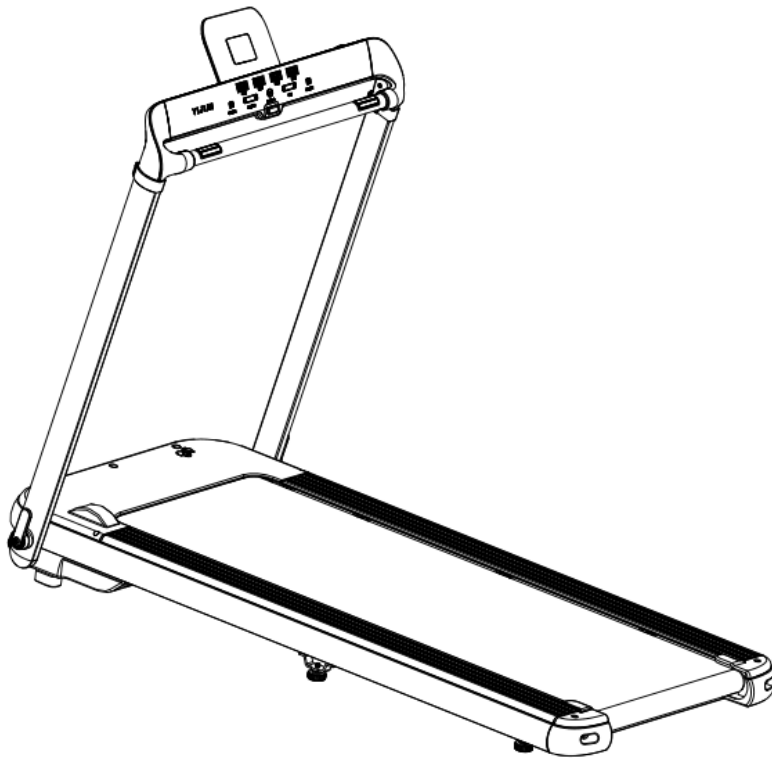




BE4545



Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących lekarstwa mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Hamowanie nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
17. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. **Maksymalna waga użytkownika: 110 kg**

Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.

Parametry techniczne

Lp.	Nazwa	
1	Pas bieżni	1260*450(MM)
2	Maksymalne obciążenie	110 KG
3	Wymiary całej bieżni	1555*790*1180MM
4	Napięcie	AC220V (50-60Hz)
5	Maksymalna moc	3,0 HP
6	Prędkość	0.8-14KM/H

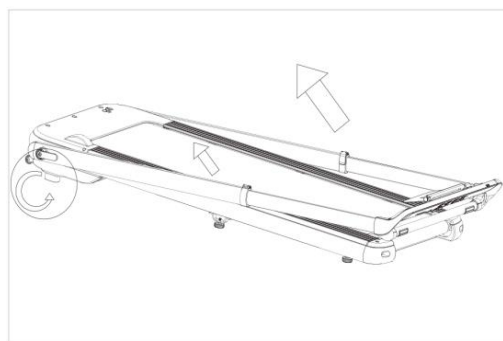
Lista

Lp.	Nazwa	Ilość	Uwagi
1	Komputer	1 szt	
2	Baza bieżni z kolumnami	2 szt	
3	Zestaw narzędzi	1 szt	
4	Instrukcja	1 zestaw	

Instrukcja montażu

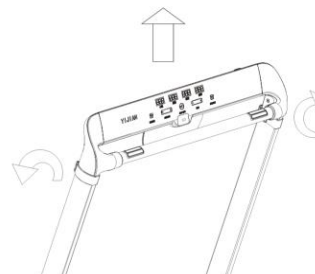
Krok 1

Przekręć pokrętła lewej i prawej kolumny w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara jak pokazano na rys. Podnieś wsporniki do pozycji pionowej, a następnie zablokuj je przekręcając pokrętła zgodnie z ruchem wskazówek zegara..



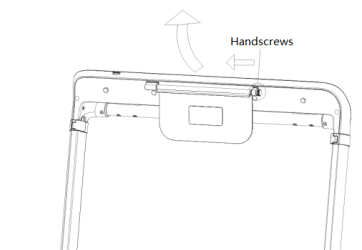
Krok 2

Wydłuż kolumny bieżni poprzez zwolnienie blokad znajdujących się w połowie ich długości. Wyreguluj wysokość konsoli a następnie zabezpiecz blokady.



Krok 3 Regulacja uchwytu na tablet

Obróć uchwyt na urz. mobilne do góry, jak pokazano na rysunku, do pożądanego kąta. Przekręć śruby w prawo, aby zablokować konsolę.



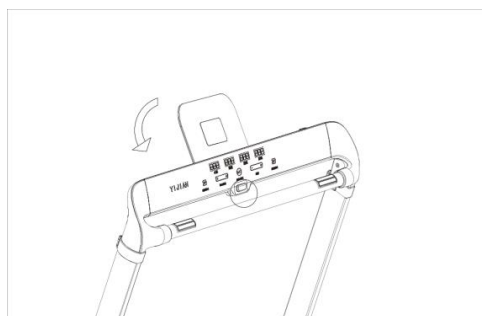
Krok 4 Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda znajdującego się w konsoli urządzenia. Podłącz jeden koniec przewodu zasilającego do gniazda w pokrywie silnika, a drugi koniec do sieci i włącz przełącznik zasilania.



INSTRUKCJA SKŁADANIA

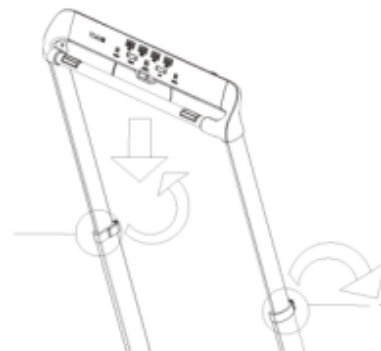
Krok 1 Składanie uchwytu na urządzenie mobilne

1. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie.
2. Jedną ręką odkręć śrubę blokującą wspornik na urz. mobilne przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Drugą ręką możesz opuścić podpórkę



Krok 2 Chowanie kolumn

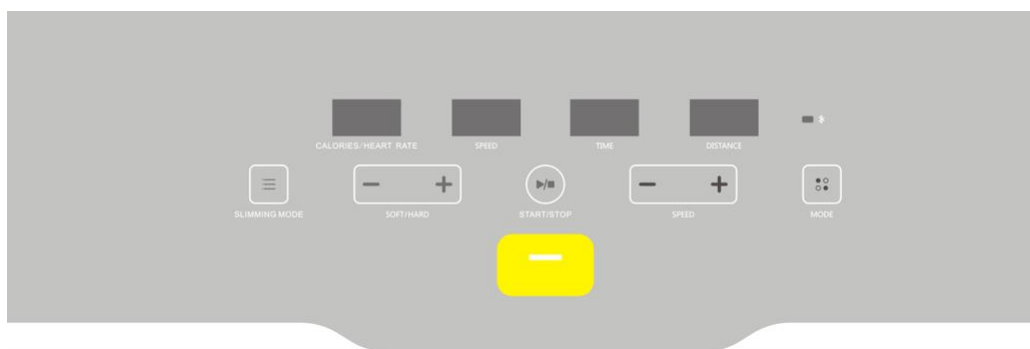
Poluzuj lewą i prawą blokadę kolumn (znajdujące się na środku) w kierunku pokazanym na rysunku, wsuń głowicę do określonej pozycji, a następnie zakręć obie blokady aby ramiona nie wysunęły się ponownie.



Krok 3 Poluzuj pokrętła lewej i prawej blokady kolumn przeciwnie do ruchu wskazówek zegara pamiętając aby stale podtrzymywać kolumny jedną ręką w celu uniknięcia niekontrolowanego osunięcia. Powoli opuść kolumny wraz z konsolą, a następnie zabezpiecz oba pokrętła.



Instrukcja użytkownika



1. KONSOLA

PRĘDKOŚĆ: Zakres 0.8-14.0KM / H. Na wyświetlaczu LCD pojawią się numery 3,2,1, a następnie bieżące ustawienia. Ustawienia i dane są wyświetlane na wyświetlaczu LCD podczas pomiaru tłuszczu.

CZAS:

A. Model ręczny: Możliwość ustawiania czasu w zakresie 0-99 minut lub odliczania do końca. Prędkość bieżni stabilna, czas czuwania 5 minut.

B. Model odległości i kalorii: Możliwość ustawienia w zakresie 0-99 minut lub odliczania do końca. Automatyczne zatrzymanie ruchu. Prędkość maszyny zwalnia stabilnie i zatrzymuje się. Czas czuwania 5 minut.

C. DIS

Odległość sportowa: ustawienie 0-999 minut lub odliczanie do końca, zmniejszanie prędkości i stabilne zatrzymanie. Czas czuwania 5 minut.

D.CAL/PULSE

Ustawienia kalorii w zakresie 0-999 odliczanie do końca, zmniejszanie prędkości i stabilne zatrzymanie.

Wartość impulsu: Podczas biegu i chwytania poręczy system automatycznie sprawdza wartość pulsu. Wartość impulsu w zakresie: 50-200 czas / min.

E.Bluetooth

Pokazuje, czy jesteś podłączony do wifi (świecąca kontrolka) czy nie (migająca kontrolka).

2. Funkcje przycisków.

Urządzenie posiada 2 predestynowane programy.

A. TRYB Slimming mode

Po włączeniu zasilania, wybierz tryb odchudzania (Slimming mode).

W okienkach KALORIE (Calories) / Hear rate (tętna) wyświetli się „PA”.

Twardość podłoża (SOFT/HARD)

Aby dostosować twardość amortyzacji podczas ćwiczeń użyj klawiszy „+/-”. Klawisz „-” może zmniejszyć twardość a „+” zwiększyć.

Ta funkcja ma różne twardości „F01” do „F24”.

„F01” do „F06” oznacza twardość plaży

„F07” do „F12” oznacza twardość trawy

„F13” do „F18” oznacza sztuczną nawierzchnię

„F19” do „F24” oznacza asfalt

Metoda działania:

Przy uruchomieniu urządzenia naciśnij SOFT / HARD +.

Okienko CALORIES wyświetli wartość „F01”, pas bieżni jest teraz najbardziej miękkiej, następnie ponownie wciśnij „+” twardość zmieni się na „F02”, i tak dalej, aż do „F24” - najtwardszej nawierzchni, aby zmniejszyć twardość użyj przycisku „-”.

Naciśnij START / STOP aby włączyć lub zatrzymać trening

PRĘDKOŚĆ

Naciśnij „+” aby zwiększyć prędkość lub „-” aby zmniejszyć prędkość.

B. TRYB DISTANCE

W trybie gotowości naciśnij MODE, okno DISTANCE wyświetli Pb. Po naciśnięciu klawisza Start, uruchomiony zostanie program, który jest podzielony na 20 segmentów. Podczas pracy w tym trybie okno ODLEGŁOŚĆ wyświetla co interwał, przypominając o pracy w danym TRYBIE.

Prędkość w każdym z segmentów jest z góry ustalona, może ona zostać zmieniona lecz po zakończeniu sekwencji urządzenie automatycznie przejdzie do prędkości zaprogramowanej.

Po zakończeniu treningu urządzenie wyda dźwięk ostrzegawczy i powoli się zatrzyma. Po 3 sekundach przejdzie w stan gotowości.

3. Opis interwałów w obu programach.

Time		To set time / 20 time = running time of each period																			
Mode		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
PA	Speed	1	2	4	5	6	6	6.5	7	8	9	10	10	10	10	10	9.5	9	7	5	4
Time		To set time / 20 time = running time of each period																			
Mode		1	3	5	10	12	15	20	25	26	28	30	32	35	36	37	39	42	45	48	50
Pb	Speed	2	4	5	5	6	6	6	6	8	8	9	9	9	10	11	12	10	9	6	3

Konserwacja produktu

Smarowanie

Bieżnia jest fabrycznie nasmarowana. Zaleca się jednak regularne sprawdzanie smarowania bieżni, aby zapewnić optymalną pracę urządzenia.

Zalecenia

Co 3 miesiące unieś bok pasa bieżni i nanieś smar na jego wewnętrzną stronę tak głęboko jak się da.

Kiedy czas użytkowania w tygodniu jest krótszy niż 3 godziny, należy smarować bieżnię raz na pięć miesięcy.

Kiedy czas użytkowania w tygodniu wynosi od 4 do 7 godzin, należy smarować bieżnię raz na dwa miesiące.

Kiedy czas użytkowania w tygodniu wynosi ponad 7 godzin, należy smarować bieżnię raz na miesiąc.

Nie można przesmarować bieżni, ale zbyt duża ilość smaru nie wpływa korzystnie na funkcje bieżni. Pamiętaj: właściwe smarowanie jest ważnym czynnikiem zwiększającym żywotność urządzenia.

Smarowanie nie jest konieczne jeśli pod pasem bieżnym widnieją ślady smaru.

Używaj tylko bezolejowego smaru silikonowego. Przed uruchomieniem maszyny odczekaj 1 minutę, aż smar się rozleje.

2. Metody smarowania

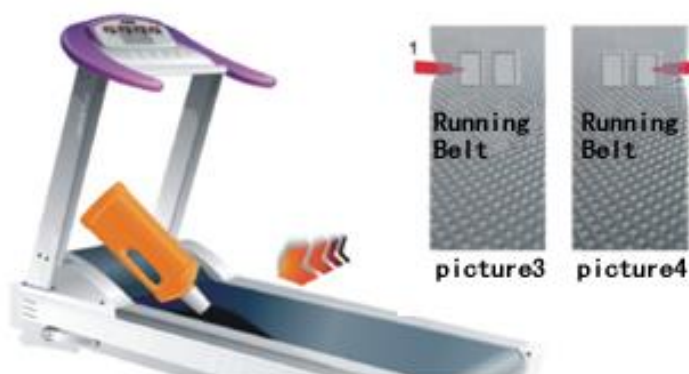
Aby sprawdzić, czy istnieje potrzeba smarowania, wystarczy odchylić bok pasa bieżni i sprawdzić jego stan. Jeśli na pasie jest wyczuwalna wilgoć wewnątrz, oznacza to, że nie jest potrzebny smar; jeśli pas jest suchy, oznacza to, że smar jest potrzebny.

A. Kroki powlekania pasa bieżni smarem: (patrz zdjęcie)

B. Zatrzymaj urządzenie. Wyjmij klucz bezpieczeństwa z gniazda

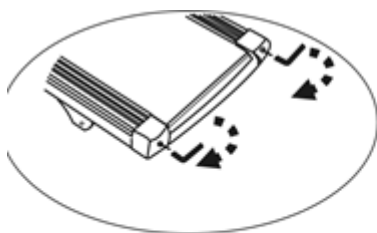
C. Odciągnij pas i nanieś smar po obu jej stronach.

Włóż klucz bezpieczeństwa i ustaw prędkość na 1km/h. Przyłóż dłoń do środkowej części pasa bieżnego i przytrzymaj przez kilka sekund. Następnie przesuwaj dłoń od prawej do lewej aby rozprowadzić naniesiony smar pod pasem bieżnym.

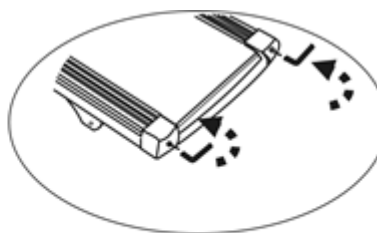


Regulacja pasa bieżnego

- Jeśli pas bieżny ucieka na prawą lub lewą stronę lub szura po płycie bieżnej/rolkach w trakcie ćwiczeń oznacza to iż konieczna jest jego regulacja
- Podczas pierwszych tygodni użytkowania sprzętu może okazać się iż pas lekko się rozciągnął pomimo jego prawidłowego naciągnięcia w fabryce.
- Upewnij się iż nic nie znajduje się na płycie bieżni i ustaw prędkość na 6km/h
- Obserwuj, czy pas nie ucieka w prawą lub lewą stronę.
- Jeśli pas ucieka w lewo, używając klucza, przekręć prawą i lewą śrubę regulacyjną o 1/4 przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
- Jeśli pas ucieka w prawo, przekręć prawą i lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara
- Jeśli pas nadal nie jest pośrodku, powtórz powyższy krok
- Po zakończeniu procedury zwiększ prędkość do 16km/h i sprawdź czy pas porusza się równo po środku płyty bieżnej
- Jeśli pas nadal ucieka na strony konieczne jest jego dodatkowe dociągnięcie



**obrót zgodnie ze
wskazówkami zegara aby
zwiększyć napięcie pasa**



**obrót odwrotnie do
wskazówek zegara aby
zmniejszyć napięcie pasa**

SAFETY PRECAUTIONS

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. Max user weight: 110 kgs

Category: The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use

Technical Parameters		
No.	Parameters Name	
1	Running Area	1260*450MM
2	Max Allowable weight	110KG
3	Expand Size	1555*790*1180MM
4	Voltage/Frequency	AC220V (50~60Hz)
5	Motor Power	3,0 HP
6	Speed	0.8-14.0KM/H
7	Function	Run /Audio/ /HR

Package List			
No.	Name	Quantity	Remark
1	Computer	1pc	
2	Accessories Bag	1pc	
3	Base with columns	1pc	

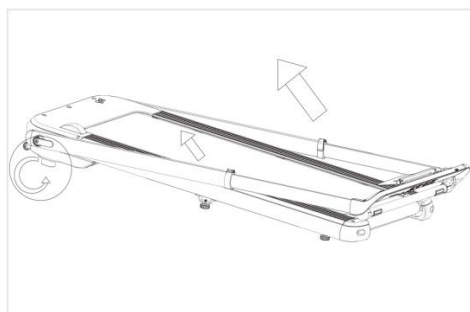
Installation steps

When installing, first simply fix all the screws, and then tighten up

Step 1

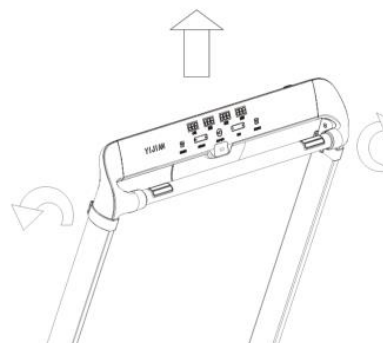
Upright:

Turn the left and right column rotation handles counterclockwise according to the direction shown in the figure. The column stands up in the direction of the figure, goes to the stop position of the card, then holds the column in one hand, and rotates the left and right columns to rotate clockwise by one hand.



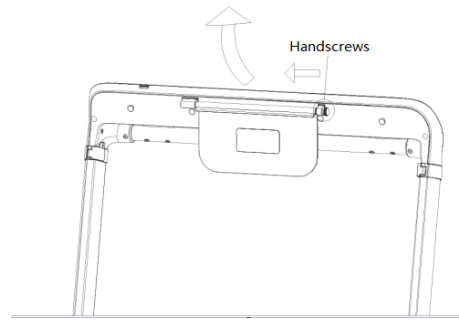
Step 2

Turn the left and right latches in the direction shown in the figure, pull our columns in the direction shown in the figure, and then tighten the left and right satches.



Step 3 Adjustment of PAD bracket

Rotate the tablet holder in the direction of the arrow as shown in the figure to the angle you desire. Turn the handscrews clockwise and the PAD can be locked.



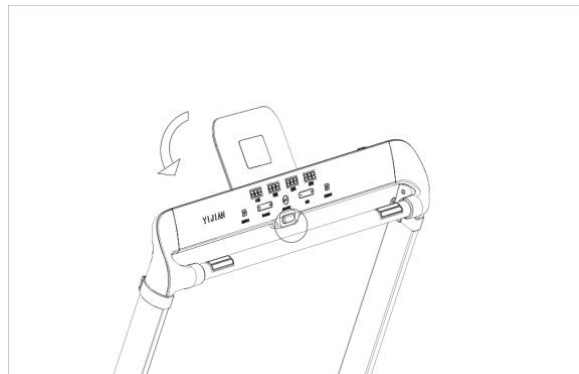
Step 4 Turn on the power and insert the safety key in the plug.



FOLDING INSTRUCTIONS

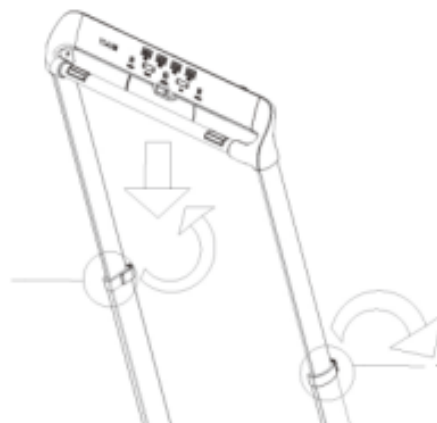
Step 1 PAD bracket folding

1. Pull out the safety key and Switch off the device
2. With one hand, unscrew the locking pin counterclockwise and pull the bracket down.



Step 2

Loose the left and right column latches in the direction shown in the picture, pull down the meter head to a certain position as shown in the picture, and then lock the left and right latches.

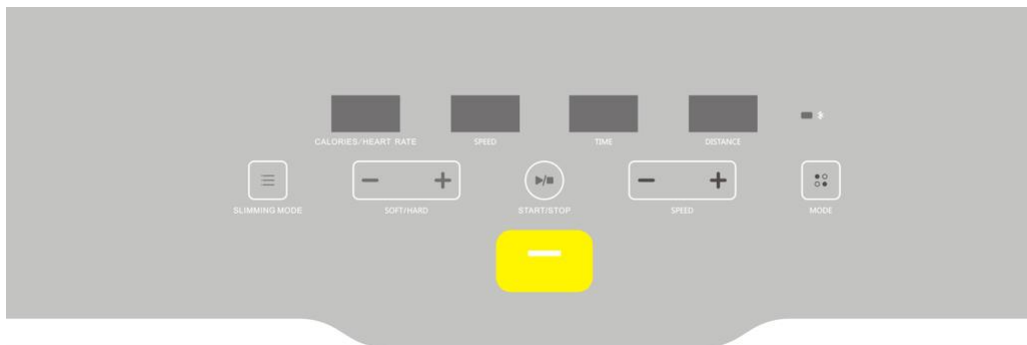


Step3

With one hand on the column, turns the left and right post rotation knobs counterclockwise in the direction shown in the figure. Slowly lower the column and then turn the right and left rotation knobs clockwise.



Product Instruction



CONSOLE

1. SPEED: Rang 0.8-14.0KM/H. The LCD will show numbers 3,2,1, then, Starting treadmill.The setting and data shows in LCD display during fat measurement.
2. Manual mode:
 - A. Time: Setting time 0-100 or 'end' shows in LCD display. The speed of treadmill will be slow stably and standby time after 5 minutes.
 - A.Calories model: Setting 0-999 or 'end' shows in LCD display
 - B.Distance: Setting 0-999 or 'end' show in LCD display,
 - D. Pulse value: When you running and catch the handrail, the system will auto-checking your pulse value. The reference pulse value:50-200 time/min.

E.Bluetooth :Shows connect WIFI or not.Keep light always when connect,otherwise it will blink.It can connect our app HK Treadmill only.

1. KEY FUNCTION.

There are 2 built-in programs in the device

A. SLIMMING MODE

Turn on the device, choose slimming mode.

CALORIES/HEART RATE shows PA.

SOFT/HARD model

To adjust running feel,"-"key can change treadmill hardness to soft, "+"key change treadmill hardness to hard.

This function has "F01" to "F24" different hardness.And

"F01" to "F06" means Beach model

"F07" to "F12" means Grass model

"F13" to "F18" means Plastic runway

“F19” to “F24” means Highway

The operation method :

Press SOFT/HARD +,the CALORIES window will show “F01”- the softest base. Press “+” again,it change to “F02”,and so on,till “F24” the hardest ;same way,it can change from “F24” to “F01”,customer could choose which one is most suitable.

Press START/STOP button to start or pause the workout

SPEED

‘+’ this sign to be increase the speed. ‘-’ this sign to be decrease the speed.

B. DISTANCE MODE

In standby, press MODE, the DISTANCE window displays Pb. The system speed will change automatically in each interval according to program settings. The speed can be changed by pressing the buttons “+/-” +, but when the program enters the next segment, the speed of the segment will be resumed. After finishing the workout device will make Bii sound and show END on the display. Device will stop smoothly and turn into standby mode.

C. Mode sheet

Time		To set time / 20 time = running time of each perid																			
Mode	Speed	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
PA	Speed	1	2	4	5	6	6	6.5	7	8	9	10	10	10	10	10	9.5	9	7	5	4
Time		To set time / 20 time = running time of each perid																			
Mode	Speed	1	3	5	10	12	15	20	25	26	28	30	32	35	36	37	39	42	45	48	50
Pb	Speed	2	4	5	5	6	6	6	6	8	8	9	9	9	10	11	12	10	9	6	3

4.Safety

In any circumstances, remove the safety switch, the system is down and sends alarm sound(all the windows show “-”).

Lubricating

The running belt must be lubricated with specially configured methyl silicone oil after used for a period of time.

1. Advice:

When use time a week is less than 3 hours, it should be lubricated once in five months.

When use time a week is between 4-7 hours, it should be lubricated once in two months.

When use time a week is more than 7 hours, it should be lubricated once in one month.

When use time a week is more than 7 hours, it should be lubricated once in one month.

It can't be over-lubricated. It is not the more lubricant, the better. Remember: proper lubricating is the important factor to increase the treadmill's service time.

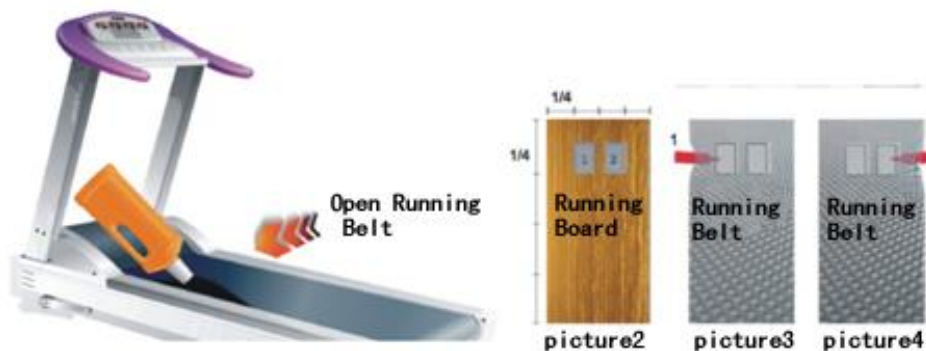
2. Lubricating methods

For the methods to examine whether it is needed lubricant, you only need catch up the running belt and touch the central part of the back of the belt with hand as nearly as possibly. If the belt is with silicon resin (a bit sense of dampness) inside, this means no lubricant is needed; if the running board is dry and you feel no silicon resin inside, this means lubricant is needed.

A. Steps for coating the running board with lubricant: (see the picture)

B. Stop the machine, remove safety key.

C. Pick up the belt, coat the inner side of the belt with silicone oil and coat both sides of the belt with silicone resin. Place safety key in right position, press star and set speed into 1km/h put your hand on the middle part of the board and keep in the position for several seconds then move from left to the right to spread the grease under the belt



3. Running belt tension adjustment

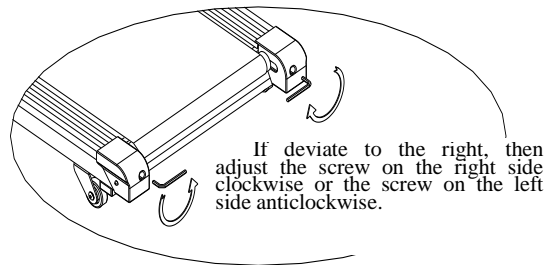
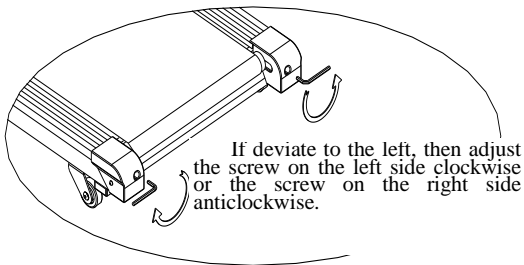
All treadmills' belts should be adjusted before leaving the factory and after the installation, however, after it is used for a period, looseness may occur. For example: when users are running, it may occur pause and slip, if which happens, adjust the belt and bolts synchronously from both the left and right side in a clockwise direction and with semicircle as the unit; if the running belt is too loose, it may occur slip between the belt and the roller when treading on the belt; but if too tight, it will be easy to increase the motor load and damage motor, running belt, roller, etc.

4. Running belt deviation adjustment

All treadmills' belts should be adjusted before leaving the factory and after the installation, however, after it is used for a period, it may occur belt deviation, which is caused by the following reasons:

3. The main engine is not placed evenly.
4. The user's feet are not on the center of running belt.

If the deviation phenomenon is caused by the uneven force of the user's feet, no-load rotation for a few minutes can make it normal. For deviation phenomenon that can't return to normal automatically, adjust step by step by using 6MM inner hexagon spanner with the machine and with quarter-circle as the unit. Running belt deviation is not covered in the warranty scope and is mainly maintained by users according to the instruction book. Deviation phenomenon will severely damage the running belt, so it should be found and corrected in time.



CZ

Bezpečnostní pokyny

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucnosti.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhněte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každým tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotažené. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo použité zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jednou osobou.
14. Brzdění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. Maximální hmotnost uživatele: 110 kg

Kategorie: Zařízení bylo klasifikováno jako H podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí / komerční použití. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.

Technické parametry

P.č.	Název	
1	Pás běžeckého trenažéru	1260*450(MM)
2	Maximální zatížení	110 KG
3	Rozměry běžeckého trenažéru	1555*790*1180MM
4	Napětí	AC220V (50-60Hz)
5	Maximální výkon	3,0 HP
6	Rychlost	0.8-14KM/H

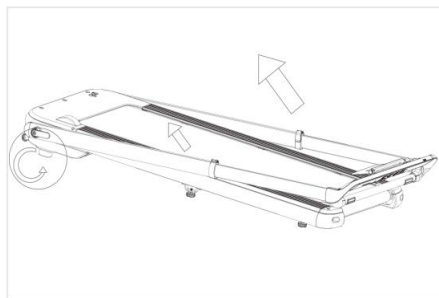
Seznam

P.č..	Název	Množ	Poznámky
1	Computer	1 ks	
2	Běžecský pás se sloupky	2 ks	
3	Sada nástrojů	1 ks	
4	Instrukce	1 sada	

Montážní pokyny

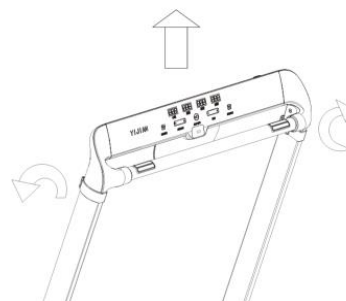
Krok 1

Otočte knoflíky levého i pravého sloupku proti směru hodinových ručiček, jak je to znázorněno na obrázku. Zvedněte podpěry do svislé polohy a zablokujte je otočením knoflíků ve směru hodinových ručiček.



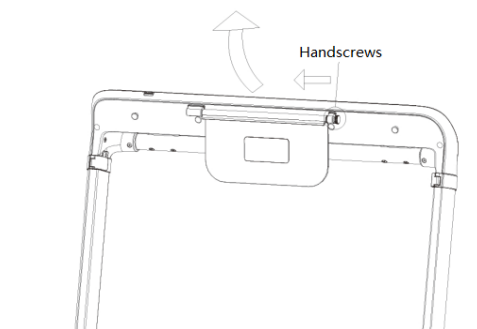
Krok 2

Sloupky běžecského trenažéru prodloužíte uvolněním blokad, které jsou uprostřed jejich délky. Nastavte výšku ovládacího panelu a potom zajistěte blokády.



Krok 3 Nastavení držáku na tablet

Otočte držák na mobilní zařízení nahoru, jak je to znázorněno na obrázku, do požadovaného úhlu. Otočte šrouby vpravo, aby se zablokoval ovládací panel.



Krok 4 Vložte bezpečnostní klíč do zásuvky na ovládacím panelu zařízení
Připojte jeden konec napájecího kabelu do zásuvky na krytu motoru a druhý
konec do sítě a zapněte hlavní vypínač.



NÁVOD KE SLOŽENÍ

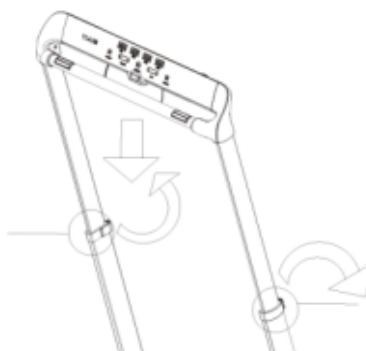
Krok 1 Skládání držáku mobilního zařízení

1. Vytáhněte bezpečnostní klíč a vypněte zařízení.
2. Jednou rukou vyšroubujte šroub, který přidržuje držák na mobilní zařízení, proti směru hodinových ručiček. Druhou rukou můžete podpěru spustit



Krok 2

Uvolněte blokádu levého a pravého sloupku (umístěné uprostřed) ve směru znázorněném na obrázku, zasuňte hlavici do uvedené polohy a poté zašroubujte obě blokády tak, aby se ramena opět nevysunula.

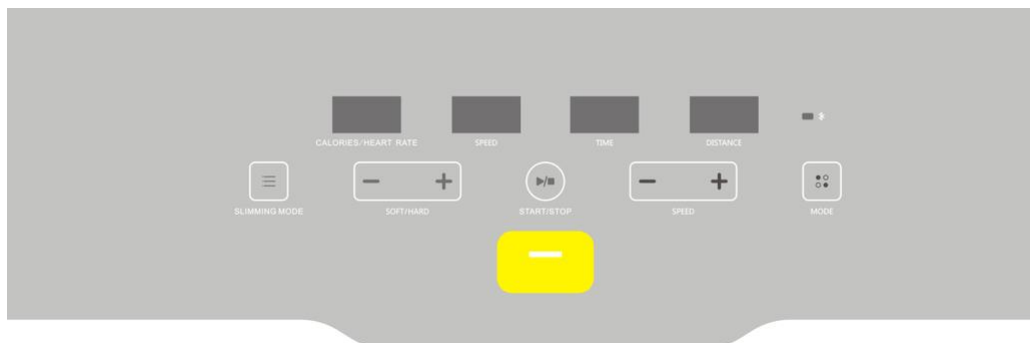


Krok 3 Uvolněte knoflíky levé a pravé blokády sloupků proti směru hodinových ručiček, nezapomeňte stále držet sloupky jednou rukou, abyste zabránili nekontrolovanému posunutí. Pomalu spusťte sloupky spolu s ovládacím panelem potom utáhněte oba knoflíky.



a

Návod k použití výrobku



1. OVLÁDACÍ PANEL

RYCHLOST: Rozsah 0.8-14.0KM / H. Na LCD displeji se zobrazí čísla 3,2,1, poté aktuální nastavení. Při měření tuku se zobrazí na LCD displeji nastavení a data.

2. Manuální režim

A. ČAS: Je možné nastavit čas v rozmezí 0-99 minut nebo odpočítávání až do konce. Stabilní rychlost běžeckého trenážeru, pohotovostní doba 5 minut.

B. Model vzdálenosti a kalorií: Možnost nastavení v rozsahu 0-99 minut nebo odpočítávání až do konce. Automatické zastavení pohybu. Rychlost stroje stabilně zpomaluje a zastavuje se. Pohotovostní doba 5 minut.

C. DIS

Sportovní vzdálenost: nastavení 0-999 minut nebo odpočítávání do konce, snižování rychlosti a stabilní zastavení. Pohotovostní doba 5 minut.

D.CAL/PULSE

Nastavení kalorií v rozsahu 0-999 nebo odpočítávání do konce, snižování rychlosti a stabilní zastavení.

Hodnota pulzu: Systém automaticky kontroluje hodnotu pulzu během běhání a uchopení madla. Hodnota pulzu v rozsahu: 50-200 čas / min.

E.Bluetooth

Zobrazuje, zda jste připojeni k síti Wi-Fi (kontrolka svítí) nebo ne (kontrolka bliká).

2. Funkce tlačítek.

Zařízení má 2 předdefinované programy.

A. REŽIM Slimming mode

Po zapnutí napájení vyberte režim hubnutí (Slimming mode) .V okně kalorie (Calories) / Hear rate (Puls) se zobrazí "PA".

Tvrdość podkladu (SOFT/HARD)

Na úpravu tvrdosti amortizace během cvičení použijte tlačítka "+/-". Klávesa "-" může snížit tvrdost a, "+" zvětšit.

Tato funkce má různou tvrdost "F01" až "F24".

"F01" až "F06" znamená tvrdost pláže

"F07" až "F12" znamená tvrdost trávy

"F13" až "F18" znamená umělý povrch

„F19“ až „F24“ znamená asfalt

Způsob provozu:

Při spuštění zařízení stiskněte SOFT / HARD +.

V okénku CALORIES se zobrazí hodnota "F01", běžecký pás je nyní nejměkčí, potom znovu stiskněte tlačítko "+", tvrdost se změní na "F02", a tak dále, až do "F24" - nejtvrďší povrch, na snížení tvrdosti použijte tlačítko "-".

Stisknutím START / STOP spustíte nebo zastavíte trénink

RYCHLOST

Stiskněte "+" pro zvýšení rychlosti nebo "-" pro snížení rychlosti.

B. REŽIM VZDÁLENOSTI

V pohotovostním režimu stiskněte MODE, v okně DISTANCE se zobrazí Pb. Po stisknutí tlačítka Start se spustí program, který je rozdělen do 20 segmentů. Během práce v tomto režimu se v okně VZDÁLENOST zobrazuje každý interval, který vám připomíná práci v daném REŽIMU.

Rychlost v každém ze segmentů je předem určena, dá se změnit, ale po dokončení sekvence zařízení automaticky přejde na předem

naprogramovanou rychlost.

Po ukončení tréninku zazní výstražný tón a pomalu se zastaví. Po 3 sekundách přejde do pohotovostního režimu.

3. Popis intervalů v obou programech.

Time		To set time / 20 time = running time of each period																			
Mode		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
PA	Speed	1	2	4	5	6	6	6.5	7	8	9	10	10	10	10	10	9.5	9	7	5	4

Time		To set time / 20 time = running time of each period																			
Mode		1	3	5	10	12	15	20	25	26	28	30	32	35	36	37	39	42	45	48	50
Pb	Speed	2	4	5	5	6	6	6	6	8	8	9	9	9	10	11	12	10	9	6	3

Údržba produktu

Mazání

Běžecský pás je namazaný výrobcem. Doporučuje se však pravidelně kontrolovat mazání běžecského pásu, pro zajištění optimálního provozu zařízení.

Doporučení

Každé 3 měsíce zvedněte boční stranu běžecského pásu a naneste mazivo na vnitřní stranu co nehlouběji.

Pokud je doba používání kratší než 3 hodiny týdně, namažte běžecský pás jednou za pět měsíců.

Pokud je doba používání týdně mezi 4až 7 hodin týdně, běžecský pás by se měl namazat jednou za dva měsíce.

Pokud je doba používání více než 7 hodin týdně, měli byste trenážer mazat každý měsíc.

Příliš mnoho maziva na běžecském pásu nemá dobrý vliv na jeho funkce .

Pamatujte: správné mazání zvyšuje životnost zařízení. Mazání není nutné, pokud jsou pod běžecským pásem stopy

masnoty. Používejte pouze silikonové mazivo bez oleje. Před spuštěním přístroje počkejte 1 minutu, dokud se mazivo nerozlije.

2. Metody mazání

Pokud chcete zkontrolovat, zda je nutné mazání, jednoduše otevřete boční stranu pásu a zkontrolujte jeho stav. Pokud je uvnitř pásu vlhkost, znamená to, že není nutné žádné mazivo; pokud je pás suchý, znamená to, že je třeba mazivo.

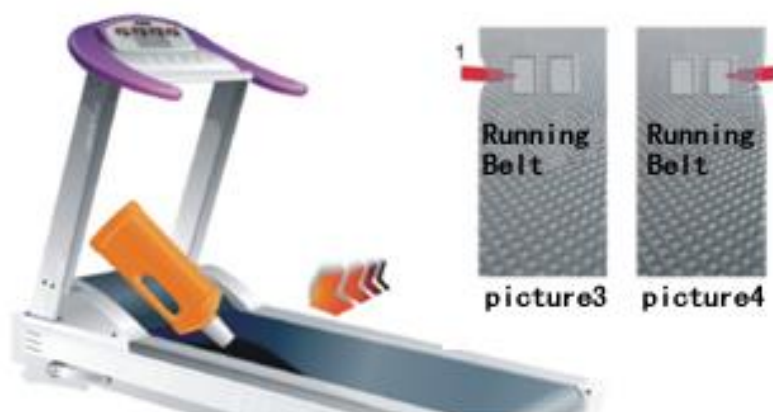
A. Postup pro natírání běžecského pásu mazivem: (viz fotografii)

B. Zastavte zařízení. Vyjměte bezpečnostní klíč ze zásuvky

C. Vytáhněte pás a na obě strany naneste mazivo.

Vložte bezpečnostní klíč a nastavte rychlost na 1 km / h.

Položte ruku na střed běžecského pásu a podržte ho několik sekund. Potom pohybuje rukou zprava doleva, aby se aplikované mazivo roztáhlo pod běžecský pás



Nastavení běžeckého pásu

Pokud se běžecký pás během cvičení vychyluje na pravou nebo levou stranu nebo se otírá o běžeckou desku / válečky, znamená to, že musí být nastaven

Během prvních týdnů používání zařízení se pás může mírně roztáhnout, i když byl v továrně správně napnutý

Zkontrolujte, zda na běžecké desce nic není, a nastavte rychlost na 6 km/h

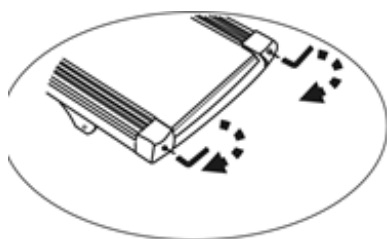
Sledujte, zda se pás vychyluje doprava nebo doleva.

Pokud se pás vychyluje doleva, pomocí klíče otočte pravý a levý nastavovací šroub o 1/4 otočky proti směru hodinových ručiček.

Pokud se pás vychyluje doprava, otočte pravý a levý nastavovací šroub o 1/4 otočky ve směru hodinových ručiček

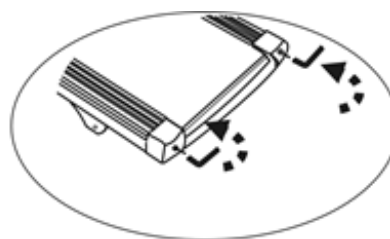
Pokud pás stále není uprostřed, opakujte výše uvedený krok. Nakonec zvýšte rychlost na 16 km/h. A zkontrolujte, zda se pás pohybuje rovnoměrně uprostřed běžecké desky

Pokud se pás stále vychyluje do boku, musí se dodatečně dotáhnout.



**obrót zgodnie ze
wskazówkami zegara aby**

otoč ve směru hodinových ručiček aby se zvýšilo napnutí pásu



**obrót odwrotnie do
wskazówek zegara aby**

otoč proti směru hodinových ručiček, aby se snížilo naatí pásu

Sicherheitsanmerkungen

1. Vor dem ersten Gebrauch sollte die unten stehende Bedienungsanleitung sorgfältig durchgelesen und für die Zukunft aufbewahrt werden.
2. Es sollten alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie die einzelnen Montageschritte berücksichtigt werden. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
3. Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Anleitung aufgebaut und verwendet werden. Alle anderen Anwender sollten über die Grundsätze der sicheren Verwendung informiert werden.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugang von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich ohne Aufsicht nicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Die Maschine kann durch eine Person aufgebaut und verwendet werden.
5. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollte ein Arzt konsultiert werden. Dies ist vor allem bei Personen mit Gesundheitsproblemen oder Personen, die Arzneimittel einnehmen, welche Einfluss auf die Herzfrequenz, Blutdruck und Cholesterinspiegel haben können, notwendig.
6. Der eigene Körper sollte aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (Schmerz, Druckgefühl im Brustkorbbereich, Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und zu Verletzungen führen.
7. Die Maschine sollte auf einer flachen, trockenen und sauberen Oberfläche gestellt werden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 0,6 m betragen.
8. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden.
9. Die Maschine darf nicht im Freien benutzt werden.
10. Das Gerät sollte auf mögliche Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen vor jedem Training überprüft werden.
11. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte mit der weiteren Benutzung sofort aufgehört werden.
12. Falls die Maschine ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollte die weitere Benutzung unterbrochen werden.
13. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Das Produkt ist nur zur Nutzung durch eine Person geeignet.
14. Die Bremsung hängt von der Geschwindigkeit ab.
15. Die Maschine ist nicht zu therapeutischen Zwecken geeignet.
16. Beim Anheben oder Transportieren der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Es sollten entsprechende Hebe-techniken angewendet oder die Hilfe einer anderen Person in Anspruch genommen werden.
17. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
- 19. Höchstgewicht des Nutzers: 110 kg**

Das Gerät wurde zur Klasse H laut DEN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.

Technische Parameter

lfd. Nr.	Name	
1	Laufbahn	1260*450(MM)
2	Maximale Belastung:	110 KG
3	Abmessungen der Laufbahn	1555*790*1180MM
4	Spannung	AC220V (50-60Hz)
5	Maximale Leistung	3,0 HP
6	Geschwindigkeit	0.8-14KM/H

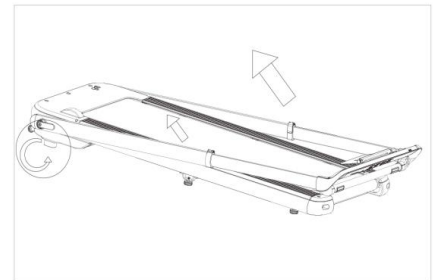
Liste

lfd. Nr.	Name	Menge	Anmerkungen
1	Computer	1 Stk.	
2	Basis mit den Säulen	2 Stk.	
3	Werkzeug-Satz	1 Stk.	
4	Anleitung	1 Satz	

Montageanleitung

Schritt 1

Drehen Sie den linken und den rechten Knopf gegen den Uhrzeigersinn, wie in der Abbildung gezeigt. Heben Sie die Halterungen in eine vertikale Position und verriegeln Sie sie, indem Sie die Knöpfe im Uhrzeigersinn drehen.



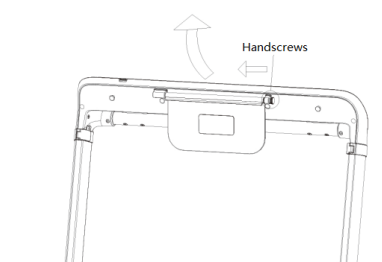
Schritt 2

Ziehen Sie die Laufbandsäule heraus, indem Sie die Verriegelungen in der Mitte ihrer Länge lösen. Stellen Sie die Höhe der Konsole ein und sichern Sie die Blockaden.



Schritt 3 Anpassung des Tablett-Halters

Drehen Sie den Gerätehalter wie auf dem Bild gezeigt, bis der Winkel Ihren Bedürfnissen entspricht. Drehen Sie die Schrauben nach rechts, um die Konsole zu verriegeln.



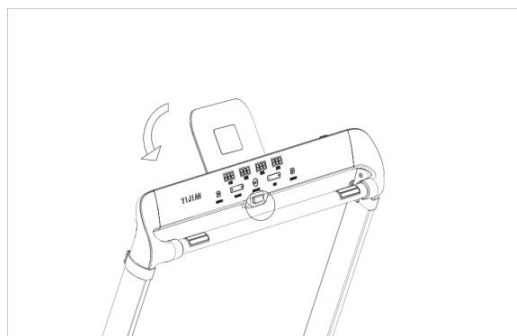
Schritt 4 Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Buchse an der Gerätekonsole ein.
Schließen Sie ein Ende des Netzkabels an die Buchse in der Motorabdeckung und das andere Ende an die Netzspannung an und schalten Sie den Netzschalter ein.



ANLEITUNG FÜR DAS ZUSAMMENKLAPPEN

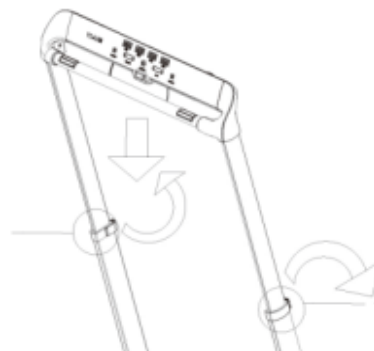
Schritt 1 Zusammenklappen des Tablett-Halters

1. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus und schalten Sie das Gerät aus.
2. Lösen Sie mit einer Hand die Schraube, mit der die Gerätehalterung befestigt ist gegen den Uhrzeigersinn. Mit der anderen Hand können Sie die Stütze herunter lassen

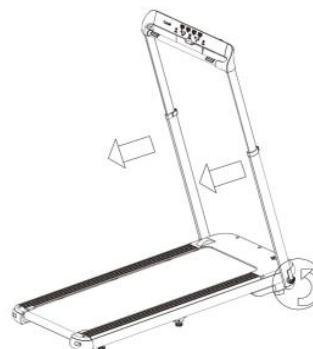


Schritt 2 . Säulen zusammen schieben

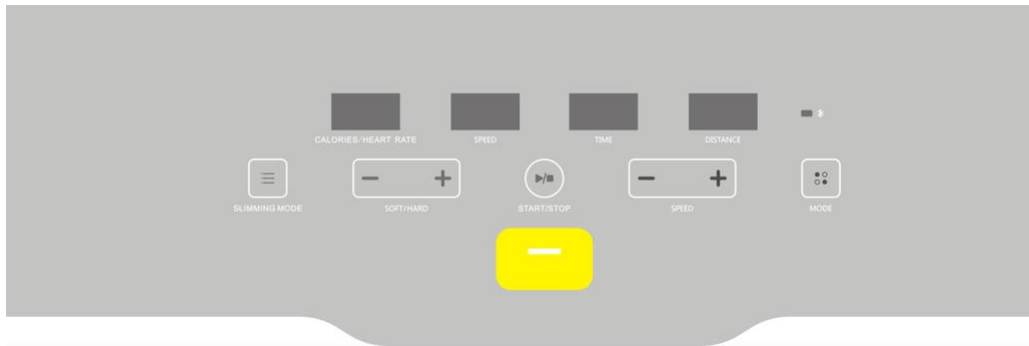
Lösen Sie die linke und die rechte Säulenverriegelung (in der Mitte) in der in der Abbildung gezeigten Richtung, schieben Sie den Kopf in die Position und blockieren Sie dann die beiden Verriegelungen, damit die Arme nicht wieder herauskommen.



Schritt 3 Lösen Sie die Knöpfe der linken und rechten Verriegelung der Säulen gegen den Uhrzeigersinn und denken Sie daran, die Säulen ständig in einer Hand zu halten, um ein unkontrolliertes Verrutschen zu vermeiden. Senken Sie die Säulen langsam mit der Konsole ab und sichern Sie dann beide Drehknöpfe.



Bedienungsanleitung



1. KONSOLE

GESCHWINDIGKEIT: Bereich 0,8-14,0 km/h. Auf dem LCD-Display werden die Zahlen 3,2,1 gefolgt von den aktuellen Einstellungen angezeigt. Einstellungen und Daten werden bei der Fettmessung auf dem LCD-Display angezeigt.

2. Handbetrieb

A. ZEIT: Es besteht die Möglichkeit, die Zeit im Bereich von 0-99 Minuten einzustellen oder ein Countdown bis zum Ende. Konstante Laufbahngeschwindigkeit, Standby-Zeit 5 Minuten.

B. Modus der Entfernung und der Kalorien: Es kann im Bereich von 0-99 Minute oder als ein Countdown bis zum Ende eingestellt werden. Automatisches Anhalten Die Maschine wird langsamer und hält an. Standby-Zeit 5 Minuten.

C. DIS

Sportdistanz: 0-999 Minuten Einstellen oder Countdown bis zum Ende, Abnahme der Geschwindigkeit und stabiles Anhalten Standby-Zeit 5 Minuten.

D.CAL/PULSE

Sportdistanz: 0-999 Minuten Einstellen oder Countdown bis zum Ende, Abnahme der Geschwindigkeit und stabiles Anhalten
Wert der Herzfrequenz: Beim Laufen, wenn die Handläufe gehalten werden, überprüft das System automatisch den Wert der Herzfrequenz. Wert der Herzfrequenz im Bereich: 50-200 / min.

E. Bluetooth

Zeigt an, ob Sie mit WLAN verbunden sind (leuchtende Kontrollleuchte) oder nicht (blinkende Kontrollleuchte).

2. Tastenfunktionen.

Das Gerät besitzt 2 Trainingsprogramme.

A. MODUS Slimming mode

Wählen Sie nach dem Einschalten den Modus Abnehmen (Slimming mode) aus.
In den Anzeigefenstern KALORIEN (Calories) / Hear rate (Herzfrequenz) wird „PA“ angezeigt.

Härte des Untergrundes (SOFT / HARD)

Verwenden Sie die Tasten "+/-", um die Stoßdämpfung während des Trainings anzupassen. Die "-" Taste kann die Härte verringern, "+" erhöhen.

Mit dieser Funktion können Härten von F01" bis "F24 ausgewählt werden.

"F01" bis "F06" bedeuten Strandhärte

"F07" bis "F12" bedeuten die Härte eines Rasens

"F13" bis "F18" bedeuten eine künstliche Oberfläche

"F19" bis "F24" bedeuten Asphalt

Funktionsweise:

Drücken Sie beim Starten des Geräts SOFT / HARD +.

Im Fenster KALORIEN wird der Wert "F01" angezeigt. Der Laufbandgurt ist jetzt am weichsten. Drücken Sie dann erneut die Taste "+". Die Härte ändert sich zu "F02" und so weiter, bis zu "F24" - der härtesten Oberfläche. Um die Härte zu verringern, drücken Sie die Taste "-"

Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten oder zu stoppen

GESCHWINDIGKEIT:

Drücken Sie "+", um die Geschwindigkeit zu erhöhen, oder "-", um die Geschwindigkeit zu verringern.

B. MODUS DISTANCE

Drücken Sie im Standby-Modus auf MODE. Das DISTANCE-Fenster zeigt Pb an. Nach Drücken der Start-Taste wird ein Programm gestartet, das in 20 Segmente unterteilt ist. Während sich das Gerät in diesem Modus befindet, zeigt das DISTANCE-Fenster jedes Intervall an und erinnert Sie an die Arbeit in einem bestimmten MODUS.

Die Geschwindigkeit in jedem der Segmente ist vorgegeben und kann geändert werden. Nach Abschluss der Sequenz schaltet das Gerät automatisch auf die programmierte Geschwindigkeit um.

Nach Beendigung des Trainings ertönt ein langes akustisches Signal und die Laufbahn hält langsam an. Nach 3 Sekunde geht das Gerät in den Standby Zustand über.

3. Beschreibung der Intervalle in beiden Programmen

Time		To set time / 20 time = running time of each perid																				
Mode		2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	
PA	Speed	1	2	4	5	6	6	6.5	7	8	9	10	10	10	10	10	9.5	9	7	5	4	
Time		To set time / 20 time = running time of each perid																				
Mode		1	3	5	10	12	15	20	25	26	28	30	32	35	36	37	39	42	45	48	50	
Pb	Speed	2	4	5	5	6	6	6	6	8	8	9	9	9	9	10	11	12	10	9	6	3

Produktpflege

Schmierung

Die Laufbahn ist ab Werk geschmiert. Es wird jedoch eine Regelmäßige Überprüfung der Schmierung empfohlen, um eine optimale Arbeit des Gerätes zu gewährleisten.

Empfehlungen

Heben Sie alle 3 Monate die Seite des Laufbandes an und tragen Sie so tief wie möglich Schmiermittel auf die Innenfläche auf.

Wenn die Nutzungsdauer pro Woche weniger als 3 Stunden beträgt, schmieren Sie das Laufband alle fünf Monate.

Wenn die Nutzungsdauer pro Woche zwischen 4 und 7 Stunden liegt, sollte das Laufband alle zwei Monate geschmiert werden.

Wenn die Nutzungsdauer pro Woche mehr als 7 Stunden beträgt, sollten Sie das Laufband einmal im Monat schmieren.

Die Laufbänder lassen sich nicht überschmieren, aber zu viel Fett beeinträchtigt die Funktion des Laufbands. Denken Sie daran: Die richtige Schmierung ist ein wichtiger Faktor, der die Lebensdauer des Geräts verlängert.

Eine Schmierung ist nicht erforderlich, wenn sich unter dem Band noch Schmierstoffspuren befinden.

Benutzen Sie nur ein mineralölfreies Silikonöl. Vor dem Starten der Maschine warten Sie 1 Minute ab, bis sich der Schmierstoff verteilt hat.

2. Schmiermethoden

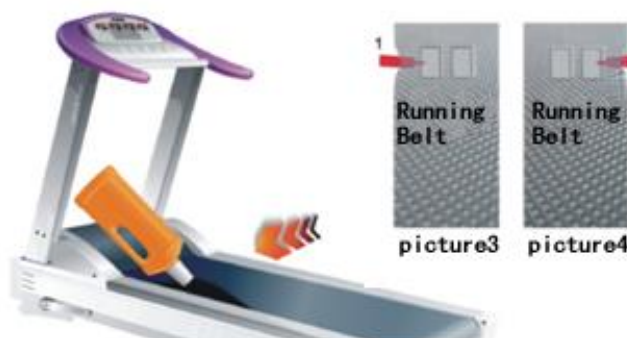
Um zu überprüfen, ob eine Schmierung erforderlich ist, öffnen Sie einfach die Seite des Laufbandes und überprüfen Sie sein Zustand. Falls Sie der Riemen spürbar feucht ist, ist kein zusätzliches Fett erforderlich. Wenn der Riemen trocken ist, muss er geschmiert werden.

A. Schritte zum Beschichten des Laufbandes mit Schmiermittel: (siehe Foto)

B. Stoppen Sie das Gerät. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus der Steckdose heraus.

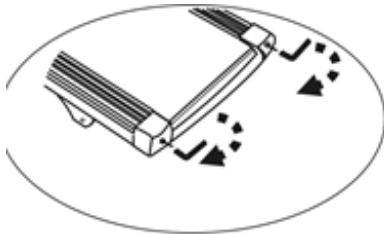
C. Ziehen Sie den Riemen heraus und tragen Sie auf beiden Seiten Fett auf.

Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 1 km/h ein. Legen Sie Ihre Hand in die Mitte des Laufbandes und halten Sie es einige Sekunden lang fest. Bewegen Sie dann Ihre Hand von rechts nach links, um das aufgetragene Schmiermittel unter dem Laufband zu verteilen.

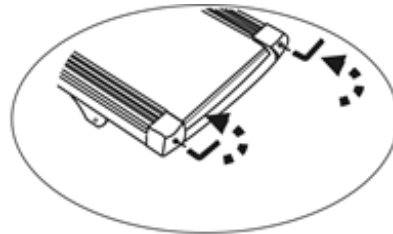


Einstellung der Laufbahn

- Wenn das Laufband nach rechts oder nach links zieht oder wenn es während der Übungen an der Laufbahnplatte oder an den Rollen schleift, ist möglicherweise eine Regulierung notwendig.
- Während der ersten Wochen der Gerätebenutzung kann passieren, dass das Laufband sich etwas dehnt, obwohl es in der Fabrik richtig eingestellt wurde.
- Vergewissern Sie sich, dass sich nichts auf der Laufbahnplatte befindet und stellen Sie eine Geschwindigkeit von 6 km/h ein.
- Beobachten Sie ob das Band nach rechts oder links zieht.
- Wenn die Laufbahn nach links zieht, sollte die rechte und die linke Stellschraube gegen den Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung gedreht werden.
- Wenn die Laufbahn nach rechts zieht, sollte die rechte und die linke Stellschraube im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung gedreht werden
- Wenn sich das Band nicht in der Mitte befindet, wiederholen Sie den obigen Schritt.
- Nach Beendigung der Prozedur erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 16km/h und prüfen Sie ob sich das Band sauber und mittig auf der Laufbahnplatte bewegt.
- Falls das Band immer noch zur Seite zieht, ist ein zusätzliches Nachziehen erforderlich.



Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um die Spannung des Bandes zu erhöhen



Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um die Spannung des Bandes zu verringern

Rozgrzewka / Warm-up / rozcvička / Warm-up

I. FAZA ROZGRZEWKI

Faza ta ma za zadanie poprawić krążenie i usprawnić pracę mięśni, a także zmniejszyć ryzyko skurczu lub kontuzji. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z poniższymi ilustracjami. Każde ćwiczenie rozciągające powinno trwać około 30 sekund. Nie należy nadmiernie rozciągać ani przeciążać mięśni. W razie wystąpienia bólu należy natychmiast przerwać trening.



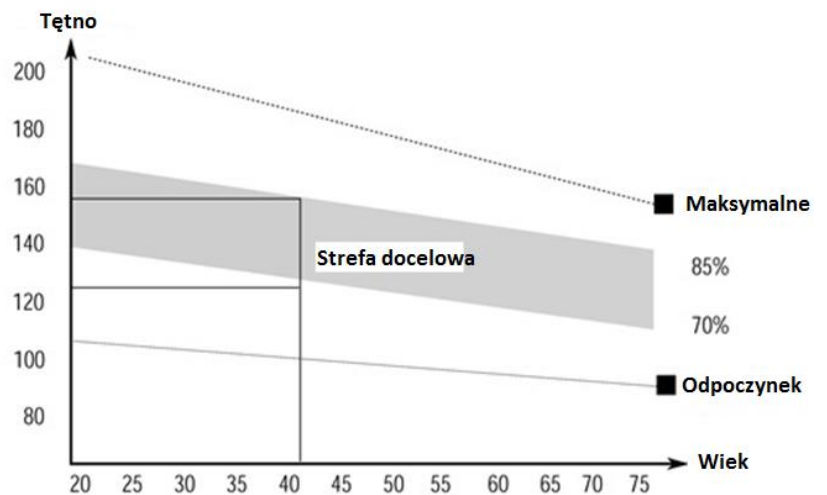
II. FAZA ĆWICZEŃ

Jest to faza, która wymaga największego wysiłku. Przy regularnym treningu mięśnie nóg zyskują na elastyczności. Zachowaj równe tempo w czasie ćwiczeń. Intensywność treningu powinna zwiększyć tętno do wartości docelowej zgodnie z poniższymi danymi.

UWAGA: Faza ta powinna trwać co najmniej 12 minut. Dlatego większość ćwiczących zaczyna od około 15-20 minut.

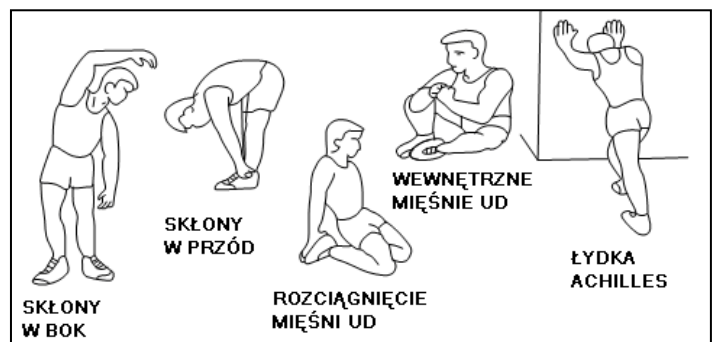
III. Faza relaksu po treningu

W tej fazie układ sercowo-naczyniowy i mięśniowy powinny się odprężyć. Powtarzaj ćwiczenia rozgrzewkowe, zmniejszając tempo. Kontynuuj przez około 5 minut. Powtórz ćwiczenia rozgrzewkowe, unikając nadmiernego rozciągania i przeciążania mięśni. Wraz z poprawą kondycji fizycznej, możliwe będzie wydłużenie i zwiększenie intensywności treningu. Zaleca się trenować co najmniej 3 razy w tygodniu. Jeśli to możliwe, należy rozłożyć treningi równomiernie na cały tydzień.



I. WARM-UP PHASE

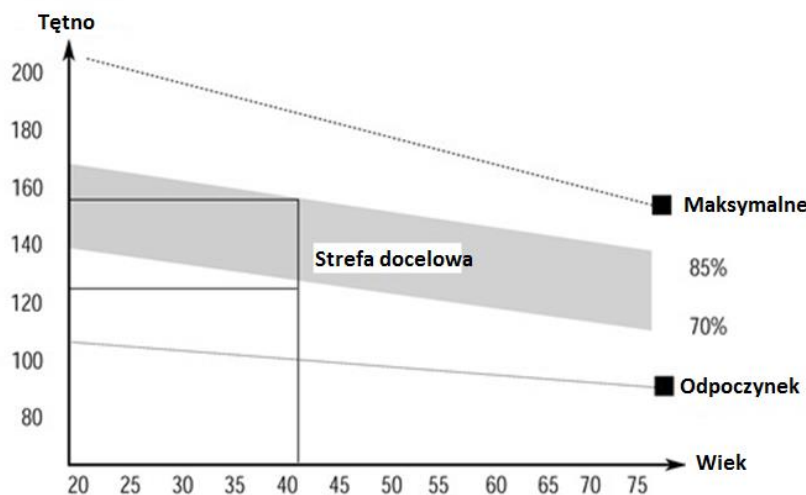
This phase should help improving blood circulation and make your muscles working properly while reducing a cramp risk or injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretching exercise should be taken for approx. 30 seconds. Don't overstretch and don't jerk your muscles. If you feel pain, stop immediately.



II. EXERCISE PHASE

It is a phase, during which you should put in your effort. After regular workout, your leg muscles should get more flexible. Keep steady tempo throughout your exercising. The workout intensity should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone as shown below.

NOTE: This stage should last for at least 12 mins. Thus, most people start at approx. 15-20 mins.



III. COOL-DOWN PHASE

In this stage, your cardio-vascular system and muscles should get calm. Repeat the warm-up exercises, reduce your tempo and continue for approx. 5 mins. Repeat the stretching exercises, but don't overstretch or jerk your muscles. As you get fitter, you can exercise longer and harder. It is advisable to train at least three times a week and, if possible, to space your workouts evenly throughout a week.

I. FÁZE ROZCVIČKY

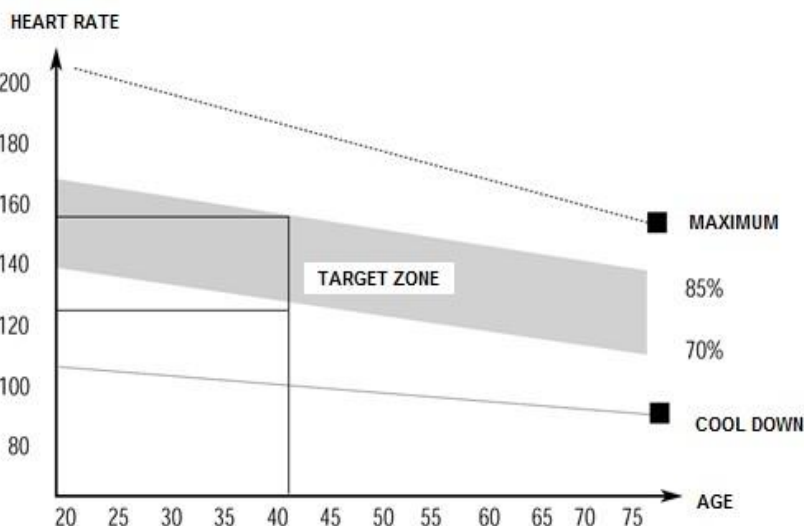
Tato fáze má za úkol zlepšit krevní oběh a zlepšit práci svalů a také snížit riziko křeče nebo zranění. Doporučujeme provádět několik protahovacích cviků v souladu s ilustracemi níže. Každá rozcvička by měla trvat kolem 30 sekund. Svaly nesmíte příliš roztahovat a přetěžovat. V případě objevení se bolesti okamžitě přerušete trénink.



II. FÁZE CVIKŮ

Je to fáze, která vyžaduje největší úsilí. Díky pravidelného tréninku získávají svaly nohou na pružnosti. Během cviků udržujte rovnoměrné tempo. Intenzita tréninku by měla zvýšit tep na cílovou hodnotu v souladu s údaji níže.

POZOR: Tato fáze by měla trvat nejméně 12 minut. Proto většina cvičících začíná od 15-20 minut.



III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU

V této fázi by měl kardiovaskulární a svalový systém relaxovat. Opakujte rozcvičku a snižuje tempo. Pokračujte přibližně 5 minut. Opakujte zahřívací cviky, vyhněte se nadměrnému protahování a přetížení svalů. Spolu se zlepšením fyziky bude možné prodloužit a zvýšit intenzitu tréninku. Doporučuje se trénovat alespoň 3krát týdně. Pokud je to možné, rozdělte cvičení rovnoměrně po celý týden.

I. ETAPPE DER AUFWÄRMUNG

Diese Etappe hilft den Kreislauf zu beschleunigen, was die Muskelübungen effektiver macht und zudem reduziert das Risiko einer Verletzung. Führen Sie vor dem Training immer eine Reihe von Streck-Übungen durch, entsprechend den unten stehenden Abbildungen. Jede Übung sollte mindestens 30 Sekunden ausgeführt werden. Strecken Sie sich nicht zu stark und überfordern Sie Ihre Muskeln nicht, falls Sie Schmerzen empfinden, hören Sie mit dem Strecken auf.



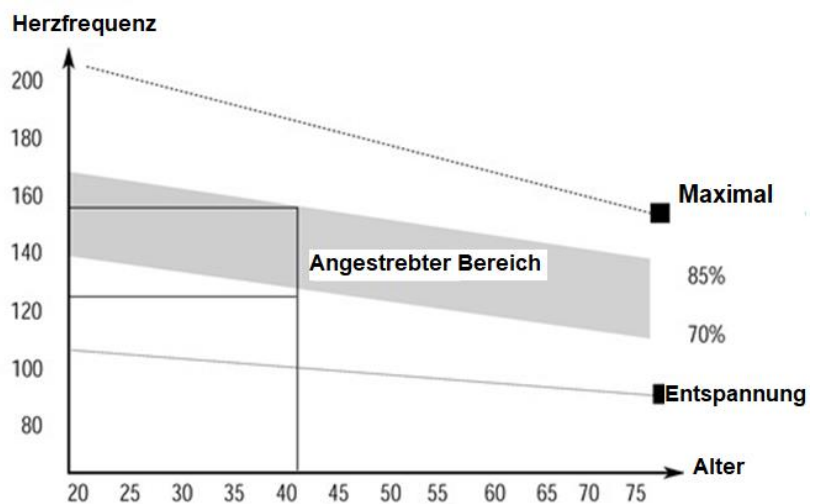
II. ETAPPE DER ÜBUNGEN

Diese Etappe erfordert die höchste Anstrengung. Bei regelmäßigem Training erreichen Sie eine Verbesserung der Beinmuskulatur. Halten Sie ein gleichmäßiges Tempo der Übungen ein. Die Trainingsintensität sollte die Herzfrequenz bis zum Zielwert, entsprechend den unten stehenden Angaben, erhöhen.

ACHTUNG: Diese Etappe sollte mindestens 12 Minuten dauern. Deswegen beginnen die meisten Übungen mit ca. 15-20 Minuten.

III. Etappe der Entspannung nach dem Training

In dieser Etappe sollten sich der Kreislauf und die Muskeln entspannen. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen, mit immer kleiner werdendem Tempo. Setzen Sie die Übungen innerhalb ca. 5 Minuten fort. Wiederholen Sie die Aufwärmübungen, ohne die Muskeln zu stark zu strecken oder überfordern. Zusammen mit der Verbesserung der Kondition, wird es Ihnen möglich sein das Training zu verlängern und zu intensivieren. Es empfiehlt sich mindestens 3 mal in der Woche zu trainieren. Wenn möglich, sollte das Training gleichmäßig über die ganze Woche verteilt werden.



KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku / reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - Upięty terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
- clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp
and the seller's signature - valid purchase confirmation for the
equipment including the date of sale / bill / - complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notificacion	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
 - reklamovaného produktu
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost
 - bylo do produktu neodborně zasaženo- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu.

Záruka na prodané zboží nevyklučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTIEKARTE

Artikelname:	
EAN-Code:	
Verkaufsdatum:	

GARANTIEBEDINGUNGE

- 3.** Der Verkäufer gewährt im Namen des Garanten eine Garantie für 24 Monate nach dem Verkaufsdatum auf dem Hoheitsgebiet der Republik Polen.
- 4.** Die Garantie wird von dem Laden oder dem Service nach Vorlage:
 - der leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers
 - eines gültigen Kaufnachweises für das Gerät mit dem Verkaufsdatum / Rechnung/
 - der beanstandeten Waredurch den Kunden respektiert
- 6.** Während der Garantiezeit festgestellte Mängel und Schäden werden innerhalb von 21 Tagen nach dem Datum der Lieferung an den Laden oder den Service kostenlos repariert.
- 7.** Falls es erforderlich ist, importierte Ersatzteile einzuführen, kann die Gewährleistungsfrist um die Zeit, die erforderlich ist, um den Import durchzuführen, jedoch nicht länger als 40 Tage verlängert werden.
- 8.** Die Garantie umfasst nicht:
 - mechanische Schäden und die durch Schäden verursachten Mängel,
 - Schäden und Mängel infolge unsachgemäßer Verwendung und Lagerung,
 - falsche Montage und Wartung,
 - Beschädigung und Verschleiß von Elementen wie: Kabeln, Riemen, Gummielementen, Pedalen, Schwammhaltern, Rädern, Lagern usw.
- 6.** Die Garantie erlischt:
 - nach Ablauf der Haltbarkeit,
 - bei freiwilligen Reparaturen,
 - Nichteinhaltung der Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb.
- 12.** Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
- 13.** Das zu reparierende Produkt sollte vollständig und sauber sein. Bei Feststellung von Mängeln ist der Service, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Im Falle der Lieferung eines verschmutzten Produkts kann der Service die Annahme verweigern oder auf Kosten des Kunden mit seiner schriftlichen Genehmigung die Reinigung durchführen
- 14.** Die Garantie erstreckt sich nicht auf Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage und Wartung, zu deren Durchführung der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst verpflichtet ist
- 15.** Der Garant teilt ferner mit, dass er einen Nachgarantieservice durchführt.
- 16.** Das Produkt sollte sich in der Originalverpackung befinden und für den Versand gesichert sein.

Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus der Nichtübereinstimmung der Ware mit dem Vertrag nicht aus, schränkt sie nicht ein und setzt sie nicht aus.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)



SERWIS: ul. Pyskowicka 14, 41-807 Zabrze

IMPORTER: **ABISAL Sp.Z.O.O.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl