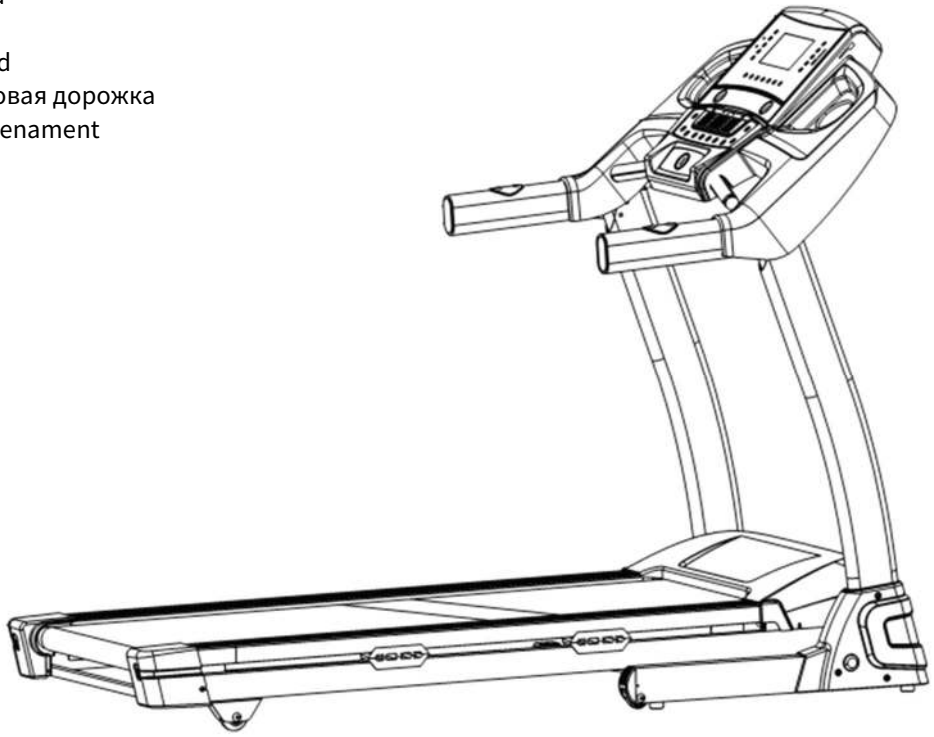
ZIPRO

Olympic

PL Bieżnia treningowa
EN Treadmill
DE Trainings-Laufband
RU Тренинговая беговая дорожка
RO Bandă pentru antrenament
LT Bėgimo takelis
CZ Běžecký trenažér
SK Běžecký trenažér



PL Producent: Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland
EN Manufacturer: Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland
DE Hersteller - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland
RU Производитель - ООО Morele.net, ул. Фабрычна, 20A, 31-553 Краков, Польша
RO Producător - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poland
LT Gamintojas - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Lenkija
CZ Výrobce - Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31 553 Krakov, Polsko
SK Výrobca a- Morele.net sp. z o.o. ul. Fabryczna 20 A, 31-553 Kraków, Poľsko

PL	Podręcznik użytkowania **Zachowaj podręcznik użytkowania.**	Str. 3
EN	User Manual **Keep the User Manual for future use.**	Page 22
DE	Bedienungsanleitung **Bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf.**	S. 42
RU	Руководство к пользованию **Сохраните руководство к пользованию.**	Стр. 61
RO	Manual de utilizare **Păstraţi manualul de utilizare.**	Pag 80
LT	Naudotojo vadovas **Naudotojo vadovo neišmeskite.**	Pyl. 98
CZ	Příručka uživatele **Uchovejte návod pro případné další použití.**	Str. 116
SK	Príručka užívateľa **Uchovajte návod pre ďalšie používanie.**	Str. 134

Użytkowniku,
Zapoznaj się z poniższą instrukcją przed rozpoczęciem montażu i pierwszym użyciem urządzenia. Instrukcja ta zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa użytkowania i konserwacji sprzętu. Zachowaj ją w celu możliwości skorzystania z informacji dotyczących konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

DANE TECHNICZNE

Zasilanie	230 VAC
Moc maksymalna	1200 W
Waga	92 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	150 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Klasa dokładności	Klasa C
Prędkość	1-22 km/h
Nachylenie	0-20 poziomów
Norma wyrobu (główna)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Przeznaczenie	Bieżnia elektryczna do użytku domowego

BEZPIECZEŃSTWO

UWAGA! Z urządzenia można korzystać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, czyli do treningu przez osoby dorosłe. Każde inne zastosowanie urządzenie może być niebezpieczne. Producent nie może być pociągany do odpowiedzialności za szkody, które zostały spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem urządzenia.

- Urządzenie zostało zaprojektowane i skonstruowane w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne, które potencjalnie mogą być stanowić zagrożenie odniesienia obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nie dopuszcza się napraw i zmian na własną rękę.
- Raz na jeden lub dwa miesiące sprawdź poprawność dokręcenia śrub, wkrętów i nakrętek.
- W celu trwałego zapewnienia bezpieczeństwa regularnie (czyli jeden raz w roku) sprawdzaj i konserwuj sprzęt w specjalistycznej placówce handlowej.
- Wszystkie zmiany na urządzeniu, które nie zostały opisane w niniejszej instrukcji mogą stanowić przyczynę uszkodzeń lub bezpośrednio zagrażać zdrowiu i życiu osoby ćwiczącej. Zmian na urządzeniu mogą dokonywać wyłącznie pracownicy serwisu producenta lub osoby przeszkolone przez nie w tym zakresie.
- Wszystkie urządzenia podlegają stałym działaniom innowacyjnym w celu zapewnienia wysokiej jakości. Z tego powodu producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych.
- Wszelkie pytania lub wątpliwości związane ze sprzętem kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.



UWAGA! Przestrzegaj zasad ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.

- **Urządzenie jest zasilane napięciem sieciowym 230V.**
- Wszystkie urządzenia elektryczne w trakcie pracy emitują promieniowanie elektromagnetyczne. Jeśli w pobliżu elektronicznego układu sterowniczego lub kokpitu

umieszczone są inne urządzenia emitujące takie promieniowanie (np. telefony komórkowe), to niektóre wartości (takie jak np. tętno) mogą zostać zniekształcone.
- **UWAGA!** Nigdy nie dokonuj na własną rękę żadnych modyfikacji w sieci elektrycznej. Zmiany takie zlecaj specjalistom.
- **UWAGA!** Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem wykonywania wszelkich napraw, konserwacji lub czyszczenia sprzętu wyjąć wtyczkę zasilania z gniazdka.
- Do podłączania urządzenia nie stosuj przedłużaczy.
- Jeśli przez dłuższy nie będziesz korzystać ze sprzętu, wyjmij jego wtyczkę zasilania z gniazdka.
- Zwróć uwagę na to, aby przewód elektryczny nie był przygnieciony i jego ułożenie nie powodowało ryzyka potknięcia się o niego.



Uziemienie zabezpiecza przed ryzykiem porażenia prądem. Bieżnia posiada przewód i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do poprawnie zainstalowanego i właściwie uziemionego gniazdka sieciowego.

- Przed podłączeniem urządzenia do zasilania upewnij się, że lokalne napięcie odpowiada rodzajowi wtyczki.
- Nie modyfikuj wtyczki, jeśli nie pasuje ona do gniazdka. W takim przypadku zleć zainstalowanie innego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.



NIEBEZPIECZEŃSTWO!
Niewłaściwe podłączenie przewodu może powodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W razie jakichkolwiek podejrzeń, że bieżnia nie jest poprawnie uziemiona, skontaktuj się z serwisem lub wykwalifikowanym elektrykiem.

UWAGA! Osoby przebywające w pobliżu w trakcie użytkowania sprzętu należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach. Zachowaj szczególną ostrożność w obecności dzieci.

UWAGA! Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia treningów na urządzeniu. W oparciu o opinię specjalisty możesz opracować swój plan treningowy. Nieprawidłowo dobrany program lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

UWAGA! Bezwzględnie przestrzegaj uwag dotyczących prowadzenia treningu zawartych w niniejszej instrukcji.

- Wybierając miejsce do prowadzenia treningu uwzględnij zapewnienie sobie bezpiecznych odległości od możliwych przeszkód. Nie ustawiaj sprzętu w pobliżu ciągów komunikacyjnych (dróg, bram, przejść itp.).
- Zabrania się użytkowania sprzętu w bliskiej odległości od ściany. Strefa bezpieczeństwa wynosi 2000 mm i co najmniej takiej szerokości jak urządzenie.

UWAGA! W trakcie montażu urządzenia zachowaj ostrożność i nie pozwalaj przebywać w pobliżu dzieciom. Podczas montażu używane są drobne części (nakrętki, śruby itp.), które mogą zostać przez nie połknięte.

RYZYKO RESZTKOWE

- Po ograniczeniu ryzyka tylko 13 z ponad 230 przyczyn należy do „powszechnie akceptowanych”.
- W sytuacji, gdy zabezpieczenie przed upadkiem nie zostanie zastosowane lub zostanie, ale nieprawidłowo, istnieje ryzyko resztkowe, czyli upadek osoby powodujący otarcia skóry, siniaki, złamania lub, w najgorszym przypadku, śmierć.
- Istnieje ryzyko resztkowe niezamierzonego przeciążenia osoby ćwiczącej spowodowanego nieprawidłową obsługą lub niewłaściwą oceną, a także nieprawidłowym przesłaniem danych (z powodu zakłóceń elektromagnetycznych, błędu oprogramowania itp.). Nawet najlepsze zabezpieczenie oprogramowania i sprzętu nie wyklucza błędu oprogramowania czy sprzętu i może teoretycznie spowodować przeciążenie osoby ćwiczącej.
- Produkt jest urządzeniem elektrycznym, dlatego nie można wykluczyć porażenia prądem, które może doprowadzić do śmierci.
- Nie można wykluczyć ryzyka resztkowego uduszenia.
- Ryzyko można ograniczyć, stosując się do informacji o bezpieczeństwie zawartych w instrukcji obsługi.
- Nie można wykluczyć, że niezamierzone lub niedozwolone użycie spowoduje inne, nieuwzględnione ryzyko, a uwzględnione ryzyko zostało oszacowane nieprawidłowo.

W analizie ryzyka oceny dokonano na podstawie „stanu obecnego urządzenia”. Z przeprowadzonej oceny i kontroli produktu wynika, że prawdopodobieństwo wystąpienia niedopuszczalnego ryzyka jest bardzo niskie. Urządzenie (jego budowa, sposób działania oraz zastosowanie) nie powoduje — w normalnych warunkach — nieuzasadnionego ryzyka dla osoby ćwiczącej ani osób trzecich.

ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH

	Tą stroną w górę. Nie przewracać.
	Ostrożnie, kruche. Możliwość uszkodzenia. Zachować ostrożność.
	Chronić przed upadkiem.
	Chronić przed wilgocią.
	Opakowanie nadające się do recyclingu.
	Uwaga ciężki produkt.
	Cięższa strona opakowania. Z tej strony znajduje się silnik bieżni.

OBSŁUGA

Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że urządzenie zostało prawidłowo zamontowane.

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to,

aby sprzęt (szczególnie jego elementy wewnętrzne oraz elektroniczne) nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.
- Urządzenie jest przeznaczone tylko do prowadzenia treningu tylko przez osoby dorosłe i absolutnie nie jest zabawką dla dzieci. Jeśli na własną odpowiedzialność pozwolisz z niego korzystać dzieciom, bezwzględnie poinstruuj je o prawidłowym korzystaniu i stale nadzoruj.
- Sprzęt nie nadaje się do przeznaczenia terapeutycznego.
- Podczas pracy urządzenia mogą występować ciche szumy przy ruchu bezwładnym masy zamachowej pasa biegowego, które wynikają z rodzaju konstrukcji. Nie mają one żadnego wpływu na działanie sprzętu.
- Emisja hałasu podczas obciążenia jest większa niż bez obciążenia.
- Przed rozpoczęciem każdego treningu sprawdź prawidłowość zabezpieczeń oraz połączeń śrubowych i wtykowych.
- W czasie treningu na urządzeniu pamiętaj o odpowiednim obuwiu (buty sportowe).

MONTAŻ

Montaż urządzenia musi zostać przeprowadzony starannie przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości poproś o pomoc kogoś z większym doświadczeniem w tej dziedzinie.

- Przed rozpoczęciem montażu upewnij się, czy zestaw z urządzeniem zawiera wszystkie elementy z listy części oraz czy jakieś elementy nie uległy zniszczeniu podczas transportu. W przypadku braku elementów lub zastrzeżeń skontaktuj się ze sprzedawcą.
- Zapoznaj się z rysunkami oraz objaśnieniami i dokonuj montażu zgodnie z kolejnością zawartą w instrukcji montażu.
- Zachowaj ostrożność podczas montażu. W trakcie korzystania z narzędzi i elementów istnieje ryzyko skaleczenia się.
- Pamiętaj o zachowaniu bezpiecznego otoczenia. Nie rozkładaj chaotycznie narzędzi i elementów montażowych. Pamiętaj, że folie i torby z tworzywa sztucznego stanowią zagrożenie uduszeniem się przez dzieci.
- Elementy montażowe potrzebne do wykonania danego kroku instrukcji montażu zostały przedstawione na rysunkach i objaśnieniach. Korzystaj z elementów wskazanych w instrukcji montażu.
- W pierwszych fazach montażu nie dokręcaj części do oporu. Zrób to po umieszczeniu wszystkich i upewnieniu się, że są prawidłowo osadzone.
- Producent zastrzega sobie prawo do wstępnego montażu niektórych elementów.

ŚRODOWISKO



Urządzenie jest dostarczane w opakowaniu w celu ochrony przed ewentualnymi uszkodzeniami w czasie transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklingowane. Wyrzucaj te materiały do odpowiednich kolorowych pojemników przeznaczonych do selektywnej zbiórki.

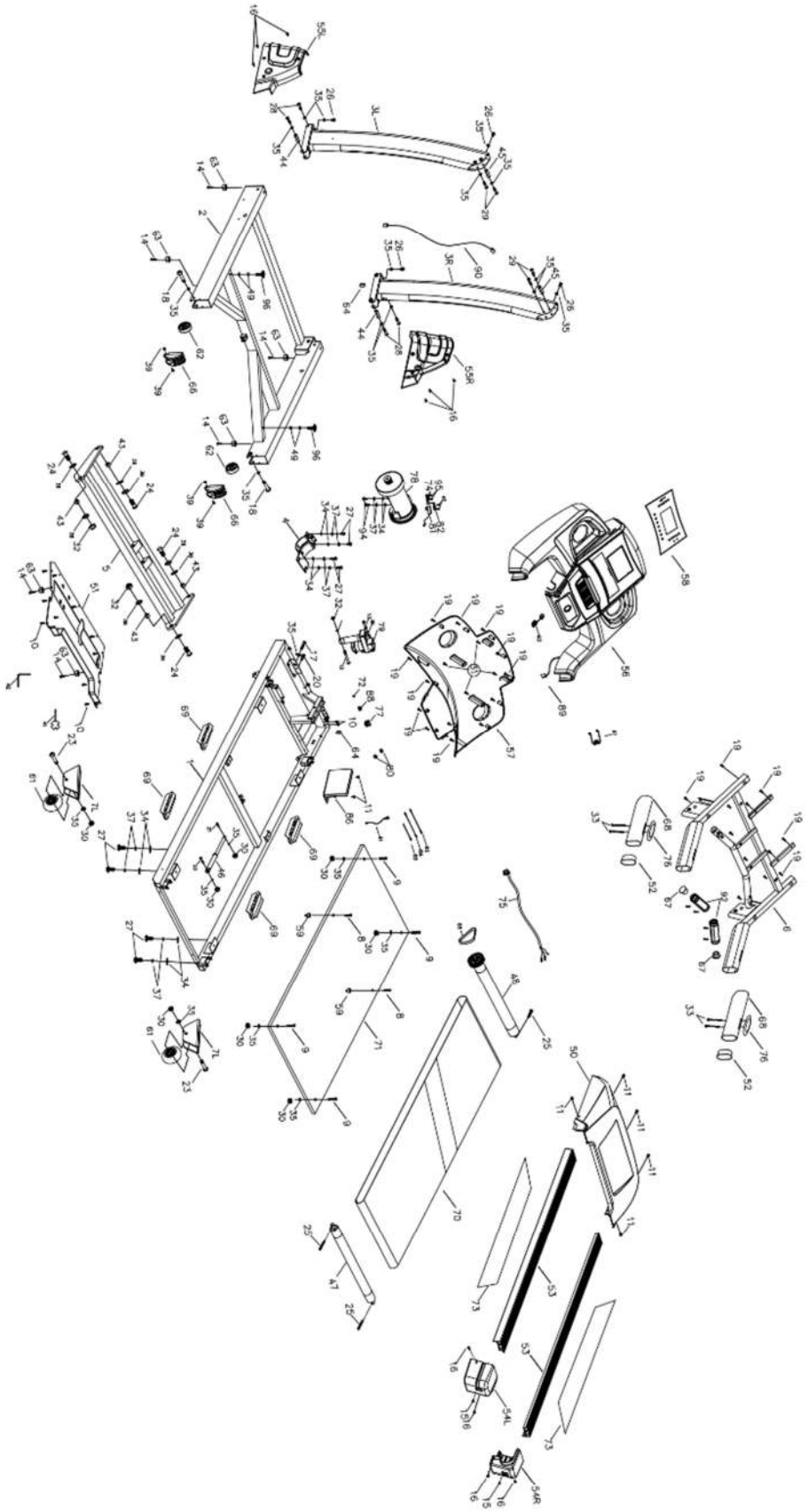


Chroń środowisko i nie wyrzucaj zużytych baterii do domowego kosza na śmieci. Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych.

Zużyte urządzenie elektryczne (w tym licznik, zasilacz) są surowcami wtórnymi – nie wyrzucaj ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą one zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia i środowiska. Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.

SCHEMAT MONTAŻOWY

UWAGA! Zabrania się używania części pochodzących z innych źródeł niż od producenta.



LISTA CZĘŚCI

Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Rama podstawy	1
3 L/R	Kolumna bieżni	1/1
4	Podstawa silnika	1
5	Rama nachylenia pasa biegowego	1
6	Rama komputera	1
7 L/R	Podstawa kółek	1/1
8	Śruba M6*25	2
9	Śruba M8*32	4
10	Wkręt ST4.2*12	13
11	Śruba M5*15	7
12	Śruba M10*95	1
13	Śruba M10*45	1
14	Wkręt ST4.2*25	6
15	Wkręt ST4.2*15	2
16	Wkręt ST4.2*15 φ8	10
17	Śruba M8*35	1
18	Śruba M8*45	2
19	SCREW ST4*20	25
20	Śruba M8*30	1
21	Śruba M8*25	1
22	Śruba M8*40	3
23	Podkładka ząbkowana wewnętrznie D4	2
24	Śruba M10*25	4
25	Śruba M8*60	3
26	Śruba M8*15	4
27	Śruba M8*20	8
28	Śruba M8*55	4
29	Śruba M8*48	4
30	Nylonowa nakrętka M8	8
31	Wkręt ST4*12	4
32	Nylonowa nakrętka M10	3
33	Śruba ST3.5*70	4
34	Podkładka płaska D8	8
35	Podkładka ząbkowana wewnętrznie D8	23
36	Podkładka ząbkowana wewnętrznie D10	5
37	Podkładka sprężysta D8	8
38	Podkładka sprężysta D10	4
39	Śruba ST3.0*10 φ6	4

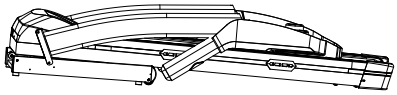
Nr	Opis	Ilość
49	Sprężyna powietrzna	2
50	Osłona silnika	1
51	Dolna osłona silnika	1
52	Zaślepka uchwytów	2
53	Pas antypoślizgowy	2
54 L/R	Maskownica tylna L/R	1/1
55 L/R	Maskownica przednia L/R	1/1
56	Osłona komputera (górna)	1
57	Osłona komputera (dolna)	1
58	Naklejka komputera	1
59	Amortyzatory pod pasem biegowym	2
60	Amortyzatory pasa biegowego	2
61	Kółka transportowe tylne	2
62	Kółka transportowe	2
63	Nóżki	6
64	Regulacja	2
65	Pasek napędowy	1
66	Osłona kółek transportowych	2
67	Zaślepka uchwytów	2
68	Pianka uchwytów	2
69	Elastomery	4
70	Pas biegowy	1
71	Płyta pasa biegowego	1
72	Tuleja przewodu zasilającego	1
73	Podkładki przeciwpoślizgowe	2
74	Ramka czujnika	1
75	Przewód zasilający	1
76	Przyciski na poręczach	2
77	Przycisk on/off	1
78	Silnik	1
79	Silnik regulacji wysokości	1
80	Pierścień magnetyczny	2
81	Czujnik światła	1
82	Ramka czujnika	1
83	Przewód zasilający 16#*130	1
84	Przewód zasilający 16#*150	1
85	Przewód zasilający 16#*150	1
86	Panel sterowania	1
87	Kabel MP3	1

40	Śruba ST3.0*10 φ8	2
41	Klucz S=13*14*15	1
42	Klucz S6	1
43	Łożysko Alex 608Z	4
44	Łożysko liniowe φ13*1.5*11	4
45	Łożysko liniowe φ13*1.5*41	2
46	Łożysko liniowe φ13*1.5*36	2
47	Przedni wałek pasa	1
48	Tylny wałek pasa	1

88	Przełącznik ROCKTEK 10A 250VA	1
89	Przewód komputera (górny)	1
90	Przewód komputera (środkowy)	1
91	Przewód komputera (dolny)	1
92	Czujniki pulsu	2
93	Klucz bezpieczeństwa	1
94	Śruba M8*15	2
95	Śruba M4*10	2
96	Podkładka amortyzująca	1

W kartonie znajdują się:

Rama główna



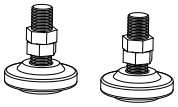
Klucz bezpieczeństwa



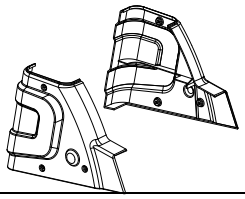
Tubka smaru



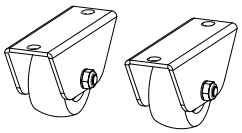
Regulowane nóżki



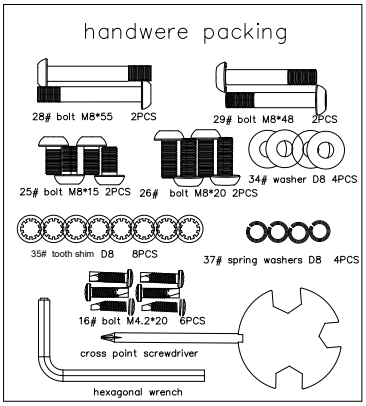
Maskownica postawy L/R (przednia)



Kółka wspierające



Zestaw montażowy



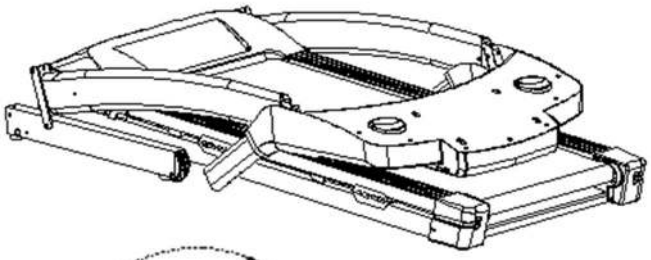
INSTRUKCJA MONTAŻU

UWAGA! W trakcie montażu przestrzegaj poniższych kroków i korzystaj z narzędzi dołączonych do produktu.

Przygotuj odpowiednio dużo wolnego miejsca do montażu urządzenia.
Ze względu na dużą wagę niektórych elementów zaleca się montaż w dwie osoby.

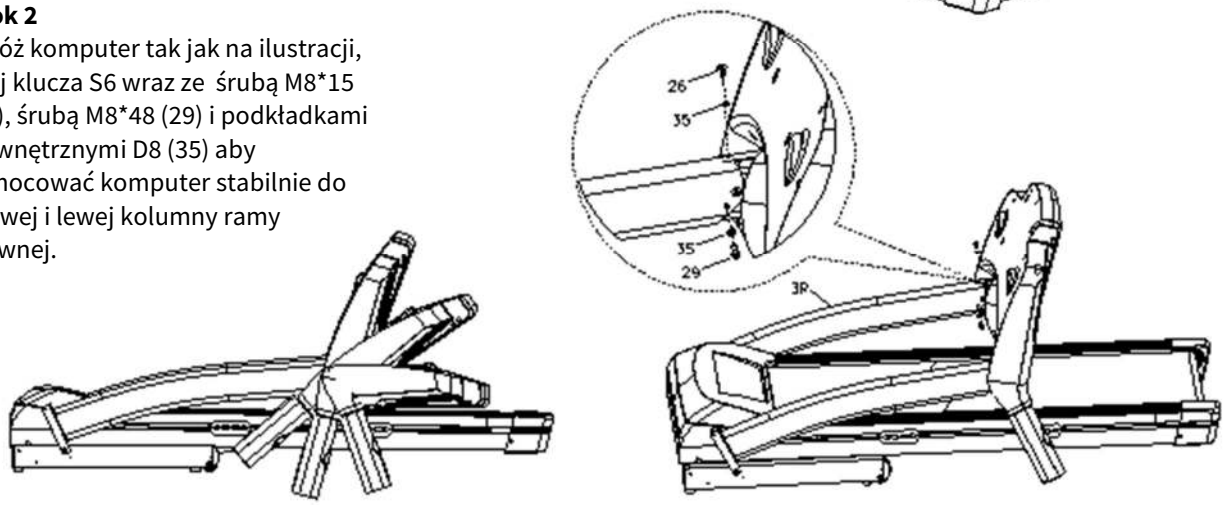
Krok 1

Otwórz karton, wyciągnij powyższe części, a następnie połóż ramę główną poziomo na podłodze.



Krok 2

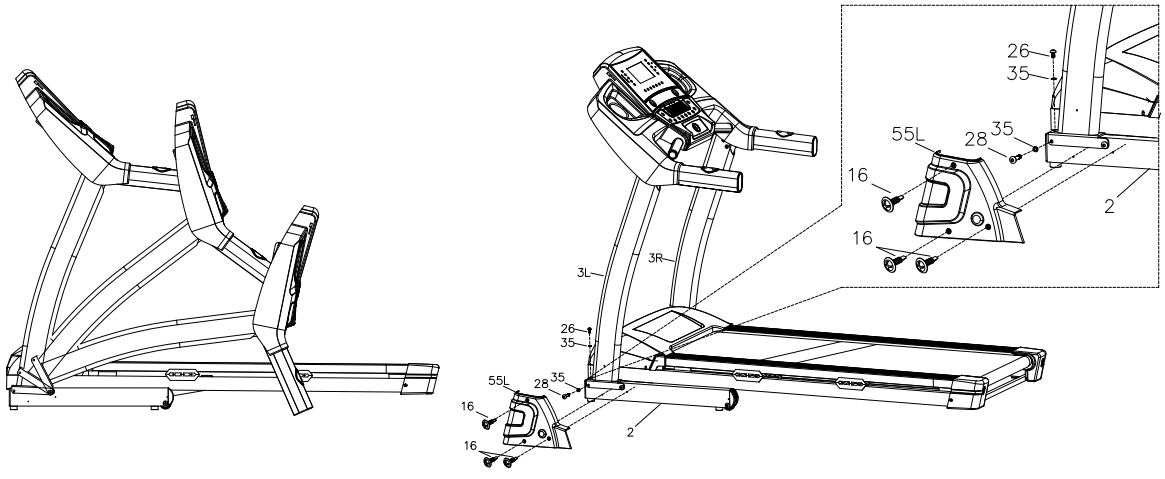
Połóż komputer tak jak na ilustracji, użyj klucza S6 wraz ze śrubą M8*15 (26), śrubą M8*48 (29) i podkładkami wewnętrznymi D8 (35) aby zamocować komputer stabilnie do prawej i lewej kolumny ramy głównej.



Krok 3

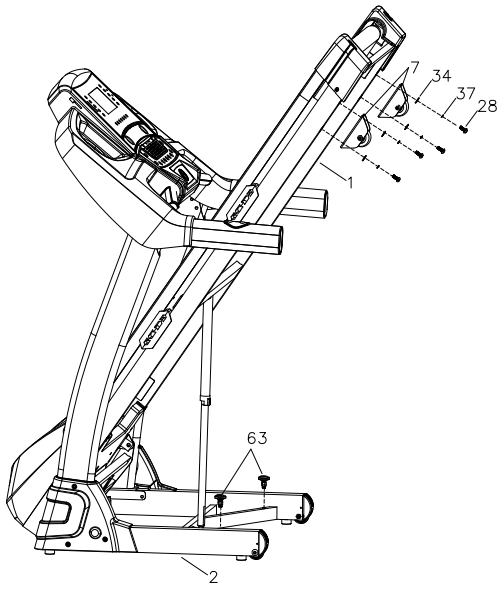
Użyj klucza imbusowego S6, zamocuj śrubę M8*15 (26) wraz z podkładką D8 (35).
Następnie zamocuj kolumny do ramy głównej - użyj klucza imbusowego S6 by zamontować śruby M8*55 (28) i podkładki D8 (35).
Przy pomocy klucza i zamontuj plastikowe maskownice (55 L/R) śrubami ST4.2*16 (16) do krawędzi podstawy.

Uwaga: Asekuruj bieżnię ręką aby uniknąć upuszczenia lub kontuzji.



Krok 4
Zamontuj dwa kółka wspierające (7) do ramy głównej (1) za pomocą śrub (28), podkładek (34) i podkładek sprężystych (37).

Następnie do otworów w rurze podstawy (2) wkręć regulowane podnóżki (63).



Krok 5
Włóż klucz bezpieczeństwa (93) do komputera, aby rozpocząć pracę bieżni.
Bez tego urządzenie nie będzie działać.

UWAGA! Klucz bezpieczeństwa służy do natychmiastowego awaryjnego zatrzymania bieżni. Ze względów bezpieczeństwa zalecane jest przypięcie klucza do odzieży podczas każdego treningu.

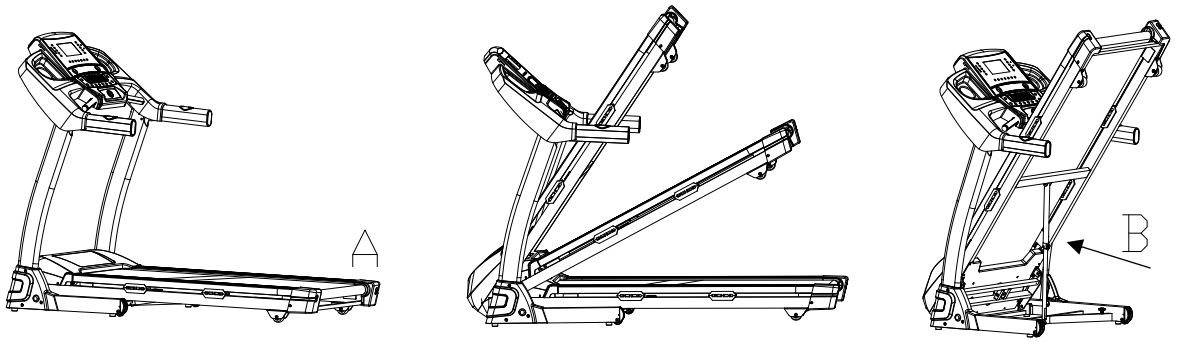


Gratulacje! Montaż bieżni jest zakończony!

Zanim skorzystasz z bieżni, przeczytaj uważnie instrukcję.

INSTRUKCJA SKŁADANIA BIEŻNI

UWAGA! Przed przystąpieniem do składania, sprawdź dokładnie czy wszystkie śruby są dokręcone i odłącz kabel sieciowy.



Składanie urządzenia
Unoś pas biegowy (A) urządzenia do pozycji pionowej do momentu, aż usłyszysz dźwięk blokady mechanizmu składania (B).

Rozkładanie urządzenia
Trzymając pas biegowy (A), zwolnij nogą blokadę mechanizmu składania (wskazaną strzałką) (B). Podtrzymując pas biegowy opuść go powoli na ziemię.
UWAGA! Zwróć uwagę, by w trakcie opuszczania pasa bieżni w bezpośrednim pobliżu nie znajdowały się osoby trzecie i zwierzęta.

REGULACJA NAPRĘŻENIA PASA

KIEDY NALEŻY NACIĄGAĆ PAS?
Pas biegowy na skutek stałego użytkowania bieżni może wymagać naprężenia.

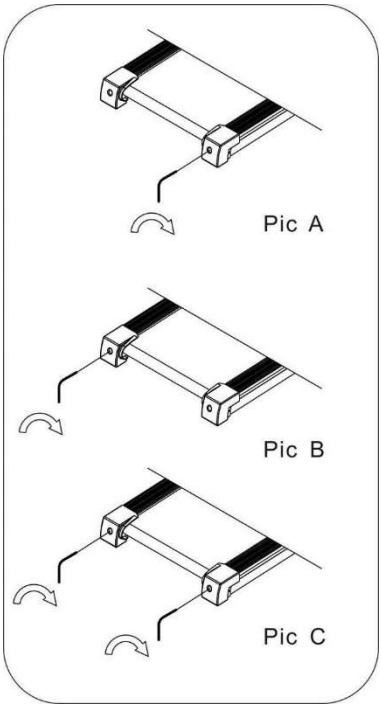
- Zbyt luźno naciągnięty pas może się zatrzymać w trakcie pracy silnika.
- Nie należy naciągać pasa zbyt mocno, ponieważ może to spowodować usterki m.in. silnika, wałka lub łożysk.
- Prawidłowo naciągnięty pas można unieść na jego brzegach na wysokość około 5-7,5 cm. Bardzo łatwo to sprawdzić - poprawnie naprężony jest, gdy mieszczą się pod nim 3 palce.

Pas wymaga naciągnięcia, gdy podczas treningu zacznie się ślizgać, przesuwać na boki lub podwijać.

Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 6-8 km/h, obserwuj stopień odchylenia pasa bieżni.

ZWIĘKSZANIE NAPRĘŻENIA PASA
W zestawie części znajdziesz specjalny klucz. Umieść go w lewej śrubie do regulacji pasa umieszczonej w tylnej części bieżni. Przekręć klucz zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 90 stopni (rysunek C).
W ten sposób naciągniesz tylną rolkę i zwiększyć naprężenie pasa. Powtórz czynność przekręcając śrubę z prawej strony. Zwróć uwagę na to, by jednakowo przekręcić śruby.
Powtarzaj czynności dla obu śrub do czasu aż pas nie będzie prawidłowo naprężony.

ZMNIEJSZANIE NAPRĘŻENIA PASA
Aby zmniejszyć naprężenie pasa postępuj tak, jak przy jego zwiększaniu. Klucz przekręcaj w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



WYŚRODKOWANIE PASA BIEGOWEGO

KIEDY WYŚRODKOWAĆ PAS?
Wskutek różnego stylu biegania (najczęściej większego obciążenia przenoszonego na jedną nogę) pas może przesuwać się na boki i nie być wyśrodkowany. Z tego powodu pas może wymagać co jakiś czas regulacji.

Pas samoistnie powinien się wyśrodkować w trakcie pracy bieżni. Wymaga on regulacji w przypadku,
gdy przesuwa się w kierunku prawej lub lewej strony.

WYŚRODKOWANIE PASA
Uruchom bieżnię i ustaw jej niską prędkość
(np. 3 km/h). Sprawdź w którym kierunku przesuwa się pas.

- Jeśli pas przesuwa się w prawą stronę, umieść klucz w prawej śrubie do regulacji. Przekręć klucz o 90 stopni w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara (rysunek A). Obserwuj, czy pas zostanie wyśrodkowany. Jeśli wciąż przesuwa się w prawo, ponownie przekręć śrubę o 90 stopni.
- Jeśli pas przesuwa się w lewo, postępuj tak samo jak w przypadku powyżej, ale przekręcaj śrubę umieszczoną z lewej strony (rysunek B).

KONSERWACJA

W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa użytkowania bieżni, zaleca się jej regularne sprawdzanie pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to kontroli dokręcenia i stanu nakrętek, śrub, części ruchomym, tulei itp.

Przechowuj urządzenie w suchym i ciepłym miejscu. Nie wystawiaj urządzenia na działanie promieni słonecznych.

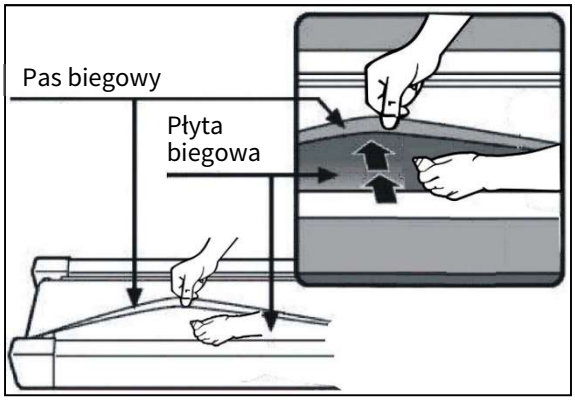
UWAGA! Przed rozpoczęciem konserwacji zawsze wyłączaj bieżnię i odłączaj ją od zasilania.

CZYSZCZENIE
Regularne czyszczenie urządzenia wydłuży jego żywotność i zachowa jego wysoką wydajność.
Do czyszczenia bieżni używaj miękkiej wilgotnej szmatki. Nie dotyczy to elementów elektrycznych, silnika, części wewnętrznych - nie pozwól, by w te miejsca nie przedostawała się woda. Chroń powierzchnię pasa biegowego (oraz przestrzeń pod nim) przed działaniem wody.

CZYSZCZENIE SILNIKA
Przynajmniej raz w roku pozbywaj się kurzu z silnika. Aby to zrobić najpierw wyłącz bieżnię z zasilania i po odczekaniu około 1 godziny zdejmij osłonę silnika. Używając sprężonego powietrza lub pędzelka ostrożnie usuń zalegający kurz. Po ponownym zamontowaniu osłony silnika i podłączeniu do zasilania, możesz uruchomić bieżnię.

SMAROWANIE BIEŻNI
Częstotliwość smarowania bieżni jest zależna od intensywności jej użytkowania. Jeśli urządzenie pracuje więcej niż 5 godzin tygodniowo, zaleca się smarowanie co 2-3 miesiące. W przypadku mniej intensywnego korzystania z bieżni, smarować należy ją raz na 7-8 miesięcy.

Nakładaj smar pod pasem biegowym. Najwięcej używaj go w miejscach, w których stopy mają kontakt z pasem w trakcie biegu.



TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

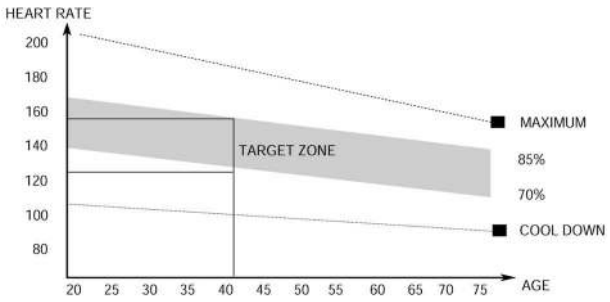
Korzystanie z urządzenia dostarczy Ci wiele korzyści. Przede wszystkim poprawi Twoją kondycję, wzmocni mięśnie, a w połączeniu z odpowiednią dietą pozwoli spalić zbędną tkankę tłuszczową.

1. ROZGRZEWKA
To faza, która poprawia krążenie krwi w całym ciele oraz przygotowuje mięśnie do wzmożonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko powstania skurczów oraz odniesienia kontuzji. Wskazane jest, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających tak jak pokazano poniżej. Jeśli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE:

- **ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD**
  Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.
- **ROZCIĄGANIE UD**
  Usiądź na płaskim podłożu. Wyprostuj prawą nogę, a podeszwę lewej stopy przyłóż do prawego uda. Wyciągnij prawą rękę w kierunku palców prawej nogi tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Powtórz czynność z lewą nogą.
- **SKRĘTY GŁOWY**
  Trzymaj głowę prosto patrząc przed siebie. Nie ruszając ramionami obróć ją w prawo i wyprostuj, a potem obróć w lewo i wyprostuj.
- **UNOSZENIE RAMION**
  Podnieś możliwie wysoko do góry lewą rękę i wytrzymaj przez kilka sekund. Powtórz czynność z prawą ręką.
- **ROZCIĄGANIE ŚCIĘGIEN ACHILLESA**
  Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wyginać pleców w łuk.
- **SKŁONY**
  Stań w nogami złączonymi razem. Wykonaj skłon w przód starając się jak najbardziej zbliżyć klatkę piersiową do kolan. Wytrzymaj przez 15 sekund. Pamiętaj, aby nie zginać kolan.

2. FAZA ĆWICZEŃ
To właściwa faza treningu. Ćwicz we własnym tempie tak, aby osiągnąć adekwatne tętno do swojego wieku jak przedstawiono na wykresie.



3. FAZA ODPRĘŻENIA
Faza ta pozwala uspokoić krążenie i odprężyć mięśnie. Jest to powtórka ćwiczeń rozgrzewających. Należy pamiętać o tym, aby nie nadwyrężać mięśni.

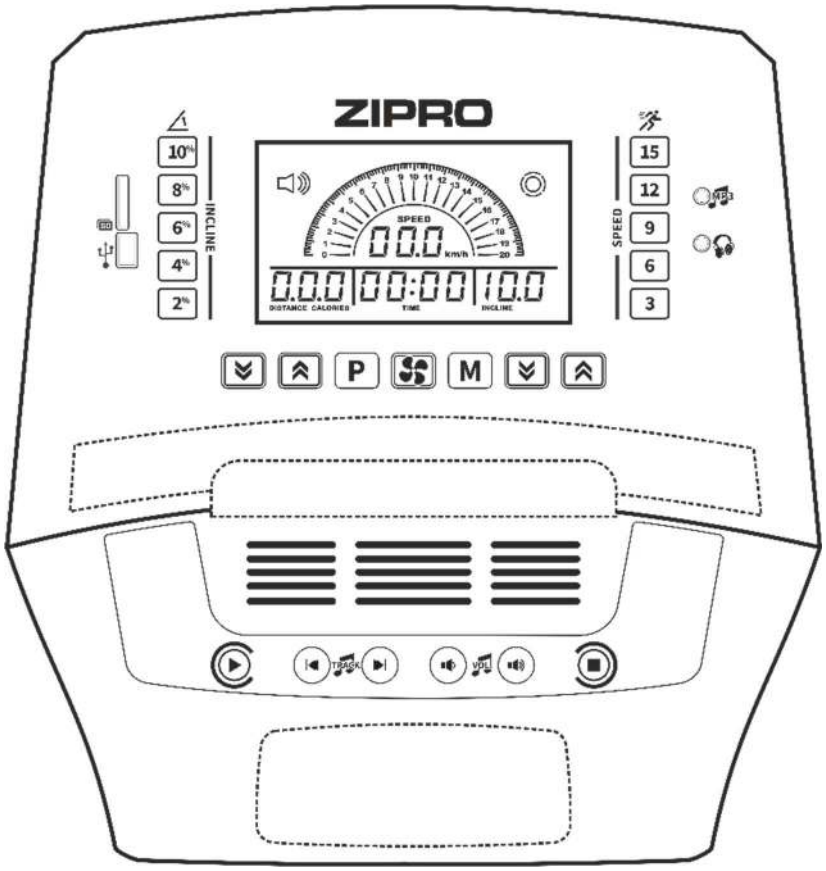
INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

ROZPOCZĘCIE/ZAKOŃCZENIE
W ciągu 3 sekund po wciśnięciu przycisku **START/STOP** urządzenie rozpocznie pracę.

FUNKCJA OSZCZĘDZANIA ENERGII
Komputer bieżni przejdzie do trybu oszczędzania energii automatycznie, jeśli w ciągu 10 minut, nie wystąpią żadne działania. Naciśnij dowolny klawisz, aby wznowić system.

AWARYJNE ZATRZYMANIE URZĄDZENIA
UWAGA! Klucz bezpieczeństwa należy przyczepić do ubrania podczas każdego treningu.
Powinien być używany wyłącznie w sytuacjach awaryjnych, nie należy używać go jako normalnego przycisku zatrzymania.
Niepoprawnie założony klucz bezpieczeństwa uniemożliwia uruchomienie bieżni.
Przed użyciem bieżni sprawdź poprawność działania systemu. Wyjmij klucz bezpieczeństwa, pociągając za sznurek. Po wyjęciu klucza bieżnia zatrzyma się z opóźnieniem wynikającym z prędkości pracy, zatrzymany zostanie także system podnoszenia pasa biegowego. Zatrzymanie zasygnalizuje krótki alarm dźwiękowy. Wszystkie okienka na ekranie wyświetlą „---".
Po ponownym podłączeniu klucza bezpieczeństwa urządzenie zostanie zresetowane.

PROGRAMY
Komputer jest wyposażony w 99 automatycznych programów zapisanych w pamięci, 3 tryby odliczania (czasu, kalorii, dystansu) oraz funkcję pomiaru tkanki tłuszczowej (Body Fat).



OPIS PRZYCISKÓW

- **START –** służy do uruchamiania bieżni w trybie manualnym lub wybranego programu.
- **STOP –** służy do zatrzymania pracującej bieżni. Po wciśnięciu nastąpi także zresetowanie ustawień. Po ponownym uruchomieniu urządzenie rozpocznie pracę w trybie manualnym.
- **PROGRAM (P)** - służy do wyboru programu treningowego automatycznego (P1 – P99) lub funkcji Body Fat przed uruchomieniem bieżni.
- **MODE (M)** - pozwala wybrać tryb odliczania: czasu, odległości lub kalorii.
- **SPEED** - przyciski umożliwiają regulację (zwiększanie i zmniejszanie) prędkości co 0,1 km/h. Przyciski umieszczone są na konsoli komputera oraz na poręczach.
- **PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU PRĘDKOŚCI** - pozwalają na dokonanie bezpośredniego wyboru prędkości (3, 6, 9, 12, 15 km/h).
- **INCLINE** - przyciski umożliwiają regulację (zwiększanie i zmniejszanie) kąta nachylenia pasa biegowego co 1 poziom podczas treningu. Przyciski umieszczone są na konsoli komputera oraz na poręczach.
- **PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU KĄTA NACHYLENIA** - pozwalają na dokonanie bezpośredniego wyboru kąta nachylenia pasa biegowego (poziomy 2, 4, 6, 8, 10) podczas treningu.
- **NAWIEW** – uruchamia lub wyłącza nawiew

ODTWARZANIE MUZYKI MP3

Komputer bieżni pozwala odtwarzać muzykę z głośników lub po podłączeniu słuchawek.
Gniazdo Jack 3.5 mm umożliwiają podłączanie nośników.

PRZYCISKI STEROWANIA ODTWARZANIA MUZYKI

przyciszanie/podgłaśnienie dźwięku	poprzedni/następny utwór

FUNKCJE (SPECYFIKACJA)

SPEED	Wyświetla aktualną prędkość.	1-22 km/h
TIME	Liczy łączny czas ćwiczeń od ich rozpoczęcia do zakończenia.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Liczy łączny dystans od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń.	0,0-99,9 km
CALORIES	Liczy łączną liczbę spalonych kalorii od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń. (Pomiar jest przybliżony w celu porównania różnych sesji ćwiczeń, nie może być stosowany w leczeniu).	0,0-999 kcal
PULSE	Wyświetla aktualny puls.	50-200 BPM
INCLINE	Wyświetla aktualny poziom nachylenia pasa biegowego.	0-20 poziomów

FUNKCJA POMIARU TĘTNA

Po uruchomieniu bieżni przytrzymaj obie dłonie na czujnikach do pomiaru pulsu. Po 30 sekundach na ekranie pojawi się aktualny puls. W trakcie dokonywania pomiaru komputer wyświetli ikonę w kształcie serca.
UWAGA! Pomiar tętna tylko do celów sportowych (wyklucza się zastosowanie medyczne).

PROGRAM MANUALNY
Program manualny jest domyślnym trybem pracy urządzenia. Bieżnia rozpoczyna w nim pracę po wciśnięciu **START**, gdy nie zostanie wybrany żaden program treningowy.

- Domyślna prędkość w trybie manualnym to 1 km/h.
- Zmiana ustawienia prędkości i kąta nachylenia możliwa jest przy pomocy przycisków na komputerze.

PROGRAMY TRENINGOWE
Wybierz jeden z 99 automatycznych programów treningowych wciskając przycisk **PROGRAM (P)** tak długo, aż na ekranie wyświetli się odpowiedni numer.

- Po wybraniu w oknie wyświetli się i będzie migotała wartość „30:00".
  Ustawienia czasu treningu programu można dokonać przyciskami **SPEED** 
  Ustawiony czas treningu dzielony jest proporcjonalnie na 10 etapów. Tabela przedstawia zestawienie etapów i odpowiadającym im prędkości i kąt nachylenia dla każdego programu treningowego.
  → Patrz strona 152.
- Aby rozpocząć program wciśnij **START.**

TRYB ODLICZANIA
Wybierz jeden z 3 trybów odliczania wciskając przycisk **MODE (M).**

- Do ustawiania odliczanej wartości użyj przycisków **SPEED** , **INCLINE** .
- Uruchomienie bieżni i odliczanie rozpocznie się po wciśnięciu przycisku **START**.

ODLICZANE PARAMETRY:

- **CZAS:** początkowa wartość odliczania to 30 min.
  Komputer umożliwia ustawienie czasu w zakresie 5-99 minut (co 1 minutę).
- **KALORIE:** początkowa wartość odliczania to 50 kcal.
  Komputer umożliwia ustawienie kalorii w zakresie 20-990 kcal (co 10 kcal).
- **DYSTANS:** początkowa wartość odliczania to 1 km.
  Komputer umożliwia ustawienie dystansu w zakresie 1,0-99,9 km (co 1 km).

FUNKCJA POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ (BODY FAT)
Wciskaj przycisk **PROGRAM (P)**, do momentu aż na ekranie nie wyświetli się „FAT".
Użyj **MODE (M),** aby wprowadzić parametry:

- **F1** - płeć (gender) – 01 mężczyzna / 02 kobieta
- **F2** - wiek (age) – wartości 10-99 lat
- **F3** - wzrost (height) – wartości 100-220 cm
- **F4** – waga (weight) – wartości 20-150 kg

Użyj przycisków **SPEED** , **INCLINE**  do ustawienia wartości parametrów.

Po wybraniu parametrów na wyświetlaczu pojawi się F5. Połóż obie dłonie na czujnikach do pomiaru pulsu, po 5-6 sekundach komputer wyświetli informację FAT. FAT ma na celu zmierzenie relacji między wzrostem a wagą, a nie proporcji ciała.

Prawidłowy wynik powinien mieścić się pomiędzy 20-25. Wartość poniżej 20 oznacza niedowagę, 26-29 - nadwagę, a powyżej 29 - otyłość.

UWAGA! Uzyskane wyniki nie mogą być pod żadnym pozorem podstawami leczenia lub być brane pod uwagę w celach medycznych.

MOŻLIWE USZKODZENIA I TECHNIKI NAPRAWY

UWAGA! Otwarcie obudowy urządzenia bez wcześniejszego skontaktowania się z serwisem producenta powoduje utratę gwarancji. W przypadku podejrzenia wystąpienia usterki wymagającej otwarcia obudowy skontaktuj się z serwisem producenta.

Opis błędu		Możliwe przyczyny	Rozwiązanie problemu
-----	Problem z kluczem bezpieczeństwa	Klucz bezpieczeństwa nie jest podpięty.	Podłącz poprawnie klucz bezpieczeństwa.
		Komputer jest uszkodzony.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E01	Komputer nie działa	Komputer jest źle podłączony.	Sprawdź prawidłowość podłączenia kabli komputera.
		Kabel łączący jest złamany lub przetarty	Sprawdź, podłączenie wtyczek. Jeśli jest poprawne, a problem wciąż występuje, skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.
		Komputer jest uszkodzony	Skontaktuj się z serwisem producenta.
		Połączenie pomiędzy płytką sterującą a komputerem jest zablokowane	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E02	Silnik nie działa	Niewłaściwe napięcie zasilania	Upewnij się, że napięcie jest poprawne. Jeśli problem wciąż występuje, skontaktuj się z obsługą klienta serwisu producenta.
		Błędne połączenie kabla silnika	Odłącz kabel i podłącz ponownie. Jeśli problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.
		Uszkodzony sterownik	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E03	Komputer nie wykrył przez 15 sekund sygnału z czujnika prędkości	Błędne podłączenie czujnika	Skontaktuj się z serwisem producenta.
		Nieprawidłowo podłączona wtyczka czujnika	Sprawdź, podłączenie wtyczek. Jeśli jest poprawne, a problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.
		Uszkodzony czujnik	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E04	Błąd komunikacji	Niepoprawne podłączenie lub uszkodzenie przewodów.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E05	Błąd przeciążenia	Awaria silnika	Sprawdź, czy silnik nie spalił się. Jeżeli nie, odłącz bieżnię od zasilania sieciowego, a następnie podłącz ponownie. Jeśli problem wciąż występuje, skontaktuj się z serwisem producenta.
		Prąd znamionowy w sterowniku jest za niski.	Wymień sterownik. Skontaktuj się z serwisem producenta.
		Prąd jest powyżej wartości znamionowej	Upewnij się, że waga użytkownika nie przekracza maksymalnej wartości dla tego urządzenia.

E06	Explosion-Proof Protection. Nieprawidłowe zasilanie	Napięcie zasilania jest zbyt małe	Podepnij urządzenie do prądu o właściwym napięciu.
		Zwarcie	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E07	Brak wyświetlania	Wypięty klucz bezpieczeństwa	Wepnij klucz bezpieczeństwa.
E08	Błąd sterownika EEPROM	Sterownik jest zepsuty.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E09	Sterownik jest w pochylonej pozycji	Urządzenie nie jest ustawione na płaskiej powierzchni.	Przenieś urządzenie na płaską, stabliną powierzchnię, a następnie uruchom ponownie.
E10	Przejściowa ochrona prądu	Niepoprawna instalacja sterownika.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
		Niepoprawnie zamontowany silnik.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
		Zablokowana część transmisyjna bieżni.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E11	Zbyt wysokie napięcie	Sprawdź czy zasilanie AC jest wyższe od 270 VAT lub jest niestabilne. Jeżeli tak, przestań użytkować bieżnię i zgłoś usterkę.	
E13	Błąd komunikacji pomiędzy licznikiem a sterownikiem. Licznik nie otrzymuje sygnału z napędu.	Uszkodzone przewody między licznikiem a sterownikiem	Skontaktuj się z serwisem producenta.
		Nieprawidłowo podłączone gniazdo.	Skontaktuj się z serwisem producenta.
E14	Zbyt niskie napięcie	Sprawdź czy zasilanie AC jest niższe niż 160VAC lub jest niestabilne. Jeśli tak, przestań użytkować produkt i zgłoś usterkę.	
	Urządzenie nie działa	Brak zasilania	Podłącz urządzenie do prądu.
		Wypięty klucz bezpieczeństwa	Wepnij klucz bezpieczeństwa.
		Zwarcie	Skontaktuj się z serwisem producenta.
		Przełącznik ON/OFF nie jest włączony	Włącz urządzenie.
	Pas biegowy nie działa płynnie	Pas biegowy jest niewystarczająco nasmarowany	Nasmaruj pas biegowy zgodnie z informacjami podanymi w instrukcji obsługi.
		Pas biegowy jest zbyt mocno naciągnięty	Wyreguluj i wyrównaj położenie pasa biegowego zgodnie z informacjami podanymi w instrukcji obsługi.
	Pas biegowy jest przekrzywiony	Pas biegowy jest zbyt słabo napięty	Wyreguluj i wyrównaj położenie pasa biegowego zgodnie z informacjami podanymi w instrukcji obsługi.
		Pas napędowy jest zbyt mało napięty	Skontaktuj się z serwisem producenta.

GWARANCJA

Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży. Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień Kupującego wynikających z Ustawy o prawach konsumenta.

WARUNKI GWARANCJI

1. Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
   - ważnej czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczątką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
   - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
   - reklamowanego towaru lub wadliwej części.

   W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
3. Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
4. Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
5. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres realizacji naprawy gwarancyjnej może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
6. Gwarancją nie są objęte:
   - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
   - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania, niewłaściwego montażu i konserwacji,
   - uszkodzenia i zużycie elementów eksploatacyjnych takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka.
   - czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
7. Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
   - upływu terminu ważności,
   - dokonania przez klienta samodzielnych napraw i modyfikacji z użyciem nieoryginalnych części,
   - gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
   - użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
   - uszkodzeń powstałych w transporcie.
8. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
   - naprawy produktu,
   - wymiany produktu,
   - obniżenia ceny,
   - rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
    a) Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
    b) Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczątką sklepu.
    c) W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu	
Kod EAN	
Data sprzedaży	

(Pieczątka i podpis sprzedawcy)
(Nie dotyczy w przypadku zakupu na odległość. Patrz Warunki gwarancji pkt.2)

Informacja dotycząca zakupionego sprzętu wprowadzonego na terytorium kraju przez Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Masa sprzętu umieszczona jest na opakowaniu. Przekazanie zużytego sprzętu do punktu zbierania odpadów zapobiega potencjalnym złym wpływom na środowisko oraz zdrowie ludzi, jakie mogą następować w przypadku niewłaściwego gospodarowania odpadami.

CE RoHS Compliant

Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego.
Komputer posiada certyfikaty CE oraz RoHS.
Komputer spełnia normę EN957.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA KOMERCYJNEGO ANI DO CELÓW WYCZYNOWYCH. UŻYTKOWANIE NIEZGODNE Z PRZEZNACZENIEM PRODUKTU ORAZ WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.



Produkt dostarczany jest w opakowaniu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być poddane recyklingowi.
Segreguj materiały i wyrzucaj je odpowiednio wg rodzaju.
Dbajmy razem o środowisko!

CENTRUM SERWISOWE
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec

PRODUCENT
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Wyprodukowano w Chinach

Dear user,
please, read the manual before assembling and using the device for the first time. The manual contains important safety, operational, and maintenance information. Keep it for future reference related to the maintenance or ordering spare parts.

TECHNICAL DATA

Power	230 VAC
Maximum power:	1200 W
Weight	92 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	–10°C to +60°C
Maximum user weight	150 kg
Class	H
Accuracy class	C
Speed	1-22 km/h
Inclination	0-20 computer-controlled levels
Product standard (primary)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Intended use	Electric treadmill for home use

SAFETY

CAUTION! The device may be used solely for its intended purpose that is as a training device for adults. Any other use may be dangerous. The manufacturer accepts no liability for any damage caused by the misuse of the device.

- The device has been designed and produced using the latest safety findings. Hazardous elements that can potentially cause injury were eliminated or secured.
- Do not attempt to repair or modify the product yourself.
- Check bolt, screw, and nut tightness once every month or two months.
- To ensure long-term safety, have the device checked and serviced regularly (once a year) by a professional point of sale.
- Any modifications not described in the manual may cause damage or pose a direct threat to the health and life of the user. The device may be modified solely by employees of manufacturer's technical service or persons trained by the service.
- All devices are part of our innovative development process in order to guarantee high quality. The manufacturer reserves the right to introduce technical modifications.
- Any questions or doubts regarding the device can be handled by an expert point of sale.



CAUTION! Observe general safety regulations and measures for handling electrical devices.

- **The device is powered from a 230 V mains network.**
- All electrical devices emit electromagnetic radiation during operation. If other devices that emit such radiation (such as cell phones) are placed near the electronic control unit of the dashboard, some values, such as heart rate, may be affected.
- **CAUTION!** Never modify the mains network yourself. Let experts do it.
- **CAUTION!** Make sure the power plug is removed from the socket before any repairs, maintenance, or cleaning the device.
- Do not use extension cords to power the device.
- If the device is not used for a long time, remove the power plug from the socket.

- The power cord must not be crushed and should be placed in such a way as to prevent tripping over it.



GROUND
Ground connection prevents electrocution. The treadmill has a ground cable and plug.
The plug has to be connected to a correctly installed and grounded mains socket.

- Before connecting the device to the mains, make sure the local voltage conforms to the type of the plug.
- Do not modify the plug if it does not fit the socket. In such a case have another socket installed by a qualified electrician.



DANGER!
Incorrect connection of the cable may cause a risk of electrocution. If you have any doubts whether the treadmill is grounded correctly, contact the technical service or a qualified electrician.

CAUTION! Inform any bystanders about the hazards occurring when the device is used. Be extremely cautious when children are around.

CAUTION! Before starting a training consult a doctor to make sure it will be safe for you to use the device. You can develop a training plan with an expert. Inappropriate training programme or excessive exercise may pose a hazard to your health and life.

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

CAUTION! Strictly follow the training recommendations in the manual.

- When choosing the training location take into account safe distances to any potential obstacles. Do not place the device near paths or traffic (roads, gates, passages, etc.).
- Do not use the product close to a wall. The safety zone is 2000 mm long and not narrower than the device.

CAUTION! Be careful during the assembly and do not let children near the assembly area. They may ingest small parts used during the assembly (nuts, bolts, etc.).

RESIDUAL RISK

- Only 13 out of over 230 causes are ‘generally acceptable’ following risk controls.
- If no fall safeguard is applied or it is applied incorrectly, there is a residual risk of falling resulting in skin abrasions, bruises, bone fractures, or even death.
- There is a residual risk of unintended over-exercising caused by incorrect operation or judgement, and also incorrect communication (due to electromagnetic interference, software error, etc.). Even the best software and equipment safeguards cannot prevent software or equipment errors, which can, in theory, cause over-exercise.
- The product is an electric device. Therefore, electric shock, potentially leading to death, is possible.
- The residual risk of suffocation cannot be prevented.
- It can be mitigated by following safety information in the operating manual.
- Unintended or prohibited use may cause other risks not specified here. The specified risk may have been estimated incorrectly.

The risk analysis assessment has been performed on the device ‘as is’. The product assessment and control intricate that the probability of unacceptable risk is very low. The device (its design, operation, and use) does not cause unreasonable risk for the user or third parties under normal circumstances.

TRANSPORT PACKAGING HANDLING MARKS

	This side up. Do not tip over.
	Fragile. Prone to damage. Proceed with caution.
	Handle with care.
	Protect from humidity.
	Recyclable packaging.
	Attention, heavy product.
	Heavier package side. Treadmill motor on this side.

OPERATION

Make sure the device has been assembled correctly before starting the training.

- Before your first training, get familiar with all the functions and adjustments available for the device.
- Some parts of the device may corrode. It is, therefore, inadvisable to leave the device in a room with a high moisture content. Take care not to allow the device (in particular internal and electronic components) to be exposed to water, beverages, sweat, etc.
- The device is intended for adult training and is NOT a toy. If you allow children to use it at your own discretion, you must provide them with instructions of appropriate use and ensure constant supervision.
- This is not a therapeutic device.
- Slight humming noise may be heard during operation due to the inertial movement of the flywheel caused by the structure. It does not affect the operation of the device. For exercise bikes and elliptical trainers, any possible humming noises heard when rotating the pedals backwards occur for technical reasons and have no negative consequences.
- Noise emissions are greater when loaded.
- Before each training, make sure the protective devices are operational and bolt and plug connections are tight.
- Wear appropriate (sports) shoes during the training.

ASSEMBLY

The device must be assembled carefully by an adult. In case of doubt, ask a more experienced person for help.

- Prior to the assembly, make sure the set contains all the listed elements and whether none of the parts was damaged during transport. If any parts are missing or you have any other reservations, contact the seller.
- Have a look at the drawings and explanations and follow the assembly manual when assembling the device.
- Be careful during the assembly. There is a risk of injury when using the tools and parts.
- Remember to keep your surroundings safe. Do not let tools and parts lie around in chaos. Remember that plastic foil and bags pose o suffocation risk to small children.
- Assembly parts necessary for a specific step in the assembly manual are shown in pictures and included in instructions. Use the elements indicated in the assembly manual.
- Do not tighten parts completely during the first stages of the assembly. Tighten connections after all parts are placed and fitted properly.
- The manufacturer may have assembled some parts.

CAUTION! Use of spare parts other than those produced by the manufacturer voids the warranty. Parts from other suppliers may be used for repairs after the warranty period.

ENVIRONMENT



The device is delivered in a package to protect it against any possible transport damage. The packaging is made from non-processed material and can be recycled. Throw the materials to appropriate colour containers for selective waste collection.

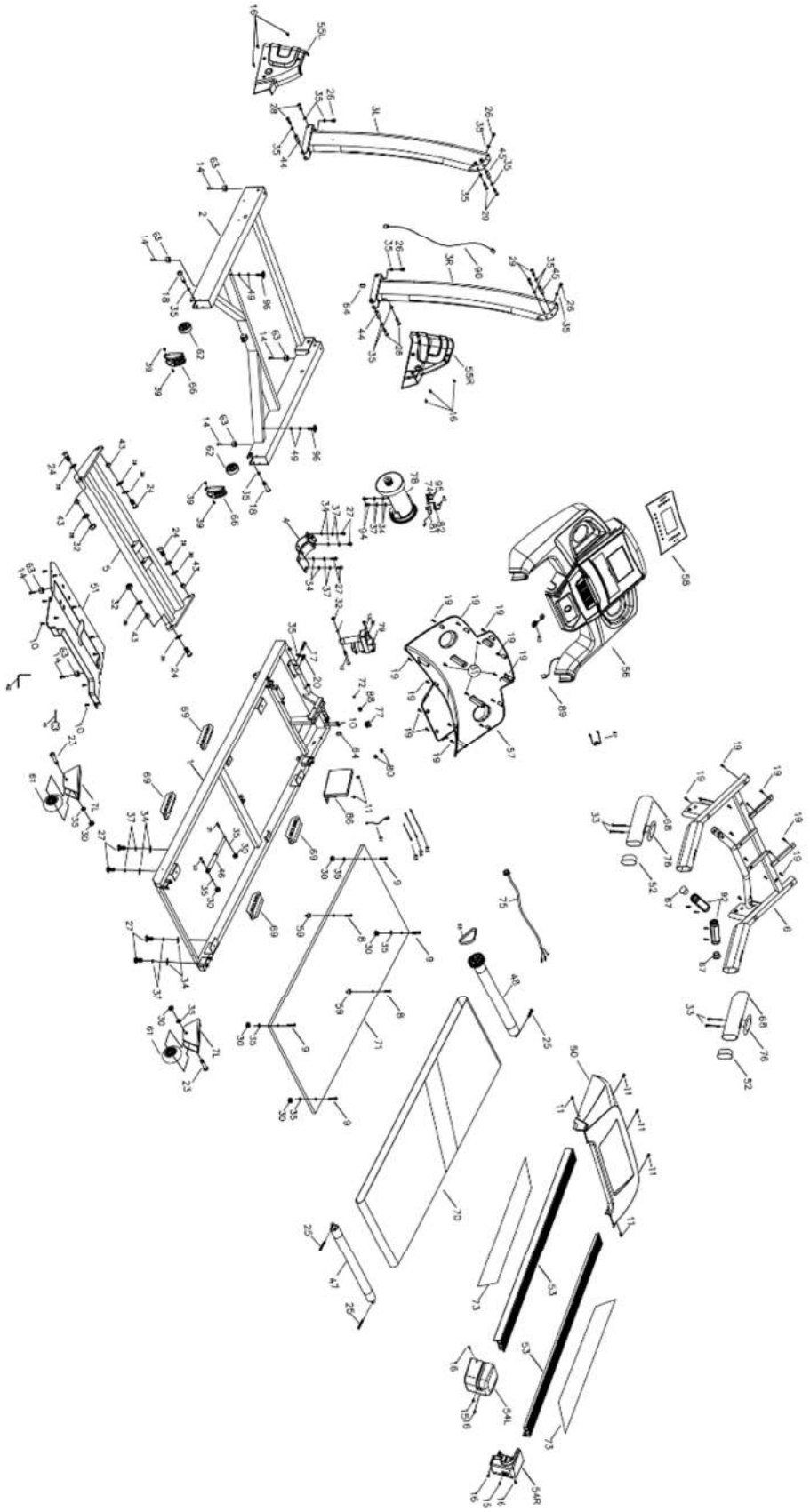


Protect the environment and do not throw used batteries into household wastes. Return them to the point of sale or a special recycling centre.

Used electrical equipment (including the computer and power supply) are recyclable. Do not throw them out with household waste as they may contain substances dangerous to the health and environment. You can actively contribute to sustainable use of natural resources and the protection of the natural environment by handing the used device to a recycling centre for used electrical devices.

ASSEMBLY DIAGRAM

ATTENTION! Do not use parts other than those provided by the manufacturer.



PARTS LIST

No.	Description	Quantity
1	Main frame	1
2	Base frame	1
3 L/R	Treadmill column	1/1
4	Motor base	1
5	Running belt inclination frame	1
6	Computer frame	1
7 L/R	Wheel base	1/1
8	Bolt M6*25	2
9	Bolt M8*32	4
10	Screw ST4.2*12	13
11	Bolt M5*15	7
12	Bolt M10*95	1
13	Bolt M10*45	1
14	Screw ST4.2*25	6
15	Screw ST4.2*15	2
16	Screw ST4.2*15 φ8	10
17	Bolt M8*35	1
18	Bolt M8*45	2
19	SCREW ST4*20	25
20	Bolt M8*30	1
21	Bolt M8*25	1
22	Bolt M8*40	3
23	Internal serrated washer	2
24	Bolt M10*25	4
25	Bolt M8*60	3
26	Bolt M8*15	4
27	Bolt M8*20	8
28	Bolt M8*55	4
29	Bolt M8*48	4
30	Nylon nut M8	8
31	Screw ST4*12	4
32	Nylon nut M10	3
33	Bolt ST3.5*70	4
34	Flat washer D8	8
35	Internal serrated washer D8	23
36	Internal serrated washer D10	5
37	Spring washer D8	8
38	Spring washer D10	4
39	Bolt ST3.0*10 φ6	4
40	Bolt ST3.0*10 φ8	2

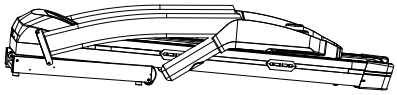
No.	Description	Quantity
49	Air spring	2
50	Motor cover	1
51	Lower motor cover	1
52	Grip cap	2
53	Anti-slip belt	2
54 L/R	Rear trim L/R	1/1
55 L/R	Front trim L/R	1/1
56	Computer housing (upper)	1
57	Computer housing (lower)	1
58	Computer decal	1
59	Running belt shock absorbers	2
60	Running belt shock absorbers	2
61	Rear handling wheel	2
62	Handling wheels	2
63	Legs	6
64	Control	2
65	Drive belt	1
66	Handling wheel cover	2
67	Grip cap	2
68	Grip foam	2
69	Elastomers	4
70	Running belt	1
71	Running belt board	1
72	Supply cable sleeve	1
73	Anti-slip pads	2
74	Sensor frame	1
75	Power cord	1
76	Handrail buttons	2
77	On/off button	1
78	Motor	1
79	Height adjustment motor	1
80	Magnetic ring	2
81	Light sensor	1
82	Sensor frame	1
83	Power cord 16#*130	1
84	Power cord 16#*150	1
85	Power cord 16#*150	1
86	Control panel	1
87	MP3 cable	1
88	Switch ROCKTEK 10 A 250 VA	1

41	Wrench S=13*14*15	1
42	Wrench S6	1
43	Bearing Alex 608Z	4
44	Linear bearing ϕ13*1.5*11	4
45	Linear bearing ϕ13*1.5*41	2
46	Linear bearing ϕ13*1.5*36	2
47	Front belt roller	1
48	Rear belt roller	1

89	Computer cable (upper)	1
90	Computer cable (middle)	1
91	Computer cable (lower)	1
92	Heart rate sensor	2
93	Safety key	1
94	Bolt M8*15	2
95	Bolt M4*10	2
96	Damper washer	1

The package includes:

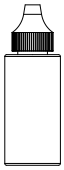
Main frame



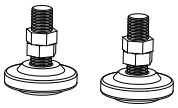
Safety key



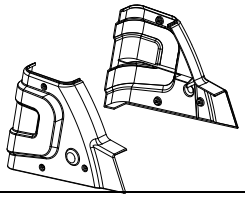
Grease



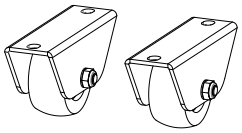
Adjustable legs



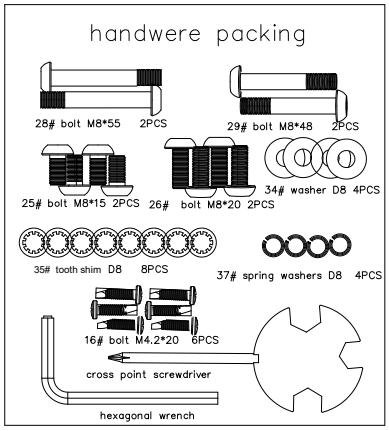
Base trim L/R (front)



Handling wheel



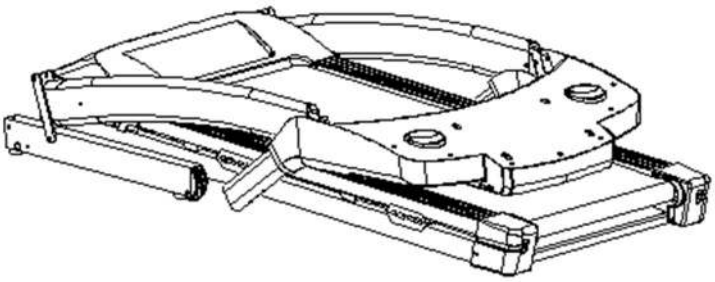
Assembly kit



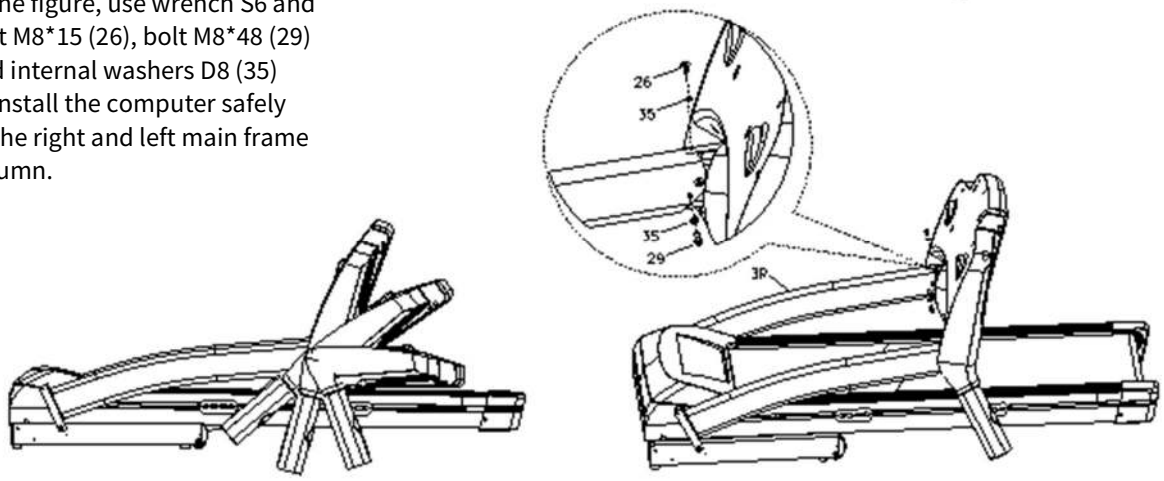
ASSEMBLY MANUAL

CAUTION! Follow the steps below during the assembly and use tools supplied with the product.
Prepare sufficient space for the assembly operation.
It is advisable to assemble the product with another person because of the weight of some elements.

Step 1
Open the box, remove the above parts and then place the main frame horizontally on the floor.

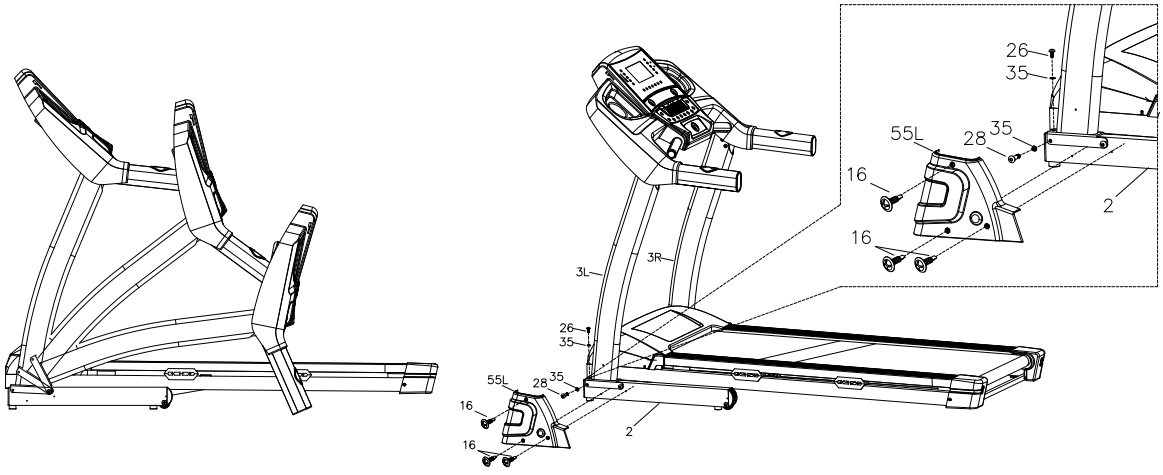


Step 2
Place the computer as shown in the figure, use wrench S6 and bolt M8*15 (26), bolt M8*48 (29) and internal washers D8 (35) to install the computer safely to the right and left main frame column.



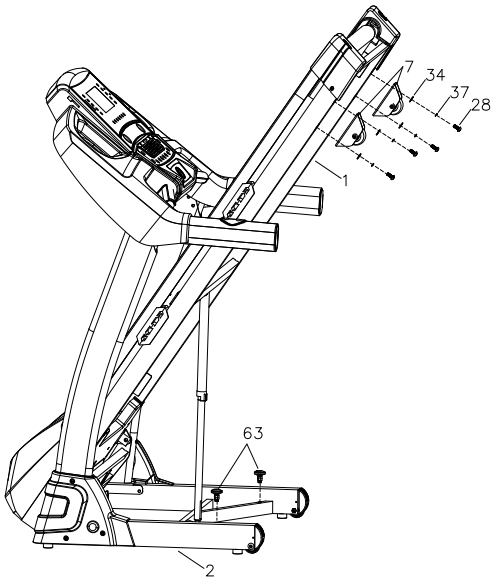
Step 3
Use Allen wrench S6, fix bolt M8*15 (26) and the washer D8 (35).
Next, fix the columns to the main frame, using Allen wrench S6 to tighten bolts ST4.2*16 (16) and washers D8 (35).
Use the wrench to install plastic covers (55 L/R) to the base edge with bolts ST4.2*16 (16).

PLEASE NOTE! Protect the treadmill with your hand to avoid its falling or injuries.



Step 4
Fix the two support wheels (7) to the main frame (1) with bolts (28), washers (34), and curved washers (37).

Next, screw in the adjustable legs (63) into their openings in the base tube (2).



Step 5
Insert the safety key (93)
in the computer to start the treadmill operation.
The device will not operate without it.

PLEASE NOTE! The safety key can be used for instantaneous treadmill stopping in emergency. For safety reasons it is recommended to attach the key to your clothes during every workout.

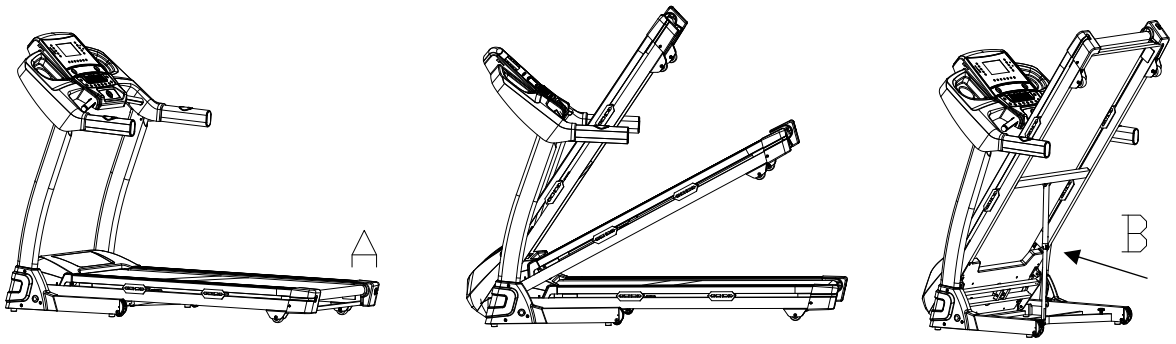


Congratulations! You have assembled the treadmill!

Read the manual carefully before using the treadmill.

FOLDING AND UNFOLDING

PLEASE NOTE! Before you start folding, check if all the bolts are tight and disconnect the power supply cable.



Device folding
Raise the running belt (A) of the device upright until you hear the sound of the folding mechanism lock (B).

Device unfolding
Holding the running belt (A), release the folding mechanism lock (as shown by the arrow) (B). Holding the running belt, lower it slowly to the floor.
PLEASE NOTE! Ensure there are no third party or animals in the immediate treadmill vicinity when its belt is lowered.

BELT TENSION ADJUSTMENT

WHEN SHOULD I INCREASE BELT TENSION?
As a result of regular use, the running belt may require tensioning.

- A too loose belt may stop despite a running motor.
- Do not overtension the belt as it may damage the motor, shaft, or bearings.
- A correctly stretched belt can be lifted on the sides up to about 5–7.5 cm. It is easily verifiable. The belt is tensioned correctly if you can fit three fingers under it.

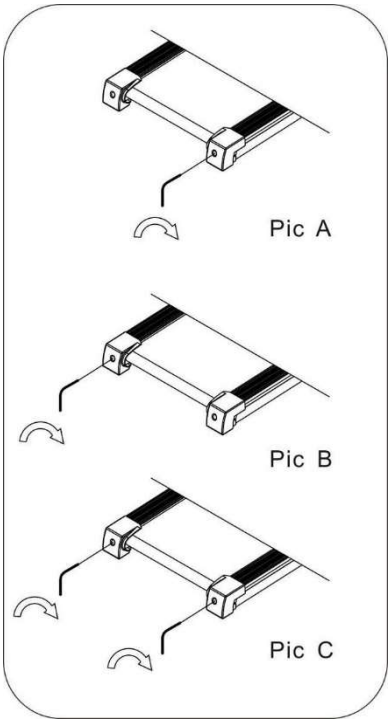
The belt needs to be tensioned when it starts to slip, slide sideways, or curl during training.

Place the treadmill on a flat surface. Run the treadmill at about 6–8 km/h and note the deviation of the running belt.

INCREASING BELT TENSION
A special wrench was included in the delivery. Place it in the left belt adjustment bolt in the rear of the treadmill. Rotate the wrench 90 degrees clockwise (Fig. C). This way, you stretch the rear roller and increase belt tension. Repeat for the right bolt. Make sure the bolts are tightened equally.
Repeat on both sides until the belt tension is correct.

REDUCING BELT TENSION
Belt tension is reduced in a similar way to how it is increased. Rotate the wrench counterclockwise.

CENTRING THE RUNNING BELT



WHEN SHOULD I CENTRE THE BELT?
The belt may move to one side as a result of different running styles (most often greater load on one leg). This is why the belt may need to be adjusted from time to time.

The belt should centre itself as the treadmill is used. It has to be adjusted when it diverges
to the right or left.

CENTRING THE BELT
Run the treadmill at a low speed (eg. 3 km/h). Check which side the belt moves to.

- If the belt moves to the right, place the wrench in the right adjustment bolt.
  Rotate the wrench 90 degrees clockwise (Fig. A). Note whether the belt is centred. If it continues to diverge to the right, rotate the wrench 90 degrees again.
- If the belt moves to the left, act similarly on the left adjustment bolt (Fig. B).

MAINTENANCE

In order to ensure the maximum safety of treadmill operation, it is advisable to check the wear of its parts regularly. In concerns in particular tightness and condition of nuts, bolts, moving parts, bushings, etc.

Store the device in a dry and warm place. Do not expose the device to direct sunlight.

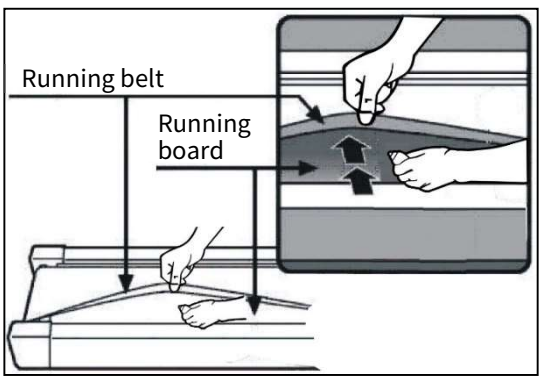
CAUTION! Always turn the treadmill off and disconnect the power cord before maintenance.

CLEANING
Regular cleaning will extend the lifetime of the device and ensure high performance.
Clean the treadmill with a soft and moist cloth. This does not apply to electrical elements, the motor, or internal parts; do not let water reach these areas. Protect the surface of the running belt (and the surface below it) against water.

CLEANING THE MOTOR
Remove dust from the motor at least once a year. To this end, disconnect the power cord of the treadmill, wait about an hour, and remove the motor cover. Use compressed air or brush to carefully remove the dust. Reinstall the motor cover and connect the device to the mains. The treadmill is ready for use.

LUBRICATING THE TREADMILL
The interval of treadmill lubrication depends on the intensity of use. If the device is used more than five hours a week, it should be lubricated every two to three months. If it is used less, lubricate it once every seven or eight months.

Apply grease below the running belt. Use more grease in the place where the feet touch the belt when running.



TRAINING AND PHASES

The use of the device is very beneficial. It will improve your physical condition, strengthen your muscles, and when combined with the right diet, it will help burn excess fat tissue.

1. WARM-UP

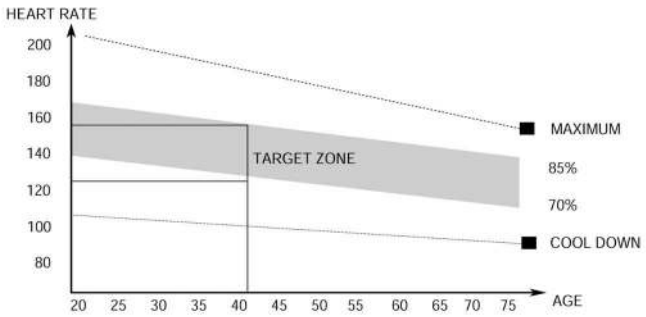
This phase improves blood circulation in the whole body and prepares the muscles for intensive work. It reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to do some stretching exercises as shown below. If you feel pain, stop exercising or reduce the extent of the move.

STRETCHING EXERCISES:

- **STRETCHING INNER THIGH MUSCLES**
  Sit on a flat surface with your legs bent and knees pointing outwards. Put feet soles together and get them as close to you as possible. Slightly push the knees downwards and hold for 15 seconds.
- **THIGH STRETCHING**
  Sit on a flat surface. Straighten the right leg and press the sole of the left foot against the tight. Stretch your right arm towards the toes of the right leg as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat for the left leg.
- **HEAD SIDE-TO-SIDE**
  Keep your head straight looking forwards. Keep your shoulders still, and rotate the head right. Return your head so that you are looking straight. Next, rotate it left and back to the starting point.
- **SHOULDERS UP-AND-DOWN**
  Lift the left hand as high as possible and hold for a few seconds. Repeat for the right hand.
- **ACHILLES TENDON STRETCHING**
  Stand facing a wall. Extend the left foot forward and bend the knee a little. Keep your right leg straight and back, with the heel on the ground. Keep both heels flat on the ground and push your hips towards the wall. Hold for 30 seconds. Repeat with the right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.
- **BENDS**
  Stand up with your legs together. Bend forwards trying to get your chest as close to the knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend the knees.

2. EXERCISE PHASE

This is the exercise proper. Maintain your own pace to reach the heart rate appropriate for your age as shown in the chart below.



3. RELAXATION PHASE

This phase helps steady the circulation and relax the muscles. It is identical to the warm-up phase. Remember not to strain your muscles.

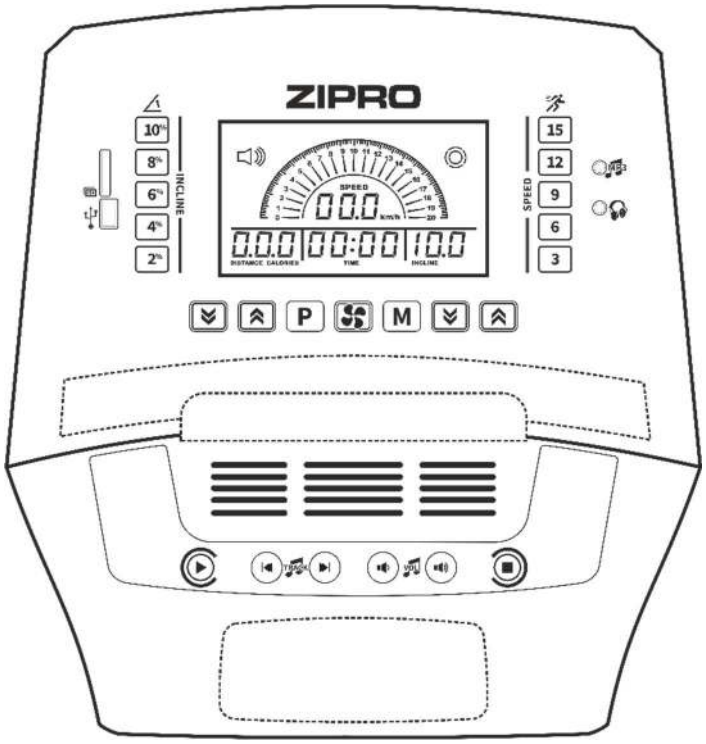
COMPUTER MANUAL

START/STOP
The device starts 3 seconds after pressing the **START/STOP** button.

ENERGY SAVER
The treadmill computer automatically goes into the energy saving mode if no action is performed within 10 minutes. Press any button to wake the system up.

EMERGENCY STOP
ATTENTION! Attach the safety key to your clothes for each training.
It should be used in emergencies only. Do not use it as a regular stop switch.
When placed incorrectly, the safety key prevents the treadmill from starting.
ATTENTION! Make sure that the emergency stop system is operational before using the treadmill.
Remove the safety key by pulling the cord. After the key is removed, the treadmill stops with a delay depending on the operational speed. The running belt lift system is stopped as well (if present). The device makes a short stopping sound. All fields of the display show '---'.
After the key is reconnected, the device is reset.

PROGRAMMES
The computer offers 99 automatic programmes saved in the memory, 3 countdown modes (time, calories, distance), and a fat tissue measuring function (Body Fat).



BUTTONS
- **START** — it is used to start the treadmill in the manual mode or to start a selected programme.
- **STOP** — stops a running treadmill. When it is pressed, settings are reset as well. After a restart, the device is in the manual mode.
- **PROGRAM (P)** — it is used to select a workout programme automatically (P1 – P99) or the Body Fat function before the treadmill is started.

- **MODE (M)** — can be used to select the countdown mode: time, distance, or calories.
- **SPEED** — it is used to adjust (increase and decrease) the speed in 0.1 km/h steps. The buttons are located on the computer and handrails.
- **QUICK SPEED SELECTION BUTTONS** — they enable to select the speed directly (3, 6, 9, 12, 15 km/h).
- **INCLINE** — the buttons are used to adjust (increase and decrease) the inclination of the running belt by one level at a time during the workout. The buttons are located on the computer and handrails.
- **QUICK INCLINE SET BUTTONS** — the buttons are used to select the running belt inclination directly (levels 2, 4, 6, 8, and 10) during the workout.
- **FAN** — switches the fan on or off.

MUSIC PLAYBACK BUTTONS

The treadmill can play music from speakers or via headphones.
3.5 mm jack can be used to connect devices.



volume down/up



previous/next track

FUNCTIONS (SPECIFICATION)

SPEED	Displays the current speed.	1-22 km/h
TIME	Total exercise duration, from the start to the end.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Total distance from the start to the end of the exercise.	0,0-99,9 km
CALORIES	Total calories burnt from the start to the end of the exercise. (The measurement is an approximation for comparing training sessions. Do not use for medical purposes).	0,0-999 kcal
PULSE	Displays the current heart rate.	50-200 BPM
INLCINE	It shows the current inclination level of the running belt.	0-20 levels

HEART RATE FUNCTION

After starting the treadmill, keep both palms on the heart rate sensors. The current heart rate is displayed after 30 seconds. During the measurement, the computer displays a heart icon.
ATTENTION! The heart rate is measured for sports purposes only (not for medical use).

MANUAL PROGRAMME

The manual programme is a default operating mode of the device. The treadmill starts operating in it once you press **START** and no other workout plan is selected.

- The default mode in the manual mode is 1 km/h.
- The speed and inclination angle can be changed using buttons on the computer.

WORKOUT PROGRAMMES

Select one of 99 automatic workout programmes, pressing the **PROGRAM (P)** button until the relevant number is displayed on the screen.

- After you make your selection, the TIME window shows blinking '30:00'.
  Workout programme time can be set using **SPEED** buttons.
  The set workout time is divided into 10 stages proportionally. The table presents the stages and corresponding speeds and inclination angles for every workout programme.
  → See page 152.
- Press **START** to start a programme.

COUNTDOWN MODE

Press **MODE (M)** to select one of 3 countdown modes.

- Use **SPEED** ⏫ ⏬, **INCLINE** ⏫ ⏬ buttons to set the countdown value.
- The treadmill and countdown will be started once you press **START**.

COUNTDOWN PARAMETERS

- **TIME:** the initial countdown value is 30 min.
  The time can be set from 5 to 99 minutes (one-minute steps).
- **CALORIES:** the initial countdown value is 50 kcal.
  The calories value can be set from 20 to 990 kcal (ten-kcal steps).
- **DISTANCE:** the initial countdown value is 1 km.
  The distance value can be set from 1.0 to 99.9 km (1 km steps).

BODY FAT TEST

Press the **PROGRAM (P)** button until FAT is displayed on the panel.
Use **MODE (M)** to enter parameters:

- **F1** – gender – 01 male / 02 female
- **F2** – age – 10–99
- **F3** – height – 100–220
- **F4** – weight – 20–150

Use **SPEED** ⏫ ⏬, **INCLINE** ⏫ ⏬ to set parameters.
After parameters are selected, **F5** is displayed. Put both hands on the heart rate sensors. After 5–6 seconds, the computer displays FAT information. FAT measures the relation between your height and weight, not body proportions.

The correct result is between 20 and 25. A value below 20 means underweight, 26–29, overweight, and above 29, obesity.

NOTE! The results must not be used for diagnostics or any medical purposes.

TROUBLESHOOTING

CAUTION! Opening the housing of the device without a prior contact with a manufacturer's service voids the warranty. If you suspect a failure that requires the housing to be opened, contact manufacturer's service.

Error description		Possible causes	Solution
-----	Safety key issue	The safety key is not connected.	Connect the safety key correctly.
		The computer is damaged.	Contact manufacturer's service.
E01	The computer does not work	The computer is incorrectly connected.	Verify the connection of computer cables.
		The signal cable is broken or insulation is worn	Verify plug connections. If it is correct and the problem persists, contact the customer service of the manufacturer's service.
		The computer is damaged	Contact the manufacturer's service.
		The connection between the control board and the computer is blocked	Contact the manufacturer's service.
E02	The motor does not operate	Incorrect supply voltage	Make sure the voltage is correct. If the problem persists, contact the customer service of the manufacturer's service.
		Incorrect connection of the motor cable	Disconnect the cable and connect it again. If the problem persists, contact manufacturer's service.
		The controller is damaged	Contact the manufacturer's service.
E03	The computer failed to detect speed sensor signal for 15 seconds	Sensor connection incorrect	Contact the manufacturer's service.
		Sensor plug connection incorrect	Verify plug connections. If it is correct and the problem persists, contact manufacturer's service.
		Sensor failure	Contact manufacturer's service.
E04	Communication error	Incorrect connection or damage to the wires.	Contact manufacturer's service.
E05	Overload error	Motor failure	Make sure the motor has not burnt out. If not, disconnect the treadmill from the mains and reconnect it. If the problem persists, contact manufacturer's service.
		Too low rated current in the controller.	Replace the controller. Contact the manufacturer's service.
		Current exceeds the rated value	Make sure the weight of the user does not exceed the maximum value for the device.
E06	Explosion-Proof Protection. Incorrect power supply	Supply voltage too low	Connect the device to the correct voltage.
		Short circuit	Contact manufacturer's service.

E07	Nothing is displayed	The safety key is out	Insert the safety key.
E08	EEPROM driver error	The driver is broken.	Contact manufacturer's service.
E09	The controller is in an inclined position	The device is not placed on a flat surface.	Move device to flat, stable surface, then restart.
E10	Transient current protection	Incorrect installation of the driver.	Contact manufacturer's service.
		Incorrectly mounted engine.	Contact manufacturer's service.
		The transmission part of the treadmill is blocked.	Contact manufacturer's service.
E11	Voltage is too high	Check if the AC power is above 270 VAT or it is unstable. If so, stop using the treadmill and report it malfunction.	
E13	Communication error between the meter and the controller. The counter is not receiving a signal from the drive.	Damaged wires between the meter and the controller.	Contact manufacturer's service.
		Incorrectly connected socket.	Contact manufacturer's service.
E14	Voltage is too low	Check if the AC power is lower than 160VAC or it is unstable. If so, please stop using the product and report malfunction.	
	The device does not work	No power	Connect the device to a power source.
		The safety key is out	Insert the safety key.
		Short circuit	Contact manufacturer's service.
		The ON/OFF switch is not on	Turn the device on.
	The running belt does not move smoothly	The running belt is not lubricated enough	Lubricate the running belt as per the manual.
		The running belt is too tense	Adjust and centre the running belt as per the manual.
	The running belt is skewed	The running belt is too loose	Adjust and centre the running belt as per the manual.
		The drive belt is too loose	Contact the manufacturer's service.

WARRANTY

On behalf of the Warrantor, the seller grants a 24-month warranty in the territory of the Republic of Poland starting on the date of sale. The warranty for the product does not exclude, limit, or suspend any rights of the Buyer under the Consumer Rights Act.

WARRANTY TERMS AND CONDITIONS

1. The warranty covers only latent defects attributable to the manufacturer.
2. The claim shall be processed by the point of sale or technical service under the warranty if the customer produces:
   - a valid and clear warranty card filled in properly with a sale stamp and signature of the seller,
   - a valid proof of purchase with the date of sale,
   - the reported product or defective part.

   In the case of a remote purchase, the warranty card is valid solely with a proof of purchase (receipt/invoice).
3. The claim is resolved within 14 days of the report by the Customer.
4. Manufacturing defects identified in the warranty period shall be repaired free of charge within 21 days following the delivery of the product to the point of sale or technical service.
5. If it is necessary to import parts for the repair, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import the part, not longer than by 40 days.
6. Warranty exclusions:
   - mechanical damage and related defects,
   - damage and defects resulting from misuse and inappropriate storage, assembly, and maintenance,
   - damage and wear of such consumable elements as cables, belts, rubber elements, pedals, foam grips, wheels, bearings, and upholstery,
   - activities related to the assembly or maintenance that are user's obligation in accordance with the manual.
7. The warranty shall not apply when:
   - it is past its validity period,
   - the customer had repaired or modified the product using non-genuine parts,
   - the defect resulted from incorrect installation or a failure to follow the rules of correct operation in accordance with the manual,
   - the product is used for purposes other than household use,
   - damage occurred during transport.
8. No duplicates of the warranty card are issued.
9. The customer is entitled to the following compensation free of charge:
   - product repair,
   - product replacement,
   - reduced price,
   - termination of a contract and full cost compensation.
10. To report a claim:
    a) Present the product or its reported part.
    b) Present the proof of purchase with the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product, or a valid warranty card with a stamp of the point of sale.
    c) If the product is delivered dirty, the technical service may refuse to accept it or clean it at customer's cost following their written approval.
11. If the claim is accepted, the device is repaired or replaced with a new one, or the customer is reimbursed. Transport cost from the service to the customer is covered by a manufacturer's service.
12. If the claim is rejected, the customer is provided with a detailed justification for the decision and the equipment is sent to them at their cost within 14 days following the provision of the decision.

WARRANTY CARD

Product name	
EAN code	
Date of sale	

(Stamp and signature of the seller)
(Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2)

Information about the purchased equipment imported by Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Equipment weight on the package. Brig the used equipment to the recycling centre to prevent potential adverse environmental and health effect of incorrect waste management.

CE RoHS Compliant

Household use only.
The computer is CE- and RoHS-certified.
The computer conforms to the EN957 standard.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR COMMERCIAL OR COMPETITIVE USE. ANY USE AT VARIANCE WITH THE INTENDED USE AND TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY VOID THE WARRANTY.

The product is delivered in a package. The packaging is made from non-processed material and can be recycled.
Segregate the materials and throw them into appropriate containers.
Let's protect the environment together!

TECHNICAL SERVICE CENTRE
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Poland

MANUFACTURER
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
TAX ID: 9451972201, National Court Register: 0000390511
Made in China

Lieber Nutzer,
lesen Sie bitte vor Beginn der Montage und der ersten Nutzung des Geräts diese Bedienungsanleitung. Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen zu der Sicherheit des Nutzers und der Wartung des Trainingsgeräts. Bewahren Sie sie auf, um auf die Informationen zur der Wartung zurückgreifen zu können oder Ersatzteile zu bestellen.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung	230 VAC
Maximale Leistung	1200 W
Gewicht	92 kg
Betriebstemperatur	0 °C bis +40 °C
Lagertemperatur	-10 °C bis +60 °C
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Genauigkeitsklasse	Klasse C
Geschwindigkeit	1-22 km/h
Neigung	0-20 Stufen mit Computereinstellung
Produktnorm (Hauptnorm)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Verwendungszweck	Elektrisches Laufband für den Heimgebrauch

SICHERHEIT

ACHTUNG! Das Trainingsgerät darf nur für den gestimmungsgemäßen Gebrauch verwendet werden, d. h. für das Training von erwachsenen Personen. Jegliche anderen Verwendung des Geräts können zu Gefahren führen. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch den unsachgemäßen Gebrauch des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde nach den neuesten Erkenntnissen auf dem Gebiet der Sicherheit entwickelt und konstruiert. Gefährliche Komponenten, die möglicherweise eine Gefahr für Verletzungen darstellen können, wurden beseitigt oder verhältnismäßig geschützt.
- Eigenständig vorgenommene Reparaturen und Änderungen sind unzulässig.
- Überprüfen Sie alle ein oder zwei Monate den korrekten Halt der Befestigungsschrauben, Schrauben und Muttern.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, muss das Gerät regelmäßig (d. h. einmal pro Jahr) in einem Fachhandel überprüft und gewartet werden.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind, können Schäden verursachen oder unmittelbar die Gesundheit und das Leben des Trainierenden gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur durch das Servicepersonal des Herstellers oder Personen vorgenommen werden, die durch den Hersteller in diesem Bereich geschult worden sind.
- Alle Trainingsgeräte werden stetig weiterentwickelt, um Ihnen eine hohe Qualität gewährleisten zu können. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor, technische Änderungen vorzunehmen.
- Bei Fragen oder Zweifel in Bezug auf das Gerät wenden Sie sich bitte an einen Fachhandel.



ACHTUNG! Befolgen Sie die allgemeinen Regeln und Sicherheitsmaßnahmen für den Umgang mit elektrischen Geräten.

- **Das Gerät wird mit einer Netzspannung von 230V versorgt.**

- Während des Betriebs emittieren alle elektrischen Geräte elektromagnetische Strahlung. Wenn in der Nähe der elektronischen Steuerung oder der Konsole andere Geräte befinden, die eine solche Strahlung emittieren (z. B. Mobiltelefone), können einige Werte (wie z. B. Herzfrequenz) falsche Werte anzeigen.
- **ACHTUNG!** Führen Sie niemals eigenständig änderungen am elektrischen Netz aus. Es wird empfohlen, dass die Ausführung solcher Änderungen einem Fachmann anvertraut wird.
- **ACHTUNG!** Denken Sie daran, dass der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden muss, bevor Sie Reparaturen, Wartungen oder Reinigungen des Geräts vornehmen.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel für den Anschluss des Geräts.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen.
- Stellen Sie sicher, dass das Elektrokabel nicht gequetscht wird und dessen Lage keine Stolpergefahr darstellt.



SCHUTZLEITUNG

Die Erdung schützt den Nutzer vor der Gefahr eines Stromschlages. Das Laufband verfügt über eine Schutzleitung und einen Erdungsstecker für die Erdung. Der Stecker muss an eine korrekt montierte und entsprechend geerdete Netzsteckdose angeschlossen werden.

- Bevor Sie das Gerät an den Strom anschließen, müssen Sie sich vergewissern, dass die lokale Spannung der Art des Steckers entspricht.
- Ändern Sie den Stecker nicht, wenn er nicht mit der Steckdose übereinstimmt. Beauftragen Sie in diesem Fall einen Elektriker mit der Installation einer anderen Steckdose.



GEFAHR!

Ein unsachgemäßer Anschluss des Kabels kann zu Stromschlägen führen. Bei jeglichen Zweifeln hinsichtlich der korrekten Erdung des Laufbandes wenden Sie sich bitte an das Servicecenter oder einen qualifizierten Elektriker.

ACHTUNG! Personen, die sich während der Nutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, müssen vor den möglichen Gefahren gewarnt werden. Seien Sie besonders vorsichtig in Gegenwart von Kindern.

ACHTUNG! Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sicherzustellen, dass keine medizinischen Kontraindikationen für das Training auf dem Gerät vorhanden sind. Basierend auf der Bewertung eines Experten können Sie Ihren Trainingsplan aufstellen. Ein falsch ausgewähltes Trainingsprogramm sowie eine übermäßige Belastung des Körpers können für Ihre Gesundheit und Ihr Leben gefährlich sein.

WARNUNG! Puls-Überwachungssysteme sind möglicherweise ungenau. Eine Übermüdung während des Trainings kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tode führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Training sofort abbrechen.

ACHTUNG! Befolgen Sie stets die Trainingsanweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung enthalten sind.

- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl des Trainingsortes die Sicherheitsabstände von möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Tore, Passagen usw.) auf.
- Es ist verboten, das Gerät in naher Entfernung zu Wänden zu benutzen. Die Sicherheitszone beträgt 2000 mm und mindestens die Breite des Geräts.

ACHTUNG! Gehen Sie bei der Montage des Geräts mit Vorsicht vor und achten Sie darauf, dass sich keine Kinder in der Nähe aufhalten. Bei der Montage werden kleine Teile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

RESTRISIKO

- Nach der Einschränkung des Risikos gehören nur 13 von über 230 Ursachen zu den „allgemein akzeptierten“.
- In der Situation, wenn der Schutz gegen Sturz nicht angewandt oder unsachgemäß angewandt wird, besteht ein Restrisiko, also der Sturz der Person, der zu Schürfwunden auf der Haut, Blutergüssen, Knochenbrüchen oder im schlimmsten Fall zum Tode führen kann.
- Es besteht das Restrisiko der unbeabsichtigten Überlastung der trainierenden Person, verursacht durch die unsachgemäße Bedienung oder falsche Einschätzung, sowie falsche Datenübertragung (aufgrund von elektromagnetischen Störungen, Softwarefehler usw.). Sogar der beste Schutz der Software und des Geräts schließt Fehler von Software oder Gerät nicht aus, und kann theoretisch zu einer Überlastung der trainierenden Person führen.
- Das Produkt ist ein elektrisches Gerät, deshalb kann ein Stromschlag, der zum Tode führen kann, nicht ausgeschlossen werden.
- Das Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann beschränkt werden, durch die Einhaltung der in der Bedienungsanleitung enthaltenen Sicherheitshinweise.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass ein unbeabsichtigter oder unzulässiger Gebrauch zu einem anderen, nicht berücksichtigten Risiko führt, und ein berücksichtigtes Risiko falsch eingeschätzt wurde.

Bei der Risikoanalyse wurde die Bewertung auf Grundlage des „derzeitigen Gerätezustands“ vorgenommen. Aus der durchgeführten Bewertung und Kontrolle des Geräts folgt, dass die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten eines unzulässigen Risikos sehr niedrig ist. Das Gerät (sein Aufbau, seine Funktionsweise und Anwendung) führen — unter normalen Bedingungen — zu keinem unbegründeten Risiko für die trainierende Person oder Dritte.

HANDHABUNGS-SYMBOLE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN

	Diese Seite nach oben. Nicht umdrehen.
	Achtung, zerbrechlich. Beschädigung möglich. Vorsicht ist geboten.
	Vor Sturz schützen.
	Vor Feuchtigkeit schützen.
	Zum Recycling geeignete Verpackung.
	Achtung schweres Produkt.
	Schwerere Verpackungsseite. Auf dieser Seite befindet sich der Motor des Laufbands.

BEDIENUNG

Vergewissern Sie sich, bevor Sie mit dem Training beginnen, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert ist.

- Machen Sie sich vor Beginn des ersten Trainings mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Das Gerät verfügt über Bauteile, die anfällig gegen Korrosion sein können. Aus diesem Grund ist es nicht empfehlenswert, das Trainingsgerät in einem feuchten Raum aufzubewahren. Es sollte ebenfalls sichergestellt werden, dass das Gerät (insbesondere die internen und elektronischen Bauteile) nicht in Kontakt mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. kommen.
- Das Gerät ist nur für das Training nur von erwachsenen Personen bestimmt und stellt absolut kein Spielzeug für Kinder dar. Falls Sie auf eigene Gefahr hin Kindern jedoch erlauben sollten, das Gerät zu benutzen, müssen sie unbedingt angewiesen werden, wie sie das Trainingsgerät richtig verwenden. Außerdem müssen Sie ununterbrochen beaufsichtigt werden.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Während des Betriebs des Geräts kann es bei der Bewegung des Schwungrads zu einem leisen Rauschen kommen, was aus der Konstruktionsart resultiert. Diese Geräusche beeinträchtigen die Funktion des Gerätes jedoch nicht. Im Fall von Heimtrainern und Crosstrainern sind mögliche Geräusche, die beim Treten der Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn zu hören sind, technisch bedingt und verursachen keine negativen Folgen.
- Die Lärmemission während der Belastung ist höher als ohne Belastung.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die korrekte Einstellung der Sicherheitseinrichtungen sowie den festen Sitz der Schraub- und Steckverbindungen.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings auf dem Gerät das richtige Schuhwerk (Sportschuhe) tragen.

MONTAGE

Die Montage des Geräts muss auf sorgfältige Weise durch einen Erwachsenen durchgeführt werden. Falls Sie Zweifel haben, dann bitten Sie jemanden mit mehr Erfahrung in diesem Bereich um Hilfe.

- Stellen Sie vor Beginn der Montage sicher, dass der Gerätesatz alle Elemente aus der Stückliste enthält und dass keine Elemente während des Transports beschädigt wurden. Falls Artikel nicht vorhanden sind oder Sie Vorbehalte haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erläuterungen vertraut und führen Sie die Montage gemäß der in der Montageanleitung enthaltenen Schritte vor.
- Gehen Sie während der Montage mit Vorsicht vor. Bei der Nutzung von Werkzeugen und Bauteilen besteht eine Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu bewahren. Achten Sie darauf, Werkzeuge und Montageteile nicht ungeordnet liegen zu lassen. Denken Sie daran, dass Kunststofffolien und -beutel eine Erstickungsgefahr für Kinder darstellen.
- Die Montageelemente, die benötigt werden, um den gegebenen Schritt der Montageanleitung auszuführen, sind in den Abbildungen und Erläuterungen dargestellt. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Teile.
- Ziehen Sie in den ersten Montagephasen die Teile nicht fest. Ziehen Sie sie fest, nachdem Sie alle eingesetzt haben und sicherstellen haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, einige Elemente vorzumontieren.

ACHTUNG! Die Montage von Ersatzteilen, die aus einer anderen Quelle bezogen wurden als dem Hersteller, führt zum Erlöschen der Garantie. Die Montage von Ersatzteilen, die aus einer anderen Quelle bezogen wurden, ist nach dem Ablauf der Gewährleistungsfrist zulässig.

UMWELT



Das Trainingsgerät wird zwecks Schutz vor eventuellen Beschädigungen während des Transports in einer Verpackung geliefert. Das Verpackungsmaterial besteht unverarbeiteten Rohstoffen und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden, farbigen Behältern zur getrennten Müllsammlung.

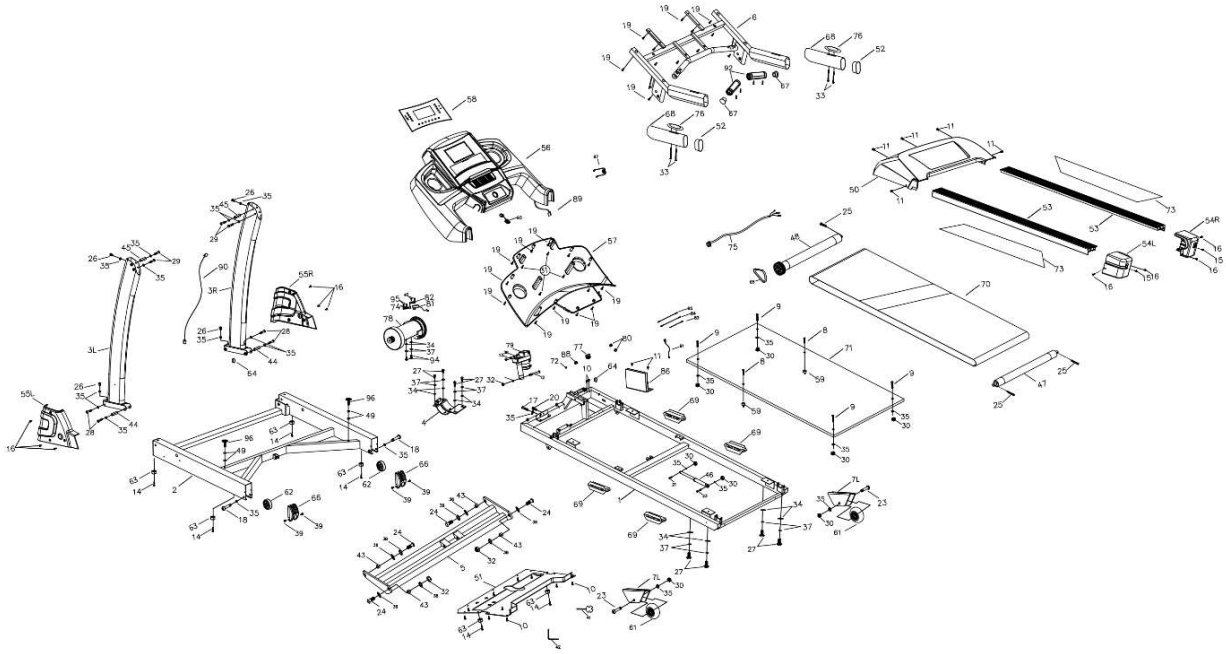


Schützen Sie die Umwelt und entsorgen Sie verbrauchte Batterien nicht im Hausmüll. Bringen Sie sie zum Kaufort zurück oder entsorgen Sie sie an einen separaten Sammelpunkt.

Elektroaltgeräte (einschließlich Zähler, Stromversorgung) sind sekundäre Rohstoffe - entsorgen Sie sie nicht im Hausmüll, da sie gesundheits- und umweltgefährdende Stoffe enthalten können. Wir bitten Sie um eine aktive Mithilfe beim sparsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen und dem Schutz der natürlichen Umwelt, indem Sie das Altgerät zu einem Lagerpunkt für sekundäre Rohstoffe – Elektroaltgeräte bringen.

MONTAGESCHEMA

ACHTUNG! Es ist verboten, Teile zu verwenden, die aus anderen Quellen als vom Hersteller stammen.



TEILLISTE

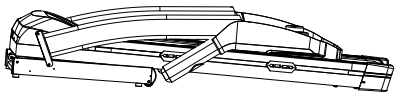
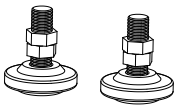
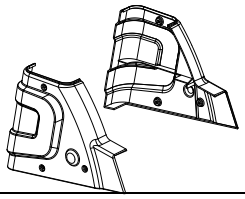
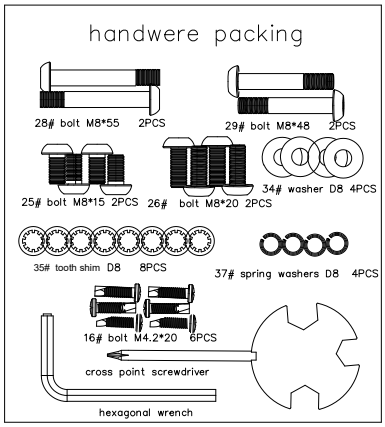
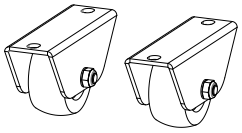
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Basisrahmen	1
3 L/R	Laufbandsäule	1/1
4	Motorbasis	1
5	Steigungsrahmen der Lauffläche	1
6	Computerrahmen	1
7 L/R	Räderbasis	1/1
8	Schraube M6*25	2
9	Schraube M8*32	4
10	Schraube ST4.2*12	13

Nr.	Beschreibung	Menge
49	Luftfeder	2
50	Motorabdeckung	1
51	Untere Motorabdeckung	1
52	Griffblende	2
53	Rutschfester Gurt	2
54 L/R	Hintere Verkleidung L/R	1/1
55 L/R	Vordere Verkleidung L/R	1/1
56	Computerabdeckung (oben)	1
57	Computerabdeckung (unten)	1
58	Computeraufkleber	1

11	Schraube M5*15	7
12	Schraube M10*95	1
13	Schraube M10*45	1
14	Schraube ST4.2*25	6
15	Schraube ST4.2*15	2
16	Schraube ST4.2*15 φ8	10
17	Schraube M8*35	1
18	Schraube M8*45	2
19	SCHRAUBE ST4*20	25
20	Schraube M8*30	1
21	Schraube M8*25	1
22	Schraube M8*40	3
23	Intern verriegelte Unterlegscheibe D4	2
24	Schraube M10*25	4
25	Schraube M8*60	3
26	Schraube M8*15	4
27	Schraube M8*20	8
28	Schraube M8*55	4
29	Schraube M8*48	4
30	Nylonmutter M8	8
31	Schraube ST4*12	4
32	Nylonmutter M10	3
33	Schraube ST3.5*70	4
34	Flache Unterlegscheibe D8	8
35	Intern verriegelte Unterlegscheibe D8	23
36	Intern verriegelte Unterlegscheibe D10	5
37	Federunterlage D8	8
38	Federunterlage D10	4
39	Schraube ST3.0*10 φ6	4
40	Schraube ST3.0*10 φ8	2
41	Schlüssel S=13*14*15	1
42	Schlüssel S6	1
43	Lager Alex 608Z	4
44	Linearlager ϕ13*1.5*11	4
45	Linearlager ϕ13*1.5*41	2
46	Linearlager ϕ13*1.5*36	2
47	Vordere Laufbandrolle	1
48	Hintere Laufbandrolle	1

59	Stoßdämpfer unter der Lauffläche	2
60	Stoßdämpfer der Lauffläche	2
61	Hintere Transportrollen	2
62	Transportrollen	2
63	Füße	6
64	Einstellung	2
65	Antriebsriemen	1
66	Verkleidung der Transportrollen	2
67	Griffblende	2
68	Griffschaumstoff	2
69	Elastomere	4
70	Lauffläche	1
71	Platte der Lauffläche	1
72	Stromkabel-Hülse	1
73	Rutschfeste Unterlegscheiben	2
74	Sensorrahmen	1
75	Versorgungskabel	1
76	Knöpfe an den Handläufen	2
77	On-/Off-Taste	1
78	Motor	1
79	Höheneinstellungsmotor	1
80	Magnetring	2
81	Lichtsensor	1
82	Sensorrahmen	1
83	Stromkabel 16#*130	1
84	Stromkabel 16#*150	1
85	Stromkabel 16#*150	1
86	Bedienfeld	1
87	MP3-Kabel	1
88	Schalter ROCKTEK 10A 250VA	1
89	Computerkabel (oben)	1
90	Computerkabel (Mitte)	1
91	Computerkabel (unten)	1
92	Pulssensor	2
93	Sicherheitsschlüssel	1
94	Schraube M8*15	2
95	Schraube M4*10	2
96	Stoßdämpfende Unterlegscheibe	1

The package includes:

Main frame 	Safety key 	Grease 	Adjustable legs 
Base trim L/R (front) 	Assembly kit 		
Handling wheel 			

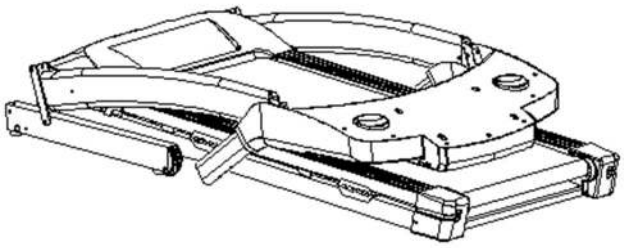
MONTAGEANLEITUNG

ACHTUNG! Befolgen Sie bei der Montage die unten angegebenen Schritte und verwenden Sie die dem Gerät beigefügten Werkzeuge.

Bereiten Sie genügend Platz für die Montage des Geräts vor.
Aufgrund des hohen Gewichts einiger Elemente wird empfohlen, die Montage mit zwei Personen durchzuführen.

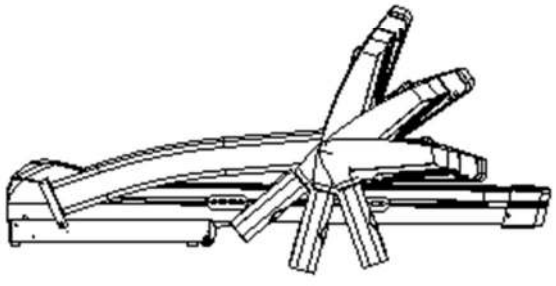
Schritt 1

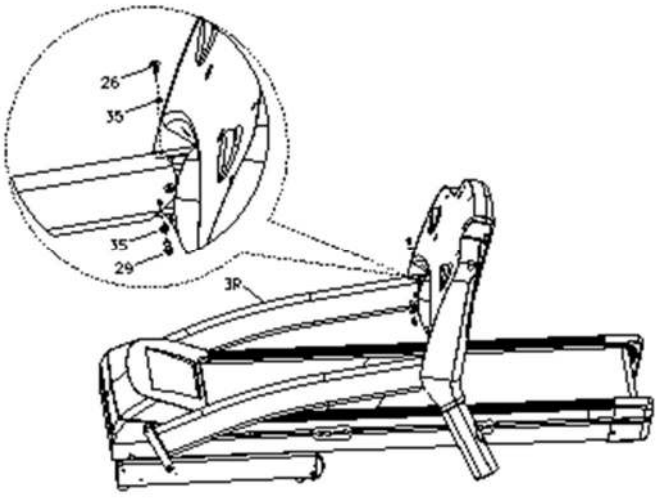
Karton öffnen, oben genannte Teile auspacken und danach Hauptrahmen waagerecht auf dem Boden auflegen.



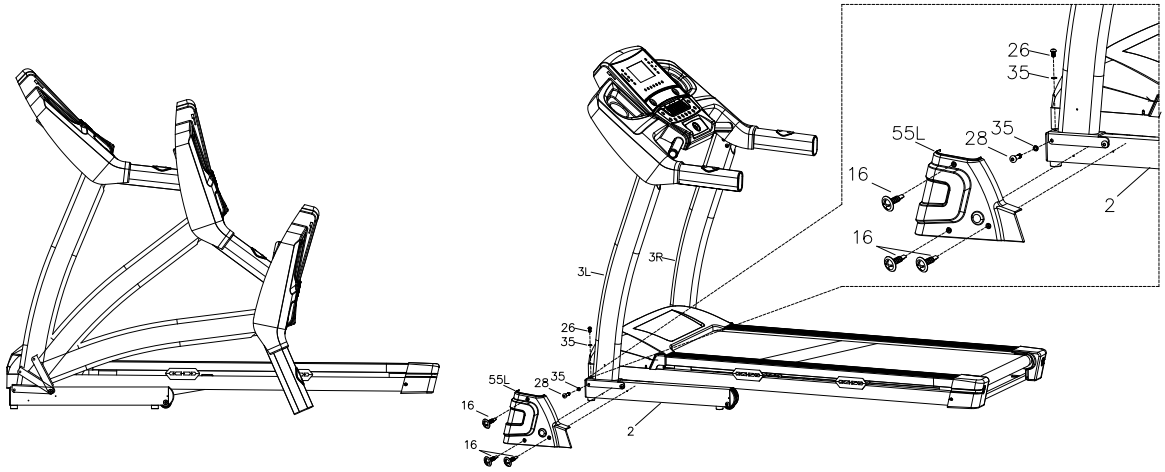
Schritt 2

Computer wie auf der Abbildung hinlegen, Schlüssel S6 mit der Schraube M8*15 (26), der Schraube M8*48 (29) und den inneren Unterlegscheiben D8 (35) verwenden, um den Computer stabil an der rechten und linken Säule des Hauptrahmens zu befestigen.



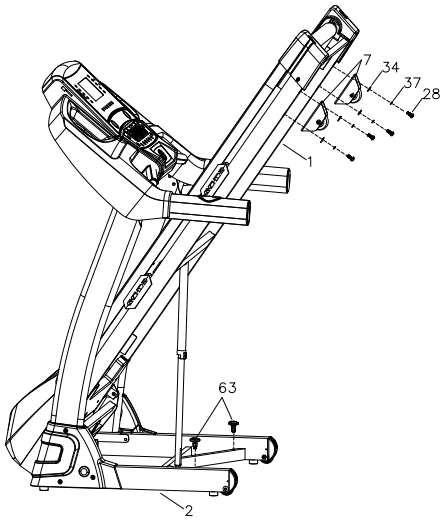


Schritt 3
Innensechskantschlüssel S6 verwenden, Schraube M8*15 (26) mit der Unterlegscheibe D8 (35) befestige
Danach Säulen am Hauptrahmen befestigen - Innensechskantschlüssel S6 verwenden, um die Schrauben M8*55 (28) und Unterlegscheiben D8 (35) zu montieren.
Mithilfe des Schlüssels Plastikabdeckungen (55 L/R) mit den Schrauben ST4.2*16 (16) am Rand der Basis montieren.
ACHTUNG! Laufband mit der Hand absichern, um ein Herunterfallen oder Verletzungen zu vermeiden.



Schritt 4
Befestigen Sie zwei Stützräder (7) auf dem Hauptrahmen (1), mithilfe der Schrauben (28), Unterlegscheiben (34) und Federunterlegscheiben (37).

Danach schrauben Sie die einstellbaren Füße (63) in das Basisrohr (2).



Schritt 5
Legen Sie den Sicherheitsschlüssel (93) in den Computer ein, um das Laufband zu starten.
Ohne ihn kann das das Gerät nicht laufen.

ACHTUNG! Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, einen sofortigen Nothalt des Laufbandes durchzuführen.
Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, den Schlüssel bei jedem Training an der Kleidung zu befestigen.

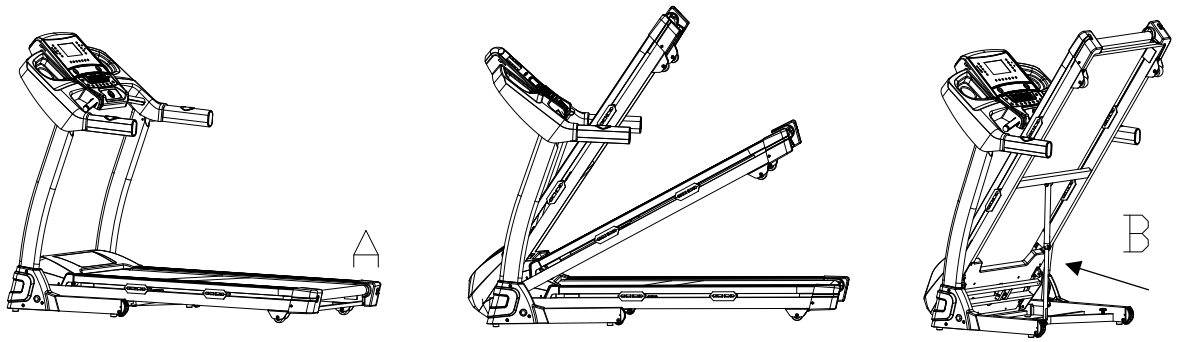


Herzlichen Glückwunsch! Die Montage des Laufbandes is t beendet!

Lesen Sie, bevor Sie das Laufband verwenden, die Bedienungsanweisung.

ANWEISUNG FÜR DAS AUF- UND ZUKLAPPEN DES LAUFBANDES

ACHTUNG! Überprüfen Sie, bevor Sie mit dem Zuklappen beginnen, ob alle Schrauben fest angezogen sind und trennen Sie das Netzkabel.



Zusammenklappen des Geräts
Heben Sie das Laufband (A) in die vertikale Position, bis Sie das Verriegelungsgeräusch des Klappmechanismus (B) hören.

Aufklappen des Geräts
Halten Sie das Laufband (A) und lösen Sie den Klappmechanismus (gekennzeichnet mit einem Pfeil) (B) mit Ihrem Fuß. Das Laufband haltend, senken Sie es langsam auf den Boden herab.
Achtung: Achten Sie während des Absenkens des Laufbands darauf, dass sich keine Dritten oder Tiere in der direkten Nähe befinden.

EINSTELLUNG DER BANDSPANNUNG

WANN MUSS DAS BAND ANGESPANNT WERDEN?
Aufgrund der permanenten Nutzung des Laufbandes kann es erforderlich werden, dass das Laufband angespannt werden muss.

- Ein Laufband, das zu locker gespannt ist, kann bei laufendem Motor anhalten.
- Das Laufband darf ebenfalls nicht zu fest angespannt werden, da dies zu Fehlfunktionen führen kann, unter anderem des Motor, der Welle oder der Lager.
- Ein richtig gespanntes Band kann an seinen Rändern auf eine Höhe von etwa 5-7,5 cm angehoben werden. Es ist sehr einfach zu überprüfen - es ist richtig gespannt, wenn 3 Finger darunter passen.

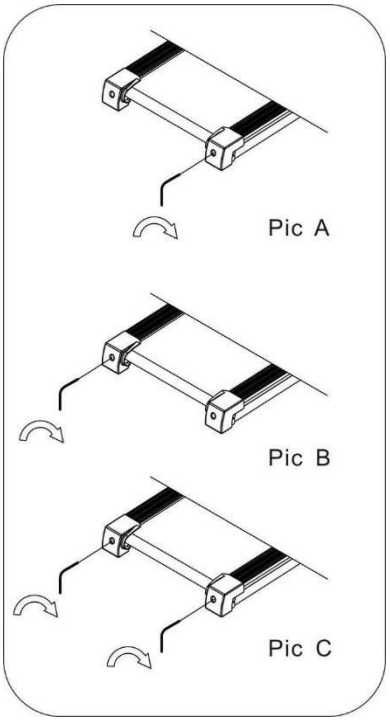
Das Band muss gespannt werden, wenn es während des Trainings rutscht, sich seitwärts bewegt oder sich einklappt.

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6-8 km/h, beobachten Sie den Grad der Bandabweichung.

ERHÖHUNG DER BANDSPANNUNG
Im Satz der mitgelieferten Teile finden Sie einen Spezialschlüssel. Setzen Sie ihn in die linke Schraube für die Laufbandeinstellung ein, die sich im hinteren Teil des Laufbandes befindet. Drehen Sie den Schlüssel im Uhrzeigersinn um 90° (Abb. C). Auf diese Weise ziehen Sie die hintere Rolle an und erhöhen die Bandspannung. Wiederholen Sie diesen Schritt für die Schraube auf der rechten Seite. Achten Sie darauf, dass Sie beide Schrauben gleichmäßig anziehen.
Wiederholen Sie den Schritt so lange für beide Seiten, bis das Band korrekt angespannt ist.

REDUKTION DER BANDSPANNUNG
Um die Bandspannung zu reduzieren, gehen Sie wie bei der Erhöhung der Bandspannung vor. Drehen Sie den Schlüssel entgegen dem Uhrzeigersinn.

ZENTRIEREN DES LAUFBANDES



WANN MUSS DAS LAUFBAND ZENTRIERT WERDEN?
Aufgrund von verschiedenen Laufstilen (am häufigsten eine größere Belastung von einem Fuß) kann es zu einer Verschiebung des Laufbandes kommen, das dann nicht mehr zentral liegt. Aus diesem Grund kann die Einstellung des Bandes von Zeit zu Zeit notwendig sein.

Das Laufband sollte sich selbst während des Betriebs des Geräts zentrieren. Es erfordert eine Einstellung, wenn es sich auf die rechte oder linke Seite verschiebt.

ZENTRIEREN DES BANDES
Starten Sie das Laufband und stellen Sie das Gerät auf eine niedrige Geschwindigkeit ein (z. B. 3 km/h). Prüfen Sie, auf welche Seite sich das Laufband verschiebt.

- Wenn das Band sich auf die rechte Seite verschiebt, müssen Sie den Schlüssel in die rechte Regulierungsschraube einsetzen. Drehen Sie den Schlüssel um Uhrzeigersinn um 90° (Abb. A). Überprüfen Sie, ob das Band zentriert wurde.
  Falls es sich weiterhin nach rechts verschiebt, drehen Sie den Schlüssel erneut um 90°.
- Falls das Band auf die linke Seite abrutscht, gehen Sie genau wie oben beschrieben vor, aber Sie stellen die Schraube auf der linken Seite ein (Abb. B).

WARTUNG

Um die maximale Sicherheit des Laufbandgebrauchs zu gewährleisten, wird empfohlen, es regelmäßig auf Abnutzungen zu überprüfen. Dies betrifft die Überprüfung der Sitzes und des Zustandes der Muttern, Schrauben, beweglichen Teilen, Hülsen usw.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und warmen Ort. Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus.

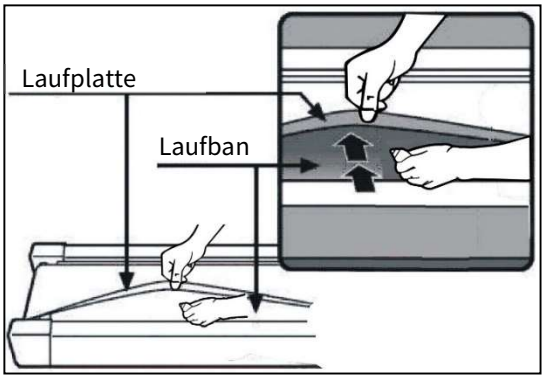
ACHTUNG! Schalten Sie das Laufband vor der Wartung immer aus und trennen Sie es von der Stromversorgung ab.

REINIGUNG
Die regelmäßige Reinigung des Gerätes verlängert die Lebensdauer und behält dessen hohe Effizienz bei. Reinigen Sie das Laufband mit einem weichen, feuchten Tuch. Dies gilt nicht für elektrische Bauteile, den Motor und innere Teile - achten Sie darauf, dass diese Teile nicht in Kontakt mit Wasser kommen. Schützen Sie die Laufbandoberfläche (und den darunter liegenden Raum) vor Wasser.

REINIGUNG DES MOTORS
Reinigen Sie den Motor mindestens ein Mal pro Jahr von Staubablagerungen. Hierzu schalten Sie zuerst das Laufband von der Stromversorgung ab und nach etwa 1 Stunde entfernen Sie die Motorabdeckung. Entfernen Sie den angesammelten Staub vorsichtig mit Druckluft oder einer Bürste. Nach dem erneuten Wiedereinsetzen der Motorabdeckung und dem Anschluss an die Stromversorgung können Sie das Laufband starten.

SCHMIERUNG DES LAUFBANDES
Die Häufigkeit der Schmierung des Laufbandes ist von der Nutzungsintensität abhängig. Wenn das Gerät mehr als 5 Stunden pro Woche betrieben wird, wird eine Schmierung alle 2-3 Monate empfohlen. Bei einer weniger intensiven Nutzung muss das Laufband alle 7-8 Monate geschmiert werden.

Tragen Sie das Schmiermittel unter dem Band auf. Tragen Sie an den stellen, an denen Ihre Füße in Kontakt mit dem Band kommen, eine größere Menge des Schmiermittels auf.



TRAINING UND TRAININGSPHASEN

Die Nutzung des Trainingsgeräts bietet Ihnen viele Vorteile. Zuallererst wird es Ihre Kondition verbessern, Ihre Muskeln stärken und in Kombination mit der richtigen Ernährung unnötiges Fett verbrennen.

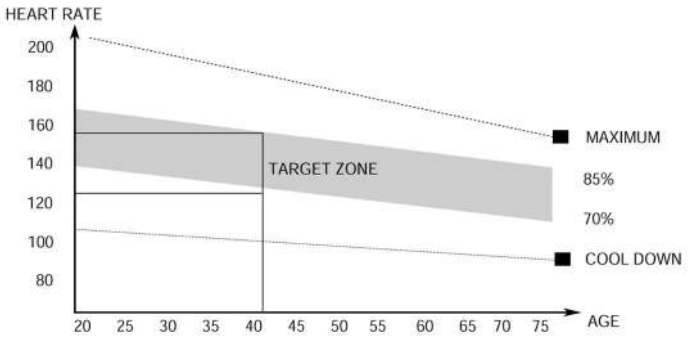
1. AUFWÄRMEN
Diese Phase verbessert die Blutzirkulation im ganzen Körper und bereitet die Muskeln für eine höhere Anstrengung vor. Es reduziert außerdem das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es ist ratsam, mehrere Dehnübungen, wie unten gezeigt, durchzuführen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, beenden Sie das Training oder reduzieren Sie die Intensität der Bewegung.

DEHNÜBUNGEN:

- **DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKELN**
  Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und Knien, die nach außen gerichtet sind, auf eine flache Oberfläche. Verbinden Sie die Fußsohlen und bringen Sie sie so nah wie möglich zusammen. Drücken Sie die Knie sanft auf den Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
- **DEHNUNG DER OBERSCHENKEL**
  Setzen Sie sich auf eine flache Oberfläche. Strecken Sie das rechte Bein und lege Sie die Sohle Ihres linken Fußes auf den rechten Oberschenkel. Strecken Sie Ihre rechte Hand so weit wie möglich zu den Zehen des rechten Beines. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung für das linke Bein.
- **KOPFDREHUNGEN**
  Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie den Kopf nach rechts, ohne dabei die Schultern zu bewegen, drehen Sie den Kopf wieder nach vorne und drehen Sie ihn dann nach links und danach nach vorne.
- **ANHEBEN DER SCHULTERN**
  Heben Sie die linke Hand so weit wie möglich und halten Sie sie für einige Sekunden in dieser Position. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand.
- **DEHNUNG DER ACHILLESSEHNEN**
  Stehen Sie Gesicht zur Wand, bewegen Sie das linke Bein nach vorne und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gerade, mit der Ferse flach auf dem Boden liegend. Halten Sie beide Füße flach auf dem Boden und drücken Sie das Becken in Richtung der Wand. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein nach vorne. Achten Sie darauf, den Rücken während der Übung nicht bogenförmig zu wölben.

- **RUMPFBEUGEN**
  Stellen Sie sich mit beiden Beinen zusammengestellt hin. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie den Brustkorb so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nicht beugen.

2. TRAININGSPHASE
Das ist die Phase des eigentlichen Trainings. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, um einen angemessenen Puls für Ihr Alter zu erreichen, der in der Tabelle unten gezeigt wird.



3. ABKÜHLUNGSPHASE
Diese Phase ermöglicht, dass die Blutzirkulation beruhigt wird und die Muskeln sich entspannen. Es handelt sich hierbei um eine Wiederholung der Aufwärmübungen.
Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht zu überstrapazieren.

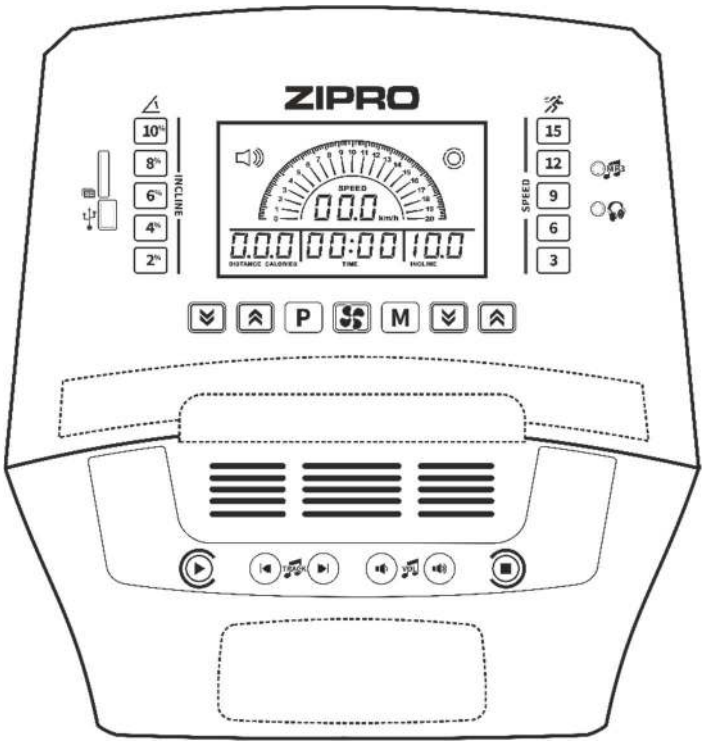
BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DEN TRAININGSCOMPUTER

START/HALT
Das Gerät nimmt den Betrieb nach 3 nach der Betätigung der Taste **START/STOP** auf.

ENERGIESPARFUNKTION
Der Computer des Laufbandes wechselt automatisch in den Energiesparmodus, wenn innerhalb von 10 Minuten kein Vorgang ausgeführt wird. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das System neu zu starten.

NOTHALT DES TRAININGSGERÄTS
ACHTUNG! Der Sicherheitsschlüssel ist während jedes Trainings an der Kleidung zu befestigen.
Er sollte ausschließlich in Notsituationen verwendet werden, er darf nicht als normale Taste zum Anhalten verwendet werden.
Ein falsch angelegter Sicherheitsschlüssel macht den Start des Laufbands unmöglich.
ACHTUNG! Vor dem Gebrauch des Laufbands ist die korrekte Funktion des Not-Halt-Systems zu überprüfen. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, indem Sie an der Schnur ziehen. Nach der Herausnahme des Schlüssels kommt das Laufband mit der aus der Betriebsgeschwindigkeit folgenden Verzögerung zum Halt, es wird auch das System zum Anheben des Laufgurts (falls das Laufband diese Funktion besitzt) angehalten. Das Anhalten wird durch einen kurzen Ton-Alarm signalisiert. Auf allen Fenster auf dem Bildschirm wird "---" angezeigt.
Nach dem erneuten Einlegen des Sicherheitsschlüssels wird das Gerät zurückgesetzt.

PROGRAMME
Der Trainingscomputer ist mit 99 automatischen, gespeicherten Trainingsprogrammen,
3 Abzählungs-Modi (Dauer, Kalorien, Distanz) sowie einer Funktion zur Körperfettmessung (Body Fat) ausgestattet.



BESCHREIBUNG DER TASTEN

- **START –** dient zur Inbetriebnahme des Laufbands im manuellen Modus oder eines ausgewählten Programms.
- **STOP –** dient zum Anhalten des laufenden Laufbandes. Nach dem Drücken werden außerdem die Einstellungen zurückgesetzt. Nach dem Neustart beginnt das Gerät den Betrieb im manuellen Modus.
- **PROGRAM (P)** - dient zur Auswahl des automatischen Trainingsprogramms (P1 – P99) oder der Body Fat Funktion vor dem Start des Laufbands.
- **MODE (M)** - ermöglicht die Auswahl des Modus: Dauer, Distanz oder Kalorien
- **SPEED** - die Tasten ermöglichen die Einstellung (Erhöhung und Reduktion) der Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h. Die Tasten befinden sich auf der Konsole des Trainingscomputers und aus den Handläufen
- **SCHNELLWAHLTASTEN FÜR GESCHWINDIGKEIT** - ermöglichen die direkte Wahl der Geschwindigkeit (3, 6, 9, 12, 15 km/h).
- **INCLINE** - mit den Tasten können Sie den Neigungswinkel des Laufbands (erhöhen und verringern) während des Trainings um je 1 Stufe einstellen. Die Tasten befinden sich auf der Konsole des Trainingscomputers und aus den Handläufen.
- **SCHNELLWAHLTASTEN FÜR NEIGUNGSWINKEL** - ermöglichen die direkte Auswahl des Neigungswinkels des Laufbands (Stufen 2, 4, 6, 8, 10) während des Trainings.
- **GEBLÄSE** – startet oder schaltet das Gebläse aus.

WIEDERGABE VON MUSIK ÜBER MP3

Mit dem Laufband können Sie Musik über die Lautsprecher oder durch Anschließen von Kopfhörern abspielen. Über die 3,5-mm-Buchse können Sie Medien anschließen.

STEUERTASTEN FÜR DIE MUSIKWIEDERGABE



Ton leiser/lauter



vorheriger/nächster Titel

FUNKTIONEN (SPEZIFIKATION)

SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.	1-22 km/h
TIME	Zeigt die Gesamtzeit des Trainings von dessen Beginn bis zum Abschluss an.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Zeigt die gesamte Distanz von dem Beginn des Trainings bis zu dessen Abschluss an.	0,0-99,9 km
CALORIES	Zeigt den gesamten Kalorienverbrauch von dem Beginn des Trainings bis zu dessen Abschluss an. (Es handelt sich um eine annährende Messung, die zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten dient, aber nicht für Behandlungszwecke verwendet werden darf.)	0,0-999 kcal
PULSE	Zeigt den aktuellen Puls an.	50-200 BMP
INCLINE	Zeigt die aktuelle Neigungsstufe des Laufbandes an.	0-20 Stufen

PULSMESSFUNKTION

Halten Sie nach dem Einschalten des Laufbandes beide Hände auf dem Pulsmesssensor. Nach 30 Sekunden wird auf dem Bildschirm der aktuelle Puls angezeigt. Während der Messung wird auf dem Computer ein herzförmiges Piktogramm angezeigt.

ACHTUNG! Die Puls-Messung dient ausschließlich zu sportlichen Zwecken (eine medizinische Anwendung wird ausgeschlossen).

MANUELLES PROGRAMM

Das manuelle Programm ist der Standard-Betriebsmodus des Geräts. Das Laufband beginnt darin den Betrieb nach dem Drücken von **START**, wenn kein Trainingsprogramm gewählt wird.

- Die Standardgeschwindigkeit im manuellen Modus beträgt 1 km/h.
- Die Änderung der Einstellung der Geschwindigkeit und des Neigungswinkels ist mithilfe der Tasten auf dem Computer und den Handläufen möglich.

TRAININGSPROGRAMME

Wählen Sie eines von 99 automatischen Trainingsprogrammen, indem Sie die Taste **PROGRAM (P)** so lange drücken, bis die entsprechende Nummer auf dem Display erscheint.

- Nach der Auswahl wird im Fenster TIME der Wert angezeigt und blinkt: „30:00".
  Die Einstellung der Dauer des Trainingsprogramms ist möglich mithilfe der Tasten **SPEED**  **.**
  Die eingestellte Trainingsdauer wird proportional in 10 Phasen unterteilt. Die Tabelle stellt eine Zusammenstellung der Phasen vor, sowie die ihnen entsprechenden Geschwindigkeiten und Neigungswinkel für jedes Trainingsprogramm.
  → Siehe Seite 152.
- Um das Programm zu beginnen, drücken Sie **START.**

COUNTDOWN-MODUS

Wählen Sie einen von 3 Countdown-Modi, durch Drücken der Taste **MODE (M).**

- Für die Einstellung des abgezählten Werts, verwenden Sie die Tasten **SPEED** , **INCLINE** .
- Die Inbetriebnahme des Laufbands und das Abzählen beginnen nach dem Drücken der Taste **START**.

COUNTDOWN-PARAMETER:

- **DAUER:** der Anfangswert für das Abzählen beträgt 30 Min.
  Der Computer ermöglicht Ihnen die Einstellung der Zeit in einem Bereich von 5-99 Minuten (in Schritten von 1 Minute).
- **KALORIEN:** der Anfangswert für das Abzählen beträgt 50 kcal.
  Der Computer ermöglicht Ihnen die Einstellung der Kalorien in einem Bereich von 20 - 990 kcal (in Schritten von 10 kcal).
- **DISTANZ:** der Anfangswert für das Abzählen beträgt 1 km.
  Der Computer ermöglicht Ihnen die Einstellung der Distanz in einem Bereich von 1,0 - 99,0 km (in Schritten von 1 km).

BODY FAT TEST PROGRAMM (MESSUNG DES KÖRPERFETTS)

- Drücken Sie die Taste **PROGRAMM (P)** bis FAT im Display angezeigt wird.
  Verwenden Sie **MODE (M),** um die Parameter einzugeben:
  - **F1** - Geschlecht (gender) - 01 männlich / 02 weiblich
  - **F2** - Alter (age) - Werte von 10-99
  - **F3** - Körpergröße (height) - Werte 100-220
  - **F4** - Gewicht (weight) - Werte 20-150

Verwenden Sie die Tasten **SPEED** **, INCLINE**  um die Parameterwerte einzustellen.

Nach Auswahl der Parameter erscheint die Anzeige **F5.** Legen Sie beide Hände auf die Impulssensoren. Nach 5-6 Sekunden zeigt der Computer die FAT-Informationen an. FAT ist die Messung des Verhältnisses zwischen Größe und Gewicht, nicht der Körperproportionen.

Das korrekte Ergebnis sollte zwischen 20-25 liegen. Ein Wert unter 20 bedeutet Untergewicht, 26-29 - Übergewicht und über 29 - Fettleibigkeit.
ACHTUNG! Erhaltene Ergebnisse können unter keinen Umständen die Grundlage der Behandlung sein oder für medizinische Zwecke berücksichtigt werden.

MÖGLICHE SCHÄDEN UND REPARATURTECHNIKEN

ACHTUNG! Das Öffnen des Gehäuses des Geräts ohne vorherige Kontaktaufnahme mit dem Herstellerservice führt zum Erlöschen der Garantie. Wenn ein Fehler auftritt, der das Öffnen des Gehäuses erfordert, wenden Sie sich bitte an die Serviceabteilung des Herstellers.

Fehlerbeschreibung		Mögliche Ursachen	Lösung des Problems
----	Problem mit dem Sicherheitsschlüssel	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht angeschlossen.	Schließen Sie den Sicherheitsschlüssel richtig an.
		Der Computer ist beschädigt.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E01	Computer funktioniert nicht	Der Computer ist falsch angeschlossen.	Überprüfen Sie, ob die Computerkabel richtig angeschlossen sind.
		Das Anschlusskabel ist gebrochen oder ausgefranst	Überprüfen Sie den Anschluss der Stecker. Falls sie korrekt angeschlossen sind und das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst des Herstellers.
		Computer ist beschädigt	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		Die Verbindung zwischen der Steuerplatine und dem Computer ist blockiert	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E02	Motor funktioniert nicht	Falsche Versorgungsspannung	Stellen Sie sicher, dass die Spannung korrekt ist. Falls das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst des Herstellers.
		Falscher Anschluss der Motorkabel	Schließen Sie das Kabel ab und schließen Sie es erneut an. Falls das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		Beschädigter Treiber	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E03	Der Computer hat über 15 Sekunden lang kein Signal des Geschwindigkeitssensors erkannt	Falscher Anschluss des Sensors	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		Falsch angeschlossener Stecker des Sensors	Überprüfen Sie den Anschluss der Stecker. Falls er korrekt angeschlossen ist und das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		Beschädigter Sensor	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E04	Kommunikationsfehler	Falscher Anschluss oder Beschädigung der Drähte.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E05	Überlastungsfehler	Störfall des Motors	Überprüfen Sie, ob der Motor nicht durchgebrannt ist. Falls nicht, schließen Sie das Laufband vom Strom ab und schließen Sie es danach wieder an. Falls das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		Der Nennstrom im Treiber ist zu niedrig.	Wechseln Sie den Treiber aus. Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.

		Der Strom liegt über dem Nennwert	Stellen Sie sicher, dass das Gewicht des Nutzers nicht das maximalen Nutzergewicht für dieses Gerät überschreitet.
E06	Explosionsschutz. Falsche Stromversorgung	Die Spannung der Stromversorgung ist zu gering.	Schließen Sie das Gerät an die richtige Spannung an.
		Kurzschluss	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E07	Fehlende Bildschirmanzeige	Abgenommener Sicherheitsschlüssel	Legen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
E08	EEPROM-Treiberfehler	Der Fahrer ist kaputt.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E09	Die Steuerung befindet sich in einer geneigten Position	Das Gerät wird nicht auf eine ebene Fläche gestellt.	Bewegen Sie das Gerät auf eine flache, stabile Oberfläche und starten Sie es neu.
E10	Transientenstromschutz	Falsche Installation des Treibers.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		Motor falsch montiert.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		Der Übertragungsteil des Laufbandes ist blockiert.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E11	Zu hohe Spannung	Überprüfen Sie, ob die Wechselstromversorgung über 270 MwSt liegt oder nicht instabil. Wenn ja, verwenden Sie das Laufband nicht mehr und melden Sie es Fehlfunktion.	
E13	Kommunikationsfehler zwischen dem Messgerät und der Steuerung. Der Zähler empfängt kein Signal vom Frequenzumrichter.	Beschädigte Kabel zwischen Messgerät und Controller	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		Falsch angeschlossene Steckdose.	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
E14	Spannung zu niedrig	Überprüfen Sie, ob die Wechselspannung niedriger als 160 VAC ist oder ist instabil. Wenn ja, verwenden Sie das Produkt nicht mehr und melden Sie es Fehlfunktion.	
	Das Gerät funktioniert nicht	Fehlende Stromversorgung	Schließen Sie das Gerät an den Strom an.
		Abgenommener Sicherheitsschlüssel	Legen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
		Kurzschluss	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.
		ON/OFF Schalter ist nicht angeschaltet	Schalten Sie das Gerät an.
	Das Laufband läuft nicht reibungslos	Das Laufband ist nicht ausreichend geschmiert.	Tragen Sie das Schmiermittel gemäß der in der Bedienungsanleitung angegebenen Anweisungen aus das Laufband auf.
		Laufband ist zu stark gespannt	Spannen und passen Sie die Lage des Laufbandes gemäß der in der Bedienungsanleitung angegebenen Anweisungen an.
	Laufband ist schief	Laufband ist zu wenig gespannt	Spannen und passen Sie die Lage des Laufbandes gemäß der in der Bedienungsanleitung angegebenen Anweisungen an.
		Antriebsriemen ist zu wenig gespannt	Kontaktieren Sie die Serviceabteilung des Herstellers.

GARANTIE

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkauften Waren schließt die Rechte des Käufers gemäß dem Gesetz über Verbraucherrechte nicht aus, beschränkt diese nicht und setzt sie nicht aus.

GARANTIEBEDINGUNGEN

1. Der Reklamation und Garantie unterliegen lediglich versteckte Mängel, die auf Verschulden des Herstellers beruhen.
2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Service anerkannt, wenn der Kunde folgendes vorlegt:
   - gültige, lesbar und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers;
   - gültiger Kaufnachweis mit Kaufdatum;
   - reklamiertes Gerät oder defektes Teil.

   Beim Fernkauf ist die Garantiekarte nur auf Basis des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Datum der Reklamationsmeldung durch den Kunden berücksichtigt geprüft.
4. Fabrikmängel und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung an das Geschäft oder die Servicestelle kostenlos repariert.
5. Wenn ein Teil importiert werden muss, kann sich hierdurch eine Verlängerung der für die Ausführung der Garantiereparatur notwendigen Zeit ergeben, jedoch nicht länger als um 40 Tage.
6. Folgendes ist nicht durch die Garantie umfasst:
   - mechanische Schäden und durch diese verursachte Defekte;
   - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung zurückzuführen sind;
   - Beschädigung und Verschleiß von Verschleißteile, wie: Kabel, Gurte, Gummielemente, Pedale, Schaumstoffgriffe, Räder, Lager, Polster;
   - Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Montage und Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung eigenständig durchführen muss.
7. Die Garantie gilt in den folgenden Fällen nicht:
   - Ablauf des Garantiezeitraums;
   - Eigenständige Reparaturen und Modifikationen mit nicht originalen Teilen, die durch den Kunden durchgeführt wurden;
   - wenn ein Defekt aufgrund einer unsachgemäßen Installation oder aufgrund der Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Richtlinien für die sachgemäße Nutzung auftritt;
   - einer anderen Verwendung als für den häuslichen Gebrauch;
   - Transportschäden.
8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende kostenlose Nachbesserungsleistungen zu verlangen:
   - Reparatur des Produkts;
   - Auswechseln des Produkts;
   - Preisreduktion;
   - Kündigung des Vertrages und volle Erstattung der entstandenen Kosten.
10. Um eine Reklamation anzumelden, müssen Sie folgendes tun:
    d) Das Produkt oder den Teil, den die Garantie betrifft, vorlegen.
    e) Kaufnachweis mit Angabe von Name und Adresse des Verkäufers, Datum und Ort des Kaufs, Art des Produkts oder eine gültige Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
    f) Im Falle der Lieferung eines schmutzigen Produkts kann die Servicestelle die Annahme verweigern oder das Gerät auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung reinigen.
11. Bei positivem Ergebnis der Prüfung der Reklamation wird das Gerät repariert oder gegen ein neues ausgetauscht oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Kosten für Transport des Produkts zum Kunden werden vom Service des Herstellers gedeckt.
12. Wird der Garantieantrag abgelehnt, erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und das Gerät wurd dem Kunden innerhalb von 14 Tagen nach der Entscheidung auf Kosten des Kunden zurückgesendet.

GARANTIEKARTE

Artikelname	
EAN-Code	
Datum des Verkaufs	

(Stempel und Unterschrift des Verkäufers)
(Nicht anwendbar im Fall des Fernkaufs. Siehe Garantiebedingungen Punkt 2)

Informationen über erworbenes Gerät, das von Morele.net Sp. z o.o., Krakau, Polen, Fabryczna 20A, in das polnische Staatsgebiet importiert wurde.

Das Gewicht des Geräts wird auf der Verpackung angegeben. Die Entsorgung von Altgeräten auf Müllsammelstelle verhindert die möglichen negativen Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die im Falle einer unsachgemäßen Abfallentsorgung auftreten können.

CE RoHS Compliant

Das Gerät ist für den häuslichen Gebrauch bestimmt.
Der Computer verfügt über CE- und RoHS-Zertifikate.
Der Computer erfüllt die Anforderungen der Norm EN957.

DAS GERÄT IST NICHT FÜR DIE GEWERBLICHE ODER PROFESSIONELLE NUTZUNG BESTIMMT. DIE NUTZUNG DES PRODUKTS ENTGEGEN DEN NUTZUNGSBESTIMMUNGEN UND ENTGEGEN DEN GARANTIEBEDINGUNGEN FÜHRT ZUM VERLUST DER GARANTIE.



Das Produkt wird in einer Verpackung geliefert. Das Verpackungsmaterial besteht unverarbeiteten Rohstoffen und kann recycelt werden.
Sortieren Sie die Materialien und entsorgen Sie sie entsprechend der Art.
Lassen Sie uns gemeinsam auf die Umwelt achten!

SERVICECENTRUM
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Polen

HERSTELLER
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Krakau, Polen
Steuernummer: 9451972201, Gerichtsregister KRS: 0000390511
Hergestellt in China

Уважаемый пользователь,
Ознакомьтесь с нижеследующим руководством перед началом сборки и первым использованием устройства. Настоящее руководство содержит важную информацию о безопасности, эксплуатации и техническом обслуживании устройства. Сохраните его, чтобы иметь возможность воспользоваться информацией относительно технического обслуживания или заказа сменных запчастей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Питание	230 В AC
Максимальная мощность	1200 Вт
Вес	92 кг
Рабочая температура	от 0°C до +40°C
Температура хранения	от -10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	150 кг
Класс эксплуатации	Класс H
Класс точности	Класс C
Скорость	1-22 км/ч
Наклон	0-20 уровней с компьютерной регулировкой
Стандарт продукции (основной)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Назначение	Электрическая беговая дорожка для домашнего использования

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ! Устройство может использоваться исключительно по назначению, т. е. как тренажер для взрослых. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не может нести ответственность за ущерб, вызванный неправильным использованием устройства.

- Устройство спроектировано и сконструировано на основе новейших знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять угрозу травмирования, устранены или относительно защищены.
- Самостоятельный ремонт и изменения не допускаются.
- Ежемесячно или каждые два месяца необходимо проверять правильность затяжки болтов, винтов и гаек.
- С целью надежного обеспечения безопасности следует регулярно (т.е. один раз в год) проверять и обслуживать устройство в специализированном торговом центре.
- Все изменения, внесенные в устройство, которые не описаны в этом руководстве, могут быть причиной повреждений или непосредственно угрожать здоровью и жизни упражняющегося лица. Изменения в устройство могут вносится только работниками сервисного центра производителя или подготовленными для этого лицами.
- Все устройства постоянно усовершенствуются с целью обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право вносить технические изменения.
- Любые вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, должны направляться в специализированный торговый центр.



ВНИМАНИЕ! Соблюдайте общие правила и меры безопасности при работе с электрооборудованием.

- **Устройство питается от сети 230 В.**
- Все электрические устройства во время работы излучают электромагнитное излучение. Если вблизи электронной системы управления или приборной панели расположены другие устройства, излучающие такое излучение (например, мобильные телефоны), некоторые значения (например, пульс) могут быть искажены.
- **ВНИМАНИЕ!** Категорически запрещается самостоятельно вносить никакие-либо изменения в электрическую сеть. Поручите такие изменения специалистам.
- **ВНИМАНИЕ!** Не забудьте вытащить сетевую вилку из розетки, прежде чем выполнять ремонт, техническое обслуживание или чистку оборудования.
- Не используйте удлинители для подключения устройства.
- Если вы не будете использовать устройство в течение длительного времени, выньте вилку из розетки.
- Удостоверьтесь, что электрический провод не придавлен и его расположение не создает опасности спотыкания о него.



ЗАЗЕМЛЕНИЕ
Заземление защищает от поражения электрическим током. Беговая дорожка имеет шнур и вилку с заземлением. Вилка должна быть подключена к правильно установленной и правильно заземленной сетевой розетке.

- Перед тем как подключить устройство к источнику питания убедитесь, что местное напряжение соответствует типу вилки.
- Не модифицируйте вилку, если она не входит в розетке. В этом случае поручите квалифицированному электрику установить другой розетку.



ОПАСНОСТЬ!
Неправильное подключение шнура может создать риск поражения электрическим током. В случае возникновения каких-либо подозрений в том, что беговая дорожка неправильно заземлена, обратитесь в сервисный центр или к квалифицированному электрику.

ВНИМАНИЕ! Лица, находящиеся поблизости в ходе использования оборудования, должны быть предупреждены о возможных опасностях. Будьте особенно осторожны в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем начать выполнять упражнения проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что у вас нет каких-либо медицинских противопоказаний для выполнения тренингов на устройстве. Основываясь на заключении специалиста, можете разработать свой план тренировок. Неправильно выбранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для Вашего здоровья и жизни.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. Переутомление во время тренировок может привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировку.

ВНИМАНИЕ! Обязательно следуйте инструкциям по выполнению тренинга, содержащихся в настоящем руководстве.

- Выбирать место для проведения тренинга необходимо таким образом, чтобы обеспечить безопасное расстояние от возможных препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи путей сообщения (дорог, ворот, проходов и т. п.).
- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и шириной не меньше ширины беговой устройства.

ВНИМАНИЕ! Будьте осторожны при сборке устройства и не позволяйте детям быть рядом. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, винты и т. п.), которые могут быть проглочены ими.

ОСТАТОЧНЫЕ РИСКИ

- После снижения риска только 13 из более чем 230 причин являются "общеприемлемыми".
- В ситуации, когда защита от падения не применяется или применяется неправильно, существует остаточный риск, например, падение человека, приводящее к ссадинам, синякам, переломам или, в самом худшем случае, к смерти.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося лица, вызванной неправильной эксплуатацией или неправильной оценкой, а также неправильной передачей данных (из-за электромагнитных помех, ошибки программного обеспечения и т. п.). Даже самая лучшая защита программного обеспечения и оборудования не исключает ошибки программного обеспечения или аппаратных ошибок и теоретически могут привести к чрезмерным нагрузкам у тренирующегося.
- Изделие является электрическим устройством, поэтому нельзя исключать поражение электрическим током, которое может привести к смерти.
- Нельзя исключить остаточный риск удушья.
- Риск можно ограничить, следуя рекомендациям по безопасности, содержащимся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключить, что непреднамеренное или несанкционированное использование создаст другие непредвиденные риски, а учтенные риски были оценены неправильно.

При анализе рисков оценка проведена на основе "текущего состояния устройства". Из проведенной оценки и проверки изделия следует, что вероятность возникновения неприемлемого риска очень мала. Устройство (его строение, способ действия и применение) не создает (при нормальных условиях) необоснованного риска для тренирующегося лица или третьих лиц.

ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ, КАСАЮЩИЕСЯ СПОСОБА ОБРАЩЕНИЯ С ГРУЗОМ

	Этой стороной вверх. Не кантовать.
	Осторожно, хрупкое. Угроза повреждения. Соблюдайте осторожность.
	Не допускать падения.
	Предохранять от попадания влаги.
	Упаковка пригодна для вторичной переработки.
	Внимание, большой вес.
	Более тяжелая сторона упаковки. С этой стороны расположен мотор беговой дорожки.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Прежде чем начать тренинг, убедитесь, что устройство правильно собрано.

- Перед началом первого тренинга ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут подвергаться коррозии. По этой причине не рекомендуется оставлять его в сыром помещении. Также необходимо следить за тем, чтобы устройство (особенно его внутренние и электронные элементы) не контактировали с водой, напитками, потом и т. п.
- Устройство предназначено только для выполнения тренинга только взрослыми лицами и не является игрушкой для детей. Если вы на собственную ответственность разрешаете детям использовать его, обязательно проинструктируйте их о правильном его использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Устройство не предназначено для терапевтического использования.
- Во время работы устройства могут возникать слабые шумы при инерциальном движении маховика, которые связаны с типом конструкции. Потенциальные шумы, слышимые при вращении педалей велотренажеров и орбитреков в противоположном направлении, связаны с техническими особенностями и не приводят к каким-либо негативным последствиям.
- Уровень шума при нагрузке больше, чем без нагрузки.
- Перед началом тренинга проверьте правильность предохранительных устройств, а также винтовые и штифтовые соединения.
- Во время тренинга на устройстве помните о соответствующей обуви (спортивные кроссовки).

СБОРКА

Собирать устройство должен взрослый и делать это тщательно. Если возникли сомнения, попросите помощь кого-нибудь, у кого больше опыта в этом.

- Перед началом сборки убедитесь, что комплект содержит все элементы из списка деталей и не повреждены ли они при транспортировке. В случае отсутствия элементов или возникновении замечаний, обратитесь к продавцу.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и выполните сборку в порядке, указанном в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность при сборке. При использовании инструментов и элементов существует опасность ранения.
- Следует помнить о поддержании безопасной среды. Не раскладывайте хаотично инструменты и элементы сборки. Помните, что пластиковые пленки и кульки представляют опасность удушения для детей.
- Элементы сборки, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке, представлены на рисунках и пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.
- На первых этапах сборки не затягивайте детали до упора. Сделайте это после установки всех деталей и убедитесь, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительный монтаж некоторых элементов.

ВНИМАНИЕ! Монтаж запасных частей других производителей приводит к потере гарантии. Монтаж деталей других производители разрешен в случае истечения гарантийного срока.

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



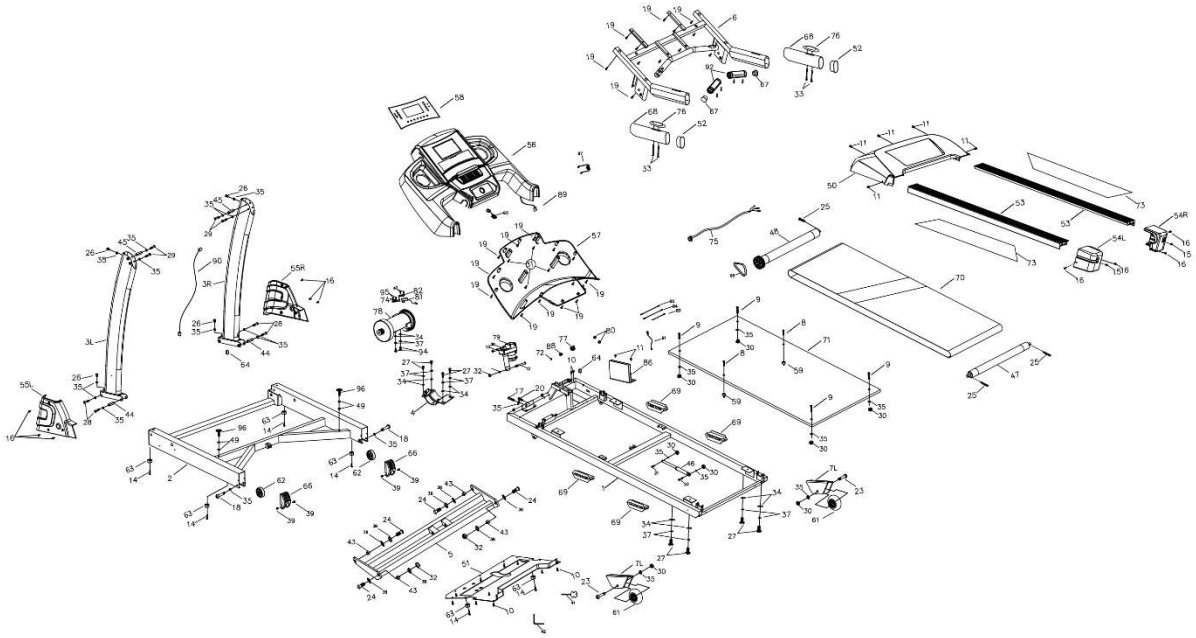
Устройство поставляется в упаковке, чтобы предотвратить возможное повреждение во время транспортировки. Упаковка - это необработанное сырье, которое может быть переработано. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры для раздельного сбора.

Охраняйте окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в корзину для бытовых отходов. Возвращайте их по месту покупки или сдавайте в специальные пункты сбора вторичного сырья.

Использованное электрооборудование (в т.ч. счетчик, источник питания) является вторичным сырьем. Не выбрасывайте его в контейнеры для бытовых отходов, так как они могут содержать вещества, опасные для здоровья и окружающей среды. Мы просим оказывать активную помощь в экономном обращении с природными ресурсами и в защите окружающей среды путем сдачи использованного устройства в пункт хранения вторичного сырья - использованного электрооборудования.

МОНТАЖНАЯ СХЕМА

ВНИМАНИЕ! Запрещается использовать детали из других источников, кроме как от производителя.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

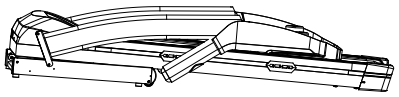
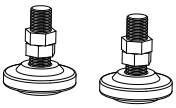
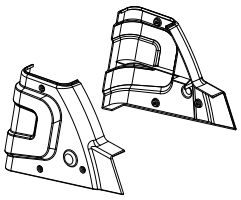
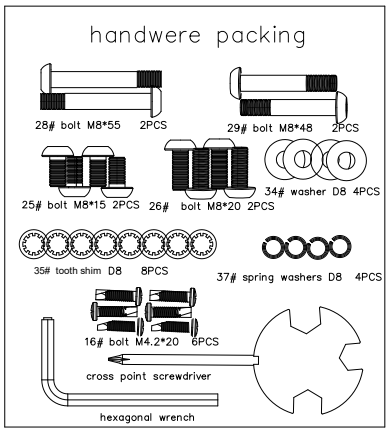
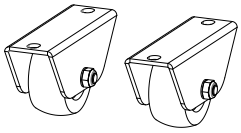
№	Описание	Количество
1	Основная рама	1
2	Рама основания	1
3 L/R	Колонна беговой дорожки	1/1
4	Основание двигателя	1
5	Рама наклона бегового полотна	1
6	Рама компьютера	1
7 L/R	Основание колесиков	1/1
8	Болт M6*25	2
9	Болт M8*32	4
10	Винт ST4.2*12	13
11	Болт M5*15	7

№	Описание	Количество
49	Воздушная пружина	2
50	Кожух двигателя	1
51	Нижняя крышка двигателя	1
52	Заглушка держателей	2
53	Нескользящая лента	2
54 L/R	Задняя решетка L/R	1/1
55 L/R	Передняя решетка L/R	1/1
56	Крышка компьютера (верхняя)	1
57	Крышка компьютера (нижняя)	1
58	Наклейка компьютера	1
59	Амортизаторы под беговым полотном	2

12	Болт M10*95	1
13	Болт M10*45	1
14	Винт ST4.2*25	6
15	Винт ST4.2*15	2
16	Винт ST4.2*15 φ8	10
17	Болт M8*35	1
18	Болт M8*45	2
19	SCREW ST4*20	25
20	Болт M8*30	1
21	Болт M8*25	1
22	Болт M8*40	3
23	Шайба с внутренними зубцами D4	2
24	Болт M10*25	4
25	Болт M8*60	3
26	Болт M8*15	4
27	Болт M8*20	8
28	Болт M8*55	4
29	Болт M8*48	4
30	Нейлоновая гайка M8	8
31	Винт ST4*12	4
32	Нейлоновая гайка M10	3
33	Болт ST3.5*70	4
34	Шайба плоская D8	8
35	Шайба с внутренними зубцами D8	23
36	Шайба с внутренними зубцами D10	5
37	Пружинная шайба D8	8
38	Пружинная шайба D10	4
39	Винт ST3.0*10 φ6	4
40	Винт ST3.0*10 φ8	2
41	Ключ S=13*14*15	1
42	Ключ S6	1
43	Подшипник Alex 608Z	4
44	Линейный подшипник ф13*1.5*11	4
45	Линейный подшипник ф13*1.5*41	2
46	Линейный подшипник ф13*1.5*36	2
47	Передний валик полотна	1
48	Задний валик полотна	1

60	Амортизаторы бегового полотна	2
61	Транспортировочные колесики задние	2
62	Транспортировочные колесики	2
63	Ножки	6
64	Регулировка	2
65	Приводной ремень	1
66	Крышка транспортировочных колесиков	2
67	Заглушка держателей	2
68	Покрытие держателей из пены	2
69	Эластомеры	4
70	Беговое полотно	1
71	Плита бегового полотна	1
72	Втулка вывода шнура питания	1
73	Нескользящие шайбы	2
74	Рамка датчика	1
75	Кабель питания	1
76	Кнопки на поручнях	2
77	Кнопка ON/OFF	1
78	Двигатель	1
79	Двигатель регулировки высоты	1
80	Кольцо магнитное	2
81	Датчик освещенности	1
82	Рамка датчика	1
83	Сетевой провод 16#*130	1
84	Сетевой провод 16#*150	1
85	Сетевой провод 16#*150	1
86	Панель управления	1
87	Кабель MP3	1
88	Переключатель ROCKTEK 10A 250BA	1
89	Кабель компьютера (верхний)	1
90	Кабель компьютера (средний)	1
91	Кабель компьютера (нижний)	1
92	Датчики измерения пульса	2
93	Ключ безопасности	1
94	Болт M8*15	2
95	Болт M4*10	2
96	Амортизирующая шайба	1

В коробке находятся:

<table>
<tr>
<td>Основная рама
</td>
<td>Ключ безопасности
</td>
<td>Тюбик со смазкой
</td>
<td>Регулируемые ножки
</td>
</tr>
<tr>
<td>Решетка основания L/R (передняя)
</td>
<td colspan="3" rowspan="2">Монтажный комплект

</td>
</tr>
<tr>
<td>Транспортировочные колесики
</td>
</tr>
</table>

ИНСТРУЦИЯ ПО СБОРКЕ

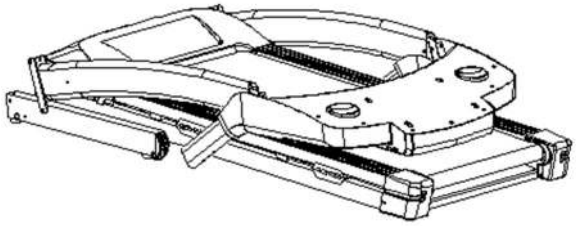
ВНИМАНИЕ! Во время сборки выполняйте следующие шаги и используйте инструменты, входящие в комплект поставки продукта.

Подготовьте достаточно места для сборки устройства.

Из-за большого веса некоторых элементов рекомендуется выполнять сборку двумя лицами.

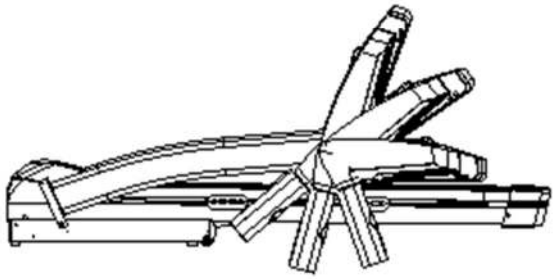
Шаг 1

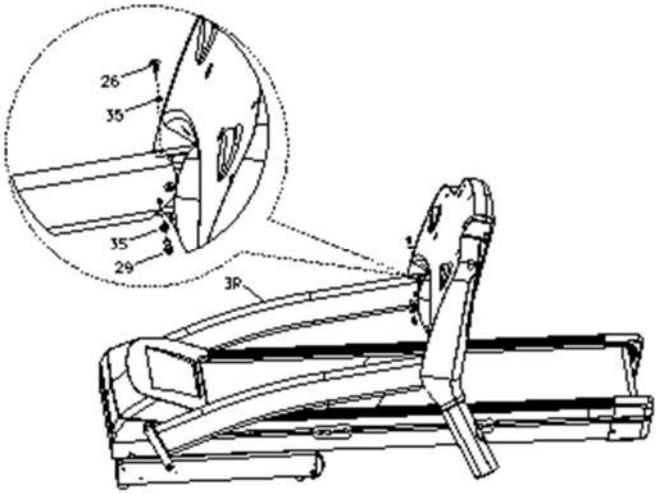
Откройте коробку, вытащите вышеперечисленные детали, а затем положите основную раму горизонтально на пол.



Шаг 2

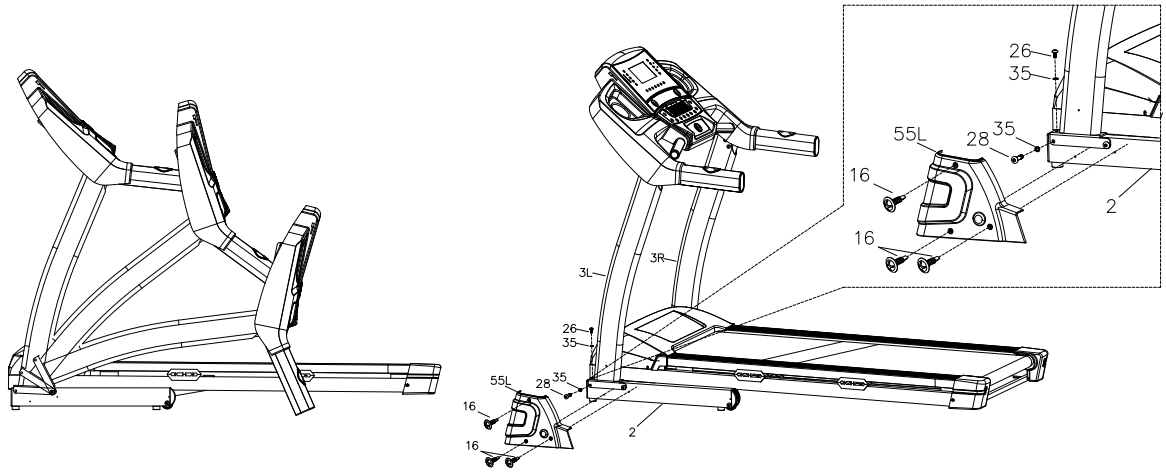
Положите компьютер, как показано на рисунке, воспользуйтесь гаечным ключом S6 с винтом M8*15 (26), винтом M8*48 (29) и внутренними шайбами D8 (35), чтобы надежно прикрепить компьютер к правой и левой стойкам основной рамы.





Шаг 3

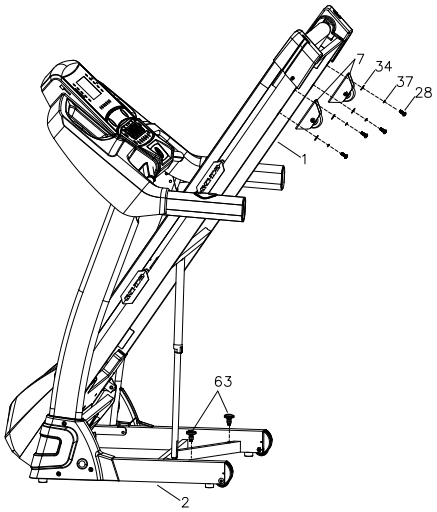
Используя шестигранный ключ S6, затяните винт M8*15 (26) с шайбой D8 (35).
Затем прикрепите стойки к основной раме: используйте шестигранный ключ S6 для установки болтов M8*55 (28) и шайб D8 (35).
Используя гаечный ключ, прикрепите пластиковые крышки винтами ST4.2 *16 (16) к краю основания.
ВНИМАНИЕ! Придерживайте беговую дорожку рукой, чтобы она не упала и вы не получили травму.



Шаг 4

Установить два опорных колесика (7) на основную раму (1) с помощью винтов (28), шайб (34) и пружинных шайб (37).

Далее в отверстия в трубу основания (2) закрутить регулируемые подножки (63).



Шаг 5

Вставьте ключ безопасности (93) в компьютер, чтобы начать работу беговой дорожки.
Без этого устройство не будет работать.

ВНИМАНИЕ! Ключ безопасности служит для немедленной аварийной остановки беговой дорожки.
По соображениям безопасности рекомендуется пристегивать ключ к одежде во время каждой тренировки.



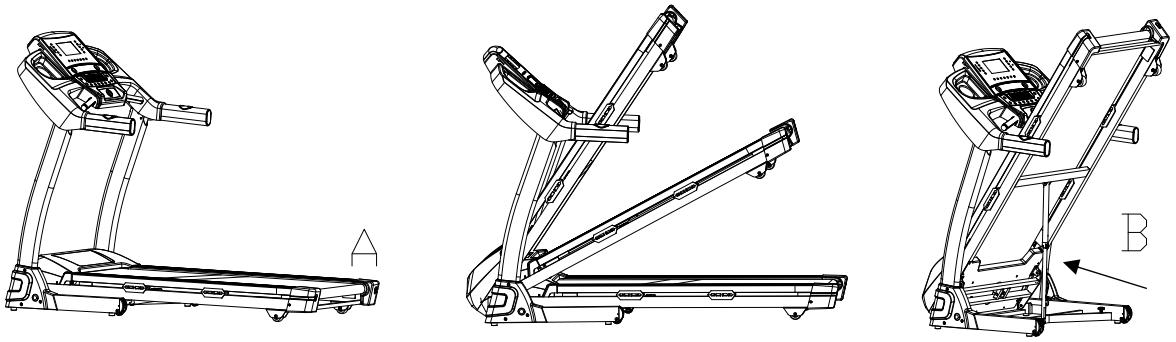
Поздравляем! Раскладывание беговой дорожки завершено!

Перед тем как пользоваться беговой дорожкой внимательно прочитайте инструкцию.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ И РАСКЛАДЫВАНИЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

ВНИМАНИЕ! Перед тем как приступить к складыванию убедитесь, что все винты затянуты, и отсоедините сетевой кабель.



Складывание устройства
Поднимайте беговое полотно (A) в вертикальное положение, пока не услышите звук блокировки механизма складывания (B).

Раскладывание устройства
Удерживая беговое полотно (A), снимите ногой блокировку механизма складывания (обозначенную стрелкой) (B). Поддерживая беговое полотно, медленно опустите его на землю.
Внимание: Опуская беговое полотно, убедитесь, что в непосредственной близости нет посторонних лиц или животных.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

КОГДА СЛЕДУЕТ НАТЯГИВАТЬ ПОЛОТНО?

В результате постоянного использования беговой дорожки может потребоваться натяжение бегового полотна.

- Слишком слабо натянутое полотно может остановиться в процессе работы двигателя.
- Не следует натягивать полотно слишком сильно, так как это может привести к поломкам в т.ч. двигателя, валика или подшипников.
- Правильно натянутое полотно можно поднять по краям на высоту 5-7,5 см. Это очень легко проверить - полотно правильно натянуто, когда под ним помещаются 3 пальца.

Полотно требует натяжения, когда во время тренинга оно начинает скользить, двигаться из стороны в сторону или загибаться.
Поместите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку со скоростью около 6-8 км/ч, следите за степенью отклонения полотна.

УСИЛЕНИЕ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

В наборе деталей имеется специальный ключ. Вставьте его в левый регулировочный винт, расположенный на задней части беговой дорожки. Поверните ключ по часовой стрелке на 90 градусов (рис. C). Таким образом натягивается задний валик и увеличивается натяжение полотна. Повторите операцию, повернув винт с правой стороны. Следите за тем, чтобы винты поворачивались одинаково.
Повторяйте операции для обоих винтов до тех пор, пока полотно не будет правильно натянуто.

УМЕНЬШЕНИЕ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

Чтобы уменьшить натяжение полотна, действуйте так же, как и при увеличении натяжения. Ключ поворачивайте в направлении противоположном направлению движения часовой стрелки.

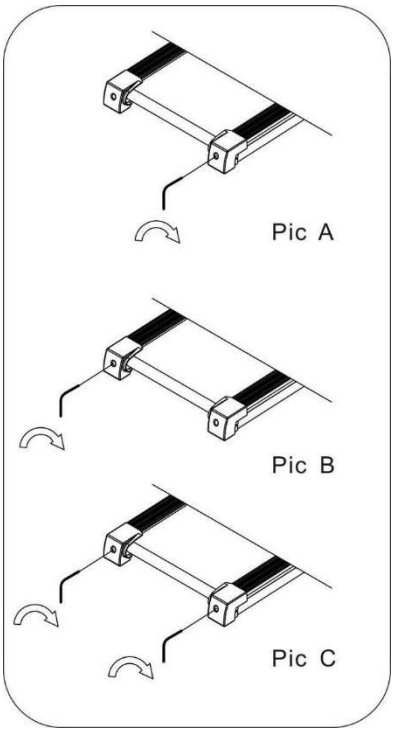
ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

КОГДА ЦЕНТРИРОВАТЬ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО?
Из-за различного стиля бега (чаще всего большей нагрузки, переносимой на одну ногу) полотно может перемещаться с одной стороны на другую и не быть центрированным. По этой причине время от времени для полотна может потребоваться регулировка.

Полотно должно самостоятельно центрироваться во время работы беговой дорожки. Его регулировка необходима в случае, если оно сдвигается вправо или влево.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ ПОЛОТНА
Запустите беговую дорожку и задайте низкую скорость (например, 3 км/ч). Проверьте, в каком направлении сдвигается полотно.

- Если полотно сдвигается в правую сторону, вставьте ключ в правый регулировочный винт. Поверните ключ на 90 градусов по часовой стрелке (рис. A). Следите за тем, центрируется ли полотно.
  Если оно все еще сдвигается вправо, снова поверните винт на 90 градусов.
- Если полотно сдвигается влево, действуйте так же, как и в описанном выше случае, но поворачивайте винт, расположенный с левой стороны (рис. B).



УХОД

С целью обеспечения максимальной безопасности использования беговой дорожки рекомендуется регулярно проверять ее на предмет износа деталей. Это относится к проверке затяжки и состояния гаек, винтов, подвижных частей, втулок и т. п.

Храните устройство в сухом и теплом месте. Не подвергайте устройство воздействию солнечных лучей.

ВНИМАНИЕ! Перед началом технического обслуживания обязательно необходимо выключить беговую дорожку и отсоединяйте ее от электросети.

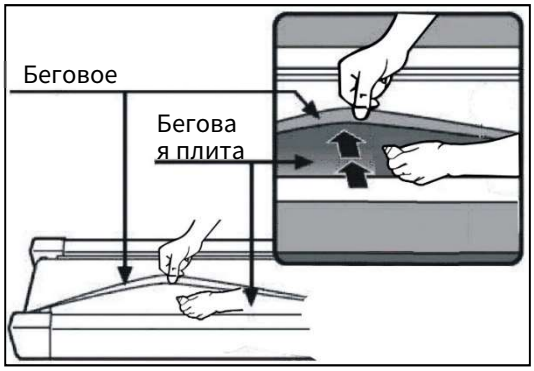
ЧИСТКА
Регулярная чистка устройства продлит срок его службы и сохранит его высокую производительность.
Для чистки беговой дорожки используйте мягкую влажную ткань. Это не относится к электрическим элементам, двигателю, внутренним частям - не допускайте попадания воды в эти места.
Предохраняйте поверхность бегущей полотна (а также пространство под ним) от попадания воды.

ЧИСТКА ДВИГАТЕЛЯ
Не реже одного раза в год очищайте двигатель от пыли. Для этого сначала отключите беговую дорожку от источника питания и примерно через 1 час снимите крышку двигателя. Используя сжатый воздух или щетку, аккуратно удалите накопленную пыль. После установки крышки двигателя и подключения к источнику питания можно запускать беговую дорожку.

СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Частота смазки беговой дорожки зависит от интенсивности ее использования. Если устройство работает более 5 часов в неделю, его рекомендуется смазывать через каждые 2-3 месяца. В случае менее интенсивного использования беговой дорожки ее необходимо смазывать через каждые 7-8 месяцев.

Наносите смазку под беговое полотно. Большее ее количество используйте в местах, где ноги контактируют с полотном во время бега.



ТРЕНИНГ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет Вам много пользы. Прежде всего, оно улучшит Вашу форму, укрепит мышцы и в сочетании с правильной диетой позволит сжечь ненужную жировую ткань.

1. РАЗМИНКА

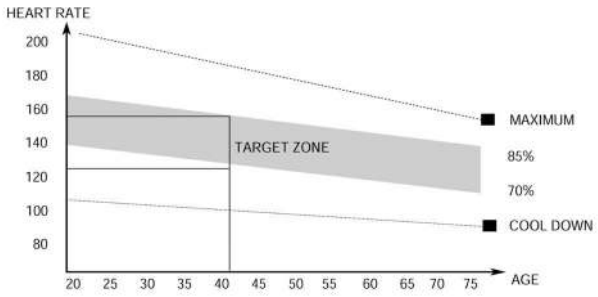
Это этап, который улучшает кровообращение во всем теле и подготавливает мышцы к интенсивным усилиям. Она также снижает риск возникновения судорог и получения ушибов. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений на растяжку, как показано ниже. Если Вы чувствуете боль, прекратите упражнение или уменьшите диапазон выполняемого движения.

РАСТЯГИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- **РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА**
  Сядьте на ровный пол с согнутыми ногами и коленями, направленными наружу. Соедините подошвы ног и придвиньте их к себе как можно ближе. Слегка нажмите на колени, прижимая их к полу, и удерживайте их в этом положении в течение 15 секунд.
- **РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ БЕДЕР**
  Сядьте на ровный пол. Выпрямьте правую ногу, а подошву левой ноги приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги, насколько это возможно. Подержите так в течение 15 секунд. Повторите действие с левой ногой.
- **ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ**
  Держите голову прямо, смотрите перед собой. Не двигая руками, поверните ее вправо и выпрямите, затем поверните влево и выпрямите.
- **ПОДНИМАНИЕ РУК**
  Поднимите левую руку как можно выше вверх и удерживайте ее в течение нескольких секунд. Повторите действие с правой рукой.
- **РАСТЯГИВАНИЕ АХИЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ**
  Станьте лицом к стене, левую ногу выставьте вперед и слегка согните ее в колене. Правую держите сзади – прямо, с пяткой, находящейся на полу. Удерживайте обе пятки ровно на полу и прижимайте бедра в направлении стены. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд. Повторите действие с выставленной вперед правой ногой. Помните, во время выполнения упражнения нельзя сгибать спину.
- **НАКЛОНЫ**
  Станьте прямо, ноги вместе. Выполните наклон вперед, стараясь как можно сильнее приблизить грудную клетку к коленям. Удерживайтесь в этом положении в течение 15 секунд. Помните, что нельзя сгибать колени.

2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

Это собственно этап тренинга. Упражняйтесь в своем собственном темпе, чтобы достичь пульса, соответствующего вашему возрасту, как показано на графике ниже.



3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Этот этап позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение упражнений на разогрев. Необходимо следить за тем, чтобы не надорвать мышцы.

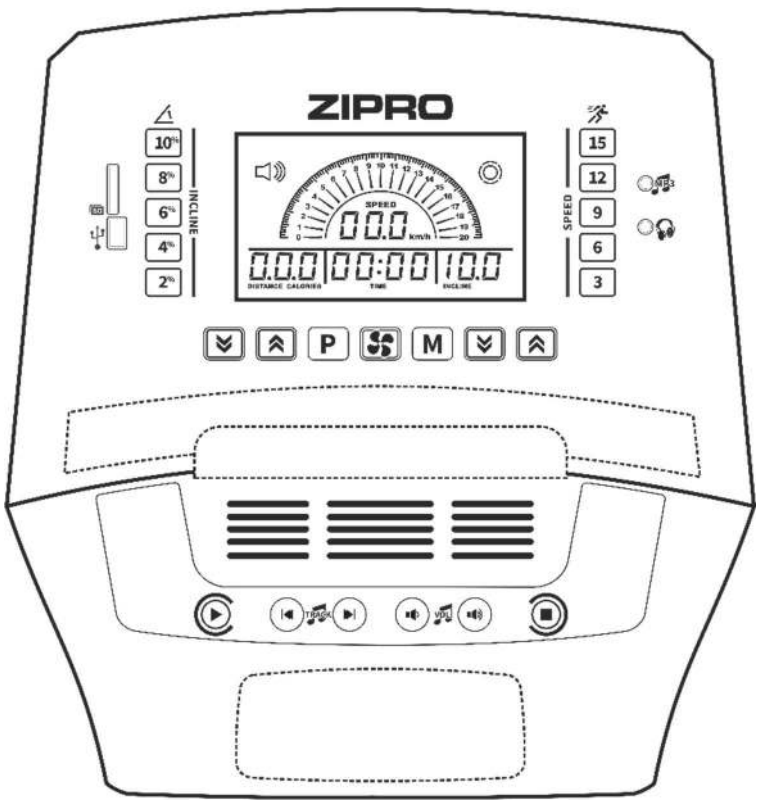
ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

НАЧАЛО/ ОКОНЧАНИЕ
В течение 3 секунд после нажатия кнопки **START/STOP** устройство начнет работать.

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩАЯ ФУНКЦИЯ
Компьютер беговой дорожки автоматически перейдет в режим энергосбережения, если в течение 10 минут не будет выполнено какое-либо действие. Нажмите любую клавишу, чтобы возобновить работу системы.

АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА УСТРОЙСТВА
ВНИМАНИЕ! Во время тренировки ключ безопасности должен быть обязательно прикреплен к одежде.
Его следует использовать только в чрезвычайных ситуациях, нельзя использовать его как обычную кнопку для остановки.
Неправильно вставленный ключ безопасности препятствует запуску беговой дорожки.
ВНИМАНИЕ! Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что система аварийной остановки работает должным образом. Извлеките ключ безопасности, потянув за шнурок. После извлечения ключа беговая дорожка остановится с задержкой, связанной со скоростью ее работы. Будет также остановлена система подъема бегового полотна (если беговая дорожка имеет такую функцию). При остановке раздастся короткий аварийный звуковой сигнал. На всех окошках на экране будут отображаться "---".
При повторном подключении ключа безопасности устройство будет перегружено.

ПРОГРАММЫ
Компьютер имеет 99 автоматических программу, хранящихся в памяти, 3 режима отсчета (времени, калорий, расстояния), а также функцию измерения содержания жировой ткани.



ОПИСАНИЕ КНОПОК

- **START** - используется для запуска беговой дорожки в ручном или выбранном программном режиме.
- **STOP –** служит для остановки работающей беговой дорожки. При нажатии кнопки все настройки сбрасываются. После перезапуска устройство начнет работать в ручном режиме.
- **PROGRAM (P)** - служит для выбора программы автоматической тренировки (P1 - P99), или функции Body Fat перед запуском беговой дорожки.
- **MODE (M)** - позволяет выбрать режим отсчета: времени, расстояния или калорий.
- **SPEED** - кнопки позволяют регулировать (увеличивать и уменьшать) скорость с шагом 0,1 км/ч. Кнопки, расположенные на компьютерной консоли и на ручках.
- **КНОПКИ БЫСТРОГО ВЫБОРА СКОРОСТИ** - позволяют непосредственно выбирать скорость (3, 6, 9, 12, 15 км/ч).
- **INCLINE** - кнопки позволяют регулировать (увеличивать и уменьшать) угол наклона бегового полотна на каждом уровне во время тренинга. Кнопки, расположенные на компьютерной консоли и на ручках.
- **КНОПКИ БЫСТРОГО ВЫБОРА УГЛА НАКЛОНА** - позволяют непосредственно выбирать угол наклона бегового полотна (уровни 2, 4, 6, 8, 10) во время тренинга.
- **ПРИТОЧНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ** - включает или отключает вентиляцию

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ МУЗЫКИ MP3

Компьютер беговой дорожки позволяет воспроизводить музыку через динамики или подключив наушники. Разъем 3,5 мм позволяют подключать мультимедиа.

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕМ МУЗЫКИ

 Ослабление / усиление звука	 Предыдущее / последующее произведение

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

SPEED	Показывает текущую скорость.	1-22 km/h
TIME	Подсчитывает общее время от начала до конца упражнений.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Подсчитывает общее расстояние от начала до конца упражнений.	0,0-99,9 km
CALORIES	Подсчитывает общее количество сожженных калорий от начала до конца упражнений. (Измерение является приблизительным для сравнения различных режимов тренировок, его нельзя использовать для лечения).	0,0-999 kcal
PULSE	Показывает текущий пульс.	50-200 BMP
INCLINE	Отображает текущий уровень наклона бегового полотна.	0-20 уровней

ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

После запуска беговой дорожки удерживайте обе ладони на датчиках для измерения пульса. Через 30 секунд на экране появится текущий пульс. В ходе измерения компьютер отображает иконку в форме сердца.

ВНИМАНИЕ! Измерение пульса производится только для спортивных целей (использование в медицинских целях не допускается).

ПРОГРАММА, ЗАДАВАЕМАЯ ВРУЧНУЮ

Ручная программа - это режим работы устройства по умолчанию. Беговая дорожка начинает работать в нем после нажатия **START**, когда программа тренировки не выбрана.

- По умолчанию скорость в ручном режиме составляет 1 км/ч.
- Вы можете изменить настройки скорости и угла наклона с помощью кнопок на компьютере и поручнях.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА

Выберите одну из 99 автоматических программ тренировки, нажимая кнопку **PROGRAM (P)**, пока на дисплее не отобразится желаемый номер.

- В окне TIME появится и будет мигать значение „30:00”.
  Время тренировки программы можно установить с помощью кнопок **SPEED** .
  Установленная продолжительность тренировки делится пропорционально на 10 этапов. В таблице показан перечень этапов и соответствующие им скорости для каждой программы тренировки.
  → Смотрите страницу 152.
- Для запуска программы нажмите **START**.

РЕЖИМ ОТСЧЕТА

Выберите один из 3 режимов отсчета, нажимая кнопку **MODE (M).**

- Чтобы установить значение отсчета, используйте кнопки **SPEED** , **INCLINE** .
- Беговая дорожка запустится, и отсчет начнется после нажатия кнопки **START**.

ПАРАМЕТРЫ ОТСЧЕТА:

- **ВРЕМЯ:** начальное значение отсчета составляет 30 мин.
  Компьютер позволяет устанавливать время в диапазоне от 5 до 99 минут (с интервалом в 1 минуту).
- **КАЛОРИИ:** начальное значение отсчета составляет 50 ккал.
  Компьютер позволяет устанавливать калории в диапазоне 20-990 ккал (с интервалом в 10 ккал).
- **РАССТОЯНИЕ:** начальное значение отсчета составляет 1 км.
  Компьютер позволяет устанавливать расстояние в диапазоне 1,0-99,9 км (с интервалом в 1 км).

ПРОГРАММА BODY FAT TEST (ИЗМЕРЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ ЖИРА)

- Нажимайте кнопку **PROGRAM (P)** до тех пор, пока на экране не появится надпись "FAT".
  Воспользуйтесь **MODE (M)** для ввода следующих параметров:
  - **F1** - пол (gender) – 01 мужчина / 02 женщина
  - **F2** - возраст (age) – значения 10-99
  - **F2** - рост (height) – значения 100-220
  - **F4** – вес (weight) – значения 20-150

С помощью кнопок **SPEED** , **INCLINE** установите значения параметров.

После выбора параметров на дисплее отобразится **F5.** Положите обе ладони на датчики для измерения пульса, через 5-6 секунд компьютер отобразит информацию о FAT. FAT предназначен для измерения взаимосвязи между ростом и весом, а не пропорций тела.

Правильный результат должен быть в интервале 20-25. Значение ниже 20 означает недостаточный вес, 26-29 - избыточный вес, а более 29 - ожирение.
ВНИМАНИЕ! Полученные результаты ни в коем случае не могут быть основанием для лечения или приниматься во внимание в медицинских целях.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И МЕТОДЫ РЕМОНТА

ВНИМАНИЕ! Открытие корпуса устройства без предварительного обращения в сервисный центр производителя приводит к потере гарантии. В случае подозрения в возникновении ошибки, требующей открытия корпуса, обратитесь в сервисный центр производителя.

Описание ошибки		Возможные причины	Решение проблемы
-----	Проблема с ключом безопасности	Ключ безопасности не подключен.	Правильно подключить ключ безопасности.
		Компьютер поврежден.	Обратиться в сервисный центр производителя.
E01	Компьютер не работает	Компьютер плохо подключен.	Проверьте правильность подключения кабеля компьютера.
		Соединительный кабель переломан или перетерт	Проверьте подключение вилок. Если они исправны, а проблема не устранена, обратитесь в отдел обслуживания покупателей сервисного центра производителя.
		Компьютер поврежден	Обратитесь в сервисный центр производителя.
		Соединение между панелью управления и компьютером заблокировано	Обратитесь в сервисный центр производителя.
E02	Двигатель не работает	Неподходящее напряжение питания	Убедитесь, что напряжение правильное. Если проблема не решена, обратитесь в отдел обслуживания покупателей сервисного центра производителя.
		Неправильное подключение кабеля двигателя	Отсоедините кабель и снова подключите его. Если проблема не решена, обратитесь в отдел обслуживания покупателей сервисного центра производителя.
		Поврежден контроллер	Обратитесь в сервисный центр производителя.
E03	Компьютер не обнаружил сигнал от датчика скорости в течение 15 секунд	Неправильное подключение датчика	Обратитесь в сервисный центр производителя.
		Неправильно подключена вилка датчика	Проверьте подключение вилок. Если оно правильное, а проблема не устранена, обратитесь в сервисный центр производителя.
		Поврежден датчик	Обратитесь в сервисный центр производителя.
E04	Ошибка связи	Неправильное подключение или повреждение проводов.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
E05	Ошибка перегрузки	Сбой двигателя	Убедитесь, что двигатель не сгорел. Если нет, отсоедините беговую дорожку от сети и снова подключите. Если проблема не решена, обратитесь в отдел обслуживания покупателей сервисного центра производителя.
		Слишком низкий номинальный ток в контроллере.	Замените контроллер. Обратитесь в сервисный центр производителя.

		Ток выше номинального значения	Убедитесь, что вес пользователя не превышает максимального значения для этого устройства.
E06	Explosion-Proof Protection. Неправильное питание	Напряжение питания слишком мало	Подключите устройство к источнику с правильным напряжением.
		Короткое замыкание	Обратитесь в сервисный центр производителя.
E07	Нет отображения	Вытащен ключ безопасности	Вставьте ключ безопасности.
E08	Ошибка драйвера EEPROM	Драйвер сломан.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
E09	Контроллер находится в наклонном положении	Не ставьте устройство на ровную поверхность.	Переместите устройство на ровную устойчивую поверхность и перезапустите.
E10	Защита от переходных токов	Неправильная установка драйвера.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
		Неправильно установленный двигатель.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
		Передаточная часть беговой дорожки заблокирована.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
E11	Слишком высокое напряжение	Убедитесь, что мощность переменного тока выше 270 НДС или нестабильный. Если это так, прекратите использование беговой дорожки и сообщите об этом. неисправность.	
E13	Ошибка связи между измерителем и контроллером. Счетчик не получает сигнал от привода.	Повреждены провода между счетчиком и контроллером	Обратитесь в сервисный центр производителя.
		Неправильно подключенная розетка.	Обратитесь в сервисный центр производителя.
E14	Напряжение слишком низкое	Убедитесь, что напряжение переменного тока ниже 160 В переменного тока или оно нестабильный. Если да, прекратите использование продукта и сообщите неисправность.	
	Устройство не работает	Отсутствует питание	Подключите устройство к электропитанию.
		Вытащен ключ безопасности	Вставьте ключ безопасности.
		Короткое замыкание	Обратитесь в сервисный центр производителя.
		Переключатель ON/OFF не включен	Включите устройство.
	Нет плавности работы бегового полотна	Беговое полотно смазано недостаточно	Смажьте беговое полотно согласно информации, приведенной в инструкции по эксплуатации.
		Беговое полотно натянуто слишком сильно	Отрегулируйте и выровняйте положение бегового полотна согласно информации, приведенной в инструкции по эксплуатации.
	Беговое полотно перекошено	Беговое полотно натянуто слишком слабо	Отрегулируйте и выровняйте положение бегового полотна согласно информации, приведенной в инструкции по эксплуатации.
		Беговое полотно натянуто слишком слабо	Обратитесь в сервисный центр производителя.

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Республики Польша на 24 месяца со дня продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает действия прав покупателя, вытекающих из закона о правах потребителя.

ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ

1. Рекламации и гарантии распространяются исключительно на скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
2. Гарантия будет подтверждена магазином или сервисным центром после предъявления клиентом:
   - действительного разборчивого и правильно заполненного гарантийного талона с печатью о продаже и подписью продавца,
   - действительного доказательства покупки оборудования с датой продажи,
   - товара, подлежащего рекламации, или дефектной детали.

   В случае дистанционной покупки гарантийный талон действителен только на основании документа о покупке (квитанция / счет-фактура).
3. Рекламация будет рассмотрена в течение 14 дней с момента сообщения покупателем о дефекте.
4. Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут отремонтированы бесплатно в течение не более 21 дней со дня доставки товара в магазин или сервисный центр.
5. В случае возникновения необходимости в импортировании детали, срок гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для ее получения, однако, не более чем на 40 дней.
6. Гарантия не распространяется на:
   - механические повреждения и вызванные ими дефекты,
   - повреждения и дефекты, возникающие в результате неправильного использования и хранения, неправильной сборки и технического обслуживания,
   - повреждения и износ эксплуатируемых элементов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, педали, ручки из губки, колесики, подшипники, обивка.
   - операции, связанная со сборкой, техническим обслуживанием, которое, согласно руководству по эксплуатации пользователь обязан выполнять самостоятельно.
7. Гарантия не применяется в следующих случаях:
   - истечение срока действия,
   - выполнение покупателем самостоятельных ремонтов и модификаций с использованием неоригинальных деталей,
   - когда дефект возникает из-за неправильной установки или в результате несоблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
   - иное использование, кроме домашнего использования,
   - повреждения, возникшие во время транспортировки.
8. Дубликаты гарантийной карты не выдаются.
9. Согласно гарантии, покупатель имеет право требовать следующие виды бесплатной компенсации:
   - ремонта продукта,
   - замены продукта,
   - снижение цены,
   - расторжения договора и полного возмещения понесенных расходов.
10. Для внесения рекламации необходимо:
    a) Представить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
    b) Доказательство покупки с указанием наименования и адреса продавца, даты и места покупки, типа продукта или действующей гарантийной карты с печатью магазина.
    c) В случае доставки грязного продукта сервисная служба может отказаться принять его либо за счет клиента, с его письменного согласия провести чистку.
11. В случае положительного рассмотрения рекламации устройство будет отремонтировано или заменено новым, либо покупателю будут возвращены деньги. Затраты на доставку товара покупателю покрываются за счет сервисной службы производителя.
12. В случае если гарантийная рекламация будет отклонена, покупатель получит подробное обоснование принятого решения, и в течение 14 дней с момента сообщения решения, установка будет отправлена покупателю за его счет.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Наименование продукта	
Код EAN	
Дата продажи	

(Печать и подпись продавца)
(Не относится к случаю дистанционной покупки. См. Гарантийные условия п.2)

Информация о приобретенном оборудовании, ввезенном в страну компанией ООО Morele.net, Краков, Фабрычна, 20A.

Вес оборудования указан на упаковке. Сдача использованного оборудования в пункт сбора отходов предотвращает потенциальное негативное влияние на окружающую среду и здоровье человека, которое может произойти в случае неправильного обращения с отходами.

Оборудование предназначено для домашнего использования.
Компьютер имеет сертификаты CE и RoHS.
Компьютер соответствует стандарту EN957.

ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ДЛЯ СОСТЯЗАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТА НЕ ПО НАЗНАЧЕНИЮ И НЕ В СООТВЕТСТВИИ С ГАРАНТИЙНЫМИ УСЛОВИЯМИ ПРИВОДИТ К ПОТЕРЕ ГАРАНТИИ.

Продукт поставляется в упаковке. Упаковка является необработанным сырьем, которое может быть переработано.
Сортируйте материалы и утилизируйте их согласно типу.
Давайте вместе заботиться об окружающей среде!

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Польша

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
ООО Morele.net
Фабрычна, 20A, 31-553 Краков
ИНН: 9451972201, ГСР: 0000390511
Сделано в Китае

Stimate utilizator,
Trebuie să citiţi aceste instrucţiuni înainte de a începe să montaţi şi să utilizaţi prima oară aparatul. Aceste instrucţiuni conţin informaţii importante privind siguranţa de utilizare şi de mentenanţă a aparatului. Vă rugăm să le păstraţi pentru a putea folosi informaţiile privind mentenanţa sau comandarea pieselor de schimb.

DATE TEHNICE

Alimentare	230 VAC
Putere maximă	1200 W
Greutate	92 kg
Temperatura de utilizare	0°C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg
Clasa de aplicare	Clasa H
Clasa de precizie	Clasa C
Viteză	1-22 km/h
Înclinare	0-20 niveluri de reglare pe computer
Standardul produsului (principal)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Destinaţie	Bandă de alergare electrică pentru uz casnic

SIGURANŢĂ

ATENŢIE! Aparatul poate fi utilizat doar în conformitate cu destinaţia acestuia, respectiv pentru antrenament de către persoane adulte. Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a aparatului.

- Aparatul a fost proiectat şi construit în baza celor mai noi cunoştinţe privind siguranţa. Piesele periculoase care ar putea duce la apariţia riscului de rănire au fost eliminate, respectiv protejate.
- Nu sunt permise reparaţii şi modificări pe cont propriu.
- O dată sau de două ori pe lună trebuie să verificaţi dacă şuruburile, şaibele şi piuliţele sunt înfiletate corect.
- Pentru a asigura siguranţa verificaţi şi asiguraţi mentenanţa în mod regulat (respectiv o dată pe an) a aparatului într-un punct comercial specializat.
- Toate modificările aparatului care nu au fost descrise în aceste instrucţiuni pot constitui pericol de defectare sau pot pune în pericol sănătatea şi viaţa utilizatorului. Modificările aparatului pot fi efectuate doar de către angajaţii service-ului sau de persoane instruite de către acestea în acest scop.
- Toate aparatele sunt obiectul activităţilor de inovare pentru a asigura cea mai înaltă calitate a produselor. Din acest motiv producătorul îşi rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Vă rugăm să adresaţi întrebările sau dubiile privitoare la echipament către agentul comercial specializat.



ATENŢIE! Respectaţi normele generale şi măsurile de siguranţă privitoare la manipularea aparatelor electrice.

- **Aparatul este alimentat cu tensiune alimentară de 230V.**
- Toate aparatele electrice emit radiaţie emit radiacţii electromagnetice pe durata utilizării. În cazul în care în apropierea sistemului electronic de direcţie sau al ecranului sunt amplasate

alte aparate care emit acest tip de radiaţie (de ex. telefoane celulare), atunci anumite valori (precum de ex. pulsul) pot fi perturbate.

- **ATENŢIE!** Nu efectuaţi niciodată reparaţii pe cont propriu la nivelul reţelei electrice. Solicitaţi astfel de modificări specialiştilor.
- **ATENŢIE!** Aveţi grijă ca înainte de a efectua orice reparaţii, mentenanţă sau de a curăţa echipamentul să scoateţi ştecherul din priză.
- Nu folosiţi prelungitoare pentru a conecta aparatul.
- În cazul în care nu folosiţi aparatul o perioadă îndelungată scoateţi ştecherul de alimentare al acestuia din priză.
- Aveţi grijă să nu striviţi cablul electric, precum şi ca amplasarea acestuia să nu provoace riscul de împiedicare.



ÎMPĂMÂNTARE

Împământarea protejează împotriva riscului de electrocutare. Banda de alergat este dotată cu un cablu şi ştecher cu împământare. Ştecherul trebuie să fie conectat la o priză de reţea corect instalată prevăzută cu împământare corespunzătoare.

- Înainte de a conecta aparatul la sursa de alimentare asiguraţi-vă că tensiunea locală corespunde tipului de ştecher.
- Nu modificaţi ştecherul în cazul în care acesta nu se potriveşte la priză. În astfel de cazuri comandaţi instalarea unei alte prize unui electrician calificat.



PERICOL!

Conectarea incorectă a cablului poate duce la apariţia riscului de electrocutare. În cazul în care aveţi suspiciuni că banda de alergat nu este împământată în mod corespunzător luaţi legătura cu un service sau cu un electrician calificat.

ATENŢIE! Persoanele care se află în apropiere pe durata utilizării echipamentului trebuie să fie informate despre eventualele pericole. Fiţi prudenţi în special în prezenţa copiilor.

ATENŢIE! Înainte de a începe exerciţiile consultaţi un medic pentru a vă asigura că nu aveţi contraindicaţii de sănătate pentru efectuarea de exerciţii pe aparat. Bazându-vă pe opinia unui specialist puteţi stabili planul dumneavoastră de antrenament. Planul incorect adaptat sau exerciţiile excesive pot fi periculoase pentru sănătatea şi viaţa dumneavoastră.

AVERTIZARE! Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Epuizarea în timpul exerciţiului poate duce la vătămări grave sau la deces. Dacă vă simţiţi rău, încetaţi imediat să exersaţi.

ATENŢIE! Respectaţi cu stricteţe observaţiile privind antrenamentele din aceste instrucţiuni.

- Atunci când selectaţi locul pentru efectuarea exerciţiilor trebuie să vă asiguraţi că aţi lăsat distanţe de siguranţă faţă de piedicile posibile. Nu amplasaţi echipamentul în apropierea căilor de transport (drumuri, porţi, treceri etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului în imediata apropiere a peretelui. Zona de siguranţă este de 2000 mm şi cel puţin tot atât de lată ca echipamentul.

ATENŢIE! Pe durata montajului trebuie să fiţi precauţi şi să nu permiteţi prezenţa copiilor în apropiere. Pe durata montajului se folosesc piese mici (piuliţe, şuruburi etc.), care pot fi înghiţite de aceştia.

RISC REZIDUAL

- După ce riscul a fost atenuat, doar 13 din cele peste 230 de cauze sunt „acceptate pe scară largă”.
- Atunci când protecţia împotriva căderii nu este utilizată sau este utilizată incorect, există un risc rezidual, şi anume căderea unei persoane care duce la formarea de abraziuni, vânătăi, fracturi sau, în cel mai rău caz, deces.
- Există un risc rezidual de supraîncărcare accidentală a persoanei care face exerciţii cauzată de funcţionarea necorespunzătoare sau evaluarea necorespunzătoare, precum şi a transmiterii incorecte a datelor (din cauza interferenţelor electromagnetice, a erorilor software etc.). Chiar şi cea mai bună protecţie software şi hardware nu exclude erorile software sau hardware şi poate suprasolicita teoretic persoana care exersează.
- Produsul este un dispozitiv electric şi, prin urmare,nu poate fi exclus scurtcircuitul, care poate duce la deces.
- Nu poate fi exclus riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus respectând informaţiile de siguranţă din instrucţiunile de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că orice utilizare neintenţionată sau neautorizată va avea ca rezultat un risc diferit, nedeclarat, iar riscul luat în considerare a fost estimat incorect.

În analiza riscurilor, evaluarea a fost făcută pe baza „stării actuale a dispozitivului”. Evaluarea şi controlul produsului efectuate, arată că probabilitatea unui risc inacceptabil este foarte mică. Dispozitivul (construcţia sa, metoda de funcţionare şi aplicare) nu cauzează - în condiţii normale - risc nejustificat pentru persoana care exersează sau pentru terţi.

SEMNE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORTARE

	Această parte în sus. Nu răsturnaţi.
	Cu atenţie, fragil. Posibile daune. Atenţie.
	Protejaţi împotriva căderii.
	Protejaţi împotriva umezelii.
	Ambalaje reciclabile.
	Atentie produs cu greutate mare.
	Partea mai grea a ambalajului. În această parte se află motorul benzii de alergare.

OPERARE

Înainte de a începe antrenamentul asiguraţi-vă că aţi montat în mod corespunzător aparatul.

- Înainte de a începe primul antrenament luaţi la cunoştinţă toate funcţiile şi posibilităţile de ajustare ale aparatului.

- Aparatul este prevăzut cu piese care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv nu se recomandă ca acesta să rămână într-o încăpere umedă. Aveţi grijă ca echipamentul (în special piesele interne sau electronice) să nu fie expuse la contactul cu apa, băuturile, transpiraţia etc.
- Aparatul este destinat doar pentru antrenamente de către persoane adulte şi, în niciun caz, nu este o jucărie pentru copii. În cazul în care, pe răspundere proprie, permiteţi copiilor să folosească aparatul, este obligatoriu să-i instruiţi în ceea ce priveşte modul corect de utilizare şi supravegheaţi-i în permanenţă.
- Echipamentul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
- Pe durata utilizării aparatului pot apărea zgomote reduse în caz de mişcare inerţială a roţii de deplasare care decurg din tipul de construcţie. Acestea nu au niciun impact asupra funcţionării echipamentului. În cazul bicicletelor de antrenament şi a bicicletelor eliptice, zgomotul potenţial care poate fi auzit la rotirea pedalelor în direcţia opusă este determinat tehnic şi nu are consecinţe negative.
- Emisia de zgomot în timpul suprasolicitării este mai mare decât fără suprasolicitare.
- Înainte de a începe orice antrenament verificaţi dacă protecţiile sunt corecte, precum şi conexiunile cu şuruburi şi mufe.
- Pe durata antrenamentelor pe aparat trebuie să purtaţi încălţăminte corespunzătoare (pantofi sport).

MONTAJ

Montajul aparatului trebuie efectuat cu grijă de către o persoană adultă. În cazul în care aveţi dubii solicitaţi ajutorul unei persoane care are experienţă mai îndelungată în acest domeniu.

- Înainte de a începe montajul trebuie să vă asiguraţi că setul cu aparatul conţine toate piesele din listă şi că nicio piesă nu s-a defectat pe durata transportului. În cazul în care lipsesc piese sau aveţi obiecţii luaţi legătura cu comerciantul.
- Luaţi la cunoştinţă desenele şi explicaţiile şi efectuaţi montajul în conformitate cu ordinea inclusă în instrucţiunile de montaj.
- Fiţi precauţi pe durata montajului. Atunci când utilizaţi unelte şi piese există riscul de rănire.
- Aveţi grijă să păstraţi un mediu sigur. Nu împrăştiaţi haotic uneltele şi piesele de montaj. Aveţi în vedere faptul că foliile şi pungile din material plastic constituie pericol de sufocare pentru copii.
- Piesele de montaj necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucţiunile de montaj au fost prezentate pe ilustraţii şi explicaţii. Folosiţi piesele indicate în instrucţiunile de montaj.
- În primele faze de montaj nu înfiletaţi piesele până la capăt. Efectuaţi acest lucru după ce aţi amplasat toate piesele şi v-aţi asigurat că au fost poziţionate corect.
- Producătorul îşi rezervă dreptul de a efectua montajul iniţial al anumitor piese.

ATENŢIE! Montajul pieselor de schimb care provin din altă sursă decât de la producător duce la pierderea garanţiei. Montajul pieselor care provin din alte surse este permis în cazul reparaţiilor efectuate după scurgerea perioadei de garanţie.

MEDIU



Aparatul este livrat în ambalaj pentru a asigura protecţia împotriva defecţiunilor eventuale pe durata transportului. Ambalajele sunt materiale neprelucrate şi pot fi reciclate. Aruncaţi aceste materiale în containerele cu culorile corespunzătoare pentru colectarea selectivă a deşeurilor.



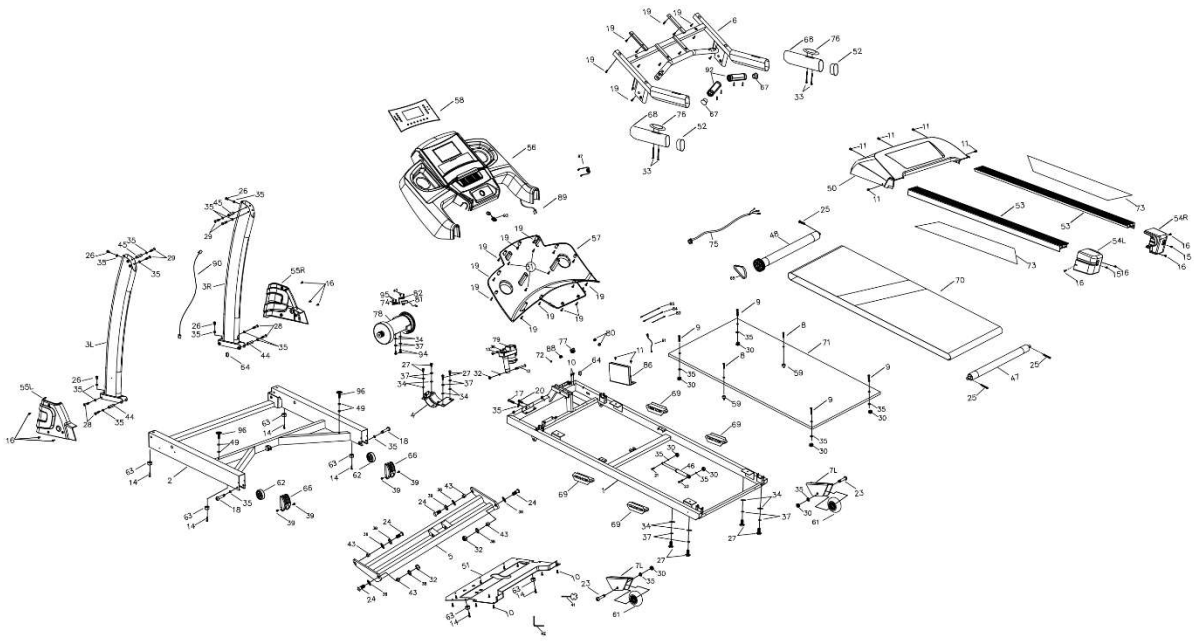
Protejaţi mediul şi nu aruncaţi bateriile uzate în coşul pentru deşeuri casnice. Transmiteţi-le în locul de achiziţie sau la un punct specializat de depozitare a materiilor prime reciclate.

Aparatele electrice uzate (inclusiv kilometrajul, alimentatorul) sunz materii prime reciclabile – nu le aruncaţi în recipientele pentru deşeuri casnice deoarece pot conţine substanţe periculoase pentru sănătate şi mediu.

Vă rugăm să contribuiţi în mod activ la gospodărirea resurselor naturale şi protecţia mediului natural prin transmiterea dispozitivelor uzate la punctul de depozitare a materiilor prime reciclabile – aparatelor electrice uzate.

SCHEMĂ DE MONTAJ

NOTĂ! Este interzisă utilizarea pieselor din alte surse decât cele de la producător.



LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal	1
2	Cadrul bazei	1
3 L/R	Coloana benzii de alergat	1/1
4	Baza motorului	1
5	Cadru de înclinare a benzii de rulare	1
6	Cadrul computerului	1
7 L/R	Baza pt. roți	1/1
8	Șurub M6*25	2
9	Șurub M8*32	4
10	Holț-șurub ST4.2*12	13
11).	Șurub M5*15	7
12	Șurub M10*95	1
13	Șurub M10*45	1
14	Holț-șurub ST4.2*25	6
15	Holț-șurub ST4.2*15	2
16	Holț-șurub ST4.2*15 φ8	10
17	Șurub M8*35	1
18	Șurub M8*45	2
19	SCREW ST4*20	25
20	Șurub M8*30	1

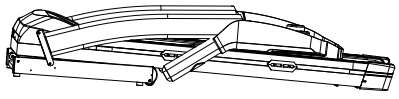
Nr.	Descriere	Cantitate
49	Arc cu aer	2
50	Element protector motor	1
51	Element protector inferior pt. motor	1
52	Obturator mânere	2
53	Bandă antiderapantă	2
54 L/R	Element protector spate L/R	1/1
55 L/R	Element protector frontal L/R	1/1
56	Element protector computer (superior)	1
57	Element protector computer (inferior)	1
58	Autocolant computer	1
59	Amortizoare de sub banda de alergare	2
60	Amortizoarele benzii de alergare	2
61	Roți de transport din spate	2
62	Roți de transport	2
63	Picioare	6
64	Reglare	2
65	Curea de transmisie	1
66	Element protector al roților de transport	2
67	Obturator mânere	2
68	Spumă mânere	2

21	Şurub M8*25	1
22	Şurub M8*40	3
23	Şaibă zimţată în interior D4	2
24	Şurub M10*25	4
25	Şurub M8*60	3
26	Şurub M8*15	4
27	Şurub M8*20	8
28	Şurub M8*55	4
29	Şurub M8*48	4
30	Piuliţă nailon M8	8
31).	Holţ-şurub ST4*12	4
32	Piuliţă nailon M10	3
33).	Şurub ST3.5*70	4
34	Şaibă plată D8	8
35	Şaibă zimţată în exterior D8	23
36	Şaibă zimţată în interior D10	5
37	Şaibă elastică D8	8
38	Şaibă elastică D10	4
39	Şurub ST3.0*10 φ6	4
40	Şurub ST3.0*10 φ8	2
41	Cheie S=13*14*15	1
42	Cheie S6	1
43	Rulment Alex 608Z	4
44	Rulment liniar ϕ13*1,5*11	4
45	Rulment liniar ϕ13*1,5*41	2
46	Rulment liniar ϕ13*1,5*36	2
47	Rola din faţă a benzii de alergat	1
48	Rola din spate a benzii de alergat	1

69	Elastomeri	4
70	Banda de alergat	1
71	Placa benzii de alergare	1
72	Bucşa cablului de alimentare	1
73	Şaibe anti-alunecare	2
74	Cadrul senzorului	1
75	Cablu de alimentare	1
76	Butoane pe bariere	2
77	Buton on/off	1
78	Motor	1
79	Motor de reglare a înălţimii	1
80	Inel magnetic	2
81	Senzor lumină	1
82	Cadrul senzorului	1
83	Cablu de alimentare 16#*130	1
84	Cablu de alimentare 16#*150	1
85	Cablu de alimentare 16#*150	1
86	Panou de comandă	1
87	Cablu MP3	1
88	Comutator ROCKTEK 10A 250VA	1
89	Cablu computer (superior)	1
90	Cablu computer (de centru)	1
91	Cablu computer (inferior)	1
92	Senzor pt. măs. pulsului	2
93	Cheie de siguranţă	1
94	Şurub M8*15	2
95	Şurub M4*10	2
96	Şaibă de amortizare	1

Cutia de carton include:

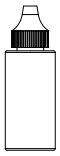
Cadru principal



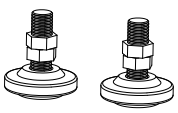
Cheie de siguranţă



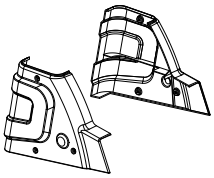
Un tub cu lubrifiant



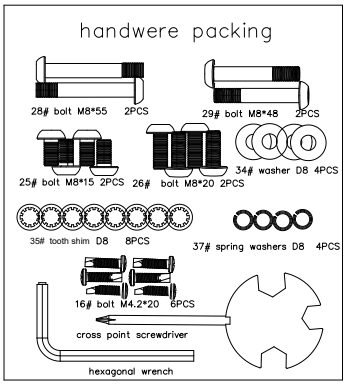
Picioare reglabile



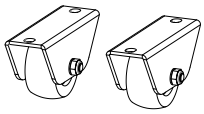
Mască de acoperire a bazei S/D(faţă)



Kit de montare



Roţi de transportare

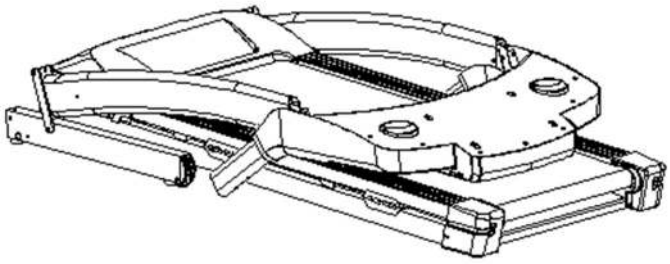


INSTRUCŢIUNI DE MONTAJ

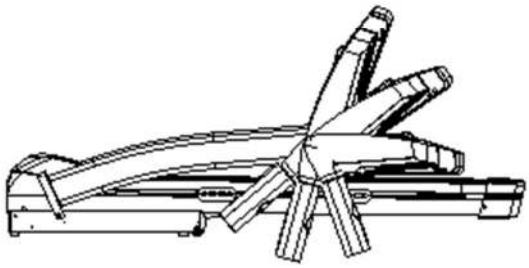
ATENŢIE! Pe durata montajului respectaţi paşii de mai jos şi folosiţi uneltele livrate împreună cu produsul.

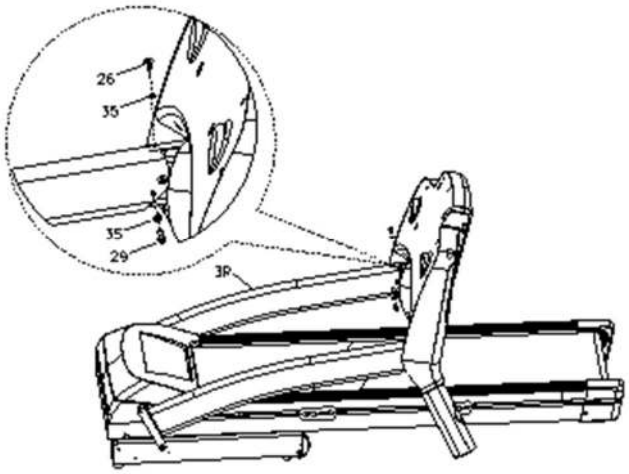
Pregătiţi suficient de mult spaţiu liber pentru a monta aparatul.
Având în vedere masa mare a anumitor piese vă recomandăm ca montajul să fie efectuat în două persoane.

Pasul 1
Deschideţi cutia, scoateţi piesele de mai sus şi apoi puneţi cadrul principal orizontal pe podea.



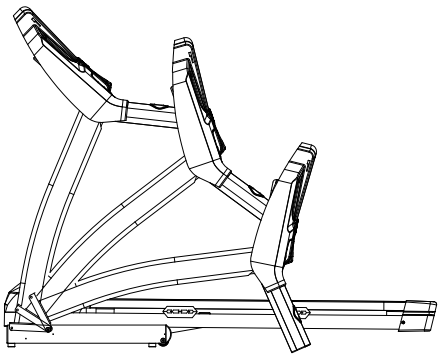
Pasul 2
Aşezaţi computerul aşa cum se arată în imagine, utilizaţi cheia S6 cu şurubul M8*15 (26), şurubul M8*48 (29) şi şaibele interioare D8 (35) pentru a fixa stabil computerul pe coloana din dreapta şi din stânga a cadrului principal.

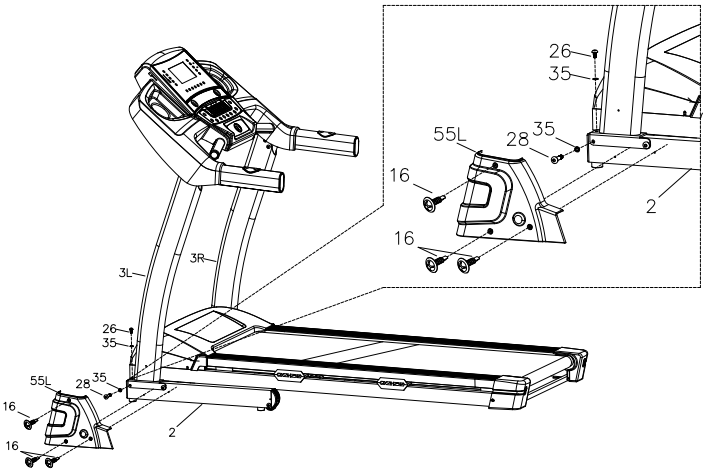




Pasul 3
Întrebuinţaţi cheia Allen S6, fixaţi şurubul M8*15 (26) împreună cu şaibele D8 (35).
Apoi ataşaţi coloanele la cadrul principal - întrebuinţând cheia Allen S6 pentru a monta şuruburile M8*55 (28) şi şaibele D8 (35).
Cu o cheie montaţi capacele din plastic (55 S/D) cu şuruburi ST4.2*16 (16) pe marginea bazei.

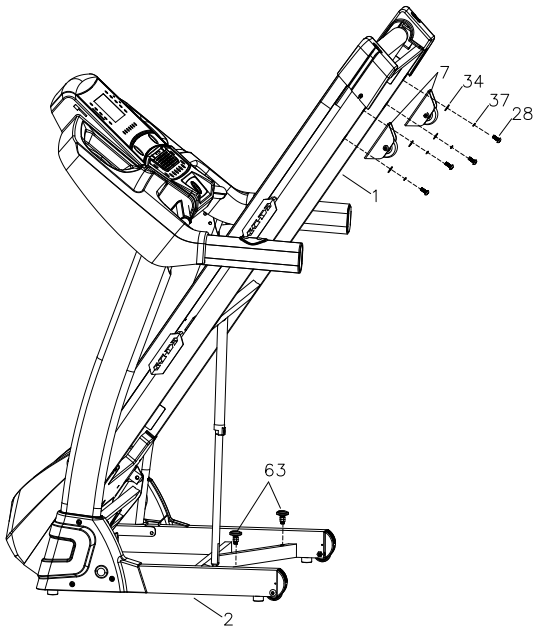
ATENŢIE! Asiguraţi banda de alergat cu mâna pentru a evita căderea sau rănirea.





Pasul 4
Montaţi cele două roţi de sprijin (7) la cadrul principal (1) cu ajutorul şuruburilor (28), şaibelor (34) şi a şaibelor cu arc (37).

Apoi în orificiile de pe ţeava bazei (2) înşurubaţi suporturile pentru picioare reglabile (63).



Pasul 5
Introduceţi cheia de siguranţă (93) în computer pentru a începe funcţionarea benzii de alergat. Fără aceasta, dispozitivul nu va funcţiona.

ATENŢIE! Cheia de siguranţă serveşte pentru oprirea de urgenţă a benzii de alergat în caz de avarie. Din motive de securitate, recomandăm prinderea cheii de îmbrăcăminte în timpul fiecărui antrenament.

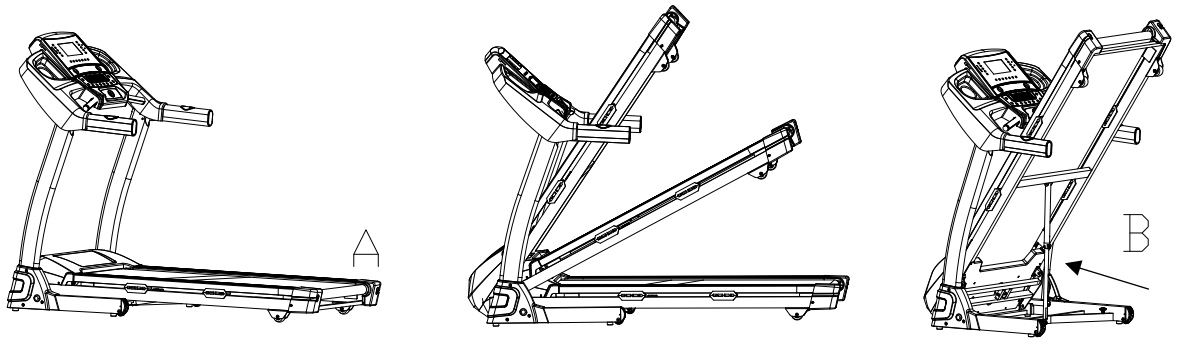


Felicitări! Aţi terminat montajul benzii entru alergat!

Înainte de a începe să utilizaţi banda pentru alergaţi citiţi cu atenţie instrucţiunile.

INSTRUCŢIUNI DE MONTAJ ŞI DEMONTAJ BANDĂ DE ALERGAT

ATENŢIE! Înainte de a începe asamblarea, verificaţi cu atenţie dacă toate şuruburile sunt strânse şi deconectaţi cablul de alimentare.



Asamblarea dispozitivului
Ridicaţi banda de alergat (A) a dispozitivului în poziţie verticală până când auziţi sunetul blocării mecanismului de asamblare (B).

Întinderea dispozitivului
Ţinând banda de alergat (A), eliberaţi cu piciorul blocada mecanismului de asamblare (indicată cu săgeată) (B). În timp ce susţineţi banda de alergat, coborâţi-o încet la sol.
ATENŢIE! Asiguraţi-vă că pe timpul coborârii benzii de alergat nu există terţe persoane sau animale în imediata apropiere.

AJUSTAREA TENSIUNII BENZII

CÂND TREBUIE SĂ TRAGEŢI BANDA?
Banda pentru alergat poate necesita tensionarea în urma utilizării continue.

- Banda care este trasă foarte puţin se poate opri pe durata de lucru a motorului.
- Nu trageţi prea tare banda deoarece există riscul de defectare a motorului, arborelui sau rulmenţilor.
- Banda trasă corect poate fi ridicată pe margine la o înălţime de aproximativ 5-7,5 cm. Puteţi verifica foarte uşor acest lucru - banda este tensionată corect atunci când puteţi introduce sub aceasta 3 degete.

Banda trebuie tensionată atunci când începe să lunece. să se mişte în lateral sau să se îndoaie pe durata antrenamentului.

Amplasaţi banda pentru alergat pe o suprafaţă plată. Porniţi banda la viteza de aproximativ 6-8 km/h, observaţi nivelul de înclinare a benzii.

TENSIONAREA BENZII
În setul de piese găsiţi cheia specială. Amplasaţi-o în şurubul din stânga pentru a ajusta banda amplasată în partea din spate a benzii de alergat. Rotiţi cheia conform mişcării acelor de ceas la 90 de grade (fig. C). Astfel trageţi rola din spate şi măriţi gradul de tensionare a benzii. Repetaţi activitatea rotind şurubul din partea dreaptă. Aveţi grijă să înfiletaţi şuruburile în acelaşi grad.
Repetaţi activitatea pentru ambele şuruburi până când banda va fi tensionată corect.

REDUCEREA TENSIONĂRII BENZII
Pentru a reduce tensionarea benzii procedaţi în acelaşi mod ca şi în cazul tensionării. Rotiţi cheia în direcţia opusă mişcării acelor de ceas.

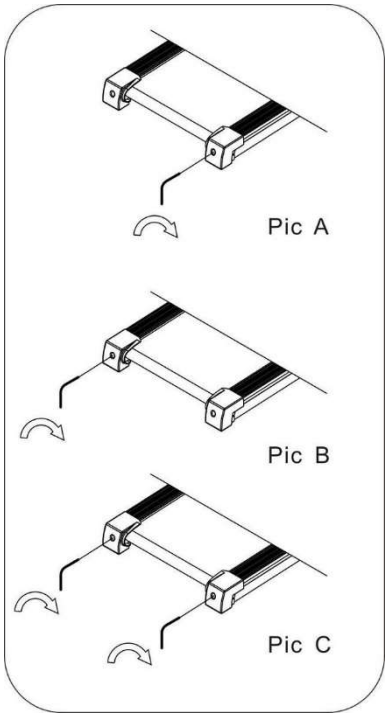
CENTRAREA BENZII PENTRU ALERGAT

CÂND TREBUIE SĂ CENTRAŢI BANDA?
Datorită diferitor stiluri de alergat (cel mai des o greutate mai mare transferată pe un picior) banda se poate deplasa pe laturi şi să nu fie centrată. Din acest motiv banda poate necesita din timp în timp ajustare.

Banda ar trebui să se centreze automat pe durata utilizării benzii. Aceasta trebuie ajustată atunci când se deplasează la dreapta sau stânga.

CENTRAREA BENZII
Porniţi banda şi setaţi o viteză redusă (de ex. 3 km/h). Verificaţi direcţia în care se deplasează banda.

- În cazul în care banda se deplasează spre dreapta amplasaţi cheia în şurubul din dreapta pentru ajustare. Rotiţi cheia la 90 de grade în direcţia conformă mişcării acelor de ceas. Observaţi dacă banda se centrează. În cazul în care se deplasează în continuare la dreapta rotiţi din nou şurubul la 90 de grade (fig. A).
- În cazul în care banda se deplasează spre stânga procedaţi în modul descris mai sus dar rotiţi şurubul din stânga (fig. B).



MENTENANŢĂ

Pentru a asigura nivelul maxim de siguranţă de utilizare a benzii de alergat vă recomandăm să verificaţi în mod regulat gradul de uzură al pieselor. Acest lucru presupune să verificaţi dacă sunt înfiletate şi starea de uzură a piuliţelor, şuruburilor, pieselor mobile, bucşelor etc.

Depozitaţi aparatul într-un loc uscat şi întunecat. Nu expuneţi niciodată aparatul la acţiunea razelor solare.

ATENŢIE! Înainte de a începe mentenanţa trebuie să opriţi banda de alergat şi să o decuplaţi de la alimentarea cu curent.

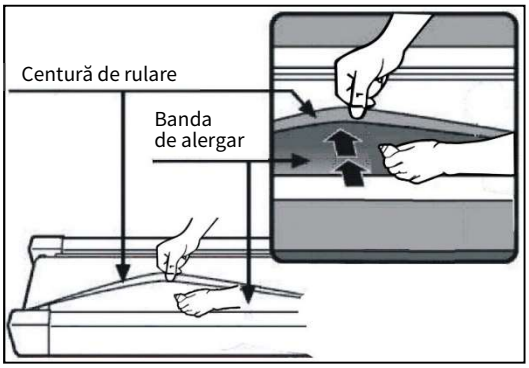
CURĂŢARE
Curăţaţi în mod regulat aparatul pentru a prelungi durata de viaţă şi funcţionalitatea acestuia.
Pentru a curăţa banda de alergat folosiţi mereu o lavetă umedă. Acest lucru nu se referă la piesele electrice, motor, piesele interne - nu permiteţi ca în aceste locuri să intre apă. Protejaţi suprafaţa benzii de alergat (şi suprafaţa de sub aceasta) de acţiunea apei.

CURĂŢARE MOTOR
Cel puţin o dată pe an îndepărtaţi praful de pe motor. Pentru a face acest lucru trebuie să opriţi mai întâi banda de alergat şi să aşteptaţi aproximativ 1 oră şi apoi daţi jos carcasa motorului. Folosiţi aer comprimat sau o pensulă pentru a îndepărta praful depus. După ce montaţi din nou carcasa motorului şi conectaţi la sursa de alimentare puteţi porni banda de alergat.

LUBRIFIERE BANDĂ DE ALERGAT

Frecvenţa de lubrifiere a benzii depinde de intensitatea de utilizare a acesteia. În cazul în care aparatul este utilizat mai mult de 5 ore săptămânal vă recomandăm să lubrifiaţi la fiecare 2-3 luni. În caz de utilizare mai puţin intensă a benzii de alergat trebuie să o lubrifiaţi o dată la 7-8 luni.

Aplicaţi lubrifiant sub banda de alergat. Folosiţi cea mai mare cantitate în locurile în care picioarele au contact cu banda în timpul alergatului.



ANTRENAMENT ŞI FAZE EXERCIŢII

Utilizarea aparatului vă oferă multe beneficii. În primul rând condiţia dumneavoastră se va îmbunătăţi, se vor întări muşcii, iar împreună cu o dietă corespunzătoare veţi putea arde ţesutul adipos în exces.

1. ÎNCĂLZIRE

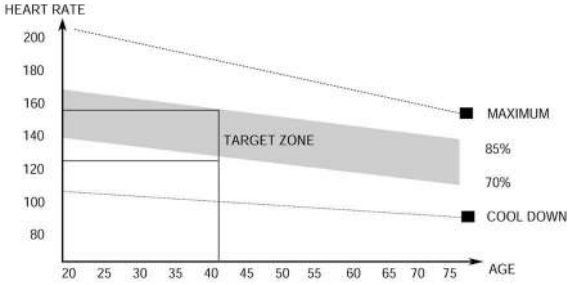
Este faza care îmbunătăţeşte circulaţia sângelui în întreg corpul şi pregăteşte muşchii la un efort intens. Reduce riscul de apariţie a crampelor şi de leziuni. Este indicat să efectuaţi câteva exerciţii de întindere cum este indicat mai jos. În cazul în care simţiţi dureri încetaţi să faceţi exerciţii sau reduceţi amploarea mişcării efectuate.

EXERCIŢII DE ÎNTINDERE:

- **ÎNTINDERE MUŞCHI INTERNI COAPSE**
  Aşezaţi-vă pe o suprafaţă plată cu picioarele îndoite şi genunchii îndreptaţi în exterior. Împreunaţi tălpile picioarelor şi apropiaţi-le atât de tare cât este posibil. Apăsaţi uşor genunchii înspre podea şi menţineţi în această poziţie timp de 15 secunde.
- **ÎNTINDERE COAPSE**
  Aşezaţi-vă pe o suprafaţă plată. Îndreptaţi piciorul drept şi aşezaţi talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Trageţi mâna dreaptă în direcţia degetelor piciorului drept atât de departe pe cât posibil. Rezistaţi timp de 15 secunde. Repetaţi activitatea cu piciorul stâng.
- **ROTIRE CAP**
  Ţineţi capul drept privind înainte. Fără a mişca braţele rotiţi-l la dreapta şi reveniţi, iar apoi rotiţi la stânga şi reveniţi.
- **RIDICARE BRAŢE**
  Ridicaţi mâna stângă cât mai sus posibil şi ţineţi câteva secunde. Repetaţi activitatea cu mâna dreaptă.
- **ÎNTINDERE TENDOANELE LUI AHILE**
  Staţi cu faţa la perete întindeţi piciorul stâng în faţă şi îndoiţi uşor genunchiul. Ţineţi piciorul drept în spate – îndreptat cu călcâiul plat pe podea. Ţineţi ambele călcâie plat pe podea şi împingeţi şoldul înspre perete. Menţineţi această poziţie timp de 30 secunde. Repetaţi activitatea cu piciorul drept întins. Reţineţi că nu trebuie să arcuiţi spatele pe durata exerciţiului.
- **EXTENSII**
  Staţi cu picioarele apropiate. Aplecaţi-vă în faţă încercând să apropiaţi cât mai tare posibil cutia toracică de genunchi. Rezistaţi timp de 15 secunde. Reţineţi că nu trebuie să îndoiţi genunchii.

2. FAZĂ EXERCIŢII

Aceasta este faza propriu-zisă a antrenamentului. Antrenaţi-vă în propriul ritm astfel încât să atingeţi pulsul adecvat pentru vârsta dumneavoastră cum este indicat în diagrama de mai jos.



3. FAZĂ RELAX

Această fază vă permite să liniştiţi circulaţia şi să relaxaţi muşchii. Constă în repetarea exerciţiilor de încălzire. Trebuie să aveţi grijă să nu suprasolicitaţi muşchii.

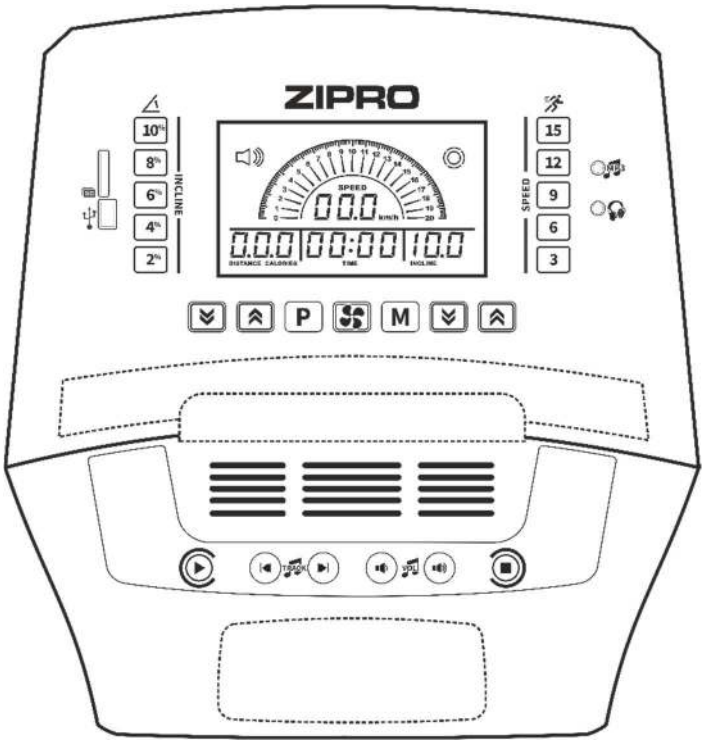
INSTRUCŢIUNI DE UTILIZARE COMPUTER

PORNIRE/TERMINARE
În decursul a 3 secunde după apăsarea butonului **START/STOP** aparatul începe să lucreze.

FUNCŢIA ECONOMISIRE ENERGIE
Computerul benzii de alergat trece la modul de economisire de energie automat dacă în decursul a 10 minute nu are loc nicio acţiune. Apăsaţi orice buton pentru a reporni sistemul.

OPRIREA DE URGENŢĂ A DISPOZITIVULUI
ATENŢIE! Cheia de siguranţă trebuie atașată la îmbrăcăminte în timpul fiecărei sesiuni de antrenament.
Ar trebui să fie utilizat numai în caz de urgenţă, nu îl folosiţi ca buton normal de oprire.
Cheia de siguranţă instalată incorect împiedică pornirea benzii de alergat.
ATENŢIE! Înainte de a începe utilizarea benzii de alergat asiguraţi-vă că sistemul de oprire de urgenţă funcţionează corect. Scoateţi cheia de siguranţă trăgând de șnur. După scoaterea cheii, banda de alergat se va opri cu întârziere din cauza vitezei de rulare, de asemenea, va fi oprit sistemul de ridicare abenzii de alergare (dacă banda de alergare are această funcție). Oprirea va fi semnalată de o alarmă sonoră scurtă. Toate ferestrele de pe ecran vor afișa „---”.
După reconectarea cheii de securitate, dispozitivul va fi resetat.

PROGRAME
Computerul este dotat cu 99 programe automate memorate, 3 moduri de afişare (durată, calorii, distanţă) precum şi funcţia de măsurare a grăsimii corporale (Body Fat).



DESCRIEREA BUTOANELOR
- **START –** este destinat pentru a porni banda de alergat în modul manual sau în programul selectat.
- **STOP** – butonul este destinat pentru oprirea benzii de alergat în funcţiune. După apăsare va avea loc şi resetarea setărilor. După ce porniţi din nou aparatul va începe să lucreze în modul manual.
- **PROGRAM (P)** - este destinat pentru selectarea programului de antrenament automat (P1 – P99) sau a funcţiei Body Fat înainte de pornirea benzii de alergat

- **MODE (M)** – permite selectarea modului de indicare: durată, distanţă sau calorii.
- **SPEED** - butoanele permit ajustarea (creşterea şi reducerea) vitezei cu câte 0,1 km/h. Butoanele sunt amplasate pe consoala computerului şi pe mânere.
- **BUTOANE DE SELECTARE RAPIDĂ A VITEZEI** - permite selectarea directă a vitezei (3, 6, 9, 12, 15 km/h).
- **INCLINE** butoane care permit ajustarea (mărirea şi reducerea) unghiului de înclinare al benzii de alergat cu un nivel în timpul antrenamentului. Butoanele sunt amplasate pe consola computerului şi pe ambele bariere.
- **BUTOANE DE SELECTARE RAPIDĂ A UNGHIULUI DE ÎNCLINARE** permit selectarea directă a unghiul de înclinare al benzii de alergat (orizontal 2, 4, 6, 8, 10) în timpul antrenamentului.
- **FLUXUL DE AER** – activează sau dezactivează fluxul de aer

REDAREA MUZICII MP3

Computerul benzii de alergare vă permite să redaţi muzică de la difuzoare sau prin conectarea căştilor. Mufa de 3,5 mm vă permit să conectaţi mediile.

TASTE PENTRU RADAREA MUZICII

micşorarea/mărirea volumului	melodia anterioară/următoare

FUNCŢII (SPECIFICAŢIE)

SPEED	Afişează viteza actuală.	1-22 km/h
TIME	Calculează durata totală a exerciţiilor de la începutul până la sfârşitul acestora.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Calculează distanţa totală de la începutul până la sfârşitul exerciţiilor.	0,0-99,9 km
CALORIES	Calculează numărul total de calorii arse de la începutul până la sfârşitul exerciţiilor. (Măsurarea este aproximativă pentru a compara diferite sesiuni de exerciţii, nu poate fi utilizată pentru tratament).	0,0-999 kcal
PULSE	Afişează pulsul actual.	50-200 BPM
INCLINE	Afişează nivelul curent de înclinare a benzii de alergare.	0-20 niveluri

FUNCŢIA MĂSURARE PULS

După pornirea benzii ţineţi ambele palme pe senzorii de măsurare a pulsului. După 5 secunde pe ecran va apărea pulsul actual. Pe durata efectuării măsurătorii computerul afişează pictograma în formă de inimă.
ATENŢIE! Măsurarea ritmului cardiac numai în scop sportiv (este exclusă utilizarea medicală a măsurării).

PROGRAM MANUAL

Programul manual este modul implicit de funcţionare al dispozitivului. Banda de alergat începe să funcţioneze în acest mod după apăsarea pe **START**, când nu este selectat niciun program de antrenament.

- Viteza implicită în modul manual este 1 km/h.
- Modificarea setării vitezei şi a unghiului de înclinare este posibilă cu butoanele de pe computer şi de pe ambele bariere.

PROGRAMELE DE ANTRENAMENT

Selectaţi unul dintre cele 99 de programe automate de antrenament apăsând butonul **PROGRAM (P)** atât timp până ce pe ecran apare numărul corespunzător.

- După selectare, în fereastră va fi afişat mesajul "30:00" care va clipi.
  Setarea programului timpului de antrenament se poate face cu butoanele **SPEED** .
  Timpul de antrenament setat este împărţit proporţional în 10 etape. Tabelul oferă o imagine de ansamblu a etapelor şi vitezelor care le corespund şi unghiul de înclinare pentru fiecare program de antrenament.
  → Vezi pagina 152.
- Pentru a începe programul, apăsaţi **START.**

MODUL DE NUMĂRĂTOARE DESCRESCĂTOARE

Selectaţi unul dintre cele 3 moduri de numărătoare descrescătoare apăsând buton**ul MODE (M).**

- Pentru setarea valorii descrescătoare folosiţi butoanele **SPEED** , **INCLINE** .
- Banda de alergat va fi pornită şi numărătoarea descrescătoare va începe după apăsarea butonului **START**.

PARAMETRII DE NUMĂRĂTOARE DESCRESCĂTOARE:

- **TIMP:** valoarea iniţială este de 30 min.
  Computerul permite setarea duratei în intervalul 5-99 minute (câte 1 minut).
- **CALORII:** valoarea iniţială de numărare inversă este de 50 kcal. Computerul permite setarea caloriilor în intervalul 20-990 kcal (câte 10 kcal).
- **DISTANŢĂ:** valoarea iniţială de numărare inversă este de 1 km. Computerul permite setarea distanţei în intervalul 1,0-99,9 km (câte 1 km).

PROGRAMUL BODY FAT TEST (MĂSURAREA NIVELULUI DE GRĂSIME)

Apăsaţi butonul **PROGRAM (P)** până în momentul în care pe panou va fi afişat mesajul FAT.
Utilizaţi **MODE (M)** pentru a introduce parametrii:

- **F1** - sex (gender) – 01 bărbat / 02 femeie
- **F2** - vârstă (age) – valori 10-99
- **F3** - înălţime (height) – valori 100-220
- **F4** – greutate (weight) – valori 20-150

Folosiţi tastele **SPEED** , **INCLINE** pentru setarea valorilor parametrilor.

După selectarea parametrilor, pe display va fi afişat F5. Puneţi ambele mâini pe senzorii de măsurare a pulsului, după 5-6 secunde computerul va afişa informaţiile FAT. FAT este destinat pentru a măsura relaţia dintre înălţime şi greutate, nu proporţiile corpului.

Rezultatul corect ar trebui să fie între 20-25. O valoare sub 20 înseamnă subponderali, 26-29 - supraponderali şi peste 29 - obezitate.

ATENŢIE! Rezultatele obţinute nu pot fi, în nici un caz, utilizate ca bază a tratamentului şi nu pot fi luate în considerare în scopuri medicale.

DEFECŢIUNI POSIBILE ŞI TEHNICI DE REPARARE

ATENŢIE! Deschiderea carcasei aparatului fără a contacta în prealabil service-ul producătorului duce la pierderea garanţiei. În cazul în care suspectaţi apariţia unei defecţiuni care necesită deschiderea carcasei contactaţi service-ul producătorului.

Descriere eroare		Cauze posibile	Soluţionarea problemei
-----	Problema cheia de siguranță	Cheia de siguranţă nu este ataşată.	Conectaţi corect cheia de siguranţă.
		Computerul este deteriorat.	Contactaţi service-ul producătorului.
E01	Computerul nu funcţionează	Computerul este conectat în mod greşit.	Verificaţi dacă aţi conectat corect cablurile computerului.
		Cablul de conectare este rupt sau ros	Verificaţi conectarea mufelor. În cazul în care este corectă iar problema persistă contactaţi serviciile pentru clienţi de la service-ul producătorului.
		Computerul este defect	Contactaţi service-ul producătorului.
		Conexiunea dintre placa de control şi computer este blocată	Contactaţi service-ul producătorului.
E02	Motorul nu funcţionează	Tensiune de alimentare necorespunzătoare	Asiguraţi-vă că tensiunea este corespunzătoare. În cazul în care problema persistă contactaţi serviciile pentru clienţi de la service-ul producătorului.
		Conectare greşită cabluri motor	Decuplaţi cablul şi conectaţi din nou. În cazul în care problema persistă contactaţi service-ul producătorului.
		Controler defect	Contactaţi service-ul producătorului.
E03	Computerul nu a detectat timp de 15 secunde semnalul din senzorul de viteză	Conectare eronată senzor	Contactaţi service-ul producătorului.
		Mufa senzorului conectată incorect	Verificaţi conectarea mufelor. În cazul în care este corectă, iar problema persistă contactaţi service-ul producătorului.
		Senzor defect	Contactaţi service-ul producătorului.
E04	Eroare de comunicare	Conexiune incorectă sau deteriorarea firelor.	Contactaţi serviciul producătorului.
E05	Eroare suprasolicitare	Avarie motor	Verificaţi dacă motorul nu s-a ars. Dacă nu este cazul decuplaţi banda de alergat de la sursa de alimentare, iar apoi conectaţi din nou. În cazul în care problema persistă contactaţi service-ul producătorului.
		Curentul nominal din controler este prea scăzut.	Înlocuiţi controlerul. Contactaţi service-ul producătorului.
		Curentul depăşeşte valoarea nominală	Asiguraţi-vă că greutatea utilizatorului nu depăşeşte greutatea maximă pentru acest aparat.

E06	Explosion-Proof Protection. Alimentare incorectă	Tensiunea de alimentare este prea scăzută	Conectaţi aparatul la curent cu tensiune corespunzătoare.
		Scurt-circuit	Contactaţi service-ul producătorului.
E07	Lipsă afişare	Cheie de siguranţă desprinsă	Introduceţi cheia de siguranţă
E08	Eroare driver EEPROM	Șoferul este rupt.	Contactaţi service-ul producătorului.
E09	Controlerul este într-o poziţie înclinată	Dispozitivul nu este aşezat pe o suprafaţă plană.	Mutaţi dispozitivul pe o suprafaţă plană şi stabilă, apoi reporniţi.
E10	Protecţie tranzitorie de curent	Instalarea incorectă a driverului.	Contactaţi service-ul producătorului.
		Motor montat incorect.	Contactaţi service-ul producătorului.
		Partea de transmisie a benzii de alergat este blocată.	Contactaţi service-ul producătorului.
E11	Prea mare tensiune	Verificaţi dacă puterea de curent alternativ depăşeşte 270 TVA sau este instabil. Dacă da, opriţi utilizarea benzii de alergat şi raportaţi-o defectiune.	
E13	Eroare de comunicare între contor şi controler. Contorul nu primeşte semnal de la unitate.	Sârme deteriorate între contor şi controler	Contactaţi service-ul producătorului.
		Priză conectată incorect.	Contactaţi service-ul producătorului.
E14	Tensiunea este prea mică	Verificaţi dacă puterea de curent alternativ este mai mică de 160VAC sau este instabil. Dacă da, vă rugăm să nu mai utilizaţi produsul şi să raportaţi defectiune.	
	Aparatul nu funcţionează	Lipsă alimentare	Conectaţi aparatul la curent.
		Cheie de siguranţă desprinsă	Introduceţi cheia de siguranţă
		Scurt-circuit	Contactaţi service-ul producătorului.
		Comutatorul ON/OFF nu este pornit	Porniţi aparatul.
	Banda de alergat nu funcţionează lin	Banda de alergat nu este lubrifiată suficient	Lubrifiaţi banda de alergat în conformitate cu informaţiile indicate în instrucţiunile de utilizare.
		Banda de alergat este trasă prea tare	Ajustaţi şi nivelaţi poziţia benzii de alergat în conformitate cu informaţiile indicate în instrucţiunile de utilizare.
	Banda de alergat este strâmbată	Banda de alergat este tensionată prea slab	Ajustaţi şi nivelaţi poziţia benzii de alergat în conformitate cu informaţiile indicate în instrucţiunile de utilizare.
		Banda de angrenare este tensionată prea puţin	Contactaţi service-ul producătorului.

GARANŢIE

Comerciantul în numele Garantului acordă garanţie pe teritoriul Republicii Polone pe o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanţia pentru marfa vândută nu exclude, nu limitează şi nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorului.

CONDIŢII DE GARANŢIE

1. Pot fi reclamate şi se poate acorda garanţia doar pentru defectele ascunse provocate din vina producătorului.
2. Garanţia va fi onorată de către magazin sau service atunci când clientul prezintă:
   - fişa de garanţie valabilă completată lizibil şi corect cu ştampila comerciantului şi semnătura vânzătorului,
   - document valabil de achiziţie a echipamentului cu data vânzării,
   - produsul reclamat sau piesa defectă.

   În caz de achiziţie la distanţă, fişa de garanţie rămâne valabilă doar în baza documentului de achiziţie (bon fiscal / factură).
3. Reclamaţia va fi soluţionată în termen de 14 zile de la momentul notificării defectului de către Client.
4. Defectele din fabrică şi defecţiunile descoperite în perioada de garanţie vor fi reparate gratuit într-un termen de maxim 21 de zile de la data livrării produsului la magazin sau service.
5. În cazul în care este necesară importarea unei piese pentru a realiza reparaţia necesară, perioada de realizare a reparaţiei în termenul de garanţie se poate prelungi cu durata necesară pentru importarea acesteia, dar nu mai mult decât cu 40 de zile.
6. Garanţia nu include:
   - defecţiunile mecanice şi defectele cauzate de acestea,
   - defecţiunile şi defectele cauzate de utilizarea în mod necorespunzător cu destinaţia de utilizare şi depozitare, montajul şi mentenanţa necorespunzătoare,
   - defecţiunile şi uzura pieselor de exploatare precum: funii, curele, piese din cauciuc, pedale, suporturi din burete, roţi, rulmenţi, tapiţerie.
   - activităţile legate de montaj, mentenanţă pe care, în conformitate cu instrucţiunile de utilizare, utilizatorul trebuie să le efectueze pe cont propriu.
7. Garanţia nu se va aplica în următoarele cazuri:
   - expirarea termenului de valabilitate,
   - efectuarea de către client de reparaţii pe cont propriu şi modificările realizate fără piese originale,
   - atunci când defectul apărut rezultă din instalarea necorespunzătoare sau este cauzat de nerespectarea regulilor de exploatare corectă descrise în instrucţiunile de utilizare,
   - în caz de alt tip de utilizare decât utilizarea în scopuri casnice,
   - defecţiunile apărute pe durata transportului.
8. Nu se vor emite duplicate ale fişelor de garanţie.
9. În cadrul garanţiei clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de recompense gratuite:
   - repararea produsului,
   - înlocuirea produsului,
   - reducere de preţ,
   - desfacerea contractului şi rambursarea integrală a costurilor suportate.
10. Pentru a opri notifica reclamaţia trebuie:
    d) Să prezentaţi produsul sau o parte din acesta la care se referă garanţia.
    e) Documentul de achiziţie care specifică numele şi adresa vânzătorului, data şi locul achiziţiei, tipul de produs sau o fişă de garanţie valabilă cu ştampila magazinului.
    f) În cazul în care produsul livrat este murdar, service-ul poate refuza primirea acestuia, sau poate, pe cheltuiala şi cu acordul scris al clientului, curăţa produsul.
11. În caz de soluţionare pozitivă a reclamaţiei echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului îi vor fi rambursaţi banii. Costurile de transportare a mărfii către client vor fi acoperite de către service-ul producătorului.
12. În caz de respingere a reclamaţiei în perioada de garanţie, clientul va primi justificarea detaliată a deciziei luate şi, în termen de 14 zile de la transmiterea deciziei, echipamentul va fi transmis clientului pe cheltuiala acestuia.

FIŞĂ DE GARANŢIE

Numele produsului	
Cod EAN	
Data vânzării	

(Data şi semnătura comerciantului)
(Nu se aplică în caz de achiziţie la distanţă. Vezi Condiţii de garanţie pct.2)

Informaţia privitoare la echipamentul cumpărat introdus pe piaţa naţională de către Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Masa echipamentului este specificată pe ambalaj. Transmiterea echipamentului uzat la un punct de colectare a deşeurilor previne impactul negativ asupra mediului şi sănătăţii oamenilor care poate avea loc în caz de gestionare necorespunzătoare a deşeurilor.

Echipamentul este destinat doar pentru uz casnic.
Computerul posedă certificate CE şi RoHS.
Computerul îndeplineşte cerinţele standardului EN957.

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT PENTRU UZ COMERCIAL SAU PENTRU UTILIZARE DE ANDURANŢĂ. Utilizarea în mod neconform cu destinaţia produsului şi a prevederilor garanţiei duce la pierderea garanţiei.

Produsul este livrat ambalat. Ambalajele sunt materiale neprelucrate şi pot fi reciclate.
Colectaţi materialele separat şi aruncaţi-le în mod corespunzător după tipul de deşeu.
Să apreciem mediul împreună!

CENTRU SERVICE
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Polonia

PRODUCĂTOR
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP(CUI): 9451972201, KRS: 0000390511
Fabricat în China

Gerbiamieji,
prieš pradėdami montuoti ir naudotis įrenginiu, perskaitykite šią instrukciją. Joje pateikta svarbi saugų bėgimo takelio naudojimą ir priežiūrą liečianti informacija. Instrukcijos neišmeskite tam, kad vėliau galėtumėte dar kartą perskaityti informaciją apie įrenginio priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Galia	230 VAC
Maksimali galia	1200 W
Svoris	92 kg
Naudojimo temperatūra	nuo 0°C iki +40°C
Laikymo temperatūra	nuo -10°C iki +60°C
Didžiausias vartotojo svoris	150 kg
Taikymo klasė	H klasė
Tikslumo klasė	C klasė
Greitis	1-22 km/h
Nuokrypis	0-20 kompiuteriu valdomų lygių
Produkto standartas (pagrindinis)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Paskirtis	Elektrinis bėgimo takelis, skirtas naudoti namuose

SAUGA

DĖMESIO! Įrenginį galima naudoti tik pagal jo paskirtį, t.y. ant jo treniruotis gali suaugę asmenys.
Kitoks įrenginio naudojimas gali būti pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo įrenginio naudojimo.

- Prietaisas suprojektuotas ir pagamintas, taikant naujausią saugą liečiančią mokslinę informaciją. Pašalinti arba uždengti pavojingi, sužalojimų grėsmę keliantys elementai.
- Netaisykite ir nekeiskite patys.
- Kartą per mėnesį arba du patikrinkite, ar veržlės, varžtai ir sriegiai yra gerai prisukti.
- Siekdami užtikrinti saugą per visą įrenginio naudojimo laiką, reguliariai (t.y. kartą per metus) įrenginį patikrinti ir priežiūros darbus atlikti turi specializuotos prekybos įstaigos darbuotojas.
- Visi šiame vadove nenurodyti įrenginio pakeitimai gali jį sugadinti arba tiesiogiai kelti grėsmę juo besinaudojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Įrenginio pakeitimus gali atlikti tik gamintojo serviso darbuotojai arba atitinkamai apmokyti asmenys.
- Siekdamas užtikrinti aukštą kokybę, gamintojas savo įrenginiuose nuolat diegia inovacijas, todėl jis pasilieka sau teisę daryti įrenginio techninius pakeitimus.
- Kilus su įranga susijusių klausimų ar abejonių, kreipkitės į specializuotą prekybos įstaigą.



DĖMESIO! Laikykitės bendrųjų elektros įrangos naudojimą liečiančių taisyklių ir saugos priemonių.

- **Įrenginys maitinamas 230V elektros srove.**
- Visi elektros įrenginiai darbo metu skleidžia elektromagnetinius spindulius. Jeigu netoli elektroninės valdymo sistemos arba skydo yra kiti tokius spindulius skleidžiantys prietaisai (pvz., mobilieji telefonai) kai kurios vertės (pvz., pulsas) gali būti netikslios.
- **DĖMESIO!** Niekuomet patys nedarykite jokių elektros tinklo pakeitimų. Tokius darbus atlikti gali tik šios srities specialistas.
- **DĖMESIO!** Prieš bet kokius remonto, valymo ar priežiūros darbus nepamirškite ištraukti kištuką iš elektros tinklo.

- Įrenginio prijungimui nenaudokite ilgintuvų.
- Jeigu įrenginio nenaudosite ilgesnį laiką, ištraukite kištuką iš elektros tinklo.
- Saugokite, kad elektros laidas nebūtų prispaustas. Jis turi būti tokioje vietoje, kurioje nėra grėsmės už jo užkliūti.



ĮŽEMINIMAS
Įžeminimas saugo nuo elektros smūgio. Bėgimo takelis turi laidą ir kištuką su įžeminimu. Kištukas turi būti įjungtas į teisingai sumontuotą ir įžemintą elektros tinklo lizdą.

- Prieš įjungdami įrenginį į elektros tinklą, patikrinkite, ar vietiniame elektros tinkle esanti įtampa atitinka kištuko tipą.
- Jeigu kištukas netinka lizdui, nebandykite keisti jo konstrukcijos. Tokiu atveju kvalifikuotas elektrikas turi įrengti naują elektros lizdą.



PAVOJINGA!
Jeigu laidas bus prijungtas neteisingai, gali kilti elektros smūgio rizika. Jeigu įtariate, kad bėgimo takelis yra įžemintas neteisingai, kreipkitės į servisą arba kvalifikuotą elektriką.

DĖMESIO! Apie galimą grėsmę būtina informuoti asmenis, esančius netoli naudojamo įrenginio. Būkite ypač atsargūs, jeigu netoli įrenginio yra vaikai.

DĖMESIO! Prieš pradėdami sportuoti, pasitarkite su gydytoju ir įsitikinkite, kad nėra jokių medicininių kontraindikacijų, neleidžiančių Jums naudotis įrenginiu. Remdamiesi eksperto patarimais, galite parengti savo treniruočių planą. Netinkama programa arba pernelyg intensyvios treniruotės gali būti pavojingos Jūsų sveikatai ir gyvybei.

ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslios. Išsekus nuo didelio fizinio krūvio, galima rimtai susižeisti ar net mirti. Jei jaučiate silpnumą, nedelsdami nutraukite treniruotę.

DĖMESIO! Būtinai laikykitės šioje instrukcijoje pateiktų treniruotes liečiančių pastabų.

- Rinkdamiesi vietą treniruotėms, įsitikinkite, ar išlaikytas saugus atstumas nuo kitų daiktų. Įrenginio nestatykite tokiose vietose, kuriose yra galimas žmonių srautas (pvz., vartai, praėjimas ir pan.).
- Draudžiama naudoti įrangą arti sienos. Saugos zona - 2000 mm ir ne siauresnė nei prietaisą.

DĖMESIO! Montuodami įrenginį, būkite atsargūs. Šių darbų metu neleiskite netoliese būti vaikams. Montavimui naudojamos smulkios detalės (veržlės, varžtai ir pan.), kuriuos vaikai gali praryti.

LIKUTINĖ RIZIKA

- Apribojus riziką, tik 13 iš daugiau nei 230 priežasčių yra „plačiai pripažintos“.
- Jei netaikoma arba netinkamai taikoma apsauga nuo kritimo, išlieka likutinė rizika, t.y. asmuo gali nukristi ir dėl to gali atsirasti įbrėžimų, mėlynių, lūžių arba, blogiausiu atveju, nukritęs asmuo gali mirti.
- Išlieka likutinė sportuojančiojo asmens netyčinės perkrovos rizika; perkrova gali atsirasti dėl neteisingo įrenginio naudojimo ar klaidingo savo galimybių vertinimo, taip pat jos priežastis gali būti neteisingas duomenų perdavimas (dėl elektromagnetinių trukdžių, programinės įrangos klaidos ir kt.) Net geriausia programinės įrangos ir įrenginio apsauga nesaugo nuo programinės įrangos ar įrenginio klaidų ir teoriškai gali sukelti sportuojančiojo perkrovą.
- Šis gaminys yra elektros prietaisas, todėl negalima atmesti mirtino elektros smūgio rizikos.
- Negalima atmesti likutinės uždusimo rizikos.
- Riziką galima sumažinti, laikantis naudojimo instrukcijoje nurodytų taisyklių.
- Negalima atmesti galimybės, kad dėl bet kokio netyčinio ar netinkamo įrenginio naudojimo atsiras kitokia, čia nenurodyta rizika, arba nurodyta rizika gali būti neteisingai įvertinta.

Rizikos analizė atlikta, vertinant „dabartinę įrenginio būklę“. Produkto įvertinimas ir patikrinimas rodo, kad nepriimtinos rizikos tikimybė yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir paskirtis) įprastomis sąlygomis nesukelia nepagrįstos rizikos sportuojančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

ANT TRANSPORTAVIMO PAKUOTĖS ESANTIS ŽENKLINIMAS

	Ta puse į viršų. Neapversti.
	Atsargiai, dūžtantis produktas. Galima sugadinti. Būkite atsargūs.
	Saugoti, kad nenukristų.
	Saugoti nuo drėgmės.
	Pakuotę galima perdirbti.
	Dėmesio! Sunkus produktas.
	Sunkesnė pakuotės pusė. Šioje pusėje yra bėgimo takelio variklis.

NAUDOJIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, patikrinkite, ar įrenginys yra tinkamai sumontuotas.

- Prieš pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir jo reguliavimu.
- Įrenginyje yra komponentų, kuriuos gali paveikti korozija, todėl rekomenduojama jo nelaikyti drėgnoje patalpoje. Taip pat saugokite, kad įrenginio (ypač jo vidinių ir elektroninių komponentų) neveiktų vanduo, gėrimai, prakaitas ir pan.
- Prietaisas skirtas tik suaugusiųjų asmenų treniruotėms. Juo negali žaisti vaikai. Jei savo rizika leisite įrenginiu naudotis vaikams, būtinai išmokykite juos tinkamai naudotis bėgimo takeliu. Nepalikite vaikų be priežiūros.
- Ši įranga nėra skirta gydymo tikslams.
- Dviračių ir elipsinių treniruoklių atveju priešinga kryptimi sukant pedalus girdimas triukšmas atsiranda dėl techninės įrenginio konstrukcijos ir neturi jokių neigiamų pasekmių. Eksploatavimo metu gali atsirasti tylus smagračio inertinio judėjimo sukeltas garsas, atsiradęs dėl įrenginio konstrukcijos. Jis nedaro jokio poveikio įrenginio darbui.
- Triukšmo emisija apkrovos metu yra didesnė nei treniruokliui veikiant tuščiąja eiga.
- Prieš kiekvieną treniruotę patikrinkite saugos elementus, varžtus ir kištukines jungtis.
- Treniruotės metu avėkite tinkamą (sportinę) avalynę.

MONTAVIMAS

Įrenginio montavimą turi kruopščiai atlikti suaugęs asmuo. Kilus abejonių, kreipkitės į labiau patyrusį šioje srityje asmenį.

- Prieš montavimo darbų pradžią patikrinkite, ar pristatytos visos dalys ir ar elementai transportavimo metu nebuvo sugadinti. Jeigu pastebėsite, kad trūksta elementų, kreipkitės į pardavėją.
- Susipažinkite su brėžiniais ir informacija. Montavimo darbus atlikite, laikydamiesi instrukcijoje nurodytos tvarkos.
- Montavimo metu būkite atsargūs. Naudodamiesi įrankiais ir komponentais, galite susižaloti.
- Nepamirškite darbo vietą išlaikyti saugią. Įrankių ir montuojamų elementų nemėtykite chaotiškai. Nepamirškite, kad plastikiniai maišeliai ir plėvelė kelia uždusimo pavojų vaikams.
- Konkrečiam montavimo etapui būtini elementai nurodyti brėžiniuose ir informacijoje. Naudokite montavimo instrukcijoje nurodytus elementus.
- Pirmųjų montavimo etapų metu neprisukite elementų iki galo. Iki galo juos prisukite tik tuomet, kuomet pritvirtinsite visas dalis ir įsitikinsite, kad jos yra sumontuotos teisingai.
- Gamintojas pasilieka teisę kai kuriuos komponentus surinkti iš anksto.

DĖMESIO! Panaudojus gamintojo netiekiamas atsargines dalis, garantija nebus taikoma. Kitų gamintojų tiekiamų dalių montavimas galimas, tik remontuojant įrenginį, pasibaigus jo garantiniam laikotarpiui.

APLINKOS APSAUGA



Įrenginys pristatomas jį transporto metu saugančiojo pakuotėje. Pakuotė gali būti perdirbama. Jos atliekas išmeskite į spalvotus, rūšiuotoms atliekoms skirtus konteinerius.

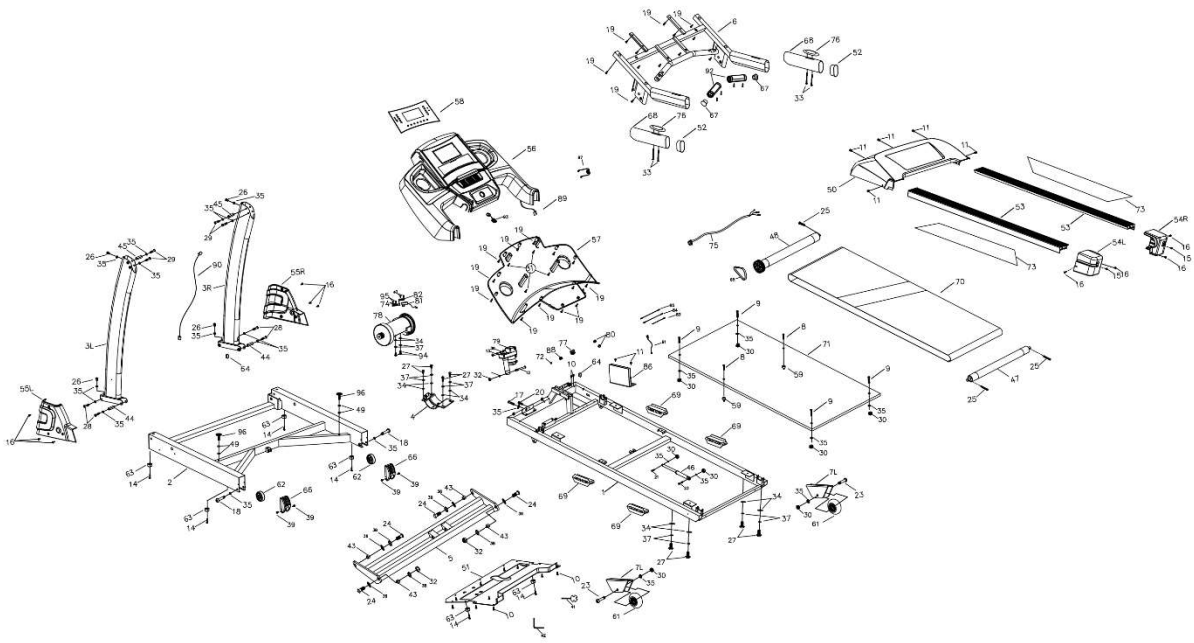


Saugokite aplinką ir išsikrovusių baterijų nemeskite kartu su buitinėmis šiukšlėmis. Atiduokite jas specialiuose baterijų arba antrinių žaliavų surinkimo punktuose.

Panaudota elektros įranga (taip pat ir skaitikliai, įkrovėjai) laikomi antrinėmis žaliavomis, todėl jų nemeskite kartu su buitinėmis atliekomis. Juose gali būti žmonių sveikatai ir aplinkai kenksmingų medžiagų. Padėkite tausoti gamtinius išteklius ir saugoti aplinką – panaudotą įrangą atiduokite antrinių žaliavų surinkimo punktuose (panaudotos įrangos surinkimo centruose).

MONTAVIMO SCHEMA

DĖMESIO! Draudžiama naudoti ne gamintojo siūlomas detales.



DALIŲ SĄRAŠAS

Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Pagrindo rėmas	1
3 L/R	Bėgimo takelio stulpelis	1/1
4	Variklio pagrindas	1
5	Bėgimo tako polinkio kampas	1
6	Kompiuterio rėmas	1
7 L/R	Ratukų pagrindas	1/1
8	Varžtas M6*25	2
9	Varžtas M8*32	4
10	Varžtas ST4.2*12	13
11	Varžtas M5*15	7
12	Varžtas M10*95	1
13	Varžtas M10*45	1
14	Varžtas ST4.2*25	6
15	Varžtas ST4.2*15	2
16	Varžtas ST4.2*15 φ8	10
17	Varžtas M8*35	1
18	Varžtas M8*45	2
19	Varžtas ST4*20	25
20	Varžtas M8*30	1
21	Varžtas M8*25	1

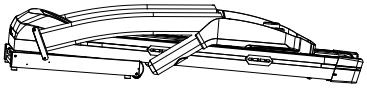
Nr.	Aprašymas	Kiekis
49	Spyruoklė	2
50	Variklio dangtis	1
51	Apatinis variklio dangtis	1
52	Rankenų dangtelis	2
53	Neslystantis diržas	2
54 L/R	Galinės grotelės K/D	1/1
55 L/R	Priekinės grotelės K/D	1/1
56	Kompiuterio apsauga (viršutinė)	1
57	Kompiuterio apsauga (apatinė)	1
58	Lipdukas kompiuteriui	1
59	Amortizatoriai, esantys po bėgimo taku	2
60	Bėgimo tako amortizatoriai	2
61	Galiniai transportavimo ratukai	2
62	Transportavimo ratukai	2
63	Kojelės	6
64	Reguliavimas	2
65	Pavaros diržas	1
66	Transportavimo ratukų apsauga	2
67	Rankenų dangtelis	2
68	Putplastis rankenoms	2
69	Elastomerai	4

22	Varžtas M8*40	3
23	Vidinėje pusėje dantyta poveržlė D4	2
24	Varžtas M10*25	4
25	Varžtas M8*60	3
26	Varžtas M8*15	4
27	Varžtas M8*20	8
28	Varžtas M8*55	4
29	Varžtas M8*48	4
30	Nailoninė veržlė M8	8
31	Varžtas ST4*12	4
32	Nailoninė veržlė M10	3
33	Varžtas ST3.5*70	4
34	Plokščia poveržlė D8	8
35	Vidinėje pusėje dantyta poveržlė D8	23
36	Vidinėje pusėje dantyta poveržlė D10	5
37	Elastinga poveržlė D8	8
38	Elastinga poveržlė D10	4
39	Varžtas ST3.0*10 φ6	4
40	Varžtas ST3.0*10 φ8	2
41	Raktas S=13*14*15	1
42	Raktas S6	1
43	Guolis Alex 608Z	4
44	Linijinis guolis ϕ13*1.5*11	4
45	Linijinis guolis ϕ13*1.5*41	2
46	Linijinis guolis ϕ13*1.5*36	2
47	Priekinis diržo volelis	1
48	Galinis diržo volelis	1

70	Bėgimo takas	1
71	Bėgimo tako plokštė	1
72	Maitinimo laido įvorė	1
73	Neslystančios pagalvėlės	2
74	Jutiklio rėmelis	1
75	Elektros maitinimo laidas	1
76	Rankenoje esantys mygtukai	2
77	Mygtukai on/off	1
78	Variklis	1
79	Aukščio reguliavimo variklis	1
80	Magnetinis žiedas	2
81	Šviesos jutiklis	1
82	Jutiklio rėmelis	1
83	Elektros maitinimo laidas 16#*130	1
84	Elektros maitinimo laidas 16#*150	1
85	Elektros maitinimo laidas 16#*150	1
86	Valdymo skydas	1
87	Laidas MP3	1
88	Jungiklis ROCKTEK 10A 250VA	1
89	Kompiuterio laidas (viršutinis)	1
90	Kompiuterio laidas (vidurinis)	1
91	Kompiuterio laidas (apatinis)	1
92	Pulso jutiklis	2
93	Saugos raktas	1
94	Varžtas M8*15	2
95	Varžtas M4*10	2
96	Amortizuojanti poveržlė	1

Pakuotėje yra:

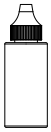
Pagrindinis rėmas



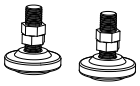
Saugos raktas



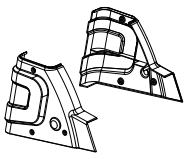
Tebalo tūbelė



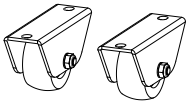
Reguliuojamos kojelės



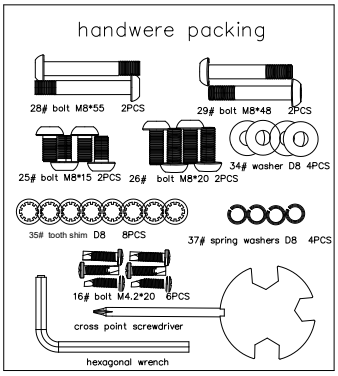
Pagrindo grotelės L/R (priekis)



Transportavimo ratukai



Montavimo rinkinys

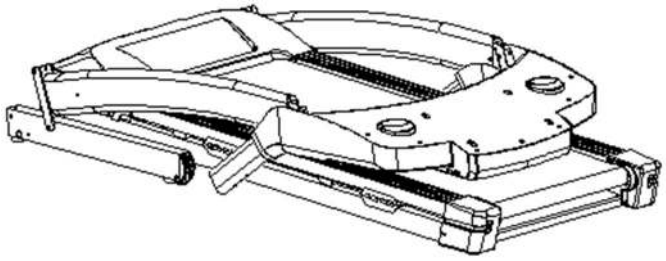


MONTAVIMO INSTRUKCIJA

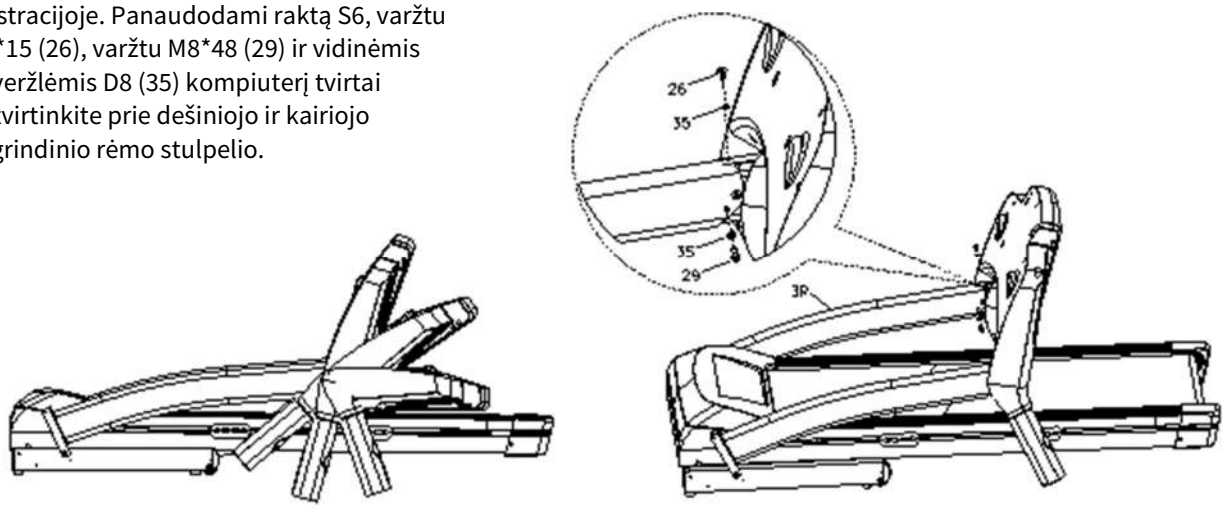
DĖMESIO! Montavimo metu laikykitės toliau nurodytos eilės tvarkos ir naudokite kartu su įrenginiu pristatytus įrankius.

Įsitikinkite, ar įrenginio montavimui turite pakankamai vietos.
Kai kurie elementai yra labai sunkūs, todėl rekomenduojame, kad įrenginį montuotų du asmenys.

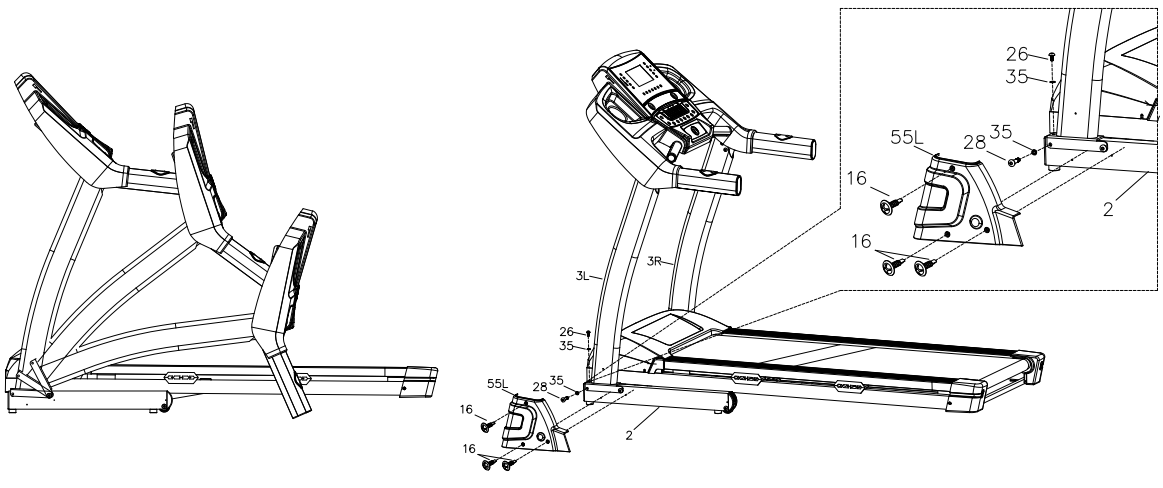
1 žingsnis
Atidarykite pakuotę, išimkite aukščiau nurodytas dalis. Pagrindinį rėmą horizontaliai padėkite ant grindų.



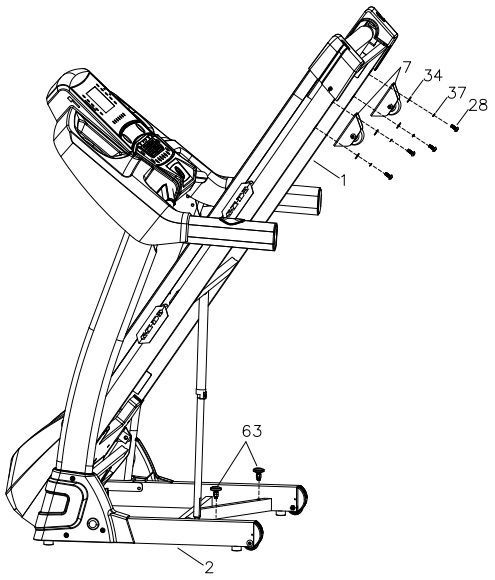
2 žingsnis
Padėkite kompiuterį taip, kaip parodyta iliustracijoje. Panaudodami raktą S6, varžtu M8*15 (26), varžtu M8*48 (29) ir vidinėmis poveržlėmis D8 (35) kompiuterį tvirtai pritvirtinkite prie dešiniojo ir kairiojo pagrindinio rėmo stulpelio.



3 žingsnis
Šešiakampiu raktu S6 prisukite varžtą M8*15 (26) ir poveržlę D8 (35).
Tuomet stulpelius pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo. Varžtą M8*55 (28) ir poveržlę D8 (35) prisukite šešiakampiu varžtu S6.
Prie pagrindo krašto raktu ir varžtais ST4.2*16 (16) pritvirtinkite plastikinius dangčius (55 L/R).
DĖMESIO! Bėgimo takelį prilaikykite ranka ir saugokite, kad jis nenukristų ir nesužalotų.



4 žingsnis
Varžtais (28), poveržlėmis (34) ir elastingomis poveržlėmis (37) prie pagrindinio rėmo (1) pritvirtinkite du atraminius ratukus (7).
Tuomet į pagrindo vamzdyje (2) esančias angas įsukite kojeles (63).



5 žingsnis
Įkiškite saugos raktą (93) į kompiuterį ir įjunkite bėgimo takelį. Be saugos rakto įrenginys neveiks.

DĖMESIO! Saugos raktas leidžia nedelsiant išjungti bėgimo takelį gedimo atveju.
Saugumo sumetimais rekomenduojama kiekvienos treniruotės metu saugos raktą prisegti prie aprangos.

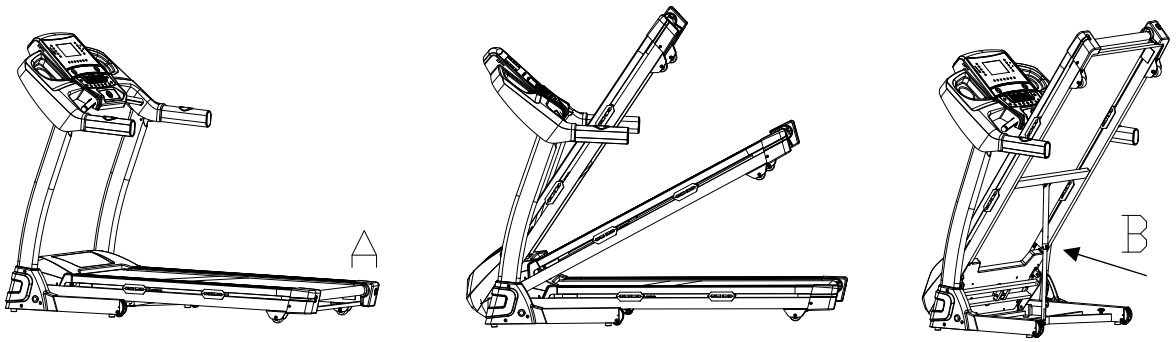


Sveikiname! Jūs baigėte montuoti bėgimo takelį!

Prieš pradėdami naudotis bėgimo takeliu, atidžiai perskaitykite instrukciją.

BĖGIMO TAKELIO SULANKSTYMO IR IŠLANKSTYMO INSTRUKCIJA

DĖMESIO! Prieš takelio ištiesimą patikrinkite, ar visi varžtai yra gerai prisukti, ir išjunkite elektros energijos laidą.



Įrenginio sulankstymas
Pakelkite įrenginio bėgimo taką (A) į vertikalią padėtį taip, kad išgirstumėte sulankstymo mechanizmo užrakto (B) garsą.

Įrenginio ištiesimas
Laikydami bėgimo taką (A), koja atleiskite sulankstymo mechanizmo užraktą (parodyta rodykle) (B). Prilaikydami bėgimo taką, iš lėto nuleiskite jį ant žemės.
DĖMESIO! Saugokite, kad bėgimo tako nuleidimo metu šalia nebūtų jokių trečiųjų asmenų ar gyvūnų.

SLENKANČIOJO TAKELIO ĮTEMPIMO REGULIAVIMAS

KADA REIKIA ĮTEMPTI TAKELĮ?
Ištisai naudojamą slenkantįjį takelį gali prireikti įtempti.

- Per mažai įtemptas takelis gali sustoti variklio darbo metu.
- Takelis negali būti įtemptas per stipriai, kadangi tai gali sukelti įrenginio gedimus (variklio, ritinio arba guolių).
- Gerai įtemptą takelį už jo kraštų galite pakelti maždaug 5-7,5 cm. Takelio įtempimą galite nesunkiai patikrinti. Jis yra gerai įtemptas, jeigu po juo telpa 3 pirštai.

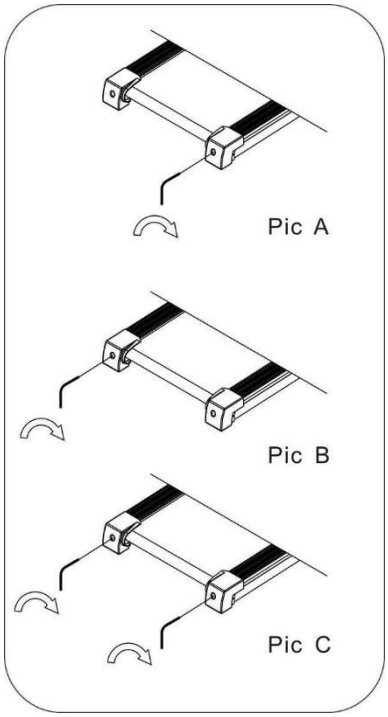
Slenkantįjį takelį būtina įtempti, jeigu treniruotės metu jis pradeda slidinėti, pasistumia į šoną arba užsilenkia.

Pastatykite bėgimo takelį ant lygaus paviršiaus. Įjunkite įrenginį maždaug 6-8 km/h greičiu ir stebėkite slenkančiojo takelio nuokrypį.

SLENKANČIOJO TAKELIO ĮTEMPIMO DIDINIMAS
Rinkinyje yra specialiai tam skirtas raktas. Uždėkite jį ant kairėje takelio pusėje galinėje įrenginio dalyje esančio reguliavimo varžto. Pasukite raktą 90° laikrodžio rodyklės kryptimi (C pav.). Tokiu būdu įtempsite galinį ritinį ir padidinsite takelio įtempimą. Pakartokite šiuos veiksmus dešinėje pusėje. Atkreipkite dėmesį, kad varžtai būtų prisukti vienodai.
Šiuos veiksmus abiejose pusėse kartokite tol, kol slenkantysis takelis bus įtemptas teisingai.

SLENKANČIOJO TAKELIO ĮTEMPIMO MAŽINIMAS
Norėdami sumažinti takelio įtempimą, atlikite tokius pat veiksmus, kaip ir jį įtempdami. Sukite raktą laikrodžio rodyklei priešinga kryptimi.

SLENKANČIOJO TAKELIO PADĖTIES REGULIAVIMAS



KADA REIKALINGAS SLENKANČIOJO TAKELIO PADĖTIES REGULIAVIMAS?
Bėgant skirtingu stiliumi (dažniausiai perkeliant svorį ant vienos kojos), slenkantysis takelis gali pasislinkti į šoną ir nebūti centrinėje padėtyje, todėl kartais jį gali prireikti sureguliuoti.

Bėgimo takelio veikimo metu slenkantysis takelis turi pats grįžti į centrinę padėtį. Reguliuokite jį, jeigu jis pasistumia į kairę ar dešinę.

SLENKANČIOJO TAKELIO ATSTATYMAS Į CENTRINĘ PADĖTĮ
Įjunkite bėgimo takelį ir pasirinkite mažą greitį
(pvz. 3 km/h). Patikrinkite, į kurią pusę takelis pasistumia.

- Jeigu takelis pasistumia į dešinę pusę, uždėkite raktą ant dešinėje pusėje esančio reguliavimo varžto ir pasukite raktą 90° laikrodžio rodyklės kryptimi (A pav.). Patikrinkite, ar slenkantysis takelis yra centrinėje padėtyje.
  Jeigu jis ir toliau slenka į dešinę, vėl pasukite varžtą 90°.
- Jeigu takelis pasistumia į kairę, atlikite aukščiau nurodytus veiksmus, tik sukite kairėje pusėje esantį varžtą (B pav.).

PRIEŽIŪRA

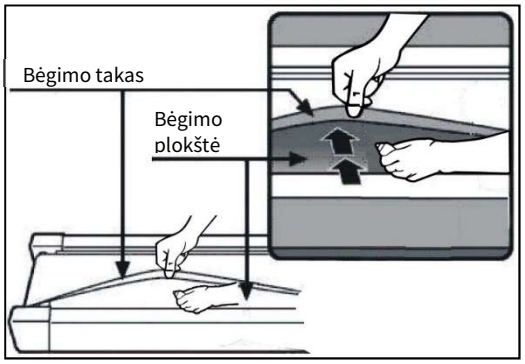
Norėdami užtikrinti maksimalią naudojimosi bėgimo takeliu saugą, reguliariai tikrinkite, ar jo elementai nesusidėvėjo. Tikrinkite, ar gerai prisuktos veržlės, varžtai, judančios dalys, įvorės ir pan., bei kokia yra šių elementų techninė būklė.

Įrenginį laikykite sausoje ir šiltoje vietoje. Saugokite, kad įrenginio neveiktų tiesioginiai saulės spinduliai.

DĖMESIO! Prieš pradėdami priežiūros darbus, bėgimo takelį visuomet išjunkite ir išjunkite jį iš elektros tinklo.

VALYMAS
Reguliarus įrenginio valymas pailgins jo eksploatacijos laiką ir leis išlaikyti gerą darbo našumą. Bėgimo takelį valykite minkšta drėgna šluoste. Drėgna šluoste nevalykite elektrinių įrenginio elementų, variklio, vidinių dalių. Šių elementų negali liesti vanduo. Saugokite, kad vanduo nepatektų ant slenkančiojo takelio paviršiaus (ir po juo esančios ertmės).

VARIKLIO VALYMAS
Bent kartą metuose nuo variklio išvalykite dulkes. Tam pirmiausiai išjunkite bėgimo takelį iš elektros tinklo ir palaukite maždaug 1 valandą. Tuomet nuimkite variklio gaubtą. Atsargiai suspaustu oru arba šepečiu išvalykite susikaupusias dulkes. Vėl uždėkite variklio gaubtą ir įjunkite įrenginį į elektros tinklą. Bėgimo takelį galima vėl naudoti.



BĖGIMO TAKELIO SUTEPIMAS
Bėgimo takelio sutepimo dažnumas priklauso nuo jo naudojimo intensyvumo. Jeigu įrenginys veikia daugiau nei 5 valandas per savaitę, rekomenduojama jį tepti kas 2-3 mėnesius. Jeigu įrenginys naudojamas rečiau, jį tepkite kartą per 7-8 mėnesius.

Tepkite po slenkančiuoju takeliu. Daugiausiai tepkite tose vietose, kuriose bėgimo metu pėdos liečia slenkantįjį takelį.

TRENIRUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI

Šis įrenginys duos Jums daug naudos. Visų pirma, pagerės Jūsų fizinė būklė, sustiprės raumenys, o jeigu kartu laikysitės atitinkamos mitybos, sudeginsite nereikalingą riebalinį sluoksnį.

1. APŠILIMAS

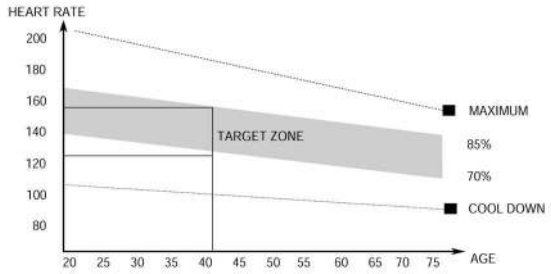
Šis pratimų etapas pagerina kraujo apytaką visame kūne ir paruošia raumenis didesniam krūviui. Tokiu būdu sumažėja mėšlungio ir sužeidimų pavojus. Patartina atlikti kelis toliau nurodytus tempimo pratimus. Jei jaučiate skausmą, baikite sportuoti arba sumažinkite judesio diapazoną.

TEMPIMO PRATIMAI

- **VIDINĖS ŠLAUNŲ PUSĖS RAUMENŲ TEMPIMAS**
  Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Kojos sulenktos, keliai nukreipti į išorę. Sujunkite pėdas ir pritraukite jas kiek galite arčiau savęs. Švelniai spauskite kelius pagrindo kryptimi ir išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių.
- **ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPIMAS**
  Atsisėskite ant lygaus paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairę pėdą pritraukite prie dešiniosios šlaunies. Dešinę ranką ištieskite dešinės pėdos pirštų link kaip galima toliau. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Pakartokite šiuos pratimus kaire koja.
- **POSŪKIAI GALVA**
  Laikykite galvą tiesiai ir žiūrėkite prieš save. Nejudindami pečių, pasukite galvą į dešinę ir grįžkite į pradinę padėtį. Pasukite į kairę ir grįžkite į pradinę padėtį.
- **RANKŲ KĖLIMAS**
  Kairę ranką pakelkite kiek galite aukščiau ir išbūkite tokioje padėtyje kelias sekundes. Pakartokite pratimą dešine ranka.
- **ACHILO SAUSGYSLĖS TEMPIMAS**
  Atsistokite veidu į sieną. Kairę koją ištraukite į priekį ir šiek tiek sulenkite per kelį. Dešinę koją laikykite ištiestą atgal, pėdą laikykite priglaustą ant grindų. Abi pėdas laikydami priglaustas prie grindų, spauskite klubus sienos link. Išlaikykite tokioje padėtyje 30 sekundžių. Pakartokite pratimą su ištraukta į priekį dešine koja. Stebėkite, kad pratimo metu pečiai nebūtų palenkti į priekį.
- **PASILENKIMAI**
  Atsistokite. Kojos suglaustos. Pasilenkite į priekį, stengdamiesi krūtinę kuo arčiau priartinti prie kelių. Išbūkite tokioje padėtyje 15 sekundžių. Nelenkite kelių.

2. TIKRASIS TRENIRUOTĖS ETAPAS

Tai pagrindinė treniruotės dalis. Pasirinkite savo tempą taip, kad būtų pasiektas Jūsų amžių atitinkantis pulsas (žr. toliau pateiktą iliustraciją).



3. ATSIPALAIDAVIMO ETAPAS

Šis etapas leidžia sulėtinti kraujo apytaką ir atpalaiduoti raumenis. Kartojami apšilimo pratimai. Nepamirškite, kad raumenys negali būti per daug įtempti.

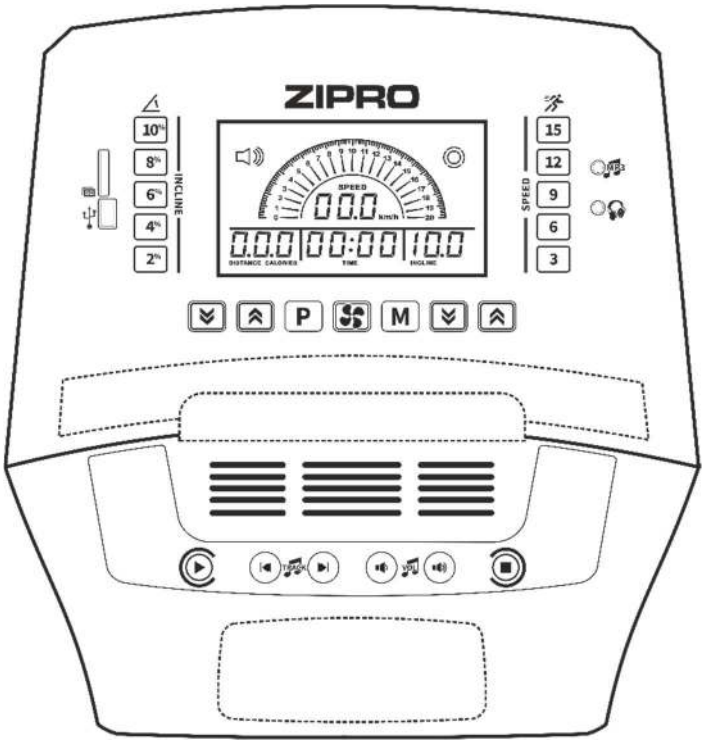
KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

DARBO PRADŽIA IR PABAIGA
Nuspaudus mygtuką **START/STOP**, įrenginys pradeda veikti per 3 sekundes.

ENERGIJOS TAUPYMO FUNKCIJA
Bėgimo takelio kompiuteris automatiškai pereis į energijos taupymo režimą, jeigu per 10 minučių juo nesinaudosite. Norėdami vėl įjungti sistemą, nuspauskite bet kokį mygtuką.

AVARINIS ĮRENGINIO SUSTABDYMAS
DĖMESIO! Kiekvienos treniruotės metu saugos raktą būtina pritvirtinti prie Jūsų drabužių.
Jis turėtų būti naudojamas tik kritiniu atveju, nenaudokite jo kaip įprasto sustabdymo mygtuko.
Neteisingai įdėjus saugos raktą, bėgimo takelis neįsijungs.
DĖMESIO! Prieš naudodami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad avarinio stabdymo sistema veikia tinkamai.
Ištraukite saugos raktą, patraukdami virvelę. Išėmus raktą, bėgimo takelis sustos šiek tiek pavėlavęs (sustojimo greitis priklauso nuo važiavimo greičio). Taip pat bus sustabdyta bėgimo takelio kėlimo sistema (jei ši funkcija bėgimo takelyje yra). Apie sustabdymą praneš trumpas garsinis signalas. Visuose ekrano laukeliuose bus rodoma „---“.
Įjungus saugos raktą, įrenginio nustatymai bus atstatyti.

PROGRAMOS
Kompiuteris turi 99 atmintyje įrašytų automatinių programų, 3 skaičiavimo režimus (laiko, kalorijų ir atstumo) bei riebalinio sluoksnio matavimo funkciją (Body Fat).



MYGTUKŲ APRAŠYMAS
- **START** – įjungia pasirinktą programą arba bėgimo takelį rankiniu režimu.
- **STOP** – skirtas veikiančio įrenginio išjungimui. Jį nuspaudus, nustatytos vertės bus nulinės. Vėl įjungus įrenginį, jis pradės veikti rankiniu režimu.
- **PROGRAMA (P)** – leidžia išsirinkti automatinę treniruočių programą (P1 – P99) arba „Body Fat“ funkciją prieš bėgimo takelio įjungimą.
- **MODE (M)** – leidžia pasirinkti skaičiavimo režimą: laiko, atstumo arba kalorijų.

- **SPEED** - šiais mygtukais reguliuojamas (padidinamas arba sumažinamas) greitis (kas 0,1 km/h). Mygtukai yra kompiuterio ekrane ir ant rankenų.
- **GREITO GREIČIO PASIRINKIMO MYGTUKAI** - leidžia nustatyti norimą greitį (3, 6, 9, 12, 15 km/h).
- **NUOLYDIS** - šiais mygtukais treniruotės metu galima reguliuoti (1 lygiu padidinti arba sumažinti) bėgimo takelio nuolydžio kampą. Mygtukai yra kompiuterio konsolėje ir ant rankenų.
- **GREITO NUOLYDŽIO KAMPO PASIRINKIMO MYGTUKAI** - treniruotės metu leidžia nustatyti norimą bėgimo takelio nuolydžio kampą (2, 4, 6, 8 lygiai, 10).
- **ORO PŪTIMAS** – įjungia arba išjungia pučiamo oro srovę.

MUZIKOS KŪRINIŲ ARKŪRIMAS PER MP3

Naudodami bėgimo takelio kompiuterį, per ausines arba garsiakalbius galite klausytis muzikos kūrinių. Jack 3.5 mm lizdas leidžia prijungti duomenų laikmeną.

MUZIKOS ĮRAŠO REGULIAVIMO MYGTUKAI

garso nutildymo ir pagarsinimo mygtukas	ankstesnis/kitas muzikos kūrinys

FUNKCIJOS (TECHNINĖ SPECIFIKACIJA)

SPEED	Rodo esamą greitį.	1-22 km/h
TIME	Skaičiuoja visą treniruotės laiką.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Skaičiuoja visą treniruotės atstumą.	0,0-99,9 km
CALORIES	Skaičiuoja visas treniruotės metu sudegintas kalorijas. (Apskaičiavimas yra apytikslis. Juo siekiama palyginti skirtingų treniruočių rezultatus. Negalima naudoti gydymo tikslams).	0,0-999 kcal
PULSE	Rodo esamą pulsą.	50-200 BPM
INCLINE	Rodo esamą bėgimo takelio nuolydį.	0-20 lygių

PULSO MATAVIMAS

Įjungę bėgimo takelį, palaikykite abi rankas ant pulso matavimo jutiklių. Po 30 sekundžių ekrane pamatysite esamą pulsą. Pulso matavimo metu kompiuteris parodys širdies formos piktogramą.
DĖMESIO! Širdies ritmo matavimas tik sporto tikslais (netaikomas medicininiams tikslams).

RANKINIS REŽIMAS

Rankinis režimas – tai nustatytas įrenginio darbo režimas. Neišsirinkus treniruočių programos, nuspaudus mygtuką **START**, bėgimo takelis įsijungia šiuo režimu.

- Nustatytas greitis šiame režime - 1 km/h.
- Pakeisti greitį ir nuolydžio kampą galima kompiuteryje ir rankenose esančiais mygtukais.

TRENIRUOČIŲ PROGRAMOS

Pasirinkite vieną iš 99 automatinių treniruočių programų, nuspausdami mygtuką **PROGRAM (P)** taip ilgai, kol ekrane pamatysite norimą numerį.

- Išsirinkus programą, langelyje TIME pasirodys „30:00“ vertė.
  Treniruočių programos laiką galima nustatyti mygtukais **SPEED** .
  Nustatytas treniruotės laikas proporcingai padalijamas į 10 etapų. Lentelėje pateikiamas kiekvienas treniruotės programos etapas, atitinkamas greitis ir nuolydis.
  → Žr. 152 puslapį.
- Programa įsijungs, nuspaudus mygtuką **START.**

ATGALINIO SKAIČIAVIMO REŽIMAS
Pasirinkite vieną iš 3 skaičiavimo režimų, nuspausdami mygtuką **PROGRAM (M).**

- Norimą vertę nustatykite mygtukais **SPEED** ⏫ ⏬, **INCLINE** ⏫ ⏬.
- Bėgimo takelis ir skaičiavimo režimas įsijungs, nuspaudus mygtuką **START**.

PARAMETRAI, SKAIČIUOJAMI ATGALINIU BŪDU:

- **LAIKAS:** pradinė vertė, nuo kurios pradedamas skaičiavimas atgal - 30 min. Kompiuteris leidžia nustatyti laiką 5-99 minučių (kas 1 minutę) diapazone.
- **KALORIJOS:** pradinė vertė, nuo kurios pradedamas skaičiavimas atgal - 50 kcal. Kompiuteris leidžia nustatyti kalorijas 20-990 kcal (kas 10 kcal) diapazone.
- **ATSTUMAS:** pradinė vertė, nuo kurios pradedamas skaičiavimas atgal - 1 km. Kompiuteris leidžia nustatyti atstumą 1,0-99,9 km (kas 1 km) diapazone.

„BODY FAT TEST“ PROGRAMA (RIEBALŲ LYGIO MATAVIMAS)
Spauskite mygtuką **PROGRAM (P)** tol, kol ekrane pamatysite informaciją FAT.
Mygtuku **MODE (M)** įveskite parametrus:

- **F1** - lytį (gender) – 01 vyras / 02 moteris
- **F2** – amžių (age) –10-99 vertė
- **F3** - ūgį (height) – 100-220 vertė
- **F4** – svorį (weight) – 20-150 vertė

Mygtukais **SPEED** ⏫ ⏬**, INCLINE** ⏫ ⏬ nustatykite parametrų vertes.

Pasirinkus parametrus, ekrane pamatysite **F5.** Padėkite abu delnus ant pulso jutiklių, po 5-6 sekundžių ekrane pamatysite informaciją FAT. FAT programa skaičiuoja ūgio ir svorio santykį, o ne kūno proporcijas.

Tinkamas rezultatas turi būti 20-25 verčių diapazone. Žemesnė nei 20 vertė reiškia per mažą svorį, 26-29 vertė rodo antsvorį, 29 viršijanti vertė informuoja apie nutukimą.

DĖMESIO! Gautų rezultatų negalima naudoti gydymo tikslams.

GALIMI GEDIMAI IR JŲ TAISYMAS

DĖMESIO! Garantija negalios, jeigu įrenginio korpusas bus atidarytas be išankstinės konsultacijos su gamintojo servisu. Jeigu įtariate, kad atsirado gedimas, kurio taisymui būtina atidaryti įrenginio korpusą, kreipkitės į gamintojo servisą.

Klaidos aprašymas		Galimos priežastys	Gedimo šalinimas
-----	Problema su saugos raktu	Saugos raktas neįjungtas.	Teisingai įjunkite saugos raktą.
		Pažeistas kompiuteris.	Kreipkitės į gamintojo techninės priežiūros centrą.
E01	Kompiuteris neveikia.	Kompiuteris prijungtas neteisingai.	Patikrinkite, ar tinkamai prijungti kompiuterio laidai.
		Jungiantysis laidas yra nutrauktas arba pažeistas.	Patikrinkite kištukus. Jeigu jie įjungti tinkamai, o problema išliko, kreipkitės į gamintojo servisą.
		Kompiuteris sugadintas.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
		Užblokuota jungtis tarp valdymo plokštės ir kompiuterio.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
E02	Variklis neveikia.	Netinkama maitinimo įtampa.	Patikrinkite, ar įtampa yra tinkama. Jeigu problema išliko, kreipkitės į gamintojo servisą.
		Variklis prijungtas neteisingai.	Atjunkite laidą ir vėl prijunkite. Jeigu problema išliko, kreipkitės į gamintojo servisą.
		Sugadintas valdiklis.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
E03	Per 15 sekundžių kompiuteris nerado greičio jutiklio signalo.	Neteisingai prijungtas jutiklis.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
		Neteisingai prijungtas jutiklio kištukas.	Patikrinkite kištukus. Jeigu jie įjungti tinkamai, o problema išliko, kreipkitės į gamintojo servisą.
		Sugadintas jutiklis.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
E04	Sujungimo klaida	Netinkamas laidų sujungimas arba pažeidimai.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
E05	Perkrova	Variklio avarija.	Patikrinkite, ar variklis neperdegė. Jeigu ne, išjunkite bėgimo takelį iš elektros tinklo ir vėl įjunkite. Jeigu problema išliko, kreipkitės į gamintojo servisą.
		Per silpna valdiklio vardinė srovė.	Pakeiskite valdiklį. Kreipkitės į gamintojo servisą.
		Per didelė valdiklio vardinė srovė.	Patikrinkite, ar vartotojo svoris neviršija nurodytos maksimalios vertės.
E06	Apsauga nuo sprogimo.	Vardinė srovė yra per silpna.	Įjunkite įrenginį į tinklą, kuriame teka tinkamą įtampą turinti srovė.

		Trumpas jungimas	Kreipkitės į gamintojo servisą.
E07	Ekrane nėra jokios informacijos.	Ištrauktas saugos raktas.	Įkiškite saugos raktą.
E08	EEPROM tvarkyklės klaida	Vairuotojas palūžęs.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
E09	Valdiklis yra pasvirusioje padėtyje	Prietaisas nededamas ant lygaus paviršiaus.	Perkelkite įrenginį ant lygaus, stabilaus paviršiaus, tada paleiskite iš naujo.
E10	Laikina srovės apsauga	Neteisingas tvarkyklės įdiegimas.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
		Neteisingai sumontuotas variklis.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
		Bėgimo takelio perdavimo dalis yra užblokuota.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
E11	Per aukšta įtampa	Patikrinkite, ar kintamosios srovės galia viršija 270 PVM nestabilus. Jei taip, nustokite naudotis bėgimo takeliu ir praneškite apie tai sutrikimas.	
E13	Ryšio klaida tarp skaitiklio ir valdiklio. Skaitiklis negauna signalo iš disko.	Pažeisti laidai tarp skaitiklio ir valdiklio	Kreipkitės į gamintojo servisą.
		Neteisingai prijungtas lizdas.	Kreipkitės į gamintojo servisą.
E14	Per maža įtampa	Patikrinkite, ar kintamosios srovės energija yra mažesnė nei 160 VAC, ar ji yra nestabilus. Jei taip, nustokite naudoti produktą ir praneškite sutrikimas.	
	Įrenginys neveikia.	Nėra elektros srovės.	Įjunkite įrenginį į elektros tinklą.
		Ištrauktas saugos raktas.	Įkiškite saugos raktą.
		Trumpas jungimas	Kreipkitės į gamintojo servisą.
		Neįjungtas jungiklis ON/OFF.	Įjunkite įrenginį.
	Slenkantysis takelis neveikia sklandžiai.	Slenkantysis takelis nepakankamai suteptas.	Sutepkite slenkantįjį takelį, laikydamiesi naudojimo instrukcijoje pateiktų nurodymų.
		Per stipriai įtemptas slenkantysis takelis.	Sureguliuokite ir išlyginkite slenkančiojo takelio padėtį, laikydamiesi naudojimo instrukcijoje pateiktų nurodymų.
	Slenkantysis takelis kreivas.	Per silpnai įtemptas slenkantysis takelis.	Sureguliuokite ir išlyginkite slenkančiojo takelio padėtį, laikydamiesi naudojimo instrukcijoje pateiktų nurodymų.
		Per silpnai įtemptas slenkantysis takelis.	Kreipkitės į gamintojo servisą.

GARANTIJA

Lenkijos Respublikos teritorijoje pardavėjas Garanto vardu suteikia įrenginiui 24 mėnesių nuo pardavimo datos garantiją. Parduotoms prekėms suteikta garantija neatmeta, neriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių pagal Vartotojų teisių aktą.

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Garantija apima tik paslėptus, dėl gamintojo kaltės atsiradusius defektus.
2. Parduotuvė arba servisas pripažins garantiją, jeigu klientas pateiks:
   - galiojančią ir teisingai užpildytą garantijos kortelę, patvirtintą pardavėjo antspaudu ir parašu;
   - galiojantį įrenginio įsigijimo dokumentą, kuriame nurodyta pardavimo data;
   - skundą liečiantį įrenginį arba jo dalį.

   Jeigu įrenginys bus įsigytas internetinėje parduotuvėje, garantinė kortelė galios, tik pateikus įrenginio įsigijimą patvirtinantį dokumentą (kasos kvitą arba sąskaitą - faktūrą).
3. Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo jo pateikimo dienos laikotarpį.
4. Garantijos galiojimo metu išaiškėję gamykliniai defektai ir gedimai bus nemokamai taisomi per ne ilgesnį nei 21 diena laikotarpį, skaičiuojamą nuo įrenginio pristatymo į parduotuvę ar servisą dienos.
5. Prireikus importuoti atsargines dalis, garantinio remonto laikas gali būti pratęstas, pridedant dalių importavimui reikalingą laikotarpį, tačiau ne daugiau nei 40 dienų.
6. Garantija neapima:
   - mechaninių pažeidimų ir dėl jų atsiradusių defektų,
   - gedimų ir defektų, atsiradusių dėl įrenginio naudojimo ne pagal paskirtį, netinkamo laikymo, montavimo ir priežiūros,
   - eksploatacinių elementų (virvelių, dirželių, guminių elementų, pedalų, putplasčio rankenų, ratukų, guolių, apmušalų) gedimų ir susidėvėjimo,
   - montavimo ir priežiūros darbų, kuriuos pagal naudojimo instrukciją klientas privalo atlikti pats.
7. Garantija netaikoma tokiais atvejais:
   - jeigu pasibaigs galiojimo terminas,
   - jeigu klientas savarankiškai atliks remontą ar įrenginio konstrukcijos modifikavimą, naudodamas neoriginalias dalis,
   - jeigu defektas atsiras dėl netinkamo montavimo arba teisingos eksploatacijos taisyklių, nurodytų naudojimo instrukcijoje, nesilaikymo,
   - jeigu įrenginys bus naudojamas kitiems nei buitiniai tikslams,
   - jeigu gedimai atsiras transportavimo metu.
8. Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
9. Garantinio laikotarpio metu klientas turi teisę pareikalauti:
   - nemokamai pataisyti produktą,
   - pakeisti produktą,
   - sumažinti kainą,
   - nutraukti sutartį ir grąžinti visą sumokėtą sumą.
10. Norėdami pateikti skundą:
    a) pateikite skunde nurodytą produktą arba jo dalį,
    b) pateikite įrenginio įsigijimo įrodymą, kuriame nurodytas pardavėjo pavadinimas ir adresas, pirkimo data ir vieta, produkto tipas, arba galiojančią garantijos kortelę, patvirtintą parduotuvės antspaudu.

    Jeigu įrenginys bus pristatytas nešvarus, servisas gali jo nepriimti arba, klientui davus raštišką sutikimą, jį išvalyti kliento sąskaita.
11. Jeigu skundas bus pripažintas pagrįstu, įrenginys bus pataisytas, pakeistas į naują arba klientui bus grąžinti pinigai. Įrenginio transporto klientui išlaidas padengia gamintojo servisas.
12. Jeigu skundas bus pripažintas nepagrįstu, klientas gaus išsamų tokio sprendimo pagrindimą bei per 14 dienų laikotarpį nuo sprendimo įteikimo dienos įrenginys bus išsiųstas klientui. Transporto išlaidas padengia klientas.

GARANTIJOS KORTELĖ

Gaminio pavadinimas	
EAN kodas	
Pardavimo data	

(Pardavėjo antspaudas ir parašas)
(Netaikoma, jeigu įrenginys įsigytas internetinėje parduotuvėje. Žr. „Garantijos sąlygos“, 2 pkt.)

Informacija liečia įrenginį, kurį į šalies rinką įvedė bendrovė „Morele.net Sp. z o.o.“, įsikūrusi adresu Fabryczna 20A, Kraków (Krokuva).

Įrenginio svoris nurodytas ant pakuotės. Panaudotą įrangą atiduodami į atliekų surinkimo punktą, saugote aplinką ir žmonių sveikatą nuo galimo neigiamo poveikio, kurį gali sukelti netinkamas atliekų tvarkymas.

CE RoHS Compliant

Įrenginys skirtas buitiniam naudojimui.
Kompiuteris turi CE ir RoHS sertifikatą.
Kompiuteris atitinka EN957 standarto reikalavimus.

ĮRENGINYS NĖRA PRITAIKYTAS KOMERCINIAMS TIKSLAMS ARBA PROFESIONALIAM SPORTUI. GARANTIJA NEBUS TAIKOMA, JEIGU GAMINYS BUS NAUDOJAMAS NE PAGAL PASKIRTĮ ARBA NESILAIKANT GARANTIJOS SĄLYGŲ.



Gaminys pristatomas supakuotas. Pakuotė gali būti perdirbama. Rūšiuokite atliekas ir išmeskite, atsižvelgdami į jų tipą.
Saugokime aplinką kartu!

SERVISAS
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Lenkija

GAMINTOJAS
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Pagaminta Kinijoje.

Vážený uživateli,
před tím, než zahájíte smontování zařízení a začnete je používat, seznamte se s následujícím návodem na použití. Tento návod obsahuje důležité informace týkající se bezpečného používání a údržby zařízení. Ponechejte si příručku, abyste měli možnost pozdějšího využívání informací týkajících se údržby nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení	230 VAC
Maximální výkon	1200 W
Hmotnost	92 kg
Provozní teplota	0°C až +40°C
Teplota skladování	-10°C až +60°C
Maximální hmotnost uživatele	150 kg
Třída použití	Třída H
Přesnostní třída	Třída C
Rychlost	1-22 km/h
Náklon	0-20 úrovní nastavitelných počítačem
Výrobní norma (hlavní)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Určení	Elektrický běžecký pás pro domácnost

BEZPEČNOST

POZOR! Zařízení lze používat výhradně v souladu s jeho určením, to znamená k tréninku dospělých osob. Každé jiné použití zařízení může být nebezpečné. Výrobce nemůže nést odpovědnost za škody, které byly způsobené nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno s využitím nejnovějších znalostí z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly být potenciální příčinou úrazu, byly odstraněny případně zajištěny.
- Provádění na vlastní ruku jakýchkoliv oprav a změn v konstrukci (včetně odmontování původních části, instalace části jiného původu, než od výrobce apod.) způsobuje ztrátu záruky a může vést k bezprostřednímu ohrožení cvičící osoby.
- Neodborné opravy a úpravy nejsou přípustné.
- Jednou za měsíc až dva měsíce zkontrolujte, zda jsou šrouby, vruty a matice řádně utaženy.
- Za účelem trvalého zajištění bezpečnosti pravidelně (tedy jednou za rok) zařízení kontrolujte a zajišťujte jeho údržbu ve specializované prodejně.
- Veškeré změny na zařízení, které nebyly popsané v tomto návodu, mohou být příčinou poškození nebo bezprostředně ohrožovat zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět výhradně zaměstnanci servisu výrobce nebo jimi v tomto rozsahu vyškolené osoby.
- Na veškerá zařízení se vztahují stálé vyvíjené inovační postupy, jejichž účelem je zajistit vysokou kvalitu trenažéru. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo zavádět technické změny.
- Veškeré otázky nebo pochybnosti spojené se zařízením směřujte na specializovanou prodejnu.



POZOR! Dodržujte pravidla všeobecných předpisů a bezpečnostní opatření platné pro zacházení s elektrickými zařízeními.

- **Zařízení je napájeno síťovým napětím 230 V.**

- Veškerá elektrická zařízení během provozu vysílají elektromagnetické záření. Pokud jsou v blízkosti elektronického řídicího systému nebo ovládání umístěny přístroje, které toto záření vysílají (např. mobilní telefony), mohou být některé hodnoty (např. tep) změněny.
- **POZOR!** Nikdy neprovádějte na vlastní ruku žádné změny v elektrické síti. Provedení těchto změn svěřujte specialistům.
- **POZOR!** Pamatujte, že před zahájením jakýchkoliv oprav, údržby nebo čištění zařízení je třeba vytáhnout zástrčku napájecího kabelu z elektrické zásuvky.
- Nepoužívejte k zapojení zařízení prodlužovací kabely.
- Pokud nebudete zařízení po delší dobu používat, vytáhněte jeho zástrčku z elektrické zásuvky.
- Věnujte pozornost tomu, aby elektrický kabel nebyl stlačený a jeho umístění nezpůsobilo nebezpečí zakopnutí.



UZEMNĚNÍ
Uzemnění chrání proti nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Trenažér má kabel napájení a zástrčku s uzemněním. Zástrčka musí být zapojena do řádně nainstalované a správně uzemněné zásuvky.

- Před zapojením zařízení k napájení se přesvědčte, že místní napětí odpovídá druhovi zástrčky.
- Pokud by se zástrčka nehodila do elektrické zásuvky, neměňte ji. V takovém případě objednejte u elektrikáře s příslušnou kvalifikací nainstalování jiné zásuvky.



NEBEZPEČÍ!
Nesprávné zapojení kabelu může způsobit nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
V případě jakýchkoliv podezření, že zařízení není správně uzemněné, kontaktujte servis nebo elektrikáře s příslušným oprávněním.

POZOR! Osoby, které pobývají během používání zařízení v jeho blízkosti, je třeba upozornit na případná ohrožení. Zvláštní opatrnost dodržujte v přítomnosti dětí.

POZOR! Před zahájením cvičení konzultujte s lékařem, zda ve vašem případě nejsou zdravotní kontraindikace trénování na zařízení. Na základě názoru odborníka si můžete vypracovat svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení mohou být nebezpečné vašemu zdraví i životu.

UPOZORNĚNÍ! Systémy sledování tepu mohou být nepřesné. Nadměrná námaha během cvičení může způsobit uraz nebo smrt. Cítíte-li slabost ihned ukončete cvičení.

POZOR! Bezpodmínečně dodržujte pravidla trénování uvedena v tomto návodu.

- Při volbě místa k vedení tréninku zohledněte potřebu zajistit bezpečné vzdálenosti od případných překážek. Neumísťujte zařízení v blízkosti komunikačních tahů (cest, brán, průchodů apod.).
- Nepoužívejte posilovací stroj v přímé blízkosti stěny. Šířka bezpečnostní zóny musí přesahovat šířku stroju a její minimální šířka je 2000 mm.

POZOR! Během montáže zařízení dodržujte opatrnost a nedovolte, aby poblíž pobývaly děti. Během montáže se používají drobné části (matice, šrouby apod.), které by děti mohly spolknout.

ZBYTKOVÉ RIZIKO

- Po omezení rizik se pouze 13 z více než 230 skutkových podstat považuje za „veřejně akceptovatelné”.
- Nebude-li použito zabezpečení proti pádu nebo bude, jenže špatně, zbytková rizika stále existují, tj. pád osoby může způsobit odřeniny, modřiny, zlomeniny nebo v nejhorším případě i smrt.

- Existuje zbytkové riziko náhodného přetížení cvičící osoby nesprávnou obsluhou nebo špatným hodnocením a také nesprávným zasláním údajů (kvůli elektromagnetickému rušení, chybě softwaru atd.). I nejlepší zabezpečení softwaru a posilovacího stroje nevylučuje softwarovou nebo hardwarovou chybu a teoretický může způsobit přetížení cvičící osoby.
- Produkt je elektrickým spotřebičem, proto nelze vyloučit úraz elektrickým proudem, který může způsobit úmrtí.
- Nelze vyloučit zbytkové riziko udušení.
- Riziko lze omezit dodržením bezpečnostních pokynů uvedených v návodu k obsluze.
- Nelze vyloučit, že náhodné nebo nepovolené použití způsobit jiné neuvedené riziko, nebo uvedené riziko bylo hodnocené špatně.

Hodnocení rizik bylo provedeno na základě „současného stavu zařízení". Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost výskytu nepřípustného rizika je téměř nulová. Spotřebič (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobí — za běžných podmínek — neodůvodněné riziko pro cvičící osoby a třetí osoby.

ZNAČENÍ OBALŮ PŘI PŘEPRAVĚ

	Neklopit. Nenaklánět.
	Křehké. Možnost poškození. Věnujte dostatečnou pozornost.
	Zabraňte pádu.
	Chránit před vlhkem.
	Obal vhodný k recyklaci.
	Pozor! Těžký produkt.
	Těžší strana obalu. Na této straně je motor běžeckého pásu.

OBSLUHA

Před zahájením tréninku se přesvědčte, že bylo zařízení správně smontováno.

- Před zahájením prvního tréninku se seznamte se všemi funkcemi a možnostmi nastavování zařízení.
- Zařízení má součásti, které by mohly korodovat. Z toho důvodu se nedoporučuje, aby stálo ve vlhkém prostředí. Věnujte také pozornost tomu, aby zařízení (především jeho vnitřní součásti a elektronika) nebylo vystaveno styku s vodou, nápoji, potem apod.
- Zařízení je určeno pouze k tréninku dospělých osob a v žádném případě není hračkou pro děti. Pokud na vlastní zodpovědnost dovolíte, aby je používaly děti, bezpodmínečně jim vysvětlete, jak se má správně používat, a trvale je dozorujte.
- Zařízení není vhodné k terapeutickým účelům.
- Při provozu zařízení se mohou vyskytovat tiché šumy při setrvačném pohybu běžeckého pásu, které vyplývají z druhu konstrukce. Nemají žádný vliv na fungování zařízení. V případě rotopedů a

eliptických trenažerů je potenciální šumění slyšitelné při šlapaní do pedálů v protisměru dáno technickými důvody a nezpůsobí žádné negativní následky.
- Emise hluku je větší při zatížení než bez zatížení.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte, zda jsou v pořádku všechna zajištění a šroubové a jiné spoje.
- Během tréninku na zařízení pamatujte na správnou obuv (sportovní obuv).

MONTÁŽ

Montáž zařízení musí být provedena pečlivě dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc někoho s většími zkušenostmi v této oblasti.

- Před zahájením montování se přesvědčte, zda v dodané se zařízením sadě jsou všechny části ze seznamu součástek a zda se některé součástky nezničily při dopravě. Pokud něco chybí nebo máte nějaké výhrady, kontaktujte prodejce.
- Seznamte se s obrázky a vysvětleními a proveďte montáž podle postupu a pořadí uvedeného v návodu na montáž.
- Během montáže zachovejte opatrnost. Při používání nářadí a součástek existuje riziko poranění.
- Pamatujte na zajištění bezpečného okolí. Nerozkládejte nářadí a montážní prvky chaotickým způsobem. Pamatujte, že fólie a jiné umělohmotné obaly mohou ohrozit děti udušením.
- Montážní prvky potřebné k provedení jednotlivých kroků z montážního návodu jsou uvedeny na obrázcích a ve vysvětlivkách. Použijte je v souladu s montážním návodem.
- V první fázi montáže neutahujte součásti až nadoraz. Udělejte to až potom, co budou umístěny všechny prvky a když se přesvědčíte, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžné namontování některých součástí.

POZOR! Montáž náhradních dílů, které jsou z jiného zdroje, než od výrobce, způsobuje ztrátu záruky. Montáž součástí pocházejících z jiných zdrojů je povolena až v případě pozáručních oprav.

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ



Zařízení se dodává v obalu, aby bylo chráněno proti případnému poškození během dopravy. Obaly jsou z recyklovatelného materiálu. Vyhazujte je do příslušných barevných nádob na tříděný odpad.

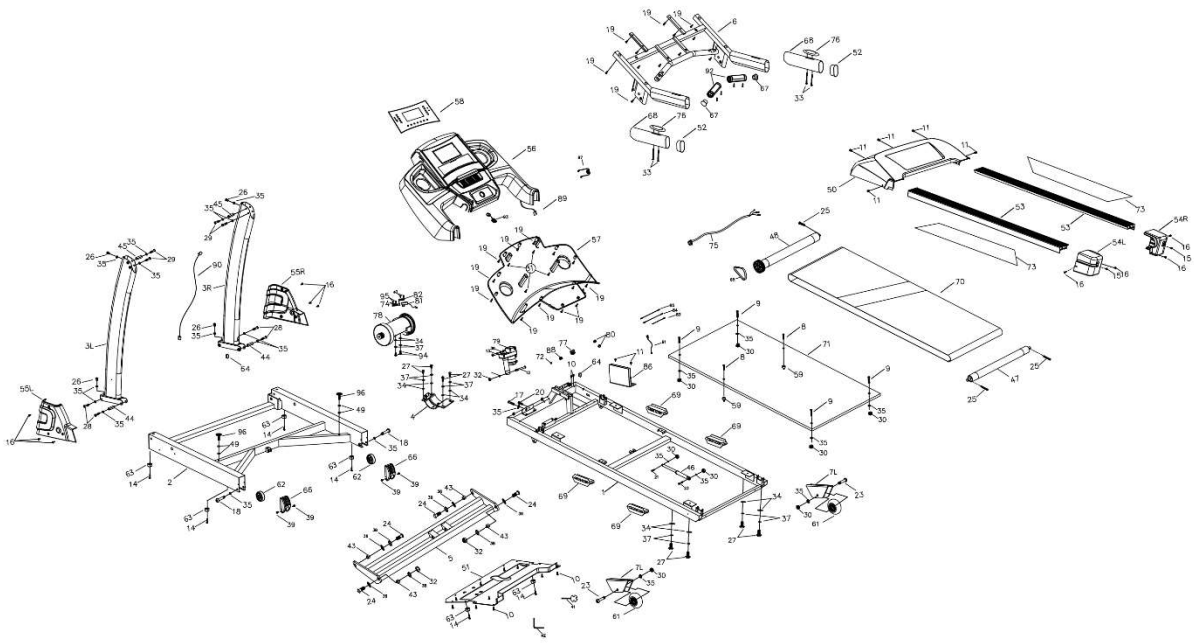


Chraňte životní prostředí a nevyhazujte vypotřebované baterie do domácího odpadkového koše. Odevzdávejte je v místě, kde byly koupeny nebo na místech určených k jejich sběru.

Opotřebená elektrická zařízení (včetně počítadel) jsou recyklovatelná – nevyhazujte je spolu s komunálním odpadem, protože by mohly obsahovat zdraví a životnímu prostředí nebezpečné látky. Prosíme, abyste aktivně pomáhali při správném hospodaření s přírodními zdroji a ochraně životního prostředí tím, že předáte opotřebené zařízení do sběrného dvora, kde se tato zařízení sbírají.

MONTÁŽNÍ SCHÉMA

UPOZORNĚNÍ! Zabraňuje se používat díly jiných dodavatelů než výrobce.



SEZNAM SOUČÁSTEK

Č.	Popis	Počet
1	Hlavní rám	1
2	Rám základny	1
3 L/R	Sloupek běžeckého pásu	1/1
4	Základna motoru	1
5	Rám náklonu běžeckého pásu	1
6	Rám počítače	1
7 L/R	Základna koleček	1/1
8	Šroub M6 * 25	2
9	Šroub M8 * 32	4
10	Vrut ST4.2*12	13
11	Šroub M5 * 15	7
12	Šroub M10 * 95	1
13	Šroub M10 * 45	1
14	Vrut ST4.2*25	6
15	Vrut ST4.2*15	2
16	Vrut ST4.2*15 φ8	10
17	Šroub M8 * 35	1
18	Šroub M8 * 45	2
19	Šroub ST4*20	25
20	Šroub M8 * 30	1
21	Šroub M8 * 25	1
22	Šroub M8 * 40	3

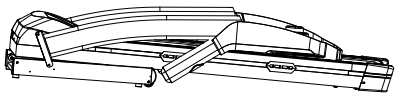
č.	Popis	Počet
49	Vzduchová pružina	2
50	Kryt motoru	1
51	Spodní kryt motoru	1
52	Koncovka řídítek	2
53	Protiskluzový povrch běžeckého pásu	2
54 L/R	Zadní maskování L/R	1/1
55 L/R	Přední maskování L/R	1/1
56	Kryt počítače (vrchní)	1
57	Kryt počítače (spodní)	1
58	Nálepka počítače	1
59	Tlumiče pod běžeckým pásem	2
60	Tlumiče běžeckého pásu	2
61	Zadní pojezdová kolečka	2
62	Pojezdová kolečka	2
63	Nožky	6
64	Nastavení	2
65	Pohonný řemen	1
66	Kryt pojezdových koleček	2
67	Koncovka řídítek	2
68	Pěna gripů	2
69	Pruženky	4
70	Bežecký pás	1

23	Podložka s vnitřním ozubením D4	2
24	Šroub M10 * 25	4
25	Šroub M8 * 60	3
26	Šroub M8 * 15	4
27	Šroub M8 * 20	8
28	Šroub M8 * 55	4
29	Šroub M8 * 48	4
30	Nylonová matice M8	8
31	Vrut ST4*12	4
32	Nylonová matice M10	3
33	Šroub ST3.5 * 70	4
34	Podložka plochá D8	8
35	Podložka s vnitřním ozubením D8	23
36	Podložka s vnitřním ozubením D10	5
37	Podložka pružná D8	8
38	Podložka pružná D10	4
39	Vrut ST3.0*10 φ6	4
40	Vrut ST3.0*10 φ8	2
41	Klíč S=13*14*15	1
42	Klíč S6	1
43	Ložisko Alex 608Z	4
44	Lineární ložisko ϕ13*1.5*11	4
45	Lineární ložisko ϕ13*1.5*41	2
46	Lineární ložisko ϕ13*1.5*36	2
47	Přední váleček bežeckého pásu	1
48	Zadní váleček bežeckého pásu	1

71	Deska běžeckého pásu	1
72	Průchodka napájecího přívodu	1
73	Protiskluzné nožičky	2
74	Rám snímače	1
75	Napájecí kabel	1
76	Tlačítka na zábradlích	2
77	Tlačítko ON/OFF	1
78	Motor	1
79	Motor úpravy výšky	1
80	Magnetický kroužek	2
81	Snímač světla	1
82	Rám snímače	1
83	Napájecí kabel 16#*130	1
84	Napájecí kabel 16#*150	1
85	Napájecí kabel 16#*150	1
86	Ovládací panel	1
87	Propojovací kabel pro MP3	1
88	Přepínač ROCKTEK 10A 250VA	1
89	Kabel počítače (vrchní)	1
90	Kabel počítače (prostřední)	1
91	Kabel počítače (spodní)	1
92	Snímač tepové frekvence	2
93	Bezpečnostní klíč	1
94	Šroub M8 * 15	2
95	Šroub M4 * 10	2
96	Tlumicí podložka	1

Balení obsahuje:

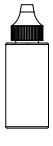
Hlavní rám



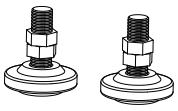
Bezpečnostní klíč



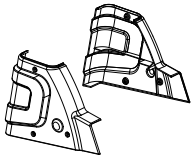
Mazivo v tubě



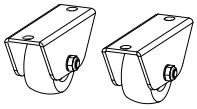
Stavitelné pátky



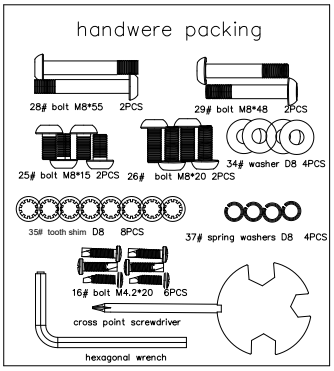
Maskování základny L/R (přední)



Pojezdová kolečka



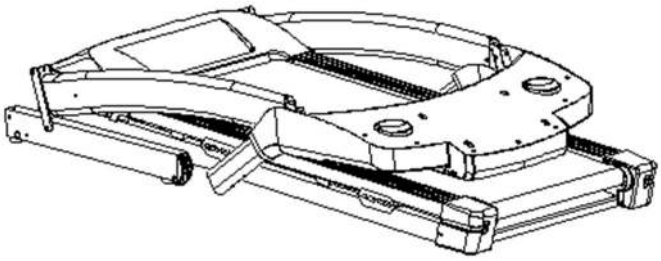
Montážní sada



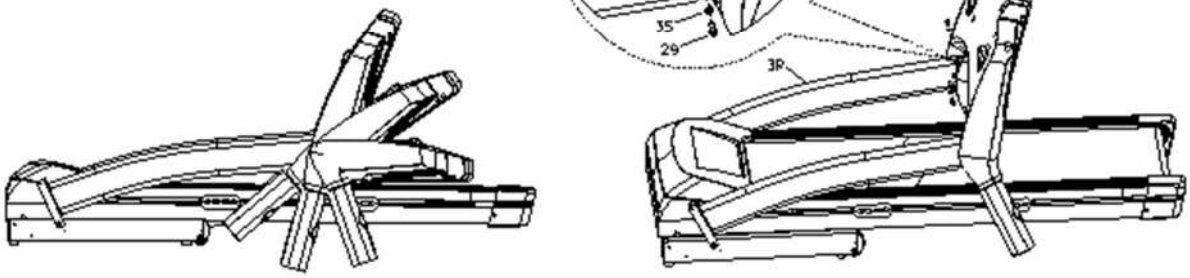
NÁVOD NA MONTÁŽ

POZOR! Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nářadí připojené k výrobku.
Na montování zařízení připravte místo příslušné velikosti. Vzhledem k velké hmotnosti některých části se doporučuje, aby montáž prováděly dvě osoby.

Krok 1
Otevřete krabici, vytáhněte výše uvedené součásti a následně položte hlavní rám vodorovně na podlahu.

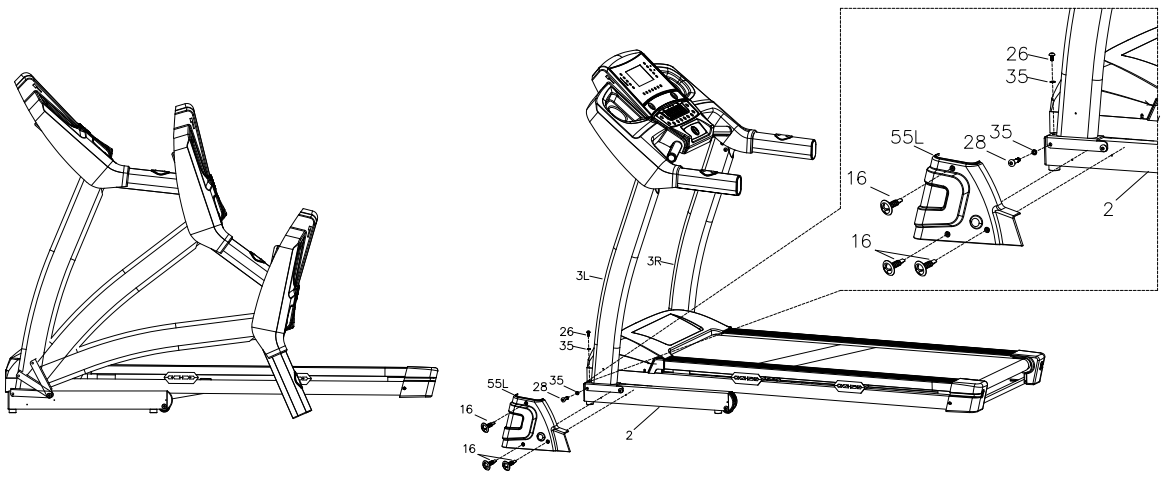


Krok 2
Položte počítač tak, jak je znázorněno na obrázku, použijte klíč S6 spolu se šroubem M8*15 (26), šroubem M8*48 (29) a vnitřními podložkami D8 (35), abyste počítač stabilně připevnili k pravému i levému sloupku hlavního rámu.



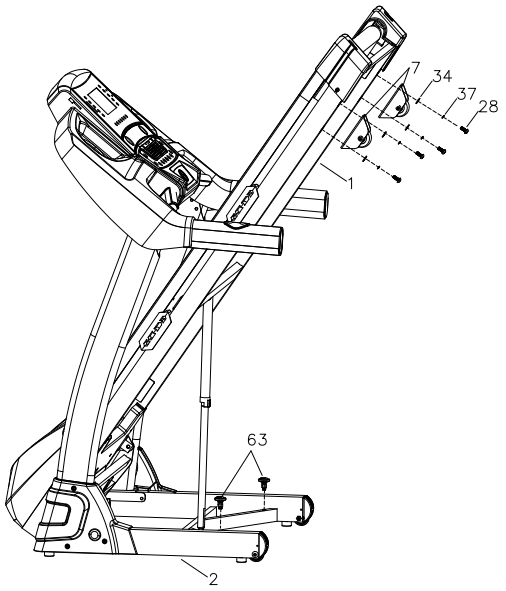
Krok 3
Použijte imbusový klíč S6, upevněte šroub M8*15 (26) spolu s podložkou D8 (35).
Následně připevněte sloupky k hlavnímu rámu – použijte imbusový klíč S6 pro namontování šroubu M8*55 (28) a podložky D8 (35).
Klíčem a plastové kryty (55 L/R) připevněte k okraji základny pomocí šroubů ST4.2*16 (16).

POZOR! Přidržujte běžecký pás rukou, abyste se vyhnuli případnému upuštění anebo zranění.



Krok 4
Připevněte dva podpěrné kolečka (7) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (28), podložek (34) a pružných podložek (37).

Následně do otvorů v trubce základny (2) našroubujte stavitelné nášlapy (63).



Krok 5
Pro spuštění běžeckého pásu zasuňte bezpečnostní klíč (93) do počítače. Bez toho nebude zařízení fungovat.

POZOR! Bezpečnostní klíč slouží k okamžitému havarijnímu zastavení pásu.
Z bezpečnostních důvodů se doporučuje během každého tréninku připevnit klíč k oděvu.

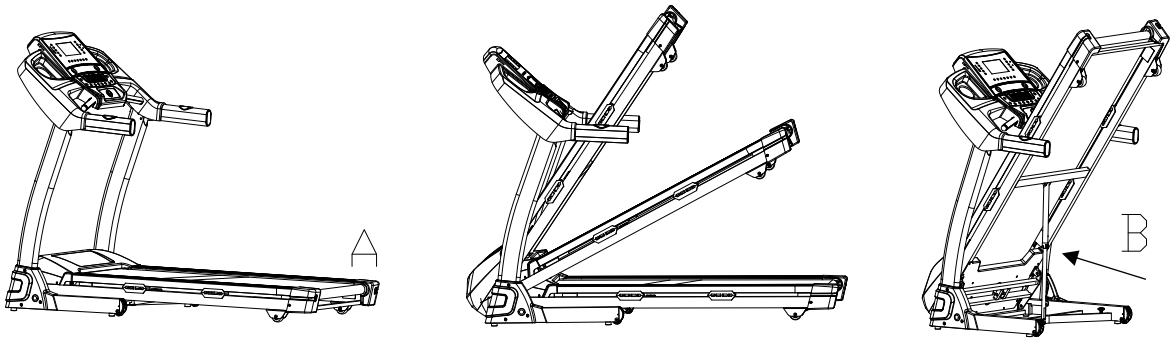


Výborně! Trenažér je smontovaný!

Než začnete běžecký pás používat, přečtěte si pozorně návod.

NÁVOD NA POSKLÁDÁNÍ TRENAŽERU

POZOR! Před zahájením skládání řádně zkontrolujte, jestli jsou všechny šrouby utaženy a odpojte síťový kabel.



Skládání zařízení
Zvedejte běžecký pás (A) zařízení do svislé polohy až do chvíle, když uslyšíte zacvaknutí skládacího mechanizmu (B).

Rozkládání zařízení
Držte trenažér (A), uvolněte nohou zajištění skládacího mechanizmu (ukazuje na něj šipka)(B). Přidržujte běžecký pás a spouštějte jej pomalu na zem.
POZOR! Věnujte pozornost tomu, aby při spouštění běžeckého pásu nebyly poblíž třetí osoby a zvířata.

NASTAVENÍ NAPNUTÍ PÁSU

KDY JE TŘEBA NAPNOUT PÁS?
Běžecký pás může v důsledku stálého používání vyžadovat napnutí.

- Příliš volný pás se může za chodu elektromotoru zastavit.
- Pás se nemá napínat příliš silně, protože by to mohlo způsobit mj. poruchu elektromotoru, hřídele nebo ložisek.
- Správně napnutý pás lze po stranách nazvednout do výšky cca 5-7,5 cm. Jde to velmi snadno zkontrolovat – pás je správně napnutý, když se pod něj vejdou 3 prsty.

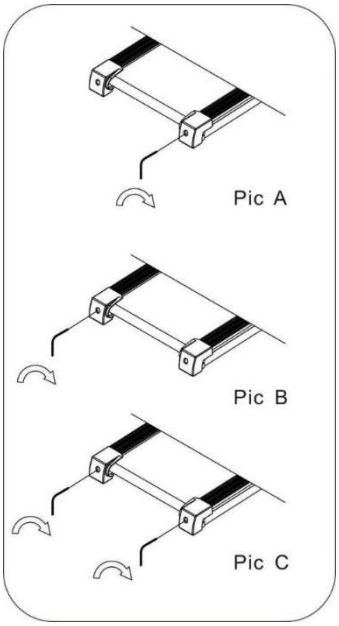
Pás je třeba napnout, pokud začne během tréninku klouzat, posunovat se do stran nebo ohýbat.

Umístěte běžecký pás na rovném povrchu. Spusťte pás s rychlostí cca 6-8 km/h, sledujte odchylku běžeckého pásu.

ZVYŠOVÁNÍ NAPNUTÍ PÁSU
V sadě součástek najdete speciální klíč. Umístěte jej v levém šroubu na nastavování pásu, který je zadní části trenažéru. Otočte klíčem o 90 stupňů ve směru pohybu hodinových ručiček (obrázek C). Tímto způsobem natáhnete zadní váleček a zvýšíte napětí pásu. Zopakujte činnost otočením šroubu z pravé strany. Věnujte pozornost tomu, aby byly šrouby otočeny stejně.
Opakujte činnosti pro oba šrouby do doby, až bude pás správně napnutý.

SNIŽOVÁNÍ NAPNUTÍ PÁSU
Pro snížení napnutí pásu postupujte tak, jako při jeho zvyšování. Klíč přitom otáčejte proti směru pohybu hodinových ručiček.

VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



KDY VYCENTROVAT PÁS?
V důsledku různých běžeckých stylů (nejčastěji s přenášením větší zátěže na jednu nohu) se pás může posunout do strany a nebýt vycentrovaný. Z toho důvodu může být potřebné po určité době pás vycentrovat.

Běžně by se pás měl vycentrovat sám během chodu trenažéru. Jeho nastavení se vyžaduje, pokud se pás posune doprava nebo doleva.

VYCENTROVÁNÍ PÁSU
Spusťte trenažér a nastavte jej na nízkou rychlost
(např. 3 km/h). Zkontrolujte, kterým směrem se pás posunuje.

- Pokud se pás posunuje doprava, umístěte klíč v pravém nastavovacím šroubu. Otočte klíč o 90 stupňů ve směru pohybu hodinových ručiček (obrázek A). Sledujte, jestli se pás vycentroval. Pokud se stále posunuje doprava, opět otočte šroubem o 90 stupňů.
- Pokud se pás posunuje doleva, postupujte stejně, jak je uvedeno výše, ale otáčejte šroubem umístěným z levé strany (obrázek B).

ÚDRŽBA

Pro zajištění maximální bezpečnosti při používání trenažéru se doporučuje jeho pravidelné kontrolování za účelem zjištění opotřebení součástek. Zejména jde o kontrolu utažení a stavu matic, šroubů, pohyblivých části, objímek apod.

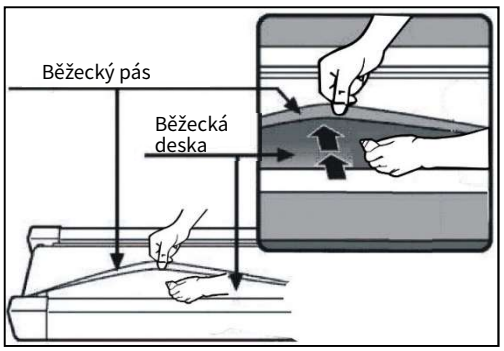
Uchovávejte zařízení na suchém a teplém místě. Nevystavujte zařízení působení slunečního záření.

POZOR! Před zahájením údržby vždy trenažér vypínejte a odpojujte od elektrického proudu.

ČIŠTĚNÍ
Pravidelné čištění zařízení prodlouží jeho životnost a zachová jeho vysokou výkonnost.
K čištění trenažéru používejte měkký vlhký hadřík. Netýká se to elektrických prvků, elektromotoru, vnitřních části - nedovolte, aby se do těchto míst dostávala voda. Chraňte povrch trenažéru (a prostor pod ním) před působením vody.

ČIŠTĚNÍ ELEKTROMOTORU
Minimálně jednou za rok se zbavte prachu z elektromotoru. Nejdříve musíte odpojit trenažér od přívodu elektrického proudu a po počkání cca 1 hodinu sundat kryt elektromotoru. S použitím stlačeného vzduchu nebo štětce opatrně odstraňte prach. Po opětovném namontování krytu elektromotoru a připojení do elektrické zásuvky, můžete trenažér spustit.

MAZÁNÍ TRENAŽÉRU
Četnost mazání trenažéru závisí na intenzitě jeho používání. Pokud je zařízení v provozu více než 5 hodin týdně, doporučuje se mazat každé 2-3 měsíce. V případě méně intenzivního používání trenažéru je třeba provádět mazání jednou na 7-8 měsíců.



Nanášejte mazivo pod běžecký pás. Nejvíce jej používejte na místech, ve kterých mají chodidla kontakt s pásem při běhu.

TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

Používání trenažéru bude pro Vás velmi prospěšné. Především zlepší Vaši kondici, posílí svaly a ve spojení s příslušnou dietou umožní spálit zbytečnou tukovou tkáň.

1. ROZCVIČKA

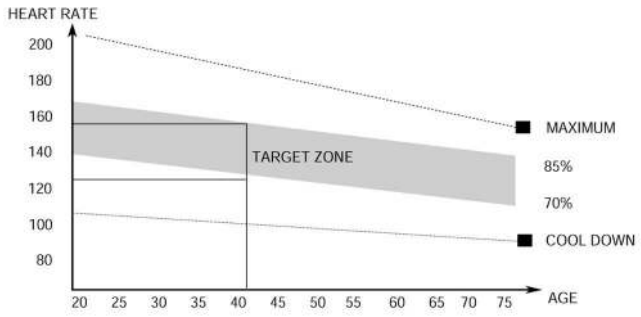
To je fáze, která zlepšuje proudění krve v celém těle a připravuje svaly na intenzivní námahu. Snižuje také riziko vzniků křečí a úrazu. Doporučuje se provést několik protahovacích cviků, jak je uvedeno níž. Pokud pocítíte bolest, přestaňte cvičit nebo zmenšete rozsah prováděného pohybu.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ:

- **PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH STEHENNÍCH SVALŮ**
  Posaďte se na rovném podkladu s ohnutýma nohama a s koleny směřujícími ven. Spojte chodidla a přibližte je k tělu tak blízko, jak je to možné. Jemně stlačte kolena směrem k zemi a vydržte v této poloze po dobu 15 sekund.
- **ROZTAHOVÁNÍ STEHEN**
  Posaďte se na rovném podkladu. Narovnejte pravou nohu a spodní stranu levého chodidla přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku ve směru prstů pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte po dobu 15 sekund. Zopakujte činnost s levou nohou.
- **OTOČKY HLAVY**
  Držte hlavu rovně a dívejte se před sebe. Aniž byste pohybovali rameny, otočte hlavu doprava a narovnejte zpět a následně doleva a narovnejte.
- **ZVEDÁNÍ RAMEN**
  Zvedněte levou ruku jak je to možné nahoru a vydržte po dobu několika sekund. Činnost zopakujte s pravou rukou.
- **ROZTAHOVÁNÍ ACHILOVEK**
  Postavte se obličejem ke stěně, levou nohu vysuňte dopředu a mírně ohněte v koleně. Pravou držte zezadu – narovnanou, s patou položenou rovně na podkladu. Držte obě paty rovně na podkladu a přitlačte boky směrem ke stěně. Udržujte tuto polohu po dobu 30 sekund. Zopakujte postup s vysunutou pravou nohou. Pamatujte, abyste během cvičení neprohýbali záda do oblouku.
- **PŘEDKLONY**
  Postavte se se spojenými nohami. Proveďte předklon a snažte se při tom co nejvíce přiblížit hruď ke kolenům. Vydržte 15 sekund. Pamatujte na to, abyste neohýbali kolena.

2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je vlastní fáze tréninku. Cvičte vlastním tempem tak, abyste dosáhli tep vhodný pro svůj věk, jak je to uvedeno na následujícím grafu.



3. ODDECHOVÁ FÁZE

Tato fáze umožňuje uklidnit krevní oběh a uvolnit svaly. Je to opakování rozcvičky.
Je třeba pamatovat na to, abyste nepřetěžovali svaly.

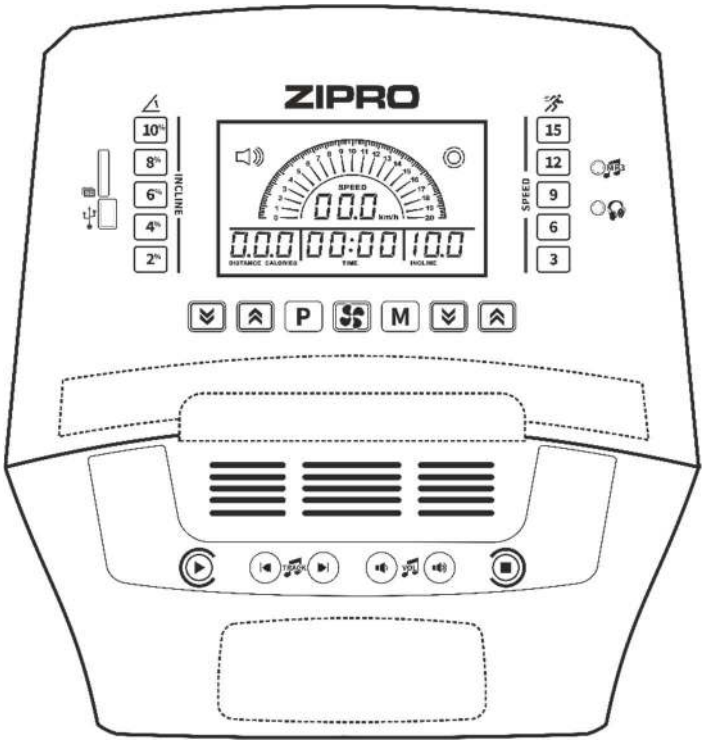
NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČE

ZAHÁJENÍ/UKONČENÍ
Během 3 sekund po stlačení tlačítka **START/STOP** zařízení začne činnost.

FUNKCE ÚSPORY ENERGIE
Běžecký pás automaticky přejde do režimu úspory energie, pokud není po dobu 10 minut provedena žádná operace. Stisknutím libovolného tlačítka restartujte systém.

NOUZOVĚ ZASTAVENÍ SPOTŘEBIČE
UPOZORNĚNÍ! Bezpečnostní klič se musí vždy během každého cvičení připevnit k oblečení.
Měl by se používat pouze v nouzových případech, a nesmí se používat jako běžné tlačítko pro zastavení.
Špatně umístěný bezpečnostní klič znemožňuje spuštění běžeckého pásu.
UPOZORNĚNÍ! Před použitím běžeckého pásu ověřte správnou funkci systému nouzového zastavení.
Potažením za provázek vytáhněte bezpečnostní klič. Po vytažení klíče se běžecký pás zastaví s malým zpožděním daným rychlostí chodu, zastaven je také systém naklánění pásu (je-li spotřebič vybaven touto funkcí). Zastavení je indikováno krátkým zvukovým upozorněním. Všechna okénka na obrazovce zobrazují „---".
Po opětovném zapojení bezpečnostního klíče se zařízení resetuje.

PROGRAMY
Počítač je vybaven 99 automatickými programy uloženými v paměti, 3 režimy odpočítávání (času, kalorii, vzdálenosti) a funkcí měření tukové tkáně (Body Fat).



POPIS TLAČÍTEK
- **START –** slouží ke spouštění běžeckého pásu v manuálním režimu, nebo zvoleného tréninkového plánu.
- **STOP –** tlačítko slouží k zastavení provozu trenažéru. Po stlačení dojde také k resetování nastavení. Po opětovném spuštění zařízení zahájí práci v manuálním režimu.
- **PROGRAM (P)** - slouží k výběru automatického tréninkového plánu (P1 – P99) nebo funkce Body Fat před spuštěním běžeckého pásu.

- **MODE (M)** – umožňuje zvolit režim odpočítávání: času, vzdálenosti nebo kalorií.
- **SPEED**  - tlačítka umožní nastavení (zvětšovaní a zmenšování) rychlosti v krocích po 0,1 km/h. Tlačítka jsou umístěna na konzole počítače a na madlech.
- **TLAČÍTKO RYCHLÉ VOLBY RYCHLOSTI** - umožňuje provést přímý výběr rychlosti (3, 6, 9, 12, 15 km/h).
- **INCLINE**  - tlačítka umožňují postupnou úpravu (zvyšování a zmenšování) uhlu náklonu běžeckého pásu o 1 úroveň, a to v průběhu tréninku. Tlačítka umístěné na ovládacím panelu počítače a na zábradlích.
- **TLAČÍTKO RYCHLÉ VOLBY UHLU NÁKLONU** - umožňuje provedení přímé volby uhlu náklonu běžeckého pásu (úrovně 2, 4, 6, 8, 10) v průběhu tréninku.
- **VĚTRÁK** – spouští nebo vypíná přívod vzduchu

PŘEHRÁVÁNÍ HUDBY MP3

Počítač běžeckého trenažéru umožňuje přehrávání hudby do reproduktoru nebo do zapojených sluchátek. Zástrčka Jack 3.5 mm umožňuje zapojení nosiče.



tlačítka umožňují nastavení (zvýšení a snížení) hlasitost přehrávané hudby



přepínaní mezi přehrávanými skladby - předchozí / další

FUNKCE (SPECIFIKACE)

SPEED	Zobrazuje momentální rychlost.	1-22 km/h
TIME	Počítá celkový čas cvičení od jeho zahájení do ukončení.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Počítá celkovou uběhnutou vzdálenost od zahájení do ukončení cvičení.	0,0-99,9 km
CALORIES	Počítá celkový počet spálených kalorií od zahájení do ukončení cvičení. (Měření je pouze orientační, má za účel porovnání výsledků různých tréninků, a není použitelné při léčbě).	0,0-999 kcal
PULSE	Zobrazuje momentální puls.	50-200 BMP
INCLINE	Zobrazuje aktuální úroveň naklonění běžeckého pásu.	0-20 stupňů

FUNKCE MĚŘENÍ TEPU

Po spuštění běžeckého trenažéru přidržte obě dlaně na čidlech měření pulsu. Po 30 sekundách se na obrazovce objeví momentální puls. Během provádění měření počítač zobrazí ikonku ve tvaru srdce.
UPOZORNĚNÍ! Měření srdečního tepu pouze k sportovním účelům (vylučuje se použití k medickým účelům).

MANUÁLNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Manuální tréninkový plán je výchozím pracovním režimem zařízení. Nebude-li zvolen jiný tréninkový plán, začne běžecký pás pracovat v tomto režimu ihned po stisknutí tlačítka **START**.

- Výchozí rychlost manuálního režimu je 1 km/h.
- Změna nastavení rychlosti je proveditelná tlačítky na počítači a zábradlích.

TRÉNINKOVÉ PLÁNY

Zvolte jeden z 99 automatických tréninkových plánů stisknutím tlačítka **PROGRAM (P)** tak dlouho, až se na obrazovce zobrazí příslušné číslo.

- Po zvolení se v okně zobrazí blikající hodnota „30:00".
  Nastavení času tréninku lze provést tlačítky **SPEED** ⏫ ⏬ **.**
  Nastavena doba tréninku je proporcionálně rozdělená do 10 fází. Tabulka obsahuje přehled fází, příslušnou rychlost každého tréninkového plánu.
  → Viz strana 152.
- Pro zahájení tréninkového plánu stiskněte tlačítko **START.**

REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ

Zvolte jeden ze 3 režimů odpočítávání stiskem tlačítka **MODE (M).**

- K nastavení odpočtu hodnoty použijte tlačítka **SPEED** ⏫ ⏬, **INCLINE** ⏫ ⏬.
- Běžecký pás se rozjede a odpočet začne stisknutím tlačítka **START**.

ODPOČÍTÁVANÉ PARAMETRY:

- **ČAS:** počáteční hodnota odpočítávání je 30 min.
  Počítač umožňuje nastavovat čas v rozsahu 5-99 minut (po 1 minutě).
- **KALORIE:** počáteční hodnota odpočítávání je 50 kcal.
  Počítač umožňuje nastavovat kalorie v rozsahu 20-990 kcal (po 10 kcal).
- **VZDÁLENOST:** počáteční hodnota odpočítávání je 1 km.
  Počítač umožňuje nastavovat vzdálenost v rozsahu 1,0-99,9 km (po 1 km).

FUNKCE MĚŘENÍ TUKOVÉ TKÁNĚ (BODY FAT)

Držte stlačené tlačítko **PROGRAM (P)** do chvíle, až se na obrazovce zobrazí „FAT".

Použijte **MODE (M)** pro zavedení parametrů:

- **F1** – pohlaví (gender) – 01 muž/ 02 žena
- **F2** – věk (age) – hodnota10-99 let
- **F3** – výška (height) – hodnota 100-200 cm
- **F4** – hmotnost (weight) – hodnota 20-150 kg

Použijte tlačítko **SPEED** ⏫ ⏬ pro nastavení hodnoty parametrů.

Po zvolení parametrů se na displeji zobrazí **F5.** Položte obě dlaně na čidlech měření pulsu, po 5-6 sekundách počítač zobrazí informaci FAT. Účelem FAT je změření poměru mezi výškou a hmotností a ne tělesných proporcí.

Správný výsledek by měl být mezi 20-25. Hodnota pod 20 znamená podváhu, 26-29 – nadváhu, a nad 29 - obezitu.

POZOR! Získané výsledky nelze pod žádnou záminkou považovat za základ pro léčbu nebo jiné medicínské účely.

MOŽNÁ POŠKOZENÍ A ZPŮSOBY OPRAVY

POZOR! Otevření krytu zařízení bez předchozího kontaktování servisu výrobce je důvodem ke ztrátě záruky. Pokud máte podezření, že porucha, která se vyskytla, vyžaduje otevření krytu, kontaktujte servis výrobce.

Popis chyby		Možné příčiny	Řešení problému
-----	Potíže s bezpečnostním klíčem	Bezpečnostní klíč není zapnutý.	Připojte správně bezpečnostní klíč.
		Počítač je poškozen.	Kontaktujte servis výrobce.
E01	Počítač nefunguje	Počítač je špatně zapojeny.	Prověřte správné zapojení kabelů počítače.
		Spojovací kabel je zlomený nebo předřený	Zkontrolujte zapojení zástrček. Pokud je správné a problém se stále vyskytuje, kontaktujte oddělení obsluhy zákazníků v servisu výrobce.
		Počítač je poškozený	Kontaktujte servis výrobce.
		Spojení mezi řídící deskou a počítačem je blokované	Kontaktuje servis výrobce.
E02	Elektromotor nefunguje	Nesprávné napětí napájení	Přesvědčte se, že je napětí správné. Pokud se problém stále vyskytuje, kontaktujte oddělení obsluhy zákazníků v servisu výrobce.
		Chyba v zapojení kabelu elektromotoru	Odpojte kabel a zapojte jej opětovně. Pokud se problém stále vyskytuje, kontaktujte servis výrobce.
		Poškozený ovládač	Kontaktujte servis výrobce.
E03	Počítač nezjistil po dobu 15 sekund signál z čidla rychlosti	Chybné spojení čidla	Kontaktujte servis výrobce.
		Nesprávně zapojena zástrčka čidla	Zkontrolujte zapojení zástrček. Pokud je správné a problém se stále vyskytuje, kontaktujte servis výrobce.
		Poškozené čidlo	Kontaktujte servis výrobce.
E04	Chyba komunikace	Nesprávné zapojení nebo poškození vodičů.	Kontaktujte servis výrobce.
E05	Chyba přetížení	Porucha elektromotoru	Zkontrolujte, jestli není vinutí elektromotoru spálené. Pokud je v pořádku, odpojte trenažér od síťového napájení a následně opět zapojte. Pokud se problém stále vyskytuje, kontaktujte servis výrobce.
		Jmenovitý proud v ovládači je příliš nízký.	Vyměňte ovládač. Kontaktujte servis výrobce.
		Proud má vyšší jmenovitou hodnotu.	Přesvědčte se, že hmotnost uživatele nepřekročila maximální hodnotu pro toto zařízení.

E06	Explozesion-Proof Protection. Nesprávné napájení	Napětí napájení je příliš malé	Zapojte zařízení do proudu s odpovídajícím napětím.
		Zkrat	Kontaktujte servis výrobce.
E07	Nefunguje zobrazování	Vypnutý bezpečnostní klíč	Zapněte bezpečnostní klíč.
E08	Chyba ovládače EEPROM	Ovládač je poškozený.	Kontaktujte servis výrobce.
E09	Ovládač je ve skloněné poloze	Zařízení není umístěno na rovném povrchu.	Přeneste zařízení na rovný, stabilní povrch a následně opět spusťte.
E10	Přechodná ochrana proudu	Nesprávně nainstalovaný ovládač.	Kontaktujte servis výrobce.
		Nesprávně namontovaný elektromotor.	Kontaktujte servis výrobce.
		Zablokovaná transmisní část běžeckého pásu.	Kontaktujte servis výrobce.
E11	Příliš vysoké napětí	Zkontrolujte, zda není napětí AC vyšší než 270 V nebo zda není nestabilní. Pokud ne, přestaňte používat běžecký pás a nahlaste poruchu.	
E13	Chyba komunikace mezi počítačem a ovládačem. Počítadlo nedostává signál z pohonu.	Poškozené vodiče mezi počítadlem a ovládačem	Kontaktujte servis výrobce.
		Nesprávně zapojená zásuvka.	Kontaktujte servis výrobce.
E14	Příliš nízké napětí	Zkontrolujte, zda není napětí AC nižší než 160 V nebo zda není nestabilní. Pokud ne, přestaňte používat běžecký pás a nahlaste poruchu.	
	Zařízení nefunguje	Bez napájení	Zapojte zařízení k přívodu proudu.
		Vypnutý bezpečnostní klíč	Zapněte bezpečnostní klíč.
		Zkrat	Kontaktujte servis výrobce.
		Přepínač ON/OFF není zapnutý	Zapněte zařízení.
	Běžecký pás nefunguje plynulé	Běžecký pás není dostatečně namazaný	Namažte běžecký pás v souladu s informacemi uvedenými v návodu na obsluhu.
		Běžecký pás je příliš silně napnutý	Nastavte a vyrovnejte polohu běžeckého pásu v souladu s informacemi uvedenými v návodu na obsluhu.
	Běžecký pás je zkřivený	Běžecký pás je příliš málo napnutý	Nastavte a vyrovnejte polohu běžeckého pásu v souladu s informacemi uvedenými v návodu na obsluhu.
		Pás pohonu je příliš málo napnutý	Kontaktujte servis výrobce.

ZÁRUKA

Jménem Poskytovatele záruky poskytuje prodejce záruku platnou na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje. Záruka za prodané zboží nevylučuje, neomezuje ani nepozastavuje oprávnění Kupujícího vyplývající z předpisů o právech spotřebitelů.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Reklamace a záruka se vztahují výhradně na skryté vady vzniklé vinou výrobce.
2. Reklamace bude prodejnou nebo servisem přijata potom, co zákazník předloží:
   - platný, čitelný a správně vyplněný záruční list s razítkem a podpisem prodejce,
   - platný prodejní doklad o nákupu zařízení s datem prodeje,
   - reklamované zboží nebo vadnou součástku.

   V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě prodejního dokladu (účtenka / faktura).
3. Reklamace bude vyřízena v termínu do 14 dnů od chvíle nahlášení vady Zákazníkem.
4. Výrobní vady a poškození, které se projeví během záruční lhůty, budou opraveny zdarma v termínu nejpozději do 21 dnů od data dodání zboží do prodejny nebo servisu.
5. V případě nutnosti dovézt importovanou součástku se může doba záruční opravy prodloužit o dobu nezbytnou pro její dovezení, avšak ne více než o 40 dnů.
6. Záruka se nevztahuje na:
   - mechanická poškození a na vady, které tato poškození vyvolala,
   - poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného používání nebo používání v rozporu s určením, nesprávného uchovávání, montování a údržby zařízení,
   - poškození a opotřebení provozních součástek, jako jsou: lanka, pásky, pryžové prvky, pedály, pěnová madla, kolečka, ložiska, čalounění.
   - činnosti spojené s montáží a s údržbou, které je uživatel povinen v souladu s návodem provádět sám.
7. Záruku nelze využít v následujících případech:
   - po uplynutí záruční lhůty,
   - pokud zákazník provedl nebo nechal provést na vlastní ruku opravy a změny zařízení s použitím nepůvodních částí,
   - když zjištěná vada vyplývá z nesprávného nainstalování, nebo vznikla v důsledku nedodržování pravidel správného provozování popsaných v návodu na obsluhu,
   - jiného používání než domácí,
   - poškození vzniklých během dopravy.
8. Duplikáty záručních listů se nebudou vydávat.
9. V rámci záruky může zákazník požadovat následující druhy bezplatného plnění:
   - opravu výrobku,
   - výměnu výrobku,
   - snížení ceny výrobku,
   - rozvázání kupní smlouvy a úplné vracení nákladů.
10. Za účelem nahlášení reklamace je třeba:
    g) Uvést výrobek nebo jeho část, které se reklamace týká.
    h) Předložit prodejní doklad uvádějící název a adresu prodejce, datum a místo nákupu, druh výrobku nebo platný záruční list s razítkem prodejny.
    i) V případě, že bude reklamovaný výrobek dodaný špinavý, servis může odmítnout jej přijmout nebo nechat provést vyčištění na náklady zákazníka, s jeho písemným souhlasem.
11. V případě pozitivního vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové anebo budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na dopravu zboží k zákazníkovi zaplatí servis výrobce.
12. V případě odmítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné opodstatnění tohoto rozhodnutí a v termínu do 14 dnů od chvíle rozhodnutí bude zařízení odesláno zákazníkovi na jeho náklady.

ZÁRUČNÍ LIST

Název zboží	
Kód EAN	
Datum prodeje	

(Razítko a podpis prodejce)
(Netýká se v případě nákupu na dálku. Viz záruční podmínky bod 2)

Informace týkající se koupeného zařízení přivezeného na území státu prostřednictvím společnosti Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Hmotnost zařízení je uvedena na obalu. Předání opotřebeného zařízení do sběrného dvora chrání před potenciálními špatnými vlivy na životní prostředí a zdraví osob, které by se mohly projevit v případě nesprávného nakládání s odpady.

Zařízení je určeno k používání v domácnosti.
Počítač má certifikáty CE a RoHS.
Počítač splňuje požadavky normy EN957.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO KE KOMERČNÍMU POUŽÍVÁNÍ ANI K POUŽÍVÁNÍ PRO ÚČELY VRCHOLOVÉHO SPORTU. POUŽÍVÁNÍ V ROZPORU S URČENÍM VÝROBKU NEBO ZÁRUČNÍMI PODMÍNKAMI ZPŮSOBUJE ZTRÁTU ZÁRUKY.

Výrobek se dodává v obalu. Obaly jsou recyklovatelné.
Třiďte obaly a likvidujte je v souladu s jejich druhem.
Pečujme společně o životní prostředí!

SERVISNÍ CENTRUM
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Polsko

VÝROBCE
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Vyrobeno v Číně

Vážený užívateľ,
pred tým, ako zahájite montovanie a začnete používať zariadenie, sa zoznámte s nasledujúcim návodom na použitie. Tento návod obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečného používania a údržby zariadenia. Ponechajte si príručku, aby ste mali možnosť aj neskoršie využívať informácie týkajúce sa údržby, alebo mohli objednávať náhradné diely.

TECHNICKÉ PARAMETRE

Napájanie	230 VAC
Maximálny výkon	1200 W
Hmotnosť	92 kg
Prevádzková teplota	od 0 °C do +40 °C
Teplota uchovávania	od -10 °C do +60 °C
Maximálna hmotnosť používateľa	150 kg
Trieda použitia	Trieda H
Trieda presnosti	Trieda C
Rýchlosť	1-22 km/h
Sklon	0-20 úrovní nastavovaných počítačom
Norma výrobku (hlavná)	EN 957-6 EN 957-6:2010+A1:2014
Určenie	Elektrický bežecký pás na domáce použitie

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie sa môže používať výhradne v súladu s jeho určením, to znamená na tréning dospelých osôb. Každé iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nemôže niesť zodpovednosť za škody, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované s využitím najnovších znalostí z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by mohli byť potenciálnou príčinou úrazu, boli odstránené prípadne zaistené.
- Vykonávanie na vlastnú ruku akýchkoľvek oprav a zmien v konštrukcii (vrátanie odmontovania pôvodných častí, inštalácie častí iného pôvodu, ako od výrobcu apod.) spôsobuje stratu záruky a môže spôsobiť bezprostredné ohrozenie cvičiacej osoby.
- Stroj samostatne neopravujte ani nemeňte, je to zakázané.
- Raz za mesiac až dva mesiace skontrolujte, či sú skrutky a matice riadne utiahnuté.
- Za účelom trvalého zaistenia bezpečnosti pravidelne (teda raz za rok) zariadenie prekontrolujte a zaisťujte jeho údržbu v špecializovanej predajni.
- Všetky zmeny na zariadení, ktoré neboli opísané v tomto návode, môžu byť príčinou poškodenia alebo bezprostredne ohrozovať zdravie a život cvičiacej osoby. Zmeny na zariadení môžu vykonávať výhradne zamestnanci servisu výrobcu alebo nimi v tomto rozsahu vyškolené osoby.
- Na všetky zariadenia sa vzťahujú stále prebiehajúce inovačné postupy za účelom zaistenia ich vysokej kvality. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo zavádzať technické zmeny.
- Všetky otázky alebo pochybnosti spojené so zariadením smerujte na špecializovanú predajňu.



POZOR! Dodržujte pravidla všeobecných predpisov a bezpečnostné prostriedky platné pre zachádzaní s elektrickými zariadeniami.

- **Zariadenie je napájané sieťovým napätím 230 V.**
- Všetky elektrické zariadenia počas prevádzky vysielajú elektromagnetické žiarenie. Pokiaľ v blízkosti elektronického riadiaceho systému alebo ovládania sú umiestnené zariadenia, ktoré

vysielajú takéto žiarenie (napr. mobilné telefóny), môžu byť niektoré hodnoty (napr. tep) zmenené.

- **POZOR!** Nikdy nerobte na vlastnú ruku žiadne zmeny v elektrickej sieti. Vykonanie týchto zmien zverte odborníkom.
- **POZOR!** Pamätajte, že pred zahájením akýchkoľvek oprav, údržby alebo čistenia zariadenia je treba vytiahnuť zástrčku napájacieho kabelu z elektrickej zásuvky.
- Na zapojenie zariadenia nepoužívajte predlžovacie káble.
- Pokiaľ nebudete zariadenie cez dlhšiu dobu používať, vytiahnite jeho zástrčku z elektrickej zásuvky.
- Venujte pozornosť tomu, aby elektrický kábel nebol stlačený a jeho umiestnenie nespôsobilo nebezpečenstvo zakopnutia.



UZEMNENIE

Uzemnenie chráni proti nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom. Trenažér má kábel napájania a zástrčku s uzemnením. Zástrčka musí byť zapojená do riadne nainštalovanej a správne uzemnenej elektrickej zásuvky.

- Pred pripojením zariadenia do napájania sa presvedčte, že miestne napätie odpovedá druhovi zástrčky.
- Pokiaľ by sa zástrčka zariadenia nehodila do elektrické zásuvky, nemeňte ju. V takom prípade objednajte u elektrikára s príslušnou kvalifikáciou namontovanie inej zásuvky.



NEBEZPEČENSTVO!

Nesprávne zapojenie kábla môže spôsobiť nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom.

V prípade akýchkoľvek podozrení, že zariadenie nie je správne uzemnené, kontaktujte servis alebo elektrikára s príslušným oprávnením.

POZOR! Osoby, ktoré sú počas používania zariadenia v jeho blízkosti, je treba upozorniť na prípadné ohrozenia. Zvláštnu opatrnosť dodržiavajte v prítomnosti detí.

POZOR! Pred zahájením cvičení konzultujte s lekárom, či vo vašom prípade nie sú zdravotné kontraindikácie trénovania na zariadení. Na základe názoru odborníka si môžete vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môžu byť nebezpečné vášmu zdraviu a životu.

VAROVANIE! Systémy sledovania teplu nemusia byť presné. Prílišná únava počas cvičenia môže viesť k vážnym úrazom, alebo dokonca až k smrti. Ak sa cítite slabo, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržujte pravidla trénovania uvedené v tomto návode.

- Pri voľbe miesta na tréning zohľadnite potrebu zaistiť bezpečné vzdialeností od prípadných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných ťahov (ciest, brán, priechodov apod.).
- Stroj nepoužívajte v blízkosti steny, je to zakázané. Bezpečnostná zóna okolo stroja musí mať 2000 mm a aspoň takú šírku, akú má stroj.

POZOR! Počas montáže zariadenia dodržujte opatrnosť a nedovoľte, aby boli v blízkosti deti. Počas montáže sa používajú drobné časti (matice, skrutky apod.), ktoré by deti mohli prehltnúť.

ZVYŠKOVÉ RIZIKO

- Po obmedzení rizika iba 13 z viac než 230 príčin sa považuje za „všeobecne akceptovateľné“.
- V prípade, ak sa ochrana pred pádom nepoužíva, alebo ak sa nepoužíva, avšak nesprávne, existuje zvyškové riziko, tzn. riziko pádu osoby, čo môže viesť k odretiu pokožky, modrinám, zlomeninám alebo v najhoršom prípade k smrti.

- Existuje zvyškové riziko nezamýšľaného preťaženia cvičiacej osoby v dôsledku nesprávnej obsluhy alebo nesprávnym posúdením, a tiež nesprávnym zaslaním údajov (kvôli elektromagnetickému rušeniu, chybe softvéru ap.). Dokonca aj to najlepšie zabezpečenie softvéru a náčinia úplne nevylučuje chyby softvéru či náčinia, čo môže teoreticky viesť k preťaženiu cvičiacej osoby.
- Výrobok je elektrické zariadenie, preto sa nedá vylúčiť úraz spôsobený zásahom el. prúdom, ktorý môže viesť až k smrti.
- Nedá sa vylúčiť zvyškové riziko udusenia.
- Riziko sa dá obmedziť dodržiavaním bezpečnostných pokynov, ktoré sú uvedené v používateľskej príručke.
- Nedá sa vylúčiť, že nezamýšľané alebo nepovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a že zohľadnené riziko nebolo posúdené správne.

Hodnotenie bolo v analýze rizika vykonané na základe „aktuálneho stavu zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly výrobku vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu neprípustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje — pri normálnych podmienkach — neopodstatnené riziko pre cvičiaceho ani pre tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH

	Touto stranou dohora. Neprevracať.
	Opatrne, krehké. Riziko poškodenia. Zachovávajte ostražitosť.
	Chráňte pred pádom.
	Chráňte pred vlhkosťou.
	Obal je vhodný na recykláciu.
	Pozor, ťažký výrobok.
	Ťažšia strana balenia. Na tejto strane sa nachádza motor pásu.

OBSLUHA

Pred zahájením tréningu sa presvedčte, že zariadenie bolo správne zmontované.

- Pred zahájením prvého tréningu sa zoznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavovania zariadenia.
- Zariadenie má súčasti, ktoré by mohli korodovať. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby stálo vo vlhkom prostredí. Venujte tiež pozornosť tomu, aby zariadenie (predovšetkým jeho vnútorné súčasti a elektronika) nebolo vystavené styku s vodou, nápojmi, potom apod.
- Zariadenie je určené iba na tréning dospelých osôb, v žiadnom prípade to nie je hračka pre deti. Pokiaľ na vlastnú zodpovednosť dovolíte, aby ho používali deti, bezpodmienečne im vysvetlite, ako sa má správne používať, a dohliadnete na nich.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.

- Pri prevádzke zariadenia sa môžu vyskytovať tiché šumy pri zotrvačnom pohybe bežeckého pásu, ktoré vyplývajú z druhu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia. V prípade cyklotrenážerov a eliptických trenažérov potenciálny šum, ktorý vzniká pri krútení pedálov opačným smerom, je spôsobený technickými riešeniami, a tento jav nemá žiadne negatívne následky.
- Hlučnosť pri zaťažení je vyššia než bez zaťaženia.
- Pred zahájením každého tréningu skontrolujte, či sú v poriadku všetky zaistenia a skrutkové a iné spoje.
- Počas tréningu na zariadení pamätajte na správnu obuv (športovú obuv).

MONTÁŽ

Montáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo dospelou osobou. V prípade pochybností požiadajte o pomoc niekoho s väčšími skúsenosťami v tejto oblasti.

- Pred zahájením montovania sa presvedčte, či v sade dodanej so zariadením sú všetky časti zo zoznamu súčiastok a či sa niektoré súčiastky nezničili pri doprave. Pokiaľ niečo chýba alebo máte nejaké výhrady, kontaktujte predajcu.
- Zoznámte sa s obrázkami a vysvetleniami a preveďte montáž podľa postupu a poradia uvedeného v návode na montáž.
- Zachovajte opatrnosť počas montáže. Pri používaní náradia a súčiastok existuje riziko poranenia.
- Pamätajte na zaistenie bezpečného okolia. Nerozkladajte náradie a montážne prvky chaotickým spôsobom. Pamätajte, že fólie a iné umelohmotné obaly môžu ohroziť deti udusením.
- Montážne prvky potrebné na prevedenie jednotlivých krokov z montážneho návodu sú uvedené na obrázkoch a vo vysvetlivkách. Používajte prvky podľa montážneho návodu.
- V prvej fáze montáže neuťahujte súčasti až úplne dokonca. Urobte to až potom, keď budú umiestnené všetky prvky a keď sa presvedčíte, že sú správne usadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežné namontovanie niektorých prvkov.

POZOR! Montáž náhradných dielov, ktoré sú z iného zdroja, ako od výrobcu, spôsobuje stratu záruky. Montáž súčastí pochádzajúcich z iných zdrojov je možná až v prípade pozáručných oprav.

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE



Zariadenie sa dodáva v obale, aby bolo chránené proti prípadnému poškodeniu pri doprave. Obaly sú z recyklovateľného materiálu. Vyhadzujte ich do príslušných farebných nádob na triedený odpad.

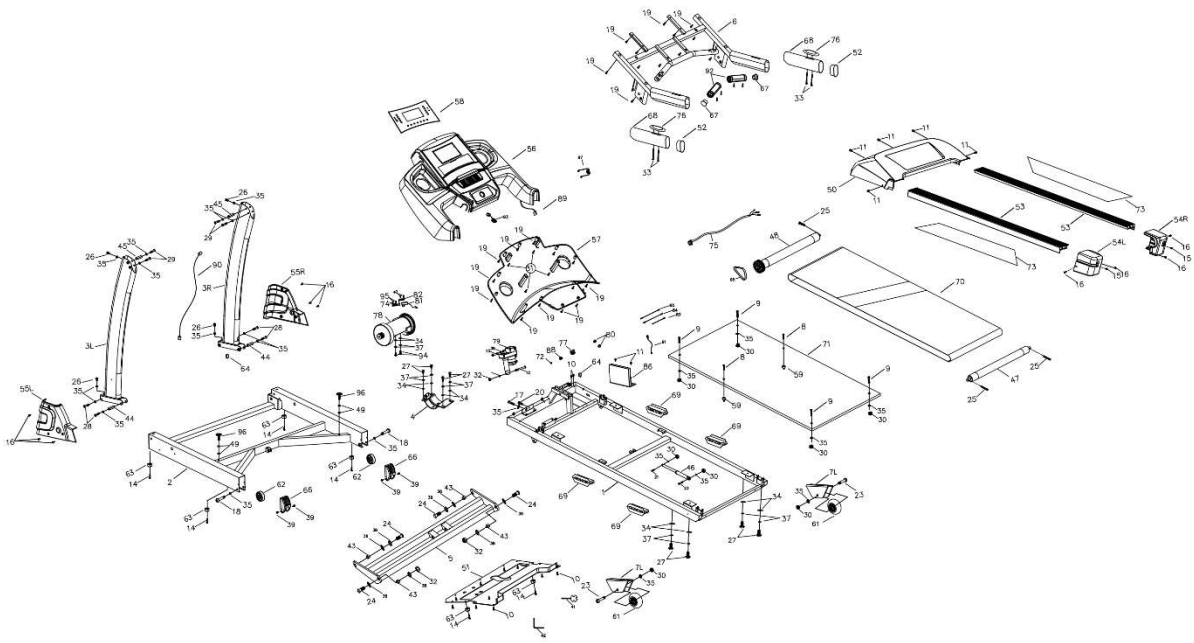


Chráňte životné prostredie a nevyhadzujte spotrebované batérie do domáceho odpadkového koša. Odovzdávajte ich v mieste, kde boli kúpené alebo na miestach určených na ich zber.

Opotrebené elektrické zariadenia (vrátanie počítadiel) sú recyklovateľné – nevyhadzujte ich spolu s komunálnym odpadom, pretože by mohli obsahovať zdraviu a životnému prostrediu nebezpečné látky. Prosíme, aby ste aktívne pomáhali pri správnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a pri ochrane životného prostredia tým, že predáte opotrebené zariadenie do zberu, kde sa takéto zariadenia likvidujú.

MONTÁŽNA SCHÉMA

POZOR! Používanie dielov, ktoré pochádzajú z iných zdrojov než od výrobcu, je zakázané.



ZOZNAM SÚČIASTOK

Č.	Opis	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Rám podstavca	1
3 L/R	Stĺpec pásu	1/1
4	Podstavec motora	1
5	Rám sklonu bežeckého pásu	1
6	Rám počítača	1
7 L/R	Podstavec koliesok	1/1
8	Skrutka M6*25	2
9	Skrutka M8*32	4
10	Skrutka ST4.2*12	13
11	Skrutka M5*15	7
12	Skrutka M10*95	1
13	Skrutka M10*45	1
14	Skrutka ST4.2*25	6
15	Skrutka ST4.2*15	2
16	Skrutka ST4.2*15 Ø8	10
17	Skrutka M8*35	1
18	Skrutka M8*45	2
19	Skrutka ST4*20	25
20	Skrutka M8*30	1
21	Skrutka M8*25	1

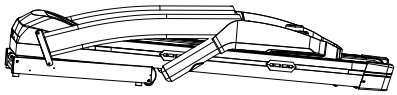
Č.	Opis	Množstvo
49	Pneumatická pružiny	2
50	Kryt motora	1
51	Dolný kryt motora	1
52	Záslepka rúčok	2
53	Protišmykový pás	2
54 L/R	Zadný krycí prvok L/R	1/1
55 L/R	Predný krycí prvok L/R	1/1
56	Kryt počítača (horný)	1
57	Kryt počítača (dolný)	1
58	Nálepka počítača	1
59	Tlmiče pod bežeckým pásom	2
60	Tlmiče bežeckého pásu	2
61	Zadné prepravné kolieska	2
62	Prepravné kolieska	2
63	Nohy	6
64	Nastavovanie	2
65	Hnací remeň	1
66	Kryt prepravných koliesok	2
67	Záslepka rúčok	2
68	Pena rúčok	2
69	Elastoméry	4

22	Skrutka M8*40	3
23	Zvnútra zúbkovaná podložka D4	2
24	Skrutka M10*25	4
25	Skrutka M8*60	3
26	Skrutka M8*15	4
27	Skrutka M8*20	8
28	Skrutka M8*55	4
29	Skrutka M8*48	4
30	Nylónová matica M8	8
31	Skrutka ST4*12	4
32	Nylónová matica M10	3
33	Skrutka ST3.5*70	4
34	Plochá podložka D8	8
35	Zvnútra zúbkovaná podložka D8	23
36	Zvnútra zúbkovaná podložka D10	5
37	Pružinová podložka D8	8
38	Pružinová podložka D10	4
39	Skrutka ST3.0*10 Ø6	4
40	Skrutka ST3.0*10 Ø8	2
41	Kľúč S=13*14*15	1
42	Kľúč S6	1
43	Ložisko Alex 608Z	4
44	Lineárne ložisko Ø13*1.5*11	4
45	Lineárne ložisko Ø13*1.5*41	2
46	Lineárne ložisko Ø13*1.5*36	2
47	Predný valček pásu	1
48	Zadný valček pásu	1

70	Bežecký pás	1
71	Doska bežeckého pásu	1
72	Hrdlo napájacieho kábla	1
73	Protišmykové podložky	2
74	Rámik snímača	1
75	Napájací kábel	1
76	Tlačidlá na oblúkoch	2
77	Tlačidlo On/Off	1
78	Motor	1
79	Servopohon nastavovania výšky	1
80	Magnetický krúžok	2
81	Snímač svetla	1
82	Rámik snímača	1
83	Napájací kábel 16#*130	1
84	Napájací kábel 16#*150	1
85	Napájací kábel 16#*150	1
86	Ovládací panel	1
87	Kábel MP3	1
88	Prepínač ROCKTEK 10A 250VA	1
89	Kábel počítača (horný)	1
90	Kábel počítača (prostredný)	1
91	Kábel počítača (dolný)	1
92	Snímač tepu	2
93	Bezpečnostný kľúč	1
94	Skrutka M8*15	2
95	Skrutka M4*10	2
96	Tlmiaca podložka	1

V kartóne sú:

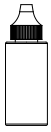
Hlavný rám



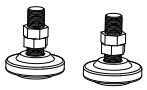
Bezpečnostný kľúč



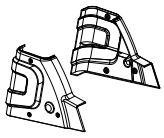
Tuba maziva



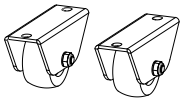
Nastaviteľné nožičky



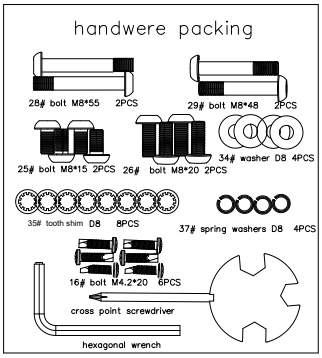
Krycí prvok podstavca L/R (predný)



Prepravné kolieska



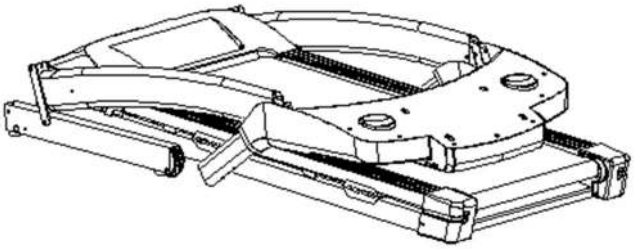
Montážna súprava



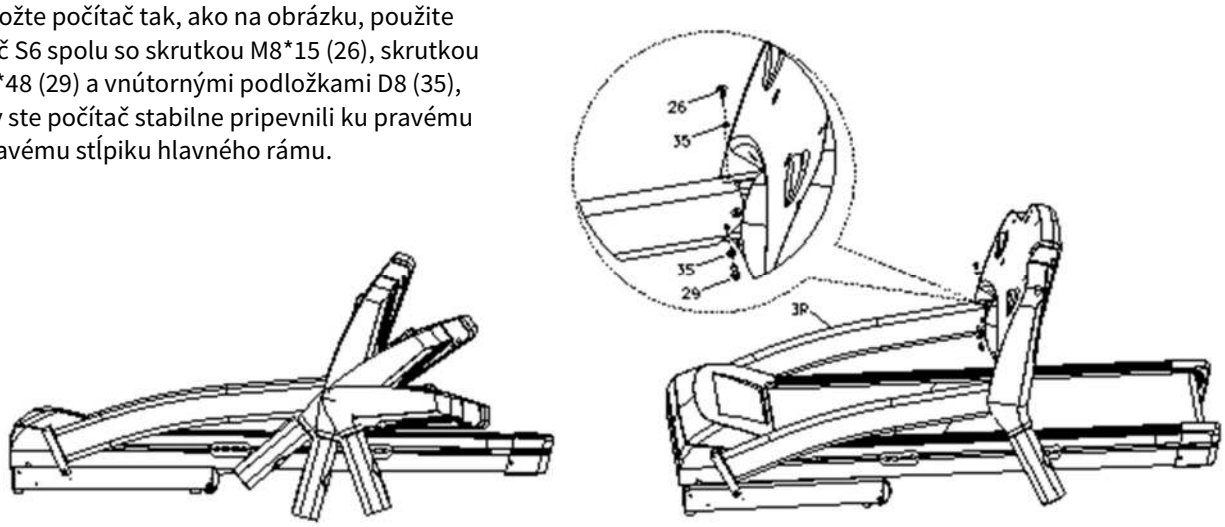
NÁVOD NA MONTÁŽ

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte náradie pripojené ku výrobku.
Na montovanie zariadenia pripravte miesto príslušnej veľkosti.
Vzhľadom ku veľkej hmotnosti niektorých prvkov sa odporúča, aby montáž vykonávali dve osoby.

1. krok
Otvorte škatuľu, vytiahnite hore uvedené súčasti a následne položte hlavný rám vodorovne na podlahu.

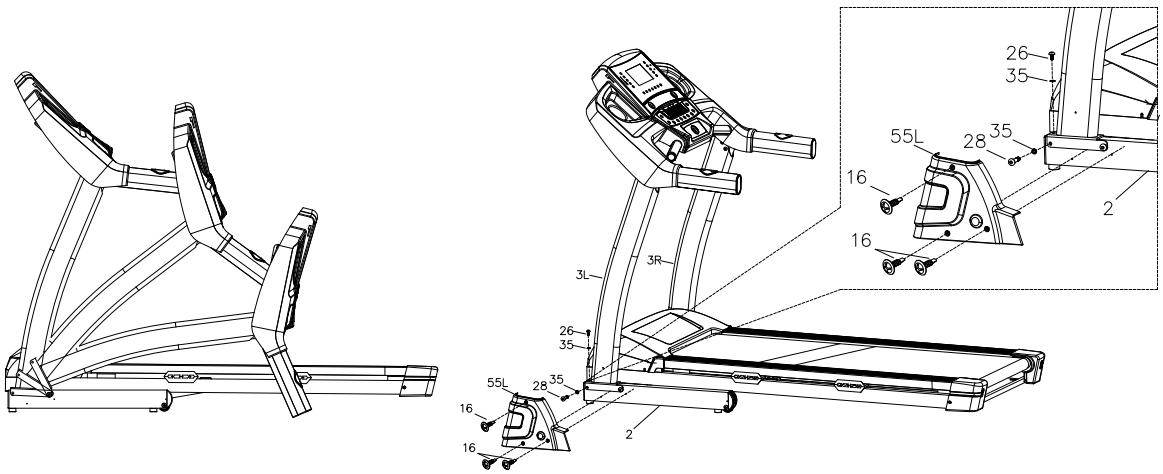


2. krok
Položte počítač tak, ako na obrázku, použite kľúč S6 spolu so skrutkou M8*15 (26), skrutkou M8*48 (29) a vnútornými podložkami D8 (35), aby ste počítač stabilne pripevnili ku pravému aj ľavému stĺpiku hlavného rámu.



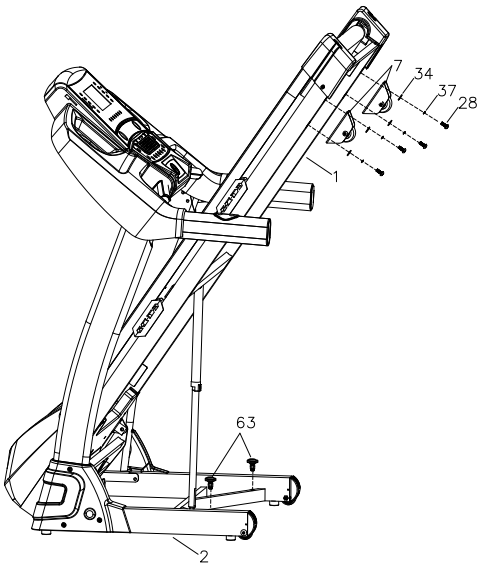
3. krok
Použite imbusový kľúč S6, upevnite skrutku M8*15 (26) spolu s podložkou D8 (35).
Následne pripevnite stĺpiky ku hlavnému rámu – použite imbusový kľúč S6 pre namontovanie skrutky M8*55 (28) a podložky D8 (35).
Kľúčom namontujte plastové kryty (55 L/R) k hranám podstavca, použite skrutky ST4.2*16 (16).

POZOR! Pridržujte bežecký pás rukou, aby ste sa vyhli prípadnému upustení alebo zraneniu.



4. krok
Namontujte dve podperné kolieska (7) k hlavnému rámu (1), použite skrutky (28), podložky (34) a pružinové podložky (37).

Následne do otvorov v rúre podstavca (2) zaskrutkujte nastaviteľné podnožky (63).



5. krok
Pre spustenie bežeckého pásu vložte bezpečnostný kľúč (93) do počítača.
Bez toho nebude zariadenie fungovať.

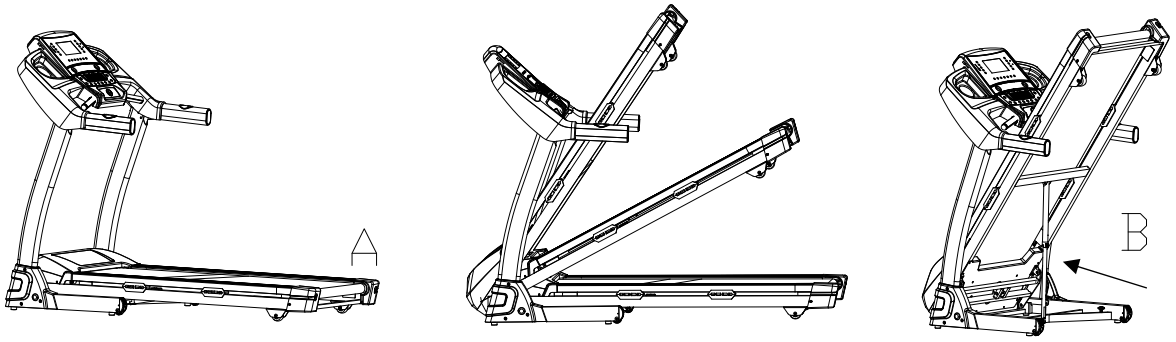
POZOR! Bezpečnostný kľúč je určený na okamžité havarijne zastavenie pásu.
Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča počas každého tréningu kľúč pripevniť ku odevu.



Výborne! Trenažér je zmontovaný!
Skôr ako začnete trenažér používať, prečítajte si pozorne návod.

NÁVOD NA POSKLADANIE TRENAŽÉRU

POZOR! Pred zahájením skladania riadne skontrolujte, či sú všetky skrutky utiahnuté, a odpojte sieťový kábel.



Skladanie zariadenia
Zdvíhajte bežecký pás (A) zariadenia do zvislej polohy až do chvíle, keď uslyšíte zacvaknutie skladacieho mechanizmu (B).

Rozkladanie zariadenia
Držte trenažér (A), uvoľnite nohou poistku skladacieho mechanizmu (ukazuje na ňu šípka)(B). Pridržujte trenažér a spúšťajte ho pomaly na zem.
POZOR! Venujte pozornosť tomu, aby pri spúšťaní bežeckého pásu neboli v blízkosti tretie osoby a zvieratá.

NASTAVENIE NAPNUTIA PÁSU

KEDY JE TREBA NAPNÚŤ PÁS?
Bežecký pás môže v dôsledku stáleho používania vyžadovať napnutie.

- Príliš voľný pás sa môže za chodu elektromotoru zastaviť.
- Pás sa nemá napínať príliš silno, pretože by to mohlo spôsobiť mimo iné poruchu elektromotoru, hriadele alebo ložísk.
- Správne napnutý pás je možné po stranách dvihnúť do výšky cca 5-7,5 cm. Dá sa to veľmi ľahko skontrolovať – pás je správne napnutý, keď sa pod neho vojdú 3 prsty.

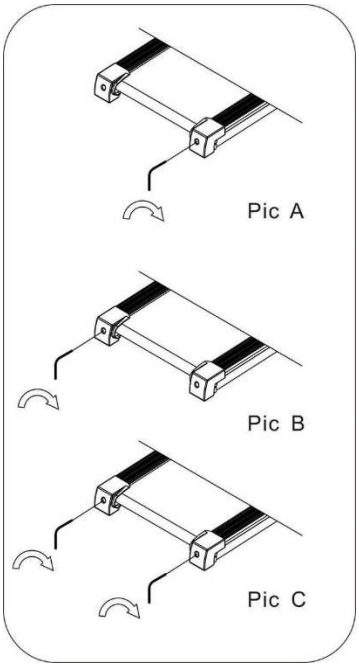
Pás je treba napnúť, pokiaľ sa začne pri tréningu šmýkať, posunovať na boky alebo ohýbať.

Umiestnite bežecký pás na rovnom povrchu. Spusťte pás s rýchlosťou cca 6-8 km/h, sledujte odchýlku bežeckého pásu.

ZVYŠOVANIE NAPNUTIA PÁSU
V sade súčiastok nájdete špeciálny kľúč. Umiestnite ho do ľavej skrutky na nastavovanie pásu nachádzajúcej sa v zadnej časti trenažéru. Otočte kľúčom v smere pohybu hodinových ručičiek o 90 stupňov (obrázok C). Týmto spôsobom natiahnete zadný valček a zvýšite napätie pásu. Zopakujte činnosť otočením skrutky na pravej strane. Venujte pozornosť tomu, aby boli skrutky otočené rovnako.
Opakujte činnosti pre obidve skrutky do času, kým pás bude správne napnutý.

ZNIŽOVANIE NAPNUTIA PÁSU
Pre zníženie napnutia pásu postupujte tak, ako pri jeho zvyšovaní. Kľúč otáčajte proti smeru pohybu hodinových ručičiek.

VYCENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU



KEDY VYCENTROVAŤ PÁS?
V dôsledku rôznych bežeckých štýlov (najčastejšie prenášanie väčšej záťaže na jednu nohu) sa pás môže posunúť nabok a nebyť vycentrovaný. Z tohto dôvodu môže byť treba po určitej dobe pás vycentrovať.

Bežne by sa pás mal vycentrovať sám počas chodu trenažéru. Nastavenie sa vyžaduje, pokiaľ sa pás posune doprava alebo doľava.

VYCENTROVANE PÁSU
Spusťte trenažér a nastavte ho na nízku rýchlosť
(napr. 3 km/h). Skontrolujte, ktorým smerom sa pás posunuje.

- Pokiaľ sa pás posunuje doprava, umiestnite kľúč v pravej nastavovacej skrutke. Otočte kľúč o 90 stupňov vo smere pohybu hodinových ručičiek (obrázok A). Sledujte, či sa pás vycentroval. Pokiaľ sa stále posunuje doprava, opäť otočte skrutkou o 90 stupňov.
- Pokiaľ sa pás posunuje doľava, postupujte rovnako, ako je uvedené hore, len otáčajte skrutkou umiestnenou z ľavej strany (obrázok B).

ÚDRŽBA

Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti pri používaní trenažéru sa odporúča jeho pravidelné kontrolovanie za účelom zistenia opotrebovania súčiastok. Predovšetkým ide o kontrolu utiahnutia a stavu matiek, skrutiek, pohyblivých častí, objímok apod.

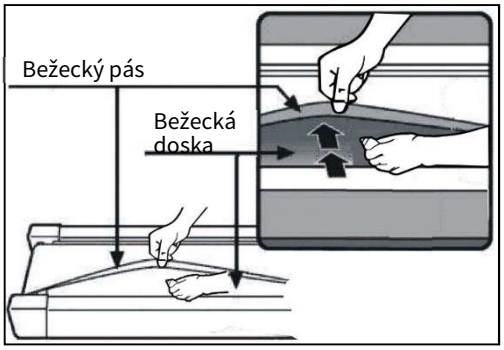
Uchovávajte zariadenie na suchom a teplom mieste. Nevystavujte zariadenie na pôsobenie slnečného žiarenia.

POZOR! Pred zahájením údržby trenažér vždy vypínajte a odpojujte od elektrického prúdu.

ČISTENIE
Pravidelné čistenie zariadenia predlží jeho životnosť a zachová jeho vysokú výkonnosť.
Na čistenie trenažéru používajte mäkkú vlhkú handru. Netýka sa to elektrických prvkov, elektromotoru, vnútorných častí - nedovoľte, aby sa do týchto miest dostávala voda. Chráňte povrch trenažéru (a priestor pod ním) pred pôsobením vody.

ČISTENIE ELEKTROMOTORU
Minimálne raz za rok sa zbavte z elektromotoru prachu. Najskôr musíte odpojiť trenažér od prívodu elektrického prúdu a po počkaní cca 1 hodinu zložiť kryt elektromotoru. S použitím stlačeného vzduchu alebo štetca opatrne odstráňte prach. Po opätovnom namontovaní krytu elektromotoru a pripojení do elektrickej zásuvky, môžete trenažér spustiť.

MAZANIE TRENAŽÉRU
To, ako často je treba trenažér mazať, závisí na intenzite jeho používania. Pokiaľ je zariadenie v prevádzke viacej ako 5 hodín týždne, odporúča sa jeho mazanie každé 2-3 mesiace. V prípade menej intenzívneho používania trenažéru je treba stroj mazať raz za 7-8 mesiacov.



Nanášajte mazivo pod bežeckým pásom. Najviac ho používajte na miestach, v ktorých chodidla majú pri behu kontakt s pásom.

TRÉNING A FÁZY CVIČENIA

Používanie trenažéru bude pre Vás veľmi prospešné. Predovšetkým zlepší Vašu kondíciu, posilní svaly a v spojení s príslušnou diétou umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

1. ROZCVIČKA

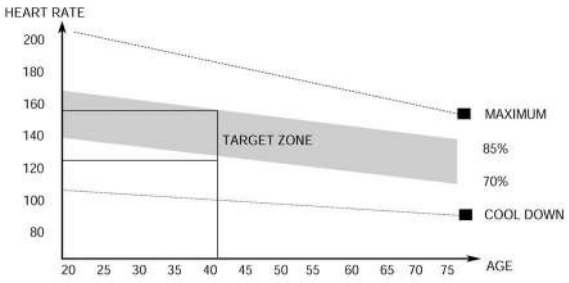
To je fáza, ktorá zlepšuje prúdenie krvi v celom tele a pripravuje svaly na intenzívnu námahu. Znižuje tiež riziko vznikov kŕčov a úrazu. Odporúča sa urobiť niekoľko naťahovacích cvikov, ako je uvedené nižšie. Pokiaľ pocítite bolesť, prestaňte cvičiť alebo zvoľte menší rozsah vykonávaného pohybu.

NAŤAHOVACIE CVIČENIA:

- **NAŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH STEHENNÝCH SVALOV**
  Posaďte sa na rovnom podklade s ohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidla a priblížte ich ku telu tak blízko, ako je to možné. Jemno stlačte kolena smerom ku zemi a vydržte v tejto polohe po dobu 15 sekúnd.
- **ROZŤAHOVANIE STEHIEN**
  Posaďte sa na rovnom podklade. Narovnajte pravú nohu a spodnú stranu ľavého chodidla priložte ku pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom ku prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte po dobu 15 sekúnd. Zopakujte činnosť s ľavou nohou.
- **OTOČKY HLAVY**
  Držte hlavu rovno a dívajte sa pred seba. Bez pohybu plecami, otočte hlavu doprava a vyrovnajte ju a následne doľava a vyrovnajte.
- **DVÍHANIE RAMIEN**
  Zodvihnite ľavú ruku tak vysoko, ako len je to možné, a vydržte cez niekoľko sekúnd. Činnosť zopakujte s pravou rukou.
- **ROZŤAHOVANIE ACHILOVIEK**
  Postavte sa tvárou ku stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne ohnite v kolene. Pravú držte vzadu – narovnanú, s pätou položenou rovno na podklade. Držte obe päty rovno na podklade, pritlačte boky smerom ku stene. Udržujte tuto polohu po dobu 30 sekúnd. Zopakujte postup s vysunutou pravou nohou. Pamätajte, aby ste počas cvičenia neohýbali chrbát do oblúku.
- **PREDKLONY**
  Postavte sa so spojenými nohami. Urobte predklon a snažte sa pri tom čo najviac priblížiť hruď ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Pamätajte na to, aby ste neohýbali kolena.

2. FÁZA CVIČENIA

Toto je fáza vlastného tréningu. Cvičte svojim tempom tak, aby ste dosiahli tep vhodný pre svoj vek, ako je to uvedené na nasledujúcom grafe.



3. ODDYCHOVÁ FÁZA

Tato fáza umožňuje upokojenie krvného obehu a uvoľnenie svalov. Je to opakovanie rozcvičky.
Je treba pamätať na to, aby ste nepreťažovali svaly.

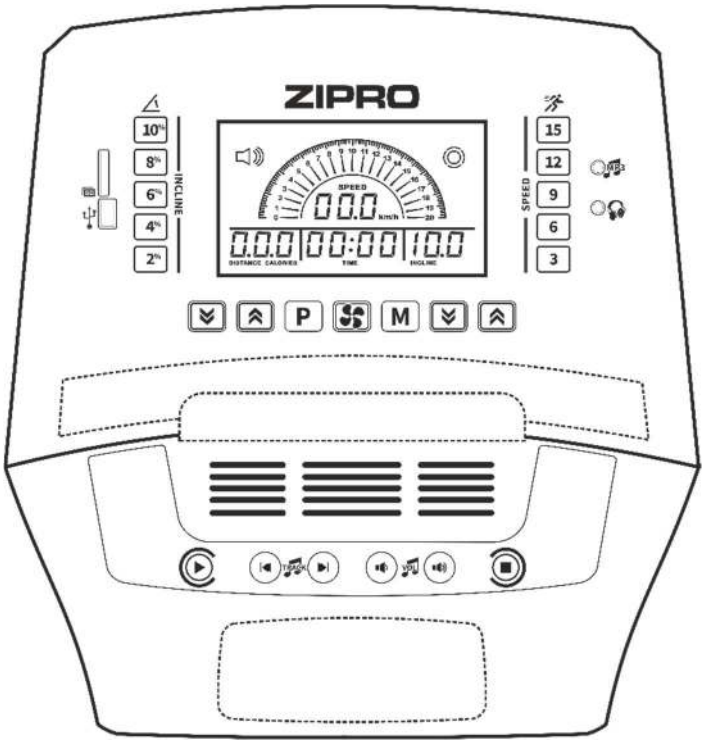
NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA

ZAHÁJENIE/UKONČENIE
Počas 3 sekúnd po stlačení tlačidla **ŠTART/STOP** začne zariadenie premávať.

FUNKCIA ÚSPORY ENERGIE
Bežecký pás automaticky prejde do režimu úspory energie, ak sa do 10 minút nevykoná žiadna operácia. Stlačením ľubovoľného tlačidla reštartujete systém.

NÚDZOVÉ ZASTAVENIE ZARIADENIA
POZOR! Bezpečnostný kľúč si počas každého tréningu upevnite k oblečeniu.
Má sa používať výhradne v núdzových situáciách, nesmie sa používať ako normálne tlačidlo zastavenia.
Nesprávne vložený bezpečnostný kľúč znemožňuje spustiť pás.
POZOR! Predtým, ako začnete používať bežecký pás, skontrolujte, či systém núdzového zastavenia funguje správne. Vytiahnite bezpečnostný kľúč potiahnutím za šnúrku. Po vytiahnutí kľúča sa bežecký pás zastaví s oneskorením, ktoré súvisí s rýchlosťou práce, zastaví sa tiež systém zdvíhania bežeckého pásu (ak má daný pás takú funkciu). Zastavenie signalizuje krátky zvukový signál. Všetky okienka na displeji zobrazujú „---".
Keď opäť pripojíte bezpečnostný kľúč, zariadenie sa zresetuje.

PROGRAMY
Počítač je vybavený 24 automatickými programami uloženými v pamäti, 3 režimami odpočítavania (času, kalórií, vzdialenosti) a funkciou merania tukového tkaniva (Body Fat).



POPIS TLAČÍTEK
- **ŠTART –** spustenie bežeckého pásu v manuálnom režime alebo vybraného programu.
- **STOP –** tlačidlo určené na zastavenie trenažéru. Po stlačení bude nastavenie resetované. Po opätovnom spustení začne zariadenie pracovať v manuálnom režime.
- **PROGRAM (P)** - výber automatického tréningového programu (P1 – P99) alebo funkcie Body Fat pred spustením pásu.

- **MODE (M)** – umožňuje zvoliť režim odpočítavania: času, vzdialenosti alebo kalórií.
- **SPEED**  - tlačidla umožnia nastavenie (zväčšovanie a zmenšovanie) rýchlosti po 0,1 km/h. Tlačidla sú umiestnené na konzole počítača a na držiakoch.
- **TLAČIDLÁ RÝCHLEHO VÝBERU RÝCHLOSTI** - umožňuje priamo vybrať danú rýchlosť (3, 6, 9, 12, 15 km/h).
- **INCLINE**  - nastavovanie (zväčšovanie a zmenšovanie) uhla sklonu bežeckého pásu počas tréningu, v krokoch po 1 úrovni. Tlačidlá umiestnené na konzoly počítača a na oblúkoch.
- **TLAČIDLÁ RÝCHLEHO VÝBERU UHLA SKLONU** - umožňuje priamo vybrať daný uhol sklonu bežeckého pásu počas tréningu (úrovne 2, 4, 6, 8, 10).
- **FÚKANIE** – spustenie alebo vypnutie fukania

PREHRÁVANIE HUDBY MP3

Počítač bežeckého trenažéru umožňuje prehrávanie hudby do reproduktora alebo do zapojených slúchadiel. Zástrčka Jack 3.5 mm umožňuje zapojenie nosiča.

 nastavovanie (zvyšovanie a znižovanie) hlasitosti prehrávanej hudby	 predchádzajúca/nasledujúca skladba

FUNKCIE (ŠPECIFIKÁCIE)

SPEED	Zobrazuje momentálnu rýchlosť.	1-22 km/h
TIME	Počíta celkový čas cvičenia od jeho zahájenia do ukončenia.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Počíta celkovú zabehnutú vzdialenosť od zahájenia do ukončenia cvičenia.	0,0-99,9 km
CALORIES	Počíta celkový počet spálených kalórií od zahájenia do ukončenia cvičenia. (Meranie je iba približné. Je určené na porovnávanie sérií cvičení, nemôže sa používať pri liečbe).	0,0-999 kcal
PULSE	Zobrazuje momentálny pulz.	50-200 BPM
INCLINE	Zobrazuje aktuálnu úroveň sklonu bežeckého pása.	0-20 úrovní

FUNKCIA MERANIA TEPU

Po spustení bežeckého trenažéru pridržte obe dlane na senzoroch merania pulzu. Po 30 sekundách sa na obrazovke objaví momentálny pulz. Počas vykonávania merania počítač zobrazí ikonku vo tvaru srdca.
POZOR! Meranie pulzu na športové účely (zdravotnícke použitie je vylúčené).

MANUÁLNY PROGRAM

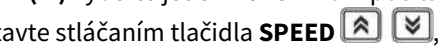
Manuálny program je prednastaveným režimom práce zariadenia. Pás sa rozbehne po stlačení tlačidla **ŠTART**, keď nie je vybraný žiadny tréningový program.

- Predvolená rýchlosť v manuálnom režime je 1 km/h.
- Zmena nastavenie rýchlosti je nastavuje tlačidlami na počítači a na oblúku.

TRÉNINGOVÉ PROGRAMY
Stláčaním tlačidla **PROGRAM (P)** vyberte jeden z 99 automatických tréningových programov, kým sa na displeji zobrazí požadované číslo.

- Po zvolení sa v okne zobrazí a bude blikať hodnota „30:00".

  Trvanie tréningového programu môžete nastaviť tlačidlami **SPEED** **.**
  Nastavené trvanie tréningu je proporcionálne rozdelené na 10 etáp. V tabuľke je predstavený zoznam etáp, ako aj rýchlosti, ktoré sú k nim priradené, pre každý tréningový program.
  → Pozri stranu 152.
- Keď chcete začať program, stlačte tlačidlo **ŠTART.**

REŽIM POČÍTANIA
Stláčaním tlačidla **MODE (M)** vyberte jeden z 3 režimov počítania.
Počítanú hodnotu nastavte stláčaním tlačidla **SPEED** , **INCLINE** .

- Keď stlačíte tlačidlo **ŠTART**, pás sa spustí a začne sa počítanie.

POČÍTANÉ PARAMETRE:

- **ČAS:** počiatočná hodnota odpočítavania je 30 min.
  Počítač umožňuje nastavovať čas v rozsahu 5-99 minút (po 1 minúte).
- **KALÓRIE:** počiatočná hodnota odpočítavania je 50 kcal.
  Počítač umožňuje nastavovať kalórie v rozsahu 20-990 kcal (po 10 kcal).
- **VZDIALENOSŤ:** počiatočná hodnota odpočítavania je 1 km.
  Počítač umožňuje nastavovať vzdialenosť v rozsahu 1,0-99,9 km (po 1 km).

FUNKCIA MERANIA TUKOVÉHO TKANIVA (BODY FAT)
Stláčajte tlačidlo **PROGRAM (P)** do chvíle, až sa na obrazovke zobrazí „FAT".
Použite **MODE (M)** pre zavedenie parametrov:

- **F1** – pohlavie (gender) – 01 muž/ 02 žena
- **F2** – vek (age) – hodnota 10-99 let
- **F3** – výška (height) – hodnota 100-200 cm
- **F4** – hmotnosť (weight) – hodnota 20-150 kg

Použite tlačidlo **SPEED** , **INCLINE** pre nastavenie hodnoty parametrov.

Po zvolení parametrov sa na displeji zobrazí **F5.** Položte obe dlane na senzoroch merania pulzu, po 5-6 sekundách počítač zobrazí informáciu FAT. Účelom FAT je zmeranie pomeru medzi výškou a hmotnosťou a nie telesných proporcií.

Správny výsledok by mal byť medzi 20-25. Hodnota pod 20 znamená podváhu, 26-29 – nadváhu, a nad 29 - obezitu.

POZOR! Získané výsledky nie je možné v žiadnom prípade považovať za základ pre liečbu alebo iné medicínske účely.

MOŽNÉ POŠKODENIA A SPÔSOBY OPRAVY

POZOR! Otvorenie krytu zariadenia bez predchádzajúceho kontaktovania servisu výrobcu je dôvodom pre stratu záruky. Pokiaľ máte podozrenie, že porucha, ktorá sa vyskytla, vyžaduje otvorenie krytu, kontaktujte servis výrobcu.

Popis chyby		Možné príčiny	Riešenie problému
-----	Problém s bezpečnostným kľúčom	Bezpečnostný kľúč nie je pripojený.	Správne pripojte bezpečnostný kľúč.
		Počítač je poškodený.	Obráťte sa na servis výrobcu.
E01	Počítač nefunguje	Počítač je špatne zapojený.	Preverte správne zapojenie káblov počítača.
		Spojovací kábel je zlomený alebo predretý	Skontrolujte zapojenie zástrčiek. Pokiaľ je správne a problém sa stále vyskytuje, kontaktujte oddelenie obsluhy zákazníkov v servisu výrobcu.
		Počítač je poškodený	Kontaktujte servis výrobcu.
		Spojenie medzi riadiacou doskou a počítačom je blokované	Kontaktuje servis výrobcu.
E02	Elektromotor nefunguje	Nesprávne napätie napájania	Presvedčite sa, že je napätie správne. Pokiaľ sa problém stále vyskytuje, kontaktujte oddelenie obsluhy zákazníkov v servisu výrobcu.
		Chyba v zapojení kabelu elektromotoru	Odpojte kábel a opätovne ho zapojte. Pokiaľ sa problém stále vyskytuje, kontaktujte servis výrobcu.
		Poškodený ovládač	Kontaktujte servis výrobcu.
E03	Počítač nezistil cez 15 sekúnd signál zo senzoru rýchlosti	Chybné spojenie senzoru	Kontaktujte servis výrobcu.
		Nesprávne zapojená zástrčka senzoru	Skontrolujte zapojenie zástrčiek. Pokiaľ je správne a problém sa stále vyskytuje, kontaktujte servis výrobcu.
		Poškodený senzor	Kontaktujte servis výrobcu.
E04	Chyba komunikácie	Nesprávne zapojenie alebo poškodenie vodičov.	Kontaktujte servis výrobcu.
E05	Chyba preťaženie	Porucha elektromotoru	Skontrolujte, či sa elektromotor nespálil. Pokiaľ je v poriadku, odpojte trenažér od sieťového napájania a následne opäť zapojte. Pokiaľ sa problém stále vyskytuje, kontaktujte servis výrobcu.
		Menovitý prúd v ovládači je príliš nízky.	Vymeňte ovládač. Kontaktujte servis výrobcu.
		Prúd má vyššiu menovitú hodnotu.	Presvedčte sa, že hmotnosť užívateľa neprekročila maximálnu hodnotu pre toto zariadenie.

E06	Explozesion-Proof Protection. Nesprávne napájanie	Napätie napájania je príliš malé	Pripojte zariadenie do prúdu s odpovedajúcim napätím.
		Skrat	Kontaktujte servis výrobcu.
E07	Nefunguje zobrazovanie	Vypnutý bezpečnostný kľúč	Zapnite bezpečnostný kľúč.
E08	Chyba ovládača EEPROM	Ovládač je poškodený.	Kontaktujte servis výrobcu.
E09	Ovládač je v sklonenej polohe	Zariadenie nie je umiestnené na rovnom povrchu.	Preneste zariadenie na rovný, stabilní povrch a následne opäť spusťte.
E10	Prechodná ochrana prúdu	Nesprávne nainštalovaný ovládač.	Kontaktujte servis výrobcu.
		Nesprávne namontovaný elektromotor.	Kontaktujte servis výrobcu.
		Zablokovaná transmisná časť bežeckého pása.	Kontaktujte servis výrobcu.
E11	Príliš vysoké napätie	Skontrolujte, či nie je napätie AC vyššie ako 270 V alebo či nie je nestabilné. Pokiaľ nie, prestaňte používať bežecký pás a nahláste poruchu.	
E13	Chyba komunikácie medzi počítačom a ovládačom. Počítadlo nedostáva signál z pohonu.	Poškodené vodiče medzi počítadlom a ovládačom	Kontaktujte servis výrobcu.
		Nesprávne zapojená zásuvka.	Kontaktujte servis výrobcu.
E14	Príliš nízke napätie	Skontrolujte, či nie je napätie AC nižšie ako 160 V alebo či nie je nestabilné. Pokiaľ nie, prestaňte používať bežecký pás a nahláste poruchu.	
	Zariadenie nefunguje	Bez napájania	Pripojte zariadenie ku prívodu prúdu.
		Vypnutý bezpečnostný kľúč	Zapnite bezpečnostný kľúč.
		Skrat	Kontaktujte servis výrobcu.
		Prepínač ON/OFF nie je zapnutý	Zapnite zariadenie.
	Bežecký pás nefunguje plynulo	Bežecký pás nie je dostatočne namazaný	Namažte bežecký pás v súladu s informáciami uvedenými v návode na obsluhu.
		Bežecký pás je príliš silno napnutý	Nastavte a vyrovnajte polohu bežeckého pásu v súladu s informáciami uvedenými v návode na obsluhu.
	Bežecký pás je skrivený	Bežecký pás je príliš málo napnutý	Nastavte a vyrovnajte polohu bežeckého pásu v súladu s informáciami uvedenými v návode na obsluhu.
		Pás pohonu je príliš málo napnutý	Kontaktujte servis výrobcu.

ZÁRUKA

Menom Poskytovateľa záruky predajca poskytuje záruku platnú na území Poľskej republiky na čas 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka za predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje oprávnenia Kupujúceho vyplývajúce z predpisov o právach spotrebiteľov.

ZÁRUČNÉ PODMIENKY

1. Reklamácie a záruka sa vzťahujú výhradne na skryté chyby vzniknuté z viny výrobcu.
2. Reklamácia bude predajňou alebo servisom prijatá potom, ako zákazník predloží:
   - platný, čitateľný a správne vyplnený záručný list s pečiatkou a podpisom predajcu,
   - platný predajný doklad o nákupe zariadenia s dátumom predaja,
   - reklamovaný tovar alebo chybnú súčiastku.

   V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný na základe predajného dokladu (účtenka / faktúra).
3. Reklamácia bude vybavená v termíne do 14 dní od chvíle nahlásenia chyby Zákazníkom.
4. Výrobné chyby a poškodenia, ktoré sa prejavili počas záručnej lehoty, budú opravené zadarmo v termíne najneskôr do 21 dní od dátumu odovzdania tovaru do predajni alebo servisu.
5. V prípade nutnosti doviezť importovanú súčiastku sa môže doba záručnej opravy predlžiť o nutnú dobu na jej dovezenie, avšak nie viacej ako o 40 dní.
6. Záruka sa nevzťahuje na:
   - mechanické poškodenia a na chyby, ktoré tieto poškodenia vyvolali,
   - poškodenia a chyby vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania alebo používania v rozpore s určením zariadenia, nesprávneho uchovávania, montovania a údržby zariadenia,
   - poškodenia a opotrebenia prevádzkových súčiastok, ako sú: lanka, pásky, gumové prvky, pedále, penové držiaky, kolieska, ložiska, čalúnenie.
   - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je užívateľ povinný v súladu s návodom vykonávať sám.
7. Záruka sa nedá využiť v nasledujúcich prípadoch:
   - po uplynutí záručnej lehoty,
   - pokiaľ zákazník urobil alebo nechal urobiť na vlastnú ruku opravy a zmeny zariadenia s použitím nepôvodných častí,
   - keď vzniknutá chyba vyplýva z nesprávneho namontovania, alebo je dôsledkom nedodržovania opísaných v návode na obsluhu pravidiel správneho prevádzkovania,
   - iného používania ako domáce,
   - poškodení vzniknutých počas dopravy.
8. Duplikáty záručných listov sa nebudú vydávať.
9. V rámci záruky môže zákazník požadovať nasledujúce druhy bezplatného plnenia:
   - opravu výrobku,
   - výmenu výrobku,
   - zníženie ceny výrobku,
   - rozviazanie kúpnej zmluvy a úplné vrátenie nákladov.
10. Za účelom nahlásenia reklamácie je treba:
    j) Uviesť výrobok alebo jeho časť, ktorej sa záruka týka.
    k) Predložiť predajný doklad uvádzajúci názov a adresu predajcu, dátum a miesto nákupu, druh výrobku, alebo predložiť platný záručný list s pečiatkou predajni.
    l) V prípade, že bude reklamovaný výrobok dodaný špinavý, servis môže odmietnuť ho prijať alebo ho môže nechať vyčistiť na náklady zákazníka, s jeho písomným súhlasom.
11. V prípade pozitívneho vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové, alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na dopravu tovaru zákazníkovi zaplatí servis výrobcu.
12. V prípade odmietnutia záručnej reklamácie dostane zákazník podrobné opodstatnenie tohto rozhodnutia a v termíne do 14 dní od chvíle rozhodnutia bude zariadenie odoslané zákazníkovi na jeho náklady.

ZÁRUČNÝ LIST

Názov tovaru	
Kód EAN	
Dátum predaja	

(Pečiatka a podpis predajcu)
(Netýka sa v prípade nákupu na diaľku. Pozri záručné podmienky bod 2)

Informácie týkajúce sa kúpeného zariadenia privezeného na územie štátu prostredníctvom spoločnosti Morele.net Sp. z o.o., Kraków, Fabryczna 20A.

Hmotnosť zariadenia je uvedená na obalu. Predanie opotrebeného zariadenia do zberného miesta chráni pred potenciálnymi zlými vplyvmi na životné prostredie a na zdravie osôb, ktoré by sa mohli prejaviť v prípade nesprávneho nakladania s odpadmi.

Zariadenie je určené na používanie v domácnosti.
Počítač má certifikáty CE a RoHS.
Počítač splňuje požiadavky normy EN957.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA KOMERČNÉ POUŽÍVANIE ANI NA POUŽÍVANIE PRE ÚČELY VRCHOLOVÉHO ŠPORTU. POUŽÍVANIE V ROZPORE S URČENÍM VÝROBKU ALEBO ZÁRUČNÝMI PODMIENKAMI SPÔSOBUJE STRATU ZÁRUKY.

Výrobok sa dodáva v obale. Obaly sú recyklovateľné.
Trieďte obaly a likvidujte ich v súlade s ich druhom.
Staráme sa spoločne o životné prostredie

SERVISNÉ STREDISKO
Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec,
Poľsko

VÝROBCA
Morele.net Sp. z o.o.
Fabryczna 20A, 31-553 Kraków
NIP: 9451972201, KRS: 0000390511
Vyrobené v Číne

PL PROGRAMY TRENINGOWE

Ustawiony czas treningu dzielony jest proporcjonalnie na 10 etapów. Tabela przedstawia zestawienie etapów i odpowiadającym im prędkości dla każdego programu treningowego.

EN TRAINING PROGRAMMES

The set training time is proportionally divided into 10 stages. The table shows a list of the stages and relevant speeds for each training programme.

DE TRAININGSPROGRAMME

Die eingestellte Trainingsdauer wird proportional in 10 Etappen unterteilt. Die Tabelle stellt eine Zusammenstellung der Etappen vor sowie die entsprechenden Geschwindigkeiten der Etappen für jedes Trainingsprogramm.

RU ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА

Установленное время тренинга делится пропорционально на 10 этапов. В таблице показан перечень этапов и соответствующие им скорости для каждой программы тренинга.

RO PROGRAME DE ANTRENAMENT

Durata setată a antrenamentului este împărţită proporţional în 10 de etape. Tabelul prezintă lista de etape şi viteza corespunzătoare pentru fiecare program de antrenament.

LT TRENIRUOČIŲ PROGRAMOS

Nustatytas treniruotės laikas dalinamas į 10 etapų. Toliau pateiktoje lentelėje parodyti atskiri etapai ir kiekvienai treniruočių programai skirtas greitis.

CZ TRÉNINKOVÉ PLÁNY

Nastavené trvanie tréningu je proporcionálne rozdelené na 10 etáp. V tabuľke je predstavený zoznam etáp, ako aj rýchlosti a uhol sklonu, ktoré sú k nim priradené, pre každý tréningový program.

SK TRÉNINGOVÉ PROGRAMY

Nastavené trvanie tréningu je proporcionálne rozdelené na 10 etáp. V tabuľke je predstavený zoznam etáp, ako aj rýchlosti a uhol sklonu, ktoré sú k nim priradené, pre každý tréningový program.

TIME ▸		Ustawiony czas / 10 Set time / 10 Eingestellte Zeit / 10 Установленное время / 10 Durată setată / 10 Nustatytas laikas / 10 Nastavený čas / 10 Nastavený čas / 10									
MODE ▾		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	4	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	4	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2

P7	INCLINE	4	5	6	7	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	4	5	6	7	8	8	5	3	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	10	10	3	3	3	7	1	0
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	10	10	10	7	2	0
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	5	5	1	0
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	3	6	6	3	5	8	3	5	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	8	0
P26	SPEED	2	4	10	12	4	10	4	10	4	2
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	3	3	1	0
P27	SPEED	2	6	4	8	4	8	6	10	8	2
	INCLINE	3	3	6	6	6	6	2	2	1	0
	SPEED	2	4	6	8	10	4	6	8	10	2

P28	INCLINE	0	2	2	5	5	5	5	1	1	0
P29	SPEED	2	4	6	8	12	2	2	4	8	2
	INCLINE	5	5	10	10	3	3	3	8	2	0
P30	SPEED	2	4	6	10	8	4	10	6	10	2
	INCLINE	5	5	8	8	10	10	10	4	4	0
P31	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	4	3
	INCLINE	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1
P32	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	5	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2
P33	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	5	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2
P34	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	9	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	4	4	4	4	0
P35	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P36	SPEED	2	4	4	4	5	5	5	8	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P37	SPEED	2	3	3	3	2	5	2	4	3	3
	INCLINE	4	4	4	3	3	6	6	8	3	1
P38	SPEED	2	3	3	6	9	9	9	9	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P39	SPEED	2	4	4	7	9	4	9	8	4	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P40	SPEED	2	4	5	6	7	9	4	9	5	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P41	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	3
	INCLINE	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P42	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	9	3
	INCLINE	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P43	SPEED	1	1	3	3	3	4	4	4	5	1
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	6	8	0
P44	SPEED	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3
	INCLINE	2	4	4	4	4	2	5	5	1	0
P45	SPEED	3	4	7	5	7	6	7	5	7	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	3	3	1	0
P46	SPEED	3	3	3	5	5	5	5	5	7	2
	INCLINE	0	2	2	5	5	5	5	1	1	0
P47	SPEED	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2
	INCLINE	5	5	10	10	6	6	6	7	9	0
P48	SPEED	1	3	4	4	4	4	5	5	5	2
	INCLINE	5	5	7	7	10	10	10	7	4	0
	SPEED	3	4	6	4	4	6	6	6	7	1

P49	INCLINE	2	3	3	3	3	2	0	2	1	0
P50	SPEED	3	4	4	7	7	7	7	7	6	3
	INCLINE	3	3	2	2	2	2	2	2	2	0
P51	SPEED	2	4	4	4	4	4	7	7	6	2
	INCLINE	2	3	3	3	2	2	1	4	4	0
P52	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	10	4
	INCLINE	2	3	6	2	8	10	12	8	6	3
P53	SPEED	2	4	6	6	8	6	8	8	6	4
	INCLINE	3	6	5	5	4	6	8	12	5	2
P54	SPEED	2	4	7	4	6	8	10	8	6	1
	INCLINE	2	5	5	6	8	4	6	6	12	2
P55	SPEED	2	2	2	9	8	7	10	10	4	1
	INCLINE	5	5	9	8	9	4	4	4	4	0
P56	SPEED	2	2	4	9	10	12	4	4	10	1
	INCLINE	2	2	2	6	6	0	0	2	1	0
P57	SPEED	2	6	4	9	8	8	6	10	8	1
	INCLINE	3	3	6	1	2	2	2	2	2	0
P58	SPEED	2	4	3	8	10	2	4	6	6	1
	INCLINE	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0
P59	SPEED	2	4	3	8	10	12	10	8	8	1
	INCLINE	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0
P60	SPEED	2	4	2	10	8	4	10	6	10	1
	INCLINE	5	5	8	9	9	4	4	4	4	0
P61	SPEED	1	4	6	6	6	6	9	9	6	1
	INCLINE	2	3	6	2	8	10	12	8	6	3
P62	SPEED	2	6	6	6	6	6	10	8	4	2
	INCLINE	3	6	5	5	4	6	8	12	5	2
P63	SPEED	2	2	2	6	6	6	10	11	8	2
	INCLINE	2	5	5	6	8	4	6	6	12	2
P64	SPEED	2	2	4	4	10	12	4	5	4	2
	INCLINE	5	5	6	8	9	4	4	4	4	0
P65	SPEED	2	6	4	8	4	8	6	10	4	2
	INCLINE	2	2	7	6	6	0	0	2	1	0
P66	SPEED	2	4	6	8	12	2	6	6	10	2
	INCLINE	3	3	6	1	2	2	2	2	2	0
P67	SPEED	2	4	7	8	12	12	12	8	9	2
	INCLINE	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0
P68	SPEED	2	4	6	12	8	4	12	7	10	2
	INCLINE	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0
P69	SPEED	2	3	3	4	5	4	4	3	4	3
	INCLINE	5	5	6	9	9	4	4	4	4	0
	SPEED	2	4	4	6	6	4	6	6	4	2

P70	INCLINE	1	1	5	1	1	3	3	2	2	2
P71	SPEED	2	4	4	6	6	4	9	8	3	2
	INCLINE	1	2	5	3	3	4	4	3	2	2
P72	SPEED	3	5	5	6	8	8	5	8	4	3
	INCLINE	2	3	4	4	4	6	6	3	2	2
P73	SPEED	2	4	4	5	6	8	8	8	4	2
	INCLINE	2	3	3	4	6	6	3	2	2	0
P74	SPEED	2	4	3	4	5	8	9	8	3	2
	INCLINE	3	3	3	5	3	3	3	2	2	2
P75	SPEED	2	3	2	5	8	8	3	5	3	3
	INCLINE	3	5	5	4	3	3	3	4	3	2
P76	SPEED	2	3	3	6	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	4	4	9	9	6	6	5	3	3
P77	SPEED	2	4	4	8	8	5	6	3	3	2
	INCLINE	4	5	5	10	10	12	12	8	6	3
P78	SPEED	2	4	5	7	9	5	4	4	2	3
	INCLINE	5	5	5	8	9	9	9	7	4	2
P79	SPEED	3	4	5	9	5	7	5	9	6	3
	INCLINE	5	6	6	8	8	10	10	8	6	3
P80	SPEED	2	5	7	6	11	10	6	5	4	3
	INCLINE	3	6	5	5	3	3	2	4	5	2
P81	SPEED	1	1	3	3	2	5	4	3	1	1
	INCLINE	2	5	5	6	4	4	6	6	3	2
P82	SPEED	3	4	6	4	2	2	6	3	4	3
	INCLINE	5	5	8	8	9	4	4	4	4	0
P83	SPEED	3	4	7	5	7	2	6	4	4	3
	INCLINE	2	4	4	6	6	0	0	2	1	0
P84	SPEED	3	3	3	5	7	5	7	6	2	2
	INCLINE	3	3	5	1	2	2	2	2	2	0
P85	SPEED	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2
	INCLINE	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0
P86	SPEED	1	3	4	3	3	4	5	5	3	2
	INCLINE	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0
P87	SPEED	3	4	6	9	9	9	9	6	2	1
	INCLINE	5	5	7	9	9	4	4	4	4	0
P88	SPEED	3	4	5	5	5	5	7	7	3	3
	INCLINE	2	3	3	6	6	0	0	2	1	0
P89	SPEED	2	4	4	5	5	4	7	7	3	2
	INCLINE	3	3	2	1	2	2	2	2	2	0
P90	SPEED	2	4	9	9	10	8	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	5	5	4	4	4	4	0
	SPEED	2	4	6	8	8	3	8	9	12	2

P91	INCLINE	2	3	6	2	8	10	12	8	6	3
P92	SPEED	2	4	7	8	8	8	10	4	8	1
	INCLINE	3	6	5	5	4	6	8	12	5	2
P93	SPEED	2	2	8	9	8	8	10	7	8	1
	INCLINE	2	5	5	6	8	4	6	6	12	2
P94	SPEED	2	2	4	9	12	12	4	10	4	1
	INCLINE	5	5	9	8	9	4	4	4	4	0
P95	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	4	2
	INCLINE	2	2	2	6	6	0	0	2	1	0
P96	SPEED	2	12	3	12	12	3	4	8	10	1
	INCLINE	3	3	6	1	2	2	2	2	2	0
P97	SPEED	2	4	2	8	2	12	2	4	8	1
	INCLINE	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0
P98	SPEED	2	4	2	12	1	4	12	6	10	1
	INCLINE	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0
P99	SPEED	2	4	2	12	8	4	12	6	10	1
	INCLINE	5	5	8	9	9	4	4	4	4	0