie am Kabel ziehen.
12. Nur für den Heimgebrauch.
13. Entfernen Sie nach Beendigung Ihres Trainings den Sicherheitsschlüssel und bewahren Sie ihn außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

VORSICHT: Seien Sie besonders vorsichtig beim Auf- und Absteigen vom laufenden Band.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihr Herz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers – brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schmerzen, Atemnot, Schwindel oder Übelkeit verspüren.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Laufband fern.
4. Stellen Sie das Laufband auf eine stabile, ebene Fläche mit einer Schutzmatte. Es wird empfohlen, mindestens 240 cm Freiraum hinter und 60 cm seitlich des Geräts zu lassen.
5. Überprüfen Sie regelmäßig die Schrauben und Muttern sowie den technischen Zustand des Geräts.
6. Bei Beschädigungen oder ungewöhnlichen Geräuschen das Training unterbrechen und das Gerät erst nach der Reparatur wieder benutzen.
7. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung – vermeiden Sie lose Kleidung.
8. Stecken Sie Ihre Hände oder Gegenstände nicht in bewegliche Teile.
9. Das Laufband ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke vorgesehen.
10. Lagern Sie es an einem trockenen, kühlen Ort. Vermeiden Sie extreme Temperaturen und Feuchtigkeit.
11. Wenn Sie sich plötzlich unwohl fühlen, halten Sie sich an den Handläufen fest und steigen Sie auf die Seitenschienen.

WICHTIGE BEDIENUNGSANWEISUNGEN

1. Stecken Sie das Netzkabel direkt in die Steckdose.
2. Lesen Sie vor dem Start immer die Anweisungen.
3. Geschwindigkeitsänderungen erfolgen nicht sofort – seien Sie vorsichtig.
4. Behalten Sie während des Trainings Ihr Gleichgewicht und laufen Sie in der Mitte des Laufbands.
5. Das Laufband startet mit niedriger Geschwindigkeit – beginnen Sie, indem Sie sich an den Seitengeländern festhalten.
6. Der Sicherheitsschlüssel muss in die Konsole gesteckt werden – im Notfall können Sie das Laufband durch Herausziehen des Schlüssels sofort anhalten.
7. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt – Kinder dürfen sich nur unter Aufsicht in der Nähe aufhalten.
8. Schwangere oder stillende Frauen sollten ihren Arzt konsultieren.
9. Trinken Sie während und nach dem Training Wasser.
10. Heben Sie das Laufband nicht alleine an.
11. Schmieren Sie das Laufband vor dem ersten Gebrauch.

ÜBERPRÜFEN DES PAKETINHALTS

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau sorgfältig, ob alle Komponenten in der Verpackung enthalten und in einwandfreiem Zustand sind. Wenn etwas fehlt oder beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst!

**MONTAGE DES LAUFBANDES****SCHRITT 1: Montage des rechten Stützrohrs**

- Befestigen Sie das rechte Standrohr (B) am Hauptrahmen.
- Verwenden Sie den mitgelieferten Inbusschlüssel und die Schrauben (ziehen Sie diese noch nicht vollständig fest).
- Schließen Sie die Signalkabel E1 (unten) und E2 an und führen Sie das Kabel durch die Rahmenöffnung auf der linken Seite.

SCHRITT 2: Montage der linken Säule (linkes Standrohr)

- Befestigen Sie das linke Standrohr (C) am Hauptrahmen.
- Verwenden Sie die Schrauben und den Inbusschlüssel, um sie vorläufig festzuziehen.

SCHRITT 3: Montage des Lenkers

1. Verbinden Sie die Signalkabel E3 und E1 (oben).
2. Befestigen Sie die Lenkerbaugruppe (D) an beiden Holmen.
3. Ziehen Sie die Schrauben mit einem Inbusschlüssel fest. Jetzt können Sie alle Schrauben vollständig festziehen. Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

SCHRITT 4: Installation des Konsolenbildschirms

1. Verbinden Sie die Kabel E4 und E5.
2. Befestigen Sie die Konsole (I) an der Lenkerbaugruppe.

3. Ziehen Sie die Schrauben mit einem Inbusschlüssel fest und ziehen Sie sie vollständig an.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

SCHRITT 5: Anbringen der hinteren Konsolenabdeckung

- Befestigen Sie die hintere Abdeckung (E) an der Konsole (I).
- Ziehen Sie die Schrauben mit einem Inbusschlüssel fest.

SCHRITT 6: Anbringen der Endkappen

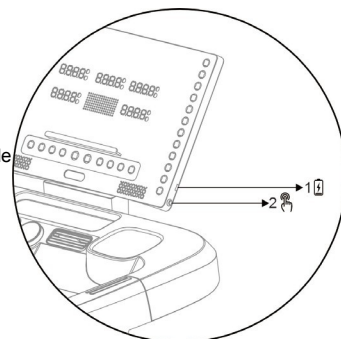
- Setzen Sie 4 Endkappen (J) in die linken und rechten Halterungen ein.

SCHRITT 7: Endgültiges Festziehen und Sicherheitsschlüssel

- Ziehen Sie die Schrauben aus den Schritten 1 und 2 vollständig fest.
- Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel (F) in die Konsole ein.

Die Montage ist abgeschlossen!

- Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel nach der Benutzung des Laufbands außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Bevor Sie mit dem Laufen beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.



ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFWERKEN DES LAUFBANDES (PowerTouch)

Wichtiger Hinweis

Das Laufband verfügt über ein automatisches PowerTouch-System. Falten Sie es nicht manuell zusammen oder auseinander, da dies den Mechanismus beschädigen und die Garantie ungültig machen kann.

So klappen Sie das Laufband ein/aus

- Drücken Sie die Taste **FOLD/UNFOLD** (Nr. 2, rechte Seite der Konsole).
- Das Laufband hebt oder senkt die Lauffläche automatisch.
- Wenn Sie die Taste während des Vorgangs erneut drücken, wird der Vorgang angehalten (**FOLDPAUSE**). Drücken Sie die Taste erneut, um fortzufahren.

Entfalten (UNFOLD)

Vergewissern Sie sich vor dem Aufklappen, dass sich keine Personen, Tiere oder Gegenstände unter dem Laufband befinden.

- Bei zusammengeklapptem Laufband und der Anzeige „FOLD“ drücken Sie kurz die Taste FOLD/UNFOLD.
- Auf dem Display wird „AUSKLAPPEN“ angezeigt. Sobald das Ausklappen abgeschlossen ist, wechselt das Gerät in den Standby-Modus.
- Bei Bedarf kann der Vorgang angehalten und fortgesetzt werden.

Sicherheit:

- Ein eingebauter Infrarotsensor erkennt Personen oder Tiere im Gefahrenbereich.
- In diesem Fall ertönt ein Warnsignal und der Vorgang wird unterbrochen. Sobald der Bereich verlassen ist, wird das Ausklappen des Laufbands nach 2–4 Sekunden fortgesetzt.

Zusammenklappen (FOLD)

Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenklappen, dass sich keine Personen oder Gegenstände auf dem Laufband befinden.

- Drücken Sie bei ausgeklapptem Laufband die Taste FOLD/UNFOLD.
- Auf dem Display erscheint „FOLDING“.
- Der Vorgang kann mit der Taste gestoppt und wieder aufgenommen werden.

Erzwungenes Ausklappen

- Halten Sie die Taste FOLD/UNFOLD 2 Sekunden lang gedrückt – das Laufband klappt sich automatisch auf.

Sicherheitshinweise

1. Wenn sich während des Klappvorgangs (Winkel $< 30^\circ$) eine Person auf dem Laufband befindet, unterbricht das System den Vorgang automatisch und kehrt zum Entfalten zurück.
2. Wenn der Winkel $> 30^\circ$ beträgt und ein Hindernis auftritt, wird der Klappvorgang gestoppt (Anzeige: „FOLD“). Drücken Sie erneut auf FOLD/UNFOLD, um den Entfaltungsmodus zu starten.



TRANSPORT DES LAUFBANDES UND SEINE KORREKTE POSITIONIERUNG

WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATIONEN



WARNUNG – Dieses Laufband benötigt eine geeignete Stromquelle, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Zu Ihrer eigenen Sicherheit und der Sicherheit anderer Personen sollten Sie vor dem Anschließen des Geräts sicherstellen, dass die Stromquelle geeignet ist. Eine ungeeignete Stromquelle kann zu schweren Schäden am Gerät führen oder eine Gefahr für den Benutzer darstellen.

Erdung

- Das Gerät muss geerdet sein – dies gewährleistet den geringsten Widerstand für den Stromfluss und verringert die Gefahr eines Stromschlags.
- Der Stecker sollte gemäß den örtlichen Vorschriften an eine ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.
- Die Steckdose muss zur Steckerkonfiguration passen – verwenden Sie keine Adapter oder Konverter.
- Das Produkt ist für den Betrieb in einem Standardstromkreis mit geerdetem Stecker ausgelegt (siehe Abbildung A).

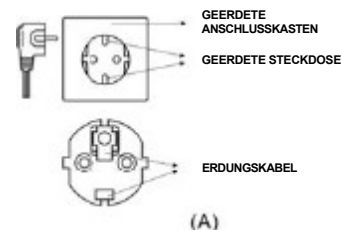
GEFAHR: Ein falscher Anschluss des Schutzleiters kann zu einem Stromschlag führen.

- Wenn Sie Zweifel hinsichtlich der Installation haben, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker.
- Verändern Sie den Originalstecker nicht. Wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

WARNUNG

1. Verwenden Sie niemals eine GFCI-Steckdose (Fehlerstromschutzschalter) mit diesem Laufband. Halten Sie das Netzkabel von beweglichen Teilen des Geräts fern, einschließlich des Hebemechanismus und der Transportrollen.
2. Verwenden Sie keine Generatoren oder unterbrechungsfreien Stromversorgungen (USV), um das Laufband mit Strom zu versorgen.
3. Entfernen Sie keine Abdeckungen, während das Laufband an das Stromnetz angeschlossen ist.

ERDUNGSMETHODEN



4. Setzen Sie das Gerät weder Regen noch Feuchtigkeit aus.
Das Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien, in der Nähe von Schwimmbädern oder in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit vorgesehen.



BEDIENUNGSANLEITUNG **ANZEIGE (1)**



Distanz – zeigt die aktuell zurückgelegte Distanz an.



Zeit – zeigt die Trainingszeit (ab 0:00) an. Wenn die maximale Grenze erreicht ist, stoppt das Laufband automatisch.



Schritte – zeigt die Anzahl der zurückgelegten Schritte an.
• Das Fenster **TIME/STEPS (ZEIT/SCHRITTE)** zeigt die Daten alle 5 Sekunden abwechselnd an.



Kalorien – zeigt die Anzahl der verbrannten Kalorien an.



Herzfrequenz – zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Zur Messung:

- Halten Sie beide Sensoren an den Griffen fest oder
- verbinden Sie einen Bluetooth®-Herzfrequenzmesser.
Das Ergebnis wird nach ca. 5 Sekunden angezeigt (ungefähre, nicht medizinische Daten).
- Das Fenster **CALORIES/PULSE** wechselt – während der Herzfrequenzmessung zeigt es kontinuierlich Ihren Puls an, ansonsten zeigt es Kalorien an.



Geschwindigkeit – zeigt Ihre aktuelle Geschwindigkeit an. Mit den **SPEED +/-** Tasten einstellen.

- Bei einer Steigung von -3 bis -1: Geschwindigkeitsbereich **1–13 km/h**.
- Bei einer Steigung von 0 bis 10: Geschwindigkeitsbereich **1–22 km/h**.

Matrixfenster – im Laufmodus werden die aktuellen Runden angezeigt, im PROG-Modus wird die Programmgrafik angezeigt.



Steigung – zeigt den aktuellen Steigungswinkel an. Einstellbar mit den Tasten **INCLINE +/-** im Bereich von -3 % bis 10 %.

FUNKTIONEN DER KONSOLENTASTEN

1. **Lautstärke** – kurzes Drücken erhöht die Lautstärke, langes Drücken verringert sie.
2. **MODUS** – Wählen Sie den Countdown-Modus (Zeit, Entfernung, Kalorien). Bestätigen Sie mit **START/PAUSE**.
 - **ZEIT-COUNTDOWN** – Stellen Sie die Countdown-Zeit ein.
 - **DISTANCE COUNT DOWN** – Stellen Sie die Entfernung ein.
 - **KALORIEN-COUNTDOWN** – Stellen Sie die Anzahl der Kalorien ein.
3. **STEIGUNG** ^v – Verringern Sie die Steigung.
4. **STEIGUNG** [^] – Steigung erhöhen.
5. **Schnellauswahl der Steigung** – Tasten -3, -2, -1, 0, 1...10.
6. **START/PAUSE** – Training starten, pausieren oder fortsetzen.
7. **STOP** – Stoppen Sie das Laufband sofort.
8. **SPEED** – Verringern Sie die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
9. **SPEED +** – Erhöhen Sie die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.
10. **Schnellauswahl der Geschwindigkeit** – Tasten 2–20 km/h.
11. **PROG (Programme)**:
 - **Standardprogramme (26)** – auswählen und starten, jedes Programm hat 16 Segmente (das Laufband stoppt automatisch, wenn es beendet ist).
 - **Benutzerprogramme (U1–U5)** – erstellen Sie Ihre eigenen Pläne (16 Segmente). Stellen Sie Zeit, Geschwindigkeit und Steigung für jedes Segment ein. Maximale Programmdauer: 99 Minuten.
 - **Herzfrequenzgesteuerte Programme (HR1–HR3)** – Bluetooth®-Gurt erforderlich. Das System passt Geschwindigkeit und Steigung automatisch an, um die eingestellte Herzfrequenz beizubehalten.

Programm	Standardalter	Ziel-Herzfrequenz (BPM)	Maximale Geschwindigkeit
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- **Körperfetttest (FAT)** – Nachdem Sie Ihr Geschlecht, Alter, Ihre Größe und Ihr Gewicht eingestellt haben, halten Sie die Pulssensoren 5 Sekunden lang gedrückt. Das Ergebnis wird auf dem Bildschirm angezeigt:
 - ≤19 – schlank,
 - 20–25 – normal,
 - 26–29 – übergewichtig,
 - ≥30 – fettleibig.
 Die Ergebnisse sind indikativ, nicht medizinisch.

12. **Ventilator** – Luftstromregelung:

- 1) Drücken – Stufe 1,
- 2) Drücken – Stufe 2,
- 3) Drücken – Ausschalten.

Code	Parameter	Bereich/Wert	Beschreibung
F-1	Geschlecht (Sex)	01 – Männlich 02 – Weiblich	
F-2	Alter	10–99	
F-3	Körpergröße	100–200 cm	
F-4	Gewicht	20–150 kg	
F-5	Fettanteil (Fett %)	≤ 19 %	Dünn
		20–25	Normal
		26 % – 29	Übergewicht
		≥ 30	Adipositas

Hinweis: Das Testergebnis hat keinen medizinischen Wert – es dient nur zu Informationszwecken!

KNOPFFUNKTIONEN

- **Kurzes Drücken** – startet einen Countdown von **3-2-1**, nach dem die Trainingseinheit automatisch beginnt.
- **Anzeige** – wechselt alle 5 Sekunden zwischen:

- **Zeit / Geschwindigkeit**
- **Distanz / Tempo**
- **Kalorien /**

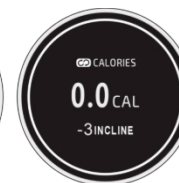
Steigung Während des Trainings:



- Nach links drehen → Geschwindigkeit verringern.
- Nach rechts drehen → Geschwindigkeit erhöhen.

Nach Beginn des Trainings:

- Kurz drücken → Pause.
- Langes Drücken → vollständiger Stopp.



BLUETOOTH – Verbindung zu Kinomap-

Anwendungen

1. Neues Gerät hinzufügen → **FTMS** im Abschnitt „**Laufband**“ auswählen.
2. Wählen Sie den Bluetooth-Namen, der mit „**TERRUN 350**“ beginnt.
3. Drücken Sie die **START/PAUSE**-Taste auf dem Laufband, um zu beginnen.

Zwift

1. Wählen Sie im Abschnitt „**GEKOPPELTE GERÄTE**“ die Option „**LAUFGESCHWINDIGKEIT**“.
2. Wählen Sie den Bluetooth-Namen, der mit „**TERRUN 350**“ beginnt.
3. Drücken Sie **START/PAUSE** auf dem Laufband, um zu beginnen.

Bluetooth-Audio

- Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Gerät ein und suchen Sie nach einem Namen, der mit „**TERRUN 350-A**“ beginnt.
- Sobald die Verbindung hergestellt ist, wird der Ton von Ihrem Gerät über die Lautsprecher des Laufbands wiedergegeben.
- Die Lautstärke kann angepasst werden:
 - über die Tasten auf Ihrem Mobilgerät,
 - oder die Lautstärkeregler am Laufband.

Verbindung zu einem drahtlosen Herzfrequenzsensor

Das Laufband unterstützt kompatible Bluetooth®-Geräte mit **Herzfrequenzübertragung**.

Voraussetzungen:

- Unterstützung für Herzfrequenzübertragung.
- Standard-Bluetooth®-Protokoll.

Vor dem Verbinden:

- Die Übertragungsfunktion ist häufig standardmäßig deaktiviert, um Batteriestrom zu sparen.
- Aktivieren Sie den Übertragungsmodus in den Einstellungen Ihres Geräts.

Tipps:

- Halten Sie das Gerät in sicherer Entfernung.
- Sobald die Übertragung aktiviert ist, erkennt das Laufband automatisch Ihre Herzfrequenz und zeigt sie an.

Aufladen des Geräts

- Schließen Sie Ihr Smartphone oder Tablet mit einem Kabel an den USB-Anschluss (Zone 1) an, um das Gerät aufzuladen.

SCHMIERUNGSPROGRAMM

- Das Laufband erinnert Sie daran, alle **300 Kilometer (187 Meilen)** Gesamtstrecke zu schmieren.
- Zu diesem Zeitpunkt ertönt alle 10 Sekunden ein akustisches Signal und die Meldung „**OIL**“ erscheint auf dem Display.
- Schmieren Sie die Mitte des Laufbands gemäß den Anweisungen mit Öl.
- Halten Sie nach dem Schmieren die **STOP**-Taste im Standby-Modus 3 Sekunden lang gedrückt – das Warnsignal verschwindet.

SICHERHEITSPERRFUNKTION

- In jedem Modus wird das Laufband sofort angehalten, wenn Sie den **Sicherheitsschlüssel** entfernen.
- Auf dem Display wird „---“ angezeigt und das Gerät gibt einen Signalton ab.
- Das Laufband startet erst wieder, wenn der Schlüssel erneut eingesteckt wird.

ENERGIESPARFUNKTION

- Wenn Sie im Standby-Modus 10 Minuten lang keine Bedienung vornehmen, wechselt das Laufband in den Energiesparmodus.
- Der Bildschirm wird ausgeschaltet.
- Um es neu zu starten, drücken Sie eine beliebige Taste.

Wichtige Sicherheitshinweise

1. Beginnen Sie Ihr Training mit **einer langsamen Geschwindigkeit** und halten Sie sich an den Handläufen fest, bis Sie sich sicher fühlen.
2. Stecken Sie **den Sicherheitsschlüssel** in die Konsole und befestigen Sie das Sicherheitskabel an Ihrer Kleidung.
3. Um Ihr Training sicher zu beenden, drücken Sie **STOP** oder ziehen Sie am Sicherheitsband – das Laufband stoppt sofort.

TECHNISCHE PROBLEME UND LÖSUNGEN

Problem	Mögliche Ursache	Empfohlene Maßnahme
Das Laufband startet nicht	Nicht an die Stromversorgung angeschlossen	Stecken Sie das Kabel in die Steckdose
	Kein Sicherheitsschlüssel (auf der Konsole „-----“)	Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole
	Laufbandband nicht mittig	Die hinteren Rollenschrauben auf beiden Seiten einstellen
Display funktioniert nicht	Lose Kabel	Überprüfen Sie alle Kabel zwischen der Leiterplatte und dem Bedienfeld.
E01	Softwareüberlastung	1. Schalten Sie das Laufband aus und starten Sie es neu.
E02	Hardwareüberlastung	1. Schalten Sie das Laufband aus und starten Sie es neu. 2. Ersetzen Sie die Steuerplatine
E03	Überhitzungsschutz der Steuerplatine	1. Schalten Sie das Laufband aus und starten Sie es neu 2. Ersetzen Sie die Steuerplatine.
E04	Eingangsspannung zu niedrig	1. Laufband ausschalten und neu starten 2. Ersetzen Sie die Steuerplatine.
E05	Eingangs-Spannung zu hoch	1. Laufen Sie das Laufband aus und starten Sie es neu 2. Ersetzen Sie die Steuerplatine
E06–E09	Falsche Motor- oder Kabelverbindung	1. Laufband ausschalten 2. Warten Sie 1 Minute 3. Schalten Sie es wieder ein
	Beschädigung des Motors oder der Kabel	Überprüfen Sie die Motorkabel, reparieren oder ersetzen Sie sie Ersetzen Sie den Motor, falls erforderlich
	Blockierte bewegliche Teile des Laufbands	1. Bewegliche Teile überprüfen 2. Motor auf Geräusche und Geruch prüfen 3. Ersetzen Sie den Motor 4. Ersetzen Sie die Steuerplatine 5. Laufen Sie das Laufband ein
	Falsche Versorgungsspannung	1. Neustart 2. Eingangsspannung prüfen
E10	Überlastschutz	1. Laufband ausschalten und neu starten 2. Ersetzen Sie die Steuerplatine oder den Motor
E12	Kommunikationsfehler zwischen Systemen	1. Schalten Sie das Laufband aus und starten Sie es neu 2. Überprüfen Sie die Kabel zwischen der Konsole und der Steuerplatine 3. Ersetzen Sie die Steuerplatine oder die Leiterplatte
E15	Ausfall des Servomotors	1. Trennen Sie den Sicherheitsschlüssel 2. Drücken Sie gleichzeitig 3 Sekunden lang die Tasten „Incline -“ und „STOP“. 3. Nach dem Signalton beginnt die automatische Kalibrierung 4. Warten Sie, bis die Kalibrierung abgeschlossen ist

WARTUNG UND REINIGUNG DES LAUFBANDES

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer und verbessert die Leistung Ihres Laufbands. So halten Sie Ihr Gerät in gutem Zustand:

- Saugen und reinigen Sie alle Komponenten regelmäßig.
- Reinigen Sie beide Seiten des Laufbands, um zu verhindern, dass sich darunter Staub ansammelt.
- Halten Sie Ihre Sportschuhe sauber – Schmutz von Ihren Schuhen kann den Verschleiß des Laufbands und der Lauffläche beschleunigen.
- Wischen Sie die Oberfläche des Laufbands mit einem sauberen, feuchten Tuch ab.
- Kinder sollten das Laufband nicht ohne Aufsicht von Erwachsenen reinigen oder warten. Um Ihr Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, empfehlen wir Folgendes:
- Schalten Sie das Gerät alle 2 Stunden für 10 Minuten aus.
- Schalten Sie das Laufband vollständig aus, wenn es nicht benutzt wird.

Ziehen Sie das Laufband fest.

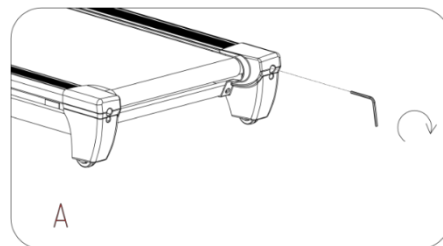
- Ein zu lockerer Riemen kann beim Laufen zum Durchrutschen führen.
- Ein zu straff gespannter Laufbandgurt verringert die Motorleistung und erhöht die Reibung zwischen der Rolle und dem Gurt.
- Die optimale Spannung ist erreicht, wenn der Riemen 50–75 mm über die Antriebsplatte angehoben werden kann.

Zentrieren des Laufbands

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche und lassen Sie es mit einer Geschwindigkeit von 6–9 km/h laufen. Wenn sich das Band zu einer Seite bewegt, gehen Sie wie folgt vor:

A. Band bewegt sich nach rechts

- Drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn.
- Drehen Sie dann die linke Schraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Riemen zentriert ist (siehe Abbildung A).

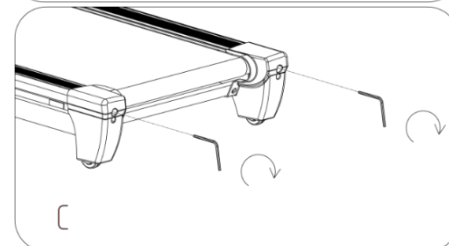
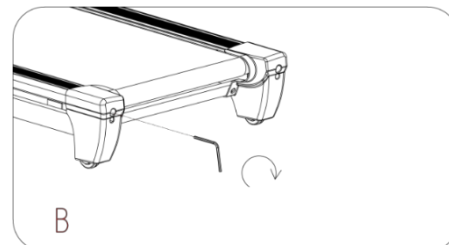


B. Der Riemen bewegt sich nach links

- Drehen Sie die linke Einstellschraube um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.
- Drehen Sie dann die rechte Schraube um eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Riemen zentriert ist (siehe Abbildung B).

C. Der Riemen kann sich mit der Zeit lockern

- Um ihn zu spannen, drehen Sie beide Einstellschrauben (links und rechts) eine ganze Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Überprüfen Sie die Riemenspannung und wiederholen Sie den Vorgang, bis Sie die richtige Spannung erreicht haben.
- Stellen Sie sicher, dass beide Seiten gleichmäßig eingestellt sind (siehe Abbildung C).

**Schmieren des Laufbands**

WICHTIG: Das Laufband muss vor dem ersten Gebrauch geschmiert werden.

Warum ist das Schmieren wichtig?

Das Schmieren des Laufdecks und des Laufbands ist von entscheidender Bedeutung – die Reibung zwischen beiden beeinflusst die Lebensdauer und Leistung des Geräts. Eine regelmäßige Überprüfung dieser Komponenten wird empfohlen.

WARNUNG: Trennen Sie das Laufband vor der Reinigung, Schmierung oder Reparatur immer vom Stromnetz.

So schmieren Sie das Laufband:

1. Heben Sie den Riemen auf einer Seite an und tragen Sie Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Verteilen Sie es gründlich mit einem Tuch. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.
2. Bewegliche Teile sollten reibungslos und leise laufen. Eine Fehlfunktion kann die Sicherheit beeinträchtigen. Überprüfen und ziehen Sie regelmäßig die Schrauben fest.
3. Um die Effizienz des Laufbands zu erhalten, sollte regelmäßig eine Wartung durchgeführt werden.

Empfohlener Schmierplan:

Benutzertyp	Wartungshäufigkeit
Gering (weniger als 3 Stunden/Woche)	alle 6 Monate
Mittel (3–5 Stunden/Woche)	Alle 3 Monate
Intensiv (über 5 Stunden)	alle 2 Monate



N.º de pieza	Descripción	Cantidad	N.º de pieza	Descripción	Cantidad
A01	Bastidor inferior	1	D09	Tornillo M4*12	4
A02	Estructura principal	1	D10	Tornillo M3*6	4
A03	Conjunto de elevación	1	D11	Tornillo M5*12	4
A04	Conjunto giratorio	1	D12	Arandela elástica	4
A05	Tubo vertical derecho	1	D13	Tornillo M8*35	4
A06	Tubo vertical izquierdo	1	D14	Tornillo M8*60	3
A07	Conjunto de consola	1	D15	Tornillo M4*25	2
A08	Conjunto de dirección	1	D16	Tornillo ST2.9*10	12
A09	Placa del servomotor	1	D17	Tornillo ST4.2*16	39
A10	Soporte del motor 1	1	D18	Tornillo ST4.2*13	5
A11	Soporte del motor 2	1	D19	Tornillo M4*35	4
A12	Placa de montaje del ventilador	4	D20	Tornillo M10*60	2
A13	Brida de montaje del pomo	1	D21	Tuerca M10	5
A14	Manguito de elevación	2	D22	Tornillo M10*45	3
A15	Resorte de tensión	1	D23	Tornillo M8*62	2
A16	Conector de la cubierta del motor	5	D24	Tornillo M8*50	1
A17	Arandela plana (Φ14)	4	D25	Tornillo M10*70	8
A18	Arandela del volante	4	D26	Tornillo M6*20	4
B01	Rodillo delantero	1	D27	Arandela plana (Φ16)	1
B02	Rodillo trasero	1	D28	Tornillo ST2.9*8	34
B03	Correa del motor	1	E01	Cable de conexión de la placa de circuito impreso y la placa de control: centro	1
B04	Cinta de correr	1	E02	Cable de conexión entre la placa de circuito impreso y la placa de control – inferior	1
B05	Plataforma	1	E03	Cable de conexión de la placa de circuito impreso y la placa de control: superior	1
B06	Llave S5	1	E04	Cable de conexión de la placa de control PCB	1
B07	Llave S6	1	E05	Cable de conexión del panel de visualización	1
B08	Aceite lubricante	1	E06	Motor	1
C01	Cubierta inferior del motor	1	E07	Motor de elevación	1
C02	Cubierta superior del motor	1	E08	Interruptor de sobrecorriente	1
C03	Cubierta trasera (P)	1	E09	Servomotor y rotor	1
C04	Cubierta trasera (L)	1	E10	Cable de alimentación	1
C05	Cubierta superior de la consola (con pegatinas)	1	E11	Ranura para llave de seguridad	1
C06	Cubierta inferior de la consola	1	E12	Llave de seguridad	1
C07	Elemento perforado 1	1	E13	Toma de corriente	1
C08	Elemento perforado 2	5	E14	Interruptor de encendido	1
C09	Cubierta superior central del volante	1	E15	Cable de conexión del mando	1
C10	Cubierta central inferior del volante	1	E16	Cable del sensor de pulso manual	2
C11	Cubierta del control del ventilador	2	E17	Cable de conexión a tierra (L=200)	2
C12	Bloqueo vertical del tubo	2	E18	Cable de alimentación (P, L=120)	2
C13	Cubierta decorativa frontal para consola	1	E19	Cable de alimentación (P, L=200)	1
C14	Cubierta decorativa trasera para consola	1	E20	Cable de alimentación (N, L=120)	1
C15	Manguito POM	8	E21	Cable de alimentación (N, L=230)	1
C16	Rueda de transporte	2	E22	Placa de control PCB	1
C17	Cojín del bastidor principal	2	E23	Sensor de pulso manual	4
C18	Cojín	4	E24	Altavoz	2
C19	Tapas finales	4	E25	Ventilador	2
C20	Reposapiés	4	E26	Juego de pomos	1
C21	Espuma para manillar - derecha	1	E27	Panel de selección rápida de inclinación/velocidad	2
C22	Espuma del manillar - izquierda	1	E28	Teclado	1
C23	Rueda de rodamiento	2	E29	Panel de visualización	1
C24	Barandilla lateral	2	E30	Puerto USB	1
C25	Bloqueo del conjunto de la consola	1	E31	Kit de interruptor plegable	1
C26	Espuma para el riel lateral superior	4	E32	Cable del teclado	3
C27	Espuma para estribos	4	E33	Cable USB	1
C28	Cierre del cable de alimentación	3	E34	Placa de control	1
C29	Cinta de riel deslizante	2	E35	Cable IRS – delantero	1
C30	Cojín IRS	1	E36	Cable IRS – trasero	1
C31	Casquillo	1	E37	IRS (sensor infrarrojo)	1
C32	Almohadilla de silicona para carga inalámbrica	1	E38	Anillo magnético	1
C33	Accesorio sensor de pulso manual (P)	1	E39	Anillo magnético Φ28	1
C34	Soporte para sensor de pulso manual (L)	1	F01	Filtro: opcional	1
D01	Tornillo M12*98	2	F02	Cable de alimentación (P, L=120 mm) – opcional	1
D02	Tornillo M12*79	2	F03	Cable de alimentación (N, L=120 mm) – opcional	1
D03	Tuerca M12	4	F04	Cable de conexión a tierra: opcional	1
D04	Tornillo M8*32	4	F05	Tornillo M4*6 (filtro) – opcional	2
D05	Tuerca M8	6	F06	Tornillo de brida ST4.2*19: opcional	3
D06	Tornillo M8*30	2	F07	Placa de montaje del filtro: opcional	1
D07	Tornillo de brida ST4.2*19	22	G01	Inductancia: opcional	1
D08	Tornillo M4*8	8	G02	Tornillo M4*8 (inductancia) – opcional	2

INSTRUCCIONES ESPECIALES

1. Lea atentamente este manual antes de la instalación y el uso.
2. Conserve el manual para futuras consultas.
3. El producto puede diferir de las ilustraciones debido a actualizaciones del modelo.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD: electricidad

PELIGRO: riesgo de descarga eléctrica. Desenchufe siempre el aparato después de su uso y antes de limpiarlo.

ADVERTENCIA: riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones.

1. Nunca deje la cinta de correr enchufada sin supervisión.
2. Úsela únicamente según lo indicado en las instrucciones.
3. No lo utilice si el cable o el enchufe están dañados, si la cinta de correr no funciona correctamente o si se ha mojado. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
4. Proteja el cable de superficies calientes.
5. No bloquee las aberturas de ventilación ni introduzca objetos en ellas.
6. No lo utilice en exteriores.
7. No lo utilice en habitaciones con aerosoles ni cuando se administre oxígeno.
8. Apague siempre la cinta de correr y desconéctela de la fuente de alimentación después de usarla.
9. Conéctela únicamente a una toma de corriente con conexión a tierra adecuada.
10. El dispositivo está destinado exclusivamente al uso por parte de adultos. Los niños menores de 13 años no deben utilizar la cinta de correr.
11. No la mueva tirando del cable.
12. Solo para uso doméstico.
13. Una vez finalizado el entrenamiento, retire la llave de seguridad y manténgala fuera del alcance de los niños.

PRECAUCIÓN: Tenga especial cuidado al subir y bajar de la cinta en movimiento.

NORMAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

1. Consulte a su médico antes de comenzar a entrenar, especialmente si está tomando medicamentos que afectan al corazón, la presión arterial o el colesterol.
2. Preste atención a las señales de su cuerpo: deje de hacer ejercicio si siente dolor, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
3. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la cinta de correr.
4. Coloque la cinta de correr sobre una superficie estable y plana con una alfombrilla protectora. Se recomienda dejar un espacio libre mínimo de 240 cm en la parte trasera y 60 cm en los laterales.
5. Compruebe regularmente los tornillos y tuercas, así como el estado técnico del aparato.
6. En caso de daños o ruidos inusuales, interrumpa el entrenamiento y no utilice el aparato hasta que haya sido reparado.
7. Haga ejercicio con ropa adecuada; evite la ropa holgada.
8. No introduzca las manos ni objetos en las piezas móviles.
9. La cinta de correr no está diseñada para uso terapéutico ni comercial.
10. Guárdela en un lugar seco y fresco. Evite las temperaturas y la humedad extremas.
11. Si de repente se siente mal, agarre los pasamanos y bájese a los rieles laterales.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO IMPORTANTES

1. Enchufe el cable de alimentación directamente a la toma de corriente.
2. Lea siempre las instrucciones antes de comenzar.
3. Los cambios de velocidad no se producen de forma inmediata, por lo que se recomienda actuar con precaución.
4. Mantenga el equilibrio durante el ejercicio y camine por el centro de la cinta.
5. La cinta de correr arranca a baja velocidad; comience colocándose sobre los pasamanos laterales.
6. La llave de seguridad debe insertarse en la consola; en caso de emergencia, retírela para detener la cinta inmediatamente.
7. El dispositivo está destinado exclusivamente a adultos; los niños solo pueden estar cerca de él bajo supervisión.
8. Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben consultar a su médico.
9. Beba agua durante y después del entrenamiento.
10. No levante la cinta de correr por su cuenta.
11. Lubrique la cinta de correr antes de usarla por primera vez.

COMPROBACIÓN DEL CONTENIDO DEL PAQUETE

Antes del montaje, compruebe cuidadosamente que todos los componentes estén en la caja y en buen estado. Si falta algo o hay algún elemento dañado, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.

**MONTAJE DE LA CINTA DE CORRER****PASO 1: Montaje del tubo vertical derecho**

- Fije el tubo vertical derecho (B) al bastidor principal.
- Utilice la llave Allen y los tornillos suministrados (no los apriete completamente todavía).
- Conecte los cables de señal: E1 (inferior) y E2, y luego coloque el cable en la abertura del bastidor en el lado izquierdo.

PASO 2: Montaje de la columna izquierda (tubo vertical izquierdo)

- Fije el tubo vertical izquierdo (C) al bastidor principal.
- Utilice los tornillos y la llave Allen para apretarlos previamente.

PASO 3: Montaje del manillar

1. Conecte los cables de señal E3 y E1 (superior).
2. Fije el conjunto del manillar (D) a ambos montantes.
3. Apriete los tornillos con una llave Allen. Ahora puede apretar completamente todos los tornillos. Nota: Asegúrese de que los cables no queden pellizcados.

PASO 4: Instalación de la pantalla de la consola

1. Conecte los cables E4 y E5.
2. Fije la consola (I) al conjunto del volante.

3. Apriete los tornillos con una llave Allen y apriételes completamente.

Nota: asegúrese de que los cables no queden pellizcados.

PASO 5: Instalación de la cubierta de la consola trasera

- Fije la cubierta trasera (E) a la consola (I).
- Apriete los tornillos con una llave Allen.

PASO 6: Instalación de los tapones

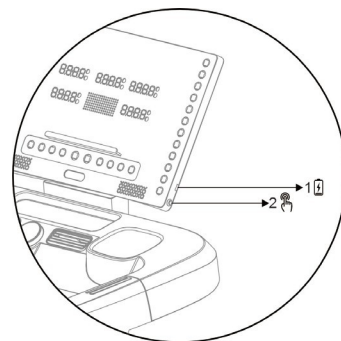
- Inserte 4 tapas finales (J) en los soportes izquierdo y derecho.

PASO 7: Apretado final y llave de seguridad

- Apriete completamente los tornillos de los pasos 1 y 2.
- Inserte la llave de seguridad (F) en la consola.

¡Montaje completado!

- Después de utilizar la cinta de correr, guarde la llave de seguridad fuera del alcance de los niños.
- Antes de empezar a correr, asegúrese de que todos los tornillos estén bien apretados.



PLEGADO Y DESPLEGADO DE LA CINTA DE CORRER (PowerTouch)

Nota importante

La cinta de correr cuenta con un sistema PowerTouch automático. No la pliegue ni la despliegue manualmente, ya que podría dañar el mecanismo y anular la garantía.

Cómo plegar/desplegar

- Pulse el botón **FOLD/UNFOLD** (n.º 2, lado derecho de la consola).
- La cinta de correr subirá o bajará automáticamente la plataforma.
- Si vuelve a pulsar el botón durante el proceso, se detendrá (**FOLDPAUSE**). Vuelva a pulsarlo para continuar.

Despliegue (UNFOLD)

Antes de desplegar la cinta, asegúrese de que no haya personas, animales ni objetos debajo de ella.

- Con la cinta plegada y el mensaje «FOLD» (Plegado) en pantalla, pulse brevemente el botón FOLD/UNFOLD (Plegado/Desplegado).
- La pantalla mostrará «DESPLEGANDO». Una vez completado el despliegue, el dispositivo entrará en modo de espera.
- Si es necesario, el proceso se puede detener y reanudar.

Seguridad:

- Un sensor infrarrojo integrado detecta la presencia de personas o animales en la zona de peligro.
- En este caso, sonará una señal de advertencia y el proceso se detendrá. Una vez que se desocupe la zona, la cinta de correr reanudará el despliegue tras 2-4 segundos.

Plegado (FOLD)

Antes de plegar, asegúrese de que no haya personas ni objetos sobre la cinta.

- Con la cinta desplegada, pulse el botón FOLD/UNFOLD.
- Aparecerá «FOLDING» en la pantalla.
- El proceso se puede detener y reanudar con el botón.

Despliegue forzado

- Mantenga pulsado el botón FOLD/UNFOLD durante 2 segundos: la cinta de correr se desplegará automáticamente.

Notas de seguridad

1. Si hay una persona de pie sobre la cinta durante el plegado (ángulo < 30°), el sistema interrumpirá automáticamente el proceso y volverá al modo de despliegue.
2. Si el ángulo es > 30° y aparece un obstáculo, el proceso de plegado se detendrá (pantalla: «FOLD»). Pulse FOLD/UNFOLD de nuevo para iniciar el modo de despliegue.



TRANSPORTE DE LA CINTA DE CORRER Y SU CORRECTA COLOCACIÓN

INFORMACIÓN ELÉCTRICA IMPORTANTE



ADVERTENCIA: esta cinta de correr requiere una fuente de alimentación adecuada para funcionar correctamente. Por su seguridad y la de los demás, asegúrese de que la fuente de alimentación sea adecuada antes de conectar la unidad.

Una fuente de alimentación incorrecta puede causar daños graves al equipo o suponer un riesgo para el usuario.

Conexión a tierra

- El dispositivo debe estar conectado a tierra, lo que garantiza la menor resistencia al flujo de corriente y reduce el riesgo de descarga eléctrica.
- El enchufe debe conectarse a una toma de corriente correctamente instalada y conectada a tierra, de acuerdo con la normativa local.
- El enchufe debe coincidir con la configuración de la toma; no utilice adaptadores ni convertidores.
- El producto está diseñado para funcionar en un circuito estándar con un enchufe con toma de tierra (véase el diagrama A).

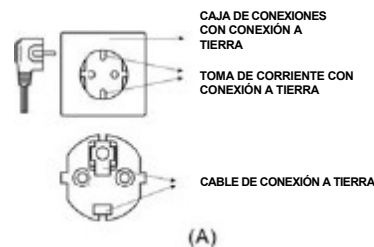
PELIGRO: Una conexión incorrecta del conductor de protección puede provocar una descarga eléctrica.

- Si tiene alguna duda sobre la instalación, póngase en contacto con un electricista cualificado.
- No modifique el enchufe original. Si no encaja en la toma, pida a un electricista que instale una toma adecuada.

ADVERTENCIAS

1. Nunca utilice una toma GFCI (interruptor diferencial) con esta cinta de correr. Mantenga el cable de alimentación alejado de las partes móviles de la máquina, incluidos el mecanismo de elevación y las ruedas de transporte.
2. No utilice generadores ni sistemas de alimentación ininterrumpida (SAI) para alimentar la cinta de correr.
3. No retire ninguna cubierta mientras la cinta de correr esté conectada a la red eléctrica.

MÉTODOS DE CONEXIÓN A TIERRA



4. No exponga el dispositivo a la lluvia ni a la humedad.
La cinta de correr no está diseñada para su uso en exteriores, cerca de piscinas o en entornos con alta humedad.



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO PANTALLA (1)



Distancia: muestra la distancia recorrida hasta el momento.



Tiempo: muestra el tiempo de entrenamiento (desde 0:00). Cuando se alcanza el límite máximo, la cinta de correr se detiene automáticamente.



Pasos: muestra el número de pasos dados.

- La ventana **TIEMPO/PASOS** muestra los datos alternativamente cada 5 segundos.



Calorías: muestra el número de calorías quemadas.



Frecuencia cardíaca: muestra tu frecuencia cardíaca actual. Para medirla:

- sujeta ambos sensores en los mangos o
- conecte un monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth®.
- El resultado aparecerá tras unos 5 segundos (datos aproximados, no médicos).
- La ventana **CALORÍAS/PULSO** alterna: durante la medición de la frecuencia cardíaca, muestra continuamente su pulso; en caso contrario, muestra las calorías.



Velocidad: muestra su velocidad actual. Ajústela con los botones **SPEED +/-**.

- Con una inclinación de -3 a -1: rango de velocidad **de 1 a 13 km/h**.
- Con una inclinación de 0 a 10: rango de velocidad **de 1 a 22 km/h**.

Ventana Matrix: en modo carrera, muestra las vueltas actuales; en modo **PROG**, muestra el gráfico del programa.



Inclinación: muestra el ángulo de inclinación actual. Ajustable con los botones **INCLINE +/-** en un rango de -3 % a 10 %.

FUNCIONES DE LOS BOTONES DE LA CONSOLA

- Volumen:** una pulsación corta aumenta el nivel, una pulsación larga lo disminuye.
- MODO:** selecciona el modo de cuenta atrás (tiempo, distancia, calorías). Confirma con **START/PAUSE**.
 - CUENTA ATRÁS DE TIEMPO:** establece el tiempo de cuenta atrás.
 - CUENTA ATRÁS DE DISTANCIA:** establece la distancia.
 - CUENTA ATRÁS DE CALORÍAS:** establece el número de calorías.
- INCLINACIÓN ^:** disminuye la inclinación.
- INCLINACIÓN ^:** aumenta la inclinación.
- Selección rápida de inclinación:** botones -3, -2, -1, 0, 1...10.
- INICIO/PAUSA:** inicia, pausa o reanuda el entrenamiento.
- STOP:** detiene la cinta inmediatamente.
- VELOCIDAD:** reduce la velocidad en 0,1 km/h.
- VELOCIDAD +:** aumenta la velocidad en 0,1 km/h.
- Selección rápida de velocidad:** botones de 2 a 20 km/h.
- PROG (programas):**
 - Programas predeterminados (26):** seleccione y comience; cada programa tiene 16 segmentos (la cinta se detendrá automáticamente cuando termine).
 - Programas de usuario (U1-U5):** cree sus propios planes (16 segmentos). Establezca el tiempo, la velocidad y la inclinación para cada segmento. Tiempo máximo del programa: 99 minutos.
 - Programas controlados por frecuencia cardíaca (HR1-HR3):** se requiere cinturón Bluetooth®. El sistema ajusta automáticamente la velocidad y la inclinación para mantener la frecuencia cardíaca establecida.

Programa	Edad predeterminada	Frecuencia cardíaca objetivo (latidos por minuto)	Velocidad máxima
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Prueba de grasa corporal (FAT):** después de configurar su sexo, edad, altura y peso, mantenga los sensores de pulso durante 5 segundos. El resultado aparecerá en la pantalla:
 - ≤19: delgado,
 - 20-25: normal,
 - 26-29: sobrepeso,
 - ≥30: obesidad.

⚠ Los resultados son indicativos, no médicos.
- Ventilador:** control del flujo de aire:
 - presionar: nivel 1,
 - pulse: nivel 2,
 - presione: apagar.

Código	Parámetro	Rango/valor	Descripción
F-1	Género (sexo)	01 – Masculino 02 – Mujer	
F-2	Edad	10-99	
F-3	Altura	100-200 cm	
F-4	Peso	20-150 kg	
F-5	Nivel de grasa (grasa %)	≤ 19 %	Delgado
		20-25	Normal
		26 % – 29	Sobrepeso
		≥ 30	Obesidad

Nota: El resultado de la prueba no tiene valor médico, ¡es solo para fines informativos!

FUNCIONES DE LOS MANDOS

- **Pulsación corta:** inicia una cuenta atrás de **3-2-1**, tras la cual la sesión de entrenamiento comienza automáticamente.
- **Pantalla:** cambia cada 5 segundos entre:

- **Tiempo / Velocidad**
- **Distancia / Ritmo**
- **Calorías /**

Inclinación Durante el entrenamiento:



- Girar a la izquierda → disminuir la velocidad.
- Gire a la derecha → aumente la velocidad.

Después de comenzar el entrenamiento:

- Pulsación corta → pausa.
- Pulsación larga → parada completa.



BLUETOOTH: conexión con las aplicaciones

Kinomap

1. Añadir un nuevo dispositivo → seleccionar **FTMS** en la sección **CINTAS DE CORRER**.
2. Selecciona el nombre Bluetooth que comienza por «**TERRUN 350**».
3. Pulsa el botón **START/PAUSE (INICIAR/PAUSA)** de la cinta para comenzar.

Zwift

1. Seleccione **RUN SPEED (VELOCIDAD DE CARRERA)** en la sección **PAIRED DEVICES (DISPOSITIVOS EMPAREJADOS)**.
2. Seleccione el nombre Bluetooth que comienza por «**TERRUN 350**».
3. Pulse **START/PAUSE** en la cinta de correr para comenzar.

Audio Bluetooth

- Activa el Bluetooth en tu dispositivo y busca un nombre que comience por «**TERRUN 350-A**».
- Una vez conectado, el audio de su dispositivo se reproducirá a través de los altavoces de la cinta de correr.
- El volumen se puede ajustar:
 - utilizando los botones de su dispositivo móvil,
 - o los botones de control de volumen de la cinta de correr.

Conexión a un sensor de frecuencia cardíaca inalámbrico

La cinta de correr es compatible con dispositivos Bluetooth® compatibles con **transmisión de frecuencia cardíaca**.

Requisitos:

- Compatibilidad con la transmisión de la frecuencia cardíaca.
- Protocolo Bluetooth® estándar.

Antes de conectarse:

- La función de transmisión suele estar desactivada de forma predeterminada para ahorrar batería.
- Active el modo de transmisión en la configuración de su dispositivo.

Consejos:

- Mantenga el dispositivo a una distancia segura.
- Una vez habilitada la transmisión, la cinta de correr detectará y mostrará automáticamente tu frecuencia cardíaca.

Carga del dispositivo

- Conecte su teléfono o tableta al puerto USB (zona 1) mediante un cable para cargar el dispositivo.

FUNCIÓN DE RECORDATORIO DE LUBRICACIÓN

- La cinta de correr le recuerda que debe lubricarla cada **300 kilómetros (187 millas)** de distancia total.
- En ese momento, sonará una señal acústica cada 10 segundos y aparecerá el mensaje «OIL» en la pantalla.
- Lubrique el centro de la cinta de correr con aceite según las instrucciones.
- Después de lubricar, mantenga pulsado el botón **STOP** durante 3 segundos en modo de espera; la señal de advertencia desaparecerá.

FUNCIÓN DE BLOQUEO DE SEGURIDAD

- En cualquier modo, al retirar la **llave de seguridad**, la cinta de correr se detendrá inmediatamente.
- La pantalla mostrará «---» y la máquina emitirá un pitido.
- La cinta de correr no se reiniciará hasta que se vuelva a insertar la llave.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

- En modo de espera, si no realiza ninguna operación durante 10 minutos, la cinta de correr entrará en modo de ahorro de energía.
- La pantalla se apagará.
- Para reiniciarla, pulse cualquier botón.

Recomendaciones de seguridad importantes

1. Comience su entrenamiento a **baja velocidad** y mantenga las manos en los pasamanos hasta que se sienta seguro.
2. Inserte la **llave de seguridad** en la consola y enganche el cordón de seguridad a su ropa.
3. Para finalizar el entrenamiento de forma segura, pulse **STOP** o tire del cordón de seguridad: la cinta se detendrá inmediatamente.

PROBLEMAS TÉCNICOS Y SOLUCIONES

Problema	Posible causa	Acción recomendada
La cinta de correr no arranca	No está conectada a la fuente de alimentación	Enchufe el cable a la toma de corriente
	No hay llave de seguridad (en la consola «-----»)	Inserte la llave de seguridad en la consola
	Cinta de correr descentrada	Ajuste los tornillos del rodillo trasero en ambos lados
La pantalla no funciona	Cables sueltos	Compruebe todos los cables entre la placa de circuito impreso y el panel de control.
E01	Sobrecarga de software	1. Apague la cinta de correr y vuelva a encenderla.
E02	Sobrecarga de hardware	1. Apague la cinta de correr y vuelva a encenderla 2. Reemplace la placa de control
E03	Protección contra sobrecalentamiento de la placa de control	1. Apague la cinta de correr y vuelva a encenderla 2. Sustituya la placa de control.
E04	Voltaje de entrada demasiado bajo	1. Apague la cinta de correr y vuelva a encenderla 2. Sustituya la placa de control.
E05	Voltaje de entrada demasiado alto	1. Apague la cinta de correr y vuelva a encenderla 2. Sustituya la placa de control
E06–E09	Conexión incorrecta del motor o del cable	1. Apague la cinta de correr 2. Espere 1 minuto 3. Vuelva a encenderla
	Daños en el motor o los cables	Compruebe los cables del motor, repárelos o sustitúyalos Sustituya el motor si es necesario
	Parte móvil de la cinta de correr bloqueada	1. Compruebe las partes móviles 2. Escuche el motor (ruido, olor) 3. Sustituya el motor 4. Sustituya la placa de control 5. Lubrique la cinta de correr
	Tensión de alimentación incorrecta	1. Reinicie 2. Compruebe la tensión de entrada
E10	Protección contra sobrecargas	1. Apague la cinta de correr y reinicie 2. Sustituya la placa de control o el motor
E12	Error de comunicación entre sistemas	1. Apague la cinta de correr y vuelva a encenderla 2. Compruebe los cables entre la consola y la placa de control 3. Sustituya la placa de control o la PCB
E15	Fallo del servomotor	1. Desconecte la llave de seguridad 2. Pulse los botones «Inclinación -» y «STOP» simultáneamente durante 3 segundos. 3. Tras el pitido, comenzará la calibración automática 4. Espere a que finalice la calibración

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DE LA CINTA DE CORRER

Una limpieza regular ayudará a prolongar la vida útil y mejorar el rendimiento de su cinta de correr. Para mantener su máquina en buen estado:

- aspire y limpie todos los componentes con regularidad.
- Limpie ambos lados de la cinta de correr para evitar que se acumule polvo debajo.
- Mantenga limpias sus zapatillas deportivas, ya que la suciedad de las zapatillas puede acelerar el desgaste de la cinta y la plataforma de carrera.
- Limpie la superficie de la cinta de correr con un paño limpio y húmedo.
- Los niños no deben limpiar ni realizar el mantenimiento de la cinta sin la supervisión de un adulto. Para cuidar mejor su cinta y prolongar su vida útil, le recomendamos:

- Apagar la máquina durante 10 minutos cada 2 horas de uso.
- Apagar la cinta de correr completamente cuando no se utilice.

Apretar la cinta de correr.

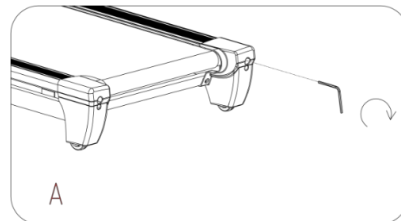
- Una cinta demasiado floja puede provocar deslizamientos durante la carrera.
- Una cinta demasiado tensa reduce el rendimiento del motor y aumenta la fricción entre el rodillo y la cinta.
- La tensión óptima se alcanza cuando la correa se puede levantar a una altura de entre 50 y 75 mm desde la placa de transmisión.

Centrado de la cinta de correr

Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada y póngala en marcha a una velocidad de 6-9 km/h. Si la cinta se desplaza hacia un lado, siga estos pasos:

A. La cinta se desplaza hacia la derecha

- Gire el tornillo de ajuste del lado derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido horario.
- A continuación, gire el tornillo izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido antihorario.
- Repita la acción hasta que la correa quede centrada (véase la figura A).

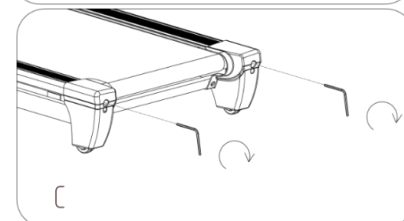
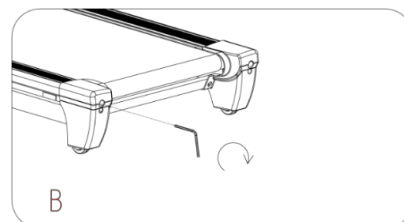


B. La correa se desliza hacia la izquierda

- Gire el tornillo de ajuste izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido horario.
- A continuación, gire el tornillo derecho $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido antihorario.
- Repita hasta que la correa quede centrada (véase la figura B).

C. La correa puede aflojarse con el tiempo

- Para tensarla, gire ambos tornillos de ajuste (izquierdo y derecho) una vuelta completa en sentido horario.
- Compruebe la tensión de la correa y repita el proceso hasta conseguir la tensión correcta.
- Asegúrese de que ambos lados estén ajustados de manera uniforme (véase la figura C).

**Lubricación de la cinta de correr**

IMPORTANTE: La cinta de correr debe lubricarse antes de su primer uso.

¿Por qué es importante la lubricación?

Es fundamental lubricar la plataforma y la cinta de correr, ya que la fricción entre ambas afecta a la vida útil y al rendimiento de la máquina. Se recomienda revisar estos componentes con regularidad.

ADVERTENCIA: Desconecte siempre la cinta de correr de la fuente de alimentación antes de limpiarla, lubricarla o repararla.

Cómo lubricar:

1. Levante la correa por un lado y aplique lubricante a la plataforma de carrera. Extiéndalo bien con un paño. Repita la operación en el otro lado.
2. Las piezas móviles deben funcionar de forma suave y silenciosa. Un funcionamiento anómalo puede afectar a la seguridad. Compruebe y apriete los tornillos con regularidad.
3. Para mantener la eficiencia de la cinta de correr, se debe realizar un mantenimiento periódico.

Calendario de lubricación recomendado:

Tipo de usuario	Frecuencia de mantenimiento
Ligero (menos de 3 horas/semana)	cada 6 meses
Medio (3-5 horas/semana)	Cada 3 meses
Intensivo (más de 5 horas)	cada 2 meses



Osa nr	Kirjeldus	Kogus	Osanumber	Kirjeldus	Kogus
A01	Alamraam	1	D09	M4*12 kruvi	4
A02	Põhirunko	1	D10	M3*6 kruvi	4
A03	Tõsteseadis	1	D11	M5*12 kruvi	4
A04	Pöörlev komplekt	1	D12	Vedrualus	4
A05	Parempoolne vertikaalitoru	1	D13	M8*35 kruvi	4
A06	Vasak vertikaalne toru	1	D14	M8*60 kruvi	3
A07	Konsoli komplekt	1	D15	M4*25 kruvi	2
A08	Roolimehhanism	1	D16	Kruvi ST2.9*10	12
A09	Servomootori plaat	1	D17	ST4.2*16 kruvi	39
A10	Mootori kinnitus 1	1	D18	Kruvi ST4.2*13	5
A11	Mootori kinnitus 2	1	D19	M4*35 kruvi	4
A12	Ventilaatori kinnitusplaat	4	D20	M10*60 kruvi	2
A13	Kruvi	1	D21	M10 mutter	5
A14	Tõstmismuhv	2	D22	M10*45 kruvi	3
A15	Pingutusvedru	1	D23	M8*62 kruvi	2
A16	Mootori kate ühendus	5	D24	M8*50 kruvi	1
A17	Lame alusplaat (Φ14)	4	D25	M10*70 kruvi	8
A18	Rooliratta pesur	4	D26	M6*20 kruvi	4
B01	Esirull	1	D27	Lame alusplaat (Φ16)	1
B02	Tagumine rull	1	D28	ST2.9*8 kruvi	34
B03	Mootori rihm	1	E01	PCB ja juhtplaadi ühenduskaabel – keskmine	1
B04	Jooksulint	1	E02	PCB ja juhtplaadi ühenduskaabel – alumine	1
B05	Jooksuraud	1	E03	PCB ja juhtplaadi ühenduskaabel – ülemine	1
B06	S5 võti	1	E04	PCB juhtplaadi ühenduskaabel	1
B07	S6 võti	1	E05	Ekraanipaneeli ühenduskaabel	1
B08	Määrdeõli	1	E06	Mootor	1
C01	Mootori alumine kate	1	E07	Tõstmismootor	1
C02	Ülemine mootorikate	1	E08	Ülevoolu lüliti	1
C03	Tagakate (P)	1	E09	Servomootor ja rootor	1
C04	Tagakate (L)	1	E10	Toitekaabel	1
C05	Ülemine konsooli kate (kleebistega)	1	E11	Ohutusvõtme pesa	1
C06	Alamkonsooli kate	1	E12	Ohutusvõti	1
C07	Perforeeritud element 1	1	E13	Toitepesa	1
C08	Perforeeritud element 2	5	E14	Toitelüliti	1
C09	Ülemine keskmine rooliratta kate	1	E15	Nupu ühenduskaabel	1
C10	Rooliratta alumine keskmine kate	1	E16	Käepulsianduri kaabel	2
C11	Ventilaatori juhtimise kate	2	E17	Maanduskaabel (L=200)	2
C12	Vertikaalne torulukk	2	E18	Toitekaabel (P, L=120)	2
C13	Konsoli esikülje dekoratiivne kate	1	E19	Toitekaabel (P, L=200)	1
C14	Konsoli tagumine dekoratiivne kate	1	E20	Toitekaabel (N, L=120)	1
C15	POM-hülss	8	E21	Toitekaabel (N, L=230)	1
C16	Transpordiratas	2	E22	PCB juhtplaat	1
C17	Põhirõngas	2	E23	Käepulssandur	4
C18	Padi	4	E24	Kõlar	2
C19	Lõppkatted	4	E25	Ventilaator	2
C20	Jalatoe	4	E26	Nupukomplekt	1
C21	Juhtraua vaht – parem	1	E27	Kiire kalde/kiiruse valiku paneel	2
C22	Juhtraua vaht – vasak	1	E28	Klaviatuur	1
C23	Laagritelg	2	E29	Kuvapaneeel	1
C24	Külgiire	2	E30	USB-port	1
C25	Konsoli kinnituslukk	1	E31	Kokkupandav lüliti komplekt	1
C26	Ülemine külgmine vahtpolster	4	E32	Klaviatuuri kaabel	3
C27	Jooksuraja vaht	4	E33	USB-kaabel	1
C28	Toitekaabli lukk	3	E34	Juhtpaneel	1
C29	Lükandkinnituslint	2	E35	IRS kaabel – ees	1
C30	IRS-padi	1	E36	IRS kaabel – tagumine	1
C31	Puks	1	E37	IRS (infrapunaandur)	1
C32	Silikoopadik traadita laadimiseks	1	E38	Magnetiline rõngas	1
C33	Käepulssanduri kinnitus (P)	1	E39	Magnetiline rõngas Φ28	1
C34	Käepulssanduri kinnitus (L)	1	F01	Filter – valikuline	1
D01	M12*98 kruvi	2	F02	Toitekaabel (P, L=120 mm) – valikuline	1
D02	M12*79 kruvi	2	F03	Toitekaabel (N, L=120 mm) – valikuline	1
D03	M12 mutter	4	F04	Maanduskaabel – valikuline	1
D04	M8*32 kruvi	4	F05	M4*6 kruvi (filter) – valikuline	2
D05	M8 mutter	6	F06	ST4.2*19 äärikukru – valikuline	3
D06	M8*30 kruvi	2	F07	Filtri kinnitusplaat – valikuline	1
D07	ST4.2*19 äärikukru	22	G01	Induktiivsus – valikuline	1
D08	M4*8 kruvi	8	G02	M4*8 kruvi (induktiivsus) – valikuline	2

ERIJUHISED

1. Lugege enne paigaldamist ja kasutamist käesolev juhend hoolikalt läbi.
2. Hoidke juhend alles tulevikus kasutamiseks.
3. Toode võib mudeli uuenduste tõttu illustatsioonidest erineda.

OHUTUSJUHENDID – elekter

OHT – elektrilöögi oht: pärast kasutamist ja enne puhastamist ühendage seade alati vooluvõrgust lahti.

HOIATUS – põletus-, tulekahju-, elektrilöögi- või vigastuste oht:

1. Ärge jätke jooksulint kunagi pistikupesa ühendatuna ilma järelevalveta.
2. Kasutage ainult vastavalt kasutusjuhendis esitatud ettekirjutustele.
3. Ärge kasutage, kui kaabel või pistik on kahjustatud, jooksulint ei tööta korralikult või on kukkunud vette. Võtke ühendust klienditeenindusega.
4. Kaitse kaablit kuumade pindade eest.
5. Ärge blokeerige ventilatsiooniavasid ega sisestage neisse esemeid.
6. Ärge kasutage välitingimustes.
7. Ärge kasutage ruumides, kus on aerosoolid või kus manustatakse hapnikku.
8. Lülitage jooksulint pärast kasutamist alati välja ja ühendage see vooluvõrgust lahti.
9. Ühendage ainult nõuetekohaselt maandatud pistikupesaga.
10. Seade on mõeldud kasutamiseks ainult täiskasvanutele. Alla 13-aastased lapsed ei tohi jooksulinti kasutada.
11. Ärge liigutage seadet kaablist tõmmates.
12. Ainult koduseks kasutamiseks.
13. Pärast treeningu lõpetamist eemaldage turvalukk ja hoidke see laste eest varjatud kohas.

ETTEVAATUST: Olge eriti ettevaatlik liikuvale lindile astudes ja sellelt maha astudes.

OLULISED OHUTUSREEGLID

1. Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga, eriti kui võtate südame, vererõhu või kolesteroolitaseme mõjutavaid ravimeid.
2. Pöörake tähelepanu oma keha signaalidele – lõpetage treening, kui tunnete valu, hingeldust, pearinglust või iiveldust.
3. Hoidke lapsed ja lemmikloomad jooksulintidest eemal.
4. Asetage jooksulint stabiilsele, tasasele pinnale, millel on kaitsev matt. Soovitav on jätta tagaküljele vähemalt 240 cm ja küljele vähemalt 60 cm vaba ruumi.
5. Kontrollige regulaarselt polte ja mutreid ning seadme tehnilist seisukorda.
6. Kui seadmel on kahjustusi või kostub ebatavalisi hääli, katkesta treening ja ära kasuta seadet enne, kui see on parandatud.
7. Treeni sobivas riietuses – vältige laia riietust.
8. Ärge pange käsi ega esemeid liikuvatesse osadesse.
9. Jooksulint ei ole mõeldud terapeutiliseks ega kaubanduslikuks kasutamiseks.
10. Hoidke kuivas ja jahedas kohas. Vältige äärmuslikke temperatuure ja niiskust.
11. Kui tunnete end äkki halvasti, haarake kinni käsipuudest ja astuge maha külgmistele käsipuudele.

OLULISED KASUTUSJUHENDID

1. Ühendage toitejuhe otse vooluvõrku.
2. Enne kasutamist lugege alati juhendit.
3. Kiiruse muutused ei toimu kohe – olge ettevaatlik.
4. Säilitage treeningu ajal tasakaal ja kõndige lindi keskel.
5. Jooksulint hakkab liikuma aeglaselt – alustage seistes külgiiretel.
6. Ohutusvõti tuleb sisestada konsooli – hädaolukorras eemaldage see, et jooksulint kohe peatada.
7. Seade on mõeldud ainult täiskasvanutele – lapsed võivad selle läheduses viibida ainult järelevalve all.
8. Rasedad või imetavad naised peaksid konsulteerima oma arstiga.
9. Joo vett treeningu ajal ja pärast seda.
10. Ärge tõstke jooksulint üksi.
11. Määri jooksulint enne esimest kasutamist.

PAKENDISISU KONTROLLIMINE

Enne kokkupanekut kontrollige hoolikalt, et kõik komponendid oleksid karbis ja heas seisukorras. Kui midagi puudub või on kahjustatud, võtke ühendust klienditeenindusega!

**JALGRATTA KOOSTAMINE****SAMM 1: Parempoolse vertikaaloru kokkupanek**

- Kinnitage parem vertikaaloru (B) põhiraamile.
- Kasutage kaasasolevat kuuskantvõtit ja kruvisid (ärge veel täielikult kinni keerake).
- Ühendage signaalikaablid: E1 (alumine) ja E2, seejärel asetage kaabel raami avasse vasakul küljel.

SAMM 2: Vasaku veerandi kokkupanek (vasak vertikaaloru)

- Kinnitage vasakpoolne vertikaaloru (C) põhiraami külge.
- Kasutage kruvisid ja kuuskantvõtit eelpingutamiseks.

SAMM 3: Juhtraua kokkupanek

1. Ühendage signaalikaablid E3 ja E1 (ülemine).
2. Kinnitage juhtraua komplekt (D) mõlemale tugipostile.
3. Pingutage kruvid kuuskantvõtmega. Nüüd võite kõik kruvid täielikult kinni keerata. Märkus: Veenduge, et kaablid ei oleks kinni jäänud.

SAMM 4: Konsooli ekraani paigaldamine

1. Ühendage juhtmed E4 ja E5.
2. Kinnitage konsool (I) rooliratta komplektile.

3. Pingutage kruvid kuuskantvõtmega ja pingutage need täielikult.

Märkus: veenduge, et kaablid ei oleks kinni jäänud.

5. ETAPP: Tagumise konsooli kate paigaldamine

- Kinnitage tagakate (E) konsoolile (I).
- Pingutage kruvid kuuskantvõtmega.

6. SAMM: Otsekorkide paigaldamine

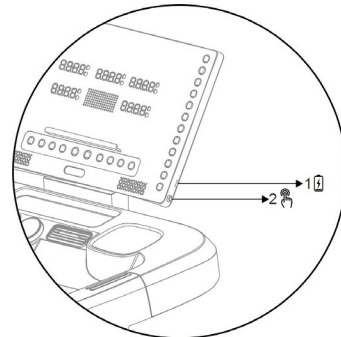
- Sisestage 4 otsakorki (J) vasakule ja paremale kinnitusklambri.

SAMM 7: Lõplik pingutamine ja turvaklõps

- Pingutage täielikult kruvid, mis on paigaldatud sammudega 1 ja 2.
- Sisestage turvakood (F) konsooli.

Paigaldamine on lõpetatud!

- Pärast jooksulint kasutamist hoidke turvalisusvõti laste käeulatuses eemal.
- Enne jooksmise alustamist veenduge, et kõik poldid on kindlalt kinni keeratud.



JALGRATTA LAHTI- JA KOKKUKLAPITAMINE (PowerTouch)

Oluline märkus

Jooksulint on varustatud automaatse PowerTouch süsteemiga. Ärge kokku- ega lahti klappige seda käsitsi, kuna see võib mehhanismi kahjustada ja tühistada garantii.

Kokku- ja lahtiklapitamine

- Vajutage nuppu **FOLD/UNFOLD** (nr 2, konsooli paremal küljel).
- Jooksulint tõstab või langetab automaatselt jooksuraja.
- Kui vajutate protsessi käigus nuppu uuesti, peatub see (**FOLDPAUSE**). Vajutage uuesti, et jätkata.

Lahtivoltimine (UNFOLD)

Enne lahtivoltimist veenduge, et jooksulintide all ei ole inimesi, loomi ega esemeid.

- Kui jooksulint on kokku klapitud ja ekraanil kuvatakse sõnum „FOLD“, vajutage lühidalt nuppu FOLD/UNFOLD.
- Ekraanile ilmub sõnum „LAHTI LAHTI“. Kui lahtilahtimine on lõppenud, läheb seade ooterežiimi.
- Vajaduse korral saab protsessi peatada ja uuesti alustada.

Ohutus:

- Sisseehitatud infrapunaandur tuvastab ohualas olevad inimesed või loomad.
- Sellisel juhul kostab hoiatussignaal ja protsess peatatakse. Kui ala on vabastatud, jätkab jooksulint laienemist 2–4 sekundi pärast.

Kokku klappimine (FOLD)

Enne kokku klappimist veenduge, et jooksulintidel ei ole inimesi ega esemeid.

- Kui jooksulint on lahti, vajutage nuppu FOLD/UNFOLD.
- Ekraanile ilmub sõna „FOLDING“ (kokku klappimine).
- Protsessi saab nupuga peatada ja jätkata.

Sunnitud lahtivoltimine

- Hoidke nuppu FOLD/UNFOLD 2 sekundit all – jooksulint avab end ise.

Ohutusjuhised

1. Kui jooksulint on kokku klapitamisel (nurk < 30°) keegi peal, katkestab süsteem protsessi automaatselt ja naaseb lahtiklapitamise režiimi.
2. Kui nurk on > 30° ja ilmub takistus, peatub kokkuklapitamise protsess (ekraanil kuvatakse „FOLD“). Vajutage uuesti nuppu FOLD/UNFOLD, et alustada lahtiklapitamise režiimi.



JALGRATTA TRANSPORTEERIMINE JA ÕIGE PAIGUTAMINE

OLULINE ELEKTRILINE TEAVE



HOIATUS – Selle jooksulint nõuab nõuetekohaseks tööks piisavat toiteallikat. Teie enda ja teiste ohutuse tagamiseks veenduge enne seadme ühendamist, et toiteallikas on piisav. Ebaõige toiteallikas võib seadmeid tõsiselt kahjustada või kasutajat ohu seada.

Maandus

- Seade peab olema maandatud – see tagab voolu voolule madalaima takistuse ja vähendab elektrilöögi ohtu.
- Pistik tuleb ühendada kohalike eeskirjade kohaselt nõuetekohaselt paigaldatud ja maandatud pistikupesaga.
- Pistikupesaga peab vastama pistikukonfiguratsioonile – ärge kasutage adaptereid ega muundureid.
- Toode on mõeldud kasutamiseks standardse vooluahela ja maandatud pistikuga (vt joonis A).

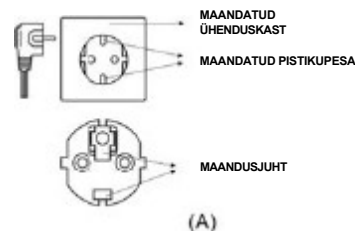
OHTLIK: Kaitsejuhtme vale ühendamine võib põhjustada elektrilöögi.

- Kui teil on paigaldamise osas kahtlusi, pöörduge kvalifitseeritud elektrik poole.
- Ärge muutke originaalpistikupesaga. Kui see ei sobi pistikupesaga, laske elektrikul paigaldada sobiv pistikupes.

HOIATUS

1. Ärge kasutage selle jooksulintiga kunagi GFCI (maandusvoolu kaitselüliti) pistikupesaga.
2. Hoidke toitekaabel eemal seadme liikuvatest osadest, sealhulgas tõstemehhanismist ja transpordirattadest.
3. Ärge kasutage jooksulintide toiteks generaatoreid ega katkematu toiteallikaid (UPS).
3. Ärge eemaldage mingeid katteid, kui jooksulint on ühendatud vooluvõrguga.

MAANDAMISE MEETODID



4. Ärge jätke seadet vihma või niiskuse kätte.
Jooksulint ei ole mõeldud kasutamiseks välitingimustes, ujumisbasseinide läheduses ega kõrge õhuniiskusega keskkondades.



KASUTUSJUHE DISPLAY (1)



Distants – näitab praegu läbitud distantsi.



Aeg – näitab treeningu aega (alates 0:00). Kui maksimaalne piir on saavutatud, peatub jooksulint automaatselt.



Sammud – näitab tehtud sammude arvu.

- **AEG/SAMMUD** aknas kuvatakse andmed vaheldumisi iga 5 sekundi järel.



Kalorid – näitab põletatud kalorite arvu.



Südame löögisagedus – kuvab teie praeguse südame löögisageduse. Mõõtmiseks:

- hoidke mõlemat andurit käepidemetal või
- ühendage Bluetooth® südame löögisageduse monitor.
- Tulemus kuvatakse umbes 5 sekundi pärast (ligikaudne, mitte meditsiiniline andmed).
- **CALORIES/PULSE** aken vaheldub – südame löögisageduse mõõtmise ajal kuvatakse pidevalt teie pulssi, muul ajal kuvatakse kaloreid.



Kiirus – näitab teie praegust kiirust. Reguleerige **SPEED +/-** nuppudega.

- Kallakuga -3 kuni -1: kiirusvahemik **1–13 km/h**.
- Kalle 0–10: kiirusvahemik **1–22 km/h**.

Matrix-aken – jooksurežiimis näitab see praeguseid ringe, **PROG**-režiimis näitab see programmi graafikut.



Kalle – näitab praegust kaldenurka. Reguleeritav **INCLINE +/-** nuppudega vahemikus -3% kuni 10%.

KONSOLI NUPUDE FUNKTSIOONID

1. **Helitugevus** – lühike vajutus suurendab helitugevust, pikk vajutus vähendab seda.
2. **REŽIIM** – vali loendamise režiim (aeg, vahemaa, kalorid). Kinnita valik nupuga **START/PAUSE**.
 - **AJA TAGASILOENDUS** – seadista tagasilöögiaeg.
 - **DISTANCE COUNT DOWN** – seadista vahemaa.
 - **CALORIES COUNT DOWN** – seadista kalorite arv.
3. **KALLE** ^v – vähendab kalde.
4. **KALLE** [^] – suurendage kalde.
5. **Kaldesuuna kiirvalik** – nupud -3, -2, -1, 0, 1...10.
6. **START/PAUSE** – alusta, peata või jätkata treeningut.
7. **STOP** – peatage jooksulint kohe.
8. **SPEED** – vähendage kiirust 0,1 km/h võrra.
9. **SPEED +** – suurendage kiirust 0,1 km/h võrra.
10. **Kiire kiiruse valik** – nupud 2–20 km/h.
11. **PROG (programmid)**:
 - **Vaikimisi programmid (26)** – vali ja alusta, igal programmil on 16 segmenti (jooksulint peatub automaatselt, kui programm on lõppenud).
 - **Kasutaja programmid (U1–U5)** – looge oma plaanid (16 segmenti). Määrake iga segmendi aeg, kiirus ja kalle. Programmi maksimaalne kestus: 99 minutit.
 - **Südame löögisagedusel põhinevad programmid (HR1–HR3)** – vajalik Bluetooth®-võõ. Süsteem reguleerib automaatselt kiirust ja kaldenurka, et säilitada seatud südame löögisagedus.

Programm	Vaikimisi vanus	Sihtsüdame löögisagedus (BPM)	Maksimaalne kiirus
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- **Keharaska test (FAT)** – pärast soo, vanuse, pikkuse ja kaalu seadistamist hoidke pulssisensoreid 5 sekundit. Tulemus kuvatakse ekraanil:
 - ≤19 – sale,
 - 20–25 – normaalne,
 - 26–29 – ülekaaluline,
 - ≥30 – rasvumine.
- Tulemused on soovituslikud, mitte meditsiinilised.

12. **Ventilaator** – õhuvoolu reguleerimine:

1. vajutage – tase 1,
2. vajutage – tase 2,
3. vajutage – väljalülitamine.

Kood	Parameeter	Vahemik / väärtus	Kirjeldus
F-1	Sugu (sooline kuuluvus)	01 – Mees 02 – Naine	
F-2	Vanus	10–99	
F-3	Pikkus	100–200 cm	
F-4	Kaal	20–150 kg	
F-5	Rasvasisaldus (rasv %)	≤ 19	Kõhn
		20	Normaal
		26% – 29	Ülekaal
		≥ 30	Rasvunud

Märkus: Testi tulemus ei oma meditsiinilist väärtust – see on ainult informatiivse iseloomuga!

NUPPUDE FUNKTSIOONID

- **Lühike vajutus** — alustab **3-2-1** loendust, mille järel treening automaatselt algab.
- **Ekraan** – vaheldub iga 5 sekundi järel järgmiste vahel:

- Aeg / Kiirus
- Kaugus / Tempo
- Kalorid /

Kaldenurk Treeningu ajal:



- Pöörake vasakule → vähendage kiirust.
- Pöörake paremale → suurendage kiirust.

Pärast treeningu alustamist:

- Lühike vajutus → paus.
- Pikk vajutus → täielik peatus.



BLUETOOTH – ühendus Kinomap

rakendustega

1. Lisa uus seade → vali **FTMS jooksulintide** sektsioonis.
2. Valige Bluetoothi nimi, mis algab tähtedega „**TERRUN 350**”.
3. Alustamiseks vajuta jooksulintide **START/PAUSE** nuppu.

Zwift

1. Valige **PAIRED DEVICES (Seotud seadmed)** sektsioonis **RUN SPEED (Jooksukiirus)**.
2. Valige Bluetoothi nimi, mis algab tähtedega „**TERRUN 350**”.
3. Alustamiseks vajutage jooksulintil nuppu **START/PAUSE**.

Bluetooth-heli

- Lülita oma seadmes Bluetooth sisse ja otsi nimi, mis algab „**TERRUN 350-A**”.
- Kui ühendus on loodud, hakkab teie seadme heli mängima jooksulintide kõlaritest.
- Helitugevust saab reguleerida:
 - kasutades mobiilseadme nuppe,
 - või jooksulintide helitugevuse reguleerimise nupud.

Ühendus traadita südame löögisageduse anduriga

Jooksulint toetab ühilduvaid Bluetooth®-seadmeid, mis edastavad südame löögisagedust.

Nõuded:

- Südame löögisageduse edastamise tugi.
- Standardne Bluetooth®-protokoll.

Enne ühendamist:

- Ülekande funktsioon on sageli vaikimisi välja lülitatud, et säästa aku energiat.
- Lülita oma seadme sätetes sisse edastamise režiim.

Nõuanded:

- Hoidke seade ohutus kauguses.
- Kui edastamine on lubatud, tuvastab jooksulint automaatselt teie südame löögisageduse ja kuvab selle.

Seadme laadimine

- Ühendage oma telefon või tahvelarvuti USB-porti (tsoon 1) kaabli abil, et seadet laadida.

MÄÄRIMISE MEENUTUSFUNKTSIOON

- Jooksulint tuletab meelde, et iga **300 kilomeetri (187 miili)** järel tuleb seade määrada.
- Sel hetkel kostub iga 10 sekundi järel helisignaal ja ekraanile ilmub sõnum „**OIL**”.
- Määri jooksulindi keskkoha õliga vastavalt juhendile.
- Pärast määrimist hoidke ooterežiimis STOP-nuppu 3 sekundit all – hoiatussignaal kaob.

OHUTUSLUKU FUNKTSIOON

- Mis tahes režiimis peatab **ohutusvõtme** eemaldamine jooksulindi kohe.
- Ekraanile ilmub „---” ja seade annab helisignaali.
- Jooksulint ei käivitu uuesti enne, kui võti on uuesti sisestatud.

ENERGIA SÄÄSTU FUNKTSIOON

- Ooterežiimis, kui te 10 minuti jooksul ei tee midagi, läheb jooksulint energiasäästurežiimi.
- Ekraan lülitub välja.
- Taaskäivitamiseks vajutage mis tahes nuppu.

Olulised ohutussoovitused

1. Alustage treeningut **aeglasel kiirusel** ja hoidke käed käsipuudel, kuni tunnete end kindlalt.
2. Asetage **turvalisusvõti** konsooli ja kinnitage turvalisusnõr oma riitele.
3. Treeningu ohutuks lõpetamiseks vajutage **nuppu STOP** või tõmmake ohutuskettast – jooksulint peatub kohe.

TEHNILISED PROBLEEMID JA LAHENDUSED

Probleem	Võimalik põhjus	Soovitav tegevus
Jooksulint ei käivitu	Ei ole ühendatud vooluvõrguga	Ühendage juhe vooluvõrku
	Puudub turvalukk (konsoolil "-----")	Sisestage turvalukk konsooli
	Jooksulint on paigast ära	Reguleerige mõlema poole tagumisi rullikruvisid
Ekraan ei tööta	Lahtised kaablid	Kontrollige kõiki kaableid PCB ja juhtpaneeli vahel
E01	Tarkvara ülekoormus	1. Lülitage jooksulint välja ja käivitage see uuesti.
E02	Riistvara ülekoormus	1. Lülitage jooksulint välja ja käivitage see uuesti 2. Vahetage juhtpaneel välja
E03	Juhtplaadi ülekuumenemiskaitse	1. Lülitage jooksulint välja ja käivitage uuesti 2. Vahetage juhtpaneel välja
E04	Sissetulev pinge on liiga madal	1. Lülitage jooksulint välja ja käivitage uuesti 2. Vahetage juhtpaneel välja
E05	Sissetulev pinge on liiga kõrge	1. Lülitage jooksulint välja ja käivitage uuesti 2. Vahetage juhtpaneel välja
E06–E09	Ebaõige mootori või kaabli ühendus	1. Lülitage jooksulint välja 2. Oodake 1 minut 3. Lülitage see uuesti sisse
	Mootori või kaablite kahjustus	Kontrollige mootori kaableid, parandage või vahetage vajadusel vahetage mootor välja
	Jooksulint liikuv osa on ummistunud	1. Kontrollige liikuvad osad 2. Kuulake mootorit (müra, lõhn) 3. Vahetage mootor välja 4. Vahetage juhtpaneel 5. Määri jooksulint
	Ebaõige toitepinge	1. Taaskäivita 2. Kontrollige sisendpinget
E10	Ülekoormuskaitse	1. Lülitage jooksulint välja ja taaskäivitage 2. Vahetage juhtpaneel või mootor välja
E12	Süsteemidevaheline sideviga	1. Lülitage jooksulint välja ja käivitage uuesti 2. Kontrollige konsooli ja juhtplaadi vahelisi kaableid 3. Vahetage juhtpaneel või trükkplaat
E15	Servomootori rike	1. Ühendage ohutusvõti lahti 2. Vajutage nuppe „Incline -“ ja „STOP“ samaaegselt 3 sekundit 3. Pärast piiksu algab automaatne kalibreerimine 4. Oodake kalibreerimise lõppemist

JALGRATTA HOOLDUS JA PUHASTAMINE

Regulaarne puhastamine aitab pikendada jooksulintide eluiga ja parandada nende töökindlust. Seadme heas seisukorras hoidmiseks:

- Puhastage kõik komponendid regulaarselt tolmuimejaga.
- Puhastage jooksulindi mõlemad pooled, et vältida tolmu kogunemist selle alla.
- Hoidke oma spordijalatsid puhtad – jalatsite mustus võib kiirendada jooksulindi ja jooksualse kulumist.
- Pühkige jooksulindi pinda puhtaga, niiske lapiga.
- Lapsed ei tohi jooksulint puhastada ega hooldada ilma täiskasvanute järelevalveta. Jooksulindi parema

hoolduse ja pikema eluea tagamiseks soovitame:

- Lülitage seade iga 2 tunni järel 10 minutiks välja.
- Lülitage jooksulint täielikult välja, kui seda ei kasutata.

Pingutage jooksulint

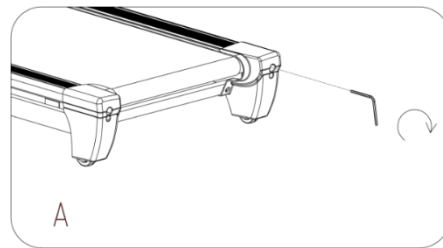
- Liiga lõtv lint võib jooksmise ajal libiseda.
- Liiga pingul lint vähendab mootori jõudlust ja suurendab rulliku ja lindi vahelist hõõrdumist.
- Optimaalne pingutus on saavutatud, kui rihma saab tõsta 50–75 mm kõrgusele ajamiskettalt.

Jooksulindi tsentrimine

Asetage jooksulint tasasele pinnale ja käivitage see kiirusega 6–9 km/h. Kui lint liigub ühele poole, toimige järgmiselt:

A. Lint liigub paremale

- Pöörake parempoolset reguleerimiskruvi $\frac{1}{4}$ pööret päripäeva.
- Seejärel keerake vasakpoolset kruvi $\frac{1}{4}$ pööret vastupäeva.
- Korda seda tegevust, kuni rihm on keskel (vt joonis A).

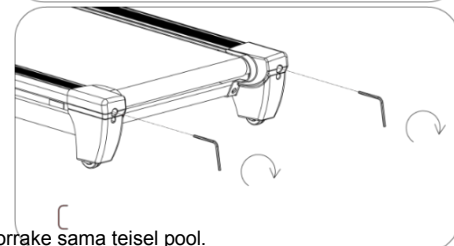
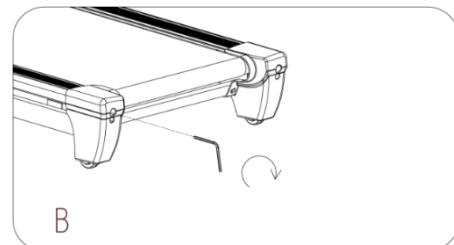


B. Rihm liigub vasakule

- Pöörake vasakut reguleerimiskruvi $\frac{1}{4}$ pööret päripäeva.
- Seejärel keerake paremat kruvi $\frac{1}{4}$ pööret vastupäeva.
- Korda seda, kuni rihm on keskel (vt joonis B).

C. Rihm võib aja jooksul lõdvestuda

- Pingutamiseks keerake mõlemat reguleerimiskruvi (vasakut ja paremat) täispööre päripäeva.
- Kontrollige rihma pinget ja korrake protsessi, kuni saavutate õige pinget.
- Veenduge, et mõlemad pooled on ühtlaselt reguleeritud (vt joonis C).

**Jooksulintide määrimine**

TÄHTIS: Jooksulint tuleb enne esimest kasutamist määrida.

Miks on määrimine oluline?

Jooksuraja ja jooksulindi määrimine on väga oluline – nende vaheline hõõrdumine mõjutab seadme eluiga ja töökindlust. Soovitame neid komponente regulaarselt kontrollida.

HOIATUS: Enne jooksulindi puhastamist, määrimist või remonti tuleb alati lahti ühendada toiteallikas.

Kuidas määrida:

1. Tõstke ühelt poolt rihm üles ja kandke määrideainet jooksurajale. Levitage seda põhjalikult lapiga. Korrake sama teisel pool.
2. Liikuvad osad peavad töötama sujuvalt ja vaikselt. Ebanormaalne töö võib mõjutada ohutust. Kontrollige ja pingutage kruvisid regulaarselt.
3. Jooksulintide tõhususe säilitamiseks tuleb neid regulaarselt hooldada.

Soovitatav määrideainete kasutamise graafik:

Kasutaja tüüp	Hoolduse sagedus
Kerge (vähem kui 3 tundi nädalas)	iga 6 kuu järel
Keskmine (3–5 tundi nädalas)	iga 3 kuu tagant
Intensiivne (üle 5 tunni)	iga 2 kuu tagant



Référence	Description	Quantité	Référence	Description	Quantité
A01	Cadre inférieur	1	D09	Vis M4*12	4
A02	Châssis principal	1	D10	Vis M3*6	4
A03	Ensemble de levage	1	D11	Vis M5*12	4
A04	Ensemble rotatif	1	D12	Rondelle élastique	4
A05	Tuyau vertical droit	1	D13	Vis M8*35	4
A06	Tuyau vertical gauche	1	D14	Vis M8*60	3
A07	Ensemble console	1	D15	Vis M4*25	2
A08	Ensemble de direction	1	D16	Vis ST2.9*10	12
A09	Carte servomoteur	1	D17	Vis ST4.2*16	39
A10	Support moteur 1	1	D18	Vis ST4.2*13	5
A11	Support moteur 2	1	D19	Vis M4*35	4
A12	Plaque de montage pour ventilateur	4	D20	Vis M10*60	2
A13	Bride de montage du bouton	1	D21	Écrou M10	5
A14	Manchon de levage	2	D22	Vis M10*45	3
A15	Ressort de tension	1	D23	Vis M8*62	2
A16	Connecteur du capot du moteur	5	D24	Vis M8*50	1
A17	Rondelle plate (Φ14)	4	D25	Vis M10*70	8
A18	Rondelle de volant	4	D26	Vis M6*20	4
B01	Rouleau avant	1	D27	Rondelle plate (Φ16)	1
B02	Rouleau arrière	1	D28	Vis ST2.9*8	34
B03	Courroie moteur	1	E01	Câble de connexion du circuit imprimé et de la carte de commande – centre	1
B04	Bande de roulement	1	E02	Câble de connexion pour carte de circuit imprimé et carte de commande – inférieur	1
B05	Marchepied	1	E03	Câble de connexion PCB et carte de commande – supérieur	1
B06	Clé S5	1	E04	Câble de connexion de la carte de commande PCB	1
B07	Clé S6	1	E05	Câble de connexion du panneau d'affichage	1
B08	Huile lubrifiante	1	E06	Moteur	1
C01	Couvercle inférieur du moteur	1	E07	Moteur de levage	1
C02	Couvercle supérieur du moteur	1	E08	Disjoncteur de surintensité	1
C03	Couvercle arrière (P)	1	E09	Servomoteur et rotor	1
C04	Couvercle arrière (L)	1	E10	Cordon d'alimentation	1
C05	Couvercle de la console supérieure (avec autocollants)	1	E11	Fente pour clé de sécurité	1
C06	Couvercle de la console inférieure	1	E12	Clé de sécurité	1
C07	Élément perforé 1	1	E13	Prise de courant	1
C08	Élément perforé 2	5	E14	Interrupteur d'alimentation	1
C09	Couvercle supérieur central du volant	1	E15	Câble de connexion du bouton	1
C10	Couvercle central inférieur du volant	1	E16	Câble du capteur de pous manuel	2
C11	Couvercle de commande du ventilateur	2	E17	Câble de mise à la terre (L=200)	2
C12	Verrouillage vertical du tuyau	2	E18	Câble d'alimentation (P, L=120)	2
C13	Couvercle décoratif avant pour console	1	E19	Cordon d'alimentation (P, L=200)	1
C14	Couvercle décoratif arrière pour console	1	E20	Cordon d'alimentation (N, L=120)	1
C15	Manchon POM	8	E21	Câble d'alimentation (N, L=230)	1
C16	Roue de transport	2	E22	Carte de commande PCB	1
C17	Coussin du châssis principal	2	E23	Capteur de pous manuel	4
C18	Coussin	4	E24	Haut-parleur	2
C19	Embouts	4	E25	Ventilateur	2
C20	Repose-pieds	4	E26	Jeu de boutons	1
C21	Mousse pour guidon – droite	1	E27	Panneau de sélection rapide de l'inclinaison/vitesse	2
C22	Mousse pour guidon – gauche	1	E28	Clavier	1
C23	Roue à roulement	2	E29	Panneau d'affichage	1
C24	Rail latéral	2	E30	Port USB	1
C25	Verrouillage de l'ensemble console	1	E31	Kit de commutateur pliable	1
C26	Mousse pour rail latéral supérieur	4	E32	Câble du clavier	3
C27	Mousse pour marchepied	4	E33	Câble USB	1
C28	Loquet du cordon d'alimentation	3	E34	Carte de commande	1
C29	Ruban pour rail coulissant	2	E35	Câble IRS – avant	1
C30	Coussin IRS	1	E36	Câble IRS – arrière	1
C31	Douille	1	E37	IRS (capteur infrarouge)	1
C32	Coussin en silicone pour recharge sans fil	1	E38	Anneau magnétique	1
C33	Capteur de pous manuel (P)	1	E39	Anneau magnétique Φ28	1
C34	Support pour capteur de pous manuel (L)	1	F01	Filtre – en option	1
D01	Vis M12*98	2	F02	Câble d'alimentation (P, L = 120 mm) – en option	1
D02	Vis M12*79	2	F03	Câble d'alimentation (N, L=120 mm) – en option	1
D03	Écrou M12	4	F04	Câble de mise à la terre – en option	1
D04	Vis M8*32	4	F05	Vis M4*6 (filtre) – en option	2
D05	Écrou M8	6	F06	Vis à bride ST4.2*19 – en option	3
D06	Vis M8*30	2	F07	Plaque de montage du filtre – en option	1
D07	Vis à bride ST4.2*19	22	G01	Inductance – en option	1
D08	Vis M4*8	8	G02	Vis M4*8 (inductance) – en option	2

INSTRUCTIONS SPÉCIALES

1. Lisez attentivement ce manuel avant l'installation et l'utilisation.
2. Conservez le manuel pour référence ultérieure.
3. Le produit peut différer des illustrations en raison des mises à niveau du modèle.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ – électricité

DANGER – risque d'électrocution : débranchez toujours l'appareil après utilisation et avant de le nettoyer.

AVERTISSEMENT – risque de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures :

1. ne laissez jamais le tapis de course branché sans surveillance.
2. Utilisez uniquement conformément aux instructions.
3. Ne pas utiliser si le câble ou la fiche est endommagé, si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement ou s'il est tombé dans l'eau. Contactez le service clientèle.
4. Protégez le câble des surfaces chaudes.
5. Ne bloquez pas les ouvertures de ventilation et n'y insérez aucun objet.
6. Ne pas utiliser à l'extérieur.
7. Ne pas utiliser dans des pièces où se trouvent des aérosols ou lors de l'administration d'oxygène.
8. Éteignez toujours le tapis roulant et débranchez-le de l'alimentation électrique après utilisation.
9. Branchez-le uniquement à une prise correctement mise à la terre.
10. Cet appareil est destiné à être utilisé uniquement par des adultes. Les enfants de moins de 13 ans ne doivent pas utiliser le tapis roulant.
11. Ne le déplacez pas en tirant sur le câble.
12. À usage domestique uniquement.
13. Une fois votre entraînement terminé, retirez la clé de sécurité et conservez-la hors de portée des enfants.

ATTENTION : Soyez particulièrement vigilant lorsque vous montez et descendez de la bande en mouvement.

RÈGLES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement, en particulier si vous prenez des médicaments qui affectent votre cœur, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps : arrêtez l'exercice si vous ressentez une douleur, un essoufflement, des vertiges ou des nausées.
3. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du tapis de course.
4. Placez le tapis de course sur une surface stable et plane recouverte d'un tapis de protection. Il est recommandé de laisser un espace libre d'au moins 240 cm à l'arrière et 60 cm sur les côtés.
5. Vérifiez régulièrement les boulons et les écrous ainsi que l'état technique de l'appareil.
6. En cas de dommages ou de bruits inhabituels, interrompez l'entraînement et n'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'a pas été réparé.
7. Entraînez-vous dans des vêtements adaptés – évitez les vêtements amples.
8. Ne mettez pas vos mains ou des objets dans les pièces mobiles.
9. Le tapis roulant n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial.
10. Rangez-le dans un endroit sec et frais. Évitez les températures et l'humidité extrêmes.
11. Si vous vous sentez soudainement mal, agrippez les mains courantes et descendez sur les rails latéraux.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

1. Branchez le cordon d'alimentation directement dans la prise de courant.
2. Lisez toujours les instructions avant de commencer.
3. Les changements de vitesse ne sont pas immédiats – soyez prudent.
4. Maintenez votre équilibre pendant l'exercice et marchez au centre de la bande.
5. Le tapis roulant démarre à faible vitesse – commencez par vous tenir debout sur les barres latérales.
6. La clé de sécurité doit être insérée dans la console. En cas d'urgence, retirez-la pour arrêter immédiatement le tapis roulant.
7. L'appareil est destiné uniquement aux adultes. Les enfants ne peuvent s'en approcher que sous surveillance.
8. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent consulter leur médecin.
9. Buvez de l'eau pendant et après l'entraînement.
10. Ne soulevez pas le tapis roulant seul.
11. Lubrifiez la bande du tapis roulant avant la première utilisation.

VÉRIFICATION DU CONTENU DE L'EMBALLAGE

Avant le montage, vérifiez soigneusement que tous les composants sont présents dans le carton et en bon état. Si un élément manque ou est endommagé, veuillez contacter le service clientèle !



ASSEMBLAGE DU TAPIS ROULANT

ÉTAPE 1 : Assemblage du tube vertical droit

- Fixez le tube vertical droit (B) au cadre principal.
- Utilisez la clé Allen et les vis fournies (ne les serrez pas complètement pour l'instant).
- Connectez les câbles de signal : E1 (inférieur) et E2, puis placez le câble dans l'ouverture du cadre sur le côté gauche.

ÉTAPE 2 : Assemblage de la colonne gauche (tube vertical gauche)

- Fixez le tube vertical gauche (C) au cadre principal.
- Utilisez les vis et la clé Allen pour pré-serrer.

ÉTAPE 3 : Assemblage du guidon

1. Connectez les câbles de signalisation E3 et E1 (supérieur).
2. Fixez l'ensemble guidon (D) aux deux montants.
3. Serrez les vis à l'aide d'une clé Allen. Vous pouvez maintenant serrer toutes les vis à fond. Remarque : assurez-vous que les câbles ne sont pas pincés.

ÉTAPE 4 : Installation de l'écran de la console

1. Connectez les fils E4 et E5.
2. Fixez la console (I) à l'ensemble volant.

3. Serrez les vis à l'aide d'une clé Allen et serrez-les complètement.

Remarque : assurez-vous que les câbles ne sont pas pincés.

ÉTAPE 5 : Installation du couvercle de la console arrière

- Fixez le couvercle arrière (E) à la console (I).
- Serrez les vis à l'aide d'une clé Allen.

ÉTAPE 6 : Installation des embouts

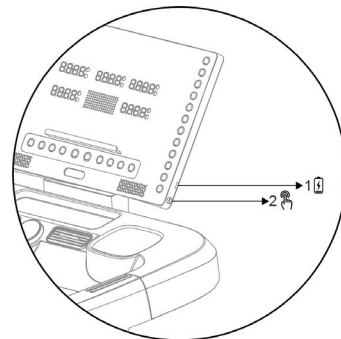
- Insérez 4 embouts (J) dans les supports gauche et droit.

ÉTAPE 7 : Serrage final et clé de sécurité

- Serrez complètement les vis des étapes 1 et 2.
- Insérez la clé de sécurité (F) dans la console.

L'assemblage est terminé !

- Après avoir utilisé le tapis roulant, rangez la clé de sécurité hors de portée des enfants.
- Avant de commencer à courir, assurez-vous que tous les boulons sont bien serrés.



PLIAGE ET DÉPLIAGE DU TAPIS ROULANT (PowerTouch)

Remarque importante

Le tapis de course est équipé d'un système PowerTouch automatique. Ne le pliez et ne le dépliez pas manuellement, car cela pourrait endommager le mécanisme et annuler la garantie.

Comment plier/déplier

- Appuyez sur le bouton **FOLD/UNFOLD** (n° 2, à droite de la console).
- Le tapis de course soulèvera ou abaissera automatiquement la plate-forme.
- Si vous appuyez à nouveau sur le bouton pendant le processus, celui-ci sera interrompu (**FOLDPAUSE**). Appuyez à nouveau pour continuer.

Déploiement (UNFOLD)

Avant de déplier l'appareil, assurez-vous qu'aucune personne, aucun animal ni aucun objet ne se trouve sous le tapis roulant.

- Lorsque le tapis de course est plié et que le message « FOLD » s'affiche, appuyez brièvement sur le bouton FOLD/UNFOLD.
- L'écran affiche « DÉPLIAGE ». Une fois le dépliage terminé, l'appareil passe en mode veille.
- Si nécessaire, le processus peut être interrompu et repris.

Sécurité :

- Un capteur infrarouge intégré détecte les personnes ou les animaux se trouvant dans la zone dangereuse.
- Dans ce cas, un signal d'avertissement retentira et le processus sera interrompu. Une fois la zone libérée, le tapis roulant reprendra son déploiement après 2 à 4 secondes.

Pliage (FOLD)

Avant de plier le tapis roulant, assurez-vous qu'il n'y a personne ni aucun objet dessus.

- Une fois le tapis roulant déplié, appuyez sur le bouton FOLD/UNFOLD.
- « FOLDING » s'affiche à l'écran.
- Le processus peut être arrêté et repris à l'aide du bouton.

Dépliage forcé

- Appuyez sur le bouton FOLD/UNFOLD (PLIER/DÉPLIER) et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes : le tapis roulant se dépliera automatiquement.

Consignes de sécurité

1. Si une personne se trouve sur le tapis de course pendant le pliage (angle < 30°), le système interrompt automatiquement le processus et revient au mode dépliage.
2. Si l'angle est > 30° et qu'un obstacle apparaît, le processus de pliage s'arrête (affichage : « FOLD »). Appuyez à nouveau sur FOLD/UNFOLD pour lancer le mode de dépliage.



TRANSPORT DU TAPIS ROULANT ET POSITIONNEMENT CORRECT

INFORMATIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES



AVERTISSEMENT - Ce tapis roulant nécessite une source d'alimentation adéquate pour fonctionner correctement. Pour votre sécurité et celle des autres, assurez-vous que la source d'alimentation est adéquate avant de brancher l'appareil.
Une source d'alimentation incorrecte peut causer de graves dommages à l'équipement ou présenter un risque pour l'utilisateur.

Mise à la terre

- L'appareil doit être mis à la terre, ce qui garantit une résistance minimale au passage du courant et réduit le risque d'électrocution.
- La fiche doit être branchée sur une prise correctement installée et mise à la terre, conformément à la réglementation locale.
- La prise doit correspondre à la configuration de la fiche – n'utilisez pas d'adaptateurs ou de convertisseurs.
- Le produit est conçu pour fonctionner dans un circuit standard avec une fiche mise à la terre (voir schéma A).

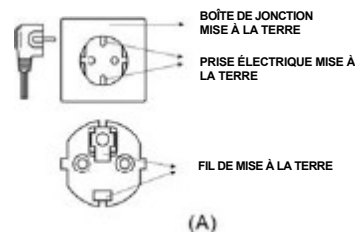
DANGER : un mauvais raccordement du conducteur de protection peut entraîner un choc électrique.

- Si vous avez des doutes concernant l'installation, contactez un électricien qualifié.
- Ne modifiez pas la fiche d'origine. Si elle ne s'adapte pas à la prise, demandez à un électricien d'installer une prise adaptée.

AVERTISSEMENTS

1. N'utilisez jamais une prise GFCI (disjoncteur différentiel) avec ce tapis roulant.
Gardez le cordon d'alimentation à l'écart des pièces mobiles de la machine, y compris le mécanisme de levage et les roues de transport.
2. N'utilisez pas de générateurs ou d'alimentations sans coupure (UPS) pour alimenter le tapis de course.
3. Ne retirez aucun capot lorsque le tapis roulant est branché sur le secteur.

MÉTHODES DE MISE À LA TERRE



4. N'exposez pas l'appareil à la pluie ou à l'humidité.
Le tapis roulant n'est pas conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou dans un environnement très humide.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION AFFICHAGE (1)



Distance – affiche la distance actuellement parcourue.



Temps – affiche la durée de l'entraînement (à partir de 0:00). Lorsque la limite maximale est atteinte, le tapis roulant s'arrête automatiquement.



Pas – affiche le nombre de pas effectués.

- La fenêtre **TEMPS/PAS** affiche les données en alternance toutes les 5 secondes.



Calories – affiche le nombre de calories brûlées.



Fréquence cardiaque – affiche votre fréquence cardiaque actuelle. Pour mesurer :

- tenez les deux capteurs sur les poignées ou
- connectez un moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth®.
- Le résultat s'affiche après environ 5 secondes (données approximatives, non médicales).
- La fenêtre **CALORIES/PULSE** alterne : pendant la mesure de la fréquence cardiaque, elle affiche en continu votre pouls, sinon elle affiche les calories.



Vitesse – affiche votre vitesse actuelle. Réglez-la à l'aide des boutons **SPEED +/-**.

- À une inclinaison de -3 à -1 : plage de vitesse **de 1 à 13 km/h**.
- À une inclinaison de 0 à 10 : plage de vitesse **1 à 22 km/h**.

Fenêtre Matrix : en mode Run, elle affiche les tours actuels ; en mode **PROG**, elle affiche le graphique du programme.



Inclinaison – affiche l'angle d'inclinaison actuel. Réglable à l'aide des boutons **INCLINE +/-** dans une plage de -3 % à 10 %.

FONCTIONS DES BOUTONS DE LA CONSOLE

- Volume** – une pression brève augmente le niveau, une pression longue le diminue.
- MODE** – sélectionnez le mode de compte à rebours (temps, distance, calories). Confirmez avec **START/PAUSE**.
 - COMPTE À REBOURS TEMPS** – réglez la durée du compte à rebours.
 - COMPTE À REBOURS DISTANCE** – réglez la distance.
 - COMPTE À REBOURS CALORIES** – réglez le nombre de calories.
- INCLINAISON ^** – diminue l'inclinaison.
- INCLINAISON ^** – augmentez l'inclinaison.
- Sélection rapide de l'inclinaison** – boutons -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUSE** – démarrer, mettre en pause ou reprendre l'entraînement.
- STOP** – arrêtez immédiatement le tapis roulant.
- SPEED -** – diminuez la vitesse de 0,1 km/h.
- SPEED +** – augmentez la vitesse de 0,1 km/h.
- Sélection rapide de la vitesse** – boutons 2–20 km/h.
- PROG (programmes)** :
 - Programmes par défaut (26)** – sélectionnez et démarrez, chaque programme comporte 16 segments (le tapis roulant s'arrête automatiquement à la fin).
 - Programmes utilisateur (U1-U5)** – créez vos propres programmes (16 segments). Réglez la durée, la vitesse et l'inclinaison pour chaque segment. Durée maximale du programme : 99 minutes.
 - Programmes contrôlés par la fréquence cardiaque (HR1–HR3)** – Ceinture Bluetooth® requise. Le système ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque définie.

Programme	Âge par défaut	Fréquence cardiaque cible (BPM)	Vitesse maximale
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Test de graisse corporelle (FAT)** – après avoir défini votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids, maintenez les capteurs de pouls pendant 5 secondes. Le résultat s'affichera à l'écran :
 - ≤19 – mince,
 - 20–25 – normal,
 - 26–29 – surpoids,
 - ≥30 – obèse.

⚡ Les résultats sont indicatifs et ne constituent pas un avis médical.
- Ventilateur** – contrôle du débit d'air :
 - appuyez – niveau 1,
 - appuyez – niveau 2,
 - appuyez – éteindre.

Code	Paramètre	Plage / Valeur	Description
F-1	Sexe	01 – Masculin 02 – Femme	
F-2	Âge	10-99	
F-3	Taille	100–200 cm	
F-4	Poids	20–150 kg	
F-5	Teneur en graisse (Fat %)	≤ 19	Maigre
		20	Normal
		26 % – 29	En surpoids
		≥ 30	Obésité

Remarque : le résultat du test n'a aucune valeur médicale, il est fourni à titre informatif uniquement !

FONCTIONS DES BOUTONS

- **Appui court** — lance un compte à rebours **3-2-1**, après quoi la séance d'entraînement démarre automatiquement.
- **Affichage** — alterne toutes les 5 secondes entre :

- Temps / Vitesse
- Distance / Allure
- Calories /

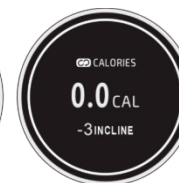
Inclinaison Pendant l'entraînement :



- Tourner à gauche → diminuer la vitesse.
- Tourner à droite → augmenter la vitesse.

Après avoir commencé l'entraînement :

- Appui court → pause.
- Appui long → arrêt complet.



BLUETOOTH – connexion aux applications

Kinomap

1. Ajouter un nouvel appareil → sélectionner **FTMS** dans la section *TAPIS DE COURSE*.
2. Sélectionnez le nom Bluetooth commençant par « **TERRUN 350** ».
3. Appuyez sur le bouton **START/PAUSE** du tapis roulant pour commencer.

Zwift

1. Sélectionnez **RUN SPEED (Vitesse de course)** dans la section *PAIRED DEVICES (Appareils jumelés)*.
2. Sélectionnez le nom Bluetooth commençant par « **TERRUN 350** ».
3. Appuyez sur **START/PAUSE** sur le tapis de course pour commencer.

Audio Bluetooth

- Activez le Bluetooth sur votre appareil et recherchez un nom commençant par « **TERRUN 350-A** ».
- Une fois connecté, le son de votre appareil sera diffusé par les haut-parleurs du tapis de course.
- Le volume peut être réglé :
 - à l'aide des boutons de votre appareil mobile,
 - ou les boutons de contrôle du volume sur le tapis roulant.

Connexion à un capteur de fréquence cardiaque sans fil

Le tapis de course prend en charge les appareils Bluetooth® compatibles avec la **transmission de la fréquence cardiaque**.

Exigences :

- Prise en charge de la diffusion de la fréquence cardiaque.
- Protocole Bluetooth® standard.

Avant la connexion :

- La fonction de transmission est souvent désactivée par défaut afin d'économiser la batterie.
- Activez le mode diffusion dans les paramètres de votre appareil.

Conseils :

- Gardez l'appareil à une distance sûre.
- Une fois la diffusion activée, le tapis de course détectera automatiquement votre fréquence cardiaque et l'affichera.

Chargement de l'appareil

- Connectez votre téléphone ou votre tablette au port USB (zone 1) à l'aide d'un câble pour charger l'appareil.

FONCTION DE RAPPEL DE LUBRIFICATION

- Le tapis de course vous rappelle de le lubrifier tous **les 300 kilomètres (187 miles)** parcourus.
- À ce moment-là, un signal sonore retentit toutes les 10 secondes et le message « **OIL** » s'affiche à l'écran.
- Lubrifiez le centre de la bande de course avec de l'huile conformément aux instructions.
- Après la lubrification, maintenez le bouton **STOP** enfoncé pendant 3 secondes en mode veille : le signal d'avertissement disparaîtra.

FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ

- Quel que soit le mode, le retrait de la **clé de sécurité** arrête immédiatement le tapis de course.
- L'écran affichera « --- » et la machine émettra un bip.
- Le tapis de course ne redémarrera pas tant que la clé n'aura pas été réinsérée.

FONCTION D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

- En mode veille, si vous n'effectuez aucune opération pendant 10 minutes, le tapis roulant passe en mode économie d'énergie.
- L'écran s'éteindra.
- Pour le redémarrer, appuyez sur n'importe quel bouton.

Recommandations importantes en matière de sécurité

1. Commencez votre entraînement à **faible vitesse** et gardez les mains sur les barres d'appui jusqu'à ce que vous vous sentiez en confiance.
2. Insérez la **clé de sécurité** dans la console et attachez le cordon de sécurité à vos vêtements.
3. Pour terminer votre entraînement en toute sécurité, appuyez sur **STOP** ou tirez sur le cordon de sécurité : le tapis roulant s'arrêtera immédiatement.

PROBLÈMES TECHNIQUES ET SOLUTIONS

Problème	Cause possible	Action recommandée
Le tapis roulant ne démarre pas	Non connecté à l'alimentation électrique	Branchez le cordon d'alimentation dans la prise électrique
	Pas de clé de sécurité (sur la console « ----- »)	Insérez la clé de sécurité dans la console
	Bande de tapis roulant décentrée	Régalez les vis des rouleaux arrière des deux côtés
L'écran ne fonctionne pas	Câbles desserrés	Vérifiez tous les câbles entre le circuit imprimé et le panneau de commande
E01	Surcharge logicielle	1. Éteignez le tapis roulant et redémarrez-le.
E02	Surcharge matérielle	1. Éteignez le tapis roulant et redémarrez-le 2. Remplacez la carte de commande
E03	Protection contre la surchauffe de la carte de commande	1. Éteignez le tapis roulant et redémarrez-le 2. Remplacez la carte de commande
E04	Tension d'entrée trop faible	1. Éteignez le tapis roulant et redémarrez-le 2. Remplacez la carte de commande
E05	Tension d'entrée trop élevée	1. Éteignez le tapis roulant et redémarrez-le 2. Remplacez la carte de commande
E06–E09	Connexion incorrecte du moteur ou du câble	1. Éteignez le tapis roulant 2. Attendez 1 minute 3. Rallumez-le
	Dommages au moteur ou aux câbles	Vérifiez les câbles du moteur, réparez-les ou remplacez-les Remplacez le moteur si nécessaire
	Pièce mobile du tapis de course bloquée	1. Vérifiez les pièces mobiles 2. Écoutez le moteur (bruit, odeur) 3. Remplacez le moteur 4. Remplacez la carte de commande 5. Lubrifiez le tapis roulant
	Tension d'alimentation incorrecte	1. Redémarrer 2. Vérifier la tension d'entrée
E10	Protection contre les surcharges	1. Éteignez le tapis roulant et redémarrez-le 2. Remplacez la carte de commande ou le moteur
E12	Erreur de communication entre les systèmes	1. Éteignez le tapis roulant et redémarrez-le 2. Vérifiez les câbles entre la console et la carte de commande 3. Remplacez la carte de commande ou le circuit imprimé
E15	Défaillance du servomoteur	1. Débranchez la clé de sécurité 2. Appuyez simultanément sur les boutons « Inclinaison » et « STOP » pendant 3 secondes 3. Après le bip, le calibrage automatique commencera 4. Attendez que le calibrage soit terminé

ENTRETIEN ET NETTOYAGE DU TAPIS ROULANT

Un nettoyage régulier contribuera à prolonger la durée de vie et à améliorer les performances de votre tapis roulant. Pour maintenir votre appareil en bon état :

- Passez l'aspirateur et nettoyez régulièrement tous les composants.
- Nettoyez les deux côtés de la bande de course pour éviter que la poussière ne s'accumule en dessous.
- Gardez vos chaussures de sport propres : la saleté provenant de vos chaussures peut accélérer l'usure de la bande et du plateau de course.
- Essuyez la surface de la bande de course avec un chiffon propre et humide.
- Les enfants ne doivent pas nettoyer ni entretenir le tapis roulant sans la surveillance d'un adulte. Pour mieux entretenir votre tapis roulant et prolonger sa durée de vie, nous vous recommandons :
 - D'éteindre l'appareil pendant 10 minutes toutes les 2 heures d'utilisation.
 - D'éteindre complètement le tapis roulant lorsqu'il n'est pas utilisé.

Serrez la bande de course

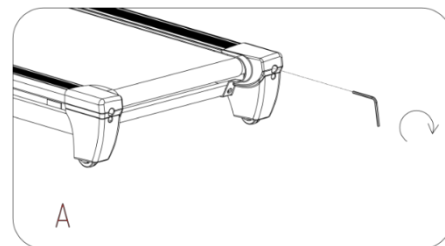
- Une bande trop lâche peut provoquer un glissement pendant la course.
- Une bande trop tendue réduit les performances du moteur et augmente la friction entre le rouleau et la bande.
- La tension optimale est atteinte lorsque la courroie peut être soulevée à une hauteur de 50 à 75 mm par rapport au plateau d'entraînement.

Centrage de la bande de course

Placez le tapis roulant sur une surface plane et faites-le fonctionner à une vitesse de 6 à 9 km/h. Si la bande se déplace vers un côté, procédez comme suit :

A. La bande se déplace vers la droite

- Tournez la vis de réglage située à droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Tournez ensuite la vis gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit centrée (voir figure A).

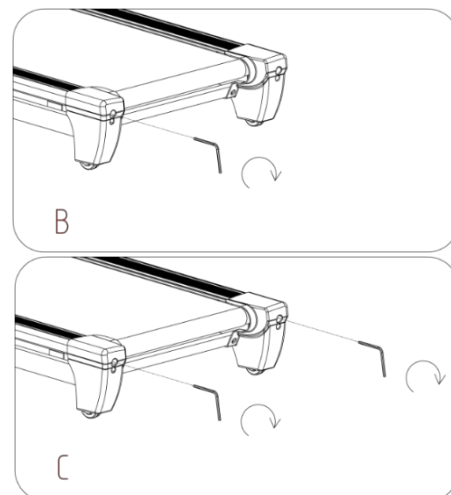


B. La courroie se déplace vers la gauche

- Tournez la vis de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens horaire.
- Puis tournez la vis droite d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que la courroie soit centrée (voir figure B).

C. La courroie peut se détendre avec le temps

- Pour la resserrer, tournez les deux vis de réglage (gauche et droite) d'un tour complet dans le sens horaire.
- Vérifiez la tension de la courroie et répétez le processus jusqu'à obtenir la tension correcte.
- Assurez-vous que les deux côtés sont réglés de manière uniforme (voir figure C).

**Lubrification du tapis roulant**

IMPORTANT : la bande de course doit être lubrifiée avant la première utilisation.

Pourquoi la lubrification est-elle importante ?

Il est essentiel de lubrifier le plateau et la bande de course, car la friction entre eux affecte la durée de vie et les performances de la machine. Il est recommandé de vérifier régulièrement ces composants.

AVERTISSEMENT : débranchez toujours le tapis de course de l'alimentation électrique avant de le nettoyer, de le lubrifier ou de le réparer.

Comment lubrifier :

1. Soulevez la courroie d'un côté et appliquez du lubrifiant sur la plate-forme de course. Étalez-le soigneusement à l'aide d'un chiffon. Répétez l'opération de l'autre côté.
2. Les pièces mobiles doivent fonctionner de manière fluide et silencieuse. Un fonctionnement anormal peut nuire à la sécurité. Vérifiez et serrez régulièrement les vis.
3. Pour maintenir l'efficacité du tapis de course, un entretien régulier doit être effectué.

Calendrier de lubrification recommandé :

Type d'utilisateur	Fréquence d'entretien
Faible (moins de 3 heures/semaine)	Tous les 6 mois
Moyenne (3 à 5 heures/semaine)	Tous les 3 mois
Intensif (plus de 5 heures)	tous les 2 mois



Alkatrészszá- m	Leírás	Mennyiség	Alkatrészszá- m	Leírás	Mennyiség
A01	Alsó keret	1	D09	M4*12 csavar	4
A02	Főkeret	1	D10	M3*6 csavar	4
A03	Emelőszerelvén	1	D11	M5*12 csavar	4
A04	Forgó szerelvén	1	D12	Rugós alátét	4
A05	Jobb oldali függőleges cső	1	D13	M8*35 csavar	4
A06	Bal oldali függőleges cső	1	D14	M8*60 csavar	3
A07	Konzol szerelvén	1	D15	M4*25 csavar	2
A08	Kormány szerelvén	1	D16	Csavar ST2.9*10	12
A09	Szervomotor-kártya	1	D17	ST4.2*16 csavar	39
A10	Motor tartó 1	1	D18	Csavar ST4.2*13	5
A11	Motor tartó 2	1	D19	M4*35 csavar	4
A12	Ventilátor rögzítőlemez	4	D20	M10*60 csavar	2
A13	Gomb rögzítő karima	1	D21	M10 anya	5
A14	Emelőhüvely	2	D22	M10*45 csavar	3
A15	Feszítőrugó	1	D23	M8*62 csavar	2
A16	Motorborítás csatlakozó	5	D24	M8*50 csavar	1
A17	Lapos alátét (Φ14)	4	D25	M10*70 csavar	8
A18	Kormánykerék alátét	4	D26	M6*20 csavar	4
B01	Első görgő	1	D27	Lapos alátét (Φ16)	1
B02	Hátsó görgő	1	D28	ST2.9*8 csavar	34
B03	Motor szij	1	E01	PCB és vezérlőpanel csatlakozó kábel – középső	1
B04	Futószalag	1	E02	PCB és vezérlőpanel csatlakozókábel – alsó	1
B05	Futódeszka	1	E03	PCB és vezérlőpanel csatlakozó kábel – felső	1
B06	S5 gomb	1	E04	PCB vezérlőpanel csatlakozó kábel	1
B07	S6 gomb	1	E05	Kijelzőpanel csatlakozó kábel	1
B08	Kenőolaj	1	E06	Motor	1
C01	Alsó motorburkolat	1	E07	Emelőmotor	1
C02	Felső motorburkolat	1	E08	Tűlfeszültség-kapcsoló	1
C03	Hátsó fedél (P)	1	E09	Szervomotor és rotor	1
C04	Hátsó fedél (L)	1	E10	Hálózati kábel	1
C05	Felső konzol burkolat (matricákkal)	1	E11	Biztonsági kulcsnyílás	1
C06	Alsó konzol fedél	1	E12	Biztonsági kulcs	1
C07	Perforált elem 1	1	E13	Hálózati csatlakozó	1
C08	Perforált elem 2	5	E14	Hálózati kapcsoló	1
C09	Felső középső kormánykerék burkolat	1	E15	Gombcsatlakozó kábel	1
C10	A kormánykerék alsó középső burkolata	1	E16	Kézi pulzusérzékelő kábel	2
C11	Ventilátor vezérlő burkolat	2	E17	Földelő kábel (L=200)	2
C12	Függőleges csőzár	2	E18	Tápkábel (P, L=120)	2
C13	Első dekoratív burkolat a konzolhoz	1	E19	Hálózati kábel (P, L=200)	1
C14	Hátsó díszburkolat a konzolhoz	1	E20	Hálózati kábel (N, L=120)	1
C15	POM hüvely	8	E21	Tápkábel (N, L=230)	1
C16	Szállítási kerék	2	E22	PCB vezérlőpanel	1
C17	Főkeret párna	2	E23	Kézi pulzusérzékelő	4
C18	Párna	4	E24	Hangszóró	2
C19	Végdugók	4	E25	Ventilátor	2
C20	Lábtartó	4	E26	Gombkészlet	1
C21	Kormányhab – jobb oldali	1	E27	Gyors dőlés/sebességválasztó panel	2
C22	Kormányhab – bal oldali	1	E28	Billentyűzet	1
C23	Csapágykerék	2	E29	Kijelzőpanel	1
C24	Oldalsó korlát	2	E30	USB-port	1
C25	Konzol szerelvén zár	1	E31	Összecsukható kapcsoló készlet	1
C26	Felső oldalsó sín hab	4	E32	Billentyűzet kábel	3
C27	Lépcsőfok hab	4	E33	USB kábel	1
C28	Hálózati kábel retesz	3	E34	Vezérlőpanel	1
C29	Csúszó sínzalag	2	E35	IRS kábel – elülső	1
C30	IRS párna	1	E36	IRS kábel – hátsó	1
C31	Persely	1	E37	IRS (infravörös érzékelő)	1
C32	Szilikon alátét vezeték nélküli töltéshez	1	E38	Mágneses gyűrű	1
C33	Kézi pulzusérzékelő csatlakozó (P)	1	E39	Mágneses gyűrű Φ28	1
C34	Kézi pulzusérzékelő tartó (L)	1	F01	Szűrő – opcionális	1
D01	M12*98 csavar	2	F02	Tápkábel (P, L=120 mm) – opcionális	1
D02	M12*79 csavar	2	F03	Tápkábel (N, L=120 mm) – opcionális	1
D03	M12 anya	4	F04	Földelő kábel – opcionális	1
D04	M8*32 csavar	4	F05	M4*6 csavar (szűrő) – opcionális	2
D05	M8 anya	6	F06	ST4.2*19 karimás csavar – opcionális	3
D06	M8*30 csavar	2	F07	Szűrő rögzítőlemez – opcionális	1
D07	ST4.2*19 karimás csavar	22	G01	Induktancia – opcionális	1
D08	M4*8 csavar	8	G02	M4*8 csavar (induktancia) – opcionális	2

KÜLÖNLEGES UTASÍTÁSOK

1. A telepítés és használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet.
2. A kézikönyvet őrizze meg későbbi felhasználás céljára.
3. A termék a modellfrissítések miatt eltérhet az ábráktól.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK – elektromosság

VESZÉLY – áramütés veszélye: használat után és tisztítás előtt mindig húzza ki a készülék dugaszát.

FIGYELMEZTETÉS – égési sérülések, tűz, áramütés vagy sérülések veszélye:

1. Soha ne hagyja felügyelet nélkül a futópádot csatlakoztatva.
2. Kizárólag a használati utasításban megadott módon használja.
3. Ne használja, ha a kábel vagy a csatlakozó megsérült, a futópád nem működik megfelelően, vagy vízbe esett. Vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálatl.
4. Óvja a kábelt a forró felületektől.
5. Ne takarja el a szellőzőnyílásokat, és ne helyezzen tárgyakat azokba.
6. Ne használja kültéren.
7. Ne használja aeroszolos helyiségekben vagy oxigénadagolás közben.
8. Használat után mindig kapcsolja ki a futópádot és válassza le az áramellátásról.
9. Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa.
10. A készülék kizárólag felnőttek számára készült. 13 év alatti gyermekek nem használhatják a futópádot.
11. Ne húzza a kábelt, hogy mozgassa a készüléket.
12. Kizárólag otthoni használatra.
13. Az edzés befejezése után vegye ki a biztonsági kulcsot, és tartsa gyermekektől elzárva.

FIGYELEM: Különös óvatossággal lépjen fel és le a mozgó szalagról.

FONTOS BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

1. Kezdje meg az edzést csak orvosa tanácsát követően, különösen, ha szívre, vérnyomásra vagy koleszterinszintre ható gyógyszert szed.
2. Figyeljen testének jelzéseire – hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, légszomjat, szédülést vagy hányingert érez.
3. Tartsa távol a gyermekeket és háziállatokat a futópádtól.
4. Helyezze a futópádot stabil, sík felületre, védőmatracra. Ajánlott legalább 240 cm szabad helyet hagyni hátul és 60 cm-t oldalt.
5. Rendszeresen ellenőrizze a csavarokat és anyákat, valamint a készülék műszaki állapotát.
6. Sérülés vagy szokatlan zajok esetén szakítsa meg az edzést, és ne használja a készüléket, amíg meg nem javítják.
7. Gyakoroljon megfelelő ruházatban – kerülje a laza ruházatot.
8. Ne tegye a kezét vagy tárgyakat a mozgó alkatrészekbe.
9. A futópád nem terápiás vagy kereskedelmi célra készült.
10. Száraz, hűvös helyen tárolja. Kerülje a szélsőséges hőmérsékletet és páratartalmat.
11. Ha hirtelen rosszul érzi magát, fogja meg a korlátot, és lépjen le az oldalsó korlátra.

FONTOS ÜZEMELTETÉSI UTASÍTÁSOK

1. Csatlakoztassa a tápkábelt közvetlenül a konnectorba.
2. A használat megkezdése előtt mindig olvassa el az utasításokat.
3. A sebességváltozás nem azonnal következik be – legyen óvatos.
4. Tartsa meg egyensúlyát a gyakorlatok során, és a futópád közepén sétáljon.
5. A futópád alacsony sebességgel indul – kezdje úgy, hogy az oldalsó korlátokra áll.
6. A biztonsági kulcsot be kell helyezni a konzolba – vész helyzetben vegye ki, hogy a futópád azonnal leálljon.
7. A készülék kizárólag felnőttek számára készült – gyermekek csak felügyelet mellett tartózkodhatnak a közelében.
8. Terhes vagy szoptató nőknek konzultálniuk kell orvosukkal.
9. Igyon vizet edzés közben és után.
10. Ne emelje fel egyedül a futópádot.
11. Az első használat előtt kenje meg a futópád szalagját.

A CSOMAG TARTALMÁNAK ELLENŐRZÉSE

Az összeszerelés előtt gondosan ellenőrizze, hogy az összes alkatrész a dobozban van-e és jó állapotban van-e. Ha valami hiányzik vagy sérült, vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálatl!

**A FUTÓPÁLYA ÖSSZESZERELÉSE****1. LÉPÉS: A jobb oldali függőleges cső összeszerelése**

- Csatlakoztassa a jobb oldali függőleges csövet (B) a fő vázhoz.
- Használja a mellékelt imbuszkulcsot és csavarokat (még ne húzza meg őket teljesen).
- Csatlakoztassa a jelkábeleket: E1 (alsó) és E2, majd helyezze a kábelt a bal oldali keretnyílásba.

2. LÉPÉS: A bal oldali oszlop (bal oldali függőleges cső) összeszerelése

- Rögzítse a bal oldali függőleges csövet (C) a főkerethez.
- A csavarokkal és a imbuszkulccsal előzetesen húzza meg.

3. LÉPÉS: A kormány összeszerelése

1. Csatlakoztassa az E3 és E1 (felső) jelkábeleket.
2. Rögzítse a kormány szerelvényt (D) mindkét függőleges oszlophoz.
3. Húzza meg a csavarokat egy imbuszkulccsal. Most már teljesen meghúzhatja az összes csavart. Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a kábelek ne szoruljanak be.

4. LÉPÉS: A konzol képernyőjének felszerelése

1. Csatlakoztassa az E4 és E5 vezetékeket.
2. Rögzítse a konzolt (I) a kormánykerék szerelvényéhez.

- Húzza meg a csavarokat imbuszkulccsal, és húzza meg őket teljesen.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a kábelek ne szoruljanak be.

5. LÉPÉS: A hátsó konzol burkolatának felszerelése

- Csatlakoztassa a hátsó fedelet (E) a konzolhoz (I).
- Húzza meg a csavarokat egy imbuszkulccsal.

6. LÉPÉS: A végdugók felszerelése

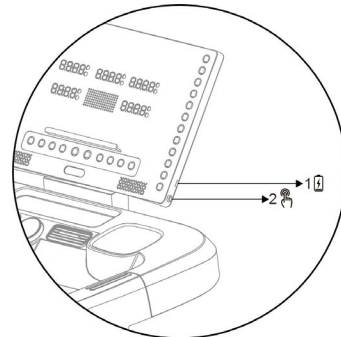
- Helyezze be a 4 végdugót (J) a bal és jobb oldali konzolokba.

7. LÉPÉS: Végső meghúzás és biztonsági kulcs

- Húzza meg teljesen az 1. és 2. lépésben meghúzott csavarokat.
- Helyezze be a biztonsági kulcsot (F) a konzolba.

Az összeszerelés befejeződött!

- A futópád használata után a biztonsági kulcsot gyermekektől elzárt helyen tárolja.
- Mielőtt elkezdene a futást, ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően van-e meghúzva.



A FUTÓPÁLYA ÖSSZHÁTHATÓSÁGA (PowerTouch)

Fontos megjegyzés

A futópád automatikus PowerTouch rendszerrel rendelkezik. Ne hajtja össze vagy bontsa ki kézzel, mert ez károsíthatja a mechanizmust és érvénytelenítheti a garanciát.

Hogyan hajtja össze/nyissa ki

- Nyomja meg a **FOLD/UNFOLD (ÖSSZHÁZ/KITÁRÁS)** gombot (2. szám, a konzol jobb oldalán).
- A futópád automatikusan felemeli vagy leengedi a futófelületet.
- Ha a folyamat közben újra megnyomja a gombot, a folyamat szünetel (**FOLDPAUSE**). A folytatáshoz nyomja meg újra a gombot.

Kinyitás (UNFOLD)

A kibontás előtt győződjön meg arról, hogy a futópád alatt nincsenek emberek, állatok vagy tárgyak.

- A futópád összecsukott állapotában és a „FOLD” üzenet megjelenésekor nyomja meg röviden a FOLD/UNFOLD gombot.
- A kijelzőn megjelenik az „UNFOLDING” felirat. A kibontás befejezése után a készülék készenléti módba vált.
- Szükség esetén a folyamat leállítható és újraindítható.

Biztonság:

- A beépített infravörös érzékelő észleli a veszélyzónában tartózkodó embereket vagy állatokat.
- Ebben az esetben figyelmeztető jelzés hallatszik, és a folyamat szünetel. Amint a zóna kiürül, a futópád 2–4 másodperc múlva folytatja a kinyitást.

Összecsukás (FOLD)

A hajtogatás előtt győződjön meg arról, hogy nincs személy vagy tárgy a futópádon.

- A futópád kinyitott állapotában nyomja meg a FOLD/UNFOLD gombot.
- A kijelzőn megjelenik a „FOLDING” felirat.
- A folyamat a gombbal leállítható és újraindítható.

Kényszerű kinyitás

- Tartsa lenyomva a FOLD/UNFOLD gombot 2 másodpercig – a futópád kinyílik.

Biztonsági megjegyzések

- Ha valaki a futópádon áll a hajtogatás során (szög < 30°), a rendszer automatikusan megszakítja a folyamatot, és visszatér a kinyitáshoz.
- Ha a szög > 30° és akadály jelenik meg, a hajtogatási folyamat leáll (kijelző: „FOLD”). Nyomja meg újra a FOLD/UNFOLD gombot a kinyitási mód elindításához.



A FUTÓPÁLYA SZÁLLÍTÁSA ÉS MEGFELEŐ ELHELYEZÉSE

FONTOS ELEKTROMOS INFORMÁCIÓK



FIGYELMEZTETÉS – A futópád megfelelő működéséhez megfelelő áramforrásra van szükség. Az Ön és mások biztonsága érdekében győződjön meg arról, hogy az áramforrás megfelelő, mielőtt a készüléket csatlakoztatná.

A nem megfelelő áramforrás súlyos károkat okozhat a berendezésben, vagy veszélyt jelenthet a felhasználóra nézve.

Földelés

- A készüléket földelni kell – ez biztosítja a legkisebb áramellenállást és csökkenti az áramütés veszélyét.
- A dugót a helyi előírásoknak megfelelően, megfelelően felszerelt és földelt aljzathoz kell csatlakoztatni.
- A csatlakozóaljzatnak meg kell felelnie a dugasz konfigurációjának – ne használjon adaptereket vagy átalakítókat.
- A termék úgy lett kialakítva, hogy földelt csatlakozóval ellátott szabványos áramkörben működjön (lásd az A ábrát).

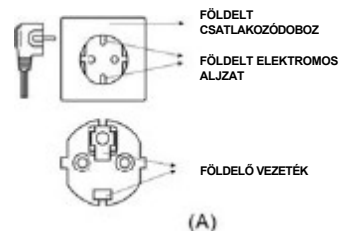
VESZÉLY: A védővezető helytelen csatlakoztatása áramütéshez vezethet.

- Ha bármilyen kétsége van a telepítéssel kapcsolatban, forduljon szakképzett villanyszerelőhöz.
- Ne módosítsa az eredeti dugót. Ha az nem illeszkedik a csatlakozóaljzathoz, kérjen meg egy villanyszerelőt, hogy szereljen be egy megfelelő csatlakozóaljzatot.

FIGYELMEZTETÉSEK

- Soha ne használjon GFCI (földzárlat-megszakító) aljzatot ezzel a futópáddal. Tartsa a tápkábelt távol a gép mozgó alkatrészeitől, beleértve az emelőmechanizmust és a szállító kerekeket.
- Ne használjon generátorokat vagy szünetmentes tápegységeket (UPS) a futópád áramellátásához.
- Ne távolítsa el a fedelet, amíg a futópád csatlakoztatva van a hálózathoz.

FÖLDELÉSI MÓDOK



4. Ne tegye ki a készüléket esőnek vagy nedvességnek.
A futópád nem alkalmas kültéri használatra, úszómedencék közelében vagy magas páratartalmú környezetben.



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ KIJELEZŐ (1)



Távolság – a jelenleg megtett távolságot mutatja.



Idő – a edzés időtartamát mutatja (0:00-tól). A maximális határ elérése esetén a futópád automatikusan leáll.



Lépések – a megtett lépések számát mutatja.

- A **TIME/STEPS** ablak 5 másodpercenként felváltva jeleníti meg az adatokat.



Kalória – megmutatja az elégetett kalóriák számát.



Pulzusszám – megjeleníti az aktuális pulzusszámot. Mérése:

- tartsa mindkét érzékelőt a fogantyúkon, vagy
- csatlakoztasson egy Bluetooth® pulzusmérőt.
Az eredmény körülbelül 5 másodperc múlva jelenik meg (hozzávetőleges, nem orvosi adat).
- A **CALORIES/PULSE** ablak váltakozik – a pulzusmérés során folyamatosan a pulzusát jeleníti meg, egyébként a kalóriákat.



Sebesség – megmutatja az aktuális sebességet. A **SPEED +/-** gombokkal állítható be.

- 3 és -1 közötti dőlésszög esetén: sebességtartomány **1–13 km/h**.
- 0–10 fokos dőlésszög esetén: sebességtartomány **1–22 km/h**.

Mátrix ablak – futás módban az aktuális köröket, **PROG** módban a program grafikonját jeleníti meg.



Dőlésszög – az aktuális dőlésszöget mutatja. Az **INCLINE +/-** gombokkal -3% és 10% között állítható.

A KONSZOL GOMBJAI FUNKCIÓI

- Hangerő** – rövid gombnyomással növelhető, hosszú gombnyomással csökkenthető.
- MÓD** – válassza ki a visszaszámlálási módot (idő, távolság, kalória). Erősítse meg a **START/PAUSE** gombbal.
 - IDŐVISSZASZÁMLÁLÁS** – állítsa be a visszaszámlálás idejét.
 - TÁVOLSÁG VISSZASZÁMLÁLÁS** – állítsa be a távolságot.
 - CALORIES COUNT DOWN** – állítsa be a kalóriák számát.
- EMELKEDES** ^ – csökkenti az emelkedést.
- INCLINE** ^ – növelje a dőlésszöget.
- Gyors dőlésszög-választás** – gombok: -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUSE** – edzés indítása, szüneteltetése vagy folytatás.
- STOP** – azonnali leállítás a futópádon.
- SPEED** – csökkentse a sebességet 0,1 km/h-val.
- SPEED +** – növelje a sebességet 0,1 km/h-val.
- Gyors sebességválasztás** – gombok 2–20 km/h.
- PROG (programok)**:
 - Alapértelmezett programok (26)** – válassza ki és indítsa el, minden program 16 szakaszból áll (a futópád automatikusan leáll, ha befejeződött).
 - Felhasználói programok (U1–U5)** – saját tervek létrehozása (16 szakasz). Állítsa be az időt, a sebességet és a dőlésszöget minden szakaszhoz. Maximális programidő: 99 perc.
 - Pulzusvezérelt programok (HR1–HR3)** – Bluetooth® öv szükséges. A rendszer automatikusan beállítja a sebességet és a dőlésszöget a beállított pulzusszám fenntartása érdekében.

Program	Alapértelmezett életkor	Cél pulzusszám (BPM)	Maximális sebesség
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Testzsír-teszt (FAT)** – miután beállította nemét, életkorát, magasságát és súlyát, tartsa az pulzusérzékelőket 5 másodpercig. Az eredmény megjelenik a képernyőn:
 - ≤19 – vékony,
 - 20–25 – normál,
 - 26–29 – túlsúlyos,
 - ≥30 – elhízott.
- ⚠ Az eredmények tájékoztató jellegűek, nem orvosi jellegűek.

- Ventilátor** – légáramlás szabályozása:
 - nyomja meg – 1. szint,
 - nyomja meg – 2. szint,
 - nyomja meg – kikapcsolás.

Kód	Paraméter	Tartomány / Érték	Leírás
F-1	Neme (nem)	01 – Férfi 02 – Nő	
F-2	Életkor	10–99	
F-3	Magasság	100–200 cm	
F-4	Súly	20–150 kg	
F-5	Zsírtartalom (zsír %)	≤ 19	Vékony
		20	Normális
		26% – 29	Túlsúly
		≥ 30	Elhízott

Megjegyzés: A teszt eredménye nem rendelkezik orvosi értékkel – kizárólag tájékoztató jellegű!

A GOMB FUNKCIÓI

- **Rövid nyomás** — elindítja a **3-2-1** visszaszámlálást, amely után az edzés automatikusan elindul.
- **Kijelző** — 5 másodpercenként váltakozik a következők között:
 - **Idő / Sebesség**
 - **Távolság / Tempó**
 - **Kalória /**

Emelkedés Edzés közben:



- Balra fordulás → sebesség csökkentése.
 - Forduljon jobbra → növelje a sebességet.
- Az edzés megkezdése után:**
- Rövid nyomás → szünet.
 - Hosszú nyomás → teljes leállítás.



BLUETOOTH – kapcsolat a Kinomap alkalmazásokkal

1. Új eszköz hozzáadása → válassza az **FTMS-t** a **TREADMILL (futópad)** részben.
2. Válassza ki a „**TERRUN 350**”-nel kezdődő Bluetooth nevet.
3. A futópad **START/PAUSE** gombjának megnyomásával indítsa el a programot.

Zwift

1. Válassza a **RUN SPEED (Futási sebesség)** lehetőséget a **PAIRED DEVICES (Párosított eszközök)** részben.
2. Válassza ki a „**TERRUN 350**”-nel kezdődő Bluetooth nevet.
3. A futópádon nyomja meg a **START/PAUSE gombot** a kezdéshez.

Bluetooth-audio

- Kapcsolja be a Bluetooth funkciót a készüléken, és keressen egy „**TERRUN 350-A**” betűkkel kezdődő nevet.
- A csatlakozás után a készülék hangja a futópad hangszóróin keresztül fog szólni.
- A hangerő beállítható:
 - a mobil eszköz gombjaival,
 - vagy a futópad hangerejét szabályozó gombjait.

Csatlakozás vezeték nélküli pulzusérzékelőhöz

A futópad kompatibilis a **pulzusátvitellel** rendelkező Bluetooth® eszközökkel.

Követelmények:

- Pulzusátvitel támogatása.
- Szabványos Bluetooth® protokoll.

Csatlakozás előtt:

- Az adási funkció alapértelmezés szerint gyakran ki van kapcsolva az akkumulátor energiatakarékossága érdekében.
- Engedélyezze a közvetítési módot a készülék beállításában.

Tippek:

- Tartsa a készüléket biztonságos távolságban.
- A sugárzás engedélyezése után a futópad automatikusan érzékeli és megjeleníti a pulzusodat.

A készülék töltése

- Csatlakoztassa telefonját vagy táblagépét a USB-porthoz (1. zóna) egy kábellel a készülék feltöltéséhez.

KENÉSEMLÉKEZTETŐ FUNKCIÓ

- A futópad **300 kilométer (187 mérföld)** teljes megtett távolság után emlékezteti Önt a kenésre.
- Ekkor 10 másodpercenként hangjelzés hallható, és a kijelzőn megjelenik az „**OIL**” (**OLAJ**) üzenet.
- Kenje meg a futószalag közepét olajjal az utasításoknak megfelelően.
- A kenés után tartsa lenyomva a **STOP** gombot 3 másodpercig készenléti állapotban – a figyelmeztető jelzés eltűnik.

BIZTONSÁGI ZÁR FUNKCIÓ

- Bármelyik üzemmódban a **biztonsági kulcs** eltávolítása azonnal leállítja a futópádot.
- A kijelzőn „---” jelenik meg, és a gép hangjelzést ad.
- A futópad nem indul el újra, amíg a kulcsot vissza nem helyezik.

ENERGIA-MEGTAKARÍTÓ FUNKCIÓ

- Készenléti állapotban, ha 10 percig nem végez semmilyen műveletet, a futópad energiatakarékos üzemmódba vált.
- A képernyő kikapcsol.
- Az újraindításhoz nyomjon meg bármelyik gombot.

Fontos biztonsági ajánlások

1. Kezdje az edzést **lassú sebességgel**, és tartsa a kezét a korláton, amíg nem érzi magát biztonságban.
2. Helyezze be a **biztonsági kulcsot** a konzolba, és rögzítse a biztonsági zsinórt a ruházatához.
3. Az edzés biztonságos befejezéséhez nyomja meg a **STOP gombot** vagy húzza meg a biztonsági zsinórt – a futópáda azonnal leáll.

MŰSZAKI PROBLÉMÁK ÉS MEGOLDÁSOK

Probléma	Lehetséges ok	Ajánlott intézkedés
A futópáda nem indul el	Nincs csatlakoztatva az áramellátáshoz	Csatlakoztassa a kábelt a konnectorhoz
	Nincs biztonsági kulcs (a konzolon "-----")	Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolba
	A futópáda szalagja nem középen van	Állítsa be a hátsó görgő csavarjait mindkét oldalon
A kijelző nem működik	Lazult kábelek	Ellenőrizze az összes kábelt a PCB és a vezérlőpanel között
E01	Szoftver túlterhelés	1. Kapcsolja ki a futópádat, majd indítsa újra.
E02	Hardver túlterhelés	1. Kapcsolja ki a futópádat, majd indítsa újra 2. Cserélje ki a vezérlőpanelt
E03	A vezérlőpanel túlmelegedés elleni védelme	1. Kapcsolja ki a futópádat, majd indítsa újra 2. Cserélje ki a vezérlőpanelt
E04	Túl alacsony bemeneti feszültség	1. Kapcsolja ki a futópádat, majd indítsa újra 2. Cserélje ki a vezérlőpanelt
E05	Túl magas bemeneti feszültség	1. Kapcsolja ki a futópádat, majd indítsa újra 2. Cserélje ki a vezérlőpanelt
E06–E09	Helytelen motor- vagy kábelcsatlakozás	1. Kapcsolja ki a futópádat 2. Várjon 1 percet 3. Kapcsolja be újra
	A motor vagy a kábelek megsérülése	Ellenőrizze a motor kábeleit, javítsa meg vagy cserélje ki Szükség esetén cserélje ki a motort
	A futópáda mozgó része elakadt	1. Ellenőrizze a mozgó alkatrészeket 2. Figyelje a motor hangját (zaj, szag) 3. Cserélje ki a motort 4. Cserélje ki a vezérlőpanelt 5. Kenje meg a futópádat
	Helytelen tápfeszültség	1. Indítsa újra 2. Ellenőrizze a bemeneti feszültséget
E10	Túlterhelés elleni védelem	1. Kapcsolja ki a futópádat, majd indítsa újra 2. Cserélje ki a vezérlőpanelt vagy a motort
E12	Kommunikációs hiba a rendszerek között	1. Kapcsolja ki a futópádat, majd indítsa újra 2. Ellenőrizze a konzol és a vezérlőpanel közötti kábeleket 3. Cserélje ki a vezérlőpanelt vagy a PCB-t
E15	Szervomotor meghibásodás	1. Húzza ki a biztonsági kulcsot 2. Nyomja meg egyszerre a „Incline -” és a „STOP” gombokat 3 másodpercig 3. A sípszó után megkezdődik az automatikus kalibrálás 4. Várja meg a kalibrálás befejezését

A FUTÓPÁLYA KARBANTARTÁSA ÉS TISZTÍTÁSA

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a futópáda élettartamát és javítja annak teljesítményét. A gép jó állapotának megőrzése érdekében:

- Rendszeresen porszívózza és tisztítsa meg az összes alkatrészt.
- Tisztítsa meg a futószalag mindkét oldalát, hogy ne halmozódjon fel por alatta.
- Tartsa tisztán sportcipőjét – a cipőjén lévő szennyeződések gyorsíthatják a futószalag és a futófelület kopását.
- Törölje le a futószalag felületét egy tiszta, nedves ruhával.

A gyermekek nem tisztíthatják és nem karbantarthatják a futópádat felnőtt felügyelete nélkül. A futópáda

jobb ápolása és élettartamának meghosszabbítása érdekében az alábbiakat javasoljuk:

- 2 óra használat után kapcsolja ki a gépet 10 percre.
- Ha nem használja a futópádat, kapcsolja ki teljesen.

Húzza meg a futószalagot

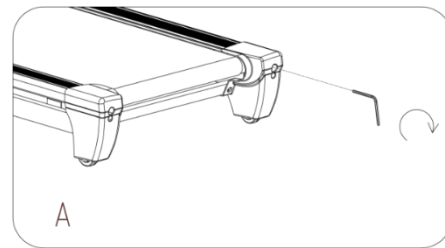
- A túl laza szalag futás közben csúszást okozhat.
- A túl feszes futószalag csökkentheti a motor teljesítményét és növeli a görgő és a futószalag közötti súrlódást.
- Az optimális feszesség akkor áll fenn, ha az öv 50–75 mm magasságba emelhető a hajtólemezről.

A futószalag központosítása

Helyezze a futópádat sík felületre, és indítsa el 6–9 km/h sebességgel. Ha a futószalag az egyik oldalra mozdul el, kövesse az alábbi lépéseket:

A. A futószalag jobbra mozdul el

- Forgassa el a jobb oldalon található beállító csavart ¼ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
- Ezután forgassa el a bal oldali csavart ¼ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba.
- Ismételje meg a műveletet, amíg az öv középére nem kerül (lásd az A ábrát).

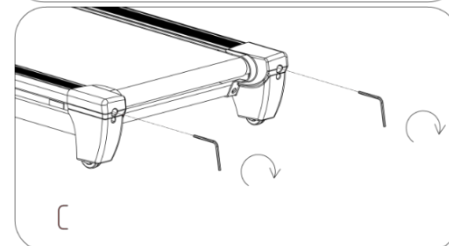
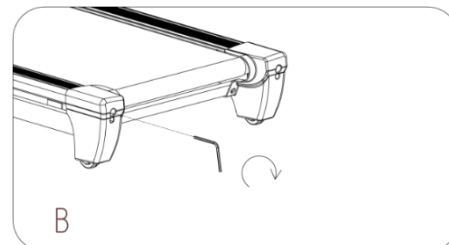


B. Az öv balra mozdul el

- Forgassa el a bal oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
- Ezután forgassa el a jobb oldali csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba.
- Ismétlje meg a műveletet, amíg az öv középére nem kerül (lásd a B ábrát).

C. Az öv idővel meglazulhat

- A meghúzásához forgassa el mindkét beállító csavart (a bal és a jobb oldali) egy teljes fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
- Ellenőrizze az öv feszességét, és ismétlje meg a folyamatot, amíg el nem éri a megfelelő feszességet.
- Győződjön meg arról, hogy mindkét oldal egyenletesen van beállítva (lásd a C ábrát).

**A futópad kenése**

FONTOS: A futószalagot az első használat előtt meg kell kenni.

Miért fontos a kenés?

A futófelület és a futószalag kenése elengedhetetlen – a közöttük fellépő súrlódás befolyásolja a gép élettartamát és teljesítményét. Javasoljuk ezeknek az alkatrészeknek a rendszeres ellenőrzését.

FIGYELMEZTETÉS: A futópadot mindig válassza le az áramellátásról, mielőtt megtisztítja, kenni kezdi vagy megjavítja.

A kenés módja:

1. Emelje fel az övet az egyik oldalon, és kenje be a futófelületet kenőanyaggal. Terítse el alaposan egy ruhával. Ismétlje meg a másik oldalon.
2. A mozgó alkatrészeknek simán és csendesen kell működniük. A rendellenes működés befolyásolhatja a biztonságot. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg a csavarokat.
3. A futópad hatékonyságának fenntartása érdekében rendszeresen el kell végezni a karbantartást.

Ajánlott kenési ütemterv:

Felhasználói típus	Karbantartási gyakoriság
Könnyű (kevesebb mint 3 óra/hét)	6 havonta
Közepes (3–5 óra/hét)	3 havonta
Intenzív (5 óra felett)	2 havonta



Codice articolo	Descrizione	Quantità	Codice	Descrizione	Quantità
A01	Telaio inferiore	1	D09	Vite M4*12	4
A02	Telaio principale	1	D10	Vite M3*6	4
A03	Gruppo di sollevamento	1	D11	Vite M5*12	4
A04	Gruppo rotante	1	D12	Rondella elastica	4
A05	Tubo verticale destro	1	D13	Vite M8*35	4
A06	Tubo verticale sinistro	1	D14	Vite M8*60	3
A07	Assieme console	1	D15	Vite M4*25	2
A08	Gruppo sterzo	1	D16	Vite ST2.9*10	12
A09	Scheda servomotore	1	D17	Vite ST4.2*16	39
A10	Supporto motore 1	1	D18	Vite ST4.2*13	5
A11	Supporto motore 2	1	D19	Vite M4*35	4
A12	Piastra di montaggio ventola	4	D20	Vite M10*60	2
A13	Manopola flangia di montaggio	1	D21	Dado M10	5
A14	Manicotto di sollevamento	2	D22	Vite M10*45	3
A15	Molla di tensione	1	D23	Vite M8*62	2
A16	Connettore coperchio motore	5	D24	Vite M8*50	1
A17	Rondella piatta (Φ14)	4	D25	Vite M10*70	8
A18	Rondella del volante	4	D26	Vite M6*20	4
B01	Rullo anteriore	1	D27	Rondella piatta (Φ16)	1
B02	Rullo posteriore	1	D28	Vite ST2.9*8	34
B03	Cinghia motore	1	E01	Cavo di collegamento PCB e scheda di controllo – centrale	1
B04	Nastro trasportatore	1	E02	Cavo di collegamento PCB e scheda di controllo – inferiore	1
B05	Pedana	1	E03	Cavo di collegamento PCB e scheda di controllo – superiore	1
B06	Tasto S5	1	E04	Cavo di collegamento scheda di controllo PCB	1
B07	Chiave S6	1	E05	Cavo di collegamento pannello display	1
B08	Olio lubrificante	1	E06	Motore	1
C01	Copertura inferiore motore	1	E07	Motore di sollevamento	1
C02	Coperchio motore superiore	1	E08	Interruttore di sovracorrente	1
C03	Coperchio posteriore (P)	1	E09	Servomotore e rotore	1
C04	Coperchio posteriore (L)	1	E10	Cavo di alimentazione	1
C05	Copertura console superiore (con adesivi)	1	E11	Slot per chiave di sicurezza	1
C06	Copertura console inferiore	1	E12	Chiave di sicurezza	1
C07	Elemento perforato 1	1	E13	Presa di corrente	1
C08	Elemento perforato 2	5	E14	Interruttore di alimentazione	1
C09	Copertura volante centrale superiore	1	E15	Cavo di collegamento manopola	1
C10	Copertura centrale inferiore del volante	1	E16	Cavo sensore pulsazioni manuale	2
C11	Copertura controllo ventola	2	E17	Cavo di messa a terra (L=200)	2
C12	Blocco tubo verticale	2	E18	Cavo di alimentazione (P, L=120)	2
C13	Copertura decorativa frontale per console	1	E19	Cavo di alimentazione (P, L=200)	1
C14	Copertura decorativa posteriore per console	1	E20	Cavo di alimentazione (N, L=120)	1
C15	Manicotto POM	8	E21	Cavo di alimentazione (N, L=230)	1
C16	Ruota di trasporto	2	E22	Scheda di controllo PCB	1
C17	Cuscino telaio principale	2	E23	Sensore pulsazioni manuale	4
C18	Cuscino	4	E24	Altoparlante	2
C19	Tappi terminali	4	E25	Ventola	2
C20	Poggiatesta	4	E26	Set di pomelli	1
C21	Schiuma manubrio – destra	1	E27	Pannello di selezione rapida inclinazione/velocità	2
C22	Schiuma manubrio – sinistra	1	E28	Tastiera	1
C23	Ruota portante	2	E29	Pannello di visualizzazione	1
C24	Balastra laterale	2	E30	Porta USB	1
C25	Blocco assemblaggio console	1	E31	Kit interruttore pieghevole	1
C26	Schiuma per guida laterale superiore	4	E32	Cavo tastiera	3
C27	Schiuma per pedana	4	E33	Cavo USB	1
C28	Chiusura cavo di alimentazione	3	E34	Scheda di controllo	1
C29	Nastro per guida scorrevole	2	E35	Cavo IRS – anteriore	1
C30	Cuscino IRS	1	E36	Cavo IRS – posteriore	1
C31	Boccola	1	E37	IRS (sensore a infrarossi)	1
C32	Pad in silicone per ricarica wireless	1	E38	Anello magnetico	1
C33	Sensore pulsazioni manuale (P)	1	E39	Anello magnetico Φ28	1
C34	Supporto sensore pulsazioni manuale (L)	1	F01	Filtro – opzionale	1
D01	Vite M12*98	2	F02	Cavo di alimentazione (P, L=120 mm) – opzionale	1
D02	Vite M12*79	2	F03	Cavo di alimentazione (N, L=120 mm) – opzionale	1
D03	Dado M12	4	F04	Cavo di messa a terra – opzionale	1
D04	Vite M8*32	4	F05	Vite M4*6 (filtro) – opzionale	2
D05	Dado M8	6	F06	Vite con flangia ST4.2*19 – opzionale	3
D06	Vite M8*30	2	F07	Piastra di montaggio del filtro – opzionale	1
D07	Vite flangiata ST4.2*19	22	G01	Induttanza – opzionale	1
D08	Vite M4*8	8	G02	Vite M4*8 (induttanza) – opzionale	2

ISTRUZIONI SPECIALI

1. Leggere attentamente il presente manuale prima dell'installazione e dell'uso.
2. Conservare il manuale per riferimento futuro.
3. Il prodotto potrebbe differire dalle illustrazioni a causa di aggiornamenti del modello.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA – elettricità

PERICOLO – rischio di scossa elettrica: scollegare sempre l'apparecchio dalla presa di corrente dopo l'uso e prima della pulizia.

AVVERTENZA – rischio di ustioni, incendio, scossa elettrica o lesioni:

1. Non lasciare mai il tapis roulant collegato alla presa di corrente senza supervisione.
2. Utilizzare solo come indicato nelle istruzioni.
3. Non utilizzare se il cavo o la spina sono danneggiati, se il tapis roulant non funziona correttamente o se è caduto in acqua. Contattare il servizio clienti.
4. Proteggere il cavo da superfici calde.
5. Non ostruire le aperture di ventilazione né inserirvi oggetti.
6. Non utilizzare all'aperto.
7. Non utilizzare in ambienti in cui sono presenti aerosol o durante la somministrazione di ossigeno.
8. Spegnerne sempre il tapis roulant e scollegarlo dall'alimentazione elettrica dopo l'uso.
9. Collegarlo solo a una presa con messa a terra adeguata.
10. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti. I bambini di età inferiore ai 13 anni non devono utilizzare il tapis roulant.
11. Non spostarlo tirando il cavo.
12. Solo per uso domestico.
13. Al termine dell'allenamento, rimuovere la chiave di sicurezza e tenerla fuori dalla portata dei bambini.

ATTENZIONE: Prestare particolare attenzione quando si sale e si scende dal nastro in movimento.

NORME DI SICUREZZA IMPORTANTI

1. Consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento, soprattutto se si assumono farmaci che influiscono sul cuore, sulla pressione sanguigna o sul colesterolo.
2. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo: interrompere l'allenamento in caso di dolore, respiro affannoso, vertigini o nausea.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal tapis roulant.
4. Posizionare il tapis roulant su una superficie stabile e piana con un tappetino protettivo. Si consiglia uno spazio libero minimo di 240 cm sul retro e 60 cm sul lato.
5. Controllare regolarmente i bulloni e i dadi e le condizioni tecniche dell'apparecchio.
6. In caso di danni o rumori insoliti, interrompere l'allenamento e non utilizzare il dispositivo fino a quando non è stato riparato.
7. Allenarsi con abbigliamento adeguato, evitando indumenti larghi.
8. Non mettere le mani o oggetti nelle parti in movimento.
9. Il tapis roulant non è destinato all'uso terapeutico o commerciale.
10. Conservare in un luogo fresco e asciutto. Evitare temperature e umidità estreme.
11. Se improvvisamente non si sente bene, afferrare i corrimano e scendere sui binari laterali.

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER L'USO

1. Collegare il cavo di alimentazione direttamente alla presa di corrente.
2. Leggere sempre le istruzioni prima di iniziare.
3. I cambiamenti di velocità non avvengono immediatamente: prestare attenzione.
4. Mantieni l'equilibrio durante l'esercizio e cammina al centro del nastro.
5. Il tapis roulant parte a bassa velocità: iniziare tenendosi ai corrimano laterali.
6. La chiave di sicurezza deve essere inserita nella console: in caso di emergenza, rimuovila per arrestare immediatamente il tapis roulant.
7. Il dispositivo è destinato esclusivamente agli adulti: i bambini possono avvicinarsi solo sotto la supervisione di un adulto.
8. Le donne in gravidanza o in allattamento devono consultare il proprio medico.
9. Bevi acqua durante e dopo l'allenamento.
10. Non sollevare il tapis roulant da solo.
11. Lubrificare il nastro del tapis roulant prima del primo utilizzo.

CONTROLLO DEL CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Prima del montaggio, controllare attentamente che tutti i componenti siano presenti nella confezione e in buone condizioni. Se qualcosa manca o è danneggiato, contattare il servizio clienti!

**MONTAGGIO DEL TAPIS ROULANT****FASE 1: Montaggio del tubo verticale destro**

- Fissare il tubo verticale destro (B) al telaio principale.
- Utilizzare la chiave a brugola e le viti in dotazione (non serrarle ancora completamente).
- Collegare i cavi di segnale: E1 (inferiore) ed E2, quindi inserire il cavo nell'apertura del telaio sul lato sinistro.

FASE 2: Montaggio della colonna sinistra (tubo verticale sinistro)

- Fissare il tubo verticale sinistro (C) al telaio principale.
- Utilizzare le viti e la chiave a brugola per pre-serrare.

FASE 3: Montaggio del manubrio

1. Collegare i cavi di segnale E3 ed E1 (superiore).
2. Fissare il gruppo manubrio (D) a entrambi i montanti.
3. Serrare le viti con una chiave a brugola. Ora è possibile serrare completamente tutte le viti. Nota: assicurarsi che i cavi non siano schiacciati.

FASE 4: Installazione dello schermo della console

1. Collegare i cavi E4 ed E5.
2. Fissare la console (I) al gruppo volante.

3. Serrare le viti con una chiave a brugola e serrarle completamente.

Nota: assicurarsi che i cavi non siano schiacciati.

FASE 5: Installazione del coperchio della console posteriore

- Fissare il coperchio posteriore (E) alla console (I).
- Serrare le viti utilizzando una chiave a brugola.

FASE 6: Installazione dei tappi terminali

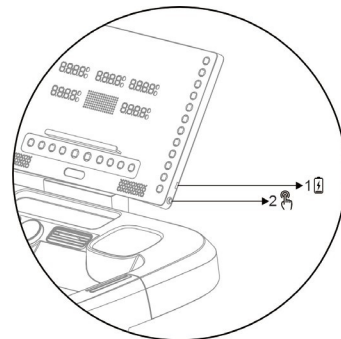
- Inserire 4 tappi terminali (J) nelle staffe sinistra e destra.

FASE 7: Serraggio finale e chiave di sicurezza

- Serrare completamente le viti dei passaggi 1 e 2.
- Inserire la chiave di sicurezza (F) nella console.

Montaggio completato!

- Dopo aver utilizzato il tapis roulant, riporre la chiave di sicurezza fuori dalla portata dei bambini.
- Prima di iniziare a correre, assicurarsi che tutti i bulloni siano serrati saldamente.



PIEGARE E APERTURE IL TAPIS ROULANT (PowerTouch)

Nota importante

Il tapis roulant è dotato di un sistema automatico PowerTouch. Non piegarlo o aprirlo manualmente, poiché ciò potrebbe danneggiare il meccanismo e invalidare la garanzia.

Come piegare/aprire

- Premere il pulsante **FOLD/UNFOLD** (n. 2, lato destro della console).
- Il tapis roulant solleverà o abbasserà automaticamente il piano di corsa.
- Se si preme nuovamente il pulsante durante il processo, questo si interromperà (**FOLDPAUSE**). Premere nuovamente per continuare.

Apertura (UNFOLD)

Prima di aprire il tapis roulant, assicurarsi che non vi siano persone, animali o oggetti sotto di esso.

- Con il tapis roulant ripiegato e il messaggio "FOLD" visualizzato, premere brevemente il pulsante FOLD/UNFOLD.
- Il display mostrerà "APERTURA". Una volta completata l'apertura, il dispositivo entrerà in modalità standby.
- Se necessario, il processo può essere interrotto e ripreso.

Sicurezza:

- Un sensore a infrarossi integrato rileva la presenza di persone o animali nella zona di pericolo.
- In questo caso, verrà emesso un segnale acustico di avvertimento e il processo verrà messo in pausa. Una volta liberata la zona, il tapis roulant riprenderà a dispiegarsi dopo 2-4 secondi.

Piegatura (FOLD)

Prima di ripiegare il tapis roulant, assicurarsi che non vi siano persone o oggetti su di esso.

- Con il tapis roulant aperto, premere il pulsante FOLD/UNFOLD.
- Sul display apparirà la scritta "FOLDING".
- Il processo può essere interrotto e ripreso con il pulsante.

Apertura forzata

- Tenere premuto il pulsante FOLD/UNFOLD per 2 secondi: il tapis roulant si aprirà automaticamente.

Note di sicurezza

1. Se una persona si trova sul tapis roulant durante la chiusura (angolo < 30°), il sistema interromperà automaticamente il processo e tornerà alla modalità di apertura.
2. Se l'angolo è > 30° e compare un ostacolo, il processo di ripiegamento si interromperà (display: "FOLD"). Premere nuovamente FOLD/UNFOLD per avviare la modalità di apertura.



TRASPORTO DEL TAPIS ROULANT E SUO CORRETTO POSIZIONAMENTO

INFORMAZIONI ELETTRICHE IMPORTANTI



AVVERTENZA - Questo tapis roulant richiede una fonte di alimentazione adeguata per funzionare correttamente. Per la vostra sicurezza e quella degli altri, assicuratevi che la fonte di alimentazione sia adeguata prima di collegare l'unità.
Una fonte di alimentazione non corretta può causare gravi danni all'apparecchiatura o rappresentare un rischio per l'utente.

Messa a terra

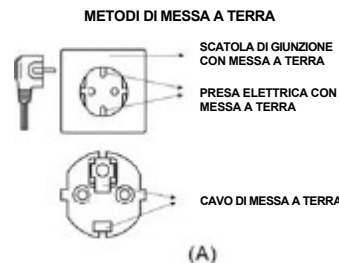
- Il dispositivo deve essere messo a terra: ciò garantisce la minima resistenza al flusso di corrente e riduce il rischio di scosse elettriche.
- La spina deve essere collegata a una presa correttamente installata e messa a terra in conformità con le normative locali.
- La presa deve corrispondere alla configurazione della spina: non utilizzare adattatori o convertitori.
- Il prodotto è progettato per funzionare in un circuito standard con una spina con messa a terra (vedere lo schema A).

PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di protezione può causare scosse elettriche.

- In caso di dubbi sull'installazione, contattare un elettricista qualificato.
- Non modificare la spina originale. Se non si adatta alla presa, rivolgersi a un elettricista per l'installazione di una presa adeguata.

AVVERTENZE

1. Non utilizzare mai una presa GFCI (interruttore differenziale) con questo tapis roulant. Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle parti mobili della macchina, compreso il meccanismo di sollevamento e le ruote di trasporto.
2. Non utilizzare generatori o gruppi di continuità (UPS) per alimentare il tapis roulant.
3. Non rimuovere alcun coperchio mentre il tapis roulant è collegato alla rete elettrica.



4. Non esporre il dispositivo alla pioggia o all'umidità.
Il tapis roulant non è destinato all'uso all'aperto, vicino a piscine o in ambienti con elevata umidità.



ISTRUZIONI PER L'USO DISPLAY (1)



Distanza: mostra la distanza attualmente percorsa.



Tempo: mostra il tempo di allenamento (da 0:00). Quando viene raggiunto il limite massimo, il tapis roulant si ferma automaticamente.



Passi – mostra il numero di passi effettuati.

- La finestra **TIME/STEPS (Tempo/Passi)** visualizza i dati alternativamente ogni 5 secondi.



Calorie: mostra il numero di calorie bruciate.



Frequenza cardiaca: visualizza la frequenza cardiaca attuale. Per misurarla:

- tenere entrambi i sensori sulle maniglie o
- collegare un cardiofrequenzimetro Bluetooth®.
- Il risultato apparirà dopo circa 5 secondi (dati approssimativi, non medici).
- La finestra **CALORIE/PULSazioni** alterna: durante la misurazione della frequenza cardiaca, visualizza continuamente il battito cardiaco, altrimenti visualizza le calorie.



Velocità: mostra la velocità attuale. Regolare con i pulsanti **SPEED +/-**.

- Con un'inclinazione da -3 a -1: velocità compresa tra **1 e 13 km/h**.
- Con inclinazione da 0 a 10: velocità compresa tra **1 e 22 km/h**.

Finestra Matrix: in modalità Run mostra i giri attuali; in modalità **PROG** mostra il grafico del programma.



Inclinazione: mostra l'angolo di inclinazione corrente. Regolabile con i pulsanti **INCLINE +/-** in un intervallo compreso tra -3% e 10%.

FUNZIONI DEI PULSANTI DELLA CONSOLE

- Volume:** una breve pressione aumenta il volume, una pressione prolungata lo diminuisce.
- MODALITÀ:** seleziona la modalità di conto alla rovescia (tempo, distanza, calorie). Conferma con **START/PAUSA**.
 - CONTO ALLA ROVESCIA DEL TEMPO:** imposta il tempo del conto alla rovescia.
 - CONTO ALLA ROVESCIA DISTANZA:** imposta la distanza.
 - CONTO ALLA ROVESCIA DELLE CALORIE:** imposta il numero di calorie.
- INCLINAZIONE ^:** diminuisce l'inclinazione.
- INCLINAZIONE ^:** aumentare l'inclinazione.
- Selezione rapida dell'inclinazione** – pulsanti -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUSA** – avvia, mette in pausa o riprende l'allenamento.
- STOP** – ferma immediatamente il tapis roulant.
- VELOCITÀ --** ridurre la velocità di 0,1 km/h.
- VELOCITÀ +** – aumentare la velocità di 0,1 km/h.
- Selezione rapida della velocità** – pulsanti 2–20 km/h.
- PROG (programmi):**
 - Programmi predefiniti (26)** – selezionare e avviare, ogni programma ha 16 segmenti (il tapis roulant si fermerà automaticamente al termine).
 - Programmi utente (U1–U5)** – crea i tuoi programmi personalizzati (16 segmenti). Imposta il tempo, la velocità e l'inclinazione per ogni segmento. Durata massima del programma: 99 minuti.
 - Programmi con controllo della frequenza cardiaca (HR1–HR3)** – Cintura Bluetooth® necessaria. Il sistema regola automaticamente la velocità e l'inclinazione per mantenere la frequenza cardiaca impostata.

Programma	Età predefinita	Frequenza cardiaca target (BPM)	Velocità massima
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Test del grasso corporeo (FAT)** – dopo aver impostato sesso, età, altezza e peso, tenere premuti i sensori del polso per 5 secondi. Il risultato apparirà sullo schermo:
 - ≤19 – magro,
 - 20–25 – normale,
 - 26–29 – sovrappeso,
 - ≥30 – obesità.

⚠ I risultati sono indicativi, non medici.
- 12. Ventola** – controllo del flusso d'aria:
 1. premere – livello 1,
 2. premere – livello 2,
 3. premere – spegnere.

Codice	Parametro	Intervallo / Valore	Descrizione
F-1	Sesso	01 – Maschio 02 – Femmina	
F-2	Età	10–99	
F-3	Altezza	100–200 cm	
F-4	Peso	20–150 kg	
F-5	Livello di grasso (Grasso %)	≤ 19%	Magro
		20–25	Normale
		26% – 29	Sovrappeso
		≥ 30	Obeso

Nota: il risultato del test non ha alcun valore medico, ma è solo a scopo informativo!

FUNZIONI DEL POMELLO

- **Premere brevemente:** avvia un conto alla rovescia **3-2-1**, al termine del quale la sessione di allenamento inizia automaticamente.
- **Display:** cambia ogni 5 secondi tra:

- **Tempo / Velocità**
- **Distanza / Andatura**
- **Calorie / Pendenza**

Durante l'allenamento:



- Girare a sinistra → diminuire la velocità.
- Girare a destra → aumentare la velocità.

Dopo aver iniziato l'allenamento:

- Premere brevemente → pausa.
- Premere a lungo → arresto completo.



BLUETOOTH – connessione alle applicazioni

Kinomap

1. Aggiungi un nuovo dispositivo → seleziona **FTMS** nella sezione **TREADMILL**.
2. Seleziona il nome Bluetooth che inizia con **"TERRUN 350"**.
3. Premere il pulsante **START/PAUSA** sul tapis roulant per iniziare.

Zwift

1. Seleziona **RUN SPEED** nella sezione **PAIRED DEVICES**.
2. Seleziona il nome Bluetooth che inizia con **"TERRUN 350"**.
3. Premere **START/PAUSE** sul tapis roulant per iniziare.

Audio Bluetooth

- Attiva il Bluetooth sul tuo dispositivo e cerca un nome che inizia con **"TERRUN 350-A"**.
- Una volta connesso, l'audio dal dispositivo verrà riprodotto dagli altoparlanti del tapis roulant.
- Il volume può essere regolato:
 - utilizzando i pulsanti sul tuo dispositivo mobile,
 - o i pulsanti di controllo del volume sul tapis roulant.

Connessione a un sensore di frequenza cardiaca wireless

Il tapis roulant supporta dispositivi Bluetooth® compatibili con **trasmissione della frequenza cardiaca**.

Requisiti:

- Supporto per la trasmissione della frequenza cardiaca.
- Protocollo Bluetooth® standard.

Prima del collegamento:

- La funzione di trasmissione è spesso disattivata per impostazione predefinita per risparmiare la carica della batteria.
- Abilita la modalità trasmissione nelle impostazioni del dispositivo.

Suggerimenti:

- Tenere il dispositivo a una distanza di sicurezza.
- Una volta attivata la trasmissione, il tapis roulant rileverà automaticamente e visualizzerà la frequenza cardiaca.

Ricarica del dispositivo

- Collegare il telefono o il tablet alla porta USB (zona 1) utilizzando un cavo per caricare il dispositivo.

FUNZIONE DI PROMEMORIA LUBRIFICAZIONE

- Il tapis roulant ricorda di lubrificare ogni **300 chilometri (187 miglia)** di distanza totale.
- A quel punto, verrà emesso un segnale acustico ogni 10 secondi e sul display apparirà il messaggio **"OIL"**.
- Lubrificare il centro del nastro di scorrimento con olio secondo le istruzioni.
- Dopo la lubrificazione, tenere premuto il pulsante **STOP** per 3 secondi in modalità standby: il segnale di avvertimento scomparirà.

FUNZIONE DI BLOCCO DI SICUREZZA

- In qualsiasi modalità, la rimozione **della chiave di sicurezza** arresta immediatamente il tapis roulant.
- Il display mostrerà **"---**" e la macchina emetterà un segnale acustico.
- Il tapis roulant non si riavvierà fino a quando la chiave non verrà reinserita.

FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO

- In modalità standby, se non si esegue alcuna operazione per 10 minuti, il tapis roulant entrerà in modalità risparmio energetico.
- Lo schermo si spegnerà.
- Per riavviarlo, premere un tasto qualsiasi.

Importanti raccomandazioni di sicurezza

1. Iniziare l'allenamento a **bassa velocità** e tenere le mani sui corrimano fino a quando non ci si sente sicuri.
2. Inserire la **chiave di sicurezza** nella console e agganciare il cavo di sicurezza ai propri indumenti.
3. Per terminare l'allenamento in modo sicuro, premere **STOP** o tirare il cavo di sicurezza: il tapis roulant si fermerà immediatamente.

PROBLEMI TECNICI E SOLUZIONI

Problema	Possibile causa	Azione consigliata
Il tapis roulant non si avvia	Non collegato all'alimentazione elettrica	Collegare il cavo alla presa di corrente
	Chiave di sicurezza assente (sulla console "-----")	Inserire la chiave di sicurezza nella console
	Nastro del tapis roulant decentrato	Regolare le viti dei rulli posteriori su entrambi i lati
Display non funzionante	Cavi allentati	Controllare tutti i cavi tra il PCB e il pannello di controllo
E01	Sovraccarico del software	1. Spegnerne il tapis roulant e riavviarlo
E02	Sovraccarico hardware	1. Spegnerne il tapis roulant e riavviarlo 2. Sostituire la scheda di controllo
E03	Protezione da surriscaldamento della scheda di controllo	1. Spegnerne il tapis roulant e riavviarlo 2. Sostituire la scheda di controllo
E04	Tensione di ingresso troppo bassa	1. Spegnerne il tapis roulant e riavviare 2. Sostituire la scheda di controllo
E05	Tensione di ingresso troppo alta	1. Spegnerne il tapis roulant e riavviarlo 2. Sostituire la scheda di controllo
E06-E09	Collegamento errato del motore o del cavo	1. Spegnerne il tapis roulant 2. Attendere 1 minuto 3. Riaccenderlo
	Danni al motore o ai cavi	Controllare i cavi del motore, ripararli o sostituirli Sostituire il motore se necessario
	Parte mobile del tapis roulant bloccata	1. Controllare le parti mobili 2. Ascoltare il motore (rumori, odori) 3. Sostituire il motore 4. Sostituire la scheda di controllo 5. Lubrificare il tapis roulant
	Tensione di alimentazione errata	1. Riavviare 2. Controllare la tensione di ingresso
E10	Protezione da sovraccarico	1. Spegnerne il tapis roulant e riavviare 2. Sostituire la scheda di controllo o il motore
E12	Errore di comunicazione tra i sistemi	1. Spegnerne il tapis roulant e riavviarlo 2. Controllare i cavi tra la console e la scheda di controllo 3. Sostituire la scheda di controllo o il PCB
E15	Guasto del servomotore	1. Scollegare la chiave di sicurezza 2. Premere contemporaneamente i pulsanti "Incline -" e "STOP" per 3 secondi 3. Dopo il segnale acustico, inizierà la calibrazione automatica 4. Attendere il completamento della calibrazione

MANUTENZIONE E PULIZIA DEL TAPIS ROULANT

Una pulizia regolare contribuirà a prolungare la durata e a migliorare le prestazioni del tapis roulant. Per mantenere la macchina in buone condizioni:

- Aspirare e pulire regolarmente tutti i componenti.
- Pulisci entrambi i lati del nastro da corsa per evitare che la polvere si accumuli sotto.
- Mantieni pulite le scarpe da ginnastica: lo sporco delle scarpe può accelerare l'usura del nastro e del piano di corsa.
- Pulisci la superficie del nastro con un panno pulito e umido.
- I bambini non devono pulire o effettuare la manutenzione del tapis roulant senza la supervisione di un adulto. Per prendersi cura al meglio del tapis roulant e prolungarne la durata, si consiglia di:
 - Spegnerne la macchina per 10 minuti ogni 2 ore di utilizzo.
 - Spegnerne completamente il tapis roulant quando non è in uso.

Stringere il nastro di scorrimento

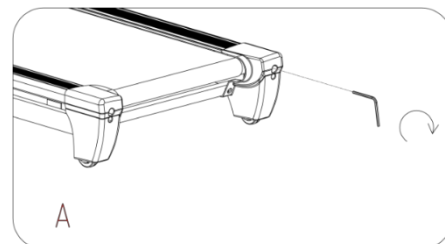
- Un nastro troppo lento può causare slittamenti durante la corsa.
- Un nastro troppo teso riduce le prestazioni del motore e aumenta l'attrito tra il rullo e il nastro.
- La tensione ottimale si ottiene quando il nastro può essere sollevato ad un'altezza di 50-75 mm dal piatto di trasmissione.

Centrare il nastro da corsa

Posizionare il tapis roulant su una superficie piana e farlo funzionare a una velocità di 6-9 km/h. Se il nastro si sposta su un lato, procedere come segue:

A. Il nastro si sposta verso destra

- Ruotare la vite di regolazione sul lato destro di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario.
- Quindi ruotare la vite sinistra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso antiorario.
- Ripetere l'operazione fino a quando la cinghia non è centrata (vedere figura A).



B. La cinghia si sposta verso sinistra

- Ruotare la vite di regolazione sinistra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario.
- Quindi ruotare la vite destra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso antiorario.
- Ripetere l'operazione fino a quando la cinghia non è centrata (vedere figura B).

C. La cinghia potrebbe allentarsi nel tempo

- Per tenderla, ruotare entrambe le viti di regolazione (sinistra e destra) di un giro completo in senso orario.
- Controllare la tensione della cinghia e ripetere il processo fino a ottenere la tensione corretta.
- Assicurarsi che entrambi i lati siano regolati in modo uniforme (vedere la figura C).

Lubrificazione del tapis roulant

IMPORTANTE: il nastro di scorrimento deve essere lubrificato prima del primo utilizzo.

Perché è importante la lubrificazione?

La lubrificazione del piano di corsa e del nastro è fondamentale: l'attrito tra i due elementi influisce sulla durata e sulle prestazioni della macchina. Si consiglia di controllare regolarmente questi componenti.

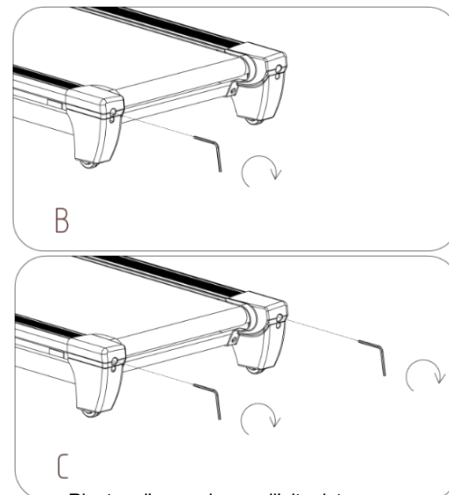
AVVERTENZA: scollegare sempre il tapis roulant dall'alimentazione elettrica prima di pulirlo, lubrificarlo o ripararlo.

Come lubrificare:

1. Sollevare la cinghia su un lato e applicare il lubrificante sul piano di corsa. Stenderlo accuratamente con un panno. Ripetere l'operazione sull'altro lato.
2. Le parti mobili devono funzionare in modo fluido e silenzioso. Un funzionamento anomalo può compromettere la sicurezza. Controllare e serrare regolarmente le viti.
3. Per mantenere l'efficienza del tapis roulant, è necessario eseguire regolarmente la manutenzione.

Programma di lubrificazione consigliato:

Tipo di utente	Frequenza di manutenzione
Leggera (meno di 3 ore/settimana)	ogni 6 mesi
Media (3-5 ore/settimana)	Ogni 3 mesi
Intensivo (oltre 5 ore)	ogni 2 mesi





Dalis Nr.	Aprašymas	Kiekis	Dalis Nr.	Aprašymas	Kiekis
A01	Apatinis rėmas	1	D09	M4*12 varžtas	4
A02	Pagrindinis rėmas	1	D10	M3*6 varžtas	4
A03	Kėlimo įtaisas	1	D11	M5*12 varžtas	4
A04	Sukamasis mazgas	1	D12	Pavasario plovimo mašina	4
A05	Dešinioji vertikali vamzdis	1	D13	M8*35 varžtas	4
A06	Kairysis vertikalus vamzdis	1	D14	M8*60 varžtas	3
A07	Konsolės surinkimas	1	D15	M4*25 varžtas	2
A08	Vairo mechanizmas	1	D16	Varžtas ST2.9*10	12
A09	Servovariklio plokštė	1	D17	ST4.2*16 varžtas	39
A10	Variklio tvirtinimas 1	1	D18	Varžtas ST4.2*13	5
A11	Variklio tvirtinimas 2	1	D19	M4*35 varžtas	4
A12	Ventiliatoriaus montavimo plokštė	4	D20	M10*60 varžtas	2
A13	Rankenėlės tvirtinimo flanšas	1	D21	M10 veržlė	5
A14	Kėlimo mova	2	D22	M10*45 varžtas	3
A15	Tempimo spyruoklė	1	D23	M8*62 varžtas	2
A16	Variklio dangčio jungtis	5	D24	M8*50 varžtas	1
A17	Plokščia poveržlė (Φ14)	4	D25	M10*70 varžtas	8
A18	Vairo plovimo skysčio bakelis	4	D26	M6*20 varžtas	4
B01	Priekinis ritinėlis	1	D27	Plokščia poveržlė (Φ16)	1
B02	Galinis ritinėlis	1	D28	ST2.9*8 varžtas	34
B03	Variklio diržas	1	E01	PCB ir valdymo plokštės jungiamasis kabelis – centras	1
B04	Bėgimo juosta	1	E02	PCB ir valdymo plokštės jungiamasis kabelis – apatinis	1
B05	Bėgimo lenta	1	E03	PCB ir valdymo plokštės jungiamasis kabelis – viršutinis	1
B06	S5 raktas	1	E04	PCB valdymo plokštės jungiamasis kabelis	1
B07	S6 raktas	1	E05	Ekranu skydelio jungiamasis kabelis	1
B08	Tepimo alyva	1	E06	Variklis	1
C01	Apatinis variklio dangtis	1	E07	Kėlimo variklis	1
C02	Viršutinis variklio dangtis	1	E08	Perkrauto srovės jungiklis	1
C03	Galinis dangtelis (P)	1	E09	Servovariklis ir rotorius	1
C04	Galinis dangtelis (L)	1	E10	Maitinimo laidas	1
C05	Viršutinė konsolės danga (su lipdukais)	1	E11	Saugumo raktų lizdas	1
C06	Apatinis konsolės dangtis	1	E12	Saugos raktas	1
C07	Perforuotas elementas 1	1	E13	Maitinimo lizdas	1
C08	Perforuotas elementas 2	5	E14	Maitinimo jungiklis	1
C09	Viršutinė centrinė vairo dangtis	1	E15	Rankenėlės jungiamasis kabelis	1
C10	Apatinis centrinis vairo dangtelis	1	E16	Rankos pulso jutiklio kabelis	2
C11	Ventiliatoriaus valdymo dangtis	2	E17	Įžeminimo kabelis (L=200)	2
C12	Vertikalus vamzdžio fiksatorius	2	E18	Maitinimo kabelis (P, L=120)	2
C13	Priekinis dekoratyvinis konsolės dangtelis	1	E19	Maitinimo laidas (P, L=200)	1
C14	Galinis dekoratyvinis konsolės dangtelis	1	E20	Maitinimo laidas (N, L=120)	1
C15	POM mova	8	E21	Maitinimo kabelis (N, L=230)	1
C16	Transportavimo ratas	2	E22	PCB valdymo plokštė	1
C17	Pagrindinio rėmo pagalvėlė	2	E23	Rankos pulso jutiklis	4
C18	Pagalvėlė	4	E24	Garsiakalbis	2
C19	Galiniai dangteliai	4	E25	Ventiliatorius	2
C20	Pėdų atrama	4	E26	Rankenėlių komplektas	1
C21	Vairo putplastis – dešinė pusė	1	E27	Greito pakreipimo/greičio pasirinkimo skydelis	2
C22	Kairės pusės vairo putplastis	1	E28	Klaviatūra	1
C23	Guolis	2	E29	Ekranu skydelis	1
C24	Šoninė sija	2	E30	USB prievadas	1
C25	Konsolės surinkimo fiksatorius	1	E31	Sulankstomo jungiklio rinkinys	1
C26	Viršutinė šoninė bėgelių puta	4	E32	Klaviatūros kabelis	3
C27	Pakilimo laiptelio putplastis	4	E33	USB kabelis	1
C28	Maitinimo laido fiksatorius	3	E34	Valdymo plokštė	1
C29	Slenkančioji juosta	2	E35	IRS kabelis – priekinis	1
C30	IRS pagalvėlė	1	E36	IRS kabelis – galinis	1
C31	Ivorė	1	E37	IRS (infraraudonasis jutiklis)	1
C32	Silikoninė pagalvėlė belaidžiam įkrovimui	1	E38	Magnetinis žiedas	1
C33	Rankinis pulso jutiklio priedas (P)	1	E39	Magnetinis žiedas Φ28	1
C34	Rankinis pulso jutiklio laikiklis (L)	1	F01	Filtrai – pasirinktinai	1
D01	M12*98 varžtas	2	F02	Maitinimo kabelis (P, L=120 mm) – pasirinktinai	1
D02	M12*79 varžtas	2	F03	Maitinimo kabelis (N, L=120 mm) – pasirinktinai	1
D03	M12 veržlė	4	F04	Įžeminimo kabelis – pasirinktinai	1
D04	M8*32 varžtas	4	F05	M4*6 varžtas (filtrai) – pasirinktinai	2
D05	M8 veržlė	6	F06	ST4.2*19 flanšo varžtas – pasirinktinai	3
D06	M8*30 varžtas	2	F07	Filtro montavimo plokštė – pasirinktinai	1
D07	ST4.2*19 flanšo varžtas	22	G01	Induktyvumas – pasirinktinai	1
D08	M4*8 varžtas	8	G02	M4*8 varžtas (induktyvumas) – pasirinktinai	2

SPECIALIOS INSTRUKCIJOS

1. Prieš montuodami ir naudodami, atidžiai perskaitykite šį vadovą.
2. Išsaugokite instrukciją ateityje.
3. Dėl modelio atnaujinimų produktas gali skirtis nuo iliustracijų.

SAUGOS INSTRUKCIJOS – elektra

PAVOJUS – elektros smūgio pavojus: po naudojimo ir prieš valymą visada išjunkite prietaisą iš elektros tinklo.

ISPĖJIMAS – nudegimų, gaisro, elektros smūgio ar sužalojimų pavojus:

1. Niekada nepalikite bėgimo takelio prijungto prie elektros tinklo be priežiūros.
2. Naudokite tik pagal instrukcijas.
3. Nenaudokite, jei kabelis ar kištukas yra pažeisti, bėgimo takelis neveikia tinkamai arba buvo įkritęs į vandenį. Susisiekite su klientų aptarnavimo tarnyba.
4. Apsaugokite laidą nuo karštų paviršių.
5. Neuždenkite ventiliacijos angų ir neįkiškite į jas jokių daiktų.
6. Nenaudokite lauke.
7. Nenaudokite patalpose, kuriose yra aerozolių, arba kai naudojate deguonį.
8. Po naudojimo visada išjunkite bėgimo takelį ir atjunkite jį nuo maitinimo šaltinio.
9. Prijunkite tik prie tinkamai įžemintos rozetės.
10. Prietaisas skirtas naudoti tik suaugusiems. Vaikai iki 13 metų neturi naudoti bėgimo takelio.
11. Negalima perkelti traukiant už laido.
12. Skirtas naudoti tik namuose.
13. Baigę treniruotę, išimkite saugos raktą ir laikykite jį vaikams nepasiekiamoje vietoje.

ATSARGIAI: Būkite ypač atsargūs lipdami ant judančios juostos ir nuo jos nulipdami.

SVARBŪSAUGOS Taisyklės

1. Prieš pradėdami treniruotes, pasitarkite su gydytoju, ypač jei vartojate vaistus, veikiančius širdį, kraujospūdį ar cholesterolio kiekį.
2. Atkreipkite dėmesį į savo kūno signalus – nustokite sportuoti, jei jaučiate skausmą, dusulį, galvos svaigimą ar pykinimą.
3. Laikykite vaikus ir gyvūnus atokiau nuo bėgimo takelio.
4. Bėgimo takelį pastatykite ant stabilaus, lygaus paviršiaus su apsaugine kilimėle. Rekomenduojama palikti mažiausiai 240 cm laisvos erdvės gale ir 60 cm šone.
5. Reguliariai tikrinkite varžtus ir veržles bei techninę įranginio būklę.
6. Jei pastebite pažeidimus ar neįprastus garsus, nutraukite treniruotę ir nenaudokite prietaiso, kol jis nebus suremontuotas.
7. Treniruokitės tinkama apranga – venkite laisvų drabužių.
8. Nekelkite rankų ar daiktų į judančias dalis.
9. Bėgimo takelis nėra skirtas terapiniam ar komerciniam naudojimui.
10. Laikykite sausoje, vėsioje vietoje. Venkite ekstremalių temperatūrų ir drėgmės.
11. Jei staiga pasijusite blogai, sugriebkite turėklus ir nulipkite ant šoninių turėklų.

SVARBŪS NAUDOJIMO NURODYMAI

1. Maitinimo laidą prijunkite tiesiai prie elektros lizdo.
2. Prieš pradėdami visada perskaitykite instrukcijas.
3. Greitis keičiasi ne iš karto – būkite atsargūs.
4. Palaikykite pusiausvyrą treniruotės metu ir vaikščiokite juostos viduryje.
5. Bėgimo takelis pradeda veikti maža greičiu – pradėkite stovėdami ant šoninių turėklų.
6. Saugos raktas turi būti įkištas į konsolę – avarijos atveju ištraukite jį, kad bėgimo takelis nedelsiant sustotų.
7. Prietaisas skirtas tik suaugusiems – vaikai gali būti šalia jo tik prižiūrint suaugusiesiems.
8. Nėščios ar krūtimi maitinančios moterys turėtų pasikonsultuoti su gydytoju.
9. Gerkite vandenį treniruotės metu ir po jos.
10. Nekelkite bėgimo takelio vieni.
11. Prieš pirmąjį naudojimą sutepinkite bėgimo takelio juostą.

PAKETO TURINIO PATIKRINIMAS

Prieš surinkimą atidžiai patikrinkite, ar visi komponentai yra dėžėje ir ar jie yra geros būklės. Jei ko nors trūksta arba yra sugadinta, susisiekite su klientų aptarnavimo tarnyba!

**BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS****1 ŽINGSNIS: Dešiniojo vertikalaus vamzdžio surinkimas**

- Pritvirtinkite dešinįjį vertikaliąjį vamzdį (B) prie pagrindinio rėmo.
- Naudokite pridėdamą šešiakampį raktą ir varžtus (dar jų visiškai neprisukite).
- Prijunkite signalinius kabelius: E1 (apatinį) ir E2, tada įdėkite kabelį į rėmo angą kairėje pusėje.

2 ŽINGSNIS: Kairės kolonos surinkimas (kairysis vertikalus vamzdis)

- Pritvirtinkite kairįjį vertikaliąjį vamzdį (C) prie pagrindinio rėmo.
- Naudokite varžtus ir šešiakampį raktą, kad juos iš anksto priveržtumėte.

3 ŽINGSNIS: Vairo surinkimas

1. Prijunkite signalinius kabelius E3 ir E1 (viršutinis).
2. Pritvirtinkite vairo mechanizmą (D) prie abiejų statramsčių.
3. Prisukite varžtus šešiakampiu raktu. Dabar galite visiškai priveržti visus varžtus. Pastaba: įsitinkinkite, kad kabeliai nėra suspausti.

4 ŽINGSNIS: Konsolės ekrano montavimas

1. Prijunkite laidus E4 ir E5.
2. Pritvirtinkite konsolę (I) prie vairo komplekto.

3. Prisukite varžtus šešiakampiu raktu ir visiškai juos priveržkite.

Pastaba: įsitikinkite, kad laidai nėra suspausti.

5 ŽINGSNIS: Galinės konsolės dangčio montavimas

- Pritvirtinkite galinį dangtelį (E) prie konsolės (I).
- Prisukite varžtus šešiakampiu raktu.

6 ŽINGSNIS: Galinių dangtelių montavimas

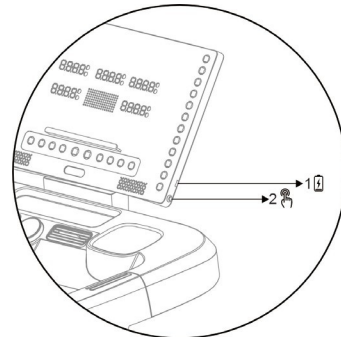
- Įdėkite 4 galinius dangtelius (J) į kairįjį ir dešinįjį laikiklius.

7 ŽINGSNIS: Galutinis priveržimas ir saugos raktas

- Visiškai priveržkite varžtus iš 1 ir 2 žingsnių.
- Įdėkite saugos raktą (F) į konsolę.

Surinkimas baigtas!

- Po treniruoklio naudojimo saugos raktą laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Prieš pradėdami bėgti, įsitikinkite, kad visi varžtai yra tvirtai priveržti.



BĖGIMO TAKELIO SUDĖJIMAS IR IŠSUDĖJIMAS (PowerTouch)

Svarbi pastaba

Bėgimo takelis turi automatinę „PowerTouch“ sistemą. Neatlenkite ir neišlenkite jo rankiniu būdu, nes tai gali sugadinti mechanizmą ir panaikinti garantiją.

Kaip sulankstyti/išlankstyti

- Paspauskite mygtuką **FOLD/UNFOLD** (Nr. 2, dešinėje konsolės pusėje).
- Bėgimo takelis automatiškai pakels arba nuleis platformą.
- Jei proceso metu vėl paspausite mygtuką, procesas bus sustabdytas (**FOLDPAUSE**). Norėdami tęsti, paspauskite dar kartą.

Išskleidimas (UNFOLD)

Prieš išskleidžiant, įsitikinkite, kad po bėgimo takeliu nėra žmonių, gyvūnų ar daiktų.

- Kai bėgimo takelis yra sulankstytas ir ekrane rodomas pranešimas „FOLD“, trumpai paspauskite mygtuką „FOLD/UNFOLD“.
- Ekrane bus rodomas užrašas „IŠSKLEIDŽIAMA“. Baigus išskleidimą, prietaisas pereis į budėjimo režimą.
- Jei reikia, procesą galima sustabdyti ir vėl tęsti.

Sauga:

- Įmontuotas infraraudonųjų spindulių jutiklis aptinka žmones ar gyvūnus pavoingoje zonoje.
- Tokiu atveju skambės įspėjamasis signalas ir procesas bus sustabdytas. Kai zona bus atlaisvinta, bėgimo takelis po 2–4 sekundžių vėl pradės išsiskleisti.

Sulankstymas (FOLD)

Prieš sulankstydami, įsitikinkite, kad ant bėgimo takelio nėra žmonių ar daiktų.

- Išskleidus bėgimo takelį, paspauskite mygtuką FOLD/UNFOLD.
- Ekrane pasirodys užrašas „FOLDING“ (Sulankstymas).
- Procesą galima sustabdyti ir atnaujinti mygtuku.

Priverstinis išskleidimas

- Paspauskite ir laikykite nuspaudę mygtuką „FOLD/UNFOLD“ (Sulankstyti/išlankstyti) 2 sekundes – bėgimo takelis pats išsiskleis.

Saugos pastabos

1. Jei sulankstymo metu (kampas < 30°) ant bėgimo takelio stovi žmogus, sistema automatiškai nutrauks procesą ir grįš į išskleidimo režimą.
2. Jei kampas yra > 30° ir atsiranda kliūtis, sulankstymo procesas bus sustabdytas (ekrane pasirodys užrašas „FOLD“). Norėdami pradėti išskleidimo režimą, dar kartą paspauskite mygtuką FOLD/UNFOLD.



BĖGIMO TAKELIO TRANSPORTAVIMAS IR TEISINGAS JO ĮDĖSTYMAS

SVARBI ELEKTRINĖ INFORMACIJA



ĮSPĖJIMAS – Kad šis bėgimo takelis veiktų tinkamai, jam reikalingas tinkamas maitinimo šaltinis. Savo ir kitų saugumui užtikrinti, prieš prijungdami įrenginį įsitikinkite, kad maitinimo šaltinis yra tinkamas.

Netinkamas maitinimo šaltinis gali smarkiai sugadinti įrangą arba kelti pavojų naudotojui.

Įžeminimas

- Įrenginys turi būti įžemintas – tai užtikrina mažiausią srovės tekėjimo pasipriešinimą ir sumažina elektros smūgio pavojų.
- Kištukas turi būti prijungtas prie tinkamai įrengtos ir įžemintos rozetės pagal vietinius reikalavimus.
- Rozetė turi atitikti kištuko konfigūraciją – nenaudokite adapterių ar keitiklių.
- Produktas skirtas naudoti standartinėje grandinėje su įžemintu kištuku (žr. schemą A).

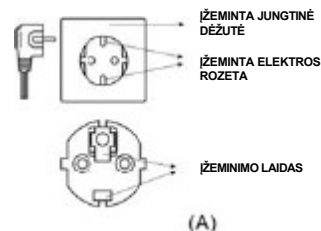
PAVOJUS: Netinkamai prijungus apsauginį laidą, gali įvykti elektros smūgis.

- Jei turite abejonių dėl montavimo, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką.
- Nemodifikuokite originalios kištuko. Jei jis netinka lizdui, paprašykite elektriko įdiegti tinkamą lizdą.

ĮSPĖJIMAI

1. Niekada nenaudokite GFCI (žemės nuotėkio grandinės pertraukiklio) lizdo su šiuo bėgimo takeliu. Laikykite maitinimo laidą atokiau nuo judančių mašinos dalių, įskaitant kėlimo mechanizmą ir transportavimo ratus.
2. Nenaudokite generatorių ar nepertraukiamo maitinimo šaltinių (UPS) bėgimo takeliui maitinti.
3. Negalima nuimti jokių dangčių, kol bėgimo takelis yra prijungtas prie elektros tinklo.

ĮŽEMINIMO BŪDAI



4. Neleiskite, kad prietaisas būtų veikiami lietaus ar drėgmės.
Bėgimo takelis nėra skirtas naudoti lauke, prie baseinų ar didelio drėgnumo aplinkoje.



NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS DISPLAY (1)



Atstumas – rodo šiuo metu nueitą atstumą.



Laikas – rodo treniruotės laiką (nuo 0:00). Pasiekus maksimalią ribą, bėgimo takelis automatiškai sustos.



Žingsniai – rodo žengtų žingsnių skaičių.

- LANGAS „**LAIKAS/ŽINGSNIAI**“ rodo duomenis kas 5 sekundes.



Kalorijos – rodo sudegintų kalorijų skaičių.



Širdies ritmas – rodo dabartinį širdies ritmą. Norėdami išmatuoti:

- laikykite abu jutiklius ant rankenų arba
- prijunkite „Bluetooth®“ širdies ritmo monitorių. Rezultatas bus rodomas po maždaug 5 sekundžių (apytikslūs, nemedicininiai duomenys).
- Langas „**CALORIES/PULSE**“ (**kalorijos/širdies ritmas**) keičiasi – matuojant širdies ritmą, jame nuolat rodomas jūsų pulsas, kitais atvejais – kalorijos.



Greitis – rodo dabartinį greitį. Reguliokite naudodami **SPEED +/-** mygtukus.

- Nuolydžio kampas nuo -3 iki -1: greičio diapazonas **1–13 km/h**.
- Esant nuolydžiui nuo 0 iki 10: greičio diapazonas **1–22 km/h**.

Matricos langas – bėgimo režimu rodo dabartinius ratus, **PROG** režimu rodo programos grafiką.



Nuolydis – rodo esamą nuolydžio kampą. Reguluojamas mygtukais **INCLINE +/-** nuo -3 % iki 10 %.

KONSOLĖS MYGTUKŲ FUNKCIJOS

1. **Garsumas** – trumpas paspaudimas padidina garsumą, ilgas paspaudimas jį sumažina.
2. **REŽIMAS** – pasirinkite atgalinio skaičiavimo režimą (laikas, atstumas, kalorijos). Patvirtinkite mygtuku **START/PAUSE**.
 - **LAIKO ATGALINIS SKAIČIAVIMAS** – nustatykite atgalinio skaičiavimo laiką.
 - **ATSTUMO ATGALINIS SKAIČIAVIMAS** – nustatykite atstumą.
 - **CALORIES COUNT DOWN** – nustatykite kalorijų skaičių.
3. **INCLINE** ^v – sumažinkite nuolydį.
4. **INCLINE** [^] – padidinkite nuolydį.
5. **Greitas nuolydžio pasirinkimas** – mygtukai -3, -2, -1, 0, 1...10.
6. **START/PAUSE** – pradėti, pristabdyti arba tęsti treniruotę.
7. **STOP** – nedelsiant sustabdyti bėgimo takelį.
8. **SPEED** – sumažinkite greitį 0,1 km/h.
9. **SPEED +** – padidinkite greitį 0,1 km/h.
10. **Greitas greičio pasirinkimas** – mygtukai 2–20 km/h.
11. **PROG (programos):**
 - **Numatytosios programos (26)** – pasirinkite ir pradėkite, kiekviena programa turi 16 segmentų (bėgimo takelis automatiškai sustos, kai programa bus baigta).
 - **Vartotojo programos (U1–U5)** – sukurkite savo planus (16 segmentų). Nustatykite kiekvieno segmento laiką, greitį ir nuolydį. Maksimalus programos laikas: 99 minutės.
 - **Širdies ritmo kontroliuojamos programos (HR1–HR3)** – reikalingas „Bluetooth®“ diržas. Sistema automatiškai reguliuoja greitį ir nuolydį, kad išlaikytų nustatytą širdies ritmą.

Programa	Numatytasis amžius	Širdies ritmo tikslas (BPM)	Maksimalus greitis
HP1	30	14	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- **Kūno riebalų testas (FAT)** – nustatę lytį, amžių, ūgį ir svorį, 5 sekundes laikykite pulso jutiklius. Rezultatas bus rodomas ekrane:
 - ≤19 – lieknas,
 - 20–25 – normalus,
 - 26–29 – antsvoris,
 - ≥30 – nutukimas.
- ♦ Rezultatai yra orientaciniai, ne medicininiai.

12. **Ventiliatorius** – oro srauto reguliavimas:

1. paspauskite – 1 lygis,
2. paspauskite – 2 lygis,
3. paspauskite – išjunkite.

Kodas	Parametras	Diapazonas / Vertė	Aprašymas
F-1	Lytis (lytis)	01 – Vyras 02 – Moteris	
F-2	Amžius	10–99	
F-3	Ūgis	100–200 cm	
F-4	Svoris	20–150 kg	
F-5	Riebalų kiekis (riebalų %)	≤ 19	Lieknas
		20	Normalus
		26 % – 29	Antsvoris
		≥ 30	Nutukimas

Pastaba: testo rezultatas neturi medicininės vertės – jis skirtas tik informaciniams tikslais!

RANKENĖLĖS FUNKCIJOS

- **Trumpas paspaudimas** — pradeda **3-2-1** atgalinį skaičiavimą, po kurio treniruotė prasideda automatiškai.
- **Ekranas** – kas 5 sekundes keičiasi tarp:

- **Laikas / Greitis**
- **Atstumas / Tempas**
- **Kalorijos /**

Nuolydis Treniruotės metu:



- Pasukite į kairę → sumažinkite greitį.
- Pasukite į dešinę → padidinkite greitį.

Pradėjus treniruotę:

- Trumpas paspaudimas → pauzė.
- Ilgas paspaudimas → visiškai sustabdyti.



BLUETOOTH – prisijungimas prie Kinomap programų

1. Pridėti naują įrenginį → pasirinkite **FTMS** skyriuje **TREADMILL**.
2. Pasirinkite „Bluetooth“ pavadinimą, prasidedantį „**TERRUN 350**“.
3. Pradėti spauskite **START/PAUSE** mygtuką ant bėgimo takelio.

Zwift

1. Skyriuje „**PAIRED DEVICES**“ (*Suderinti įrenginiai*) pasirinkite „**RUN SPEED**“ (**Bėgimo greitis**).
2. Pasirinkite „Bluetooth“ pavadinimą, prasidedantį „**TERRUN 350**“.
3. Paspauskite **START/PAUSE** ant bėgimo takelio, kad pradėtumėte.

„Bluetooth“ garso įrenginys

- Įjunkite „Bluetooth“ savo įrenginyje ir ieškokite pavadinimo, prasidedančio „**TERRUN 350-A**“.
- Prijungus, garso įrašai iš jūsų įrenginio bus atkurti per bėgimo takelio garsiakalbius.
- Garsumą galima reguliuoti:
 - naudodami savo mobiliojo įrenginio mygtukus,
 - arba bėgimo takelio garsumo reguliavimo mygtukus.

Prijungimas prie belaidžio širdies ritmo jutiklio

Bėgimo takelis palaiko suderinamus „Bluetooth®“ įrenginius su **širdies ritmo perdavimu**.

Reikalavimai:

- Širdies ritmo perdavimo palaikymas.
- Standartinis „Bluetooth®“ protokolas.

Prieš jungiant:

- Transliacijos funkcija dažnai yra išjungta pagal numatytuosius nustatymus, siekiant taupyti baterijos energiją.
- Įjunkite transliacijos režimą savo įrenginio nustatymuose.

Patarimai:

- Laikykitės prietaisą saugiu atstumu.
- Įjungus transliaciją, bėgimo takelis automatiškai nustatys ir parodys jūsų širdies ritmą.

Įrenginio įkrovimas

- Prijunkite telefoną ar planšetinį kompiuterį prie USB prievado (1 zona) naudodami kabelį, kad įkrautumėte įrenginį.

TEPIMO PRIMINIMO FUNKCIJA

- Bėgimo takelis primena tepti kas **300 kilometrų (187 mylių)** bendro nuvažiuoto atstumo.
- Tuo metu kas 10 sekundžių skambės garso signalas, o ekrane pasirodys pranešimas „**OIL**“ (**tepalas**).
- Pagal instrukcijas sutepti bėgimo juostos centrą alyva.
- Po tepimo, budėjimo režimu 3 sekundes laikykite nuspaudę **STOP** mygtuką – įspėjamasis signalas išnyks.

SAUGUMO UŽRAKTO FUNKCIJA

- Bet kuriame režime, išėmus **saugos raktą**, bėgimo takelis iš karto sustos.
- Ekrane bus rodomas **simbolis „---**“ ir aparatas išleis garsinį signalą.
- Bėgimo takelis nebus paleistas, kol raktas nebus įkištas atgal.

ENERGIJOS TAUPYMO FUNKCIJA

- Jei budėjimo režimu 10 minučių neatliekate jokių veiksmų, bėgimo takelis pereis į energijos taupymo režimą.
- Ekranas išsijungs.
- Norėdami jį iš naujo įjungti, paspauskite bet kurį mygtuką.

Svarbios saugos rekomendacijos

1. Pradėkite treniruotę **lėtu greičiu** ir laikykite rankas ant turėklų, kol pasijusite užtikrintai.
2. Įdėkite **saugos raktą** į konsolę ir pritvirtinkite saugos virvę prie savo drabužių.
3. Norėdami saugiai baigti treniruotę, paspauskite **STOP** arba patraukite saugos virvę – bėgimo takelis iš karto sustos.

TECHNINĖS PROBLEMOS IR SPRENDIMAI

Problema	Galima priežastis	Rekomenduojami veiksmai
Bėgimo takelis nepradeda veikti	Neprijungtas prie maitinimo šaltinio	Prijunkite laidą prie elektros lizdo
	Nėra saugos raktelio (konsolėje „-----“)	Įdėkite saugos raktą į konsolę
	Bėgimo takelio juosta nesu centruota	Sureguliuokite abiejų pusių galinius ritininius varžtus
Nerodomas ekranas	Palaidi kabeliai	Patikrinkite visus kabelius tarp PCB ir valdymo skydelio
E01	Programinės įrangos perkrova	1. Išjunkite bėgimo takelį ir paleiskite jį iš naujo.
E02	Aparatūros perkrova	1. Išjunkite bėgimo takelį ir paleiskite jį iš naujo. 2. Pakeiskite valdymo plokštę
E	Valdymo plokštės perkaitimo apsauga	1. Išjunkite bėgimo takelį ir paleiskite iš naujo 2. Pakeiskite valdymo plokštę.
E04	Įėjimo įtampa per maža	1. Išjunkite bėgimo takelį ir paleiskite iš naujo 2. Pakeiskite valdymo plokštę
E05	Įėjimo įtampa per didelė	1. Išjunkite bėgimo takelį ir paleiskite jį iš naujo 2. Pakeiskite valdymo plokštę
E06–E09	Neteisingas variklio arba kabelio prijungimas	1. Išjunkite bėgimo takelį 2. Palaukite 1 minutę 3. Vėl įjunkite
	Variklio arba kabelių pažeidimas	Patikrinkite variklio kabelius, pataisykite arba pakeiskite. Jei reikia, pakeiskite variklį
	Užsikimšusi bėgimo takelio judamoji dalis	1. Patikrinkite judančias dalis 2. Klausykites variklio (triukšmas, kvapas) 3. Pakeiskite variklį 4. Pakeiskite valdymo plokštę 5. Sutepkite bėgimo takelį
	Neteisinga maitinimo įtampa	1. Pradėkite iš naujo 2. Patikrinkite įėjimo įtampą
E10	Apsauga nuo perkrovos	1. Išjunkite bėgimo takelį ir paleiskite iš naujo 2. Pakeiskite valdymo plokštę arba variklį
E12	Komunikacijos klaida tarp sistemų	1. Išjunkite bėgimo takelį ir paleiskite iš naujo 2. Patikrinkite laidus tarp konsolės ir valdymo plokštės 3. Pakeiskite valdymo plokštę arba PCB
E15	Servovariklio gedimas	1. Atjunkite saugos raktą 2. 3 sekundes vienu metu spauskite mygtukus „Incline -“ ir „STOP“ 3. Po pytelėjimo prasidės automatinis kalibravimas 4. Palaukite, kol kalibravimas bus baigtas

BĖGIMO TAKELIO PRIEŽIŪRA IR VALYMAS

Reguliarus valymas padės prailginti bėgimo takelio tarnavimo laiką ir pagerinti jo veikimą. Kad jūsų treniruoklis būtų geros būklės:

- Reguliariai siurbkite dulkes ir valykite visas sudedamąsias dalis.
- Valykite abiejas bėgimo juostos puses, kad po ja nesikaupytų dulės.
- Laikykite sportinius batelius švarius – nešvarumai nuo batelių gali pagreitinti juostos ir bėgimo platformos nusidėvėjimą.
- Bėgimo juostos paviršių nuvalykite švariu, drėgnu skudurėliu.
- Vaikai neturėtų valyti ar prižiūrėti bėgimo takelio be suaugusiųjų priežiūros. Norėdami geriau prižiūrėti bėgimo takelį ir pratęsti jo tarnavimo laiką, rekomenduojame:

- Kas 2 valandas naudojimo išjungti treniruoklį 10 minučių.
- Kai bėgimo takelis nenaudojamas, jį visiškai išjunkite.

Pritvirtinti bėgimo juosta

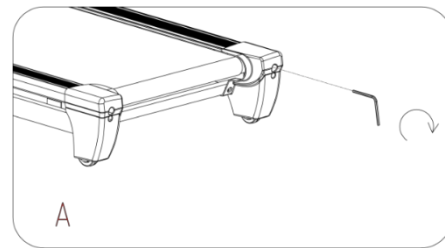
- Per daug laisva juosta gali sukelti slydimą bėgimo metu.
- Per daug įtempta juosta sumažina variklio našumą ir padidina trintį tarp ritinio ir juostos.
- Optimalus įtempimas yra tada, kai diržą galima pakelti 50–75 mm aukščio nuo pavaros plokštės.

Bėgimo juostos centravimas

Pastatykite bėgimo takelį ant lygaus paviršiaus ir paleiskite jį 6–9 km/h greičiu. Jei juosta pasislenka į vieną pusę, atlikite šiuos veiksmus:

A. Juosta pasislenka į dešinę

- Pasukite reguliavimo varžtą dešinėje pusėje $\frac{1}{4}$ apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.
- Tada pasukite kairėje esantį varžtą $\frac{1}{4}$ apsisukimo prieš laikrodžio rodyklę.
- Kartokite veiksmą, kol diržas bus centruotas (žr. paveikslėlį A).

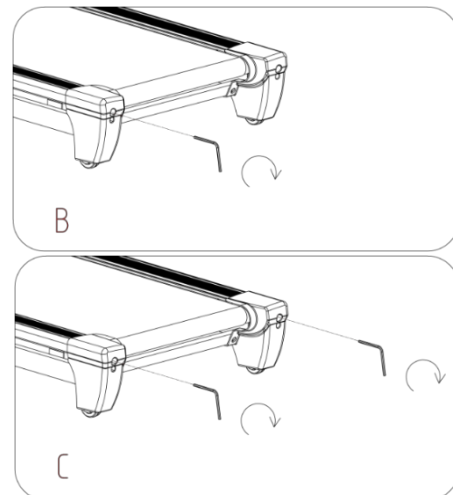


B. Diržas juda į kairę

- Pasukite kairįjį reguliavimo varžtą $\frac{1}{4}$ apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę.
- Tada pasukite dešinįjį varžtą $\frac{1}{4}$ apsisukimo prieš laikrodžio rodyklę.
- Kartokite, kol diržas bus centruotas (žr. paveikslėlį B).

C. Laikui bėgant diržas gali atsileisti

- Norėdami jį priveržti, pasukite abu reguliavimo varžtus (kairįjį ir dešinįjį) vienu apsisukimu pagal laikrodžio rodyklę.
- Patikrinkite diržo įtempimą ir kartokite šį procesą, kol pasieksite tinkamą įtempimą.
- Įsitikinkite, kad abi pusės yra sureguliuotos tolygiai (žr. C paveikslą).

**Bėgimo takelio tepimas**

SVARBU: Prieš pirmąjį naudojimą bėgimo juosta turi būti sutepta.

Kodėl tepimas yra svarbus?

Bėgimo takelio ir bėgimo juostos tepimas yra labai svarbus – jų tarpusavio trintis turi įtakos treniruoklio tarnavimo laikui ir veikimui. Rekomenduojama reguliariai tikrinti šias sudedamąsias dalis.

ĮSPĖJIMAS: Prieš valydami, tepdami arba remontuodami bėgimo takelį, visada atjunkite jį nuo elektros tinklo.

Kaip tepti:

1. Pakelkite diržą iš vienos pusės ir užtepkite tepalą ant bėgimo platformos. Gerai išskirstykite jį audiniu. Pakartokite tą patį iš kitos pusės.
2. Judamosios dalys turi veikti sklandžiai ir tyliai. Netinkamas veikimas gali turėti įtakos saugumui. Reguliariai tikrinkite ir priveržkite varžtus.
3. Norint išlaikyti bėgimo takelio efektyvumą, reikia reguliariai atlikti techninę priežiūrą.

Rekomenduojamas tepimo grafikas:

Vartotojo tipas	Priežiūros dažnumas
Lengvas (mažiau nei 3 valandos per savaitę)	kas 6 mėnesius
Vidutinis (3–5 valandos per savaitę)	Kas 3 mėnesius
Intensyvus (daugiau nei 5 valandos)	kas 2 mėnesius



Dalās numurs	Apraksts	Daudzums	Dalās numurs	Apraksts	Daudzums
A01	Apakšējais rāmis	1	D09	M4*12 skrūve	4
A02	Galvenā rāmja	1	D10	M3*6 skrūve	4
A03	Pacelšanas mehānisms	1	D11	M5*12 skrūve	4
A04	Rotācijas mezgls	1	D12	Pavasara paplāksne	4
A05	Labā vertikālā caurule	1	D13	M8*35 skrūve	4
A06	Kreisais vertikālais cauruļvads	1	D14	M8*60 skrūve	3
A07	Konsoles montāža	1	D15	M4*25 skrūve	2
A08	Stūres mehānisms	1	D16	Skrūve ST2.9*10	12
A09	Servodzinēja plate	1	D17	ST4.2*16 skrūve	39
A10	Motora stiprinājums 1	1	D18	Skrūve ST4.2*13	5
A11	Motora stiprinājums 2	1	D19	M4*35 skrūve	4
A12	Ventilatora montāžas plāksne	4	D20	M10*60 skrūve	2
A13	Roktura montāžas atloks	1	D21	M10 uzgrieznis	5
A14	Pacelšanas uzmava	2	D22	M10*45 skrūve	3
A15	Spēka atsperes	1	D23	M8*62 skrūve	2
A16	Motora vāka savienotājs	5	D24	M8*50 skrūve	1
A17	Plakanais paplāksnis (Φ14)	4	D25	M10*70 skrūve	8
A18	Stūres rata paplāksne	4	D26	M6*20 skrūve	4
B01	Priekšējais veltnis	1	D27	Plakanais paplāksnis (Φ16)	1
B02	Aizmugurējais veltnis	1	D28	ST2.9*8 skrūve	34
B03	Motora sikсна	1	E01	PCB un vadības paneļa savienojuma kabelis – centrālais	1
B04	Skriešanas lente	1	E02	PCB un vadības paneļa savienojuma kabelis – apakšējais	1
B05	Kāpši	1	E03	PCB un vadības paneļa savienojuma kabelis – augšējais	1
B06	S5 atslēga	1	E04	PCB vadības plātnes savienojuma kabelis	1
B07	S6 atslēga	1	E05	Displeja paneļa savienojuma kabelis	1
B08	Smēreļļa	1	E06	Dzinējs	1
C01	Apakšējais dzinēja pārsegs	1	E07	Pacelšanas motors	1
C02	Augšējais motora pārsegs	1	E08	Pārslodzes slēdzis	1
C03	Aizmugurējais vāks (P)	1	E09	Servodzinējs un rotors	1
C04	Aizmugurējais vāks (L)	1	E10	Barošanas vads	1
C05	Augšējā konsoles pārsegs (ar uzlīmēm)	1	E11	Drošības atslēgas slots	1
C06	Apakšējā konsoles vāks	1	E12	Drošības atslēga	1
C07	Perforēts elements 1	1	E13	Elektrības rozete	1
C08	Perforēts elements 2	5	E14	Ieslēgšanas slēdzis	1
C09	Augšējā centrālā stūres rata apvalks	1	E15	Poga savienojuma kabelis	1
C10	Stūres apakšējā centrālā apvalka	1	E16	Rokas pulsa sensora kabelis	2
C11	Ventilatora vadības vāks	2	E17	Zemējuma kabelis (L=200)	2
C12	Vertikāla cauruļu fiksācija	2	E18	Strāvas kabelis (P, L=120)	2
C13	Konsoles priekšējais dekoratīvais vāks	1	E19	Barošanas vads (P, L=200)	1
C14	Aizmugurējais dekoratīvais pārsegs konsolei	1	E20	Barošanas vads (N, L=120)	1
C15	POM uzmava	8	E21	Strāvas kabelis (N, L=230)	1
C16	Transporta ritenis	2	E22	PCB vadības plate	1
C17	Galvenā rāmja spilvens	2	E23	Roku pulsa sensors	4
C18	Spilvens	4	E24	Skajrunis	2
C19	Galū uzgaļi	4	E25	Ventilators	2
C20	Kāju balsts	4	E26	Rokturu komplekts	1
C21	Stūres putas – labā puse	1	E27	Ātrās slīpuma/ātruma izvēles panelis	2
C22	Stūres putuplasts – kreisais	1	E28	Tastatūra	1
C23	Gultņu ritenis	2	E29	Displeja panelis	1
C24	Sānu margas	2	E30	USB ports	1
C25	Konsoles montāžas fiksators	1	E31	Salokāmais slēdzis	1
C26	Augšējā sānu sliede	4	E32	Tastatūras kabelis	3
C27	Sānu pakāpiena putas	4	E33	USB kabelis	1
C28	Strāvas vada fiksators	3	E34	Vadības plāksne	1
C29	Bīdāmā sliede	2	E35	IRS kabelis – priekšā	1
C30	IRS spilvens	1	E36	IRS kabelis – aizmugurē	1
C31	Ieliktņi	1	E37	IRS (infrasarkanais sensors)	1
C32	Silikona paliktņi bezvadu uzlādei	1	E38	Magnētiskais gredzens	1
C33	Rokas pulsa sensora uzstādīšana (P)	1	E39	Magnētiskais gredzens Φ28	1
C34	Rokas pulsa sensora stiprinājums (L)	1	F01	Filtrs – papildus aprīkojums	1
D01	M12*98 skrūve	2	F02	Strāvas kabelis (P, L=120 mm) – papildus aprīkojums	1
D02	M12*79 skrūve	2	F03	Strāvas kabelis (N, L=120 mm) – papildus aprīkojums	1
D03	M12 uzgrieznis	4	F04	Zemējuma kabelis – papildus aprīkojums	1
D04	M8*32 skrūve	4	F05	M4*6 skrūve (filtrs) – pēc izvēles	2
D05	M8 uzgrieznis	6	F06	ST4.2*19 atloks skrūve – pēc izvēles	3
D06	M8*30 skrūve	2	F07	Filtra montāžas plāksne – papildus aprīkojums	1
D07	ST4.2*19 atloks skrūve	22	G01	Induktīvā pretestība – pēc izvēles	1
D08	M4*8 skrūve	8	G02	M4*8 skrūve (induktīvā pretestība) – pēc izvēles	2

ĪPAŠAS NORĀDES

1. Pirms uzstādīšanas un lietošanas rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu.
2. Saglabājiet rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.
3. Produkts var atšķirties no attēlos redzamā modeļa, jo ir veikti modeļa uzlabojumi.

DROŠĪBAS NORĀDĪJUMI – elektrība

BĪSTAMS – elektriskās strāvas trieciena risks: vienmēr atvienojiet ierīci no strāvas padeves pēc lietošanas un pirms tīrīšanas.

BRĪDINĀJUMS – apdeguma, ugunsgrēka, elektriskās strāvas trieciena vai traumas risks:

1. nekad neatstājiet skrejceļu pieslēgtu strāvai bez uzraudzības.
2. Lietojiet tikai saskaņā ar instrukcijām.
3. Nelietojiet, ja kabelis vai spraudnis ir bojāts, skrejceļš nedarbojas pareizi vai ir nokritis ūdenī. Sazinieties ar klientu apkalpošanas dienestu.
4. Aizsargājiet kabeli no karstām virsmām.
5. Neaizsprostojiet ventilācijas atveres un neievietojiet tajās nekādus priekšmetus.
6. Nelietojiet ārpus telpām.
7. Nelietojiet telpās, kurās tiek izmantoti aerosoli vai tiek pievadīts skābeklis.
8. Pēc lietošanas vienmēr izslēdziet skrejceļu un atvienojiet to no strāvas padeves.
9. Pieslēdziet tikai pareizi iezemētai rozetei.
10. Ierīce ir paredzēta lietošanai tikai pieaugušajiem. Bērniem, kas jaunāki par 13 gadiem, skrejceļš ir aizliegts lietot.
11. Nepārvietojiet, velkot par kabeli.
12. Tikai lietošanai mājās.
13. Pēc treniņa beigām izņemiet drošības atslēgu un glabājiet to bērniem nepieejamā vietā.

UZMANĪBU: Esiet īpaši uzmanīgi, uzkāpjot uz kustīgās lentes un nokāpjot no tās.

SVARĪGI DROŠĪBAS NOTEIKUMI

1. Pirms treniņa sākšanas konsultējieties ar ārstu, īpaši, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirds darbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
2. Pievērsiet uzmanību sava ķermeņa signāliem – pārtrauciet treniņu, ja jūtat sāpes, elpas trūkumu, reiboni vai slikta dūša.
3. Nelaidiet bērnus un mājdzīvniekus tuvu skrejceļam.
4. Novietojiet skrejceļu uz stabilas, līdzenas virsmas ar aizsargpaklāju. Ieteicams atstāt vismaz 240 cm brīvas vietas aiz mugurē un 60 cm sānos.
5. Regulāri pārbaudiet skrūves un uzgriežņus, kā arī ierīces tehnisko stāvokli.
6. Ja ir bojājumi vai dzirdamas neparastas skaņas, pārtrauciet treniņu un nelietojiet ierīci, kamēr tā nav salabota.
7. Trenējieties atbilstošā apģērbā – izvairieties no plaša apģērba.
8. Nelieciet rokas vai priekšmetus kustīgajās daļās.
9. Skrejceļš nav paredzēts terapeitiskai vai komerciālai lietošanai.
10. Glabājiet sausā, vēsā vietā. Izvairieties no ekstremālām temperatūrām un mitruma.
11. Ja pēkšņi jūtaties slikti, satveriet margas un nokāpiet uz sānu margām.

SVARĪGI DARBĪBAS NORĀDĪJUMI

1. Pieslēdziet barošanas vadu tieši strāvas padevei.
2. Pirms sākt lietot, vienmēr izlasiet instrukcijas.
3. Ātruma izmaiņas nenotiek uzreiz – esiet uzmanīgi.
4. Saglabājiet līdzsvaru vingrojumu laikā un ejiet pa lentes vidu.
5. Sākumā skrejceļš darbojas ar mazu ātrumu – sāciet ar stāvēšanu uz sānu margām.
6. Drošības atslēga jāievieto konsolē – ārkārtas gadījumā izņemiet to, lai nekavējoties apturētu skrejceļu.
7. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem – bērni drīkst atrasties tās tuvumā tikai pieaugušo uzraudzībā.
8. Grūtniecēm vai sievietēm, kas baro bērnu ar krūti, jākonsultējas ar ārstu.
9. Dzeriet ūdeni treniņa laikā un pēc tā.
10. Nepaceliet skrejceļu vienatnē.
11. Pirms pirmās lietošanas ieeļļojiet skrejceļa lenti.

IEPAKOJUMA SATURA PĀRBAUDE

Pirms montāžas rūpīgi pārbaudiet, vai visi komponenti ir kastē un labā stāvoklī. Ja kaut kas trūkst vai ir bojāts, lūdzu, sazinieties ar klientu apkalpošanas dienestu!

**SKREJCEĻA MONTĀŽA****1. SOLIS: Labās vertikālās caurules montāža**

- Pievienojiet labo vertikālo cauruli (B) galvenajai rāmim.
- Izmantojiet piegādāto sešstūra atslēgu un skrūves (vēl nepieskrūvējiet tās pilnībā).
- Pievienojiet signāla kabelus: E1 (apakšējais) un E2, pēc tam ievietojiet kabeli rāmja atvērumā kreisajā pusē.

2. SOLIS: Kreisās kolonnas (kreisā vertikālā caurule) montāža

- Pievienojiet kreiso vertikālo cauruli (C) galvenajam rāmim.
- Izmantojiet skrūves un sešstūra atslēgu, lai iepriekš pievilktu.

3. SOLIS: Stūres montāža

1. Pievienojiet signāla kabelus E3 un E1 (augšējais).
2. Pievienojiet stūres ratu (D) abiem statņiem.
3. Pieskrūvējiet skrūves ar sešstūra atslēgu. Tagad varat pilnībā pievilkt visas skrūves. Piezīme: Pārliecinieties, ka vadi nav saspiesti.

4. SOLIS: Konsoles ekrāna uzstādīšana

1. Pievienojiet vadus E4 un E5.
2. Pievienojiet konsoli (I) stūres ratiņa komplektam.

3. Pieskrūvējiet skrūves ar sešstūra atslēgu un pilnībā pievelciet tās.

Piezīme: pārliecinieties, ka vadi nav saspiesti.

5. SOLIS: Aizmugurējās konsoles vāku uzstādīšana

- Pievienojiet aizmugurējo vāku (E) konslei (I).
- Pieskrūvējiet skrūves, izmantojot sešstūra atslēgu.

6. SOLIS: Galvas uzgaļu uzstādīšana

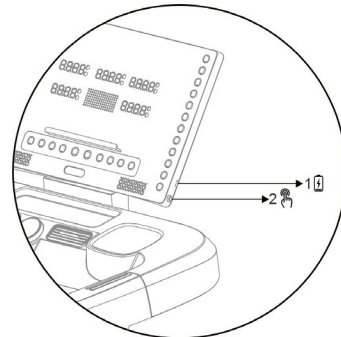
- Ievietojiet 4 gala uzgaļus (J) kreisajā un labajā kronšteinā.

7. SOLIS: Galīgā pievilksana un drošības atslēga

- Pilnībā pievelciet skrūves no 1. un 2. soļa.
- Ievietojiet drošības atslēgu (F) konsolē.

Montāža pabeigta!

- Pēc skrejceļa izmantošanas glabāji drošības atslēgu bērniem nepieejamā vietā.
- Pirms sākat skriet, pārliecinieties, ka visi skrūves ir cieši pievilktas.



SKRIENAMĀS TRENAŽIERIS SALOKĀMĀ UN IZLOZĀMĀ (PowerTouch)

Svarīga piezīme

Skrejceļam ir automātiska PowerTouch sistēma. Nelocīt un neizlocīt to manuāli, jo tas var bojāt mehānismu un anulēt garantiju.

Kā salocīt/izlocīt

- Nospiediet pogu **FOLD/UNFOLD** (Nr. 2, konsoles labajā pusē).
- Skrejceļš automātiski pacels vai nolaidīs platformu.
- Ja procesa laikā nospiedīsiet pogu atkārtoti, process tiks apturēts (**FOLDPAUSE**). Nospiediet atkārtoti, lai turpinātu.

Izklāšana (UNFOLD)

Pirms izvēršanas pārliecinieties, ka zem skrejceļa nav cilvēku, dzīvnieku vai priekšmetu.

- Kad skrejceļš ir salocīts un tiek parādīts uzraksts "FOLD", īsi nospiediet pogu FOLD/UNFOLD.
- Displejā parādīsies uzraksts „ATVĒRŠANA”. Kad atvēršana ir pabeigta, ierīce pāriet gaidstāves režīmā.
- Vajadzības gadījumā procesu var apturēt un atsākt.

Drošība:

- Iebūvēts infrasarkanais sensors uztver cilvēkus vai dzīvniekus bīstamajā zonā.
- Šādā gadījumā atskanēs brīdinājuma signāls un process tiks apturēts. Kad zona tiks atbrīvota, skrejceļš atsāks izvēršanos pēc 2–4 sekundēm.

Salocīšana (FOLD)

Pirms salocīšanas pārliecinieties, ka uz skrejceļa nav cilvēku vai priekšmetu.

- Kad skrejceļš ir izvērsts, nospiediet pogu FOLD/UNFOLD.
- Displejā parādīsies uzraksts "FOLDING" (salocīšana).
- Procesu var apturēt un atsākt ar pogu.

Piespiedu izskatīšana

- Nospiediet un turiet nospiešu pogu FOLD/UNFOLD (salocīt/izlocīt) 2 sekundes – skrejceļš pats izlocīsies.

Drošības norādījumi

1. Ja skrejceļa salocīšanas laikā (leņķis < 30°) uz tā stāv cilvēks, sistēma automātiski pārtrauks procesu un atgriezīsies izlocīšanas režīmā.
2. Ja leņķis ir > 30° un parādās šķērslis, salocīšanas process apstāsies (displejā parādīsies uzraksts: "FOLD"). Nospiediet pogu FOLD/UNFOLD vēlreiz, lai sāktu iztaisnošanas režīmu.



SKREJCEĻA TRANSPORTĪRŠANA UN TĀS PAREIZĀ UZSTĀDĪŠANA

SVARĪGA INFORMĀCIJA PAR ELEKTRĪBU



BRĪDINĀJUMS — Lai šis skrejceļš darbotos pareizi, tam ir nepieciešams atbilstošs strāvas avots. Jūsu un citu cilvēku drošības labad pirms ierīces pieslēgšanas pārliecinieties, ka strāvas avots ir atbilstošs. Nepareizs strāvas avots var izraisīt nopietnus bojājumus iekārtai vai radīt risku lietotājam.

Zemējums

- Ierīcei jābūt zemējumam – tas nodrošina zemāko pretestību strāvas plūsmai un samazina elektriskās strāvas trieciena risku.
- Kontaktdakša jāpievieno pareizi uzstādītai un zemējumam pieslēgtai rozetei saskaņā ar vietējiem noteikumiem.
- Rozetei jāatbilst spraudņa konfigurācijai – nelietojiet adapterus vai pārveidotājus.
- Produkts ir paredzēts darbībai standarta elektriskajā ķēdē ar zemētu spraudni (skatīt diagrammu A).

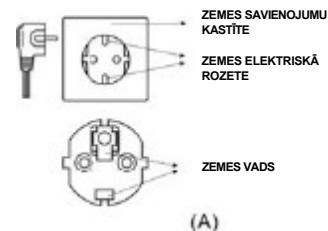
BĪSTAMI: Nepareizi pieslēdzot aizsardzības vadu, var rasties elektriskā strāva.

- Ja jums ir kādas šaubas par uzstādīšanu, sazinieties ar kvalificētu elektriķi.
- Nemainiet oriģinālo spraudni. Ja tā neatbilst kontaktligzdai, lūdziet elektriķim uzstādīt piemērotu kontaktligzdu.

BRĪDINĀJUMI

1. Nekad neizmantojiet GFCI (zemējuma kļūdas strāvas pārtraucēju) kontaktligzdu ar šo skrejceļu.
2. Nenovietojiet barošanas vadu tuvu mašīnas kustīgajām daļām, tostarp pacelšanas mehānismam un transporta riteņiem.
3. Nekādā gadījumā neizmantojiet ģeneratorus vai nepārtrauktas strāvas padeves avotus (UPS), lai barotu skrejceļu.
3. Neizņemiet nekādus vākus, kamēr skrejceļš ir pieslēgts elektrotīklam.

ZEMES METODES



4. Neizvietojiet ierīci lietū vai mitrumā.
Skrejceļš nav paredzēts lietošanai ārpus telpām, pie peldbaseiniem vai vietās ar augstu mitruma līmeni.



LIETOŠANAS INSTRUKCIJAS DISPLEJS (1)



Attālums – parāda pašlaik veikto attālumu.



Laiks – parāda treniņa laiku (no 0:00). Kad ir sasniegts maksimālais limits, skrejceļš automātiski apstājas.



Soli – parāda veikto soļu skaitu.

- Lodziņā **TIME/STEPS (LAIKS/SOLIS)** dati tiek rādīti pārmaiņus ik pēc 5 sekundēm.



Kalorijas – parāda sadedzināto kaloriju skaitu.



Sirdsdarbības ātrums – parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ātrumu. Lai izmēr

- turiet abus sensorus uz rokturiem vai
- pievienojiet Bluetooth® sirdsdarbības monitora sensoru. Rezultāts parādīsies aptuveni pēc 5 sekundēm (aptuveni, nav medicīniski dati).
- **CALORIES/PULSE** logs mainās – sirdsdarbības ātruma mērīšanas laikā tas nepārtraukti parāda jūsu pulsu, citādi tas parāda kalorijas.



Ātrums – parāda jūsu pašreizējo ātrumu. Regulējiet ar **SPEED +/-** pogām.

- Nolīkumā no -3 līdz -1: ātruma diapazons **1–13 km/h**.
- Noliekumā no 0 līdz 10: ātruma diapazons **1–22 km/h**.

Matricas logs – skriešanas režīmā tas parāda pašreizējos apļus; **PROG** režīmā tas parāda programmas grafiku.



Slīpums – parāda pašreizējo slīpuma leņķi. Regulējams ar pogām **INCLINE +/-** diapazonā no -3% līdz 10%.

KONSOLES POGU FUNKCIJAS

1. **Skajums** – īss nospiediens palielina skajumu, garš nospiediens to samazina.
2. **REŽĪMS** – izvēlieties atskaides režīmu (laiks, attālums, kalorijas). Apstipriniet ar **START/PAUSE**.
 - **LAIKA ATPAKAĻSKAITĪŠANA** – iestatiet atskaides laiku.
 - **ATTĀLUMA ATPAKAĻSKAITĪŠANA** – iestatiet attālumu.
 - **CALORIES COUNT DOWN** – iestatiet kaloriju skaitu.
3. **INCLINE** ^v – samazina slīpumu.
4. **INCLINE** [^] – palielina slīpumu.
5. **Ātrā slīpuma izvēle** – pogas -3, -2, -1, 0, 1...10.
6. **START/PAUSE** – sākt, pārtraukt vai atsākt treniņu.
7. **STOP** – nekavējoties apstādiniet skrejceļu.
8. **SPEED** – samaziniet ātrumu par 0,1 km/h.
9. **SPEED +** – palielina ātrumu par 0,1 km/h.
10. **Ātrā ātruma izvēle** – pogas 2–20 km/h.
11. **PROG (programmas)**:
 - **Standarta programmas (26)** – izvēlieties un sāciet, katrai programmai ir 16 segmenti (skrejceļš automātiski apstāsies, kad programma būs pabeigta).
 - **Lietotāja programmas (U1–U5)** – izveidojiet savus plānus (16 segmenti). Iestatiet laiku, ātrumu un slīpumu katram segmentam. Maksimālais programmas laiks: 99 minūtes.
 - **Sirdsdarbības ātruma kontrolētas programmas (HR1–HR3)** – nepieciešama Bluetooth® josta. Sistēma automātiski pielāgo ātrumu un slīpumu, lai uzturētu iestatīto sirdsdarbības ātrumu.

Programma	Noklusējuma vecums	Sirdsdarbības mērķis (BPM)	Maksimālais ātrums
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- **Kermeņa tauku tests (FAT)** – pēc dzimuma, vecuma, auguma un svara iestatīšanas turiet pulsa sensorus 5 sekundes. Rezultāts parādīsies ekrānā:
 - ≤19 – slaidis,
 - 20–25 – normāls,
 - 26–29 – liekais svars,
 - ≥30 – aptaukošanās.
 ♦ Rezultāti ir orientējoši, nevis medicīniski.

12. **Ventilators** – gaisa plūsmas kontrole:
 1. nospiediet – 1. līmenis,
 2. nospiediet – 2. līmenis,
 3. nospiediet – izslēgšana.

Kods	Parametrs	Diapazons / Vērtība	Apraksts
F-1	Dzimums (dzimums)	01 – Vīrietis 02 – Sieviete	
F-2	Vecums	10–99	
F-3	Augums	100–200 cm	
F-4	Svars	20–150 kg	
F-5	Tauku saturs (tauki %)	≤ 19	Plāns
		20–25	Normāls
		26–29	Pārmērīgs svars
		≥ 30	Aptaukošanās

Piezīme: Testa rezultātiem nav medicīniskas nozīmes — tie ir paredzēti tikai informācijas nolūkos!

KNOB FUNKCIJAS

- **Īss nospiediens** — sāk **3-2-1** atskaiti, pēc kuras treniņa sesija sākas automātiski.
- **Displejs** — ik pēc 5 sekundēm mainās starp:

- Laiks / Ātrums
- Attālums / temps
- Kalorijas /

slīpums Treniņa laikā:



- Pagriezieties pa kreisi → samaziniet ātrumu.
- Pagriezieties pa labi → palieliniet ātrumu.

Pēc treniņa sākšanas:

- Īss nospiediens → pauze.
- Ilga nospiešana → pilnīga apstāšanās.



BLUETOOTH – savienojums ar Kinomap

lietotnēm

1. Pievienojiet jaunu ierīci → izvēlieties **FTMS** sadaļā **TREADMILL**.
2. Izvēlieties Bluetooth nosaukumu, kas sākas ar **"TERRUN 350"**.
3. Lai sāktu, nospiediet skrejceļa pogu **START/PAUSE**.

Zwift

1. Sadaļā **PAIRED DEVICES (SAVIENOTIE IERĪCES)** izvēlieties **RUN SPEED (SKRIENŠANAS)**.
2. Izvēlieties Bluetooth nosaukumu, kas sākas ar **"TERRUN 350"**.
3. Lai sāktu, nospiediet **START/PAUSE (SĀKT/PAUZE)** pogu uz skrejceļa.

Bluetooth audio

- Ieslēdziet Bluetooth savā ierīcē un meklējiet nosaukumu, kas sākas ar **"TERRUN 350A"**.
- Pēc savienošanas audio no jūsu ierīces tiks atskaņots skrejceļa skaļruņos.
- Skaļumu var regulēt:
 - izmantojot pogas uz jūsu mobilās ierīces,
 - vai skrejceļa skaļuma regulēšanas pogas.

Savienojums ar bezvadu sirdsdarbības sensoru

Skrejceļš atbalsta saderīgas Bluetooth® ierīces ar **sirdsdarbības ātruma pārraidi**.

Prasības:

- Sirdsdarbības ātruma pārraides atbalsts.
- Standarta Bluetooth® protokols.

Pirms savienošanas:

- Pārraides funkcija bieži vien ir atspējota pēc noklusējuma, lai taupītu baterijas enerģiju.
- Iespējojiet pārraides režīmu savas ierīces iestatījumos.

Padomi:

- Saglabājiet drošu attālumu no ierīces.
- Kad pārraide ir ieslēgta, skrejceļš automātiski noteiks un parādīs jūsu sirdsdarbības ātrumu.

Ierīces uzlādēšana

- Lai uzlādētu ierīci, ar kabeli pievienojiet savu tālruni vai planšetdatoru USB portam (1. zona).

SMĒRĒŠANAS ATGĀDINĀJUMA FUNKCIJA

- Skrejceļš atgādina par nepieciešamību ieeļļot ik pēc **300 kilometriem (187 jūdžēm)** kopējā attāluma.
- Šajā brīdī ik pēc 10 sekundēm atskanēs skaņas signāls, un ekrānā parādīsies ziņojums „OIL” (eļļa).
- Saskaņā ar instrukcijām ieeļļojiet skriešanas jostas centru.
- Pēc eļļošanas gaidīšanas režīmā turiet nospiestu **STOP** pogu 3 sekundes – brīdinājuma signāls pazudīs.

DROŠĪBAS BLOKĒŠANAS FUNKCIJA

- Jebkurā režīmā **drošības atslēgas** izņemšana nekavējoties apturēs skrejceļu.
- Displejā parādīsies **"---**" un ierīce izdos skaņas signālu.
- Skrejceļš netiks iedarbināts, kamēr atslēga netiks ievietota atpakaļ.

ENERĢIJAS TAUPĪŠANAS FUNKCIJA

- Ja gaidīšanas režīmā 10 minūtes neveicat nekādas darbības, skrejceļš pārslēdzas uz enerģijas taupīšanas režīmu.
- Ekrāns izslēgsies.
- Lai to atkārtoti ieslēgtu, nospiediet jebkuru pogu.

Svarīgi drošības ieteikumi

1. Sāciet treniņu ar **lēnu ātrumu** un turiet rokas uz margām, līdz jūtaties pārliecināts.
2. Ievietojiet **drošības atslēgu** konsolē un piestipriniet drošības auklu pie apģērba.
3. Lai droši pabeigtu treniņu, nospiediet **pogu STOP** vai velciet drošības auklu – skrejceļš nekavējoties apstāsies.

TEHNISKAS PROBLĒMAS UN RISINĀJUMI

Problēma	Iespējamais cēlonis	Ieteicamā rīcība
Skrejceļš nedarbojas	Nav pieslēgts strāvas padevei	Iestipriniet vadu strāvas padevē
	Nav drošības atslēgas (uz konsoles "-----")	Ievietojiet drošības atslēgu konsolē
	Skriešanas treniņiera lenta nav centrēta	Noregulējiet abu pušu aizmugurējos veltnus
Displejs nedarbojas	Valīgi vadi	Pārbaudiet visus kabelus starp PCB un vadības paneli
E01	Programmatūras pārslodze	1. Izslēdziet skrejceļu un restartējiet to.
E02	Aparatūras pārslodze	1. Izslēdziet skrejceļu un restartējiet to 2. Nomainiet vadības plati
E03	Vadības paneļa pārkaršanas aizsardzība	1. Izslēdziet skrejceļu un restartējiet to 2. Nomainiet vadības plati
E04	Pārāk zems ieejas spriegums	1. Izslēdziet skrejceļu un restartējiet to 2. Nomainiet vadības plati
E05	Pārāk augsts ieejas spriegums	1. Izslēdziet skrejceļu un restartējiet to 2. Nomainiet vadības plati
E06–E09	Nepareizs motora vai kabeļa savienojums	1. Izslēdziet skrejceļu 2. Pagaidiet 1 minūti 3. Atkal ieslēdziet
	Motora vai kabeļu bojājums	Pārbaudiet motora kabelus, salabojiet vai nomainiet Vajadzības gadījumā nomainiet motoru
	Bloķēta skrejceļa kustīgā daļa	1. Pārbaudiet kustīgās daļas 2. Klausieties motoru (troksnis, smarža) 3. Nomainiet motoru 4. Nomainiet vadības plati 5. Ieslēdziet skrejceļu
	Nepareizs barošanas spriegums	1. Pārstartējiet 2. Pārbaudiet ieejas spriegumu
E10	Pārslodzes aizsardzība	1. Izslēdziet skrejceļu un pārstartējiet 2. Nomainiet vadības plati vai motoru
E12	Saziņas kļūda starp sistēmām	1. Izslēdziet skrejceļu un restartējiet to 2. Pārbaudiet kabelus starp konsoli un vadības plati 3. Nomainiet vadības plati vai PCB
E15	Servomotora kļūme	1. Atvienojiet drošības atslēgu 2. Vienlaikus nospiediet pogas „Incline -” un „STOP” uz 3 sekundēm 3. Pēc signāla skanēšanas sāksies automātiskā kalibrēšana 4. Pagaidiet, līdz kalibrēšana būs pabeigta

SKREJCEĻA UZTURĒŠANA UN TĪRĪŠANA

Regulāra tīrīšana palīdzēs pagarināt skrejceļa kalpošanas laiku un uzlabot tā darbību. Lai saglabātu skrejceļa labu stāvokli:

- Regulāri puteklsūcējiet un tīriet visas detaļas.
- Notīriet skriešanas lentes abas puses, lai zem tās neuzkrātos putekļi.
- Saglabājiet sporta apavus tīrus — netīrumi no apaviem var paātrināt skrejceļa un skriešanas platformas nodilumu.
- Noslaukiet skriešanas lentes virsmu ar tīru, mitru drānu.
- Bērni nedrīkst tīrīt vai kopēt skrejceļu bez pieaugušo uzraudzības. Lai labāk koptu skrejceļu un pagarinātu tā kalpošanas laiku, mēs iesakām:

- Katras 2 stundas lietošanas laikā izslēgt ierīci uz 10 minūtēm.
- Kad skrejceļš netiek izmantots, to pilnībā izslēgt.

Pievelciet skriešanas lenti

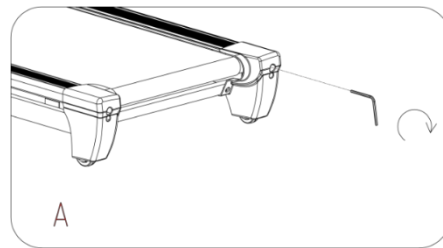
- Pārāk valīga lenta var izraisīt slīdēšanu skriešanas laikā.
- Pārāk saspringta lenta samazina motora jaudu un palielina berzi starp veltni un lentu.
- Optimālais spriegums ir tad, ja siksnu var pacelt 50–75 mm augstumā no piedziņas diska.

Skriešanas lentes centrēšana

Novietojiet skrejceļu uz līdzenas virsmas un palaidiet to ar ātrumu 6–9 km/h. Ja lenta pārvietojas uz vienu pusi, rīkojieties šādi:

A. Lenta pārvietoja pa labi

- Pagrieziet regulēšanas skrūvi labajā pusē par ¼ apgriezienu pulksteņrādītāja virzienā.
- Pēc tam pagrieziet kreiso skrūvi par ¼ apgriezienu pretēji pulksteņa rādītāja virzienam
- Atkārtojiet darbību, līdz siksna ir centrēta (skatīt attēlu A).

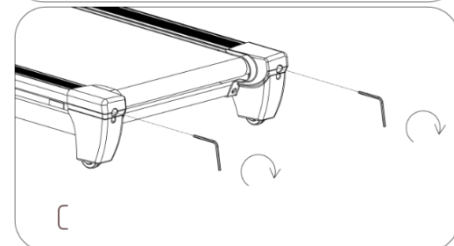
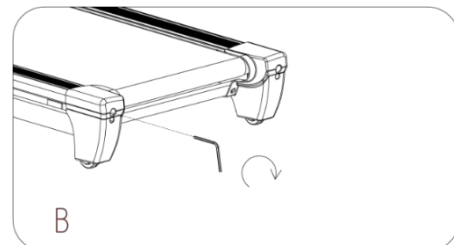


B. Siksna pārvietošanas pa kreisi

- Pagrieziet kreiso regulēšanas skrūvi par $\frac{1}{4}$ apgriezienu pulksteņrādītāja virzienā
- Pēc tam pagrieziet labo skrūvi par $\frac{1}{4}$ apgriezienu pretēji pulksteņa rādītāja virzienam
- Atkārtojiet, līdz siksna ir centrēta (skatīt attēlu B).

C. Laika gaitā siksna var kļūt vaļīga

- Lai to nostiprinātu, pagrieziet abus regulēšanas skrūves (kreisajā un labajā pusē) par vienu apgriezienu pulksteņrādītāja virzienā.
- Pārbaudiet siksna spriegojumu un atkārtojiet procesu, līdz sasniegsiet pareizo spriegojumu.
- Pārliecinieties, ka abas puses ir vienādi noregulētas (skatīt C attēlu).

**Skrejceļa eļļošana**

SVARĪGI: Pirms pirmās lietošanas skrejceļš ir jāeļļo.

Kāpēc eļļošana ir svarīga?

Svarīgi ir eļļot skrejceļa platformu un skrejceļa lenti — berze starp tām ietekmē trenāžiera kalpošanas ilgumu un darbību. Ieteicams regulāri pārbaudīt šos komponentus.

BRĪDINĀJUMS: Pirms skrejceļa tīrīšanas, eļļošanas vai remonta vienmēr atvienojiet to no strāvas padeves.

Kā eļļot:

1. Paceliet siksnu vienā pusē un uzklājiet smērvielu uz skriešanas platformas. Izlīdziniet to rūpīgi ar drānu. Atkārtojiet to arī otrā pusē.
2. Kustīgajām daļām jādarbojas vienmērīgi un klusi. Neatbilstoša darbība var ietekmēt drošību. Regulāri pārbaudiet un pievelciet skrūves.
3. Lai saglabātu skrejceļa efektivitāti, regulāri veiciet apkopi.

Ieteicamais eļļošanas grafiks:

Lietotāja tips	Apkopes biežums
Neliels (mazāk nekā 3 stundas nedēļā)	reizi 6 mēnešos
Vidēji intensīva (3–5 stundas nedēļā)	1x pēc 3 mēnešiem
Intensīvs (vairāk nekā 5 stundas)	reizi 2 mēnešos



Onderdeelnr. mmer	Beschrijving	Aantal	Onderdeelnr. mmer	Beschrijving	Aantal
A01	Onderframe	1	D09	M4*12 schroef	4
A02	Hoofdframe	1	D10	M3*6 schroef	4
A03	Hefconstructie	1	D11	M5*12 schroef	4
A04	Roterende assemblage	1	D12	Veerring	4
A05	Rechter verticale buis	1	D13	M8*35 schroef	4
A06	Linker verticale buis	1	D14	M8*60 schroef	3
A07	Console-assemblage	1	D15	M4*25 schroef	2
A08	Stuurinrichting	1	D16	Schroef ST2.9*10	12
A09	Servomotorkaart	1	D17	ST4.2*16 schroef	39
A10	Motorsteun 1	1	D18	Schroef ST4.2*13	5
A11	Motorsteun 2	1	D19	M4*35 schroef	4
A12	Ventilatormontageplaat	4	D20	M10*60 schroef	2
A13	Knop montageflens	1	D21	M10 moer	5
A14	Hefbus	2	D22	M10*45 schroef	3
A15	Trekveer	1	D23	M8*62 schroef	2
A16	Motorafdekking connector	5	D24	M8*50 schroef	1
A17	Vlakke sluitring (Φ14)	4	D25	M10*70 schroef	8
A18	Stuurwielring	4	D26	M6*20 schroef	4
B01	Voorste rol	1	D27	Vlakke sluitring (Φ16)	1
B02	Achterste rol	1	D28	ST2.9*8 schroef	34
B03	Motorriem	1	E01	PCB- en besturingskaartverbindingkabel – midden	1
B04	Loopband	1	E02	PCB- en besturingskaartverbindingkabel – onder	1
B05	Treep plank	1	E03	PCB- en besturingskaartverbindingkabel – bovenste	1
B06	S5-toets	1	E04	PCB-besturingskaart aansluitkabel	1
B07	S6-sleutel	1	E05	Aansluitkabel displaypaneel	1
B08	Smeerolie	1	E06	Motor	1
C01	Onderste motorkap	1	E07	Hefmotor	1
C02	Bovenste motorkap	1	E08	Overstroomschakelaar	1
C03	Achterkap (P)	1	E09	Servomotor en rotor	1
C04	Achterkap (L)	1	E10	Netsnoer	1
C05	Bovenste consolekap (met stickers)	1	E11	Veiligheidssleutelgleuf	1
C06	Onderste consolekap	1	E12	Veiligheidssleutel	1
C07	Geperforeerd element 1	1	E13	Stopcontact	1
C08	Geperforeerd element 2	5	E14	Aan/uit-schakelaar	1
C09	Bovenste middenstuurwielhoes	1	E15	Knopverbindingkabel	1
C10	Onderste middenkap van het stuurwiel	1	E16	Kabel van de handpulsensor	2
C11	Afdekking ventilatorregeling	2	E17	Aardingskabel (L=200)	2
C12	Verticale buisvergrendeling	2	E18	Voedingskabel (P, L=120)	2
C13	Decoratieve afdekking voor console aan de voorzijde	1	E19	Netsnoer (P, L=200)	1
C14	Achterste decoratieve afdekking voor console	1	E20	Netsnoer (N, L=120)	1
C15	POM-huls	8	E21	Voedingskabel (N, L=230)	1
C16	Transportwiel	2	E22	PCB-besturingskaart	1
C17	Hoofdframe kussen	2	E23	Handpulsensor	4
C18	Kussen	4	E24	Luidspreker	2
C19	Eindkappen	4	E25	Ventilator	2
C20	Voetensteun	4	E26	Knopset	1
C21	Stuurschuim – rechts	1	E27	Paneel voor snelle kanteling/snelheidsselectie	2
C22	Stuurfoam – links	1	E28	Toetsenbord	1
C23	Lagerwiel	2	E29	Displaypaneel	1
C24	Zijrail	2	E30	USB-poort	1
C25	Console-assemblageslot	1	E31	Opvouwbare schakelaar set	1
C26	Schuim voor bovenste zijrail	4	E32	Toetsenbordkabel	3
C27	Opstaprede schuim	4	E33	USB-kabel	1
C28	Netsnoerbeugel	3	E34	Bedieningspaneel	1
C29	Glijrailband	2	E35	IRS-kabel – voorzijde	1
C30	IRS-kussen	1	E36	IRS-kabel – achter	1
C31	Bus	1	E37	IRS (infraroodsensor)	1
C32	Siliconenpad voor draadloos opladen	1	E38	Magnetische ring	1
C33	Handpulsensorbevestiging (P)	1	E39	Magnetische ring Φ28	1
C34	Handpulsensorhouder (L)	1	F01	Filter – optioneel	1
D01	M12*98 schroef	2	F02	Voedingskabel (P, L=120 mm) – optioneel	1
D02	M12*79-schroef	2	F03	Voedingskabel (N, L=120 mm) – optioneel	1
D03	M12-moer	4	F04	Aardingskabel – optioneel	1
D04	M8*32 schroef	4	F05	M4*6 schroef (filter) – optioneel	2
D05	M8 moer	6	F06	ST4.2*19 flensschroef – optioneel	3
D06	M8*30 schroef	2	F07	Filterbevestigingsplaat – optioneel	1
D07	ST4.2*19 flensschroef	22	G01	Inductie – optioneel	1
D08	M4*8 schroef	8	G02	M4*8 schroef (inductie) – optioneel	2

SPECIALE INSTRUCTIES

1. Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat installeert en gebruikt.
2. Bewaar de handleiding voor toekomstig gebruik.
3. Het product kan afwijken van de afbeeldingen als gevolg van modelupgrades.

VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES – elektriciteit

GEVAAR – risico op elektrische schokken: haal altijd de stekker uit het stopcontact na gebruik en vóór het reinigen.

WAARSCHUWING – risico op brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel:

1. Laat de loopband nooit zonder toezicht aangesloten op het stopcontact.
2. Gebruik het apparaat alleen zoals beschreven in de instructies.
3. Niet gebruiken als de kabel of stekker beschadigd is, de loopband niet goed werkt of in water is gevallen. Neem contact op met de klantenservice.
4. Bescherm de kabel tegen hete oppervlakken.
5. Blokkeer de ventilatieopeningen niet en steek er geen voorwerpen in.
6. Niet buiten gebruiken.
7. Niet gebruiken in ruimtes met spuitbussen of bij het toedienen van zuurstof.
8. Schakel de loopband na gebruik altijd uit en koppel hem los van de stroomvoorziening.
9. Sluit het apparaat alleen aan op een goed geaard stopcontact.
10. Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor gebruik door volwassenen. Kinderen jonger dan 13 jaar mogen de loopband niet gebruiken.
11. Verplaats het apparaat niet door aan de kabel te trekken.
12. Alleen voor thuisgebruik.
13. Verwijder na afloop van uw training de veiligheidssleutel en bewaar deze buiten het bereik van kinderen.

LET OP: Wees extra voorzichtig bij het op- en afstappen van de bewegende band.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN

1. Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint, vooral als u medicijnen gebruikt die uw hart, bloeddruk of cholesterol beïnvloeden.
2. Let op de signalen van uw lichaam – stop met trainen als u pijn, kortademigheid, duizeligheid of misselijkheid voelt.
3. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de loopband.
4. Plaats de loopband op een stabiele, vlakke ondergrond met een beschermende mat. Er wordt minimaal 240 cm vrije ruimte aan de achterkant en 60 cm aan de zijkant aanbevolen.
5. Controleer regelmatig de bouten en moeren en de technische staat van het apparaat.
6. Bij schade of ongebruikelijke geluiden moet u de training staken en het apparaat niet gebruiken totdat het is gerepareerd.
7. Train in geschikte kleding – vermijd loszittende kleding.
8. Steek uw handen of voorwerpen niet in bewegende onderdelen.
9. De loopband is niet bedoeld voor therapeutisch of commercieel gebruik.
10. Bewaar op een droge, koele plaats. Vermijd extreme temperaturen en vochtigheid.
11. Als u zich plotseling onwel voelt, pak dan de leuning vast en stap op de zijrails.

BELANGRIJKE GEBRUIKSAANWIJZING

1. Steek de stekker rechtstreeks in het stopcontact.
2. Lees altijd eerst de instructies voordat u begint.
3. Snelheidsveranderingen vinden niet onmiddellijk plaats – wees voorzichtig.
4. Houd tijdens het trainen uw evenwicht en loop in het midden van de band.
5. De loopband start op lage snelheid – begin door op de zijrails te gaan staan.
6. De veiligheidssleutel moet in de console worden gestoken – in geval van nood kunt u deze verwijderen om de loopband onmiddellijk te stoppen.
7. Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor volwassenen – kinderen mogen er alleen onder toezicht in de buurt komen.
8. Zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, dienen hun arts te raadplegen.
9. Drink water tijdens en na de training.
10. Til de loopband niet in uw eentje op.
11. Smeer de loopband voor het eerste gebruik.

DE INHOUD VAN DE VERPAKKING CONTROLEREN

Controleer voor de montage zorgvuldig of alle onderdelen in de doos zitten en in goede staat zijn. Neem contact op met de klantenservice als er iets ontbreekt of beschadigd is!



MONTAGE VAN DE LOOPBAND

STAP 1: De rechter staande buis monteren

- Bevestig de rechter staander (B) aan het hoofdframe.
- Gebruik de meegeleverde inbussleutel en schroeven (draai ze nog niet helemaal vast).
- Sluit de signaalkabels aan: E1 (onder) en E2, en plaats de kabel vervolgens in de frameopening aan de linkerkant.

STAP 2: De linkerkolom (linker staande buis) monteren

- Bevestig de linker staander (C) aan het hoofdframe.
- Gebruik de schroeven en inbussleutel om deze voorlopig vast te draaien.

STAP 3: Stuur monteren

1. Sluit de signaalkabels E3 en E1 (bovenste) aan.
2. Bevestig het stuur (D) aan beide staanders.
3. Draai de schroeven vast met een inbussleutel. Nu kunt u alle schroeven volledig vastdraaien. Opmerking: Zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken.

STAP 4: Installatie van het consolescherm

1. Sluit de draden E4 en E5 aan.
2. Bevestig de console (I) aan het stuurwiel.

3. Draai de schroeven vast met een inbussleutel en draai ze volledig vast.

Opmerking: zorg ervoor dat de kabels niet bekneeld raken.

STAP 5: De achterste consolekap installeren

- Bevestig de achterklep (E) aan de console (I).
- Draai de schroeven vast met een inbussleutel.

STAP 6: De eindkappen installeren

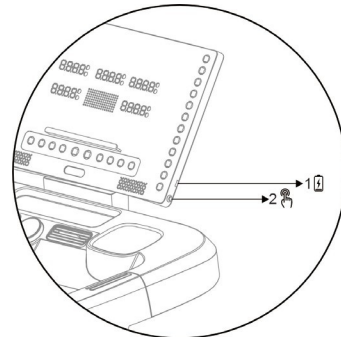
- Plaats 4 eindkappen (J) in de linker- en rechterbeugels.

STAP 7: Definitief vastdraaien en veiligheidssleutel

- Draai de schroeven uit stap 1 en 2 volledig vast.
- Steek de veiligheidssleutel (F) in de console.

De montage is voltooid!

- Bewaar de veiligheidssleutel na gebruik van de loopband buiten het bereik van kinderen.
- Voordat u begint met hardlopen, moet u controleren of alle bouten goed zijn vastgedraaid.



DE LOOPBAND OPVOUWEN EN UITVOUWEN (PowerTouch)

Belangrijke opmerking

De loopband heeft een automatisch PowerTouch-systeem. Vouw de loopband niet handmatig in of uit, omdat dit het mechanisme kan beschadigen en de garantie ongeldig kan maken.

Opvouwen/uitklappen

- Druk op de knop **FOLD/UNFOLD** (nr. 2, rechterkant van de console).
- De loopband zal het dek automatisch omhoog of omlaag brengen.
- Als u tijdens het proces nogmaals op de knop drukt, wordt het proces gepauzeerd (**FOLDPAUSE**). Druk nogmaals op de knop om door te gaan.

Uitklappen (UNFOLD)

Controleer voordat u de loopband uitklapt of er geen personen, dieren of voorwerpen onder de loopband liggen.

- Terwijl de loopband is ingeklapt en het bericht "FOLD" wordt weergegeven, drukt u kort op de knop FOLD/UNFOLD.
- Op het display verschijnt "UNFOLDING". Zodra het uitklappen is voltooid, gaat het apparaat in de stand-bymodus.
- Indien nodig kan het proces worden gestopt en hervat.

Veiligheid:

- Een ingebouwde infraroodsensor detecteert personen of dieren in de gevarenzone.
- In dit geval klinkt er een waarschuwingssignaal en wordt het proces gepauzeerd. Zodra de zone vrij is, gaat de loopband na 2-4 seconden verder met uitklappen.

Inklappen (FOLD)

Zorg ervoor dat er geen personen of voorwerpen op de loopband staan voordat u deze opvouwt.

- Druk met de loopband uitgeklaapt op de knop FOLD/UNFOLD.
- Op het display verschijnt "FOLDING".
- Het proces kan worden gestopt en hervat met de knop.

Gedwongen uitklappen

- Houd de knop FOLD/UNFOLD 2 seconden ingedrukt – de loopband zal zichzelf ontvouwen.

Veiligheidsvoorschriften

1. Als er tijdens het inklappen (hoek < 30°) iemand op de loopband staat, onderbreekt het systeem automatisch het proces en keert het terug naar de uitklapmodus.
2. Als de hoek > 30° is en er een obstakel verschijnt, wordt het opvouwproces gestopt (display: "FOLD"). Druk nogmaals op FOLD/UNFOLD om de uitvouwmodus te starten.

TRANSPORT VAN DE LOOPBAND EN DE JUISTE PLAATSING



BELANGRIJKE ELEKTRISCHE INFORMATIE

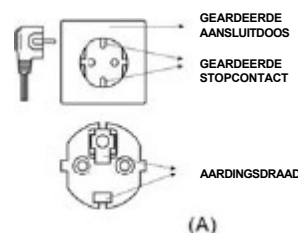


WAARSCHUWING - Deze loopband heeft een geschikte stroombron nodig om goed te kunnen werken. Voor uw veiligheid en die van anderen moet u ervoor zorgen dat de stroombron geschikt is voordat u het apparaat aansluit. Een onjuiste stroombron kan ernstige schade aan de apparatuur veroorzaken of een risico vormen voor de gebruiker.

Aarding

- Het apparaat moet worden geaard – dit zorgt voor de laagste weerstand tegen stroomdoorvoer en vermindert het risico op elektrische schokken.
- De stekker moet worden aangesloten op een correct geïnstalleerd en geaard stopcontact in overeenstemming met de lokale voorschriften.
- De aansluiting moet overeenkomen met de configuratie van de stekker – gebruik geen adapters of converters.
- Het product is ontworpen voor gebruik in een standaardcircuit met een geaarde stekker (zie diagram A).

AARDINGSMETHODEN



GEVAAR: Een onjuiste aansluiting van de aardleiding kan leiden tot een elektrische schok.

- Neem bij twijfel over de installatie contact op met een gekwalificeerde elektricien.
- Wijzig de originele stekker niet. Als deze niet in het stopcontact past, laat dan een elektricien een geschikt stopcontact installeren.

WAARSCHUWINGEN

1. Gebruik nooit een GFCI-stopcontact (aardlekschakelaar) met deze loopband. Houd het netsnoer uit de buurt van bewegende onderdelen van het apparaat, zoals het hefmechanisme en de transportwielen.
2. Gebruik geen generatoren of noodstroomvoorzieningen (UPS) om de loopband van stroom te voorzien.
3. Verwijder geen afdekkingen terwijl de loopband op het elektriciteitsnet is aangesloten.

4. Stel het apparaat niet bloot aan regen of vocht.
De loopband is niet bedoeld voor gebruik buitenshuis, in de buurt van zwembaden of in omgevingen met een hoge luchtvochtigheid.



BEDIENINGSINSTRUCTIES **DISPLAY (1)**



Afstand – geeft de momenteel afgelegde afstand weer.



Tijd – geeft de trainingstijd weer (vanaf 0:00). Wanneer de maximale limiet is bereikt, stopt de loopband automatisch.



Stappen – geeft het aantal genomen stappen weer.

- Het venster **TIJD/STAPPEN** geeft de gegevens om de 5 seconden afwisselend weer.



Calorieën – geeft het aantal verbrande calorieën weer.



Hartslag – geeft uw huidige hartslag weer. Om te meten:

- houd beide sensoren op de handgrepen vast of
 - sluit een Bluetooth®-hartslagmeter aan.
- Het resultaat verschijnt na ongeveer 5 seconden (bij benadering, geen medische gegevens).
- Het venster **CALORIES/PULSE** wisselt – tijdens het meten van de hartslag geeft het continu uw hartslag weer, anders geeft het calorieën weer.



Snelheid – toont uw huidige snelheid. Aan te passen met de **SPEED +/-** knoppen.

- Bij een helling van -3 tot -1: snelheidsbereik **1–13 km/u**.
- Bij een helling van 0 tot 10: snelheidsbereik **1–22 km/u**.

Matrixvenster – in de loopmodus toont het de huidige ronden; in de **PROG**-modus toont het de programmagrafiek.



Hellingshoek – toont de huidige hellingshoek. Instelbaar met de **INCLINE +/-** knoppen in het bereik van -3% tot 10%.

FUNCTIES VAN DE CONSOLEKNOPPEN

1. **Volume** – kort indrukken verhoogt het volume, lang indrukken verlaagt het volume.
2. **MODE** – selecteer de countdownmodus (tijd, afstand, calorieën). Bevestig met **START/PAUZE**.
 - **TIJDSCOUNTDOWN** – stel de countdown-tijd in.
 - **AFSTELLEN AFSTAND** – stel de afstand in.
 - **CALORIEËN COUNTDOWN** – stel het aantal calorieën in.
3. **HELLING** ^v – verlaag de helling.
4. **HELLING** [^] – verhoog de helling.
5. **Snelle hellingsselectie** – knoppen -3, -2, -1, 0, 1...10.
6. **START/PAUZE** – start, pauzeer of hervat de training.
7. **STOP** – stop de loopband onmiddellijk.
8. **SPEED -** – verlaag de snelheid met 0,1 km/u.
9. **SPEED +** – verhoog de snelheid met 0,1 km/u.
10. **Snelle snelheidsselectie** – knoppen 2–20 km/u.
11. **PROG (programma's)**:
 - **Standaardprogramma's (26)** – selecteer en start, elk programma heeft 16 segmenten (de loopband stopt automatisch wanneer het programma is voltooid).
 - **Gebruikersprogramma's (U1–U5)** – maak uw eigen plannen (16 segmenten). Stel de tijd, snelheid en hellingshoek voor elk segment in. Maximale programmaduur: 99 minuten.
 - **Hartslaggestuurde programma's (HR1–HR3)** – Bluetooth®-riem vereist. Het systeem past automatisch de snelheid en hellingshoek aan om de ingestelde hartslag te handhaven.

Programma	Standaardleeftijd	HR-doel (BPM)	Max. snelheid
HP1	30	142	8 km/u
HP2	30	161	9 km/u
HP3	30	190	10 km/u

- **Lichaamsvetmeting (FAT)** – nadat u uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht hebt ingesteld, houdt u de polssensoren 5 seconden vast. Het resultaat verschijnt op het scherm:
 - ≤19 – slank,
 - 20–25 – normaal,
 - 26–29 – overgewicht,
 - ≥30 – zwaarlijvig.

♦ De resultaten zijn indicatief, niet medisch.
- 12. **Ventilator** – luchtstroomregeling:
 1. drukken – niveau 1,
 2. drukken – niveau 2,
 3. drukken – uitschakelen.

Code	Parameter	Bereik / Waarde	Beschrijving
F-1	Geslacht (Sekse)	01 – Man 02 – Vrouw	
F-2	Leeftijd	10–99	
F-3	Lengte	100–200 cm	
F-4	Gewicht	20–150 kg	
F-5	Vetgehalte (vet %)	≤ 19%	Slank
		20–25	Normaal
		26% – 29	Overgewicht
		≥ 30	Zwaarlijvig

Opmerking: het testresultaat heeft geen medische waarde — het is uitsluitend bedoeld ter informatie!

KNOPFUNCTIES

- **Kort indrukken** — start een aftelling van **3-2-1**, waarna de trainingssessie automatisch begint.
- **Display** — wisselt elke 5 seconden tussen:

- **Tijd / Snelheid**
- **Afstand / Tempo**
- **Calorieën /**

Hellingshoek Tijdens de training:



- Sla linksaf → verlaag de snelheid.
- Draai naar rechts → verhoog de snelheid.

Na het starten van de training:

- Kort indrukken → pauzeren.
- Lang indrukken → volledig stoppen.



BLUETOOTH – verbinding met Kinomap-applicaties

1. Voeg een nieuw apparaat toe → selecteer **FTMS** in het gedeelte *TREADMILL*.
2. Selecteer de Bluetooth-naam die begint met **"TERRUN 350"**.
3. Druk op de **START/PAUZE**-knop op de loopband om te beginnen.

Zwift

1. Selecteer **RUN SPEED** in het gedeelte *PAIRED DEVICES*.
2. Selecteer de Bluetooth-naam die begint met **"TERRUN 350"**.
3. Druk op **START/PAUZE** op de loopband om te beginnen.

Bluetooth-audio

- Schakel Bluetooth in op uw apparaat en zoek naar een naam die begint met **"TERRUN 350-A"**.
- Zodra de verbinding tot stand is gebracht, wordt het geluid van uw apparaat afgespeeld via de luidsprekers van de loopband.
- Het volume kan worden aangepast:
 - met de knoppen op uw mobiele apparaat,
 - of de volumeknoppen op de loopband.

Verbinding met een draadloze hartslagsensor

De loopband ondersteunt compatibele Bluetooth®-apparaten met **hartslagtransmissie**.

Vereisten:

- Ondersteuning voor hartslagtransmissie.
- Standaard Bluetooth®-protocol.

Voordat u verbinding maakt:

- De transmissiefunctie is vaak standaard uitgeschakeld om de batterij te sparen.
- Schakel de uitzendmodus in via de instellingen van uw apparaat.

Tips:

- Houd het apparaat op veilige afstand.
- Zodra de uitzending is ingeschakeld, detecteert de loopband automatisch uw hartslag en geeft deze weer.

Het apparaat opladen

- Sluit uw telefoon of tablet met een kabel aan op de USB-poort (zone 1) om het apparaat op te laden.

SMEERHERINNERINGSFUNCTIE

- De loopband herinnert u eraan om elke **300 kilometer (187 mijl)** van de totale afstand te smeren.
- Op dat moment klinkt er elke 10 seconden een geluidssignaal en verschijnt het bericht **"OIL"** op het display.
- Smeer het midden van de loopband met olie volgens de instructies.
- Houd na het smeren de **STOP**-knop 3 seconden ingedrukt in de stand-by-modus – het waarschuwingssignaal verdwijnt.

VEILIGHEIDSLOFFUNCTIE

- In elke modus wordt de loopband onmiddellijk gestopt wanneer de **veiligheidssleutel** wordt verwijderd.
- Op het display verschijnt **"---**" en het apparaat geeft een pieptoon.
- De loopband start pas weer op als de sleutel opnieuw wordt geplaatst.

ENERGIEBESPARINGSFUNCTIE

- Als u in de stand-by-modus gedurende 10 minuten geen enkele handeling uitvoert, schakelt de loopband over naar de energiebesparende modus.
- Het scherm wordt dan uitgeschakeld.
- Om het apparaat opnieuw te starten, drukt u op een willekeurige knop.

Belangrijke veiligheidsaanbevelingen

1. Begin uw training op **een lage snelheid** en houd uw handen op de leuning tot dat u zich zeker voelt.
2. Steek **de veiligheidssleutel** in de console en maak het veiligheidskoord vast aan uw kleding.
3. Om uw training veilig te beëindigen, drukt u op **STOP** of trekt u aan het veiligheidskoord – de loopband stopt dan onmiddellijk.

TECHNISCHE PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN

Probleem	Mogelijke oorzaak	Aanbevolen actie
De loopband start niet	Niet aangesloten op de stroomvoorziening	Steek de stekker in het stopcontact
	Geen veiligheidssleutel (op de console "-----")	Steek de veiligheidssleutel in de console
	De loopband is niet goed uitgelijnd	Stel de achterste rollerschroeven aan beide zijden af
Display werkt niet	Losse kabels	Controleer alle kabels tussen de printplaat en het bedieningspaneel
E01	Software-overbelasting	1. Schakel de loopband uit en start deze opnieuw op.
E02	Hardware overbelasting	1. Schakel de loopband uit en start deze opnieuw op 2. Vervang de besturingskaart
E03	Oververhittingsbeveiliging van de besturingskaart	1. Schakel de loopband uit en start deze opnieuw op 2. Vervang de besturingskaart
E04	Ingangsspanning te laag	1. Schakel de loopband uit en start deze opnieuw op 2. Vervang de besturingskaart
E05	Ingangsspanning te hoog	1. Schakel de loopband uit en start deze opnieuw op 2. Vervang de besturingskaart
E06–E09	Onjuiste motor- of kabelverbinding	1. Schakel de loopband uit 2. Wacht 1 minuut 3. Schakel hem weer in
	Schade aan motor of kabels	Controleer de motorkabels, repareer of vervang Vervang indien nodig de motor
	Geblokkeerd bewegend onderdeel van de loopband	1. Controleer de bewegende onderdelen 2. Luister naar de motor (geluid, geur) 3. Vervang de motor 4. Vervang de besturingskaart 5. Smeer de loopband
	Onjuiste voedingsspanning	1. Herstart 2. Controleer de ingangsspanning
E10	Overbelastingsbeveiliging	1. Schakel de loopband uit en start opnieuw op 2. Vervang de besturingskaart of motor
E12	Communicatiefout tussen systemen	1. Schakel de loopband uit en start deze opnieuw op 2. Controleer de kabels tussen de console en de besturingskaart 3. Vervang het bedieningspaneel of de printplaat
E15	Storing in de servomotor	1. Koppel de veiligheidssleutel los 2. Druk tegelijkertijd gedurende 3 seconden op de knoppen "Incline -" en "STOP" 3. Na de pieptoon begint de automatische kalibratie 4. Wacht tot de kalibratie is voltooid

ONDERHOUD EN REINIGING VAN DE LOOPBAND

Regelmatig schoonmaken helpt de levensduur van uw loopband te verlengen en de prestaties te verbeteren. Om uw apparaat in goede staat te houden:

- Stofzuig en reinig alle onderdelen regelmatig.
- Reinig beide zijden van de loopband om te voorkomen dat er zich stof onder ophoopt.
- Houd uw sportschoenen schoon — vuil van uw schoenen kan de slijtage van de band en het loopdek versnellen.
- Veeg het oppervlak van de loopband af met een schone, vochtige doek.
- Kinderen mogen de loopband niet schoonmaken of onderhouden zonder toezicht van een volwassene.

Om uw loopband beter te onderhouden en de levensduur ervan te verlengen, raden wij u aan:

- Schakel het apparaat elke 2 uur gebruik 10 minuten uit.
- Schakel de loopband volledig uit wanneer deze niet wordt gebruikt.

De loopband strak te spannen

- Een te losse band kan tijdens het hardlopen slippen veroorzaken.
- Een te strakke band vermindert de motorprestaties en verhoogt de wrijving tussen de rol en de band.
- De optimale spanning is bereikt wanneer de riem tot een hoogte van 50-75 mm boven de aandrijfplaat kan worden getild.

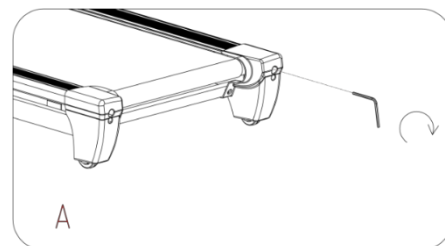
De loopband centreren

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond en laat hem draaien met een snelheid van 6-9 km/u.

Als de band naar één kant verschuift, volg dan deze stappen:

A. De band verschuift naar rechts

- Draai de stelschroef aan de rechterkant ¼ slag met de klok mee.
- Draai vervolgens de linkerschroef een kwartslag linksom.
- Herhaal deze handeling totdat de riem gecentreerd is (zie afbeelding A).

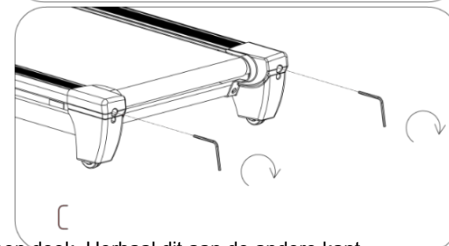
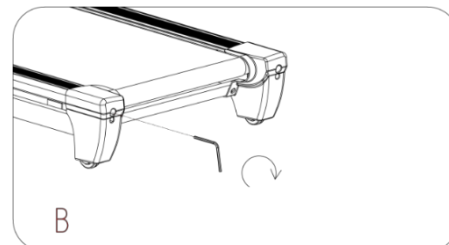


B. De riem beweegt naar links

- Draai de linker stelschroef ¼ slag met de klok mee.
- Draai vervolgens de rechter schroef ¼ slag linksom.
- Herhaal dit totdat de riem gecentreerd is (zie afbeelding B).

C. De riem kan na verloop van tijd losraken

- Om deze strakker te maken, draait u beide stelschroeven (links en rechts) een volledige slag met de klok mee.
- Controleer de riemspanning en herhaal het proces totdat u de juiste spanning hebt bereikt.
- Zorg ervoor dat beide zijden gelijkmatig zijn afgesteld (zie afbeelding C).

**De loopband smeren**

BELANGRIJK: De loopband moet vóór het eerste gebruik worden gesmeerd.

Waarom is smering belangrijk?

Het smeren van het dek en de loopband is cruciaal — wrijving tussen beide beïnvloedt de levensduur en prestaties van het apparaat. Regelmatige controles van deze onderdelen worden aanbevolen.

WAARSCHUWING: Koppel de loopband altijd los van de stroomvoorziening voordat u deze reinigt, smeert of repareert.

Hoe smeren:

1. Til de riem aan één kant op en breng smeermiddel aan op het loopvlak. Verspreid het grondig met een doek. Herhaal dit aan de andere kant.
2. Bewegende onderdelen moeten soepel en stil werken. Abnormale werking kan de veiligheid in gevaar brengen. Controleer en draai de schroeven regelmatig vast.
3. Om de efficiëntie van de loopband te behouden, moet er regelmatig onderhoud worden uitgevoerd.

Aanbevolen smeerschema:

Gebruikerstype	Onderhoudsfrequentie
Licht (minder dan 3 uur/week)	om de 6 maanden
Gemiddeld (3-5 uur/week)	Elke 3 maanden
Intensief (meer dan 5 uur)	om de 2 maanden



N.º da peça	Descrição	Quantidade	N.º da peça	Descrição	Quantidade
A01	Estrutura inferior	1	D09	Parafuso M4*12	4
A02	Estrutura principal	1	D10	Parafuso M3*6	4
A03	Conjunto de elevação	1	D11	Parafuso M5*12	4
A04	Conjunto rotativo	1	D12	Arruela de pressão	4
A05	Tubo vertical direito	1	D13	Parafuso M8*35	4
A06	Tubo vertical esquerdo	1	D14	Parafuso M8*60	3
A07	Conjunto da consola	1	D15	Parafuso M4*25	2
A08	Conjunto de direção	1	D16	Parafuso ST2.9*10	12
A09	Placa do servomotor	1	D17	Parafuso ST4.2*16	39
A10	Suporte do motor 1	1	D18	Parafuso ST4.2*13	5
A11	Suporte do motor 2	1	D19	Parafuso M4*35	4
A12	Placa de montagem do ventilador	4	D20	Parafuso M10*60	2
A13	Flange de montagem do botão	1	D21	Porca M10	5
A14	Manga de elevação	2	D22	Parafuso M10*45	3
A15	Mola de tensão	1	D23	Parafuso M8*62	2
A16	Conector da tampa do motor	5	D24	Parafuso M8*50	1
A17	Arruela plana (Φ14)	4	D25	Parafuso M10*70	8
A18	Arruela do volante	4	D26	Parafuso M6*20	4
B01	Rolo dianteiro	1	D27	Arruela plana (Φ16)	1
B02	Rolo traseiro	1	D28	Parafuso ST2.9*8	34
B03	Correia do motor	1	E01	Cabo de ligação da placa de circuito impresso e da placa de controlo – centro	1
B04	Correia de corrida	1	E02	Cabo de ligação da placa de circuito impresso e da placa de controlo – inferior	1
B05	Plataforma	1	E03	Cabo de ligação da placa de circuito impresso e da placa de controlo – superior	1
B06	Chave S5	1	E04	Cabo de ligação da placa de controlo PCB	1
B07	Chave S6	1	E05	Cabo de ligação do painel de visualização	1
B08	Óleo lubrificante	1	E06	Motor	1
C01	Tampa inferior do motor	1	E07	Motor de elevação	1
C02	Tampa superior do motor	1	E08	Interruptor de sobrecorrente	1
C03	Tampa traseira (P)	1	E09	Servomotor e rotor	1
C04	Tampa traseira (L)	1	E10	Cabo de alimentação	1
C05	Tampa superior da consola (com autocolantes)	1	E11	Ranhura para chave de segurança	1
C06	Tampa inferior da consola	1	E12	Chave de segurança	1
C07	Elemento perfurado 1	1	E13	Tomada elétrica	1
C08	Elemento perfurado 2	5	E14	Interruptor de alimentação	1
C09	Tampa superior central do volante	1	E15	Cabo de ligação do botão	1
C10	Tampa central inferior do volante	1	E16	Cabo do sensor de pulsação manual	2
C11	Tampa do controlo do ventilador	2	E17	Cabo de ligação à terra (L=200)	2
C12	Bloqueio vertical do tubo	2	E18	Cabo de alimentação (P, L=120)	2
C13	Tampa decorativa frontal para consola	1	E19	Cabo de alimentação (P, L=200)	1
C14	Tampa decorativa traseira para a consola	1	E20	Cabo de alimentação (N, L=120)	1
C15	Manga POM	8	E21	Cabo de alimentação (N, L=230)	1
C16	Roda de transporte	2	E22	Placa de controlo PCB	1
C17	Almofada da estrutura principal	2	E23	Sensor de pulsação manual	4
C18	Almofada	4	E24	Alto-falante	2
C19	Tampas	4	E25	Ventilador	2
C20	Apoio para os pés	4	E26	Conjunto de botões	1
C21	Espuma para guiador – direita	1	E27	Painel de seleção rápida de inclinação/velocidade	2
C22	Espuma do guiador – esquerda	1	E28	Teclado	1
C23	Roda de rolamento	2	E29	Painel de visualização	1
C24	Barra lateral	2	E30	Porta USB	1
C25	Bloqueio do conjunto da consola	1	E31	Kit de interruptor dobrável	1
C26	Espuma do trilho lateral superior	4	E32	Cabo do teclado	3
C27	Espuma do estribo	4	E33	Cabo USB	1
C28	Trava do cabo de alimentação	3	E34	Placa de controlo	1
C29	Fita deslizante	2	E35	Cabo IRS – dianteiro	1
C30	Almofada IRS	1	E36	Cabo IRS – traseiro	1
C31	Bucha	1	E37	IRS (sensor infravermelho)	1
C32	Almofada de silicone para carregamento sem fios	1	E38	Anel magnético	1
C33	Acessório sensor de pulso manual (P)	1	E39	Anel magnético Φ28	1
C34	Suporte para sensor de pulso manual (L)	1	F01	Filtro – opcional	1
D01	Parafuso M12*98	2	F02	Cabo de alimentação (P, L=120 mm) – opcional	1
D02	Parafuso M12*79	2	F03	Cabo de alimentação (N, L=120 mm) – opcional	1
D03	Porca M12	4	F04	Cabo de ligação à terra – opcional	1
D04	Parafuso M8*32	4	F05	Parafuso M4*6 (filtro) – opcional	2
D05	Porca M8	6	F06	Parafuso de flange ST4.2*19 – opcional	3
D06	Parafuso M8*30	2	F07	Placa de montagem do filtro – opcional	1
D07	Parafuso de flange ST4.2*19	22	G01	Indutância – opcional	1
D08	Parafuso M4*8	8	G02	Parafuso M4*8 (indutância) – opcional	2

INSTRUÇÕES ESPECIAIS

1. Leia atentamente este manual antes da instalação e utilização.
2. Guarde o manual para referência futura.
3. O produto pode diferir das ilustrações devido a atualizações do modelo.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA – eletricidade

PERIGO – risco de choque elétrico: desligue sempre o aparelho da tomada após a utilização e antes da limpeza.

AVISO – risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou ferimentos:

1. Nunca deixe a passadeira ligada à corrente sem supervisão.
2. Utilize apenas conforme indicado nas instruções.
3. Não utilize se o cabo ou a ficha estiverem danificados, se a passadeira não estiver a funcionar corretamente ou se tiver caído na água. Contacte o serviço de apoio ao cliente.
4. Proteja o cabo de superfícies quentes.
5. Não bloqueie as aberturas de ventilação nem insira objetos nas mesmas.
6. Não utilize ao ar livre.
7. Não utilize em salas com aerossóis ou durante a administração de oxigénio.
8. Desligue sempre a passadeira e desconecte-a da fonte de alimentação após o uso.
9. Ligue-a apenas a uma tomada com ligação à terra adequada.
10. O aparelho destina-se apenas a uso por adultos. Crianças com menos de 13 anos não devem usar a passadeira.
11. Não a mova puxando pelo cabo.
12. Apenas para uso doméstico.
13. Após terminar o treino, retire a chave de segurança e mantenha-a fora do alcance das crianças.

CUIDADO: Tenha especial cuidado ao subir e descer da esteira em movimento.

REGRAS DE SEGURANÇA IMPORTANTES

1. Consulte o seu médico antes de iniciar o treino, especialmente se estiver a tomar medicamentos que afetem o coração, a pressão arterial ou o colesterol.
2. Preste atenção aos sinais do seu corpo – pare de se exercitar se sentir dor, falta de ar, tonturas ou náuseas.
3. Mantenha crianças e animais de estimação afastados da passadeira.
4. Coloque a passadeira numa superfície estável e plana com um tapete protetor. Recomenda-se um espaço livre mínimo de 240 cm na parte traseira e 60 cm na lateral.
5. Verifique regularmente os parafusos e porcas, bem como o estado técnico do aparelho.
6. Em caso de danos ou ruídos incomuns, interrompa o treino e não utilize o aparelho até que ele seja reparado.
7. Faça exercício com roupa adequada – evite roupas largas.
8. Não coloque as mãos ou objetos nas peças móveis.
9. A passadeira não se destina a uso terapêutico ou comercial.
10. Guarde num local seco e fresco. Evite temperaturas e humidade extremas.
11. Se se sentir mal de repente, segure nos corrimãos e desça para os trilhos laterais.

INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO IMPORTANTES

1. Ligue o cabo de alimentação diretamente à tomada elétrica.
2. Leia sempre as instruções antes de começar.
3. As mudanças de velocidade não ocorrem imediatamente – tenha cuidado.
4. Mantenha o equilíbrio durante o exercício e caminhe no centro da esteira.
5. A passadeira começa a funcionar a baixa velocidade – comece por se apoiar nas barras laterais.
6. A chave de segurança deve ser inserida na consola – em caso de emergência, retire-a para parar a passadeira imediatamente.
7. O aparelho destina-se apenas a adultos – as crianças só podem estar perto dele sob supervisão.
8. Mulheres grávidas ou a amamentar devem consultar o seu médico.
9. Beba água durante e após o treino.
10. Não levante a passadeira sozinho.
11. Lubrifique a esteira antes da primeira utilização.

VERIFIQUE O CONTEÚDO DA EMBALAGEM

Antes da montagem, verifique cuidadosamente se todos os componentes estão na caixa e em boas condições. Se algo estiver faltando ou danificado, entre em contacto com o serviço de apoio ao cliente!



MONTAGEM DA ESTEIRA

PASSO 1: Montagem do tubo vertical direito

- Prenda o tubo vertical direito (B) à estrutura principal.
- Utilize a chave Allen e os parafusos fornecidos (não os aperte completamente ainda).
- Ligue os cabos de sinal: E1 (inferior) e E2, depois coloque o cabo na abertura da estrutura do lado esquerdo.

PASSO 2: Montagem da coluna esquerda (tubo vertical esquerdo)

- Prenda o tubo vertical esquerdo (C) à estrutura principal.
- Use os parafusos e a chave Allen para apertar previamente.

PASSO 3: Montagem do guiador

1. Ligue os cabos de sinal E3 e E1 (superior).
2. Prenda o conjunto do guiador (D) a ambos os montantes.
3. Aperte os parafusos com uma chave Allen. Agora pode apertar totalmente todos os parafusos. Nota: Certifique-se de que os cabos não ficam presos.

PASSO 4: Instalação do ecrã da consola

1. Ligue os fios E4 e E5.
2. Prenda a consola (I) ao conjunto do volante.

3. Aperte os parafusos com uma chave Allen e aperte-os completamente.

Nota: certifique-se de que os cabos não fiquem presos.

PASSO 5: Instalação da tampa da consola traseira

- Prenda a tampa traseira (E) à consola (I).
- Aperte os parafusos com uma chave Allen.

PASSO 6: Instalação das tampas das extremidades

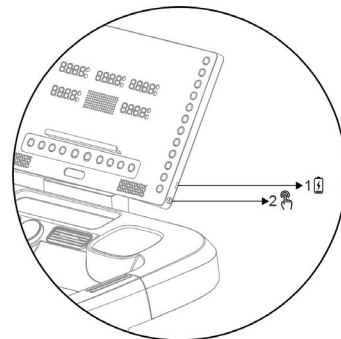
- Insira 4 tampas das extremidades (J) nos suportes esquerdo e direito.

PASSO 7: Aperto final e chave de segurança

- Aperte totalmente os parafusos das etapas 1 e 2.
- Insira a chave de segurança (F) na consola.

Montagem concluída!

- Após utilizar a passadeira, guarde a chave de segurança fora do alcance das crianças.
- Antes de começar a correr, certifique-se de que todos os parafusos estão bem apertados.



DOBRAR E DESDOBRAR A ESTEIRA (PowerTouch)

Nota importante

A passadeira tem um sistema PowerTouch automático. Não a dobre ou desdobre manualmente, pois isso pode danificar o mecanismo e anular a garantia.

Como dobrar/desdobrar

- Pressione o botão **FOLD/UNFOLD** (n.º 2, lado direito da consola).
- A passadeira irá elevar ou baixar automaticamente a plataforma.
- Se premir o botão novamente durante o processo, este será interrompido (**FOLDPAUSE**). Prima novamente para continuar.

Desdobramento (UNFOLD)

Antes de desdobrar, certifique-se de que não há pessoas, animais ou objetos debaixo da passadeira.

- Com a passadeira dobrada e a mensagem «FOLD» (dobrar) exibida, pressione brevemente o botão FOLD/UNFOLD (dobrar/desdobrar).
- O visor exibirá «DESDOBRAMENTO». Quando o desdobramento estiver concluído, o dispositivo entrará no modo de espera.
- Se necessário, o processo pode ser interrompido e retomado.

Segurança:

- Um sensor infravermelho integrado deteta pessoas ou animais na zona de perigo.
- Nesse caso, um sinal de aviso soar e o processo será pausado. Assim que a zona for desocupada, a passadeira retomará o desdobramento após 2 a 4 segundos.

Dobragem (FOLD)

Antes de dobrar, certifique-se de que não há pessoas ou objetos na passadeira.

- Com a passadeira desdobrada, pressione o botão FOLD/UNFOLD.
- A mensagem «FOLDING» aparecerá no visor.
- O processo pode ser interrompido e retomado com o botão.

Desdobramento forçado

- Mantenha premido o botão FOLD/UNFOLD durante 2 segundos – a passadeira irá desdobrar-se automaticamente.

Notas de segurança

1. Se uma pessoa estiver em cima da passadeira durante o processo de dobragem (ângulo < 30°), o sistema interromperá automaticamente o processo e voltará ao modo de desdobramento.
2. Se o ângulo for > 30° e aparecer um obstáculo, o processo de dobragem será interrompido (exibição: «FOLD»). Pressione FOLD/UNFOLD novamente para iniciar o modo de desdobramento.



TRANSPORTE DA PASSADEIRA E SEU POSICIONAMENTO CORRETO



INFORMAÇÕES ELÉTRICAS IMPORTANTES

AVISO - Esta passadeira requer uma fonte de alimentação adequada para funcionar corretamente. Para sua segurança e a segurança de outras pessoas, certifique-se de que a fonte de alimentação é adequada antes de ligar a unidade. Uma fonte de alimentação incorreta pode causar sérios danos ao equipamento ou representar um risco para o utilizador.

Aterramento

- O dispositivo deve ser ligado à terra - isto garante a menor resistência ao fluxo de corrente e reduz o risco de choque elétrico.
- A ficha deve ser ligada a uma tomada devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com os regulamentos locais.
- A tomada deve corresponder à configuração da ficha – não utilize adaptadores ou conversores.
- O produto foi concebido para funcionar num circuito padrão com uma ficha com ligação à terra (ver diagrama A).

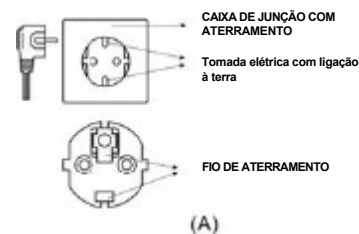
PERIGO: A ligação incorreta do condutor de proteção pode resultar em choque elétrico.

- Se tiver dúvidas sobre a instalação, contacte um eletricitista qualificado.
- Não modifique a ficha original. Se ela não se encaixar na tomada, peça a um eletricitista para instalar uma tomada adequada.

AVISOS

1. Nunca utilize uma tomada GFCI (interruptor de circuito de falha de aterramento) com esta passadeira. Mantenha o cabo de alimentação afastado das partes móveis da máquina, incluindo o mecanismo de elevação e as rodas de transporte.
2. Não utilize geradores ou fontes de alimentação ininterruptas (UPS) para alimentar a passadeira.
3. Não remova nenhuma tampa enquanto a passadeira estiver ligada à rede elétrica.

MÉTODOS DE ATERRAMENTO



4. Não exponha o dispositivo à chuva ou humidade.
A passadeira não se destina à utilização no exterior, perto de piscinas ou em ambientes com elevada humidade.



INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO ECRÃ (1)



Distância – mostra a distância percorrida até ao momento.



Tempo – mostra o tempo de treino (a partir de 0:00). Quando o limite máximo é atingido, a passadeira pára automaticamente.



Passos – mostra o número de passos dados.

- A janela **TEMPO/PASSE** exhibe os dados alternadamente a cada 5 segundos.



Calorias – mostra o número de calorias queimadas.



Frequência cardíaca – exhibe a sua frequência cardíaca atual. Para medir:

- segure ambos os sensores nas pegadas
- ligue um monitor de frequência cardíaca Bluetooth®.
- O resultado aparecerá após aproximadamente 5 segundos (dados aproximados, não médicos).
- A janela **CALORIES/PULSE** alterna – durante a medição da frequência cardíaca, exhibe continuamente o seu pulso, caso contrário, exhibe as calorias.



Velocidade – mostra a sua velocidade atual. Ajuste com os botões **SPEED +/-**.

- Numa inclinação de -3 a -1: gama de velocidade **de 1 a 13 km/h**.
- Numa inclinação de 0 a 10: intervalo de velocidade **de 1 a 22 km/h**.

Janela Matrix – no modo de corrida, mostra as voltas atuais; no modo **PROG**, mostra o gráfico do programa.



Inclinação – mostra o ângulo de inclinação atual. Ajustável com os botões **INCLINE +/-** na faixa de -3% a 10%.

FUNÇÕES DOS BOTÕES DA CONSOLA

- Volume** – um toque curto aumenta o nível, um toque longo diminui-o.
- MODO** – selecione o modo de contagem regressiva (tempo, distância, calorias). Confirme com **START/PAUSE**.
 - CONTAGEM DECRESCENTE DO TEMPO** – defina o tempo da contagem decrescente.
 - CONTAGEM DECRESCENTE DE DISTÂNCIA** – defina a distância.
 - CONTAGEM DECRESCENTE DE CALORIAS** – defina o número de calorias.
- INCLINAÇÃO °** – diminui a inclinação.
- INCLINAÇÃO ^** – aumentar a inclinação.
- Seleção rápida da inclinação** – botões -3, -2, -1, 0, 1...10.
- INICIAR/PAUSA** – inicie, pause ou retome o treino.
- STOP** – pare a passadeira imediatamente.
- VELOCIDADE** – diminua a velocidade em 0,1 km/h.
- VELOCIDADE +** – aumente a velocidade em 0,1 km/h.
- Seleção rápida da velocidade** – botões 2–20 km/h.
- PROG (programas):**
 - Programas predefinidos (26)** – selecione e inicie, cada programa tem 16 segmentos (a passadeira irá parar automaticamente quando terminar).
 - Programas do utilizador (U1–U5)** – crie os seus próprios planos (16 segmentos). Defina o tempo, a velocidade e a inclinação para cada segmento. Tempo máximo do programa: 99 minutos.
 - Programas controlados pela frequência cardíaca (HR1–HR3)** – é necessário um cinto Bluetooth®. O sistema ajusta automaticamente a velocidade e a inclinação para manter a frequência cardíaca definida.

Programa	Idade padrão	Meta de FC (BPM)	Velocidade máxima
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Teste de gordura corporal (FAT)** – após definir o seu sexo, idade, altura e peso, mantenha os sensores de pulsação pressionados durante 5 segundos. O resultado aparecerá no ecrã:
 - ≤19 – magro,
 - 20–25 – normal,
 - 26–29 – excesso de peso,
 - ≥30 – obesidade.

⚠ Os resultados são indicativos, não médicos.
- Ventilador** – controlo do fluxo de ar:
 - pressionar – nível 1,
 - pressionar – nível 2,
 - pressionar – desligar.

Código	Parâmetro	Intervalo/valor	Descrição
F-1	Sexo	01 – Masculino 02 – Feminino	
F-2	Idade	10–99	
F-3	Altura	100–200 cm	
F-4	Peso	20–150 kg	
F-5	Nível de gordura (gordura %)	≤ 19%	Magro
		20–25	Normal
		26% – 29	Excesso de peso
		≥ 30	Obesidade

Nota: O resultado do teste não tem valor médico — é apenas para fins informativos!

FUNÇÕES DO BOTÃO

- **Pressione brevemente** — inicia uma contagem regressiva de 3-2-1, após a qual a sessão de treino começa automaticamente.
- **Visor** — alterna a cada 5 segundos entre:

- **Tempo / Velocidade**
- **Distância / Ritmo**
- **Calorias /**

Inclinação Durante o treino:



- Vire à esquerda → diminua a velocidade.
- Vire à direita → aumente a velocidade.

Após iniciar o treino:

- Pressione rapidamente → pausa.
- Pressione longamente → parar completamente.



BLUETOOTH – ligação às aplicações Kinomap

1. Adicione um novo dispositivo → selecione **FTMS** na secção **TREADMILL**.
2. Selecione o nome Bluetooth que começa com «**TERRUN 350**».
3. Pressione o botão **START/PAUSE** na passadeira para começar.

Zwift

1. Selecione **RUN SPEED (VELOCIDADE DE CORRIDA)** na secção **PAIRED DEVICES (DISPOSITIVOS EMPARELHADOS)**.
2. Selecione o nome Bluetooth que começa com «**TERRUN 350**».
3. Pressione **START/PAUSE** na passadeira para começar.

Áudio Bluetooth

- Ligue o Bluetooth no seu dispositivo e procure um nome que comece com «**TERRUN 350-A**».
- Depois de conectado, o áudio do seu dispositivo será reproduzido pelos alto-falantes da esteira.
- O volume pode ser ajustado:
 - usando os botões no seu dispositivo móvel,
 - ou os botões de controlo de volume na passadeira.

Ligação a um sensor de frequência cardíaca sem fios

A passadeira suporta dispositivos Bluetooth® compatíveis com **transmissão da frequência cardíaca**.

Requisitos:

- Suporte para transmissão da frequência cardíaca.
- Protocolo Bluetooth® padrão.

Antes de ligar:

- A função de transmissão é frequentemente desativada por predefinição para poupar energia da bateria.
- Ative o modo de transmissão nas definições do seu dispositivo.

Dicas:

- Mantenha o dispositivo a uma distância segura.
- Assim que a transmissão estiver ativada, a passadeira irá detetar e exibir automaticamente a sua frequência cardíaca.

Carregar o dispositivo

- Ligue o seu telemóvel ou tablet à porta USB (zona 1) utilizando um cabo para carregar o dispositivo.

FUNÇÃO DE LEMBRETE DE LUBRIFICAÇÃO

- A passadeira lembra-o de lubrificar a cada **300 quilómetros (187 milhas)** de distância total.
- Nesse momento, um sinal sonoro soarà a cada 10 segundos e a mensagem «**ÓLEO**» aparecerá no visor.
- Lubrifique o centro da esteira com óleo, de acordo com as instruções.
- Após a lubrificação, mantenha premido o botão **STOP** durante 3 segundos no modo de espera – o sinal de aviso desaparecerá.

FUNÇÃO DE BLOQUEIO DE SEGURANÇA

- Em qualquer modo, a remoção da **chave de segurança** irá parar imediatamente a passadeira.
- O visor exibirá "—" e a máquina emitirá um sinal sonoro.
- A passadeira não reiniciará até que a chave seja reinserida.

FUNÇÃO DE ECONOMIA DE ENERGIA

- No modo de espera, se não realizar nenhuma operação durante 10 minutos, a passadeira entrará no modo de poupança de energia.
- O ecrã desligar-se-á.
- Para reiniciá-la, pressione qualquer botão.

Recomendações de segurança importantes

1. Comece o seu treino a **uma velocidade lenta** e mantenha as mãos nos corrimãos até se sentir confiante.
2. Insira a **chave de segurança** na consola e prenda o cordão de segurança à sua roupa.
3. Para terminar o treino com segurança, pressione **STOP** ou puxe o cordão de segurança – a passadeira irá parar imediatamente.

PROBLEMAS TÉCNICOS E SOLUÇÕES

Problema	Possível causa	Ação recomendada
A passadeira não arranca	Não está ligada à fonte de alimentação	Ligue o cabo à tomada elétrica
	Sem chave de segurança (no console "-----")	Insira a chave de segurança na consola
	Esteira descentrada	Ajuste os parafusos do rolo traseiro em ambos os lados
Visor não funciona	Cabos soltos	Verifique todos os cabos entre a placa de circuito impresso e o painel de controlo
E01	Sobrecarga de software	1. Desligue a passadeira e reinicie-a
E02	Sobrecarga de hardware	1. Desligue a passadeira e reinicie-a 2. Substitua a placa de controlo
E03	Proteção contra sobreaquecimento da placa de controlo	1. Desligue a passadeira e reinicie 2. Substitua a placa de controlo
E04	Tensão de entrada demasiado baixa	1. Desligue a passadeira e reinicie 2. Substitua a placa de controlo
E05	Tensão de entrada demasiado alta	1. Desligue a passadeira e reinicie-a 2. Substitua a placa de controlo
E06–E09	Ligação incorreta do motor ou do cabo	1. Desligue a passadeira 2. Aguarde 1 minuto 3. Ligue-a novamente
	Danos no motor ou nos cabos	Verifique os cabos do motor, repare ou substitua Substitua o motor, se necessário
	Parte móvel da passadeira bloqueada	1. Verifique as partes móveis 2. Ouça o motor (ruído, cheiro) 3. Substitua o motor 4. Substitua a placa de controlo 5. Lubrifique a passadeira
	Tensão de alimentação incorreta	1. Reinicie 2. Verifique a tensão de entrada
E10	Proteção contra sobrecarga	1. Desligue a passadeira e reinicie 2. Substitua a placa de controlo ou o motor
E12	Erro de comunicação entre sistemas	1. Desligue a passadeira e reinicie 2. Verifique os cabos entre a consola e a placa de controlo 3. Substitua a placa de controlo ou PCB
E15	Falha do servomotor	1. Desligue a chave de segurança 2. Pressione os botões «Incline ->» e «STOP» simultaneamente durante 3 segundos 3. Após o sinal sonoro, a calibração automática será iniciada 4. Aguarde até que a calibração seja concluída

MANUTENÇÃO E LIMPEZA DA ESTEIRA

A limpeza regular ajudará a prolongar a vida útil e melhorar o desempenho da sua passadeira. Para manter a sua máquina em boas condições:

- Aspire e limpe todos os componentes regularmente.
- Limpe ambos os lados da esteira para evitar a acumulação de poeira por baixo.
- Mantenha os seus tênis desportivos limpos — a sujidade dos seus tênis pode acelerar o desgaste da esteira e da plataforma de corrida.
- Limpe a superfície da esteira com um pano limpo e húmido.
- As crianças não devem limpar ou fazer a manutenção da passadeira sem a supervisão de um adulto. Para cuidar melhor da sua passadeira e prolongar a sua vida útil, recomendamos:
- Desligar a máquina por 10 minutos a cada 2 horas de uso.
- Desligar completamente a passadeira quando não estiver a ser utilizada.

Apertar a correia de corrida

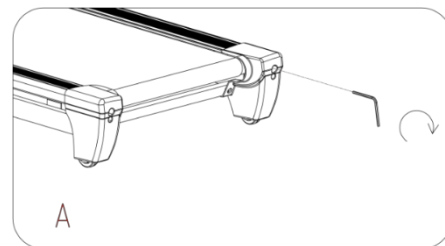
- Uma correia muito frouxa pode causar deslizamento durante a corrida.
- Uma correia demasiado apertada reduz o desempenho do motor e aumenta o atrito entre o rolo e a correia.
- A tensão ideal é quando a correia pode ser levantada a uma altura de 50–75 mm da placa de transmissão.

Centralizar a correia de corrida

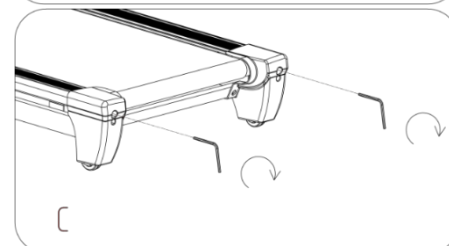
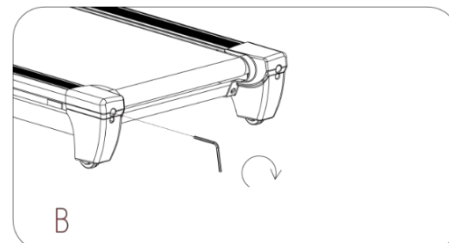
Coloque a passadeira numa superfície nivelada e ligue-a a uma velocidade de 6–9 km/h. Se a correia se deslocar para um dos lados, siga estes passos:

A. A correia desvia-se para a direita

- Gire o parafuso de ajuste do lado direito ¼ de volta no sentido horário.
- Em seguida, rode o parafuso esquerdo ¼ de volta no sentido anti-horário.
- Repita a ação até que a correia esteja centralizada (ver figura A).



- B. **A correia move-se para a esquerda**
- Gire o parafuso de ajuste esquerdo $\frac{1}{4}$ de volta no sentido horário.
 - Em seguida, rode o parafuso direito $\frac{1}{4}$ de volta no sentido anti-horário.
 - Repita até que a correia fique centralizada (ver figura B).
- C. **A correia pode ficar solta com o tempo**
- Para o apertar, rode ambos os parafusos de ajuste (esquerdo e direito) uma volta completa no sentido horário.
 - Verifique a tensão da correia e repita o processo até obter a tensão correta.
 - Certifique-se de que ambos os lados estão ajustados uniformemente (ver Figura C).



Lubrificação da passadeira

IMPORTANTE: A esteira deve ser lubrificada antes da primeira utilização.

Por que é importante lubrificar?

A lubrificação da plataforma e da esteira é crucial — o atrito entre elas afeta a vida útil e o desempenho da máquina. Recomenda-se a verificação regular desses componentes.

AVISO: Desligue sempre a passadeira da fonte de alimentação antes de a limpar, lubrificar ou reparar.

Como lubrificar:

1. Levante a correia de um lado e aplique lubrificante na plataforma de corrida. Espalhe bem com um pano. Repita do outro lado.
2. As peças móveis devem funcionar de forma suave e silenciosa. O funcionamento anormal pode afetar a segurança. Verifique e aperte os parafusos regularmente.
3. Para manter a eficiência da passadeira, a manutenção deve ser realizada regularmente.

Cronograma de lubrificação recomendado:

Tipo de utilizador	Frequência de manutenção
Leve (menos de 3 horas/semana)	a cada 6 meses
Média (3–5 horas/semana)	A cada 3 meses
Intensivo (mais de 5 horas)	a cada 2 meses



Nr. piesă	Descriere	Cantitate	Nr. piesă	Descriere	Cantitate
A01	Cadru inferior	1	D09	Șurub M4*12	4
A02	Cadru principal	1	D10	Șurub M3*6	4
A03	Ansamblu de ridicare	1	D11	Șurub M5*12	4
A04	Ansamblu rotativ	1	D12	Șaibă elastică	4
A05	Țeavă verticală dreaptă	1	D13	Șurub M8*35	4
A06	Țeavă verticală stânga	1	D14	Șurub M8*60	3
A07	Ansamblu consolă	1	D15	Șurub M4*25	2
A08	Ansamblu de direcție	1	D16	Șurub ST2.9*10	12
A09	Placă servomotor	1	D17	Șurub ST4.2*16	39
A10	Suport motor 1	1	D18	Șurub ST4.2*13	5
A11	Suport motor 2	1	D19	Șurub M4*35	4
A12	Placă de montare ventilator	4	D20	Șurub M10*60	2
A13	Flancă de montare buton	1	D21	Piuliță M10	5
A14	Manșon de ridicare	2	D22	Șurub M10*45	3
A15	Arc de tensiune	1	D23	Șurub M8*62	2
A16	Conector capac motor	5	D24	Șurub M8*50	1
A17	Șaibă plată (Φ14)	4	D25	Șurub M10*70	8
A18	Șaibă volan	4	D26	Șurub M6*20	4
B01	Rolă frontală	1	D27	Șaibă plată (Φ16)	1
B02	Rolă spate	1	D28	Șurub ST2.9*8	34
B03	Curea motor	1	E01	Cablu de conectare PCB și placă de control – centru	1
B04	Bandă de alergare	1	E02	Cablu de conectare PCB și placă de control – inferior	1
B05	Placă de rulare	1	E03	Cablu de conectare PCB și placă de control – superior	1
B06	Cheie S5	1	E04	Cablu de conectare placă de control PCB	1
B07	Cheie S6	1	E05	Cablu de conectare panou afișaj	1
B08	Ulei de lubrifiere	1	E06	Motor	1
C01	Capac inferior motor	1	E07	Motor de ridicare	1
C02	Capac motor superior	1	E08	Înterupător de supracurent	1
C03	Capac posterior (P)	1	E09	Servomotor și rotor	1
C04	Capac spate (L)	1	E10	Cablu de alimentare	1
C05	Capac consolă superioară (cu autocolante)	1	E11	Slot pentru cheia de siguranță	1
C06	Capac consolă inferioară	1	E12	Cheie de siguranță	1
C07	Element perforat 1	1	E13	Priză electrică	1
C08	Element perforat 2	5	E14	Comutator de alimentare	1
C09	Capac volan centru sus	1	E15	Cablu de conectare buton	1
C10	Capac central inferior al volanului	1	E16	Cablu senzor puls manual	2
C11	Capac control ventilator	2	E17	Cablu de împământare (L=200)	2
C12	Blocare verticală a țevii	2	E18	Cablu de alimentare (P, L=120)	2
C13	Capac decorativ frontal pentru consolă	1	E19	Cablu de alimentare (P, L=200)	1
C14	Capac decorativ posterior pentru consolă	1	E20	Cablu de alimentare (N, L=120)	1
C15	Manșon POM	8	E21	Cablu de alimentare (N, L=230)	1
C16	Roată de transport	2	E22	Placă de control PCB	1
C17	Cadru principal pernă	2	E23	Senzor puls manual	4
C18	Pernă	4	E24	Difuzor	2
C19	Capace de închidere	4	E25	Ventilator	2
C20	Suport pentru picioare	4	E26	Set de butoane	1
C21	Spumă pentru ghidon – dreapta	1	E27	Panou de selectare rapidă a înclinării/vitezei	2
C22	Spumă pentru ghidon – stânga	1	E28	Tastatură	1
C23	Roată de rulment	2	E29	Panou de afișare	1
C24	Bară laterală	2	E30	Port USB	1
C25	Blocare ansamblu consolă	1	E31	Kit comutator pliabil	1
C26	Spumă pentru șina laterală superioară	4	E32	Cablu tastatură	3
C27	Spumă pentru treaptă	4	E33	Cablu USB	1
C28	Zăvor cablu de alimentare	3	E34	Placă de control	1
C29	Bandă pentru șină glisantă	2	E35	Cablu IRS – față	1
C30	Pernă IRS	1	E36	Cablu IRS – spate	1
C31	Bucșă	1	E37	IRS (senzor infraroșu)	1
C32	Tampon din silicon pentru încărcare wireless	1	E38	Inel magnetic	1
C33	Atașament senzor puls manual (P)	1	E39	Inel magnetic Φ28	1
C34	Suport senzor puls manual (L)	1	F01	Filtru – opțional	1
D01	Șurub M12*98	2	F02	Cablu de alimentare (P, L=120 mm) – opțional	1
D02	Șurub M12*79	2	F03	Cablu de alimentare (N, L=120 mm) – opțional	1
D03	Piuliță M12	4	F04	Cablu de împământare – opțional	1
D04	Șurub M8*32	4	F05	Șurub M4*6 (filtru) – opțional	2
D05	Piuliță M8	6	F06	Șurub cu flanșă ST4.2*19 – opțional	3
D06	Șurub M8*30	2	F07	Placă de montare a filtrului – opțională	1
D07	Șurub cu flanșă ST4.2*19	22	G01	Inductanță – opțional	1
D08	Șurub M4*8	8	G02	Șurub M4*8 (inductanță) – opțional	2

INSTRUCȚIUNI SPECIALE

1. Citiți cu atenție acest manual înainte de instalare și utilizare.
2. Păstrați manualul pentru consultare ulterioară.
3. Produsul poate diferi de ilustrații din cauza actualizărilor modelului.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ – electricitate

PERICOL – risc de electrocutare: deconectați întotdeauna aparatul de la priză după utilizare și înainte de curățare.

AVERTISMENT – risc de arsuri, incendiu, electrocutare sau rănire:

1. Nu lăsați niciodată banda de alergare conectată la priză fără supraveghere.
2. Utilizați numai conform instrucțiunilor.
3. Nu utilizați produsul dacă cablul sau mufa sunt deteriorate, banda de alergare nu funcționează corect sau a căzut în apă. Contactați serviciul de asistență pentru clienți.
4. Protejați cablul de suprafețele fierbinți.
5. Nu blocați orificiile de ventilație și nu introduceți obiecte în ele.
6. Nu utilizați în aer liber.
7. Nu utilizați în încăperi cu aerosoli sau când administrați oxigen.
8. Opriți întotdeauna banda de alergare și deconectați-o de la sursa de alimentare după utilizare.
9. Conectați-o numai la o priză cu împământare corespunzătoare.
10. Aparatul este destinat exclusiv utilizării de către adulți. Copiii cu vârsta sub 13 ani nu trebuie să utilizeze banda de alergare.
11. Nu o deplasați trăgând de cablu.
12. Numai pentru uz casnic.
13. După terminarea antrenamentului, scoateți cheia de siguranță și păstrați-o la îndemâna copiilor.

ATENȚIE: Aveți grijă deosebită când urcați și coborâți de pe banda în mișcare.

REGULI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

1. Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul, în special dacă luați medicamente care afectează inima, tensiunea arterială sau colesterolul.
2. Fiți atent la semnalele corpului dumneavoastră – opriți exercițiul fizic dacă simțiți durere, dificultăți de respirație, amețeli sau greață.
3. Țineți copiii și animalele de companie la distanță de banda de alergare.
4. Așezați banda de alergare pe o suprafață stabilă și plană, cu un covor de protecție. Se recomandă un spațiu liber de minimum 240 cm în spate și 60 cm în lateral.
5. Verificați regulat șuruburile și piulițele, precum și starea tehnică a aparatului.
6. În cazul în care observați deteriorări sau zgomete neobișnuite, întrerupeți antrenamentul și nu utilizați aparatul până când nu este reparat.
7. Exercițiul fizic trebuie efectuat în îmbrăcăminte adecvată – evitați îmbrăcăminte largă.
8. Nu introduceți mâinile sau obiecte în părțile mobile.
9. Banda de alergare nu este destinată utilizării terapeutice sau comerciale.
10. Depozitați-o într-un loc uscat și răcoros. Evitați temperaturile și umiditatea extreme.
11. Dacă vă simțiți brusc rău, apucați-vă de balustrade și coborâți pe barele laterale.

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE DE UTILIZARE

1. Conectați cablul de alimentare direct la priza de curent.
2. Citiți întotdeauna instrucțiunile înainte de a începe.
3. Modificările de viteză nu se produc imediat – aveți grijă.
4. Mențineți echilibrul în timpul exercițiului și mergeți în centrul benzii.
5. Banda de alergare pornește la viteză redusă – începeți prin a vă așeza pe balustradele laterale.
6. Cheia de siguranță trebuie introdusă în consolă – în caz de urgență, scoateți-o pentru a opri imediat banda de alergare.
7. Aparatul este destinat numai adulților – copiii pot sta în apropierea lui numai sub supraveghere.
8. Femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să consulte medicul.
9. Beți apă în timpul și după antrenament.
10. Nu ridicați banda de alergare singur.
11. Lubrifiați banda de alergare înainte de prima utilizare.

VERIFICAREA CONȚINUTULUI PACHETULUI

Înainte de asamblare, verificați cu atenție dacă toate componentele se află în cutie și sunt în stare bună. Dacă lipsește sau este deteriorat ceva, vă rugăm să contactați serviciul clienți!

**ASAMBLAREA BANDĂ DE ALERGARE****PASUL 1: Asamblarea tubului vertical drept**

- Atașați tubul vertical drept (B) la cadrul principal.
- Utilizați cheia Allen și șuruburile furnizate (nu le strângeți complet încă).
- Conectați cablurile de semnal: E1 (inferior) și E2, apoi introduceți cablul în deschiderea cadrului din partea stângă.

PASUL 2: Asamblarea coloanei stângi (tub vertical stâng)

- Atașați tubul vertical stâng (C) la cadrul principal.
- Utilizați șuruburile și cheia Allen pentru a strânge preliminar.

PASUL 3: Asamblarea ghidonului

1. Conectați cablurile de semnal E3 și E1 (superior).
 2. Atașați ansamblul ghidonului (D) la ambele montanți.
 3. Strângeți șuruburile cu o cheie Allen. Acum puteți strânge complet toate șuruburile.
- Notă: Asigurați-vă că cablurile nu sunt strânse.

PASUL 4: Instalarea ecranului consolei

1. Conectați cablurile E4 și E5.
2. Atașați consola (I) la ansamblul volanului.

3. Strângeți șuruburile cu o cheie Allen și strângeți-le complet.

Notă: asigurați-vă că cablurile nu sunt strânse.

PASUL 5: Instalarea capacului consolei din spate

- Atașați capacul posterior (E) la consolă (I).
- Strângeți șuruburile folosind o cheie Allen.

PASUL 6: Instalarea capacelor de capăt

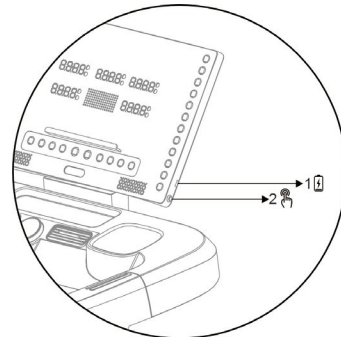
- Introduceți 4 capace de capăt (J) în suporturile din stânga și din dreapta.

PASUL 7: Strângerea finală și cheia de siguranță

- Strângeți complet șuruburile din pașii 1 și 2.
- Introduceți cheia de siguranță (F) în consolă.

Asamblarea este finalizată!

- După utilizarea benzii de alergare, depozitați cheia de siguranță într-un loc inaccesibil copiilor.
- Înainte de a începe să alergați, asigurați-vă că toate șuruburile sunt strânse bine.



PLIAREA ȘI DESPLIAREA BANDĂ DE ALERGARE (PowerTouch)

Notă importantă

Banda de alergare are un sistem automat PowerTouch. Nu o pliați sau depliați manual, deoarece acest lucru poate deteriora mecanismul și anula garanția.

Cum se pliază/despliază

- Apăsăți butonul **FOLD/UNFOLD** (nr. 2, partea dreaptă a consolei).
- Banda de alergare va ridica sau coborî automat platforma.
- Dacă apăsați din nou butonul în timpul procesului, acesta se va opri (**FOLDPAUSE**). Apăsăți din nou pentru a continua.

Desfășurare (UNFOLD)

Înainte de desfășurare, asigurați-vă că nu există persoane, animale sau obiecte sub banda de alergare.

- Cu banda de alergare pliată și mesajul „FOLD” afișat, apăsați scurt butonul FOLD/UNFOLD.
- Pe afișaj va apărea mesajul „DESPLIUTARE”. Odată ce desfășurarea este completă, dispozitivul va intra în modul de așteptare.
- Dacă este necesar, procesul poate fi oprit și reluat.

Siguranță:

- Un senzor infraroșu încorporat detectează persoanele sau animalele aflate în zona de pericol.
- În acest caz, se va auzi un semnal de avertizare și procesul va fi întrerupt. Odată ce zona este eliberată, banda de alergare va relua desfășurarea după 2-4 secunde.

Pliere (FOLD)

Înainte de pliere, asigurați-vă că nu există persoane sau obiecte pe banda de alergare.

- Cu banda de alergare desfășurată, apăsați butonul FOLD/UNFOLD (PLIERE/DESPĂRTIRE).
- Pe afișaj va apărea mesajul „FOLDING” (Pliere).
- Procesul poate fi oprit și reluat cu ajutorul butonului.

Desfășurare forțată

- Apăsăți și țineți apăsat butonul FOLD/UNFOLD (PLIERE/DESPRIERE) timp de 2 secunde – banda de alergare se va deplia automat.

Note de siguranță

1. Dacă o persoană se află pe banda de alergare în timpul plierii (unghi < 30°), sistemul va întrerupe automat procesul și va reveni la desfășurare.
2. Dacă unghiul este > 30° și apare un obstacol, procesul de pliere se va opri (afișaj: „FOLD”). Apăsăți din nou FOLD/UNFOLD pentru a porni modul de desfășurare.



TRANSPORTAREA BĂȚII DE ALERGARE ȘI POZIȚIONAREA CORECTĂ A ACESTEIA

INFORMAȚII ELECTRICE IMPORTANTE



AVERTISMENT - Această bandă de alergare necesită o sursă de alimentare adecvată pentru a funcționa corect. Pentru siguranța dvs. și a celor din jur, asigurați-vă că sursa de alimentare este adecvată înainte de a conecta aparatul. O sursă de alimentare incorectă poate provoca daune grave echipamentului sau poate reprezenta un risc pentru utilizator.

Împământare

- Aparatul trebuie împământat – acest lucru asigură cea mai mică rezistență la fluxul de curent și reduce riscul de electrocutare.
- Ștecherul trebuie conectat la o priză instalată corespunzător și împământată, în conformitate cu reglementările locale.
- Priză trebuie să corespundă configurației fișei – nu utilizați adaptoare sau convertoare.
- Produsul este proiectat să funcționeze într-un circuit standard cu o priză cu împământare (vezi diagrama A).

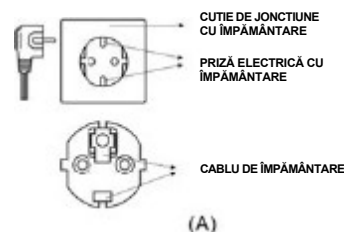
PERICOL: Conectarea incorectă a conductorului de protecție poate provoca electrocutare.

- Dacă aveți dubii cu privire la instalare, contactați un electrician calificat.
- Nu modificați fișa originală. Dacă aceasta nu se potrivește cu priza, solicitați unui electrician să instaleze o priză adecvată.

AVERTISMENT

1. Nu utilizați niciodată o priză GFCI (întrerupător de circuit cu defect la împământare) cu această bandă de alergare. Țineți cablul de alimentare departe de părțile mobile ale aparatului, inclusiv de mecanismul de ridicare și roțile de transport.
2. Nu utilizați generatoare sau surse de alimentare neîntreruptibile (UPS) pentru a alimenta banda de alergare.
3. Nu îndepărtați niciun capac în timp ce banda de alergare este conectată la rețeaua electrică.

METODE DE ÎMPĂMÂNTARE



4. Nu expuneți dispozitivul la ploaie sau umiditate.
Banda de alergare nu este destinată utilizării în aer liber, în apropierea piscinelor sau în medii cu umiditate ridicată.



INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE AFISAJ (1)



Distanța – afișează distanța parcursă în prezent.



Timp – afișează timpul de antrenament (de la 0:00). Când se atinge limita maximă, banda de alergare se oprește automat.



Pași – afișează numărul de pași parcurși.

- Fereastra **TIME/STEPS (Timp/Pași)** afișează datele alternativ la fiecare 5 secunde.



Calorii – afișează numărul de calorii arse.



Frecvența cardiacă – afișează frecvența cardiacă actuală. Pentru a măsura:

- țineți ambii senzori pe mână sau
- conectați un monitor de ritm cardiac Bluetooth®.
- Rezultatul va apărea după aproximativ 5 secunde (date aproximative, fără valoare medicală).
- Fereastra **CALORII/PULS** alternează – în timpul măsurării ritmului cardiac, afișează continuu pulsul, în rest afișează kaloriile.



Viteza – afișează viteza curentă. Reglați cu butoanele **SPEED +/-**.

- La o înclinație de -3 până la -1: interval de viteză **1–13 km/h**.
- La o înclinație de 0 până la 10: interval de viteză **1–22 km/h**.

Fereastra Matrix – în modul de alergare, afișează tururile curente; în modul **PROG**, afișează graficul programului.



Înclinație – afișează unghiul de înclinație curent. Reglabil cu butoanele **INCLINE +/-** în intervalul de la -3% la 10%.

FUNCȚIILE BUTONULUI CONSOLEI

- Volum** – o apăsare scurtă crește nivelul, o apăsare lungă îl reduce.
- MOD** – selectați modul de numărătoare inversă (timp, distanță, calorii). Confirmați cu **START/PAUZĂ**.
 - NUMĂRARE INVERSA** – setați timpul de numărătoare inversă.
 - NUMĂRARE INVERSA DISTANȚĂ** – setați distanța.
 - NUMĂRĂTOARE INVERSA CALORII** – setați numărul de calorii.
- INCLINARE** ^v – reduceți înclinarea.
- INCLINARE** [^] – creșteți înclinația.
- Selectare rapidă a înclinării** – butoane -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUZĂ** – începeți, întrerupeți sau reluați antrenamentul.
- STOP** – opriți imediat banda de alergare.
- VITEZĂ** – reduceți viteza cu 0,1 km/h.
- VITEZĂ +** – creșteți viteza cu 0,1 km/h.
- Selectare rapidă a vitezei** – butoane 2–20 km/h.
- PROG (programe):**
 - Programe implicite (26)** – selectați și porniți, fiecare program are 16 segmente (banda de alergare se va opri automat la final).
 - Programe utilizator (U1–U5)** – creați-vă propriile planuri (16 segmente). Setati timpul, viteza și înclinația pentru fiecare segment. Durata maximă a programului: 99 minute.
 - Programe controlate de ritmul cardiac (HR1–HR3)** – este necesară centura Bluetooth®. Sistemul reglează automat viteza și înclinația pentru a menține ritmul cardiac setat.

Program	Vârsta implicită	Frecvență cardiacă țintă (BPM)	Viteză maximă
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Testul de grăsime corporală (FAT)** – după ce ați setat sexul, vârsta, înălțimea și greutatea, țineți senzorii de puls apăsați timp de 5 secunde. Rezultatul va apărea pe ecran:
 - ≤19 – slab,
 - 20–25 – normal,
 - 26–29 – supraponderal,
 - ≥30 – obezitate.
 Rezultatele sunt orientative, nu medicale.
- Ventilator** – controlul fluxului de aer:
 - apăsați – nivelul 1,
 - apăsați – nivel 2,
 - apăsați – oprire.

Cod	Parametru	Interval / Valoare	Descriere
F-1	Sex	01 – Masculin 02 – Femeie	
F-2	Vârsta	10–99	
F-3	Înălțime	100–200 cm	
F-4	Greutate	20–150 kg	
F-5	Nivelul de grăsime (grăsime %)	≤ 19	Slab
		20	Normal
		26% – 29	Supraponderal
		≥ 30	Obez

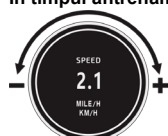
Notă: Rezultatul testului nu are valoare medicală — este doar informativ!

FUNCȚIILE BUTONULUI

- **Apăsare scurtă** — pornește o numărătoare inversă **3-2-1**, după care sesiunea de antrenament începe automat.
- **Afișaj** — se schimbă la fiecare 5 secunde între:

- **Timp / Viteză**
- **Distanță / Ritm**
- **Calorii / Înclinație**

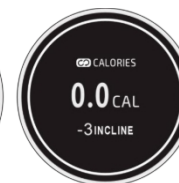
În timpul antrenamentului:



- Viraj la stânga → reduceți viteza.
- Întoarceți-vă spre dreapta → creșteți viteza.

După începerea antrenamentului:

- Apăsăți scurt → pauză.
- Apăsăți lung → oprire completă.



BLUETOOTH – conexiune la aplicațiile

Kinomap

1. Adăugați un dispozitiv nou → selectați **FTMS** în secțiunea **TREADMILL**.
2. Selectați numele Bluetooth care începe cu „**TERRUN 350**”.
3. Apăsăți butonul **START/PAUZĂ** de pe banda de alergare pentru a începe.

Zwift

1. Selectați **RUN SPEED (VITEZA DE ALERGARE)** în secțiunea **PAIRED DEVICES (DISPOZITIVE ASOCIAȚI)**.
2. Selectați numele Bluetooth care începe cu „**TERRUN 350**”.
3. Apăsăți **START/PAUSE** pe banda de alergare pentru a începe.

Audio Bluetooth

- Activați Bluetooth pe dispozitivul dvs. și căutați un nume care începe cu „**TERRUN 350-A**”.
- Odată conectat, sunetul de pe dispozitivul dvs. va fi redat prin difuzoarele benzii de alergare.
- Volumul poate fi reglat:
 - folosind butoanele de pe dispozitivul dvs. mobil,
 - sau butoanele de control al volumului de pe banda de alergare.

Conectarea la un senzor wireless de ritm cardiac

Banda de alergare acceptă dispozitive Bluetooth® compatibile cu **transmisia ritmului cardiac**.

Cerințe:

- Suport pentru transmisia ritmului cardiac.
- Protocol Bluetooth® standard.

Înainte de conectare:

- Funcția de transmisie este adesea dezactivată în mod implicit pentru a economisi energia bateriei.
- Activați modul de transmisie în setările dispozitivului.

Sfaturi:

- Păstrați dispozitivul la o distanță sigură.
- Odată ce transmisia este activată, banda de alergare va detecta și afișa automat ritmul cardiac.

Încărcarea dispozitivului

- Conectați telefonul sau tableta la portul USB (zona 1) folosind un cablu pentru a încărca dispozitivul.

FUNCȚIA DE REAMINTIRE LUBRIFIERE

- Banda de alergare vă reamintește să lubrifiați la fiecare **300 de kilometri (187 mile)** de distanță totală.
- În acel moment, se va auzi un semnal sonor la fiecare 10 secunde și pe ecran va apărea mesajul „**OIL**” (**ULEI**).
- Lubrifiați centrul benzii de alergare cu ulei conform instrucțiunilor.
- După lubrifiere, țineți apăsat butonul **STOP** timp de 3 secunde în modul de așteptare – semnalul de avertizare va dispărea.

FUNCȚIA DE BLOCARE DE SIGURANȚĂ

- În orice mod, scoaterea **cheii de siguranță** va opri imediat banda de alergare.
- Afișajul va indica „**---**” și aparatul va emite un semnal sonor.
- Banda de alergare nu va reporni până când cheia nu este reintrodusă.

FUNCȚIA DE ECONOMISIRE A ENERGIEI

- În modul de așteptare, dacă nu efectuați nicio operațiune timp de 10 minute, banda de alergare va intra în modul de economisire a energiei.
- Ecranul se va opri.
- Pentru a o reporni, apăsați orice buton.

Recomandări importante de siguranță

1. Începeți antrenamentul la o **viteză redusă** și țineți mâinile pe balustrade până când vă simțiți în siguranță.
2. Introduceți **cheia de siguranță** în consolă și prindeți cablul de siguranță de îmbrăcăminte.
3. Pentru a încheia antrenamentul în siguranță, apăsați **butonul STOP** sau trageți de cablul de siguranță – banda de alergare se va opri imediat.

PROBLEME TEHNICE ȘI SOLUTII

Problemă	Cauză posibilă	Acțiune recomandată
Banda de alergare nu pomește	Nu este conectată la sursa de alimentare	Conectați cablul la priza de alimentare
	Nu există cheie de siguranță (pe consolă „-----”)	Introduceți cheia de siguranță în consolă
	Banda de alergare descentrată	Reglați șuruburile rolei din spate pe ambele părți
Afișajul nu funcționează	Cabluri slăbite	Verificați toate cablurile dintre placa de circuit imprimat și panoul de control
E01	Supraîncărcare software	1. Opriți banda de alergare și reporniți-o.
E02	Supraîncărcare hardware	1. Opriți banda de alergare și reporniți-o 2. Înlocuiți placa de control
E03	Protecție împotriva supraîncălzirii plăcii de control	1. Opriți banda de alergare și reporniți-o 2. Înlocuiți placa de control
E04	Tensiunea de intrare este prea mică	1. Opriți banda de alergare și reporniți-o 2. Înlocuiți placa de control
E05	Tensiunea de intrare este prea mare	1. Opriți banda de alergare și reporniți-o 2. Înlocuiți placa de control
E06–E09	Conexiune incorectă a motorului sau cablului	1. Opriți banda de alergare 2. Așteptați 1 minut 3. Porniți-o din nou
	Motor sau cabluri deteriorate	Verificați cablurile motorului, reparați-le sau înlocuiți-le Înlocuiți motorul, dacă este necesar
	Partea mobilă a benzii de alergare este blocată	1. Verificați părțile mobile 2. Ascultați motorul (zgomot, miros) 3. Înlocuiți motorul 4. Înlocuiți placa de control 5. Lubrifiați banda de alergare
	Tensiune incorectă a sursei de alimentare	1. Reporniți 2. Verificați tensiunea de intrare
E10	Protecție la suprasarcină	1. Opriți banda de alergare și reporniți-o 2. Înlocuiți placa de control sau motorul
E12	Eroare de comunicare între sisteme	1. Opriți banda de alergare și reporniți-o 2. Verificați cablurile dintre consolă și placa de control 3. Înlocuiți placa de control sau PCB
E15	Defecțiune servomotor	1. Deconectați cheia de siguranță 2. Apăsați simultan butoanele „Incline -” și „STOP” timp de 3 secunde 3. După semnalul sonor, va începe calibrarea automată 4. Așteptați finalizarea calibrării

ÎNȚREȚINEREA ȘI CURĂȚAREA BĂȚĂII DE ALERGARE

Curățarea regulată va contribui la prelungirea duratei de viață și la îmbunătățirea performanțelor benzii de alergare. Pentru a menține aparatul în stare bună:

- Aspirați și curățați toate componentele în mod regulat.
- Curățați ambele părți ale benzii de alergare pentru a preveni acumularea de praf sub aceasta.
- Păstrați-vă pantofii de sport curați — murdăria de pe pantofi poate accelera uzura benzii și a platformei de alergare.
- Ștergeți suprafața benzii de alergare cu o cârpă curată și umedă.
- Copiii nu trebuie să curețe sau să întrețină banda de alergare fără supravegherea unui adult. Pentru a îngriji mai

bine banda de alergare și a-i prelungi durata de viață, vă recomandăm:

- Opriți aparatul timp de 10 minute la fiecare 2 ore de utilizare.
- Opriți complet banda de alergare când nu o utilizați.

Strângeți banda de alergare

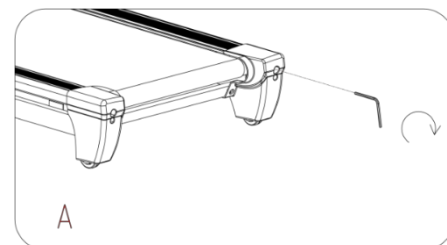
- O bandă prea slăbită poate provoca alunecarea în timpul alergării.
- O bandă prea strânsă reduce performanța motorului și crește frecarea între rolă și bandă.
- Tensiunea optimă este atunci când centura poate fi ridicată la o înălțime de 50-75 mm de la placa de antrenare.

Centrarea benzii de alergare

Așezați banda de alergare pe o suprafață plană și porniți-o la o viteză de 6–9 km/h. Dacă banda se deplasează într-o parte, urmați pașii de mai jos:

A. Banda se deplasează spre dreapta

- Rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă cu ¼ de tură în sensul acelor de ceasornic.
- Apoi rotiți șurubul din stânga cu ¼ de tură în sens antiorar.
- Repetați acțiunea până când centura este centrată (vezi figura A).



B. Cureaua se deplasează spre stânga

- Rotiți șurubul de reglare din stânga cu ¼ de tură în sensul acelor de ceasornic.
- Apoi rotiți șurubul din dreapta cu ¼ de tură în sens antiorar.
- Repetați până când cureaua este centrată (vezi figura B).

C. Cureaua se poate slăbi în timp

- Pentru a o strânge, rotiți ambele șuruburi de reglare (stânga și dreapta) cu o rotație completă în sensul acelor de ceasornic.
- Verificați tensiunea curelei și repetați procesul până când obțineți tensiunea corectă.
- Asigurați-vă că ambele părți sunt reglate uniform (vezi figura C).

Lubrifierea benzii de alergare

IMPORTANT: Banda de alergare trebuie lubrifiată înainte de prima utilizare.

De ce este importantă lubrifierea?

Lubrifierea platformei și a benzii de alergare este esențială — frecarea dintre acestea afectează durata de viață și performanța aparatului. Se recomandă verificarea periodică a acestor componente.

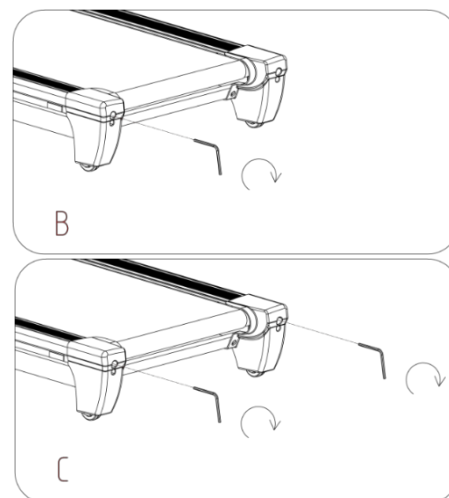
AVERTISMENT: Deconectați întotdeauna banda de alergare de la sursa de alimentare înainte de a o curăța, lubrifia sau repara.

Cum se lubrifiază:

1. Ridicați centura pe o parte și aplicați lubrifiant pe platforma de alergare. Întindeți-l bine cu o cârpă. Repetați operațiunea pe cealaltă parte.
2. Piesele mobile trebuie să funcționeze lin și silențios. Funcționarea anormală poate afecta siguranța. Verificați și strângeți șuruburile în mod regulat.
3. Pentru a menține eficiența benzii de alergare, întreținerea trebuie efectuată în mod regulat.

Programul de lubrifiere recomandat:

Tipul utilizatorului	Frecvența întreținerii
Ușoară (mai puțin de 3 ore/săptămână)	la fiecare 6 luni
Mediu (3–5 ore/săptămână)	La fiecare 3 luni
Intensiv (peste 5 ore)	la fiecare 2 luni





Číslo dielu	Popis	Množstvo	Číslo dielu	Popis	Množstvo
A01	Spodný rám	1	D09	Skrutka M4*12	4
A02	Hlavný rám	1	D10	Skrutka M3*6	4
A03	Zdvihová zostava	1	D11	Skrutka M5*12	4
A04	Rotačná zostava	1	D12	Pružinová podložka	4
A05	Pravá vertikálna rúrka	1	D13	Skrutka M8*35	4
A06	Ľavá vertikálna rúrka	1	D14	Skrutka M8*60	3
A07	Montáž konzoly	1	D15	Skrutka M4*25	2
A08	Súprava riadenia	1	D16	Skrutka ST2.9*10	12
A09	Doska servomotora	1	D17	Skrutka ST4.2*16	39
A10	Upevnenie motora 1	1	D18	Skrutka ST4.2*13	5
A11	Upevnenie motora 2	1	D19	Skrutka M4*35	4
A12	Montážna doska ventilátora	4	D20	Skrutka M10*60	2
A13	Montážna príruha gombíka	1	D21	Matica M10	5
A14	Zdvihové puzdro	2	D22	Skrutka M10*45	3
A15	Napínacia pružina	1	D23	Skrutka M8*62	2
A16	Konektor krytu motora	5	D24	Skrutka M8*50	1
A17	Plochá podložka (Φ14)	4	D25	Skrutka M10*70	8
A18	Podložka volantu	4	D26	Skrutka M6*20	4
B01	Predný valček	1	D27	Plochá podložka (Φ16)	1
B02	Zadný valček	1	D28	Skrutka ST2.9*8	34
B03	Motorový remeň	1	E01	Pripojovací kábel dosky plošných spojov a ovládacej dosky – stredný	1
B04	Bežecový pás	1	E02	Pripojovací kábel PCB a ovládacej dosky – spodný	1
B05	Bežecová doska	1	E03	Pripojovací kábel PCB a ovládacej dosky – horný	1
B06	Kľúč S5	1	E04	Pripojovací kábel dosky riadiacej jednotky PCB	1
B07	Kľúč S6	1	E05	Pripojovací kábel displeja	1
B08	Mazací olej	1	E06	Motor	1
C01	Spodný kryt motora	1	E07	Zdvihací motor	1
C02	Horný kryt motora	1	E08	Prepätový spínač	1
C03	Zadný kryt (P)	1	E09	Servomotor a rotor	1
C04	Zadný kryt (L)	1	E10	Napájací kábel	1
C05	Vrchný kryt konzoly (s nálepkami)	1	E11	Slot na bezpečnostný kľúč	1
C06	Spodný kryt konzoly	1	E12	Bezpečnostný kľúč	1
C07	Perforovaný prvok 1	1	E13	Elektrická zásuvka	1
C08	Perforovaný prvok 2	5	E14	Vypínač	1
C09	Vrchný stredný kryt volantu	1	E15	Kábel pripojenia gombíka	1
C10	Spodný stredný kryt volantu	1	E16	Kábel snímača pulzu ruky	2
C11	Kryt ovládania ventilátora	2	E17	Uzemňovací kábel (L=200)	2
C12	Vertikálny zámok rúrky	2	E18	Napájací kábel (P, L=120)	2
C13	Predný dekoratívny kryt konzoly	1	E19	Napájací kábel (P, L=200)	1
C14	Zadný dekoratívny kryt konzoly	1	E20	Napájací kábel (N, L=120)	1
C15	POM objímka	8	E21	Napájací kábel (N, L=230)	1
C16	Prepravné koliesko	2	E22	Ovládacie doska PCB	1
C17	Hlavný rámový vankúš	2	E23	Snímač pulzu na ruke	4
C18	Vankúš	4	E24	Reproduktor	2
C19	Koncové kryty	4	E25	Ventilátor	2
C20	Opierka nôh	4	E26	Sada gombíkov	1
C21	Pena na riadidlá – pravá strana	1	E27	Panel rýchleho naklápania/výberu rýchlosti	2
C22	Pena na riadidlá – ľavá strana	1	E28	Klávesnica	1
C23	Ložiskové koleso	2	E29	Displej	1
C24	Bočná lišta	2	E30	USB port	1
C25	Zámok konzoly	1	E31	Súprava skladacieho spínača	1
C26	Pena na hornú bočnicu	4	E32	Kábel klávesnice	3
C27	Pena na nášľapnú lištu	4	E33	USB kábel	1
C28	Západka napájacieho kábla	3	E34	Ovládací panel	1
C29	Posuvná lišta	2	E35	Kábel IRS – predný	1
C30	Vankúš IRS	1	E36	Kábel IRS – zadný	1
C31	Pouzdro	1	E37	IRS (infračervený senzor)	1
C32	Silikónová podložka pre bezdrôtové nabíjanie	1	E38	Magnetický krúžok	1
C33	Príslušenstvo pre snímač pulzu na ruke (P)	1	E39	Magnetický krúžok Φ28	1
C34	Držiak snímača pulzu na ruku (L)	1	F01	Filter – voliteľný	1
D01	Skrutka M12*98	2	F02	Napájací kábel (P, L=120 mm) – voliteľné príslušenstvo	1
D02	Skrutka M12*79	2	F03	Napájací kábel (N, L=120 mm) – voliteľné príslušenstvo	1
D03	Matica M12	4	F04	Uzemňovací kábel – voliteľný	1
D04	Skrutka M8*32	4	F05	Skrutka M4*6 (filter) – voliteľné	2
D05	M8 matica	6	F06	ST4.2*19 skrutka s prírubou – voliteľné	3
D06	M8*30 skrutka	2	F07	Montážna doska filtra – voliteľné príslušenstvo	1
D07	ST4.2*19 skrutka príruby	22	G01	Indukčnosť – voliteľné	1
D08	Skrutka M4*8	8	G02	Skrutka M4*8 (indukčnosť) – voliteľné	2

OSOBITNÉ POKYNY

1. Pred inštaláciou a použitím si pozorne prečítajte tento návod.
2. Návod si uchovajte pre budúce použitie.
3. Produkt sa môže líšiť od obrázkov v dôsledku modernizácie modelu.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY – elektrina

NEBEZPEČENSTVO – riziko úrazu elektrickým prúdom: po použití a pred čistením vždy odpojte spotrebič zo zásuvky.

VAROVANIE – nebezpečenstvo popálenia, požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo zranenia:

1. Nikdy nenechávajte bežecký pás zapojený do zásuvky bez dozoru.
2. Používajte iba v súlade s pokynmi v návode.
3. Nepoužívajte, ak je kábel alebo zástrčka poškodená, bežecký pás nefunguje správne alebo spadol do vody. Kontaktujte zákaznícky servis.
4. Chráňte kábel pred horúcimi povrchmi.
5. Nezakrývajte ventilačné otvory a nekladajte do nich žiadne predmety.
6. Nepoužívajte vonku.
7. Nepoužívajte v miestnostiach s aerosólmi alebo pri podávaní kyslíka.
8. Po použití vždy vypnite bežecký pás a odpojte ho od napájania.
9. Pripojte ho iba k riadne uzemnenému zásuvnému konektoru.
10. Zariadenie je určené iba pre dospelých. Deti mladšie ako 13 rokov nesmú bežecký pás používať.
11. Nepohybujte ním ťahaním za kábel.
12. Určené iba na domáce použitie.
13. Po ukončení tréningu vyberte bezpečnostný kľúč a uchovávajte ho mimo dosahu detí.

POZOR: Pri nastupovaní a vystupovaní z pohyblivého pásu buďte obzvlášť opatrní.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ PRAVIDLÁ

1. Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom, najmä ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vaše srdce, krvný tlak alebo cholesterol.
2. Venujte pozornosť signálom svojho tela – prestaňte cvičiť, ak pocítite bolesť, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť.
3. Deti a domáce zvieratá držte ďalej od bežeckého pásu.
4. Behací pás umiestnite na stabilný, rovný povrch s ochrannou podložkou. Odporúča sa minimálne 240 cm voľného priestoru vzadu a 60 cm po bokoch.
5. Pravidelne kontrolujte skrutky a matice a technický stav zariadenia.
6. V prípade poškodenia alebo nezvyčajných zvukov prerušte tréning a zariadenie nepoužívajte, kým nebude opravené.
7. Cvičte vo vhodnom oblečení – vyhnite sa voľnému oblečeniu.
8. Nevkladajte ruky ani predmety do pohybujúcich sa častí.
9. Behací pás nie je určený na terapeutické ani komerčné použitie.
10. Skladujte na suchom a chladnom mieste. Vyhýbajte sa extrémnym teplotám a vlhkosti.
11. Ak sa náhle necítite dobre, uchopte madlá a zoskočte na bočné lišty.

DÔLEŽITÉ PREVÁDZKOVÉ POKYNY

1. Napájací kábel zapojte priamo do elektrickej zásuvky.
2. Pred začatím vždy prečítajte pokyny.
3. Zmena rýchlosti nenastane okamžite – buďte opatrní.
4. Počas cvičenia udržiajte rovnováhu a choďte uprostred pásu.
5. Behací pás sa spustí na nízku rýchlosť – začnite stáť na bočných lištách.
6. Bezpečnostný kľúč musí byť zasunutý do konzoly – v prípade núdze ho vytiahnite, aby sa bežecký pás okamžite zastavil.
7. Zariadenie je určené len pre dospelých – deti sa k nemu môžu priblížiť len pod dohľadom.
8. Tehotné alebo dojčiace ženy by sa mali poradiť so svojím lekárom.
9. Počas tréningu a po ňom pite vodu.
10. Nezdvíhajte bežecký pás sami.
11. Pred prvým použitím namažte pás bežeckého pásu.

KONTROLA OBSAHU BALENIA

Pred montážou starostlivo skontrolujte, či sú všetky komponenty v krabici a v dobrom stave. Ak niečo chýba alebo je poškodené, kontaktujte zákaznícky servis!

**MONTÁŽ BEŽECKÉHO PÁSMÁ****KROK 1: Montáž pravej vertikálnej rúrky**

- Pripevnite pravú vertikálnu rúrku (B) k hlavnému rámu.
- Použite dodaný imbusový kľúč a skrutky (zatiaľ ich úplne neutiahnite).
- Pripojte signálne káble: E1 (spodný) a E2, potom kábel vložte do otvoru v ráme na ľavej strane.

KROK 2: Montáž ľavého stĺpika (ľavá vertikálna rúrka)

- Pripevnite ľavú vertikálnu rúrku (C) k hlavnému rámu.
- Použite skrutky a imbusový kľúč na predbežné utiahnutie.

KROK 3: Montáž riadiel

1. Pripojte signálne káble E3 a E1 (horný).
2. Pripevnite zostavu riadiel (D) k obom stojkám.
3. Skrutky utiahnite imbusovým kľúčom. Teraz môžete všetky skrutky úplne utiahnuť. Poznámka: Uistite sa, že káble nie sú stlačené.

KROK 4: Inštalácia obrazovky konzoly

1. Pripojte vodiče E4 a E5.
2. Pripevnite konzolu (I) k zostave volantu.

- Utiiahnite skrutky imbusovým kľúčom a úplne ich dotiahnite.

Poznámka: Uistite sa, že káble nie sú stlačené.

KROK 5: Inštalácia krytu zadnej konzoly

- Pripevnite zadný kryt (E) ku konzole (I).
- Skrutky utiahnite pomocou imbusového kľúča.

KROK 6: Inštalácia koncových krytiel

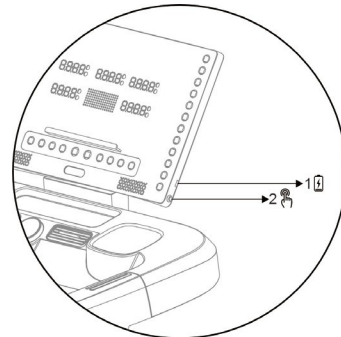
- Vložte 4 koncové kryty (J) do ľavého a pravého držiaka.

KROK 7: Konečné utiahnutie a bezpečnostný kľúč

- Dotiahnite skrutky z krokov 1 a 2.
- Vložte bezpečnostný kľúč (F) do konzoly.

Montáž je dokončená!

- Po použití bežeckého pásu uložte bezpečnostný kľúč mimo dosahu detí.
- Pred začatím behu sa uistite, že sú všetky skrutky pevne utiahnuté.



SKLADANIE A ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSMA (PowerTouch)

Dôležitá poznámka

Behací pás je vybavený automatickým systémom PowerTouch. Neskladajte ani nerozkladajte ho ručne, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu mechanizmu a zrušeniu záruky.

Ako zložiť/rozložiť

- Stlačte tlačidlo **FOLD/UNFOLD** (č. 2, pravá strana konzoly).
- Behací pás automaticky zdvihne alebo spustí dosku.
- Ak počas tohto procesu stlačíte tlačidlo znovu, proces sa pozastaví (**FOLDPAUSE**). Stlačte ho znovu, aby ste pokračovali.

Rozloženie (UNFOLD)

Pred rozložením sa uistite, že pod bežeckým pásom nie sú žiadne osoby, zvieratá ani predmety.

- Keď je bežecký pás zložený a na displeji sa zobrazuje správa „FOLD“, krátko stlačte tlačidlo FOLD/UNFOLD.
- Na displeji sa zobrazí „ROZKLADANIE“. Po dokončení rozkladania sa zariadenie prepne do pohotovostného režimu.
- V prípade potreby je možné proces zastaviť a pokračovať v ňom neskôr.

Bezpečnosť:

- Vstavaný infračervený senzor detekuje osoby alebo zvieratá v nebezpečnej zóne.
- V takomto prípade zaznie varovný signál a proces sa pozastaví. Akonáhle sa zóna uvoľní, bežecký pás sa po 2–4 sekundách opäť rozloží.

Skladanie (FOLD)

Pred zložením sa uistite, že na bežeckom páse nie sú žiadne osoby ani predmety.

- Pri rozložení bežeckého pásu stlačte tlačidlo FOLD/UNFOLD.
- Na displeji sa zobrazí nápis „FOLDING“ (Skladanie).
- Proces je možné zastaviť a obnoviť pomocou tlačidla.

Nútené rozloženie

- Stlačte a podržte tlačidlo FOLD/UNFOLD (Zložiť/Rozložiť) po dobu 2 sekúnd – bežecký pás sa sám rozloží.

Bezpečnostné pokyny

- Ak počas skladania stojí na bežeckom páse osoba (uhol < 30°), systém automaticky preruší proces a vráti sa do režimu rozkladania.
- Ak je uhol > 30° a objaví sa prekážka, proces skladania sa zastaví (zobrazenie: „FOLD“). Stlačte znovu tlačidlo FOLD/UNFOLD, aby ste spustili režim rozkladania.



PREPRAVA BEŽECKÉHO PÁSMA A JEHO SPRÁVNE UMIESTNENIE

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE O ELEKTRICKOM PRIPOJENÍ

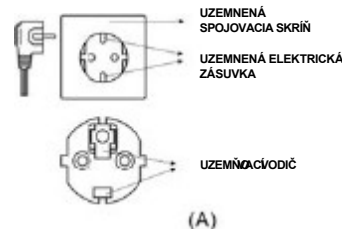


VAROVANIE – Tento bežecký pás vyžaduje na správnu prevádzku adekvátny zdroj napájania. Pre vašu bezpečnosť a bezpečnosť ostatných sa pred pripojením zariadenia uistite, že zdroj napájania je adekvátny. Nesprávny zdroj napájania môže spôsobiť vážne poškodenie zariadenia alebo predstavovať riziko pre používateľa.

Uzemnenie

- Zariadenie musí byť uzemnené – tým sa zabezpečí najnižší odpor voči prúdu a zníži sa riziko úrazu elektrickým prúdom.
- Zástrčka by mala byť pripojená k správne nainštalovanej a uzemnenej zásuvke v súlade s miestnymi predpismi.
- Zásuvka musí zodpovedať konfigurácii zástrčky – nepoužívajte adaptéry ani prevodníky.
- Produkt je navrhnutý na prevádzku v štandardnom obvode s uzemnenou zástrčkou (pozri schému A).

METDY UZEMNENIA



NEBEZPEČENSTVO: Nesprávne pripojenie ochranného vodiča môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom.

- Ak máte akékoľvek pochybnosti o inštalácii, kontaktujte kvalifikovaného elektrikára.
- Neupravujte pôvodnú zástrčku. Ak nezapadá do zásuvky, požiadajte elektrikára, aby nainštaloval vhodnú zásuvku.

VAROVANIA

- Nikdy nepoužívajte zásuvku s GFCI (prúdovým chráničom) s týmto bežeckým pásom. Napájací kábel držte ďalej od pohyblivých častí stroja, vrátane zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
- Na napájanie bežeckého pásu nepoužívajte generátory ani zdroje neprerušiteľného napájania (UPS).
- Neodstraňujte žiadne kryty, pokiaľ je bežecký pás pripojený k elektrickej sieti.

4. Nevystavujte zariadenie dažďu ani vlhkosti.
Behací pás nie je určený na použitie vonku, v blízkosti bazénov alebo v prostredí s vysokou vlhkosťou.



DISPLEJ S NÁVODOM NA OBSLUHU (1)



Vzdialenosť – zobrazuje aktuálne prejdenu vzdialenosť.



Čas – zobrazuje čas tréningu (od 0:00). Po dosiahnutí maximálneho limitu sa bežecký pás automaticky zastaví.



Kroky – zobrazuje počet vykonaných krokov.

- Okno **ČAS/KROKY** striedavo zobrazuje údaje každých 5 sekúnd.



Kalórie – zobrazuje počet spálených kalórií.



Srdcová frekvencia – zobrazuje vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu. Meranie:

- držte oba senzory na rukovätiach alebo
- pripojte monitor srdcovej frekvencie Bluetooth®.
- Výsledok sa zobrazí približne po 5 sekundách (približné, nelekárske údaje).
- Okno **CALORIES/PULSE** sa strieda – počas merania srdcovej frekvencie nepretržite zobrazuje váš pulz, inak zobrazuje kalórie.



Rýchlosť – zobrazuje vašu aktuálnu rýchlosť. Nastavte pomocou tlačidiel **SPEED +/-**.

- Pri sklone -3 až -1: rozsah rýchlosti **1–13 km/h**.
- Pri sklone 0 až 10: rozsah rýchlosti **1–22 km/h**.

Matrixové okno – v režime behu zobrazuje aktuálne kolá, v režime **PROG** zobrazuje graf programu.



Sklon – zobrazuje aktuálny uhol sklonu. Nastaviteľný pomocou tlačidiel **INCLINE +/-** v rozsahu od -3 % do 10 %.

FUNKCIE TLAČIDIEL NA KONSOLE

- Hlasitosť** – krátkym stlačením zvýšite hlasitosť, dlhým stlačením ju znížite.
- MODE** – vyberte režim odpočítavania (čas, vzdialenosť, kalórie). Potvrďte tlačidlom **START/PAUSE**.
 - ODPOČÍTANIE ČASU** – nastavte čas odpočítavania.
 - ODPOČÍTANIE VZDIALENOSTI** – nastavte vzdialenosť.
 - ODPOČÍTANIE KALÓRIÍ** – nastavte počet kalórií.
- SKLON** ^v – znížte sklon.
- SKLON** [^] – zvýšit sklon.
- Rýchly výber sklonu** – tlačidlá -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUZA** – spustíte, pozastavíte alebo pokračujete v tréningu.
- STOP** – okamžité zastavenie bežeckého pásu.
- SPEED** – znížte rýchlosť o 0,1 km/h.
- SPEED +** – zvýšte rýchlosť o 0,1 km/h.
- Rýchly výber rýchlosti** – tlačidlá 2–20 km/h.
- PROG (programy)**:
 - Prednastavené programy (26)** – vyberte a spustíte, každý program má 16 segmentov (bežecký pás sa po dokončení automaticky zastaví).
 - Užívateľské programy (U1–U5)** – vytvorte si vlastné plány (16 segmentov). Nastavte čas, rýchlosť a sklon pre každý segment. Maximálna dĺžka programu: 99 minút.
 - Programy riadené srdcovou frekvenciou (HR1–HR3)** – vyžaduje sa pás Bluetooth®. Systém automaticky upravuje rýchlosť a sklon, aby udržal nastavenú srdcovú frekvenciu.

Program	Predvolený vek	Cieľová srdcová frekvencia (BPM)	Maximálna rýchlosť
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Test telesného tuku (FAT)** – po nastavení pohlavia, veku, výšky a hmotnosti podržte pulzné senzory na 5 sekúnd. Výsledok sa zobrazí na obrazovke:
 - ≤19 – štíhly,
 - 20–25 – normálna,
 - 26–29 – nadváha,
 - ≥30 – obezita.
 ⚡ Výsledky sú orientačné, nie lekárske.

- Ventilátor** – regulácia prúdu vzduchu:

- stlačte – úroveň 1,
- stlačte – úroveň 2,
- stlačte – vypnutie.

Kód	Parameter	Rozsah / Hodnota	Popis
F-1	Pohlavie (Sex)	01 – Muž 02 – Žena	
F-2	Vek	10–99	
F-3	Výška	100–200 cm	
F-4	Hmotnosť	20–150 kg	
F-5	Obsah tuku (tuku %)	≤ 19	Chudý
		20	Normálna
		26 % – 29	Nadváha
		≥ 30	Obezita

Poznámka: Výsledok testu nemá žiadnu medicínsku hodnotu – slúži iba na informačné účely!

FUNKCIE GOMBÍKA

- **Krátke stlačenie** — spustí odpočítavanie **3-2-1**, po ktorom sa tréning automaticky spustí.
- **Displej** – každých 5 sekúnd sa mení medzi:
 - Čas / Rýchlosť
 - Vzdialenosť / Tempo
 - Kalórie / Sklon

Počas tréningu:



- Otočenie doľava → zníženie rýchlosti.
 - Otočenie doprava → zvýšenie rýchlosti.
- Po začatí tréningu:**
- Krátke stlačenie → pauza.
 - Dlhé stlačenie → úplné zastavenie.



BLUETOOTH – pripojenie k aplikáciám

Kinomap

1. Pridať nové zariadenie → vyberte **FTMS** v sekcii **BEŽECKÝ PÁS**.
2. Vyberte názov Bluetooth začínajúci na „**TERRUN 350**“.
3. Na začatie stlačte tlačidlo **START/PAUSE** na bežekom páse.

Zwift

1. V časti **SPÁROVANÉ ZARIADENIA** vyberte **RUN SPEED (Rýchlosť behu)**.
2. Vyberte názov Bluetooth začínajúci na „**TERRUN 350**“.
3. Stlačte tlačidlo **START/PAUSE** na bežekom páse, aby ste začali.

Bluetooth Audio

- Zapnite Bluetooth na vašom zariadení a vyhľadajte názov začínajúci na „**TERRUN 350-A**“.
- Po pripojení sa zvuk z vášho zariadenia bude prehrávať cez reproduktory bežeckého pásu.
- Hlasitosť je možné nastaviť:
 - pomocou tlačidiel na vašom mobilnom zariadení,
 - alebo tlačidlami na ovládanie hlasitosti na bežekom páse.

Pripojenie k bezdrôtovému snímaču srdcovej frekvencie

Behací pás podporuje kompatibilné zariadenia Bluetooth® s **prenosom srdcovej frekvencie**.

Požiadavky:

- Podpora vysielania srdcovej frekvencie.
- Štandardný protokol Bluetooth®.

Pred pripojením:

- Funkcia prenosu je často predvolene vypnutá, aby sa šetrila energia batérie.
- Aktivujte režim vysielania v nastaveniach zariadenia.

Tipy:

- Udržujte zariadenie v bezpečnej vzdialenosti.
- Po zapnutí vysielania bežecký pás automaticky zistí a zobrazí vašu srdcovú frekvenciu.

Nabíjanie zariadenia

- Pripojte telefón alebo tablet k USB portu (zóna 1) pomocou kábla, aby ste zariadenie nabili.

FUNKCIA PRIPOMIENKY MAZANIA

- Behací pás vám pripomína potrebu mazania každých **300 kilometrov (187 míľ)** celkovej vzdialenosti.
- V tom momente zaznie každých 10 sekúnd zvukový signál a na displeji sa zobrazí správa „OIL“ (**olej**).
- Potrite stred bežeckého pásu olejom podľa pokynov.
- Po namazaní podržte tlačidlo **STOP** v pohotovostnom režime stlačené po dobu 3 sekúnd – varovný signál zmizne.

FUNKCIA BEZPEČNOSTNÉHO ZÁMKU

- V ktoromkoľvek režime sa po vyňatí **bezpečnostného kľúča** bežecký pás okamžite zastaví.
- Na displeji sa zobrazí „---“ a stroj vydá zvukový signál.
- Behací pás sa nespustí, kým sa kľúč znovu nezapojí.

FUNKCIA ÚSPORY ENERGIE

- V pohotovostnom režime, ak nevykonáte žiadnu operáciu po dobu 10 minút, bežecký pás prejde do režimu úspory energie.
- Obrazovka sa vypne.
- Na jeho opätovné spustenie stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Dôležité bezpečnostné odporúčania

1. Začnite cvičenie **pomalou rýchlosťou** a držte sa madiel, kým sa nebudete cítiť istí.
2. Vložte **bezpečnostný kľúč** do konzoly a pripnite bezpečnostnú šnúru k svojmu oblečeniu.
3. Ak chcete bezpečne ukončiť tréning, stlačte **tlačidlo STOP** alebo potiahnite bezpečnostnú šnúru – bežecký pás sa okamžite zastaví.

TECHNICKÉ PROBLÉMY A RIEŠENIA

Problém	Možná príčina	Odporúčané riešenie
Behací pás sa nespustí	Nie je pripojený k napájaniu	Zapojte kábel do elektrickej zásuvky
	Chýba bezpečnostný kľúč (na konzole „-----“)	Vložte bezpečnostný kľúč do konzoly
	Pás bežeckého pásu nie je v strede	Nastavte zadné skrutky valcov na oboch stranách
Displej nefunguje	Voľné káble	Skontrolujte všetky káble medzi doskou plošných spojov a ovládacím panelom.
E01	Preťaženie softvéru	1. Vypnite bežecký pás a reštartujte ho.
E02	Preťaženie hardvéru	1. Vypnite bežecký pás a znovu ho spustíte. 2. Vymeňte ovládací panel
E03	Ochrana proti prehriatiu ovládacej dosky	1. Vypnite bežecký pás a reštartujte ho 2. Vymeňte ovládací panel.
E04	Príliš nízke vstupné napätie	1. Vypnite bežecký pás a reštartujte ho 2. Vymeňte ovládací panel.
E05	Príliš vysoké vstupné napätie	1. Vypnite bežecký pás a reštartujte ho 2. Vymeňte ovládací panel
E06–E09	Nesprávne pripojenie motora alebo kábla	1. Vypnite bežecký pás 2. Počkajte 1 minútu 3. Znovu ho zapnite
	Poškodenie motora alebo káblov	Skontrolujte káble motora, opravte alebo vymeňte V prípade potreby vymeňte motor
	Zablokovaná pohyblivá časť bežeckého pásu	1. Skontrolujte pohyblivé časti 2. Počúvajte motor (hluk, zápach) 3. Vymeňte motor 4. Vymeňte ovládací panel 5. Namažte bežecký pás
	Nesprávne napájacie napätie	1. Reštartujte 2. Skontrolujte vstupné napätie
E10	Ochrana proti preťaženiu	1. Vypnite bežecký pás a reštartujte ho 2. Vymeňte ovládací panel alebo motor
E12	Chyba komunikácie medzi systémami	1. Vypnite bežecký pás a reštartujte ho 2. Skontrolujte káble medzi konzolou a ovládacou doskou 3. Vymeňte ovládací panel alebo dosku plošných spojov
E15	Porucha servomotora	1. Odpojte bezpečnostný kľúč 2. Stlačte súčasne tlačidlá „Incline -“ a „STOP“ na 3 sekundy 3. Po pípnutí sa spustí automatická kalibrácia 4. Počkajte, kým sa kalibrácia dokončí

ÚDRŽBA A ČISTENIE BEŽECKÉHO PÁSM

Pravidelné čistenie pomôže predĺžiť životnosť a zlepšiť výkon vášho bežeckého pásu. Aby ste udržali stroj v dobrom stave:

- Všetky komponenty pravidelne vysávajte a čistite.
- Vyčistite obe strany bežeckého pásu, aby sa pod ním nehromadil prach.
- Udržujte svoje športové topánky čisté – nečistoty z topánok môžu urýchliť opotrebovanie pásu a bežeckej plochy.
- Povrch bežeckého pásu utierajte čistou, vlhkou handričkou.
- Deti by nemali čistiť ani udržiavať bežecký pás bez dozoru dospelých. Aby ste sa o bežecký pás lepšie

starali a predĺžili jeho životnosť, odporúčame:

- Vypínať stroj na 10 minút každé 2 hodiny používania.
- Keď bežecký pás nepoužívate, úplne ho vypnite.

Utiahnite bežecký pás

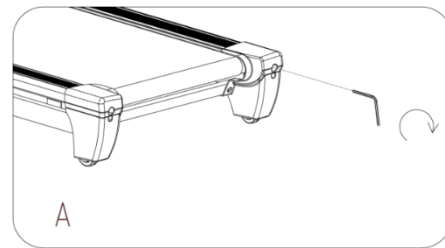
- Príliš voľný pás môže spôsobiť preklzávanie počas behu.
- Príliš napnutý pás znižuje výkon motora a zvyšuje trenie medzi valčekom a pásom.
- Optimálne napnutie je dosiahnuté, keď je možné remeň zdvihnúť do výšky 50 – 75 mm od hnacieho kotúča.

Centrovanie bežeckého pásu

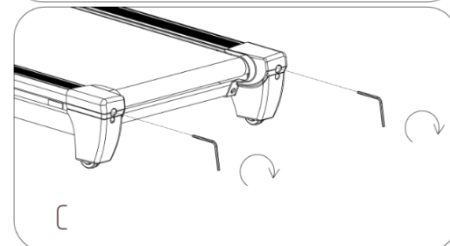
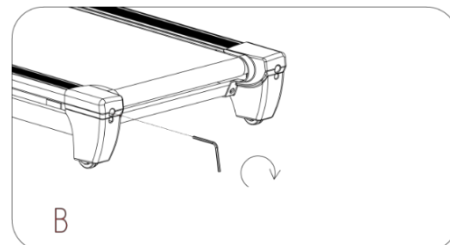
Umístite bežecký pás na rovnú plochu a spustite ho rýchlosťou 6–9 km/h. Ak sa pás posúva na jednu stranu, postupujte takto:

A. Pás sa posúva doprava

- Otočte nastavovaciu skrutku na pravej strane o $\frac{1}{4}$ otáčky v smere hodinových ručičiek.
- Potom otočte ľavú skrutku o $\frac{1}{4}$ otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
- Opakujte túto činnosť, kým sa remeň nevycentreje (pozri obrázok A).



- B. **Pás sa posúva doľava**
- Otočte ľavý nastavovací skrutku o ¼ otáčky v smere hodinových ručičiek.
 - Potom otočte pravý skrutku o ¼ otáčky proti smeru hodinových ručičiek.
 - Opakujte, kým sa remeň nevycentruje (pozri obrázok B).
- C. **Pás sa môže časom uvoľniť**
- Na jeho napnutie otočte oba nastavovacie skrutky (ľavú aj pravú) o jednu otáčku v smere hodinových ručičiek.
 - Skontrolujte napnutie remeňa a opakujte tento postup, kým nedosiahnete správne napnutie.
 - Uistite sa, že obe strany sú nastavené rovnomerne (pozri obrázok C).



Mazanie bežeckého pásu

DÔLEŽITÉ: Bežecký pás je potrebné pred prvým použitím namazať.

Prečo je mazanie dôležité?

Mazanie plošiny a bežeckého pásu je veľmi dôležité – trenie medzi nimi ovplyvňuje životnosť a výkon stroja. Odporúča sa pravidelne kontrolovať tieto komponenty.

VAROVANIE: Pred čistením, mazaním alebo opravou bežeckého pásu vždy odpojte napájanie. **Ako mazanie vykonávať:**

1. Zdvihnite pás na jednej strane a naneste mazivo na bežecú plochu. Dôkladne ho rozotrite handričkou. Opakujte na druhej strane.
2. Pohyblivé časti by mali fungovať plynulo a ticho. Neštandardná prevádzka môže ovplyvniť bezpečnosť. Pravidelne kontrolujte a dotiahnite skrutky.
3. Aby ste zachovali účinnosť bežeckého pásu, mali by ste ho pravidelne udržiavať.

Odporúčaný harmonogram mazania:

Typ používateľa	Frekvencia údržby
Ľahká (menej ako 3 hodiny/týždeň)	každých 6 mesiacov
Stredná (3–5 hodín/týždeň)	Každé 3 mesiace
Intenzívne (viac ako 5 hodín)	každé 2 mesiace



Številka dela	Opis	Količina	Številka dela	Opis	Količina
A01	Spodnji okvir	1	D09	Vijak M4*12	4
A02	Glavni okvir	1	D10	Vijak M3*6	4
A03	Dvigalni sklop	1	D11	Vijak M5*12	4
A04	Vrtljiva sklopka	1	D12	Vzmetna podložka	4
A05	Desna navpična cev	1	D13	Vijak M8*35	4
A06	Leva navpična cev	1	D14	Vijak M8*60	3
A07	Sklop konzole	1	D15	Vijak M4*25	2
A08	Krmilni sklop	1	D16	Vijak ST2.9*10	12
A09	Plošča servomotorja	1	D17	ST4.2*16 vijak	39
A10	Nosilec motorja 1	1	D18	Vijak ST4.2*13	5
A11	Nosilec motorja 2	1	D19	Vijak M4*35	4
A12	Pritrdilna plošča za ventilator	4	D20	Vijak M10*60	2
A13	Pritrdilni prirobnik za gumb	1	D21	M10 matica	5
A14	Dvigalna puša	2	D22	Vijak M10*45	3
A15	Napetostna vzmet	1	D23	Vijak M8*62	2
A16	Konektor pokrova motorja	5	D24	Vijak M8*50	1
A17	Ploščata podložka (Φ14)	4	D25	Vijak M10*70	8
A18	Podložka volanskega kolesa	4	D26	Vijak M6*20	4
B01	Sprednji valj	1	D27	Ploščata podložka (Φ16)	1
B02	Zadnji valjček	1	D28	Vijak ST2.9*8	34
B03	Motorni pas	1	E01	Kabel za povezavo PCB in krmilne plošče – center	1
B04	Tekalni trak	1	E02	Kabel za povezavo PCB in krmilne plošče – spodnji	1
B05	Stopnica	1	E03	Kabel za povezavo PCB in krmilne plošče – zgornji del	1
B06	Ključ S5	1	E04	Kabel za priključitev krmilne plošče PCB	1
B07	Ključ S6	1	E05	Kabel za priključitev zaslona	1
B08	Mazalno olje	1	E06	Motor	1
C01	Spodnji pokrov motorja	1	E07	Dvigalni motor	1
C02	Zgornji pokrov motorja	1	E08	Preobremenitveni stikalo	1
C03	Zadnji pokrov (P)	1	E09	Servomotor in rotor	1
C04	Zadnji pokrov (L)	1	E10	Napajalni kabel	1
C05	Zgornji pokrov konzole (z nalepkami)	1	E11	Varnostna ključavnica	1
C06	Spodnji pokrov konzole	1	E12	Varnostni ključ	1
C07	Perforiran element 1	1	E13	Vtičnica	1
C08	Perforiran element 2	5	E14	Stikalo za vklop	1
C09	Zgornji sredinski pokrov volanskega obroča	1	E15	Kabel za priključitev gumba	1
C10	Spodnji sredinski pokrov volanskega obroča	1	E16	Kabel senzorja za merjenje srčnega utripa	2
C11	Pokrov za nadzor ventilatorja	2	E17	Ozemljitveni kabel (L=200)	2
C12	Vertikalna cevna zapora	2	E18	Napajalni kabel (P, L=120)	2
C13	Sprednji dekorativni pokrov za konzolo	1	E19	Napajalni kabel (P, L=200)	1
C14	Zadnji dekorativni pokrov za konzolo	1	E20	Napajalni kabel (N, L=120)	1
C15	POM rokav	8	E21	Napajalni kabel (N, L=230)	1
C16	Transportno kolo	2	E22	Krmilna plošča PCB	1
C17	Glavni okvir blazine	2	E23	Senzor za merjenje srčnega utripa	4
C18	Blazina	4	E24	Zvočnik	2
C19	Končne kapice	4	E25	Ventilator	2
C20	Opора za noge	4	E26	Komplet ročajev	1
C21	Penasta obloga krmila – desna	1	E27	Plošča za hitro nagibanje/izbiro hitrosti	2
C22	Penasta obloga krmila – leva stran	1	E28	Tipkovnica	1
C23	Ležajno kolo	2	E29	Zaslon	1
C24	Stranska ograja	2	E30	USB-priključek	1
C25	Zapor za konzolo	1	E31	Komplet zložljivih stikal	1
C26	Pena za zgornjo stransko letev	4	E32	Kabel tipkovnice	3
C27	Pena za stopnico	4	E33	USB kabel	1
C28	Zaponka za napajalni kabel	3	E34	Krmilna plošča	1
C29	Trak za drsno vodilo	2	E35	IRS kabel – spredaj	1
C30	IRS blazina	1	E36	IRS kabel – zadaj	1
C31	Puša	1	E37	IRS (infrardeči senzor)	1
C32	Silikonska podloga za brezžično polnjenje	1	E38	Magnetni obroč	1
C33	Priključek za senzor srčnega utripa (P)	1	E39	Magnetni obroč Φ28	1
C34	Nosilec senzorja za merjenje srčnega utripa (L)	1	F01	Filter – izbirno	1
D01	Vijak M12*98	2	F02	Napajalni kabel (P, L=120 mm) – opcjsko	1
D02	Vijak M12*79	2	F03	Napajalni kabel (N, L=120 mm) – opcjsko	1
D03	M12 matica	4	F04	Ozemljitveni kabel – opcjsko	1
D04	Vijak M8*32	4	F05	M4*6 vijak (filter) – neobvezno	2
D05	M8 matica	6	F06	ST4.2*19 vijak s prirobnico – neobvezno	3
D06	M8*30 vijak	2	F07	Pritrdilna plošča filtra – izbirno	1
D07	ST4.2*19 vijak za prirobnico	22	G01	Induktivnost – izbirno	1
D08	Vijak M4*8	8	G02	M4*8 vijak (induktivnost) – neobvezno	2

POSEBNE NAVODILA

1. Pred namestitvijo in uporabo pazljivo preberite ta priročnik.
2. Navodila shranite za poznejšo uporabo.
3. Izdelek se lahko zaradi nadgradenj modela razlikuje od ilustracij.

VARNOSTNA NAVODILA – elektrika

NEVARNOST – nevarnost električnega udara: po uporabi in pred čiščenjem vedno izključite napravo iz električnega omrežja.

OPOZORILO – nevarnost opeklin, požara, električnega udara ali poškodb:

1. Nikoli ne puščajte tekalne steze priključene na električno omrežje brez nadzora.
2. Uporabljajte samo v skladu z navodili.
3. Ne uporabljajte, če je kabel ali vtič poškodovan, tekalna steza ne deluje pravilno ali je padla v vodo. Obrnite se na službo za pomoč strankam.
4. Kabel zaščitite pred vročimi površinami.
5. Ne blokirajte prezračevalnih odprtin in vanje ne vstavljajte predmetov.
6. Ne uporabljajte na prostem.
7. Ne uporabljajte v prostorih, kjer se uporabljajo aerosoli ali pri dajanju kisika.
8. Po uporabi vedno izklopite tekalno stezo in jo odklopite iz napajanja.
9. Povežite ga samo z ustrezno ozemljeno vtičnico.
10. Naprava je namenjena izključno odraslim. Otroci, mlajši od 13 let, ne smejo uporabljati tekalne steze.
11. Ne premikajte ga z vlečenjem za kabel.
12. Samo za domačo uporabo.
13. Po končanem treningu odstranite varnostni ključ in ga hranite izven dosega otrok.

PREVIDNOST: Bodite posebno previdni pri stopanju na gibljivi trak in pri sestopanju z njega.

POMEMBNI VARNOSTNI PREDPISI

1. Pred začetkom vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom, zlasti če jemljete zdravila, ki vplivajo na vaše srce, krvni tlak ali holesterol.
2. Bodite pozorni na signale svojega telesa – prenehajte z vadbo, če čutite bolečine, težave z dihanjem, omotico ali slabost.
3. Otroke in hišne živali držite stran od tekalne steze.
4. Tekalno stezo postavite na stabilno, ravno površino z zaščitno podlogo. Priporočljivo je, da je na zadnji strani najmanj 240 cm prostora, na stranski strani pa 60 cm.
5. Redno preverjajte vijake in matice ter tehnično stanje naprave.
6. V primeru poškodb ali nenavadnih zvokov prekinite vadbo in naprave ne uporabljajte, dokler ni popravljena.
7. Vadite v primerni obleki – izogibajte se ohlapni obleki.
8. Ne vstavljajte rok ali predmetov v gibljive dele.
9. Tekalna steza ni namenjena terapevtski ali komercialni uporabi.
10. Shranjujte na suhem in hladnem mestu. Izogibajte se ekstremnim temperaturam in vlagi.
11. Če se nenadoma počutite slabo, se oprimate ročajev in stopite na stranske letve.

POMEMBNE NAVODILA ZA UPORABO

1. Napajalni kabel priključite neposredno v vtičnico.
2. Pred začetkom vedno preberite navodila.
3. Spremembe hitrosti se ne zgodijo takoj – bodite previdni.
4. Med vadbo ohranjajte ravnotežje in hodite po sredini traku.
5. Tekalna steza se zažene z nizko hitrostjo – začnite s stoji na stranskih ročajih.
6. Varnostni ključ je treba vstaviti v konzolo – v sili ga odstranite, da se tekalna steza takoj ustavi.
7. Naprava je namenjena izključno odraslim – otroci se lahko nahajajo v njeni bližini le pod nadzorom.
8. Noseče ženske ali ženske, ki dojijo, se morajo posvetovati s svojim zdravnikom.
9. Med vadbo in po njej pijte vodo.
10. Ne dvigujte tekalne steze sami.
11. Pred prvo uporabo namazajte tekalni trak.

PREVERJANJE VSEBINE PAKETA

Pred sestavo pazljivo preverite, ali so vsi sestavni deli v škattli in v dobrem stanju. Če kaj manjka ali je poškodovano, se obrnite na službo za pomoč strankam!

**SKLADANJE TEKALNE STEZE****KORAK 1: Sestavljanje desne pokončne cevi**

- Pritrdite desno pokončno cev (B) na glavni okvir.
- Uporabite priloženi imbus ključ in vijake (še ne privijajte jih do konca).
- Povežite signalne kable: E1 (spodnji) in E2, nato kabel vstavite v odprtino okvirja na levi strani.

KORAK 2: Sestavljanje levega stebra (leva pokončna cev)

- Pritrdite levo pokončno cev (C) na glavni okvir.
- Uporabite vijake in imbus ključ za predhodno privijanje.

KORAK 3: Sestavljanje krmila

1. Povežite signalne kable E3 in E1 (zgornji).
2. Priključite sklop krmila (D) na oba nosilca.
3. Zategnite vijake z imbus ključem. Sedaj lahko popolnoma zategnete vse vijake. Opomba: Preverite, da kabli niso stisnjeni.

KORAK 4: Namestitev zaslona konzole

1. Povežite žice E4 in E5.
2. Pritrdite konzolo (I) na sklop volanskega kolesa.

3. Zategnite vijake z imbus ključem in jih popolnoma zategnite.

Opomba: poskrbite, da kabli niso stisnjeni.

KORAK 5: Namestitev zadnjega pokrova konzole

- Pritrdite zadnji pokrov (E) na konzolo (I).
- Zategnite vijake z imbus ključem.

KORAK 6: Namestitev končnih pokrovčkov

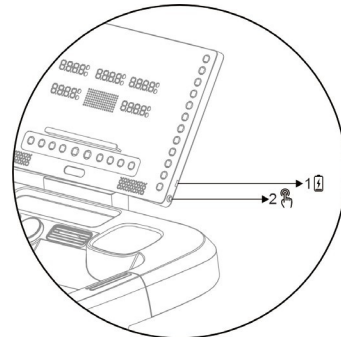
- Vstavite 4 končne pokrovčke (J) v levi in desni nosilec.

KORAK 7: Končno zategovanje in varnostni ključ

- Popolnoma privijte vijake iz korakov 1 in 2.
- Vstavite varnostni ključ (F) v konzolo.

Sestava je končana!

- Po uporabi tekalne steze shranite varnostni ključ izven dosega otrok.
- Preden začnete teči, se prepričajte, da so vsi vijaki dobro priviti.



SKLADANJE IN RAZSKLADANJE TEKALNE POVRŠINE (PowerTouch)

Pomembno opozorilo

Tekalna steza ima avtomatski sistem PowerTouch. Ne zlagajte in razlagajte je ročno, saj lahko poškodujete mehanizem in izgubite garancijo.

Kako zložiti/razložiti

- Pritisnite gumb **FOLD/UNFOLD** (št. 2, desna stran konzole).
- Tekalna steza bo samodejno dvignila ali spustila tekalno površino.
- Če med postopkom ponovno pritisnete gumb, se bo proces zaustavil (**FOLDPAUSE**). Za nadaljevanje ponovno pritisnite gumb.

Raztezanje (UNFOLD)

Pred raztezanjem se prepričajte, da pod tekalno stezo ni oseb, živali ali predmetov.

- Ko je tekalna steza zložena in se prikaže sporočilo »FOLD«, kratko pritisnite gumb FOLD/UNFOLD.
- Na zaslonu se prikaže »RAZGRADNJA«. Ko je razgradnja končana, naprava preide v stanje pripravljenosti.
- Po potrebi lahko postopek ustavite in nadaljujete.

Varnost:

- Vgrajeni infrardeči senzor zazna ljudi ali živali v nevarnem območju.
- V tem primeru se bo oglasil opozorilni signal in postopek se bo zaustavil. Ko bo območje prazno, se bo tekalna steza po 2–4 sekundah ponovno začela raztegovati.

Zlaganje (FOLD)

Pred zlaganjem se prepričajte, da na tekalni stezi ni oseb ali predmetov.

- Ko je tekalna steza raztegnjena, pritisnite gumb FOLD/UNFOLD.
- Na zaslonu se prikaže »FOLDING« (Zložitve).
- Postopek lahko ustavite in nadaljujete s tipko.

Prisilno raztezanje

- Pritisnite in držite gumb FOLD/UNFOLD (ZLOŽI/RAZLOŽI) 2 sekundi – tekalna steza se bo sama razložila.

Varnostna opozorila

1. Če med zlaganjem (kot < 30°) na tekalni stezi stoji oseba, sistem samodejno prekine postopek in se vrne v raztezanje.
2. Če je kot > 30° in se pojavi ovira, se postopek zlaganja ustavi (prikaz: »FOLD«). Ponovno pritisnite gumb FOLD/UNFOLD, da začnete razlaganje.



PREVOZ TEKALNE STEZE IN NJENA PRAVILNA POSTAVITEV

POMEMBNE ELEKTRIČNE INFORMACIJE



OPOZORILO – Ta tekalna steza za pravilno delovanje potrebuje ustrezen vir napajanja. Zaradi vaše varnosti in varnosti drugih pred priklopom naprave preverite, ali je vir napajanja ustrezen. Nepravilen vir napajanja lahko povzroči resno poškodbo opreme ali predstavlja tveganje za uporabnika.

Ozemljitev

- Naprava mora biti ozemljena – to zagotavlja najnižji upor toku in zmanjšuje tveganje za električni udar.
- Vtič je treba priključiti na pravilno nameščeno in ozemljeno vtičnico v skladu z lokalnimi predpisi.
- Vtičnica mora ustrezati konfiguraciji vtiča – ne uporabljajte adapterjev ali pretvornikov.
- Izdelek je zasnovan za delovanje v standardnem tokokrogu z ozemljenim vtičem (glej diagram A).

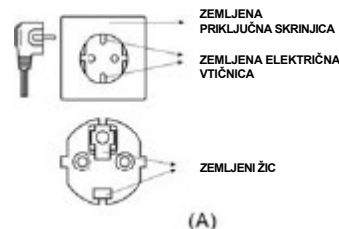
NEVARNOST: Nepravilno priključitev zaščitnega prevodnika lahko povzroči električni udar.

- Če imate kakršne koli dvome glede namestitve, se obrnite na usposobljenega električarja.
- Ne spreminjajte originalnega vtiča. Če ne ustreza vtičnici, naj električar namesti ustrezno vtičnico.

OPOZORILA

1. Nikoli ne uporabljajte vtičnice GFCI (prekinjevalnik tokokroga pri napaki ozemljitve) s tem tekalnim trakom. Napajalni kabel hranite stran od gibljivih delov naprave, vključno z dvigalnim mehanizmom in transportnimi kolesi.
2. Za napajanje tekalne steze ne uporabljajte generatorjev ali neprekinjenih napajalnikov (UPS).
3. Ne odstranjujte nobenih pokrovov, dokler je tekalna steza priključena na omrežje.

NAČINI ZEMLJENJA



4. Naprave ne izpostavljajte dežju ali vlagi.
Tekalna steza ni namenjena za uporabo na prostem, v bližini bazenov ali v okoljih z visoko vlažnostjo.



NAVODILA ZA UPORABO ZASLON (1)

- Razdalja** – prikazuje trenutno prevoženo razdaljo.
- Čas** – prikazuje čas treninga (od 0:00). Ko je dosežena največja meja, se tekalna steza samodejno ustavi.
- Koraki** – prikazuje število narejenih korakov.
- Okno **ČAS/KORAKI** prikazuje podatke izmenično vsake 5 sekund.
- Kalorije** – prikazuje število porabljenih kalorij.
- Srčni utrip** – prikazuje vaš trenutni srčni utrip. Merjenje:
- prite oba senzorja na ročajih ali
 - priključite Bluetooth® monitor srčnega utripa.
- Rezultat se prikaže po približno 5 sekundah (približni, nemedicinski podatki).
- Okno **KALORIJE/UTRIH** se izmenjuje – med merjenjem srčnega utripa neprekinjeno prikazuje vaš utrip, sicer pa prikazuje kalorije.
- Hitrost** – prikazuje trenutno hitrost. Nastavite jo s tipkama **SPEED +/-**.
- Pri naklonu od -3 do -1: hitrostni razpon **1–13 km/h**.
 - Pri naklonu od 0 do 10: hitrostni razpon **1–22 km/h**.
- Matrično okno** – v načinu teka prikazuje trenutne kroge; v načinu **PROG** prikazuje graf programa.
- Naklon** – prikazuje trenutni naklon. Nastavljiva s tipkami **INCLINE +/-** v območju od -3 % do 10 %.

FUNKCIJE GUMBOV NA KONSOLI

- Glasnost** – kratko pritisnite za povečanje glasnosti, dolgo pritisnite za zmanjšanje glasnosti.
- NAČIN** – izberite način odštevanja (čas, razdalja, kalorije). Potrdite s **START/PAUSE**.
 - ODŠTEVANJE ČASA** – nastavite čas odštevanja.
 - ODŠTEVANJE RAZDALJE** – nastavite razdaljo.
 - ODŠTEVANJE KALORIJ** – nastavite število kalorij.
- NAKLON** ^v – zmanjša naklon.
- NAKLON** [^] – povečajte naklon.
- Hitra izbira naklona** – gumbi -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUSE** – začetek, prekinitve ali nadaljevanje treninga.
- STOP** – takoj ustavite tekalno stezo.
- SPEED** – zmanjšajte hitrost za 0,1 km/h.
- SPEED +** – povečajte hitrost za 0,1 km/h.
- Hitra izbira hitrosti** – gumbi 2–20 km/h.
- PROG (programi)**:
 - Privzeti programi (26)** – izberite in začnite, vsak program ima 16 segmentov (tekalna steza se bo samodejno ustavila, ko bo končana).
 - Uporabniški programi (U1–U5)** – ustvarite svoje lastne načrte (16 segmentov). Nastavite čas, hitrost in naklon za vsak segment. Najdaljši čas programa: 99 minut.
 - Programi za nadzor srčnega utripa (HR1–HR3)** – potreben je pas Bluetooth®. Sistem samodejno prilagaja hitrost in naklon, da ohrani nastavljen srčni utrip.

Program	Privzeta starost	Ciljna srčna frekvenca (BPM)	Največja hitrost
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Test telesne maščobe (FAT)** – po nastavitvi spola, starosti, višine in teže držite senzorje za merjenje srčnega utripa 5 sekund. Rezultat se prikaže na zaslonu:
 - ≤19 – vitek,
 - 20–25 – normalno,
 - 26–29 – prekomerna telesna teža,
 - ≥30 – debelost.
 ⚡ Rezultati so okvirni, ne medicinski.
- Ventilator** – nadzor pretoka zraka:
 - pritisnite – stopnja 1,
 - pritisnite – stopnja 2,
 - pritisnite – izklop.

Koda	Parameter	Območje / vrednost	Opis
F-1	Spol (Sex)	01 – Moški 02 – Ženski	
F-2	Starost	10–99	
F-3	Višina	100–200 cm	
F-4	Teža	20–150 kg	
F-5	Vsebnost maščobe (maščoba %)	≤ 19	Vitek
		20	Normal
		26 % – 29	Prekomerna telesna teža
		≥ 30	Debel

Opomba: Rezultat testa nima medicinske vrednosti – je namenjen izključno informativnim namenom!

FUNKCIJE GUMBA

- **Kratek pritisk** — začne odštevanje **3-2-1**, po katerem se vadba samodejno začne.
- **Zaslon** – vsake 5 sekund se spreminja med:
 - Čas / Hitrost
 - Razdalja / Tempo
 - Kalorije / naklon

Med treningom:



- Zavijte v levo → zmanjšajte hitrost.
- Zavijte v desno → povečajte hitrost.

Po začetku treninga:

- Kratko pritisnite → pavza.
- Dolgi pritisk → popolna zaustavitev.



BLUETOOTH – povezava z aplikacijami

Kinomap

1. Dodajte novo napravo → izberite **FTMS** v razdelku **TREADMILL**.
2. Izberite ime Bluetooth, ki se začne z »**TERRUN 350**«.
3. Za začetek pritisnite gumb **START/PAUSE** na tekalni stezi.

Zwift

1. V razdelku **PAIRED DEVICES (POVEZANE NAPRAVE)** izberite **RUN SPEED (HITROST TEKA)**.
2. Izberite ime Bluetooth, ki se začne z »**TERRUN 350**«.
3. Za začetek pritisnite **START/PAUSE** na tekalni stezi.

Bluetooth avdio

- Vklopite Bluetooth na svoji napravi in poiščite ime, ki se začne z »**TERRUN 350-A**«.
- Ko se povežete, se bo zvok iz vaše naprave predvajal prek zvočnikov tekalne steze.
- Glasnost lahko nastavite:
 - z gumbi na mobilni napravi,
 - ali gumbi za nastavev glasnosti na tekalni stezi.

Povezava z brezžičnim senzorjem srčnega utripa

Tekalna steza podpira združljive naprave Bluetooth® s **prenosom srčnega utripa**.

Zahteve:

- Podpora za prenos srčnega utripa.
- Standardni protokol Bluetooth®.

Pred povezavo:

- Funkcija prenosa je pogosto privzeto onemogočena, da se prihrani energija baterije.
- V nastavitvah naprave omogočite način oddajanja.

Nasveti:

- Napravo hranite na varni razdalji.
- Ko je oddajanje omogočeno, bo tekalna steza samodejno zaznavala in prikazovala vaš srčni utrip.

Polnjenje naprave

- Za polnjenje naprave priključite telefon ali tablico na USB-vrata (cona 1) s kablom.

FUNKCIJA SPOMINSKEGA SIGNALA ZA MAZENJE

- Tekalna steza vas opozori, da morate mazati vsake **300 kilometrov (187 milj)** skupne razdalje.
- V tem trenutku bo vsake 10 sekund zazvonil zvočni signal in na zaslonu se bo prikazalo sporočilo »**OIL**«.
- Sredino tekalne steze namažite z oljem v skladu z navodili.
- Po mazanju v stanju pripravljenosti 3 sekunde pridržite gumb **STOP** – opozorilni signal bo izginil.

FUNKCIJA VARNOSTNE ZAKLENITVE

- V katerem koli načinu bo odstranitev **varnostnega ključa** takoj ustavila tekalno stezo.
- Na zaslonu se prikaže »---« in naprava oddaja zvočni signal.
- Tekalna steza se ne bo ponovno zagnala, dokler ne vstavite ključa.

FUNKCIJA VARČEVANJA Z ENERGIJO

- V stanju pripravljenosti, če 10 minut ne izvedete nobene operacije, bo tekalna steza prešla v varčevalni način.
- Zaslon se bo izklopil.
- Za ponovni zagon pritisnite kateri koli gumb.

Pomembna varnostna priporočila

1. Vadbo začnite s **počasno hitrostjo** in roke držite na ročajih, dokler se ne počutite varno.
2. Vstavite **varnostni ključ** v konzolo in pritrdite varnostni kabel na svoja oblačila.
3. Da varno končate vadbo, pritisnite **STOP** ali potegnite varnostni kabel – tekalna steza se bo takoj ustavila.

TEHNIČNE TEŽAVE IN REŠITVE

Težava	Možni vzrok	Priporočeno ukrepanje
Tekalna steza se ne zažene	Ni priključen na napajanje	Vtičnico priključite v električno omrežje
	Ni varnostnega ključa (na konzoli "-----")	Vstavite varnostni ključ v konzolo
	Pas tekalne steze ni v sredini	Nastavite zadnje vijake valja na obeh straneh
Zaslon ne deluje	Ohlapni kabli	Preverite vse kable med tiskanim vezjem in nadzorno ploščo
E01	Preobremenitev programske opreme	1. Izklopite tekalno stezo in jo ponovno zaženite.
E02	Preobremenitev strojne opreme	1. Izklopite tekalno stezo in jo ponovno zaženite. 2. Zamenjajte krmilno ploščo
E03	Zaščita pred pregrevanjem krmilne plošče	1. Izklopite tekalno stezo in jo ponovno zaženite 2. Zamenjajte krmilno ploščo.
E04	Premajhna vhodna napetost	1. Izklopite tekalno stezo in jo ponovno zaženite 2. Zamenjajte krmilno ploščo.
E05	Previsoka vhodna napetost	1. Izklopite tekalno stezo in jo ponovno zaženite 2. Zamenjajte krmilno ploščo
E06–E09	Nepravilna priključitev motorja ali kabla	1. Izklopite tekalno stezo 2. Počakajte 1 minuto 3. Ponovno ga vklopite
	Poškodba motorja ali kablov	Preverite kable motorja, popravite ali zamenjajte Po potrebi zamenjajte motor
	Zablokiran gibljivi del tekalne steze	1. Preverite gibljive dele 2. Poslušajte motor (šum, vonj) 3. Zamenjajte motor 4. Zamenjajte krmilno ploščo 5. Namastite tekalno stezo
	Nepravilna napetost napajanja	1. Ponovno zaženite 2. Preverite vhodno napetost
E10	Zaščita pred preobremenitvijo	1. Izklopite tekalno stezo in jo ponovno zaženite 2. Zamenjajte krmilno ploščo ali motor
E12	Napaka v komunikaciji med sistemi	1. Izklopite tekalno stezo in jo ponovno zaženite 2. Preverite kable med konzolo in krmilno ploščo 3. Zamenjajte krmilno ploščo ali tiskano vezje
E15	Okvara servomotora	1. Odklopite varnostni ključ 2. Hkrati pritisnite gumba „Incline -“ in „STOP“ za 3 sekunde 3. Po zvočnem signalu se bo začela samodejna kalibracija 4. Počakajte, da se kalibracija zaključi

VZDRŽEVANJE IN ČIŠČENJE TEKALNE POTE

Redno čiščenje bo podaljšalo življenjsko dobo in izboljšalo delovanje vašega tekalnega traku. Da bo vaš aparat ostal v dobrem stanju:

- Redno sesajte in čistite vse sestavne dele.
- Očistite obe strani tekalne površine, da se pod njo ne bo nabiral prah.
- Skrbite za čistočo športnih copat – umazanija s copat lahko pospeši obrabo traku in tekalne površine.
- Površino tekalnega traku obrišite s čisto, vlažno krpo.
- Otroci ne smejo čistiti ali vzdrževati tekalne steze brez nadzora odraslih. Za boljšo nego tekalne steze in podaljšanje njene življenjske dobe priporočamo:

- Vsake 2 uri uporabe napravo izklopite za 10 minut.
- Povsem izklopite tekalno stezo, ko je ni v uporabi.

Pritrdite tekalni trak

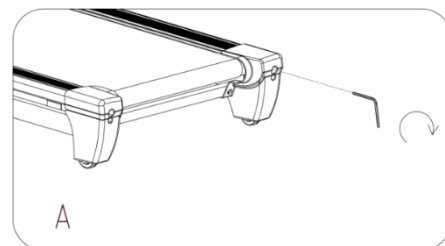
- Preveč ohlapien trak lahko med tekom povzroči zdrs.
- Preveč napet trak zmanjša zmogljivost motorja in poveča trenje med valjem in trakom.
- Optimalna napetost je dosežena, ko je mogoče pas dvigniti na višino 50–75 mm od pogonske plošče.

Centriranje tekalnega traku

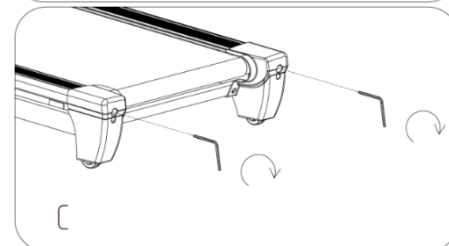
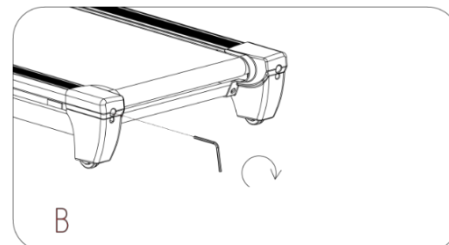
Postavite tekalno stezo na ravno površino in jo zaženite s hitrostjo 6–9 km/h. Če se trak premika na eno stran, izvedite naslednje korake:

A. Pas se premika v desno

- Zavrtite nastavni vijak na desni strani za $\frac{1}{4}$ obrata v smeri urinega kazalca.
- Nato zavrtite levi vijak za $\frac{1}{4}$ obrata v nasprotni smeri urinega kazalca.
- Ponovite postopek, dokler pas ni poravnan (glej sliko A).



- B. **Pas se premakne v levo**
- Levi nastavni vijak zavrtite za $\frac{1}{4}$ obrata v smeri urinega kazalca.
 - Nato zavrtite desni vijak za $\frac{1}{4}$ obrata v nasprotni smeri urinega kazalca.
 - Ponavljajte, dokler pas ni poravnán (glej sliko B).
- C. **Pas se sčasoma lahko popusti**
- Da ga zategnete, zavrtite oba nastavna vijaka (levi in desni) za en obrat v smeri urinega kazalca.
 - Preverite napetost pasu in postopek ponavljajte, dokler ne dosežete prave napetosti.
 - Prepričajte se, da sta obe strani enakomerno nastavljeni (glejte sliko C).



Mazanje tekalne steze

POMEMBNO: Tekalni trak je treba pred prvo uporabo namazati.

Zakaj je mazanje pomembno?

Mazanje tekalne površine in tekalnega traku je ključnega pomena – trenje med njima vpliva na življenjsko dobo in zmogljivost naprave. Priporočljivo je redno preverjanje teh komponent.

OPOZORILO: Pred čiščenjem, mazanjem ali popravilom tekalne steze vedno odklopite napajanje.

Kako mazati:

1. Dvignite pas na eni strani in nanesite mazivo na tekalno površino. Mazivo temeljito razmažite s krpo. Ponovite na drugi strani.
2. Gibljivi deli morajo delovati gladko in tiho. Nenormalno delovanje lahko vpliva na varnost. Redno preverjajte in zategujte vijake.
3. Da bi ohranili učinkovitost tekalne steze, je treba redno izvajati vzdrževanje.

Priporočeni urnik mazanja:

Tip uporabnika	Pogostost vzdrževanja
Lahka (manj kot 3 ure/teden)	vsakih 6 mesecev
Srednja (3–5 ur/teden)	Vsake 3 mesece
Intenzivno (več kot 5 ur)	vsakih 2 mesecev



Artikelnummer	Beskrivning	Antal	Artikelnr	Beskrivning	Antal
A01	Nedre ram	1	D09	M4*12 skruv	4
A02	Huvudram	1	D10	M3*6 skruv	4
A03	Lyftanordning	1	D11	M5*12 skruv	4
A04	Roterande enhet	1	D12	Fjäderbricka	4
A05	Höger vertikalt rör	1	D13	M8*35 skruv	4
A06	Vänster vertikalt rör	1	D14	M8*60 skruv	3
A07	Konsolmontering	1	D15	M4*25 skruv	2
A08	Styrenhet	1	D16	Skruv ST2.9*10	12
A09	Servomotorkort	1	D17	ST4.2*16 skruv	39
A10	Motorfäste 1	1	D18	Skruv ST4.2*13	5
A11	Motorfäste 2	1	D19	M4*35 skruv	4
A12	Fläktmonteringsplatta	4	D20	M10*60 skruv	2
A13	Knoppmonteringsfläns	1	D21	M10-mutter	5
A14	Lyfthylsa	2	D22	M10*45 skruv	3
A15	Spännfjäder	1	D23	M8*62 skruv	2
A16	Motoråpans kontaktdon	5	D24	M8*50 skruv	1
A17	Platt bricka (Φ14)	4	D25	M10*70 skruv	8
A18	Styringsbricka	4	D26	M6*20 skruv	4
B01	Främre rulle	1	D27	Platt bricka (Φ16)	1
B02	Bakre rulle	1	D28	ST2.9*8 skruv	34
B03	Motorrem	1	E01	Anslutningskabel för kretskort och styrkort – mitt	1
B04	Löpbånd	1	E02	Anslutningskabel för kretskort och styrkort – nedre	1
B05	Trampolin	1	E03	Anslutningskabel för kretskort och styrkort – övre	1
B06	S5-nyckel	1	E04	Anslutningskabel för PCB-kontrollkort	1
B07	S6-nyckel	1	E05	Anslutningskabel för displaypanel	1
B08	Smörjolja	1	E06	Motor	1
C01	Nedre motorhuv	1	E07	Lyftmotor	1
C02	Övre motoråpna	1	E08	Överströmsbrytare	1
C03	Bakre kåpa (P)	1	E09	Servomotor och rotor	1
C04	Bakre kåpa (L)	1	E10	Strömkabel	1
C05	Övre konsolskydd (med klistermärken)	1	E11	Säkerhetsnyckelhål	1
C06	Nedre konsolskydd	1	E12	Säkerhetsnyckel	1
C07	Perforerat element 1	1	E13	Eluttag	1
C08	Perforerat element 2	5	E14	Strömbrytare	1
C09	Övre mittre rattöverdrag	1	E15	Anslutningskabel för vred	1
C10	Nedre mittkåpa på ratten	1	E16	Kabel till handpulssensor	2
C11	Fläktkontrollkåpa	2	E17	Jordkabel (L=200)	2
C12	Vertikalt rörås	2	E18	Strömkabel (P, L=120)	2
C13	Dekoratív frontlock för konsol	1	E19	Strömkabel (P, L=200)	1
C14	Bakre dekorativt lock för konsol	1	E20	Strömkabel (N, L=120)	1
C15	POM-hylsa	8	E21	Strömkabel (N, L=230)	1
C16	Transporthjul	2	E22	PCB-styrkort	1
C17	Huvudramkudde	2	E23	Handpulssensor	4
C18	Kudde	4	E24	Högtalare	2
C19	Andlock	4	E25	Fläkt	2
C20	Fotstöd	4	E26	Knoppsats	1
C21	Styrskum – höger	1	E27	Panel för snabb lutning/hastighetsval	2
C22	Skumplast på styret – vänster	1	E28	Tangentbord	1
C23	Lagerhjul	2	E29	Displaypanel	1
C24	Sidoskena	2	E30	USB-port	1
C25	Konsolmonteringslås	1	E31	Fällbar strömbrytarsats	1
C26	Skumplast för övre sidoräcke	4	E32	Tangentbordskabel	3
C27	Skumplast för fotsteg	4	E33	USB-kabel	1
C28	Strömsladdslås	3	E34	Styrkort	1
C29	Glidskena	2	E35	IRS-kabel – fram	1
C30	IRS-kudde	1	E36	IRS-kabel – bak	1
C31	Bussning	1	E37	IRS (infraröd sensor)	1
C32	Silikonplatta för trådlös laddning	1	E38	Magnetisk ring	1
C33	Handpulssensor (P)	1	E39	Magnetisk ring Φ28	1
C34	Handpulssensorhållare (L)	1	F01	Filter – tillval	1
D01	M12*98-skruv	2	F02	Strömkabel (P, L=120 mm) – tillval	1
D02	M12*79-skruv	2	F03	Strömkabel (N, L=120 mm) – tillval	1
D03	M12-mutter	4	F04	Jordkabel – tillval	1
D04	M8*32-skruv	4	F05	M4*6 skruv (filter) – tillval	2
D05	M8-mutter	6	F06	ST4.2*19 flänsskruv – tillval	3
D06	M8*30 skruv	2	F07	Filtermonteringsplatta – tillval	1
D07	ST4.2*19 flänsskruv	22	G01	Induktans – tillval	1
D08	M4*8 skruv	8	G02	M4*8 skruv (induktans) – tillval	2

SÄRSKILDA ANVISNINGAR

1. Läs denna bruksanvisning noggrant före installation och användning.
2. Spara manualen för framtida bruk.
3. Produkten kan skilja sig från illustrationerna på grund av modelluppgaderingar.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER – elektricitet

FARA – risk för elstötar: koppla alltid ur apparaten efter användning och före rengöring.

VARNING – risk för brännskador, brand, elstötar eller skador:

1. Lämna aldrig löpbandet inkopplat utan uppsikt.
2. Använd endast enligt anvisningarna.
3. Använd inte om kabeln eller kontakten är skadad, löpbandet inte fungerar som det ska eller har fallit i vatten. Kontakta kundtjänst.
4. Skydda kabeln från heta ytor.
5. Blockera inte ventilationsöppningarna och stoppa inte in några föremål i dem.
6. Använd inte utomhus.
7. Använd inte i rum med aerosoler eller vid administrering av syre.
8. Stäng alltid av löpbandet och koppla bort det från strömförsörjningen efter användning.
9. Anslut endast till ett ordentligt jordat uttag.
10. Enheten är endast avsedd för vuxna. Barn under 13 år får inte använda löpbandet.
11. Flytta inte maskinen genom att dra i kabeln.
12. Endast för hemmabruk.
13. När du är klar med träningen ska du ta bort säkerhetsnyckeln och förvara den utom räckhåll för barn.

VARNING: Var särskilt försiktig när du kliver på och av det rörliga bandet.

VIKTIGA SÄKERHETSREGLER

1. Rådfråga din läkare innan du börjar träna, särskilt om du tar mediciner som påverkar hjärtat, blodtrycket eller kolesterolvärdet.
2. Var uppmärksam på kroppens signaler – avbryt träningen om du känner smärta, andnöd, yrsel eller illamående.
3. Håll barn och husdjur borta från löpbandet.
4. Placera löpbandet på en stabil, plan yta med en skyddsmatta. Minst 240 cm fritt utrymme bakom och 60 cm på sidan rekommenderas.
5. Kontrollera regelbundet skruvar och muttrar samt enhetens tekniska skick.
6. Vid skador eller ovanliga ljud, avbryt träningen och använd inte enheten förrän den har reparerats.
7. Träna i lämpliga kläder – undvik lösa kläder.
8. Stick inte händerna eller föremål i rörliga delar.
9. Löpbandet är inte avsett för terapeutiskt eller kommersiellt bruk.
10. Förvara på en torr, sval plats. Undvik extrema temperaturer och fuktighet.
11. Om du plötsligt mår dåligt, ta tag i handräcken och kliv ner på sidoräcken.

VIKTIGA ANVÄNDNINGSANVISNINGAR

1. Anslut strömsladden direkt till eluttaget.
2. Läs alltid instruktionerna innan du börjar.
3. Hastighetsförändringar sker inte omedelbart – var försiktig.
4. Håll balansen under träningen och gå i mitten av bandet.
5. Löpbandet startar med låg hastighet – börja med att stå på sidoräcken.
6. Säkerhetsnyckeln måste sättas in i konsolen – i en nödsituation kan du ta ut den för att omedelbart stoppa löpbandet.
7. Enheten är endast avsedd för vuxna – barn får endast vistas i närheten av den under uppsikt.
8. Gravida eller ammande kvinnor bör rådfråga sin läkare.
9. Drick vatten under och efter träningen.
10. Lyft inte löpbandet på egen hand.
11. Smörj löpbandets rem innan första användningen.

KONTROLLERA INNEHÅLLET I FÖRPACKNINGEN

Innan montering, kontrollera noggrant att alla komponenter finns i lådan och är i gott skick. Om något saknas eller är skadat, kontakta kundtjänst!

**MONTERING AV LÖPBANAN****STEG 1: Montera det högra stående röret**

- Fäst det högra stående röret (B) på huvudramen.
- Använd den medföljande insexnyckeln och skruvarna (dra inte åt dem helt ännu).
- Anslut signalkablarna: E1 (nedre) och E2, och placera sedan kabeln i ramöppningen på vänster sida.

STEG 2: Montera den vänstra kolonnen (vänster stående rör)

- Fäst det vänstra stående röret (C) på huvudramen.
- Använd skruvarna och insexnyckeln för att dra åt preliminärt.

STEG 3: Montering av styret

1. Anslut signalkablarna E3 och E1 (övre).
2. Fäst styret (D) på båda stolparna.
3. Dra åt skruvarna med en insexnyckel. Nu kan du dra åt alla skruvar ordentligt. Obs! Se till att kablarna inte kläms fast.

STEG 4: Installation av konsolskärmen

1. Anslut kablarna E4 och E5.
2. Fäst konsolen (I) på rattmonteringen.

3. Dra åt skruvarna med en insexnyckel och dra åt dem helt.

Obs! Se till att kablarna inte kläms fast.

STEG 5: Montera det bakre konsolskyddet

- Fäst bakstycket (E) på konsolen (I).
- Dra åt skruvarna med en insexnyckel.

STEG 6: Montera ändlocken

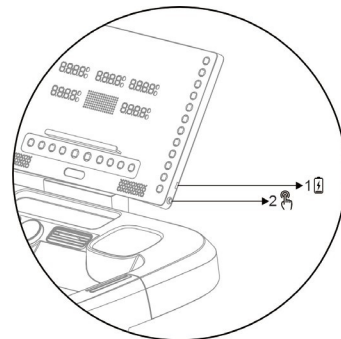
- Sätt in 4 ändlock (J) i de vänstra och högra fästena.

STEG 7: Slutlig åtdragning och säkerhetsnyckel

- Dra åt skruvarna från steg 1 och 2 helt.
- Sätt in säkerhetsnyckeln (F) i konsolen.

Monteringen är klar!

- Efter användning av löpbandet ska säkerhetsnyckeln förvaras utom räckhåll för barn.
- Innan du börjar springa, se till att alla skruvar är ordentligt åtdragna.



FÄLL IN OCH FÄLL UT LÖPANDEMATTAN (PowerTouch)

Viktig information

Löpbandet har ett automatiskt PowerTouch-system. Vik inte ihop eller fäll inte ut det manuellt, eftersom detta kan skada mekanismen och ogiltigförklara garantin.

Hur man fäller ihop/fäller ut

- Tryck på knappen **FOLD/UNFOLD** (nr 2, höger sida av konsolen).
- Löpbandet höjer eller sänker automatiskt löpbanan.
- Om du trycker på knappen igen under processen pausas den (**FOLDPAUSE**). Tryck igen för att fortsätta.

Uppfällning (UNFOLD)

Innan du fäller ut löpbandet, se till att det inte finns några personer, djur eller föremål under det.

- Med löpbandet hopfällt och meddelandet "FOLD" visat, tryck kort på knappen FOLD/UNFOLD.
- Displayen visar "UNFOLDING". När utfällningen är klar går enheten in i standby-läge.
- Om det behövs kan processen avbrytas och återupptas.

Säkerhet:

- En inbyggd infraröd sensor upptäcker personer eller djur i farozonen.
- I detta fall hörs en varningssignal och processen pausas. När området är fritt fortsätter löpbandet att fällas ut efter 2–4 sekunder.

Fällning (FOLD)

Innan du fäller ihop löpbandet, se till att det inte finns några personer eller föremål på det.

- Med löpbandet utfällt trycker du på knappen FOLD/UNFOLD.
- "FOLDING" visas på displayen.
- Processen kan stoppas och återupptas med knappen.

Tvingad uppfällning

- Håll knappen FOLD/UNFOLD intryckt i 2 sekunder – löpbandet kommer att fällas upp automatiskt.

Säkerhetsanvisningar

1. Om en person står på löpbandet under hopfällningen (vinkel < 30°) avbryter systemet automatiskt processen och återgår till utfällningen.
2. Om vinkeln är > 30° och ett hinder uppstår, avbryts fällningsprocessen (display: "FOLD"). Tryck på FOLD/UNFOLD igen för att starta utfällningsläget.



TRANSPORT AV LÖPBANAN OCH KORREKT PLACERING

VIKTIG ELEKTRISK INFORMATION



VARNING – Denna löpband kräver en lämplig strömkälla för att fungera korrekt. För din egen och andras säkerhet, se till att strömkällan är lämplig innan du ansluter enheten.

En felaktig strömkälla kan orsaka allvarliga skador på utrustningen eller utgöra en risk för användaren.

Jordning

- Enheten måste jordas – detta säkerställer lägsta möjliga motstånd mot strömflödet och minskar risken för elstötar.
- Kontakten ska anslutas till ett korrekt installerat och jordat uttag i enlighet med lokala bestämmelser.
- Uttaget måste passa pluggens konfiguration – använd inte adaptrar eller omvandlare.
- Produkten är konstruerad för att användas i en standardkrets med en jordad kontakt (se diagram A).

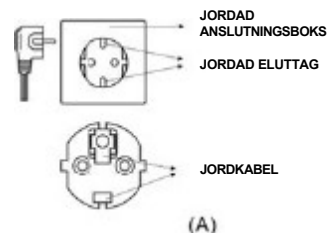
FARA: Felaktig anslutning av skyddsledaren kan leda till elstötar.

- Om du är osäker på installationen, kontakta en behörig elektriker.
- Modifiera inte den ursprungliga kontakten. Om den inte passar i uttaget, låt en elektriker installera ett lämpligt uttag.

VARNING

1. Använd aldrig ett GFCI-uttag (jordfelsbrytare) med detta löpband. Håll strömsladden borta från maskinens rörliga delar, inklusive lyftmekanismen och transporthjulen.
2. Använd inte generatorer eller avbrottsfri strömförsörjning (UPS) för att driva löpbandet.
3. Ta inte bort några kåpor medan löpbandet är anslutet till elnätet.

JORDNINGSMETODER



4. Utsätt inte enheten för regn eller fukt.
Löpbandet är inte avsett för användning utomhus, nära simbassänger eller i miljöer med hög luftfuktighet.



ANVÄNDARINSTRUKTIONER DISPLAY (1)



Distans – visar den sträcka som hittills har tillryggagagts.



Tid – visar tränings tiden (från 0:00). När den maximala gränsen nås stannar löpbandet automatiskt.



Steg – visar antalet steg som tagits.

- Fönstret **TIME/STEPS (TID/STEG)** visar uppgifterna omväxlande var 5:e sekund.



Kalorier – visar antalet förbrända kalorier.



Hjärtfrekvens – visar din aktuella hjärtfrekvens. För att mäta:

- håll båda sensorerna på handtagen eller
- anslut en Bluetooth®-pulsmätare.
- Resultatet visas efter cirka 5 sekunder (ungefärliga, icke-medicinska data).
- Fönstret **KALORIER/PULS** växlar – under pulsmätningen visar det kontinuerligt din puls, annars visar det kalorier.



Hastighet – visar din aktuella hastighet. Justera med knapparna **SPEED +/-**.

- Vid en lutning på -3 till -1: hastighetsintervall **1–13 km/h**.
- Vid en lutning på 0 till 10: hastighetsintervall **1–22 km/h**.

Matrisfönster – i löpningsläge visar det aktuella varv; i PROG-läge visar det programgrafnen.



Lutning – visar aktuell lutningsvinkel. Justerbar med knapparna **INCLINE +/-** i intervallet -3 % till 10 %.

KONSOLKNAPPARNAS FUNKTIONER

- Volym** – ett kort tryck höjer volymen, ett långt tryck sänker den.
- LÄGE** – välj nedräkningsläge (tid, distans, kalorier). Bekräfta med **START/PAUS**.
 - TIDSKNUTNING** – ställ in nedräknings tiden.
 - AVSTÅND** – ställ in avståndet.
 - KALORIRÄKNARE** – ställ in antalet kalorier.
- LUTNING** ^v – minska lutningen.
- LUTNING** [^] – öka lutningen.
- Snabbval av lutning** – knapparna -3, -2, -1, 0, 1...10.
- START/PAUS** – starta, pausa eller återuppta träningen.
- STOP** – stoppa löpbandet omedelbart.
- SPEED** – minska hastigheten med 0,1 km/h.
- SPEED +** – öka hastigheten med 0,1 km/h.
- Snabb hastighetsval** – knappar 2–20 km/h.
- PROG (program):**
 - Standardprogram (26)** – välj och starta, varje program har 16 segment (löpbandet stannar automatiskt när programmet är slut).
 - Användarprogram (U1–U5)** – skapa dina egna planer (16 segment). Ställ in tid, hastighet och lutning för varje segment. Maximal programtid: 99 minuter.
 - Pulsstyrd program (HR1–HR3)** – Bluetooth®-bälte krävs. Systemet justerar automatiskt hastigheten och lutningen för att bibehålla den inställda pulsen.

Program	Standardålder	HR-mål (BPM)	Maxhastighet
HP1	30	142	8 km/h
HP2	30	161	9 km/h
HP3	30	190	10 km/h

- Kroppsfettstest (FAT)** – efter att du har angett kön, ålder, längd och vikt håller du pulssensorerna mot kroppen i 5 sekunder. Resultatet visas på skärmen:
 - ≤19 – smal,
 - 20–25 – normal,
 - 26–29 – överviktig,
 - ≥30 – fetma.
 - 🔥. Resultaten är vägledande, inte medicinska.
- Fläkt** – luftflödeskontroll:
 - tryck – nivå 1,
 - tryck – nivå 2,
 - tryck – stäng av.

Kod	Parameter	Område/värde	Beskrivning
F-1	Kön (Sex)	01 – Man 02 – Kvinna	
F-2	Ålder	10–99	
F-3	Längd	100–200 cm	
F-4	Vikt	20–150 kg	
F-5	Fettnivå (fettprocent)	≤ 19	Mager
		20	Normal
		26–29	Övervikt
		≥ 30	Fet

Obs: Testresultatet har inget medicinskt värde – det är endast avsett för informationsändamål!

KNAPPFUNKTIONER

- **Kort tryck** — startar en nedräkning från 3-2-1, varefter träningspasset startar automatiskt.
- **Display** – växlar var 5:e sekund mellan:
 - Tid/Hastighet
 - Distans/tempo
 - Kalorier /

Lutning Under träningen:



- Sväng vänster → minska hastigheten.
- Vänd höger → öka hastigheten.
- Efter att du har börjat träna:**
 - Kort tryck → paus.
 - Långt tryck → fullständigt stopp.



BLUETOOTH – anslutning till Kinomap-applikationer

1. Lägg till en ny enhet → välj **FTMS** i avsnittet *TREADMILL*.
2. Välj Bluetooth-namnet som börjar med **"TERRUN 350"**.
3. Tryck på START/PAUS-knappen på löpbandet för att börja.

Zwift

1. Välj **RUN SPEED (LÖPHASTIGHET)** i avsnittet *PAIRED DEVICES (PARADE ENHETER)*.
2. Välj Bluetooth-namnet som börjar med **"TERRUN 350"**.
3. Tryck på **START/PAUSE** på löpbandet för att starta.

Bluetooth-ljud

- Aktivera Bluetooth på din enhet och sök efter ett namn som börjar med **"TERRUN 350-A"**.
- När anslutningen är upprättad kommer ljudet från din enhet att spelas upp via löpbandets högtalare.
- Volymen kan justeras:
 - med knapparna på din mobila enhet,
 - eller volymkontrollknapparna på löpbandet.

Anslutning till en trådlös pulsmätare

Löpbandet stöder kompatibla Bluetooth®-enheter med **pulsöverföring**.

Krav:

- Stöd för pulsöverföring.
- Standard Bluetooth®-protokoll.

Innan anslutning:

- Överföringsfunktionen är ofta inaktiverad som standard för att spara batteri.
- Aktivera sändningsläget i enhetens inställningar.

Tips:

- Udržujte zariadenie v bezpečnej vzdialenosti.
- När sändningen är aktiverad kommer löpbandet automatiskt att registrera och visa din puls.

Ladda enheten

- Anslut din telefon eller surfplatta till USB-porten (zon 1) med en kabel för att ladda enheten.

SMÖRJNINGSPÅMINNELSESFUNKTION

- Löpbandet påminner dig om att smörja var **300 kilometer (187 miles)** av den totala distansen.
- Vid den tidpunkten hörs ett ljudsignal var 10:e sekund och meddelandet **"OIL"** visas på displayen.
- Smörj mitten av löpbandet med olja enligt anvisningarna.
- Efter smörjningen håller du ned STOP-knappen i 3 sekunder i standby-läge – varningssignalen försvinner.

SÄKERHETSLÄSFUNKTION

- I vilket läge som helst kommer löpbandet att stanna omedelbart när **säkerhetsnyckeln** tas bort.
- Displayen visar "----" och maskinen piper.
- Löpbandet startar inte igen förrän nyckeln sätts in igen.

ENERGISPARFUNKTION

- I standby-läge går löpbandet in i energisparläge om du inte utför någon åtgärd på 10 minuter.
- Skärmen stängs av.
- För att starta om den, tryck på valfri knapp.

Viktiga säkerhetsrekommendationer

1. Börja träningen med **låg hastighet** och håll händerna på handräcken tills du känner dig säker.
2. Sätt in **säkerhetsnyckeln** i konsolen och fäst säkerhetslinan i dina kläder.
3. För att avsluta träningen på ett säkert sätt, tryck på **STOP** eller dra i säkerhetslinan – löpbandet stannar omedelbart.

TEKNISKA PROBLEM OCH LÖSNINGAR

Problem	Möjlig orsak	Rekommenderad åtgärd
Löpbandet startar inte	Inte ansluten till strömförsörjningen	Anslut sladden till eluttaget
	Ingen säkerhetsnyckel (på konsolen "-----")	Sätt in säkerhetsnyckeln i konsolen
	Löpbandets band är inte centrerat	Justera de bakre rullskruvarna på båda sidor
Displayen fungerar inte	Lösa kablar	Kontrollera alla kablar mellan kretskortet och kontrollpanelen
E01	Programvaruöverbastning	1. Stäng av löpbandet och starta om det.
E02	Hårdvaruöverbastning	1. Stäng av löpbandet och starta om det. 2. Byt ut styrkortet
E03	Kontrollkortets överhettningsskydd	1. Stäng av löpbandet och starta om 2. Byt ut styrkortet
E04	Ingångsspänningen är för låg	1. Stäng av löpbandet och starta om 2. Byt ut styrkortet
E05	Ingångsspänningen är för hög	1. Stäng av löpbandet och starta om det 2. Byt ut styrkortet
E06–E09	Felaktig motor- eller kabelanslutning	1. Stäng av löpbandet 2. Vänta 1 minut 3. Slå på det igen
	Skada på motor eller kablar	Kontrollera motorkablarna, reparera eller byt ut Byt ut motorn om det behövs
	Blockerad rörlig del av löpbandet	1. Kontrollera de rörliga delarna 2. Lyssna på motorn (ljud, lukt) 3. Byt ut motorn 4. Byt ut styrkortet 5. Smörj löpbandet
	Felaktig matningsspänning	1. Starta om 2. Kontrollera ingångsspänningen
E10	Överbastningsskydd	1. Stäng av löpbandet och starta om 2. Byt ut styrkortet eller motorn
E12	Kommunikationsfel mellan system	1. Stäng av löpbandet och starta om det 2. Kontrollera kablarna mellan konsolen och styrkortet 3. Byt ut styrkortet eller kretskortet
E15	Servomotorfel	1. Koppla bort säkerhetsnyckeln 2. Tryck samtidigt på knapparna "Incline -" och "STOP" i 3 sekunder 3. Efter pipet startar den automatiska kalibreringen 4. Vänta tills kalibreringen är klar

UNDERHÅLL OCH RENGÖRING AV LÖPAND BAND

Regelbunden rengöring förlänger livslängden och förbättrar prestandan hos ditt löpband. För att hålla din maskin i gott skick:

- Dammsug och rengör alla komponenter regelbundet.
- Rengör båda sidorna av löpbandet för att förhindra att damm samlas under det.
- Håll dina sportskor rena – smuts från dina skor kan påskynda slitage på bandet och löpunderlaget.
- Torka av löpbandets yta med en ren, fuktig trasa.
- Barn bör inte rengöra eller underhålla löpbandet utan vuxens övervakning. För att bättre ta hand

om ditt löpband och förlänga dess livslängd rekommenderar vi följande:

- Stäng av maskinen i 10 minuter efter varje 2 timmars användning.
- Stäng av löpbandet helt när det inte används.

Dra åt löpbandet

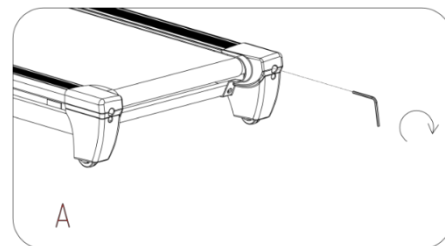
- Ett för löst band kan orsaka slirning under löpning.
- Ett för hårt spänt band minskar motorens prestanda och ökar friktionen mellan rullen och bandet.
- Den optimala spänningen uppnås när remmen kan lyftas till en höjd av 50–75 mm från drivplattan.

Centrera löpbandet

Placera löpbandet på en plan yta och kör det med en hastighet på 6–9 km/h. Om bandet rör sig åt ena sidan, följ dessa steg:

A. Bandet rör sig åt höger

- Vrid justeringsskruven på höger sida $\frac{1}{4}$ varv medurs.
- Vrid sedan den vänstra skruven $\frac{1}{4}$ varv moturs.
- Upprepa åtgärden tills remmen är centrerad (se figur A).

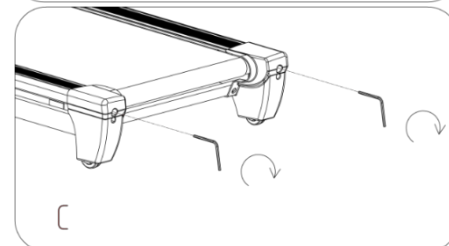
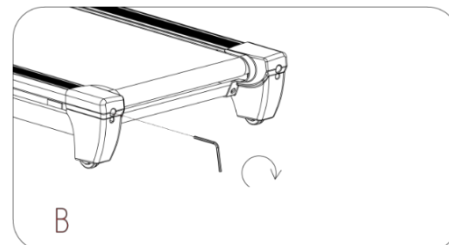


B. Remmen flyttas åt vänster

- Vrid den vänstra justeringsskruven $\frac{1}{4}$ varv medurs.
- Vrid sedan den högra skruven $\frac{1}{4}$ varv moturs.
- Upprepa tills remmen är centrerad (se figur B).

C. Remmen kan bli slapp med tiden

- För att spänna det, vrid båda justeringsskruvarna (vänster och höger) ett helt varv medurs.
- Kontrollera remspänningen och upprepa processen tills du uppnår rätt spänning.
- Se till att båda sidorna är jämnt justerade (se figur C).

**Smörjning av löpbandet**

VIKTIGT: Löpbandet måste smörjas före första användningen.

Varför är smörjning viktigt?

Det är mycket viktigt att smörja däck och löpbandet – friktionen mellan dem påverkar maskinens livslängd och prestanda. Regelbundna kontroller av dessa komponenter rekommenderas.

WARNING: Koppla alltid bort löpbandet från strömförsörjningen innan du rengör, smörjer eller reparerar det.

Så smörjer du:

1. Lyft upp remmen på ena sidan och smörj löpbandet. Sprid smörjmedlet noggrant med en trasa. Upprepa på andra sidan.
2. Rörliga delar ska fungera smidigt och tyst. Onormal funktion kan påverka säkerheten. Kontrollera och dra åt skruvarna regelbundet.
3. För att bibehålla löpbandets effektivitet bör underhåll utföras regelbundet.

Rekommenderat smörjningsschema:

Användartyp	Underhållsfrekvens
Lätt (mindre än 3 timmar/vecka)	Var sjätte månad
Medel (3–5 timmar/vecka)	Var tredje månad
Intensiv (över 5 timmar)	Varannan månad



Номер деталі	Опис	Кількість	Номер деталі	Опис	Кількість
A01	Нижня рама	1	D09	Гвинт M4*12	4
A02	Основна рама	1	D10	Гвинт M3*6	4
A03	Підйомний вузол	1	D11	Гвинт M5*12	4
A04	Поворотний вузол	1	D12	Пружинна шайба	4
A05	Права вертикальна труба	1	D13	Гвинт M8*35	4
A06	Ліва вертикальна труба	1	D14	Гвинт M8*60	3
A07	Консольний вузол	1	D15	Гвинт M4*25	2
A08	Рульовий механізм	1	D16	Гвинт ST2.9*10	12
A09	Плата сервомотора	1	D17	Гвинт ST4.2*16	39
A10	Кріплення двигуна 1	1	D18	Гвинт ST4.2*13	5
A11	Кріплення двигуна 2	1	D19	Гвинт M4*35	4
A12	Кріпильна пластина вентилятора	4	D20	Гвинт M10*60	2
A13	Фланець для кріплення ручки	1	D21	Гайка M10	5
A14	Підйомна втулка	2	D22	Гвинт M10*45	3
A15	Натяжна пружина	1	D23	Гвинт M8*62	2
A16	Роз'єм кришки двигуна	5	D24	Гвинт M8*50	1
A17	Плоска шайба (Ф14)	4	D25	Гвинт M10*70	8
A18	Шайба рульового колеса	4	D26	Гвинт M6*20	4
B01	Передній ролик	1	D27	Плоска шайба (Ф16)	1
B02	Задній ролик	1	D28	Гвинт ST2.9*8	34
B03	Ремінь двигуна	1	E01	Кабель для підключення друкованої плати та плати управління – центральний	1
B04	Бігова доріжка	1	E02	Кабель для підключення друкованої плати та плати управління – нижній	1
B05	Підніжка	1	E03	Кабель для підключення друкованої плати та плати управління – верхній	1
B06	Ключ S5	1	E04	Кабель для підключення плати управління РСВ	1
B07	Ключ S6	1	E05	Кабель для підключення панелі дисплея	1
B08	Масило	1	E06	Двигун	1
C01	Нижня кришка двигуна	1	E07	Підйомний двигун	1
C02	Верхня кришка двигуна	1	E08	Вимикач перевантаження	1
C03	Задня кришка (Р)	1	E09	Сервомотор і ротор	1
C04	Задня кришка (L)	1	E10	Шнур живлення	1
C05	Верхня кришка консолі (зі наклейками)	1	E11	Слот для запобіжного ключа	1
C06	Нижня кришка консолі	1	E12	Захисний ключ	1
C07	Перфорований елемент 1	1	E13	Розетка	1
C08	Перфорований елемент 2	5	E14	Вимикач живлення	1
C09	Верхня центральна кришка рульового колеса	1	E15	Кабель з'єднання ручки	1
C10	Нижня центральна кришка керма	1	E16	Кабель датчика пульсу руки	2
C11	Кришка регулятора вентилятора	2	E17	Кабель заземлення (L=200)	2
C12	Вертикальний фіксатор труби	2	E18	Кабель живлення (Р, L=120)	2
C13	Передня декоративна кришка для консолі	1	E19	Шнур живлення (Р, L=200)	1
C14	Задня декоративна кришка для консолі	1	E20	Шнур живлення (N, L=120)	1
C15	Втулка РОМ	8	E21	Кабель живлення (N, L=230)	1
C16	Транспортне колесо	2	E22	Плата управління РСВ	1
C17	Подушка основної рами	2	E23	Датчик пульсу на руці	4
C18	Подушка	4	E24	Спікер	2
C19	Кінцеві заглушки	4	E25	Вентилятор	2
C20	Підніжка	4	E26	Комплект ручок	1
C21	Пінопласт для ручки – правий	1	E27	Панель швидкого нахилу/вибору швидкості	2
C22	Пінопласт на кермі – лівий	1	E28	Клавіатура	1
C23	Підшипникове колесо	2	E29	Панель дисплея	1
C24	Бічна рейка	2	E30	USB-порт	1
C25	Блокування консолі	1	E31	Комплект перемикача складання	1
C26	Пінопласт для верхньої бічної рейки	4	E32	Кабель клавіатури	3
C27	Пінопласт для підніжки	4	E33	Кабель USB	1
C28	Засувка шнура живлення	3	E34	Панель управління	1
C29	Стрічка для ковзної рейки	2	E35	Кабель IRS – передній	1
C30	Подушка IRS	1	E36	Кабель IRS – задній	1
C31	Втулка	1	E37	IRS (інфрачервоний датчик)	1
C32	Силіконова підкладка для бездротової зарядки	1	E38	Магнітне кільце	1
C33	Пристрій для вимірювання пульсу на руці (Р)	1	E39	Магнітне кільце Ф28	1
C34	Кріплення для датчика пульсу руки (L)	1	F01	Фільтр – опціонально	1
D01	Гвинт M12*98	2	F02	Кабель живлення (Р, L=120 мм) – опціонально	1
D02	Гвинт M12*79	2	F03	Кабель живлення (N, L=120 мм) – опціонально	1
D03	Гайка M12	4	F04	Кабель заземлення – опціонально	1
D04	Гвинт M8*32	4	F05	Гвинт M4*6 (фільтр) – опціонально	2
D05	Гайка M8	6	F06	Гвинт фланця ST4.2*19 – опціонально	3
D06	Гвинт M8*30	2	F07	Кріпильна пластина фільтра – опціонально	1
D07	Гвинт фланця ST4.2*19	22	G01	Індуктивність – опціонально	1
D08	Гвинт M4*8	8	G02	Гвинт M4*8 (індуктивність) – опціонально	2

СПЕЦІАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ

1. Перед установкою та використанням уважно прочитайте цю інструкцію.
2. Збережіть інструкцію для подальшого використання.
3. Продукт може відрізнятися від зображень на ілюстраціях через оновлення моделі.

ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ – електрика

НЕБЕЗПЕКА – ризик ураження електричним струмом: завжди вимикайте прилад з розетки після використання та перед чищенням.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ – ризик опіків, пожежі, ураження електричним струмом або травмування:

1. Ніколи не залишайте бігову доріжку підключеною до мережі без нагляду.
2. Використовуйте тільки відповідно до інструкцій.
3. Не використовуйте, якщо кабель або вилка пошкоджені, бігова доріжка не працює належним чином або потрапила у воду. Зверніться до служби підтримки клієнтів.
4. Захищайте кабель від гарячих поверхонь.
5. Не блокуйте вентиляційні отвори та не вставляйте в них будь-які предмети.
6. Не використовуйте на відкритому повітрі.
7. Не використовуйте в приміщеннях, де застосовуються аерозолі або кисень.
8. Після використання завжди вимикайте бігову доріжку та відключайте її від джерела живлення.
9. Підключайте тільки до належним чином заземленої розетки.
10. Пристрій призначений тільки для використання дорослими. Діти віком до 13 років не повинні користуватися біговою доріжкою.
11. Не пересувajte бігову доріжку, тягнучи за кабель.
12. Тільки для домашнього використання.
13. Після закінчення тренування вийміть запобіжний ключ і зберігайте його в недоступному для дітей місці.

УВАГА: Будьте особливо обережні, коли ступаєте на рухомий ремінь і сходите з нього.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ

1. Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо ви приймаєте ліки, що впливають на серце, артеріальний тиск або рівень холестерину.
2. Звертайте увагу на сигнали свого тіла – припиніть тренування, якщо відчуваєте біль, задишку, запаморочення або нудоту.
3. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від бігової доріжки.
4. Встановіть бігову доріжку на стійкій, рівній поверхні з захисним килимком. Рекомендується залишити мінімум 240 см вільного простору ззаду і 60 см з боків.
5. Регулярно перевіряйте болти та гайки, а також технічний стан пристрою.
6. У разі пошкодження або незвичайних шумів припиніть тренування і не використовуйте пристрій до його ремонту.
7. Тренуйтеся в відповідному одязі – уникайте вільного одягу.
8. Не кладіть руки або предмети на рухомі частини.
9. Бігова доріжка не призначена для терапевтичного або комерційного використання.
10. Зберігайте в сухому, прохолодному місці. Уникайте екстремальних температур і вологості.
11. Якщо ви раптово почуваетесь зле, тримайтеся за поручні та зійдіть на бічні рейки.

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Підключіть шнур живлення безпосередньо до розетки.
2. Перед початком роботи завжди читайте інструкцію.
3. Зміна швидкості відбувається не відразу – будьте обережні.
4. Під час тренування зберігайте рівновагу і ходіть по центру стрічки.
5. Бігова доріжка починає рухатися з низькою швидкістю – спочатку встаньте на бічні поручні.
6. Ключ безпеки необхідно вставити в консоль – у разі надзвичайної ситуації витягніть його, щоб негайно зупинити бігову доріжку.
7. Пристрій призначений тільки для дорослих – діти можуть перебувати поблизу нього тільки під наглядом.
8. Вагітні або жінки, які годують груддю, повинні проконсультуватися з лікарем.
9. Пийте воду під час і після тренування.
10. Не піднімайте бігову доріжку самостійно.
11. Перед першим використанням змастіть ремінь бігової доріжки.

ПЕРЕВІРКА ВМІСТУ УПАКОВКИ

Перед складанням ретельно перевірте, чи всі компоненти знаходяться в коробці та чи вони в хорошому стані. Якщо щось відсутнє або пошкоджене, зверніться до служби підтримки клієнтів!

**ЗБИРАННЯ БІГОВОЇ ДОРОГИ****КРОК 1: Збірка правої вертикальної труби**

- Прикріпіть праву вертикальну трубу (B) до основної рами.
- Використовуйте шестигранний ключ і гвинти, що входять до комплекту (поки що не затягуйте їх до кінця).
- Підключіть сигнальні кабелі: E1 (нижній) і E2, а потім розмістіть кабель у отворі рами з лівого боку.

КРОК 2: Збірка лівої колони (ліва вертикальна труба)

- Прикріпіть ліву вертикальну трубу (C) до основної рами.
- Використовуйте гвинти та шестигранний ключ для попереднього затягування.

КРОК 3: Збірка руля

1. Підключіть сигнальні кабелі E3 і E1 (верхній).
2. Прикріпіть рульову колонку (D) до обох вертикальних стійок.
3. Затягніть гвинти шестигранним ключем. Тепер ви можете повністю затягнути всі гвинти. Примітка: Переконайтеся, що кабелі не затиснуті.

КРОК 4: Встановлення екрану консолі

1. Підключіть дроти E4 і E5.
2. Прикріпіть консоль (I) до рульового колеса.

3. Затягніть гвинти шестигранним ключем і повністю затягніть їх.

Примітка: переконайтеся, що кабелі не затиснуті.

КРОК 5: Встановлення задньої кришки консолі

- Прикріпіть задню кришку (E) до консолі (I).
- Затягніть гвинти за допомогою шестигранного ключа.

КРОК 6: Встановлення торцевих кришок

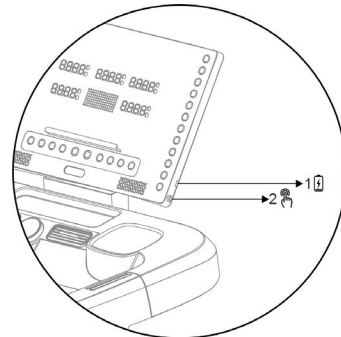
- Вставте 4 кінцеві заглушки (J) у ліву та праву кронштейни.

КРОК 7: Остаточне затягування та запобіжний ключ

- Повністю затягніть гвинти з кроків 1 і 2.
- Вставте запобіжний ключ (F) у консоль.

Збірка завершена!

- Після використання бігової доріжки зберігайте запобіжний ключ у недоступному для дітей місці.
- Перед початком бігу переконайтеся, що всі болти надійно затягнуті.



СКЛАДАННЯ ТА РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРОЖКИ (PowerTouch)

Важлива примітка

Бігова доріжка оснащена автоматичною системою PowerTouch. Не складайте та не розкладайте її вручну, оскільки це може пошкодити механізм і призвести до втрати гарантії.

Як скласти/розкласти

- Натисніть кнопку **FOLD/UNFOLD** (№ 2, праворуч від консолі).
- Бігова доріжка автоматично підніме або опустить платформу.
- Якщо під час цього процесу натиснути кнопку ще раз, процес буде призупинено (**FOLDPAUSE**). Натисніть ще раз, щоб продовжити.

Розкладання (UNFOLD)

Перед розкладанням переконайтеся, що під біговою доріжкою немає людей, тварин або предметів.

- Коли бігова доріжка складена і на дисплеї відображається повідомлення «FOLD», коротко натисніть кнопку FOLD/UNFOLD.
- На дисплеї з'явиться напис «UNFOLDING» (Розгортання). Після завершення розгортання пристрій перейде в режим очікування.
- За необхідності процес можна зупинити та відновити.

Безпека:

- Вбудований інфрачервоний датчик виявляє людей або тварин у зоні безпеки.
- У цьому випадку пролунає попереджувальний сигнал і процес буде призупинено. Після звільнення зони бігова доріжка відновить розкладання через 2–4 секунди.

Складання (FOLD)

Перед складанням переконайтеся, що на біговій доріжці немає людей або предметів.

- Розклавши бігову доріжку, натисніть кнопку FOLD/UNFOLD.
- На дисплеї з'явиться напис «FOLDING» (Складання).
- Процес можна зупинити та відновити за допомогою кнопки.

Примусове розкладання

- Натисніть і утримуйте кнопку FOLD/UNFOLD протягом 2 секунд – бігова доріжка розкладеться.

Застереження щодо безпеки

1. Якщо під час складання (кут $\leq 30^\circ$) на біговій доріжці стоїть людина, система автоматично перерве процес і повернеться до розкладання.
2. Якщо кут $> 30^\circ$ і з'являється перешкода, процес складання зупиниться (на дисплеї з'явиться напис: «FOLD»). Натисніть кнопку FOLD/UNFOLD ще раз, щоб перейти в режим розкладання.



ТРАНСПОРТУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРОЖКИ ТА ЇЇ ПРАВИЛЬНЕ РОЗМІЩЕННЯ

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО ЕЛЕКТРИКИ



ПОПЕРЕДЖЕННЯ - Для належного функціонування цієї бігової доріжки необхідне відповідне джерело живлення. Для вашої безпеки та безпеки інших осіб перед підключенням пристрою переконайтеся, що джерело живлення відповідає вимогам. Неправильне джерело живлення може спричинити серйозні пошкодження обладнання або становити небезпеку для користувача.

Заземлення

- Пристрій повинен бути заземлений – це забезпечує найнижчий опір протіканню струму та зменшує ризик ураження електричним струмом.
- Вилку слід підключати до правильно встановленої та заземленої розетки відповідно до місцевих норм.
- Розетка повинна відповідати конфігурації вилки – не використовуйте адаптери або перехідники.
- Продукт призначений для роботи в стандартній електричній мережі з заземленою вилкою (див. схему A).

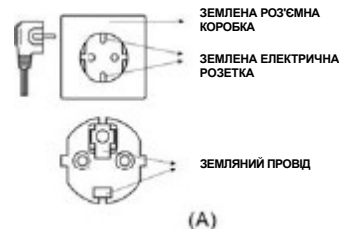
НЕБЕЗПЕКА: Неправильне підключення захисного провідника може призвести до ураження електричним струмом.

- Якщо у вас є сумніви щодо встановлення, зверніться до кваліфікованого електрика.
- Не модифікуйте оригінальну вилку. Якщо вона не підходить до розетки, попросіть електрика встановити відповідну розетку.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

1. Ніколи не використовуйте розетку з пристроєм захисного відключення (GFCI) з цією біговою доріжкою. Тримайте шнур живлення подалі від рухомих частин машини, включаючи підйомний механізм і транспортні колеса.
2. Не використовуйте генератори або джерела безперебійного живлення (ДБЖ) для живлення бігової доріжки.
3. Не знімайте жодних кришок, поки бігова доріжка підключена до електромережі.

МЕТОДИ ЗАЗЕМЛЕННЯ



4. Не піддавайте пристрій впливу дощу або вологи.
Бігова доріжка не призначена для використання на відкритому повітрі, поблизу басейнів або в умовах високої вологості.



ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ДИСПЛЕЙ (1)



Відстань – показує пройдений на даний момент шлях.



Час – показує час тренування (від 0:00). Коли буде досягнуто максимального обмеження, бігова доріжка автоматично зупиниться.



Кроки – показує кількість зроблених кроків.

- Вікно **TIME/STEPS** (Час/Кроки) відображає дані по черзі кожні 5 секунд.



Калорії – показує кількість спалених калорій.



Частота серцевих скорочень – відображає вашу поточну частоту серцевих скорочень. Для вимірювання:

- тримайте обидва датчики на руках або
- підключіть пульсометр Bluetooth®. Результат з'явиться приблизно через 5 секунд (приблизні, немедичні дані).
- Вікно **CALORIES/PULSE** (КАЛОРІЇ/ПУЛЬС) змінюється – під час вимірювання частоти серцевих скорочень воно постійно відображає ваш пульс, в іншому випадку – калорії.



Швидкість – показує вашу поточну швидкість. Регулюйте за допомогою кнопок **SPEED +/-**.

- При нахилі від -3 до -1: діапазон швидкості **1–13 км/год**.
- При нахилі від 0 до 10: діапазон швидкості **1–22 км/год**.

Вікно Matrix – у режимі бігу показує поточні кола; у режимі **PROG** показує графік програми.



Нахил – показує поточний кут нахилу. Регулюється за допомогою кнопок **INCLINE +/-** в діапазоні від -3% до 10%.

ФУНКЦІЇ КНОПОК КОНСОЛЫ

- Гучність** – коротке натискання збільшує рівень, довге натискання зменшує його.
- РЕЖИМ** – виберіть режим відліку (час, відстань, калорії). Підтвердіть натисканням **START/PAUSE**.
 - ВІДЛІК ЧАСУ** – встановіть час відліку.
 - ВІДЛІК ВІДСТАНІ** – встановіть відстань.
 - ВІДЛІК КАЛОРІЙ** – встановіть кількість калорій.
- НАХИЛ** – зменшення нахилу.
- INCLINE** – збільшити нахил.
- Швидкий вибір нахилу** – кнопки -3, -2, -1, 0, 1...10.
- СТАРТ/ПАУЗА** – початок, пауза або відновлення тренування.
- STOP** – негайно зупиніть бігову доріжку.
- SPEED** – зменшіть швидкість на 0,1 км/год.
- SPEED +** – збільшити швидкість на 0,1 км/год.
- Швидкий вибір швидкості** – кнопки 2–20 км/год.
- PROG (програми):**
 - Стандартні програми (26)** – виберіть і запустіть, кожна програма має 16 сегментів (бігова доріжка зупиниться автоматично після закінчення).
 - Користувачькі програми (U1–U5)** – створіть власні плани (16 сегментів). Встановіть час, швидкість і нахил для кожного сегмента. Максимальний час програми: 99 хвилин.
 - Програми з контролем частоти серцевих скорочень (HR1–HR3)** – необхідний ремінь Bluetooth®. Система автоматично регулює швидкість і нахил, щоб підтримувати задану частоту серцевих скорочень.

Програма	Вік за замовчуванням	Цільовий пульс (у ударах на хвилину)	Максимальна швидкість
HR1	30	142	8 км/год
HR2	30	161	9 км/год
HR3	30	190	10 км/год

- Тест на вміст жиру в організмі (FAT)** – після введення статі, віку, зросту та ваги тримайте датчики пульсу протягом 5 секунд. Результат з'явиться на екрані:
 - ≤19 – худорлявий,
 - 20–25 – нормальний,
 - 26–29 – надмірна вага,
 - ≥30 – ожиріння.
 Результати є орієнтовними, а не медичними.

- Вентилятор** – регулювання потоку повітря:

- натиснути – рівень 1,
- натисніть – рівень 2,
- натисніть – вимкнути.

Код	Параметр	Діапазон / Значення	Опис
F-1	Стать (стать)	01 – Чоловічий 02 – Жіноча	
F-2	Вік	10–99	
F-3	Зріст	100–200 см	
F-4	Вага	20–150 кг	
F-5	Рівень жиру (жир %)	≤ 19	Худий
		20–25	Норма
		26–29	Надмірна вага
		≥ 30	Ожиріння

Примітка: Результат тесту не має медичної цінності — він призначений виключно для інформаційних цілей!

ФУНКЦІЇ КНОПОК

- **Коротке натискання** — запускає відлік **3-2-1**, після чого тренування починається автоматично.
- **Дисплей** — кожні 5 секунд змінюється між:

- Час / Швидкість
- Відстань / Темп
- Калорії / Нахил

Під час тренування:



- Поверніть вліво → зменшіть швидкість.
- Поверніть праворуч → збільште швидкість.

Після початку тренування:

- Коротке натискання → пауза.
- Довге натискання → повна зупинка.



BLUETOOTH – підключення до додатків

Kinomap

1. Додати новий пристрій → вибрати **FTMS** у розділі **TREADMILL**.
2. Виберіть ім'я Bluetooth, що починається з «**TERRUN 350**».
3. Натисніть кнопку **START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА)** на біговій доріжці, щоб розпочати.

Zwift

1. Виберіть **RUN SPEED (ШВИДКІСТЬ БІГУ)** у розділі **PAIRED DEVICES (ПАРУВАНІ ПРИСТРІЙ)**.
2. Виберіть ім'я Bluetooth, що починається з «**TERRUN 350**».
3. Натисніть кнопку **START/PAUSE** на біговій доріжці, щоб розпочати.

Аудіо Bluetooth

- Увімкніть Bluetooth на своєму пристрої та знайдіть ім'я, що починається з «**TERRUN 350-A**».
- Після підключення аудіо з вашого пристрою буде відтворюватися через динаміки бігової доріжки.
- Гучність можна регулювати:
 - за допомогою кнопок на мобільному пристрої,
 - або кнопки регулювання гучності на біговій доріжці.

Підключення до бездротового датчика серцевого ритму

Бігова доріжка підтримує сумісні пристрої Bluetooth® з передачею частоти серцебиття.

Вимоги:

- Підтримка передачі частоти серцевого ритму.
- Стандартний протокол Bluetooth®.

Перед підключенням:

- Функція передачі часто вимкнена за замовчуванням для економії заряду акумулятора.
- Увімкніть режим передачі в налаштуваннях вашого пристрою.

Поради:

- Тримайте пристрій на безпечній відстані.
- Після увімкнення функції передачі даних бігова доріжка автоматично визначить і відобразить частоту ваших серцевих скорочень.

Зарядження пристрою

- Підключіть телефон або планшет до USB-порту (зона 1) за допомогою кабелю, щоб зарядити пристрій.

ФУНКЦІЯ НАГАДУВАННЯ ПРО ЗМАЩУВАННЯ

- Бігова доріжка нагадує про необхідність змащення кожні **300 кілометрів (187 миль)** загального пробігу.
- У цей момент кожні 10 секунд буде лунає звуковий сигнал, а на дисплеї з'явиться повідомлення «OIL» (**МАСТИЛО**).
- Змастіть центр бігової доріжки мастилом відповідно до інструкцій.
- Після змащення утримуйте кнопку **STOP** протягом 3 секунд у режимі очікування – попереджувальний сигнал зникне.

ФУНКЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО БЛОКУВАННЯ

- У будь-якому режимі виймання **запобіжного ключа** негайно зупинить бігову доріжку.
- На дисплеї з'явиться «---», і пристрій видасть звуковий сигнал.
- Бігова доріжка не запуститься, поки ключ не буде вставлений знову.

ФУНКЦІЯ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ

- У режимі очікування, якщо протягом 10 хвилин не виконувати жодних операцій, бігова доріжка перейде в режим енергозбереження.
- Екран вимкнеться.
- Щоб перезапустити його, натисніть будь-яку кнопку.

Важливі рекомендації з безпеки

1. Починайте тренування з **повільної швидкості** і тримайте руки на поручнях, поки не відчуєте впевненість.
2. Вставте **запобіжний ключ** у консоль і прикріпіть запобіжний шнур до одягу.
3. Щоб безпечно завершити тренування, натисніть **кнопку STOP** або потягніть за шнур безпеки – бігова доріжка негайно зупиниться.

ТЕХНІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТА РІШЕННЯ

Проблема	Можлива причина	Рекомендовані дії
Бігова доріжка не запускається	Не підключена до джерела живлення	Підключіть шнур до розетки
	Відсутній ключ безпеки (на консолі « ----- »)	Вставте запобіжний ключ у консоль
	Нецентрована бігова доріжка	Відрегулюйте гвинти заднього ролика з обох боків
Дисплей не працює	Ослаблені кабелі	Перевірте всі кабелі між друкованою платою та панеллю керування
E01	Перевантаження програмного забезпечення	1. Вимкніть бігову доріжку та перезавантажте її.
E02	Перевантаження апаратного забезпечення	1. Вимкніть бігову доріжку та перезавантажте її 2. Замініть плату управління
E03	Захист плати управління від перегріву	1. Вимкніть бігову доріжку та перезавантажте її 2. Замініть плату управління
E04	Занадто низька вхідна напруга	1. Вимкніть бігову доріжку та перезавантажте її 2. Замініть плату управління
E05	Занадто висока вхідна напруга	1. Вимкніть бігову доріжку та перезавантажте її 2. Замініть плату управління
E06–E09	Неправильне підключення двигуна або кабелю	1. Вимкніть бігову доріжку 2. Зачекайте 1 хвилину 3. Увімкніть її знову
	Пошкодження двигуна або кабелів	Перевірте кабелі двигуна, відремонтуйте або замініть. Замініть двигун, якщо необхідно
	Заблокована рухома частина бігової доріжки	1. Перевірте рухомі частини 2. Прослухайте двигун (шум, запах) 3. Замініть двигун 4. Замініть плату управління 5. Змастіть бігову доріжку
	Неправильна напруга живлення	1. Перезавантажте її 2. Перевірте вхідну напругу
E10	Захист від перевантаження	1. Вимкніть бігову доріжку та перезавантажте її 2. Замініть плату управління або двигун
E12	Помилка зв'язку між системами	1. Вимкніть бігову доріжку та перезавантажте її 2. Перевірте кабелі між консоллю та платою управління 3. Замініть плату управління або друковану плату
E15	Несправність сервомотора	1. Від'єднайте запобіжний ключ 2. Одночасно натисніть кнопки «Нахил -» і «СТОП» і утримуйте їх протягом 3 секунд 3. Після звукового сигналу почнеться автоматичне калібрування 4. Дочекайтеся завершення калібрування

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ЧИСТКА БІГОВОЇ ДОРОЖКИ

Регулярне чищення допоможе продовжити термін експлуатації та поліпшити продуктивність вашої бігової доріжки. Щоб підтримувати прилад у належному стані:

- Регулярно пилососьте та чистіть всі компоненти.
- Очищайте обидві сторони бігової доріжки, щоб запобігти накопиченню пилу під нею.
- Підтримуйте чистоту спортивного взуття — бруд з взуття може прискорити зношування стрічки та бігової платформи.
- Протирайте поверхню бігової доріжки чистою вологою ганчіркою.
- Діти не повинні чистити або обслуговувати бігову доріжку без нагляду дорослих. Щоб краще доглядати за біговою доріжкою та продовжити термін її експлуатації, ми рекомендуємо:
- Вимикати прилад на 10 хвилин кожні 2 години використання.
- Повністю вимикати бігову доріжку, коли вона не використовується.

Затягувати бігову доріжку

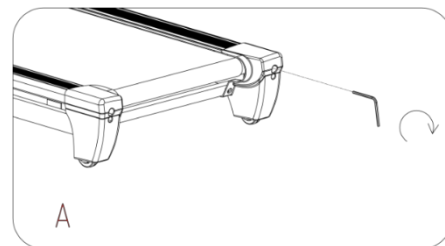
- Занадто вільна стрічка може спричинити ковзання під час бігу.
- Надто натягнутий ремінь знижує продуктивність двигуна та збільшує тертя між роликом і ремнем.
- Оптимальне натягнення досягається, коли ремінь можна підняти на висоту 50–75 мм від приводної пластини.

Центрування бігової доріжки

Поставте бігову доріжку на рівну поверхню і запусіть її зі швидкістю 6–9 км/год. Якщо стрічка зміщується вбік, виконайте такі дії:

А. Стрічка зміщується вправо

- Поверніть регулювальний гвинт з правого боку на $\frac{1}{4}$ обороту за годинникову стрілку.
- Потім поверніть лівий гвинт на $\frac{1}{4}$ обороту проти годинникової стрілки.
- Повторюйте цю дію, поки ремінь не буде розташований по центру (див. малюнок А).

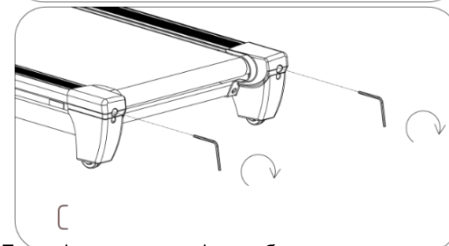
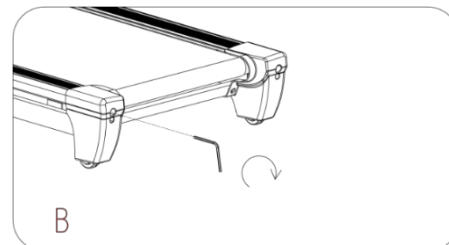


В. Ремінь зміщується вліво

- Поверніть лівий регулювальний гвинт на $\frac{1}{4}$ обороту за годинниковою стрілкою.
- Потім поверніть правий гвинт на $\frac{1}{4}$ обороту проти годинникової стрілки.
- Повторюйте, поки ремінь не буде відцентрований (див. малюнок Б).

С. З часом ремінь може ослабнути

- Щоб затягнути його, поверніть обидва регулювальні гвинти (лівий і правий) на повний оберт за годинниковою стрілкою.
- Перевірте натяг ременя і повторюйте процес, поки не досягнете правильного натягу.
- Переконайтеся, що обидві сторони відрегульовані рівномірно (див. малюнок С).



Змащування бігової доріжки

ВАЖЛИВО: Перед першим використанням бігової доріжки необхідно змастити.

Чому змащення є важливим?

Змащування деки та бігової доріжки є надзвичайно важливим — тертя між ними впливає на термін експлуатації та продуктивність тренажера. Рекомендується регулярно перевіряти ці компоненти.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед чищенням, змащуванням або ремонтом бігової доріжки завжди відключайте її від джерела живлення.

Як змащувати:

1. Підніміть ремінь з одного боку і нанесіть мастило на бігову дошку. Ретельно розітріть його тканиною. Повторіть процедуру з іншого боку.
2. Рухомі частини повинні працювати плавно і тихо. Ненормальна робота може вплинути на безпеку. Регулярно перевіряйте і затягуйте гвинти.
3. Для збереження ефективності бігової доріжки необхідно регулярно проводити технічне обслуговування.

Рекомендований графік змащування:

Тип користувача	Частота технічного обслуговування
Незначне (менше 3 годин на тиждень)	кожні 6 місяців
Середня (3–5 годин на тиждень)	Кожні 3 місяці
Інтенсивний (понад 5 годин)	кожні 2 місяці



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 zamieszczonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektset täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaalid, käsnaad, rattad, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määratud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustööd, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüdud 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, csapágycsuklók stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratú idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket 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 (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinės gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega 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