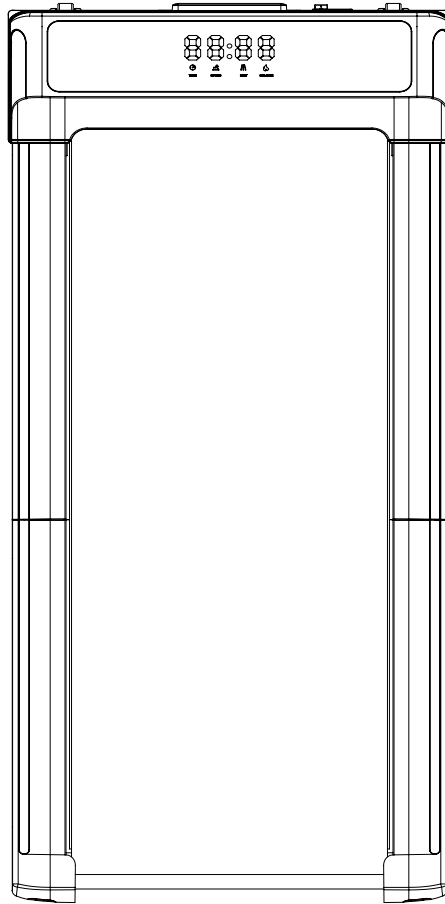
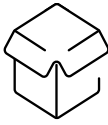


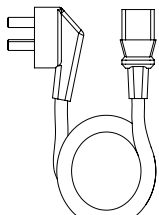


TREADMILL

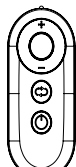
WALKFORGE

BY DIABLO CHAIRS





SR1 X1



SR2 X1



SR3 X1



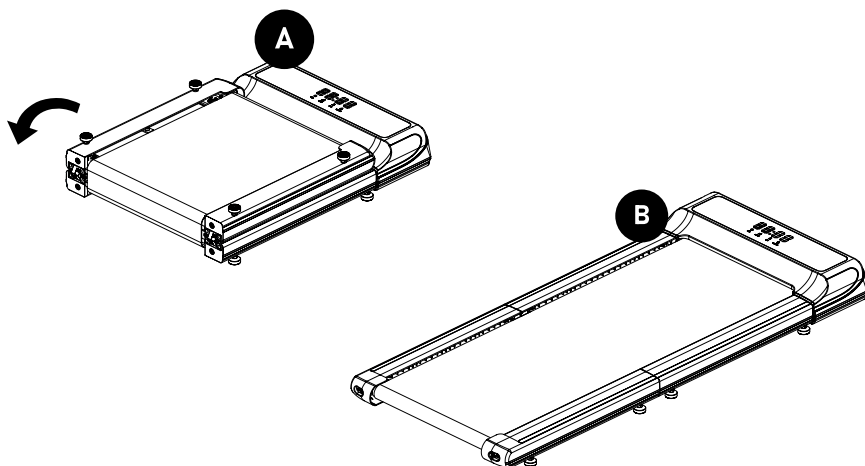
SR4 X1



SR5 X1

1

PARAMETRY, CECHY I WSKAZÓWKI UŻYTKOWANIA



WSKAŹNIKI	DANE
ZAKRES PRĘDKOŚCI:	1,0–6,0 KM/H
POWIERZCHNIA PASA:	1050 × 400 MM
MASA NETTO:	23 KG
MASA BRUTTO:	25,5 KG
MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE:	120 KG
NAPIĘCIE ZNAMIONOWE:	220 VAC / 50 HZ
WYMIARY PO ROZŁOŻENIU:	1285 × 560 × 125 MM
WYMIARY DO PRZECHOWYWANIA:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUKT I AKCESORIA

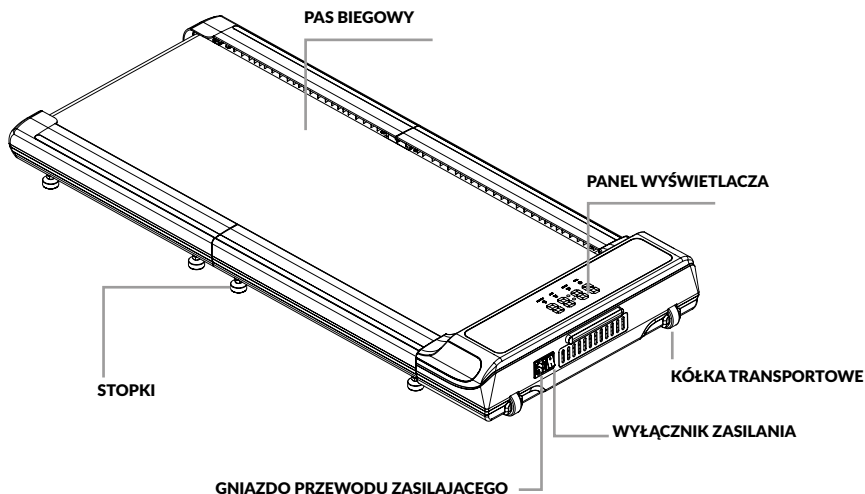
Sprawdź, czy zawartość opakowania jest kompletna i nieuszkodzona. W przypadku braków lub uszkodzeń skontaktuj się ze sprzedawcą. W zestawie mogą znajdować się m.in.: przewód zasilający, pilot zdalnego sterowania, klucz, klucz dwustronny, instrukcja, olej silikonowy.

SCHEMAT FUNKCJI (OPIS):

Maksymalna prędkość produktu: 6 km/h.

Jeżeli urządzenie pracuje nieprzerwanie, wyłączy się automatycznie po 99 minutach i 59 sekundach. Aby kontynuować, użyj pilota i włącz urządzenie ponownie.

ELEMENTY: stopki, kółka transportowe, panel wyświetlacza, pas biegowy, wyłącznik zasilania, gniazdo przewodu zasilającego.



3

MONTAŻ / ROZKŁADANIE

Urządzenie jest gotowe do użycia po wyjęciu z pudełka i podłączeniu do zasilania (zgodnie z rysunkiem).

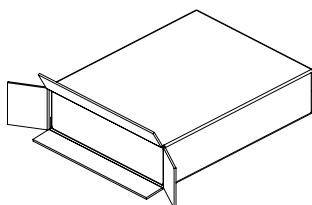
KROKI:

1. Otwórz opakowanie i wyjmij elementy.
2. Usuń piankę i akcesoria.
3. Rozłóż produkt.

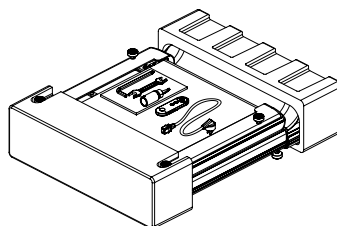
UWAGA: podczas rozkładania nie wkładaj rąk w miejsce zgięcia przedniej i tylnej ramy – ryzyko przytraśnięcia.

4. Podłącz przewód zasilający i włącz zasilanie.
- Aby schować urządzenie, wykonaj kroki w odwrotnej kolejności.

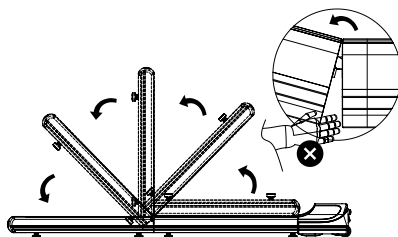
1.



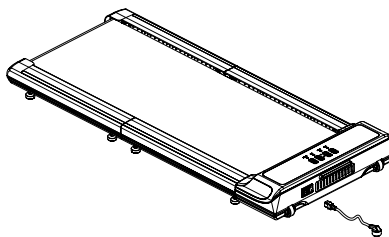
2.

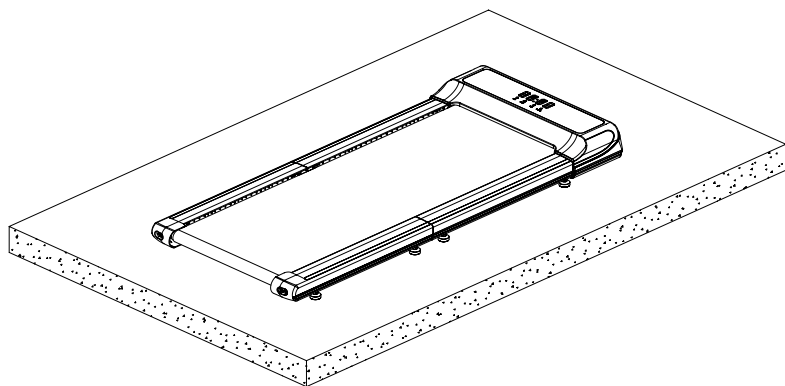


3.



4.





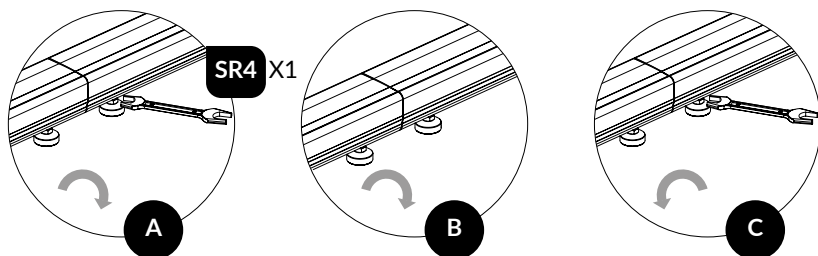
INSTRUKCJA:

- A) Poluzuj nakrętkę kluczem (zgodnie z rysunkiem);
- B) Obróć stopkę ręką do kontaktu z podłożem;
- C) Dokręć nakrętkę do ramy.

Opis substancji niebezpiecznych (tabela wg SJ/T 11364)

O – zawartość substancji niebezpiecznej we wszystkich materiałach jednorodnych elementu poniżej limitów GB/T 26572.

X – zawartość substancji niebezpiecznej w co najmniej jednym materiale jednorodnym przekracza limity GB/T 26572.



NAZWA ELEMENTU	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEMENTY ELEKTRYCZNE	X	O	O	O	O	O
CZĘŚCI METALOWE	O	O	O	O	O	O
OBUDOWA	O	O	O	O	O	O
BATERIA	O	O	O	O	O	O
POZOSTAŁE ELEMENTY	O	O	O	O	O	O

Tabela opracowana zgodnie z SJ/T 11364. O: poniżej limitów GB/T 26572. X: przekroczony limit GB/T 26572 w co najmniej jednym materiale jednorodnym.

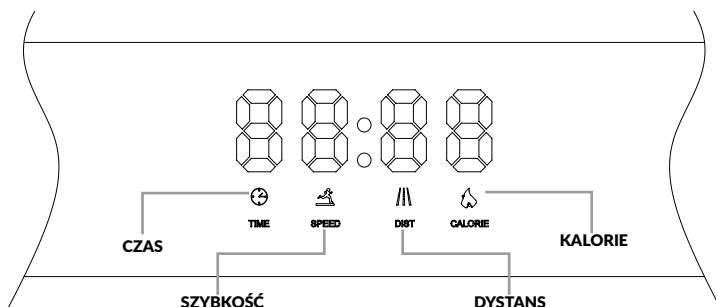
4

FUNKCJE I OBSŁUGA

1. PANEL WYŚWIETLACZA – OPIS

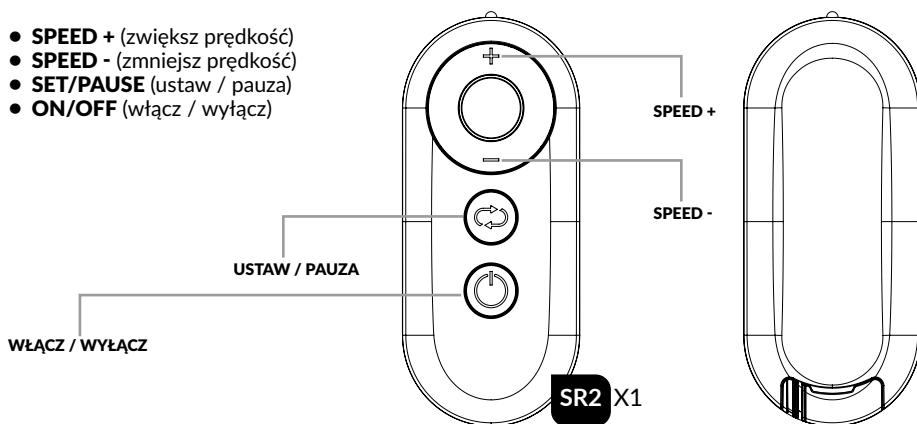
Podczas pracy okna TIME, SPEED, DIST i CALORIE wyświetlają się cyklicznie co 5 sekund.

- **TIME** (kontrolka pracy)
- **SPEED** (kontrolka pracy)
- **DIST** (kontrolka pracy)
- **CALORIE** (kontrolka pracy)
- Okno wyświetlacza cyfrowego



2. PILOT - OPIS PRZYCISKÓW

- **SPEED +** (zwiększ prędkość)
- **SPEED -** (zmniejsz prędkość)
- **SET/PAUSE** (ustaw / pauza)
- **ON/OFF** (włącz / wyłącz)



3. WŁĄCZENIE ZASILANIA

Po podłączeniu przewodu zasilającego naciśnij wyłącznik. W urządzeniu może być słyszalny „kapiący” dźwięk. Podświetlenie panelu włączy się, po czym pojawi się „OFF”.

4. URUCHOMIENIE

Tryb czuwania: zasilanie podłączone i włączony wyłącznik.

W trybie czuwania naciśnij „On/Off” na pilocie – odliczanie 3 sekundy (sygnały dźwiękowe), po czym urządzenie uruchomi się.

5. FUNKCJE PRZYCISKÓW PILOTA

5.1 Włącz/Wyłącz:

- W trybie czuwania naciśnij, aby uruchomić – prędkość „1.0”.
- Podczas pracy naciśnij, aby zatrzymać – dane zostaną zresetowane, a urządzenie zwolni do zatrzymania.

5.2 Pauza/Ustaw:

- **PAUZA:** podczas pracy naciśnij, aby wyhamować do zatrzymania z zachowaniem danych (czas, prędkość, kalorie itd.). W pauzie naciśnij ponownie, aby kontynuować.
- **USTAWIENIA:** w trybie czuwania kolejne naciśnięcia przełączają: czas › dystans › kalorie › P1 › ... › P12 (pętla).

Tryb „mode”: ustaw odliczanie: czas 5:00–99:00 min, dystans 1,0–99,0 km, kalorie 20–9990.
Po wybraniu użyj „+” lub „-”, a następnie „On/Off”, aby rozpocząć.

UWAGA: po osiągnięciu 0 urządzenie zwolni i przejdzie do trybu czuwania.

Tryb programu P: po wybraniu P ustaw czas (domyślnie 30 min, minimum 5 min), następnie „On/Off”.
Po zakończeniu programu urządzenie zwolni i przejdzie do czuwania.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+”: Zwiększa prędkość po starcie o 0,5 km/h na klik (sygnał dźwiękowy). Przytrzymanie >2 s, zwiększa do maksimum.

5.4 „-”: Zmniejsza prędkość o 0,5 km/h na klik (sygnał dźwiękowy). Przytrzymanie >2 s zmniejsza do minimum.

6. FUNKCJE WYŚWIETLANIA

6.1 Czas: 00:00–99:59 (w górę) lub odliczanie w trybach; po 99:59 urządzenie zatrzyma się i przejdzie do czuwania.

6.2 Prędkość: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Dystans: 0–99,99 km (w górę) lub odliczanie 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorie: 0–9999 (w górę) lub odliczanie 20–9990.

6.5 Okna wyświetlacza zmieniają się co 5 sekund.

6.6 Zakresy:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. WYŁĄCZANIE

7.1 Naciśnij „On/Off” na pilocie.

7.2 Naciśnij przycisk zasilania na urządzeniu (niezalecane podczas biegu/chodu).

7.3 Odłącz przewód zasilający (niezalecane podczas pracy).

8. INNE

8.1 Wartość referencyjna kalorii: 30 kcal/km.

8.2 Przyspieszenie: 0,5 km/s; zwalnianie: 0,5 km/s.

9. KODY BŁĘDÓW (ZNACZENIE)

- U5 – zabezpieczenie nadprądowe: zbyt duży prąd obciążenia. Regularnie konserwuj i smaruj, aby zmniejszyć tarcie; jeśli problem nie ustąpi, wymień silnik lub sterownik dolny.
- U6 – zabezpieczenie MOSFET: wymień sterownik lub silnik.
- U7 – błąd komunikacji: sprawdź przewód 4-żyłowy (podłączenie/styk); wymień sterownik dolny lub górny.
- U8 – zabezpieczenie nadnapięciowe: sprawdź przewody silnika lub wymień silnik.

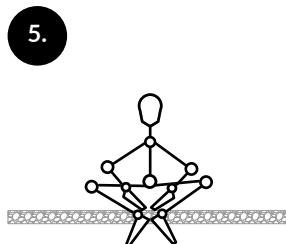
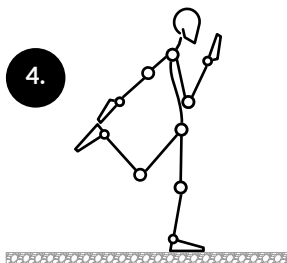
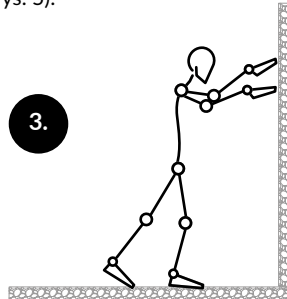
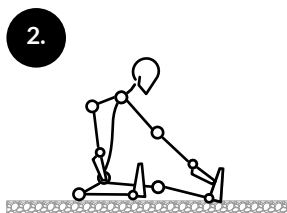
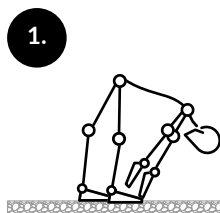
5

PORADY TRENINGOWE

ROZCIĄGANIE

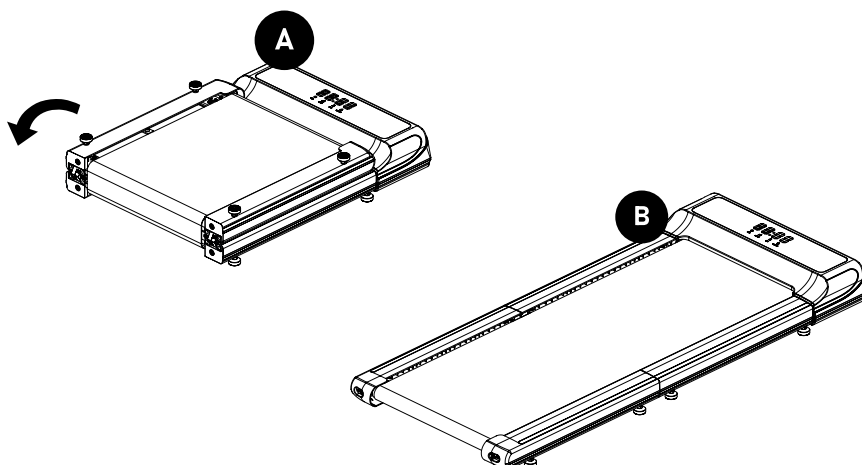
Niezależnie od intensywności treningu, przed ćwiczeniami wykonaj rozciąganie – ułatwia to pracę mięśni.

1. Skłon w dół: lekko ugnij kolana i powoli pochyl tułów do przodu. Spróbuj dotknąć palców stóp obiema dłońmi. Przytrzymaj 10–15 s, rozluźnij. Powtórz 3 razy (rys. 1).
2. Rozciąganie stopy/tytu uda: usiądź na macie, jedną nogę wyprostuj, drugą ugnij i dosuń stopę do wewnętrznej strony wyprostowanej nogi. Spróbuj dotknąć palców stopy. 10–15 s, rozluźnij. 3 powtórzenia na nogę (rys. 2).
3. Łydka i ścięgno Achillesa: stań przodem do ściany, jedna noga z tyłu. Tylna noga prosta, pięta na podłożu. Pochyl się. 10–15 s. 3 powtórzenia na nogę (rys. 3).
4. Przód uda: oprzyj się lewą ręką o ścianę/stół, prawą ręką chwyć prawą kostkę i przyciągnij do pośladka, aż poczujesz napięcie z przodu uda. 10–15 s. 3 powtórzenia na nogę (rys. 4).
5. Mięsień krawiecki (wewnętrzna strona uda): usiądź, stopy złączone, kolana na zewnątrz. Chwyć stopy i przyciągnij do pachwin. 10–15 s. 3 powtórzenia (rys. 5).



1

PARAMETERS, FEATURES AND USAGE GUIDELINES



INDICATORS	DATA
SPEED RANGE:	1,0–6,0 KM/H
RUNNING SURFACE:	1050 × 400 MM
NET WEIGHT:	23 KG
GROSS WEIGHT:	25,5 KG
MAXIMUM LOAD:	120 KG
RATED VOLTAGE:	220 VAC / 50 HZ
DIMENSIONS UNFOLDED:	1285 × 560 × 125 MM
STORAGE DIMENSIONS:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUCT AND ACCESSORIES

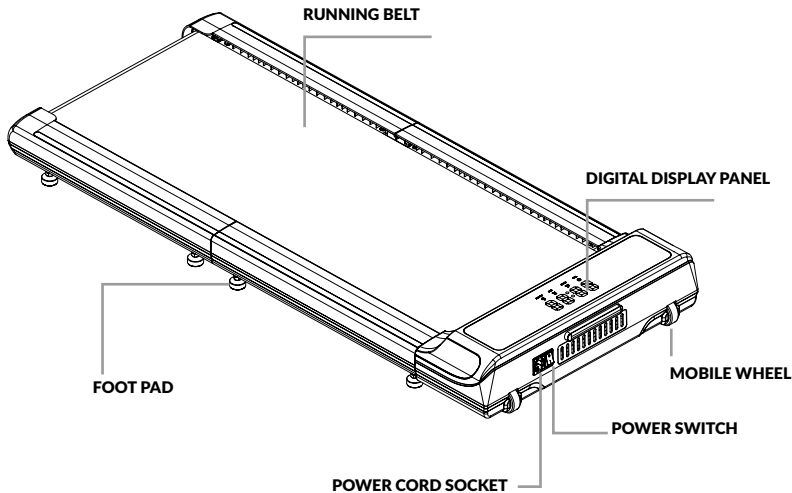
Check that the package contents are complete and undamaged. If anything is missing or damaged, contact the seller. The set may include: power cable, remote control, key, double-ended wrench, manual, silicone oil.

FUNCTION DIAGRAM (DESCRIPTION):

Maximum product speed: 6 km/h.

If the device operates continuously, it will switch off automatically after 99 minutes and 59 seconds. To continue, use the remote control and switch the device on again.

COMPONENTS: Adjustable feet, transport wheels, display panel, running belt, power switch, power cable socket.



3

ASSEMBLY / UNFOLDING

The device is ready for use after removing it from the box and connecting it to the power supply (as shown in the illustration).

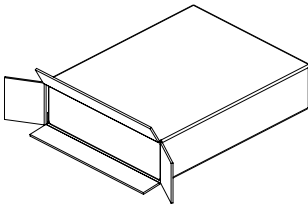
STEPS:

1. Open the packaging and remove the components.
2. Remove the foam and accessories.
3. Unfold the product.

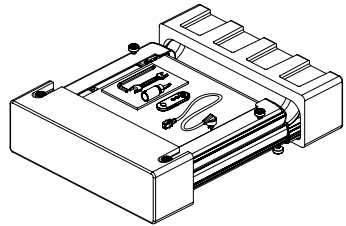
UWAGA: During unfolding, do not put your hands in the hinge area between the front and rear frame - risk of pinching.

4. Connect the power cable and switch on the power.
To store the device, follow the steps in reverse order.

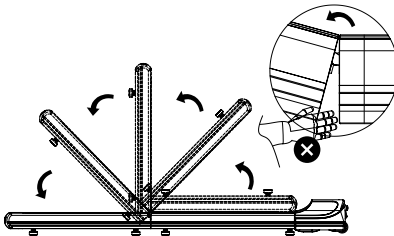
1.



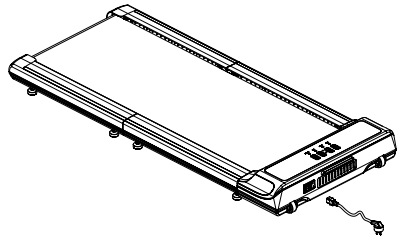
2.

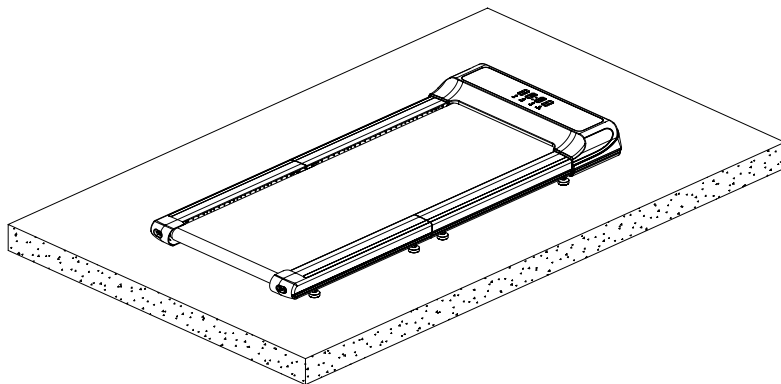


3.



4.





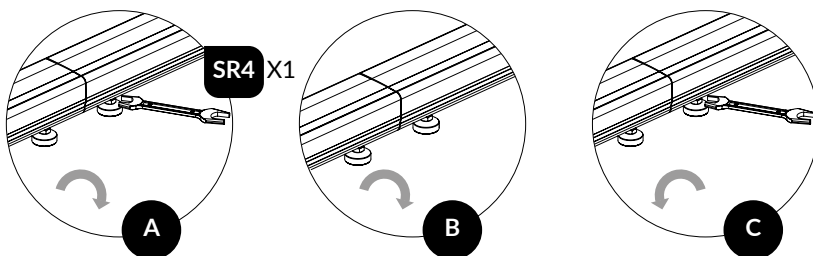
INSTRUCTIONS:

- A) Loosen the nut with the wrench (as shown in the illustration).
- B) Turn the foot by hand until it contacts the floor.
- C) Tighten the nut against the frame.

Description of hazardous substances (table according to SJ/T 11364)

O - the content of hazardous substances in all homogeneous materials of the part is below the limits of GB/T 26572.

X - the content of hazardous substances in at least one homogeneous material of the part exceeds the limits of GB/T 26572.



PART NAME	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELECTRICAL COMPONENTS	X	O	O	O	O	O
METAL PARTS	O	O	O	O	O	O
HOUSING	O	O	O	O	O	O
BATTERY	O	O	O	O	O	O
OTHER PARTS	O	O	O	O	O	O

Table prepared in accordance with SJ/T 11364. O: below the limits of GB/T 26572. X: limit exceeded in at least one homogeneous material.

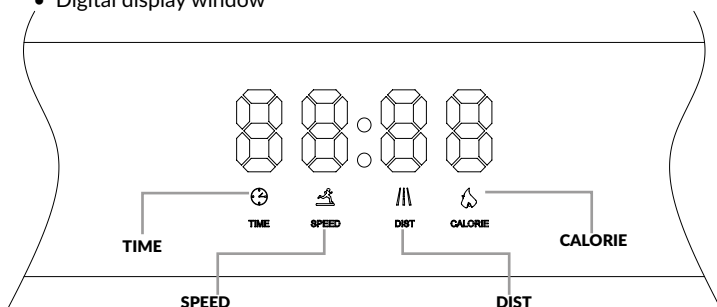
4

FUNCTIONS AND OPERATION

1. DISPLAY PANEL - DESCRIPTION

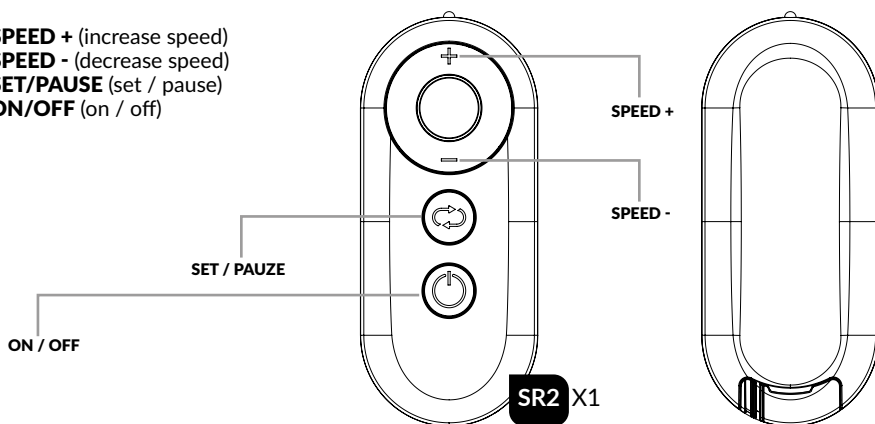
During operation, the TIME, SPEED, DIST and CALORIE windows are displayed cyclically every 5 seconds.

- **TIME** (operation indicator)
- **SPEED** (operation indicator)
- **DIST** (operation indicator)
- **CALORIE** (operation indicator)
- Digital display window



2. REMOTE CONTROL - BUTTON DESCRIPTION

- **SPEED +** (increase speed)
- **SPEED -** (decrease speed)
- **SET/PAUSE** (set / pause)
- **ON/OFF** (on / off)



3. POWER ON

After connecting the power cable, press the power switch. A “dripping” sound may be audible inside the device. The panel backlight will turn on and “OFF” will appear.

4. START

Standby mode: power is connected and the power switch is on.

In standby mode, press “On/Off” on the remote control - a 3-second countdown (beeps) will start, then the device will start.

5. REMOTE CONTROL BUTTON FUNCTIONS

5.1 On/Off:

- In standby mode, press to start - speed “1.0”.
- During operation, press to stop - the data will be reset and the device will slow down to a stop.

5.2 Pause/Set:

- **PAUSE:** During operation, press to decelerate to a stop while keeping the data (time, speed, calories, etc.). In pause, press again to continue.
- **SETTINGS:** In standby mode, successive presses switch: time > distance > calories > P1 > .. > P12 (loop).

“Mode” mode: set a countdown: time 5:00-99:00 min, distance 1.0-99.0 km, calories 20-9990. After selecting, use “+” or “-”, then press “On/Off” to start.

NOTE: When 0 is reached, the device will slow down and enter standby mode.

Programme P mode: after selecting P, set the time (default 30 min, minimum 5 min), then press “On/Off”. After the programme ends, the device will slow down and enter standby mode.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: Increases the speed after start by 0.5 km/h per press (beep). Holding for >2 s increases to maximum.

5.4 „-“: Decreases the speed by 0.5 km/h per press (beep). Holding for >2 s decreases to minimum.

6. DISPLAY FUNCTIONS

6.1 Time: 00:00-99:59 (count up) or countdown in modes; after 99:59 the device will stop and enter standby mode.

6.2 Speed: 1.0-6.0 km/h.

6.3 Distance: 0-99.99 km (count up) or countdown 1.0-99.0 km.

6.4 Calories: 0-9999 (count up) or countdown 20-9990.

6.5 The display windows change every 5 seconds.

6.6 Ranges:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. SWITCHING OFF

7.1 Press „On/Off” on the remote control.

7.2 Press the power button on the device (not recommended during running/walking).

7.3 Disconnect the power cord (not recommended during operation).

8. OTHER

8.1 Reference calorie value: 30 kcal/km.

8.2 Acceleration: 0.5 km/s; deceleration: 0.5 km/s.

9. ERROR CODES (MEANING)

- U5 - overcurrent protection: load current is too high. Perform regular maintenance and lubrication to reduce friction; if the problem persists, replace the motor or the lower controller.
- U6 - MOSFET protection: replace the controller or the motor.
- U7 - communication error: check the 4-core wire (connection/contact); replace the lower or upper controller.
- U8 - overvoltage protection: check the motor wires or replace the motor.

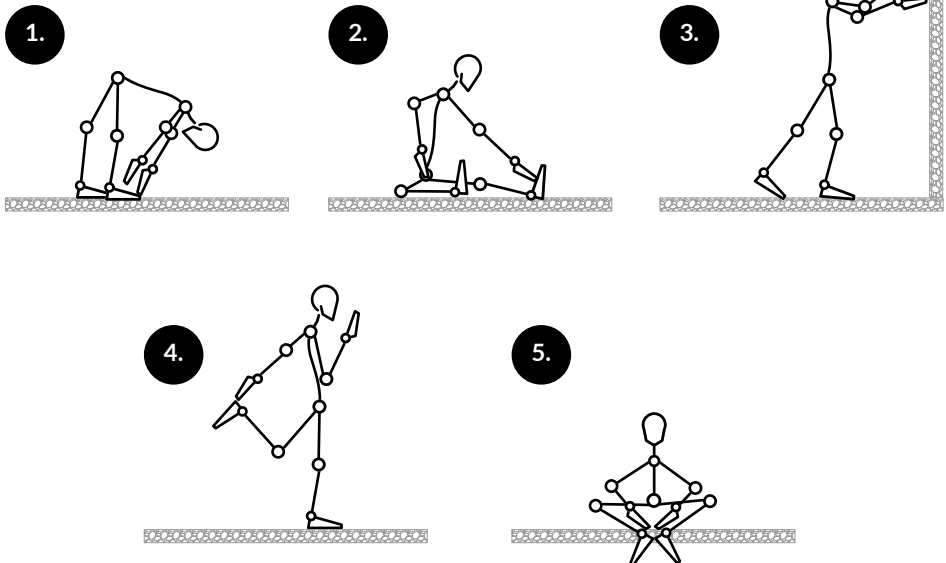
5

TRAINING TIPS

STRETCHING

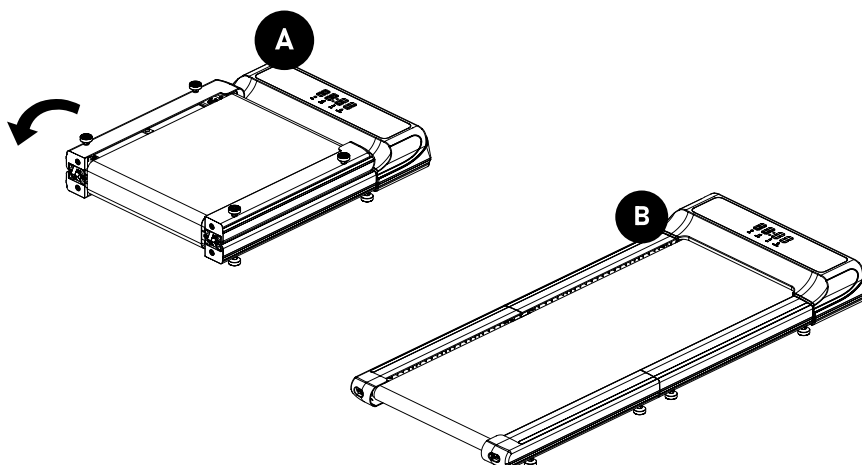
Regardless of the intensity of your workout, do stretching before exercising - it helps the muscles work.

1. Forward bend: Slightly bend your knees and slowly lean your torso forward. Try to touch your toes with both hands. Hold for 10-15 s, relax. Repeat 3 times (fig. 1).
2. Foot/hamstring stretch: Sit on a mat, straighten one leg, bend the other and bring the foot to the inner side of the straight leg. Try to touch your toes. Hold for 10-15 s, relax. 3 repetitions per leg (fig. 2).
3. Calf and Achilles tendon: Stand facing a wall with one leg behind. Keep the back leg straight, heel on the floor. Lean forward. Hold for 10-15 s. 3 repetitions per leg (fig. 3).
4. Front thigh: Support yourself with your left hand on a wall/table, grasp your right ankle with your right hand and pull it toward your buttock until you feel tension at the front of the thigh. Hold for 10-15 s. 3 repetitions per leg (fig. 4).
5. Sartorius muscle (inner thigh): Sit down, feet together, knees outward. Hold your feet and pull them toward your groin. Hold for 10-15 s. 3 repetitions (fig. 5).



1

PARAMETER, MERKMALE UND NUTZUNGSHINWEISE



KENNWERTE	DATEN
GESCHWINDIGKEITSBEREICH:	1,0–6,0 KM/H
LAUFLÄCHE DES BANDS:	1050 × 400 MM
NETTOGEWICHT:	23 KG
BRUTTOGEWICHT:	25,5 KG
MAXIMALE BELASTUNG:	120 KG
NENNSPANNUNG:	220 VAC / 50 HZ
ABMESSUNGEN IM AUFGEKLAPPTEN ZUSTAND:	1285 × 560 × 125 MM
ABMESSUNGEN ZUR AUFBEWAHRUNG:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUKT UND ZUBEHÖR

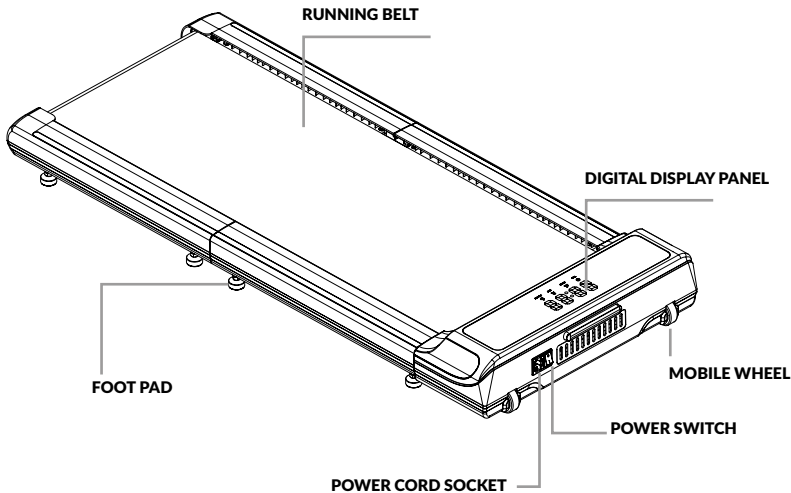
Prüfe, ob der Verpackungsinhalt vollständig und unbeschädigt ist. Bei fehlenden Teilen oder Beschädigungen kontaktiere den Verkäufer. Im Set können u. a. enthalten sein: Netzkabel, Fernbedienung, Schlüssel, Doppelmaulschlüssel, Anleitung, Silikonöl.

FUNKTIONSÜBERSICHT (BESCHREIBUNG):

Maximale Geschwindigkeit des Produkts: 6 km/h.

Wenn das Gerät ununterbrochen arbeitet, schaltet es sich nach 99 Minuten und 59 Sekunden automatisch aus. Um fortzufahren, verwende die Fernbedienung und schalte das Gerät erneut ein.

KOMPONENTEN: Standfüße, Transportrollen, Displaypanel, Laufband, Netzschalter, Anschlussbuchse für das Netzkabel.



3

MONTAGE / AUFKLAPPEN

Das Gerät ist nach dem Auspacken und dem Anschluss an die Stromversorgung einsatzbereit (gemäß Abbildung).

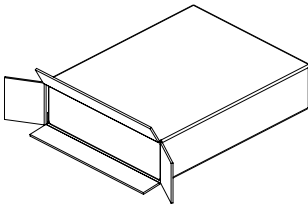
SCHRITTE:

1. Öffne die Verpackung und entnimm die Teile.
2. Entferne Schaumstoff und Zubehör.
3. Klappe das Produkt auf.

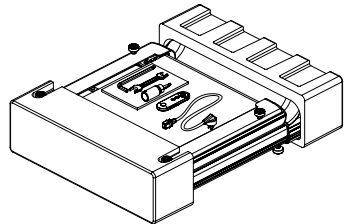
ACHTUNG: Beim Aufklappen keine Hände in den Bereich der Faltstelle zwischen vorderem und hinterem Rahmen legen – Gefahr des Einklemmens.

4. Schließe das Netzkabel an und schalte die Stromversorgung ein.
Zum Verstauen des Geräts führe die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus.

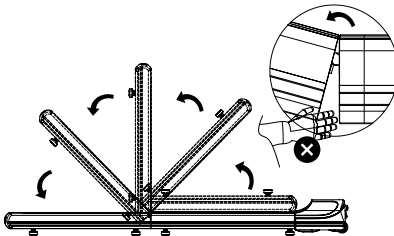
1.



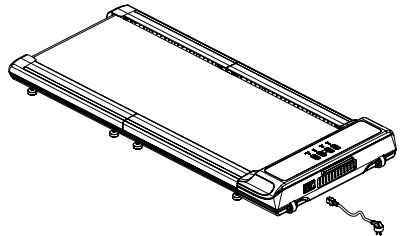
2.

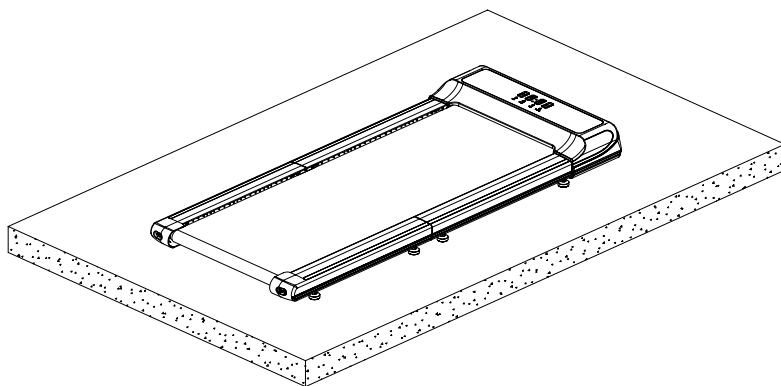


3.



4.





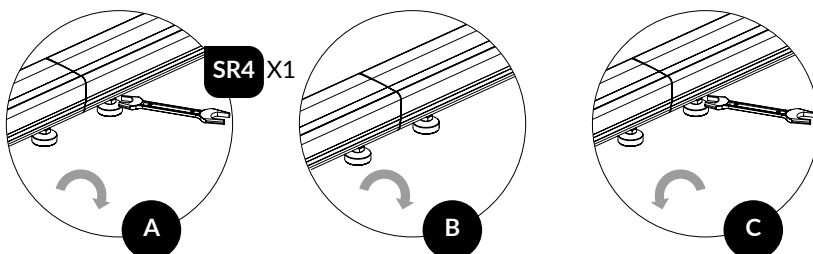
ANLEITUNG:

- A) Löse die Mutter mit dem Schlüssel (gemäß Abbildung).
- B) Drehe den Fuß per Hand, bis er Kontakt mit dem Boden hat.
- C) Ziehe die Mutter gegen den Rahmen fest.

Beschreibung gefährlicher Stoffe (Tabelle gemäß SJ/T 11364)

O – der Gehalt an gefährlichen Stoffen in allen homogenen Materialien des Teils liegt unter den Grenzwerten von GB/T 26572.

X – der Gehalt an gefährlichen Stoffen in mindestens einem homogenen Material des Teils überschreitet die Grenzwerte von GB/T 26572.



BEZEICHNUNG DES BAUTEILS	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRISCHE BAUTEILE	X	O	O	O	O	O
METALLTEILE	O	O	O	O	O	O
GEHÄUSE	O	O	O	O	O	O
BATTERIE	O	O	O	O	O	O
SONSTIGE TEILE	O	O	O	O	O	O

Tabelle erstellt gemäß SJ/T 11364. O: unter den Grenzwerten von GB/T 26572. X: Grenzwert in mindestens einem homogenen Material überschritten.

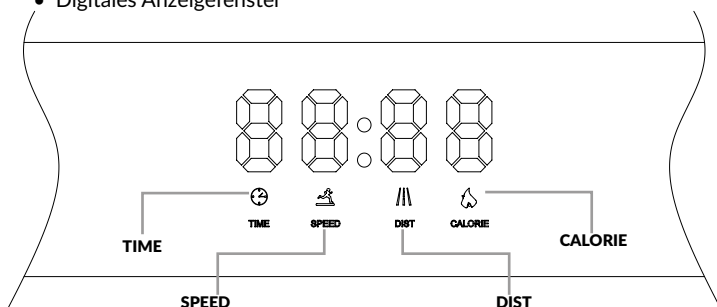
4

FUNKTIONEN UND BEDIENUNG

1. DISPLAYPANEL – BESCHREIBUNG

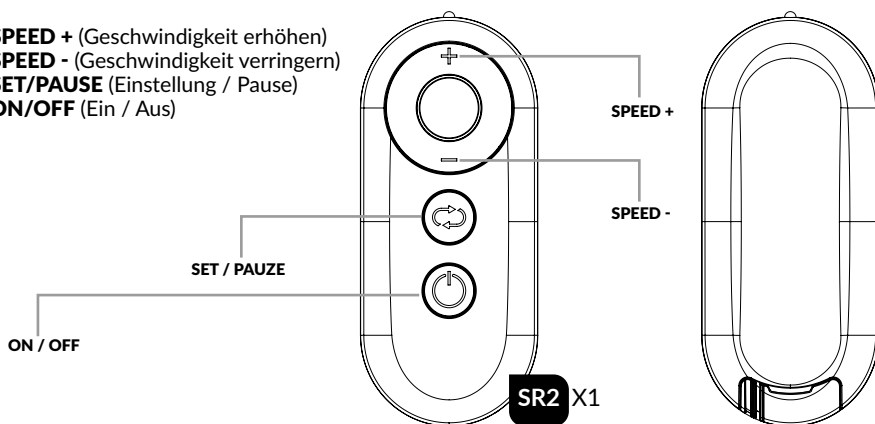
Während des Betriebs werden die Fenster TIME, SPEED, DIST und CALORIE zyklisch alle 5 Sekunden angezeigt.

- **TIME** (Betriebsanzeige)
- **SPEED** (Betriebsanzeige)
- **DIST** (Betriebsanzeige)
- **CALORIE** (Betriebsanzeige)
- Digitales Anzeigefenster



2. FERNBEDIENUNG – TASTENBESCHREIBUNG

- **SPEED +** (Geschwindigkeit erhöhen)
- **SPEED -** (Geschwindigkeit verringern)
- **SET/PAUSE** (Einstellung / Pause)
- **ON/OFF** (Ein / Aus)



3. EINSCHALTEN DER STROMVERSORUNG

Nach dem Anschließen des Netzkabels drücke den Netzschalter. Im Gerät kann ein „tropfendes“ Geräusch hörbar sein. Die Hintergrundbeleuchtung des Panels schaltet sich ein und anschließend erscheint „OFF“.

4. START

Standby-Modus: Stromversorgung angeschlossen und Netzschalter eingeschaltet.
Im Standby-Modus „On/Off“ auf der Fernbedienung drücken – 3-Sekunden-Countdown (Signalton), danach startet das Gerät.

5. FUNKTIONEN DER FERNBEDIENUNGSTASTEN

5.1 Ein/Aus:

- Im Standby-Modus drücken, um zu starten – Geschwindigkeit „1.0“.
- Während des Betriebs drücken, um zu stoppen – die Daten werden zurückgesetzt und das Gerät bremst bis zum Stillstand.

5.2 Pause/Einstellung:

- PAUSE:** Während des Betriebs drücken, um bis zum Stillstand abzubremsen und dabei die Daten (Zeit, Geschwindigkeit, Kalorien usw.) zu behalten. In Pause erneut drücken, um fortzusetzen.
- EINSTELLUNGEN:** Im Standby-Modus schalten aufeinanderfolgende Tastendrücke um: Zeit > Distanz > Kalorien > P1 > ... > P12 (Schleife).

Modus „mode“: Countdown einstellen: Zeit 5:00–99:00 Min., Distanz 1,0–99,0 km, Kalorien 20–9990. Nach der Auswahl mit „+“ oder „-“ einstellen und anschließend „On/Off“ drücken, um zu starten.

HINWEIS: Nach Erreichen von 0 bremst das Gerät ab und wechselt in den Standby-Modus.

Programm-Modus P: Nach Auswahl von P die Zeit einstellen (Standard 30 Min., Minimum 5 Min.), anschließend „On/Off“. Nach Ende des Programms bremst das Gerät ab und wechselt in den Standby-Modus.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: Erhöht nach dem Start die Geschwindigkeit um 0,5 km/h pro Tastendruck (Signalton). Gedrückt halten >2 s erhöht bis zum Maximum.

5.4 „-“: Verringert die Geschwindigkeit um 0,5 km/h pro Tastendruck (Signalton). Gedrückt halten >2 s verringert bis zum Minimum.

6. ANZEIGEFUNKTIONEN

6.1 Zeit: 00:00–99:59 (aufwärts) oder Countdown in den Modi; nach 99:59 stoppt das Gerät und wechselt in den Standby-Modus.

6.2 Geschwindigkeit: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distanz: 0–99,99 km (aufwärts) oder Countdown 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorien: 0–9999 (aufwärts) oder Countdown 20–9990.

6.5 Die Anzeigefenster wechseln alle 5 Sekunden.

6.6 Bereiche:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. AUSSCHALTEN

7.1 „On/Off“ auf der Fernbedienung drücken.

7.2 Netzschalter am Gerät drücken (nicht empfohlen während des Laufens/Gehens).

7.3 Netzkabel abziehen (nicht empfohlen während des Betriebs).

8. SONSTIGES

8.1 Referenzwert für Kalorien: 30 kcal/km.

8.2 Beschleunigung: 0,5 km/s; Abbremsen: 0,5 km/s.

9. FEHLERCODES (BEDEUTUNG)

- U5 – Überstromschutz: Der Laststrom ist zu hoch. Regelmäßig warten und schmieren, um die Reibung zu verringern; wenn das Problem nicht behoben ist, Motor oder unteren Controller austauschen.
- U6 – MOSFET-Schutz: Controller oder Motor austauschen.
- U7 – Kommunikationsfehler: 4-adriges Kabel prüfen (Anschluss/Kontakt); unteren oder oberen Controller austauschen.
- U8 – Überspannungsschutz: Motorkabel prüfen oder Motor austauschen.

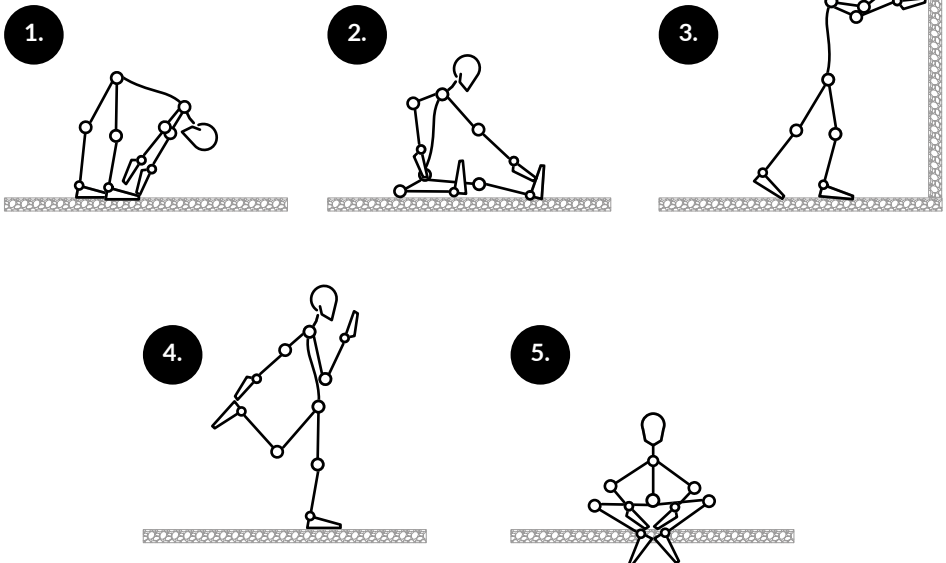
5

TRAININGTIPPS

DEHNEN

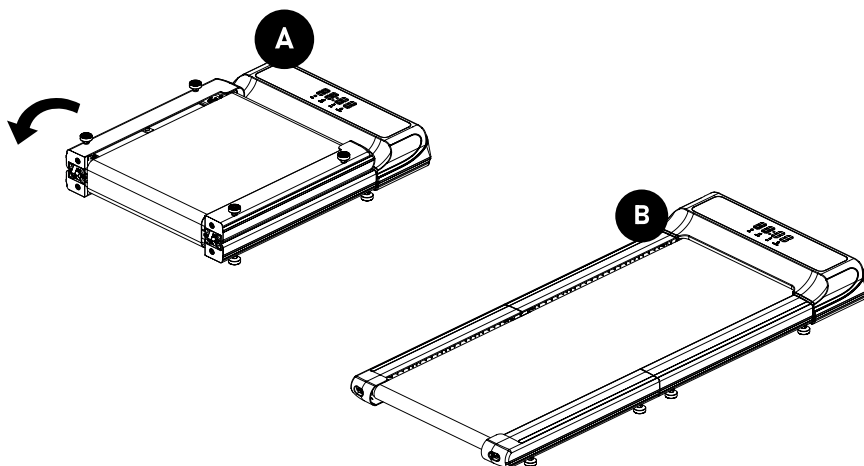
Unabhängig von der Intensität des Trainings solltest du vor dem Üben Dehnübungen machen – das erleichtert die Arbeit der Muskeln.

1. Vorbeuge: Knie leicht beugen und den Oberkörper langsam nach vorn beugen. Versuche, mit beiden Händen die Zehenspitzen zu berühren. 10–15 s halten, lösen. 3-mal wiederholen (Abb. 1).
2. Dehnung Fuß/Oberschenkelrückseite: Auf der Matte sitzen, ein Bein strecken, das andere beugen und den Fuß an die Innenseite des gestreckten Beins ziehen. Versuche, die Zehenspitzen zu berühren. 10–15 s halten, lösen. 3 Wiederholungen je Bein (Abb. 2).
3. Wade und Achillessehne: Mit dem Gesicht zur Wand stehen, ein Bein hinten. Hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden. Nach vorn lehnen. 10–15 s halten. 3 Wiederholungen je Bein (Abb. 3).
4. Oberschenkelvorderseite: Mit der linken Hand an Wand/Tisch abstützen, mit der rechten Hand den rechten Knöchel greifen und zum Gesäß ziehen, bis du Spannung an der Vorderseite des Oberschenkels spürst. 10–15 s halten. 3 Wiederholungen je Bein (Abb. 4).
5. Schneidermuskel (Innenseite des Oberschenkels): Hinsetzen, Füße zusammen, Knie nach außen. Füße fassen und Richtung Leiste ziehen. 10–15 s halten. 3 Wiederholungen (Abb. 5).



1

PARAMÈTRES, CARACTÉRISTIQUES ET CONSEILS D'UTILISATION



INDICATEURS	DONNÉES
PLAGE DE VITESSE:	1,0-6,0 KM/H
URFACE DE COURSE:	1050 × 400 MM
POIDS NET:	23 KG
POIDS BRUT:	25,5 KG
CHARGE MAXIMALE:	120 KG
TENSION NOMINALE:	220 VAC / 50 HZ
DIMENSIONS DÉPLIÉ:	1285 × 560 × 125 MM
DIMENSIONS POUR LE RANGEMENT:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUIT ET ACCESSOIRES

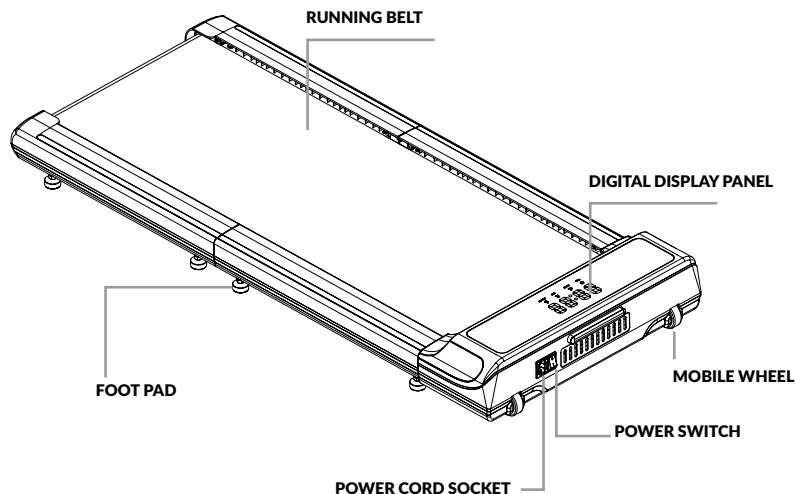
Vérifie que le contenu de l'emballage est complet et intact. En cas de pièces manquantes ou de dommages, contacte le vendeur. Le kit peut inclure notamment : câble d'alimentation, télécommande, clé, clé plate double, manuel, huile silicone.

SCHÉMA DES FONCTIONS (DESCRIPTION) :

Vitesse maximale du produit : 6 km/h.

Si l'appareil fonctionne en continu, il s'éteindra automatiquement après 99 minutes et 59 secondes. Pour continuer, utilise la télécommande et rallume l'appareil.

ÉLÉMENTS : Pieds, roulettes de transport, panneau d'affichage, bande de course, interrupteur d'alimentation, prise du câble d'alimentation.



3

MONTAGE / DÉPLIAGE

L'appareil est prêt à l'emploi après l'avoir sorti de la boîte et l'avoir raccordé à l'alimentation (conformément au schéma).

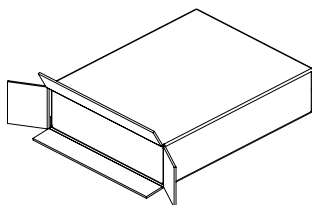
ÉTAPES :

1. Ouvre l'emballage et retire les éléments.
2. Retire la mousse et les accessoires.
3. Déplie le produit.

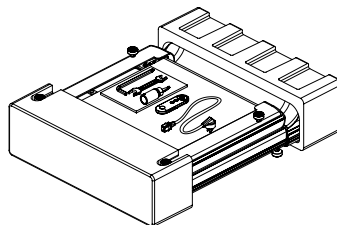
ATTENTION : pendant le dépliage, ne place pas les mains dans la zone de pliure entre le cadre avant et le cadre arrière – risque de pincement.

4. Branche le câble d'alimentation et mets l'alimentation sous tension.
Pour ranger l'appareil, effectue les étapes dans l'ordre inverse.

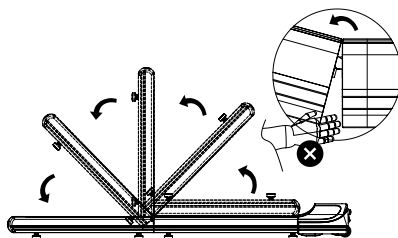
1.



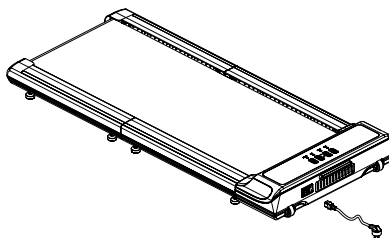
2.

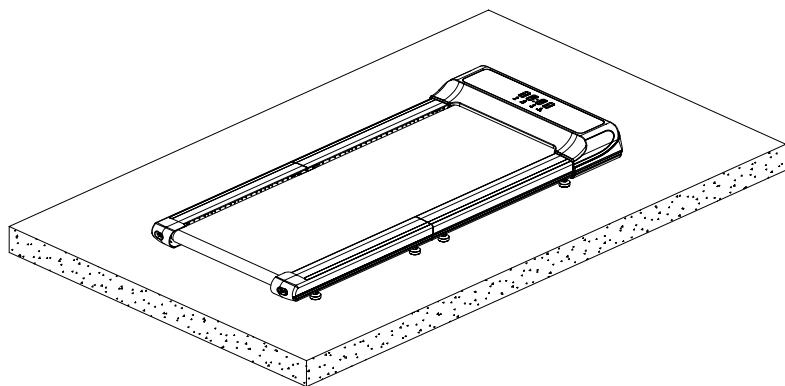


3.



4.





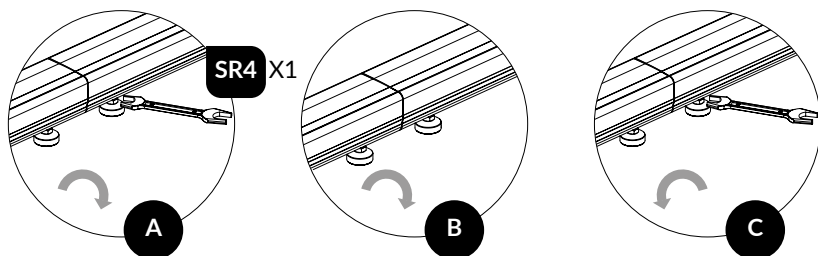
INSTRUCTIONS :

- A) Desserre l'écrou à l'aide de la clé (selon le schéma).
- B) Tourne le pied à la main jusqu'au contact avec le sol.
- C) Ressers l'écrou contre le cadre.

Description des substances dangereuses (tableau selon SJ/T 11364)

O – la teneur en substance dangereuse dans tous les matériaux homogènes de l'élément est inférieure aux limites GB/T 26572.

X – la teneur en substance dangereuse dans au moins un matériau homogène de l'élément dépasse les limites GB/T 26572.



NOM DE L'ÉLÉMENT	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
COMPOSANTS ÉLECTRIQUES	X	O	O	O	O	O
PIÈCES MÉTALLIQUES	O	O	O	O	O	O
BOÎTIER	O	O	O	O	O	O
BATTERIE	O	O	O	O	O	O
AUTRES ÉLÉMENTS	O	O	O	O	O	O

Tableau établi conformément à SJ/T 11364. O : en dessous des limites GB/T 26572. X : limite dépassée dans au moins un matériau homogène.

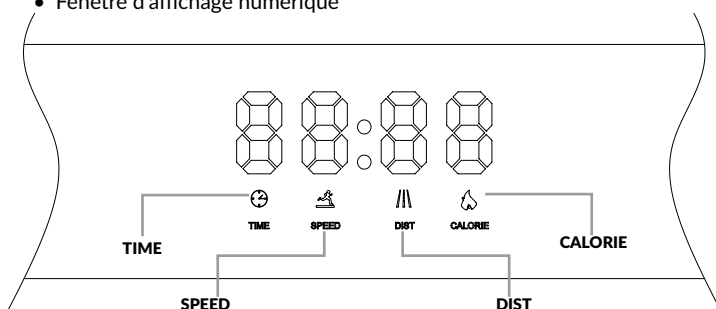
4

FONCTIONS ET UTILISATION

1. PANNEAU D'AFFICHAGE - DESCRIPTION

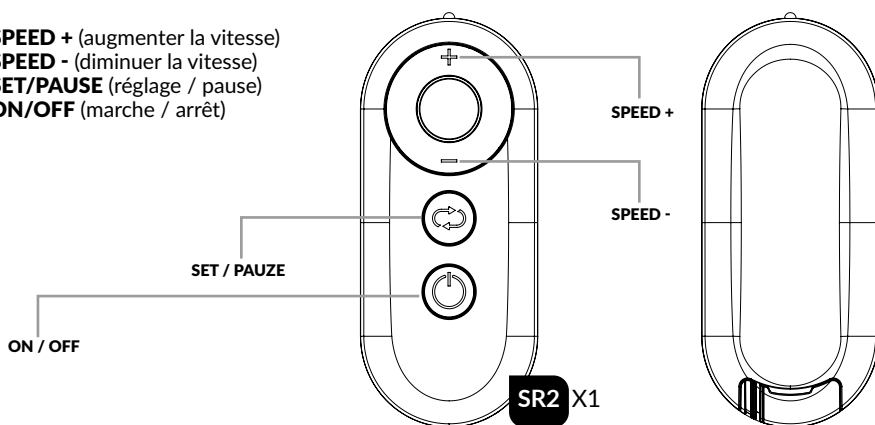
Pendant le fonctionnement, les fenêtres TIME, SPEED, DIST et CALORIE s'affichent de façon cyclique toutes les 5 secondes.

- **TIME** (témoin de fonctionnement)
- **SPEED** (témoin de fonctionnement)
- **DIST** (témoin de fonctionnement)
- **CALORIE** (témoin de fonctionnement)
- Fenêtre d'affichage numérique



2. TÉLÉCOMMANDE - DESCRIPTION DES BOUTONS

- **SPEED +** (augmenter la vitesse)
- **SPEED -** (diminuer la vitesse)
- **SET/PAUSE** (réglage / pause)
- **ON/OFF** (marche / arrêt)



3. MISE SOUS TENSION

Après avoir branché le câble d'alimentation, appuie sur l'interrupteur. Un son de « goutte à goutte » peut être audible dans l'appareil. Le rétroéclairage du panneau s'allume, puis « OFF » apparaît.

4. DÉMARRAGE

Mode veille : alimentation branchée et interrupteur enclenché.

En mode veille, appuie sur « On/Off » sur la télécommande – un compte à rebours de 3 secondes (bips) démarre, puis l'appareil démarre.

5. FONCTIONS DES BOUTONS DE LA TÉLÉCOMMANDE

5.1 Marche/Arrêt :

- En mode veille, appuie pour démarrer – vitesse « 1.0 ».
- Pendant le fonctionnement, appuie pour arrêter – les données seront réinitialisées et l'appareil ralentira jusqu'à l'arrêt.

5.2 Pause/Réglage :

- **PAUSE** : pendant le fonctionnement, appuie pour ralentir jusqu'à l'arrêt en conservant les données (temps, vitesse, calories, etc.). En pause, appuie de nouveau pour continuer.
- **RÉGLAGES** : en mode veille, des appuis successifs font défiler : temps > distance > calories > P1 > ... > P12 (boucle).

Mode « mode » : règle un compte à rebours : temps 5:00–99:00 min, distance 1,0–99,0 km, calories 20–9990. Après sélection, utilise « + » ou « - », puis « On/Off » pour démarrer.

REMARQUE : une fois 0 atteint, l'appareil ralentit et passe en mode veille.

Mode programme P : après avoir choisi P, règle la durée (par défaut 30 min, minimum 5 min), puis « On/Off ». À la fin du programme, l'appareil ralentit et passe en veille.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 « + » : augmente la vitesse après le démarrage de 0,5 km/h par appui (bip). Maintenir > 2 s augmente jusqu'au maximum.

5.4 « - » : diminue la vitesse de 0,5 km/h par appui (bip). Maintenir > 2 s diminue jusqu'au minimum.

6. FONCTIONS D'AFFICHAGE

6.1 Temps : 00:00-99:59 (compte) ou compte à rebours dans les modes ; après 99:59 l'appareil s'arrête et passe en veille.

6.2 Vitesse : 1,0-6,0 km/h.

6.3 Distance : 0-99,99 km (compte) ou compte à rebours 1,0-99,0 km.

6.4 Calories : 0-9999 (compte) ou compte à rebours 20-9990.

6.5 Les fenêtres d'affichage changent toutes les 5 secondes.

6.6 Plages :

- **TIME** 00:00-99:59 (min)
- **SPEED** 1,0-6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0-99,99 (km)
- **CAL** 0-9999

7. ARRÊT

7.1 Appuie sur « On/Off » sur la télécommande.

7.2 Appuie sur le bouton d'alimentation sur l'appareil (non recommandé pendant la marche/course).

7.3 Débranche le câble d'alimentation (non recommandé pendant le fonctionnement).

8. AUTRES

8.1 Valeur de référence des calories : 30 kcal/km.

8.2 Accélération : 0,5 km/s ; décélération : 0,5 km/s.

9. CODES D'ERREUR (SIGNIFICATION)

- U5 – protection surintensité : courant de charge trop élevé. Effectue un entretien et une lubrification réguliers afin de réduire la friction ; si le problème persiste, remplace le moteur ou le contrôleur inférieur.
- U6 – protection MOSFET : remplace le contrôleur ou le moteur.
- U7 – erreur de communication : vérifie le câble à 4 conducteurs (connexion/contact) ; remplace le contrôleur inférieur ou supérieur.
- U8 – protection surtension : vérifie les câbles du moteur ou remplace le moteur.

5

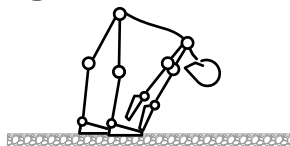
CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

ÉTIREMENTS

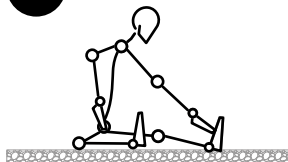
Quelle que soit l'intensité de l'entraînement, effectue des étirements avant l'exercice – cela facilite le travail des muscles.

1. Flexion vers l'avant : fléchis légèrement les genoux et penche lentement le buste vers l'avant. Essaie de toucher tes orteils avec les deux mains. Maintiens 10–15 s, relâche. Répète 3 fois (fig. 1).
2. Étirement du pied / ischio-jambiers : assieds-toi sur un tapis, tends une jambe, plie l'autre et ramène le pied contre l'intérieur de la jambe tendue. Essaie de toucher les orteils. 10–15 s, relâche. 3 répétitions par jambe (fig. 2).
3. Mollet et tendon d'Achille : place-toi face à un mur, une jambe en arrière. Jambe arrière tendue, talon au sol. Penche-toi. 10–15 s. 3 répétitions par jambe (fig. 3).
4. Avant de la cuisse : appuie-toi de la main gauche sur un mur/une table, saisis la cheville droite avec la main droite et rapproche-la de la fesse jusqu'à ressentir une tension à l'avant de la cuisse. 10–15 s. 3 répétitions par jambe (fig. 4).
5. Muscle sartorius (intérieur de la cuisse) : assieds-toi, pieds joints, genoux vers l'extérieur. Saisis les pieds et tire-les vers l'aîne. 10–15 s. 3 répétitions (fig. 5).

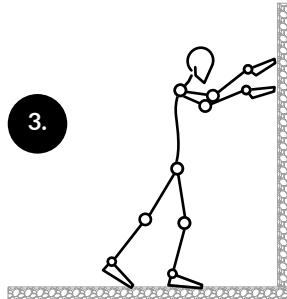
1.



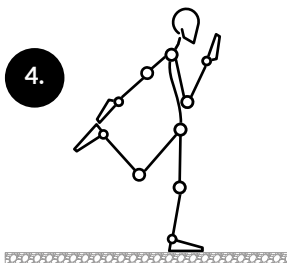
2.



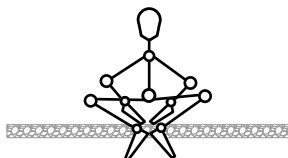
3.



4.

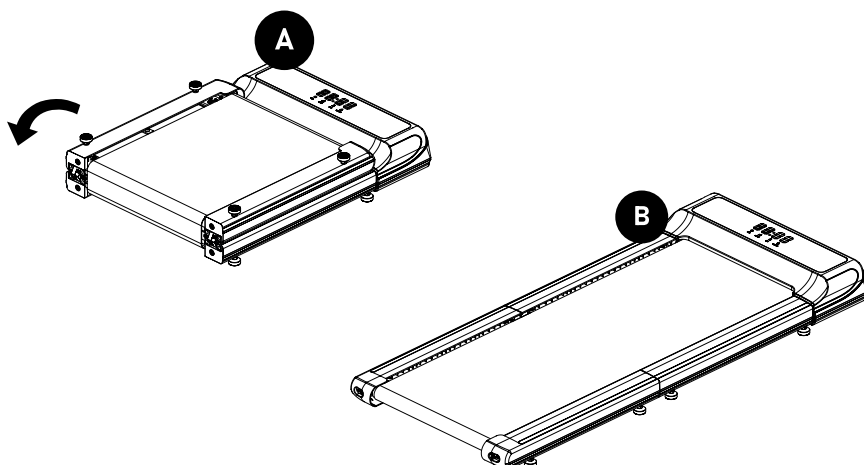


5.



1

PARÁMETROS, CARACTERÍSTICAS Y RECOMENDACIONES DE USO



INDICADORES	DATOS
RANGO DE VELOCIDAD:	1,0-6,0 KM/H
SUPERFICIE DE LA BANDA:	1050 × 400 MM
PESO NETO:	23 KG
PESO BRUTO:	25,5 KG
CARGA MÁXIMA:	120 KG
TENSIÓN NOMINAL:	220 VAC / 50 HZ
DIMENSIONES DESPLEGADA:	1285 × 560 × 125 MM
DIMENSIONES PARA ALMACENAMIENTO:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUCTO Y ACCESORIOS

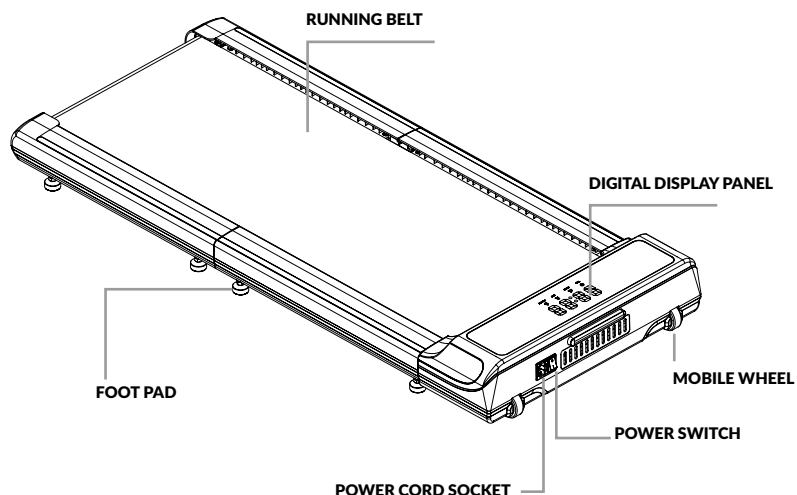
Comprueba que el contenido del paquete esté completo y sin daños. En caso de faltas o daños, ponte en contacto con el vendedor. El conjunto puede incluir, entre otros: cable de alimentación, mando a distancia, llave, llave fija doble, manual, aceite de silicona.

ESQUEMA DE FUNCIONES (DESCRIPCIÓN):

Velocidad máxima del producto: 6 km/h.

Si el dispositivo funciona de forma continua, se apagará automáticamente después de 99 minutos y 59 segundos. Para continuar, utiliza el mando a distancia y enciende el dispositivo de nuevo.

ELEMENTOS: Patas, ruedas de transporte, panel de visualización, banda de carrera, interruptor de alimentación, toma del cable de alimentación.



3

MONTAJE / DESPLIEGUE

El dispositivo está listo para su uso tras sacarlo de la caja y conectarlo a la alimentación (según el esquema).

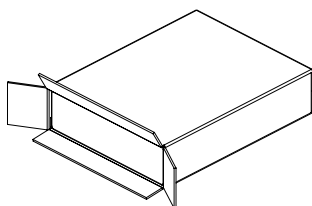
PASOS:

1. Abre el embalaje y saca los elementos.
2. Retira la espuma y los accesorios.
3. Despliega el producto.

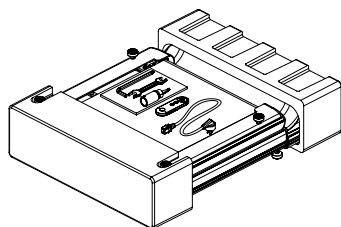
ADVERTENCIA: durante el despliegue, no pongas las manos en la zona de plegado entre el bastidor delantero y trasero – riesgo de pellizco.

4. Conecta el cable de alimentación y enciende la alimentación.
Para guardar el dispositivo, realiza los pasos en orden inverso.

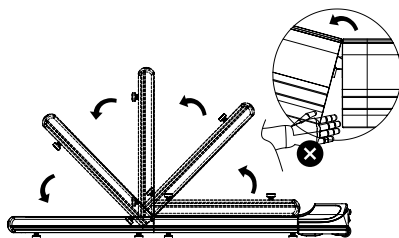
1.



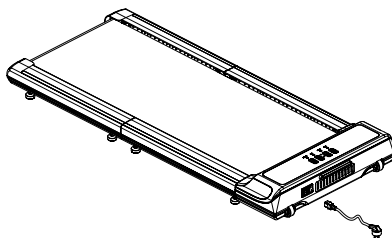
2.

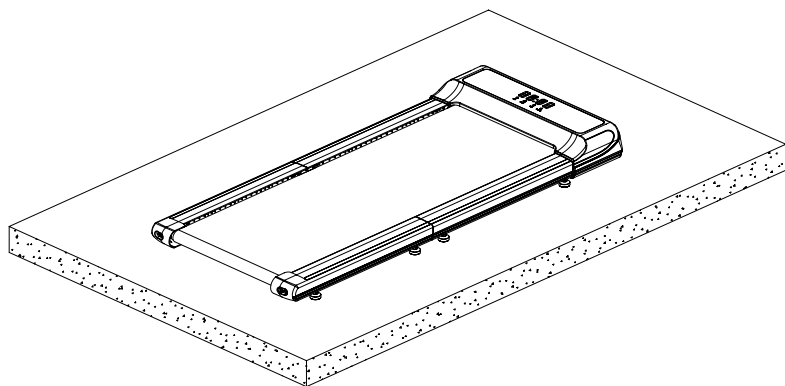


3.



4.





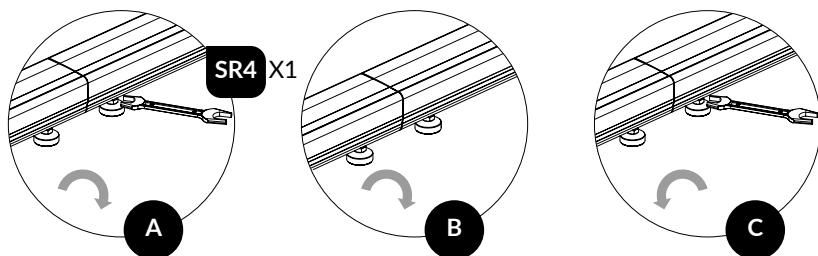
INSTRUCCIONES:

- A) Afloja la tuerca con la llave (según el esquema).
- B) Gira la pata con la mano hasta que toque el suelo.
- C) Aprieta la tuerca contra el bastidor.

Descripción de sustancias peligrosas (tabla según SJ/T 11364)

O – el contenido de sustancias peligrosas en todos los materiales homogéneos del componente está por debajo de los límites de GB/T 26572.

X – el contenido de sustancias peligrosas en al menos un material homogéneo del componente supera los límites de GB/T 26572.



NOMBRE DEL ELEMENTO	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
COMPONENTES ELÉCTRICOS	X	O	O	O	O	O
PIEZAS METÁLICAS	O	O	O	O	O	O
CARCASA	O	O	O	O	O	O
BATERÍA	O	O	O	O	O	O
OTROS ELEMENTOS	O	O	O	O	O	O

Tabla elaborada de acuerdo con SJ/T 11364. O: por debajo de los límites de GB/T 26572. X: límite superado en al menos un material homogéneo.

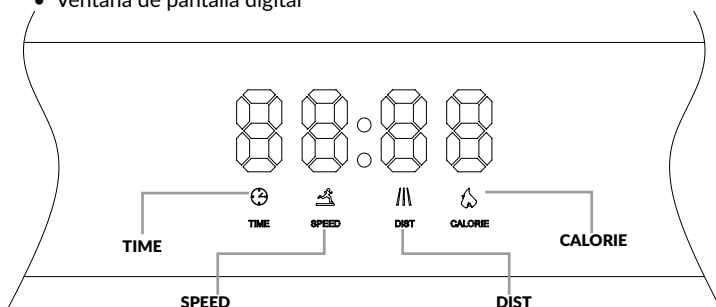
4

FUNCIONES Y MANEJO

1. PANEL DE VISUALIZACIÓN - DESCRIPCIÓN

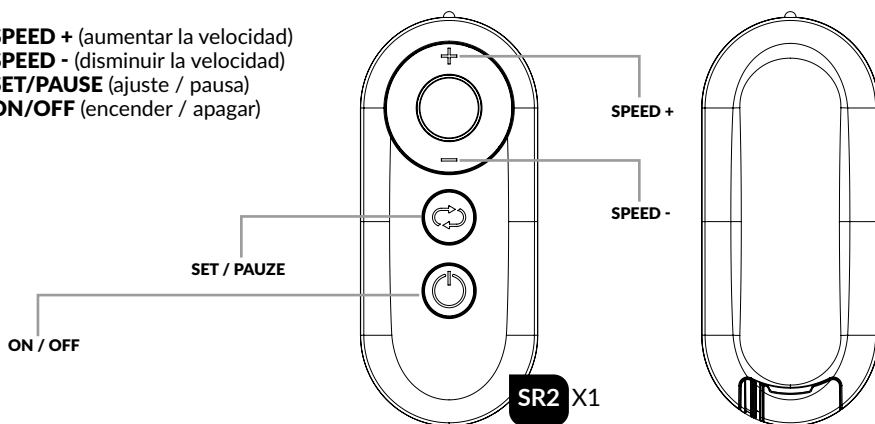
Durante el funcionamiento, las ventanas TIME, SPEED, DIST y CALORIE se muestran de forma cíclica cada 5 segundos.

- **TIME** (indicador de funcionamiento)
- **SPEED** (indicador de funcionamiento)
- **DIST** (indicador de funcionamiento)
- **CALORIE** (indicador de funcionamiento)
- Ventana de pantalla digital



2. MANDO A DISTANCIA - DESCRIPCIÓN DE BOTONES

- **SPEED +** (aumentar la velocidad)
- **SPEED -** (disminuir la velocidad)
- **SET/PAUSE** (ajuste / pausa)
- **ON/OFF** (encender / apagar)



3. ENCENDIDO DE LA ALIMENTACIÓN

Después de conectar el cable de alimentación, pulsa el interruptor. En el dispositivo puede oírse un sonido de "goteo". Se encenderá la retroiluminación del panel y aparecerá "OFF".

4. PUESTA EN MARCHA

Modo de espera: alimentación conectada e interruptor encendido.

En modo de espera, pulsa «On/Off» en el mando a distancia – comienza una cuenta atrás de 3 segundos (pitidos) y, a continuación, el dispositivo se pone en marcha.

5. FUNCIONES DE LOS BOTONES DEL MANDO

5.1 Encender/Apagar:

- En modo de espera, pulsa para iniciar – velocidad «1.0».
- Durante el funcionamiento, pulsa para detener – los datos se restablecen y el dispositivo desacelera hasta detenerse.

5.2 Pausa/Ajuste:

- **PAUSA:** durante el funcionamiento, pulsa para frenar hasta detenerse conservando los datos (tiempo, velocidad, calorías, etc.). En pausa, pulsa de nuevo para continuar.
- **AJUSTES:** en modo de espera, pulsaciones sucesivas alternan: tiempo > distancia > calorías > P1 > ... > P12 (bucle).

Mode « mode » : règle un compte à rebours : temps 5:00–99:00 min, distance 1,0–99,0 km, calories 20–9990. Après sélection, utilise « + » ou « - », puis « On/Off » pour démarrer.

NOTA: al llegar a 0 el dispositivo desacelera y pasa al modo de espera.

Modo de programa P: tras seleccionar P, ajusta el tiempo (predeterminado 30 min, mínimo 5 min) y luego «On/Off». Al finalizar el programa, el dispositivo desacelera y pasa al modo de espera.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 «+»: aumenta la velocidad tras el inicio en 0,5 km/h por pulsación (pitido). Mantener pulsado > 2 s aumenta hasta el máximo.

5.4 «-»: disminuye la velocidad en 0,5 km/h por pulsación (pitido). Mantener pulsado > 2 s disminuye hasta el mínimo.

6. FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN

6.1 Tiempo: 00:00–99:59 (incremento) o cuenta atrás en los modos; tras 99:59 el dispositivo se detiene y pasa al modo de espera.

6.2 Velocidad: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distancia: 0–99,99 km (incremento) o cuenta atrás 1,0–99,0 km.

6.4 Calorías: 0–9999 (incremento) o cuenta atrás 20–9990.

6.5 Las ventanas de la pantalla cambian cada 5 segundos.

6.6 Rangos:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. APAGADO

7.1 Pulsa «On/Off» en el mando a distancia.

7.2 Pulsa el botón de alimentación del dispositivo (no recomendado durante la marcha/carrera).

7.3 Desconecta el cable de alimentación (no recomendado durante el funcionamiento).

8. OTROS

8.1 Valor de referencia de calorías: 30 kcal/km.

8.2 Aceleración: 0,5 km/s; desaceleración: 0,5 km/s.

9. CÓDIGOS DE ERROR (SIGNIFICADO)

- U5 – protección contra sobrecorriente: la corriente de carga es demasiado alta. Realiza mantenimiento y lubricación periódicos para reducir la fricción; si el problema persiste, sustituye el motor o el controlador inferior.
- U6 – protección MOSFET: sustituye el controlador o el motor.
- U7 – error de comunicación: comprueba el cable de 4 hilos (conexión/contacto); sustituye el controlador inferior o superior.
- U8 – protección contra sobretensión: comprueba los cables del motor o sustituye el motor.

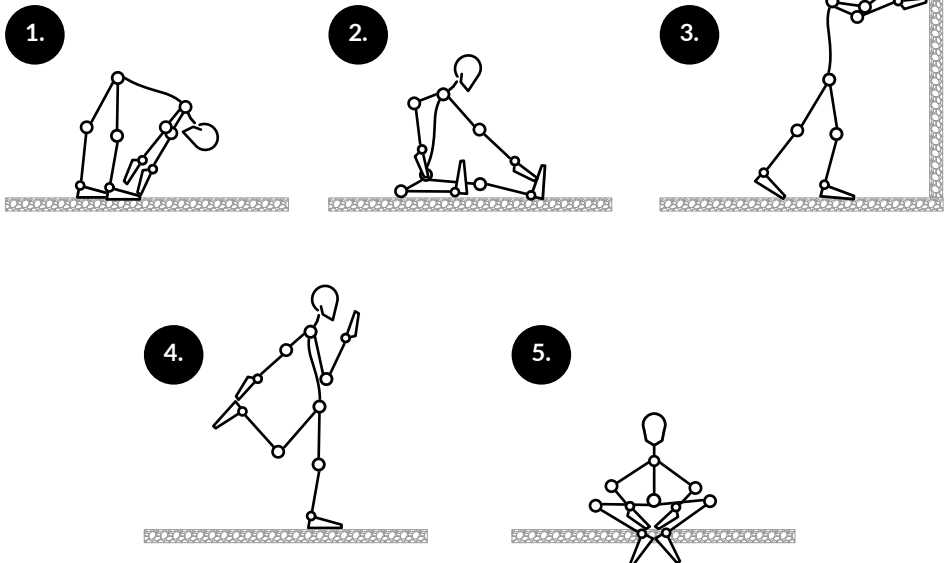
5

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

ESTIRAMIENTOS

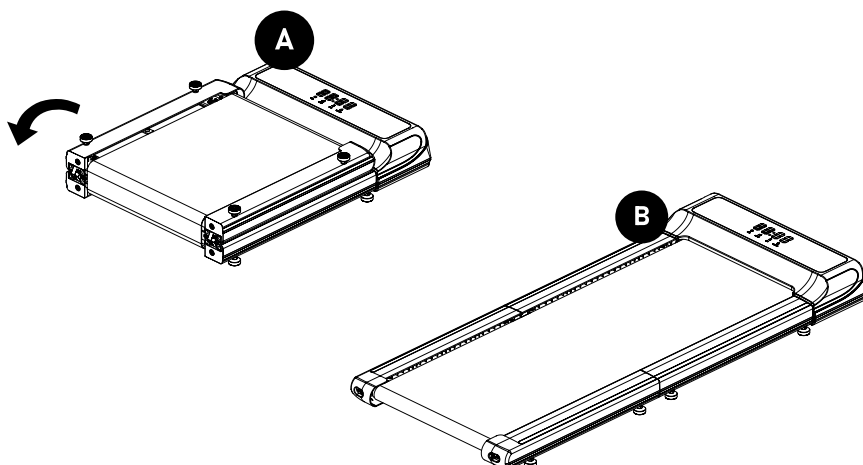
Independientemente de la intensidad del entrenamiento, realiza estiramientos antes de ejercitarte; facilita el trabajo muscular.

1. Flexión hacia delante: flexiona ligeramente las rodillas e inclina lentamente el torso hacia delante. Intenta tocar la punta de los pies con ambas manos. Mantén 10–15 s, relaja. Repite 3 veces (fig. 1).
2. Estiramiento del pie/isquiotibiales: siéntate en una esterilla, estira una pierna, flexiona la otra y acerca el pie a la parte interna de la pierna estirada. Intenta tocar la punta del pie. 10–15 s, relaja. 3 repeticiones por pierna (fig. 2).
3. Gemelo y tendón de Aquiles: ponte frente a una pared, una pierna atrás. Pierna trasera recta, talón en el suelo. Inclínate. 10–15 s. 3 repeticiones por pierna (fig. 3).
4. Parte frontal del muslo: apóyate con la mano izquierda en la pared/mesa, agarra el tobillo derecho con la mano derecha y llévalo hacia el glúteo hasta notar tensión en la parte frontal del muslo. 10–15 s. 3 repeticiones por pierna (fig. 4).
5. Músculo sartorio (cara interna del muslo): siéntate, pies juntos, rodillas hacia fuera. Sujeta los pies y acércalos a la ingle. 10–15 s. 3 repeticiones (fig. 5).



1

PARAMETRI, CARATTERISTICHE E INDICAZIONI D'USO



INDICATORI	DATI
INTERVALLO DI VELOCITÀ:	1,0-6,0 KM/H
SUPERFICIE DEL NASTRO:	1050 × 400 MM
PESO NETTO:	23 KG
PESO LORDO:	25,5 KG
CARICO MASSIMO:	120 KG
TENSIONE NOMINALE:	220 VAC / 50 HZ
DIMENSIONI DA APERTO:	1285 × 560 × 125 MM
DIMENSIONI PER STOCCAGGIO:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODOTTO E ACCESSORI

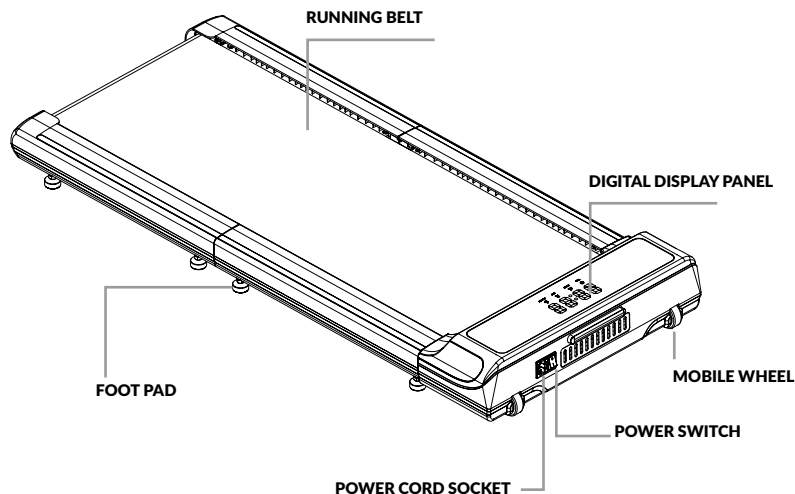
Verifica che il contenuto della confezione sia completo e non danneggiato. In caso di mancanze o danni, contatta il venditore. Nel set possono essere presenti, tra gli altri: cavo di alimentazione, telecomando, chiave, chiave fissa doppia, manuale, olio al silicone.

SCHEMA DELLE FUNZIONI (DESCRIZIONE):

Velocità massima del prodotto: 6 km/h.

Se il dispositivo funziona ininterrottamente, si spegnerà automaticamente dopo 99 minuti e 59 secondi. Per continuare, usa il telecomando e riaccendi il dispositivo.

COMPONENTI: Piedini, ruote di trasporto, pannello display, nastro di corsa, interruttore di alimentazione, presa del cavo di alimentazione.



3

MONTAGGIO / APERTURA

Il dispositivo è pronto all'uso dopo averlo estratto dalla scatola e collegato all'alimentazione (come da figura).

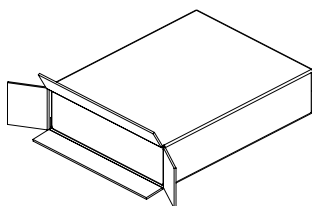
PASSAGGI:

1. Apri l'imballo ed estrai i componenti.
2. Rimuovi la schiuma e gli accessori.
3. Apri il prodotto.

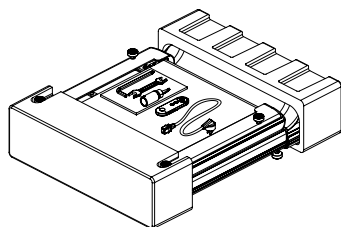
ATTENZIONE: durante l'apertura non inserire le mani nella zona di piega tra il telaio anteriore e quello posteriore – rischio di schiacciamento.

4. Collega il cavo di alimentazione e accendi l'alimentazione.
Per riporre il dispositivo, esegui i passaggi in ordine inverso.

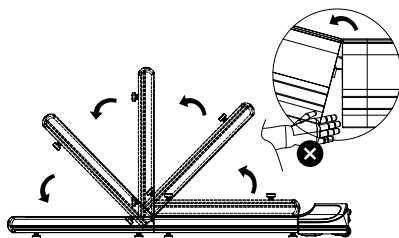
1.



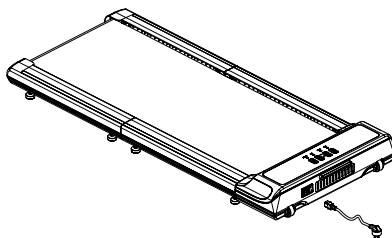
2.

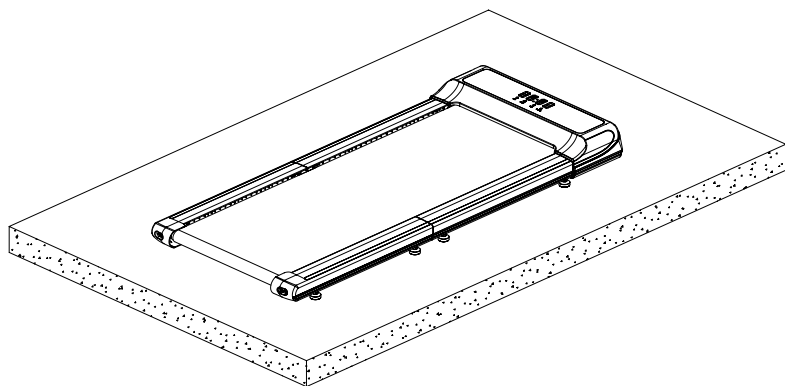


3.



4.





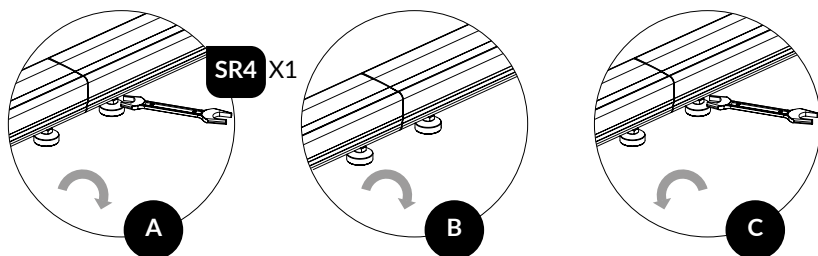
ISTRUZIONI:

- A) Allenta il dado con la chiave (come da figura).
- B) Ruota il piedino a mano fino al contatto con il pavimento.
- C) Stringi il dado contro il telaio.

Descrizione delle sostanze pericolose (tabella secondo SJ/T 11364)

O - il contenuto di sostanze pericolose in tutti i materiali omogenei del componente è al di sotto dei limiti GB/T 26572.

X - il contenuto di sostanze pericolose in almeno un materiale omogeneo del componente supera i limiti GB/T 26572.



NOME DEL COMPONENTE	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
COMPONENTI ELETTRICI	X	O	O	O	O	O
PARTI METALLICHE	O	O	O	O	O	O
SCOCCA	O	O	O	O	O	O
BATTERIA	O	O	O	O	O	O
ALTRI COMPONENTI	O	O	O	O	O	O

Tabla elaborada de acuerdo con SJ/T 11364. O: por debajo de los límites de GB/T 26572. X: límite superado en al menos un material homogéneo.

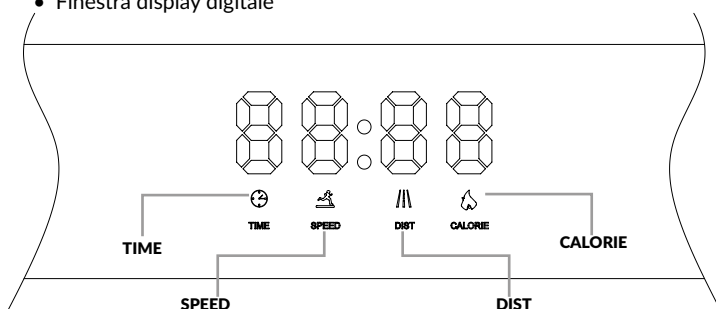
4

FUNZIONI E UTILIZZO

1. PANNELLO DISPLAY - DESCRIZIONE

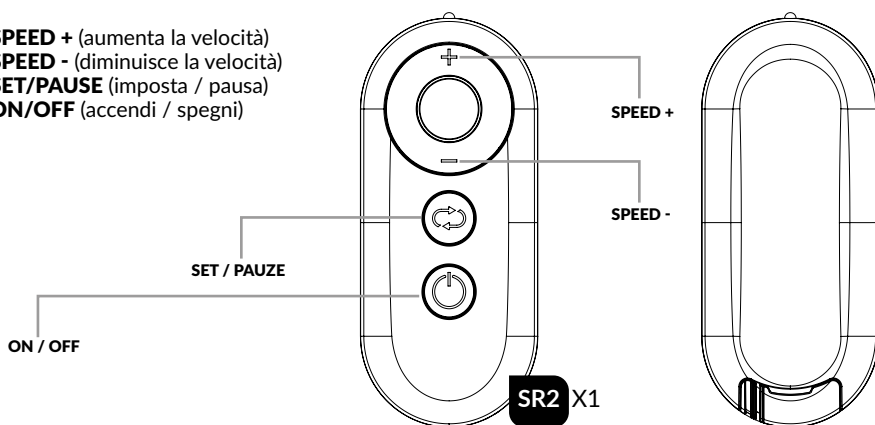
Durante il funzionamento, le finestre TIME, SPEED, DIST e CALORIE vengono visualizzate ciclicamente ogni 5 secondi.

- **TIME** (spia di funzionamento)
- **SPEED** (spia di funzionamento)
- **DIST** (spia di funzionamento)
- **CALORIE** (spia di funzionamento)
- Finestra display digitale



2. TELECOMANDO - DESCRIZIONE DEI TASTI

- **SPEED +** (aumenta la velocità)
- **SPEED -** (diminuisce la velocità)
- **SET/PAUSE** (imposta / pausa)
- **ON/OFF** (accendi / spegni)



3. ACCENSIONE DELL'ALIMENTAZIONE

Dopo aver collegato il cavo di alimentazione, premi l'interruttore. All'interno del dispositivo potrebbe sentirsi un suono «gocciolante». La retroilluminazione del pannello si accenderà e quindi apparirà «OFF».

4. AVVIO

Modalità standby: alimentazione collegata e interruttore acceso.

In modalità standby, premi «On/Off» sul telecomando – parte un conto alla rovescia di 3 secondi (segnali acustici), dopodiché il dispositivo si avvia.

5. FUNZIONI DEI TASTI DEL TELECOMANDO

5.1 Accendi/Spegni:

- In modalità standby, premi per avviare – velocità «1.0».
- Durante il funzionamento, premi per arrestare – i dati verranno azzerati e il dispositivo rallenterà fino all'arresto.

5.2 Pausa/Imposta:

- **PAUSA:** durante il funzionamento, premi per decelerare fino all'arresto mantenendo i dati (tempo, velocità, calorie ecc.). In pausa, premi di nuovo per continuare.
- **IMPOSTAZIONI:** in modalità standby, pressioni successive alternano: tempo > distanza > calorie > P1 > ... > P12 (ciclo).

Mode « mode » : règle un compte à rebours : temps 5:00–99:00 min, distance 1,0–99,0 km, calories 20–9990. Après sélection, utilise « + » ou « - », puis « On/Off » pour démarrer.

NOTA: al raggiungimento di 0 il dispositivo rallenterà e passerà in modalità standby.

Modalità programma P: dopo aver selezionato P imposta il tempo (predefinito 30 min, minimo 5 min), quindi «On/Off». Al termine del programma il dispositivo rallenterà e passerà in standby.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 «+»: aumenta la velocità dopo l'avvio di 0,5 km/h per ogni pressione (segnale acustico). Tenere premuto > 2 s aumenta fino al massimo.

5.4 «-»: diminuisce la velocità di 0,5 km/h per ogni pressione (segnale acustico). Tenere premuto > 2 s diminuisce fino al minimo.

6. FUNZIONI DI VISUALIZZAZIONE

6.1 Tempo: 00:00–99:59 (conteggio in aumento) oppure conto alla rovescia nelle modalità; dopo 99:59 il dispositivo si arresta e passa in standby.

6.2 Velocità: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distanza: 0–99,99 km (conteggio in aumento) oppure conto alla rovescia 1,0–99,0 km.

6.4 Calorie: 0–9999 (conteggio in aumento) oppure conto alla rovescia 20–9990.

6.5 Le finestre del display cambiano ogni 5 secondi.

6.6 Intervalli:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. SPEGNIMENTO

7.1 Premi «On/Off» sul telecomando.

7.2 Premi il pulsante di alimentazione sul dispositivo (non consigliato durante la corsa/camminata).

7.3 Scollega il cavo di alimentazione (non consigliato durante il funzionamento).

8. ALTRO

8.1 Valore di riferimento delle calorie: 30 kcal/km.

8.2 Accelerazione: 0,5 km/s; decelerazione: 0,5 km/s.

9. CODICI ERRORE (SIGNIFICATO)

- U5 – protezione da sovracorrente: corrente di carico troppo elevata. Eseguire manutenzione e lubrificazione regolari per ridurre l'attrito; se il problema persiste, sostituire il motore o il controller inferiore.
- U6 – protezione MOSFET: sostituire il controller o il motore.
- U7 – errore di comunicazione: controllare il cavo a 4 fili (collegamento/contatto); sostituire il controller inferiore o superiore.
- U8 – protezione da sovratensione: controllare i cavi del motore o sostituire il motore.

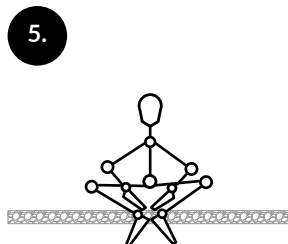
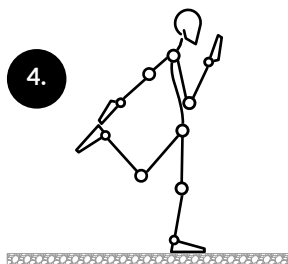
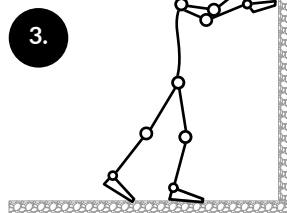
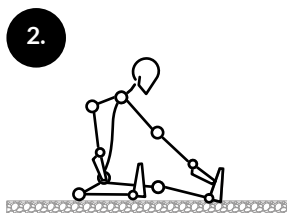
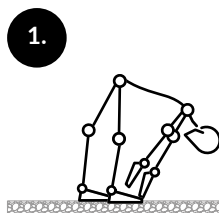
5

CONSIGLI DI ALLENAMENTO

STRETCHING

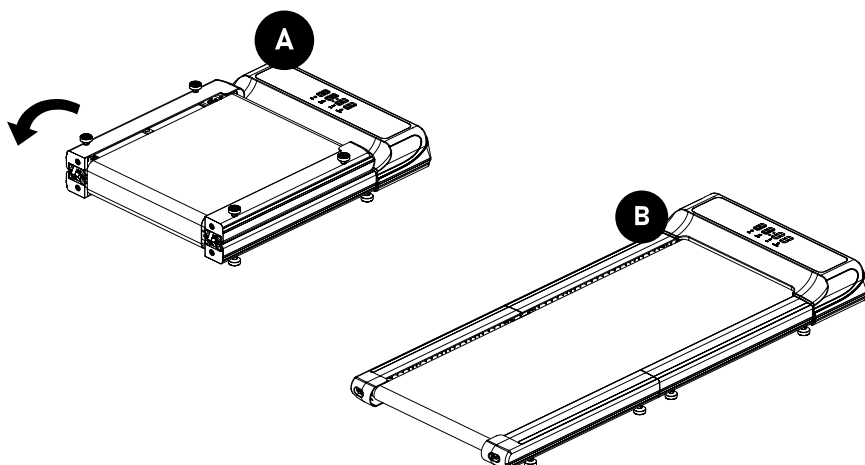
Indipendentemente dall'intensità dell'allenamento, prima degli esercizi esegui lo stretching – facilita il lavoro dei muscoli.

1. Piegamento in avanti: piega leggermente le ginocchia e inclina lentamente il busto in avanti. Cerca di toccare le dita dei piedi con entrambe le mani. Mantieni 10–15 s, rilassa. Ripeti 3 volte (fig. 1).
2. Stretching del piede/posteriore coscia: siediti sul tappetino, distendi una gamba, piega l'altra e avvicina il piede all'interno della gamba distesa. Cerca di toccare le dita del piede. 10–15 s, rilassa. 3 ripetizioni per gamba (fig. 2).
3. Polpaccio e tendine d'Achille: stai di fronte a un muro con una gamba indietro. Gamba posteriore tesa, tallone a terra. Inclinati. 10–15 s. 3 ripetizioni per gamba (fig. 3).
4. Parte anteriore della coscia: appoggiati con la mano sinistra a muro/tavolo, afferra con la mano destra la caviglia destra e tirala verso il gluteo finché senti tensione sulla parte anteriore della coscia. 10–15 s. 3 ripetizioni per gamba (fig. 4).
5. Muscolo sartorio (interno coscia): siediti, piedi uniti, ginocchia verso l'esterno. Afferra i piedi e tirali verso l'inguine. 10–15 s. 3 ripetizioni (fig. 5).



1

PARAMETRI, CARATTERISTICHE E INDICAZIONI D'USO



INDICATOREN	GEGEVENS
SNELHEIDSBEREIK:	1,0–6,0 KM/H
LOOPOPPERVLAK:	1050 × 400 MM
NETTO GEWICHT:	23 KG
BRUTO GEWICHT:	25,5 KG
MAXIMALE BELASTING:	120 KG
NOMINALE SPANNING:	220 VAC / 50 HZ
AFMETINGEN UITGEKLAPT:	1285 × 560 × 125 MM
AFMETINGEN VOOR OPSLAG:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUCT EN ACCESSOIRES

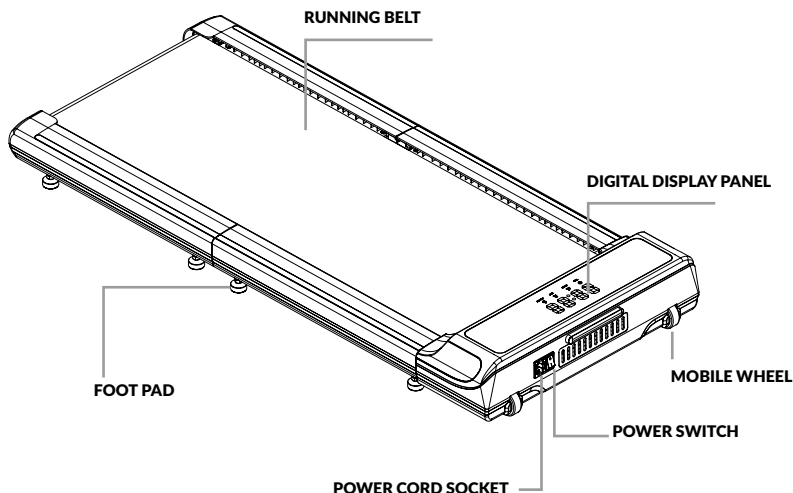
Controleer of de inhoud van de verpakking compleet en onbeschadigd is. Neem bij ontbrekende onderdelen of schade contact op met de verkoper. De set kan o.a. bevatten: netsnoer, afstandsbediening, sleutel, dubbele steeksleutel, handleiding, siliconenolie.

FUNCTIESHEMA (BESCHRIJVING):

Maximale snelheid van het product: 6 km/u.

Als het apparaat continu werkt, schakelt het automatisch uit na 99 minuten en 59 seconden. Om door te gaan, gebruik je de afstandsbediening en schakel je het apparaat opnieuw in.

ONDERDELEN: Pootjes, transportwielen, displaypaneel, loopband, aan/uit-schakelaar, aansluitpunt voor het netsnoer.



3

MONTAGE / UITKLAPPEN

Het apparaat is klaar voor gebruik nadat het uit de doos is gehaald en op de stroomvoorziening is aangesloten (volgens de afbeelding).

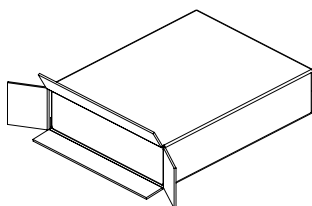
STAPPEN:

1. Open de verpakking en haal de onderdelen eruit.
2. Verwijder het schuim en de accessoires.
3. Klap het product uit.

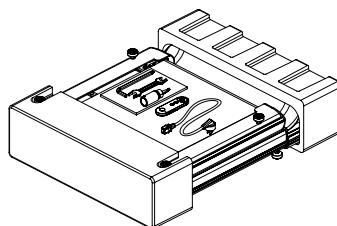
AARSCHUWING: steek tijdens het uitklappen geen handen in het scharnierpunt tussen het voor- en achterframe – risico op beknelling.

4. Sluit het netsnoer aan en schakel de stroom in.
Om het apparaat op te bergen, voer je de stappen in omgekeerde volgorde uit.

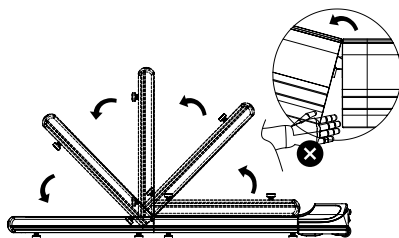
1.



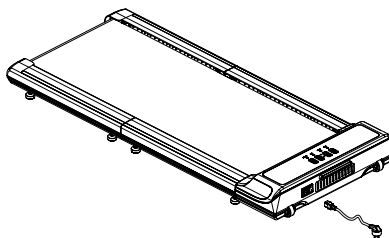
2.

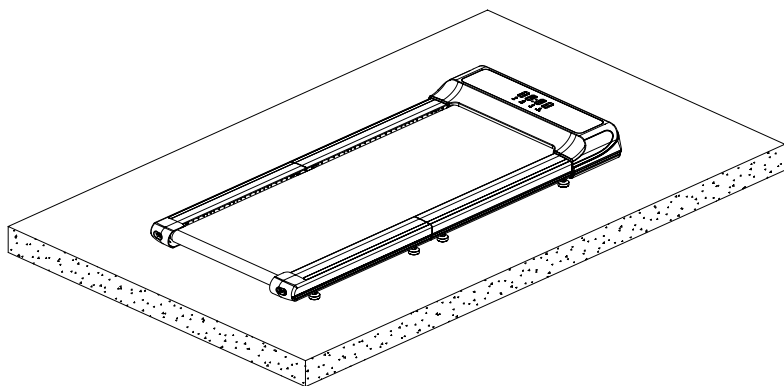


3.



4.





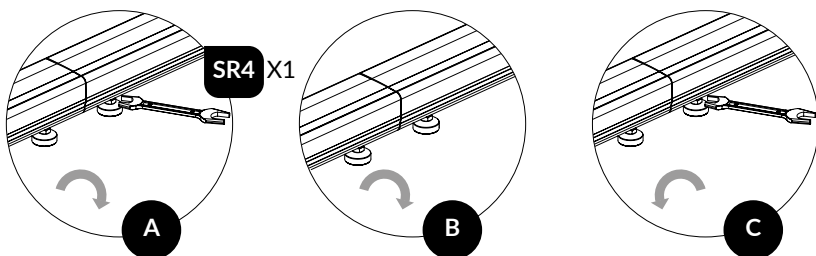
INSTRUCTIE:

- A) Draai de moer los met de sleutel (volgens de afbeelding).
- B) Draai het pootje met de hand totdat het de vloer raakt.
- C) Draai de moer vast tegen het frame.

Beschrijving van gevaarlijke stoffen (tabel volgens SJ/T 11364)

O – het gehalte aan gevaarlijke stoffen in alle homogene materialen van het onderdeel ligt onder de limieten van GB/T 26572.

X – het gehalte aan gevaarlijke stoffen in ten minste één homogeen materiaal van het onderdeel overschrijdt de limieten van GB/T 26572.



NAAM VAN HET ONDERDEEL	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRISCHE ONDERDELEN	X	O	O	O	O	O
METALEN ONDERDELEN	O	O	O	O	O	O
BEHUIZING	O	O	O	O	O	O
BATTERIJ	O	O	O	O	O	O
OVERIGE ONDERDELEN	O	O	O	O	O	O

Tabel opgesteld conform SJ/T 11364. O: onder de limieten van GB/T 26572. X: limiet overschreden in ten minste één homogeen materiaal.

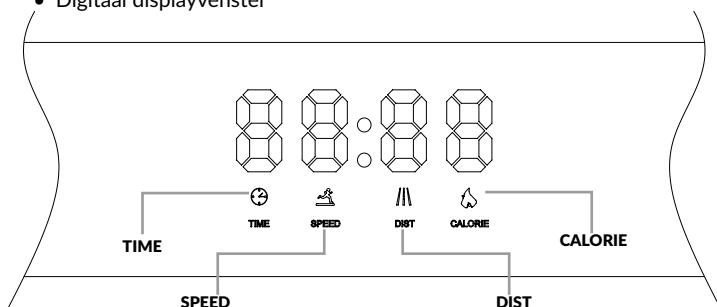
4

FUNCTIES EN BEDIENING

1. DISPLAYPANEEL – BESCHRIJVING

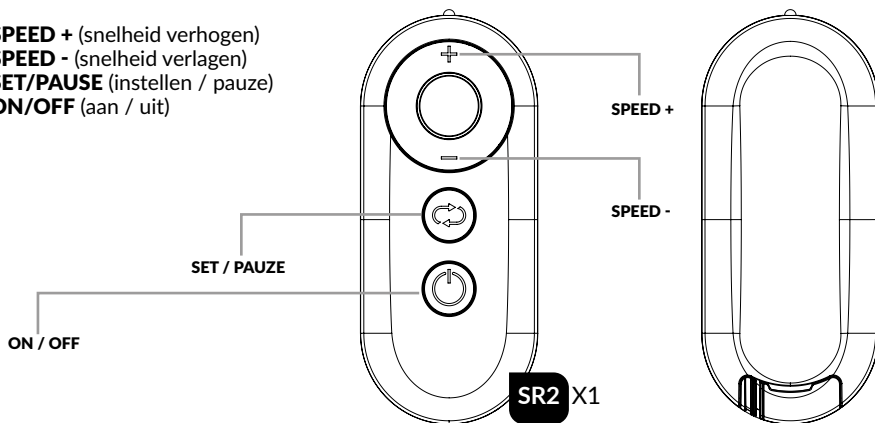
Tijdens het gebruik worden de vensters TIME, SPEED, DIST en CALORIE cyclisch om de 5 seconden weergegeven.

- **TIME** (bedrijfsindicator)
- **SPEED** (bedrijfsindicator)
- **DIST** (bedrijfsindicator)
- **CALORIE** (bedrijfsindicator)
- Digitaal displayvenster



2. AFSTANDBEDIENING – KNOPBESCHRIJVING

- **SPEED +** (snelheid verhogen)
- **SPEED -** (snelheid verlagen)
- **SET/PAUSE** (instellen / pauze)
- **ON/OFF** (aan / uit)



3. STROOM INSCHAKELEN

Druk na het aansluiten van het netsnoer op de aan/uit-schakelaar. In het apparaat kan een „druppelend” geluid hoorbaar zijn. De achtergrondverlichting van het paneel gaat aan en daarna verschijnt „OFF”.

4. STARTEN

Stand-by modus: stroom aangesloten en aan/uit-schakelaar ingeschakeld.
Druk in stand-by modus op „On/Off” op de afstandsbediening – een aftelling van 3 seconden (pieptonen) start, daarna start het apparaat.

5. TIES VAN DE KNOPPEN OP DE AFSTANDSBEDIENING

5.1 Aan/Uit:

- Druk in stand-by modus om te starten – snelheid „1.0”.
- Druk tijdens gebruik om te stoppen – de gegevens worden gereset en het apparaat vertraagt tot stilstand.

5.2 Pauze/Instellen:

- **PAUZE:** druk tijdens gebruik om af te remmen tot stilstand met behoud van gegevens (tijd, snelheid, calorieën enz.). Druk in pauze opnieuw om door te gaan.
- **NSTELLINGEN:** in stand-by modus schakelen opeenvolgende drukken: tijd > afstand > calorieën > P1 > ... > P12 (lus).

Modus „mode”: stel een aftelling in: tijd 5:00–99:00 min, afstand 1,0–99,0 km, calorieën 20–9990. Na selectie gebruik je „+” of „-” en druk je daarna op „On/Off” om te starten.

OPMERKING: bij het bereiken van 0 vertraagt het apparaat en gaat het naar stand-by.

Programmamodus P: na het kiezen van P stel je de tijd in (standaard 30 min, minimaal 5 min), daarna „On/Off”. Na afloop vertraagt het apparaat en gaat het naar stand-by.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: Verhoogt de snelheid na het starten met 0,5 km/u per druk (pieptoon). Ingedrukt houden >2 s verhoogt tot maximum.

5.4 „-“: Verlaagt de snelheid met 0,5 km/u per druk (pieptoon). Ingedrukt houden >2 s verlaagt tot minimum.

6. WEERGAVEFUNCTIES

6.1 Tijd: 00:00–99:59 (oplopend) of aftellen in modi; na 99:59 stopt het apparaat en gaat naar stand-by.

6.2 Snelheid: 1,0–6,0 km/u.

6.3 Afstand: 0–99,99 km (oplopend) of aftellen 1,0–99,0 km.

6.4 Calorieën: 0–9999 (oplopend) of aftellen 20–9990.

6.5 De displayvensters wisselen elke 5 seconden.

6.6 Bereiken:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. UITSCHAKELEN

7.1 Druk op „On/Off” op de afstandsbediening.

7.2 Druk op de aan/uit-knop op het apparaat (niet aanbevolen tijdens lopen).

7.3 Trek de stekker uit het stopcontact (niet aanbevolen tijdens gebruik).

8. OVERIG

8.1 Referentiewaarde calorieën: 30 kcal/km.

8.2 Versnelling: 0,5 km/s; vertraging: 0,5 km/s.

9. FOUTCODES (BETEKENIS)

- U5 – overstroombeveiliging: de belastingsstroom is te hoog. Voer regelmatig onderhoud en smering uit om de wrijving te verminderen; als het probleem aanhoudt, vervang de motor of de onderste controller.
- U6 – MOSFET-beveiliging: vervang de controller of de motor.
- U7 – communicatiefout: controleer de 4-aderige kabel (aansluiting/contact); vervang de onderste of bovenste controller.
- U8 – overspanningsbeveiliging: controleer de motorkabels of vervang de motor.

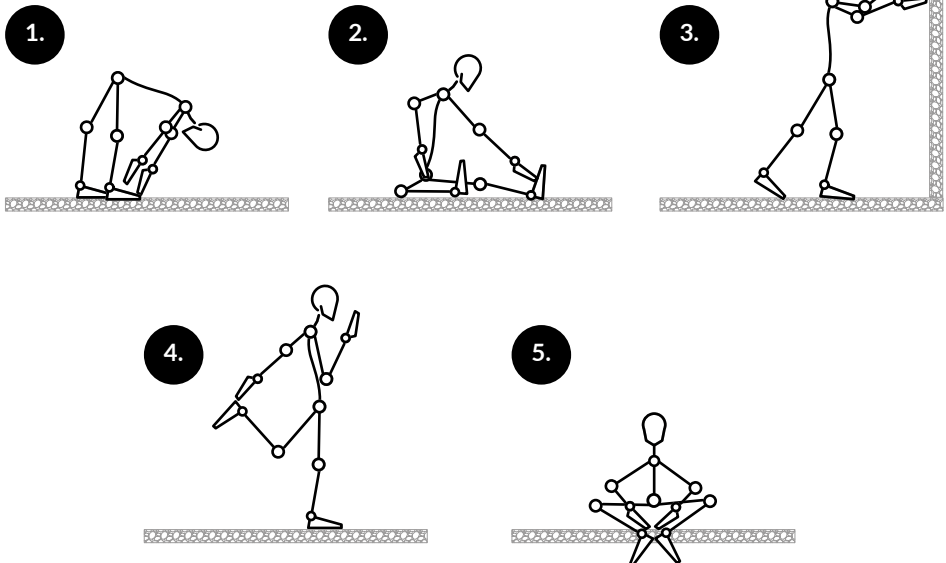
5

TRAININGTIPS

REKKEN

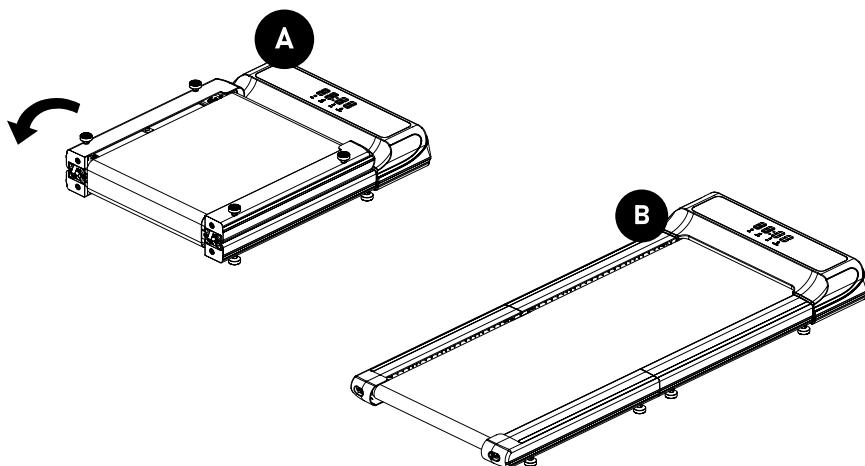
Ongeacht de intensiteit van de training, doe vóór het oefenen rekoefeningen – dit vergemakkelijkt het werk van de spieren.

1. Vooroverbuigen: buig je knieën licht en buig je romp langzaam naar voren. Probeer met beide handen je tenen aan te raken. Houd 10–15 s vast, ontspan. Herhaal 3 keer (afb. 1).
2. Rekken voet/achterzijde dij: ga op een mat zitten, strek één been, buig het andere en breng de voet naar de binnenkant van het gestrekte been. Probeer de tenen aan te raken. 10–15 s, ontspan. 3 herhalingen per been (afb. 2).
3. Kuit en achillespees: ga met je gezicht naar de muur staan, één been naar achteren. Achterste been gestrekt, hiel op de grond. Leun naar voren. 10–15 s. 3 herhalingen per been (afb. 3).
4. Voorkant dij: steun met je linkerhand op een muur/tafel, pak met je rechterhand je rechterenkel vast en trek deze naar je bil totdat je spanning voelt aan de voorkant van de dij. 10–15 s. 3 herhalingen per been (afb. 4).
5. Kleermakersspier (binnenzijde dij): ga zitten, voeten tegen elkaar, knieën naar buiten. Pak de voeten vast en trek ze naar de lies. 10–15 s. 3 herhalingen (afb. 5).



1

ПАРАМЕТРИ, ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО КОРИСТУВАННЯ



ПОКАЗНИКИ	ДАНІ
ДІАПАЗОН ШВИДКОСТІ:	1,0–6,0 КМ/ГОД
РОБОЧА ПОВЕРХНЯ СТРИЧКИ:	1050 × 400 ММ
МАСА НЕТТО:	23 КГ
МАСА БРУТТО:	25,5 КГ
МАКСИМАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ:	120 КГ
НОМІНАЛЬНА НАПРУГА:	220 VAC / 50 HZ
ГАБАРИТИ У РОЗКЛАДЕНОМУ СТАНІ:	1285 × 560 × 125 ММ
ГАБАРИТИ ДЛЯ ЗБЕРІГАННЯ:	740 × 560 × 165 ММ

2

ПРОДУКТ ТА АКСЕСУАРИ

Перевір, чи вміст упаковки повний і не пошкоджений. У разі відсутності частин або пошкоджень зверніся до продавця. У комплекті можуть бути, зокрема: кабель живлення, пульт дистанційного керування, ключ, двосторонній гайковий ключ, інструкція, силіконова олива.

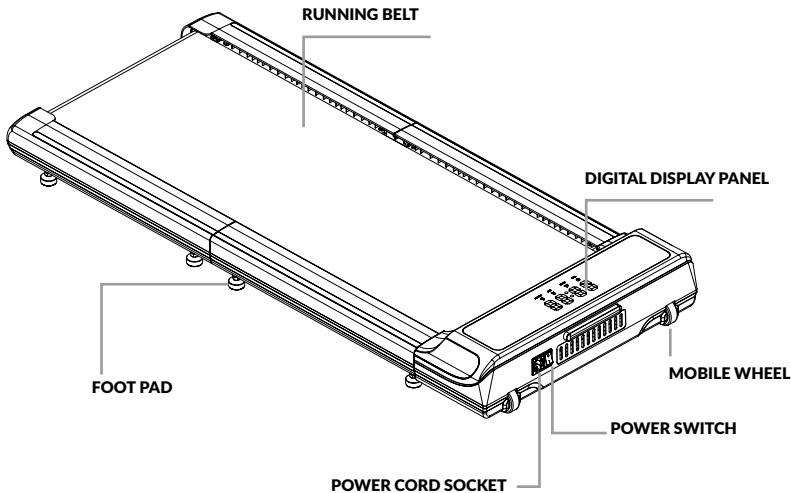
СХЕМА ФУНКЦІЙ (ОПИС):

Максимальна швидкість виробу: 6 км/год.

Якщо пристрій працює безперервно, він автоматично вимкнеться через 99 хвилин і 59 секунд.

Щоб продовжити, скористайся пультом і увімкни пристрій знову.

ЕЛЕМЕНТИ: Ніжки, транспортні коліщата, панель дисплея, бігова стрічка, вимикач живлення, роз'єм кабелю живлення.



3

МОНТАЖ / РОЗКЛАДАННЯ

Пристрій готовий до використання після виймання з коробки та підключення до живлення (згідно зі схемою).

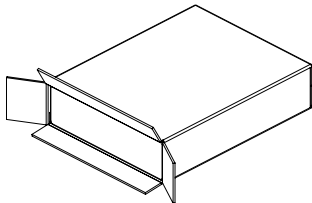
КРОКИ:

1. Відкрий упаковку та вийми елементи.
2. Видали пінопласт і аксесуари.
3. Розклади виріб.

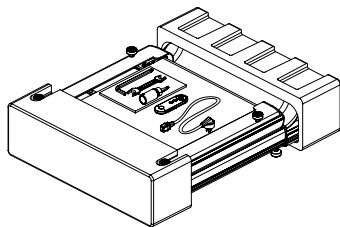
УВАГА: під час розкладання не клади руки в місце згину передньої та задньої рами — ризик прищеплення.

4. Під'єднай кабель живлення та увімкни живлення.
- Щоб сховати пристрій, виконай кроки у зворотному порядку.

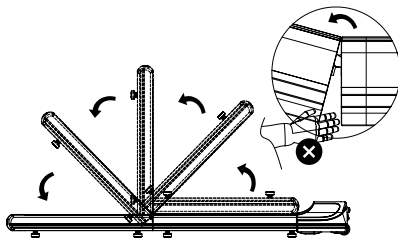
1.



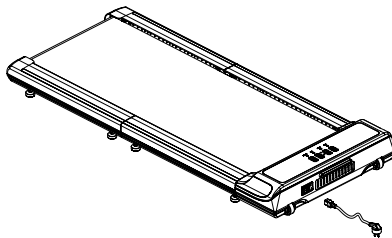
2.

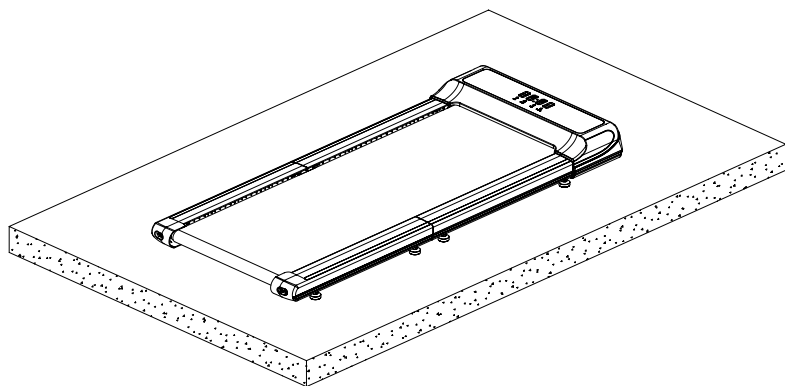


3.



4.





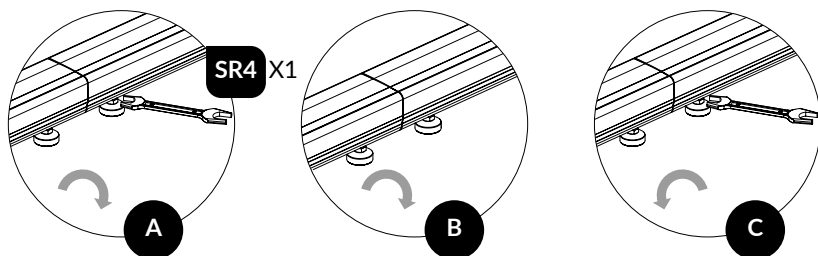
ІНСТРУКЦІЯ:

- А) Послаб гайку ключем (згідно зі схемою).
- В) Поверни ніжку рукою до контакту з підлогою.
- С) Затягни гайку до рами.

Опис небезпечних речовин (таблиця згідно SJ/T 11364)

О — вміст небезпечної речовини в усіх однорідних матеріалах елемента нижче лімітів GB/T 26572.

Х — вміст небезпечної речовини щонайменше в одному однорідному матеріалі елемента перевищує ліміти GB/T 26572.



НАЗВА ЕЛЕМЕНТА	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ЕЛЕКТРИЧНІ КОМПОНЕНТИ	X	O	O	O	O	O
МЕТАЛЕВІ ЧАСТИНИ	O	O	O	O	O	O
КОРПУС	O	O	O	O	O	O
БАТАРЕЯ	O	O	O	O	O	O
ІНШІ ЕЛЕМЕНТИ	O	O	O	O	O	O

Таблицю підготовлено відповідно до SJ/T 11364. О: нижче лімітів GB/T 26572. Х: ліміт перевищено щонайменше в одному однорідному матеріалі.

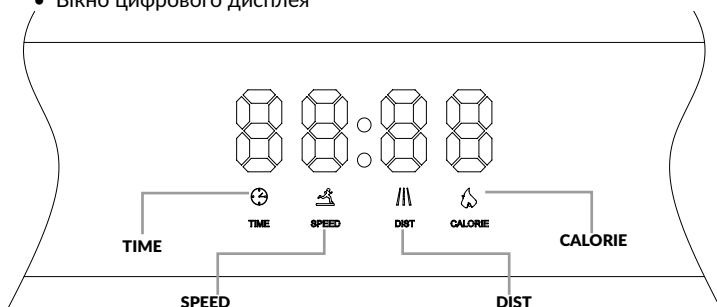
4

ФУНКЦІЇ ТА КЕРУВАННЯ

1. ПАНЕЛЬ ДИСПЛЕЯ – ОПИС

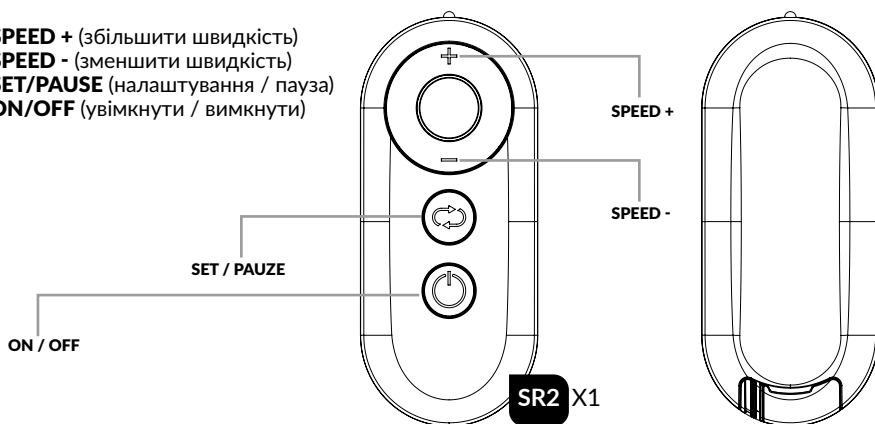
Під час роботи вікна TIME, SPEED, DIST і CALORIE відображаються циклічно кожні 5 секунд.

- **TIME** (індикатор роботи)
- **SPEED** (індикатор роботи)
- **DIST** (індикатор роботи)
- **CALORIE** (індикатор роботи)
- Вікно цифрового дисплея



2. ПУЛЬТ – ОПИС КНОПОК

- **SPEED +** (збільшити швидкість)
- **SPEED -** (зменшити швидкість)
- **SET/PAUSE** (налаштування / пауза)
- **ON/OFF** (увімкнути / вимкнути)



3. УВІМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ

Після підключення кабелю живлення натисни вимикач. Усередині пристрою може бути чутний «крапельний» звук. Підсвітка панелі увімкнеться, після чого з'явиться «OFF».

4. ЗАПУСК

Режим очікування: живлення підключене та вимикач увімкнений.

У режимі очікування натисни «On/Off» на пульті — почнеться відлік 3 секунд (звукові сигнали), після чого пристрій запуститься.

5. ФУНКЦІЇ КНОПОК ПУЛЬТА

5.1 Увімкнути/Вимкнути:

- У режимі очікування натисни, щоб запустити — швидкість «1.0».
- Під час роботи натисни, щоб зупинити — дані буде скинуто, а пристрій сповільниться до зупинки.

5.2 Пауза/Налаштування:

- **ПАУЗА:** під час роботи натисни, щоб загальмувати до зупинки зі збереженням даних (час, швидкість, калорії тощо). У паузі натисни ще раз, щоб продовжити.
- **НАЛАШТУВАННЯ:** у режимі очікування послідовні натискання перемикають: час > дистанція > калорії > P1 > ... > P12 (цикл).

Режим «mode»: встанови відлік: час 5:00–99:00 хв, дистанція 1,0–99,0 км, калорії 20–9990. Після вибору використай «+» або «-», а потім «On/Off», щоб розпочати.

ПРИМІТКА: після досягнення 0 пристрій сповільниться та перейде в режим очікування.

Режим програми P: після вибору P встанови час (за замовчуванням 30 хв, мінімум 5 хв), потім «On/Off». Після завершення програми пристрій сповільниться та перейде в режим очікування.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 «+»: збільшує швидкість після запуску на 0,5 км/год за одне натискання (звуковий сигнал). Утримання >2 с збільшує до максимуму.

5.4 «-»: зменшує швидкість на 0,5 км/год за одне натискання (звуковий сигнал). Утримання >2 с зменшує до мінімуму.

6. ФУНКЦІЇ ВІДОБРАЖЕННЯ

6.1 Час: 00:00–99:59 (зростає) або відлік у режимах; після 99:59 пристрій зупиниться та перейде в режим очікування.

6.2 Швидкість: 1,0–6,0 км/год.

6.3 Дистанція: 0–99,99 км (зростає) або відлік 1,0–99,0 км.

6.4 Калорії: 0–9999 (зростає) або відлік 20–9990.

6.5 Вікна дисплея змінюються кожні 5 секунд.

6.6 Діапазони:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. ВИМКНЕННЯ

7.1 Натисни «On/Off» на пульті.

7.2 Натисни кнопку живлення на пристрої (не рекомендовано під час бігу/ходьби).

7.3 Від'єднай кабель живлення (не рекомендовано під час роботи).

8. ІНШЕ

8.1 Референсне значення калорій: 30 ккал/км.

8.2 Прискорення: 0,5 км/с; уповільнення: 0,5 км/с.

9. КОДИ ПОМИЛОК (ЗНАЧЕННЯ)

- U5 — захист від надструму: занадто великий струм навантаження. Регулярно обслуговуй і змащуй, щоб зменшити тертя; якщо проблема не зникне, заміни двигун або нижній контролер.
- U6 — захист MOSFET: заміни контролер або двигун.
- U7 — помилка зв'язку: перевір 4-жильний кабель (підключення/контакт); заміни нижній або верхній контролер.
- U8 — захист від перенапруги: перевір дроти двигуна або заміни двигун.

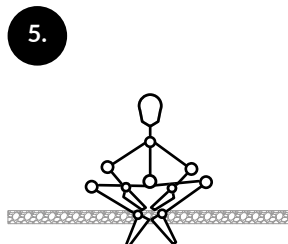
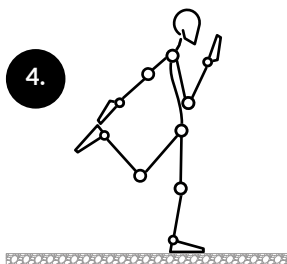
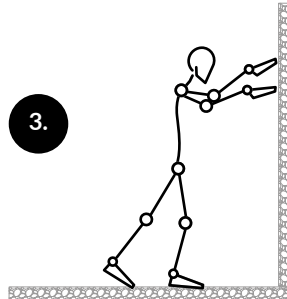
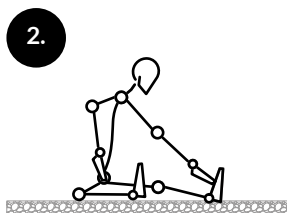
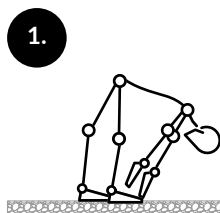
5

ТРЕНУВАЛЬНІ ПОРАДИ

РОЗТЯЖКА

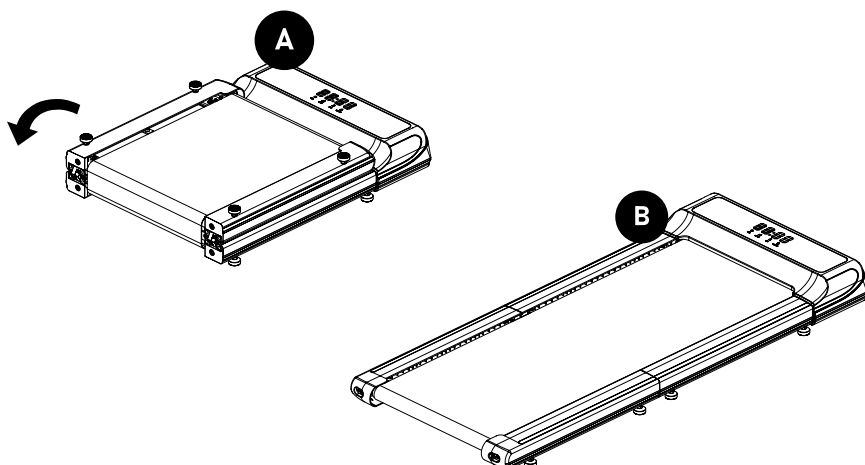
Незалежно від інтенсивності тренування, перед вправами виконуй розтяжку — це полегшує роботу м'язів.

1. Нахил уперед: трохи зігни коліна й повільно нахили тулуб уперед. Спробуй торкнутися пальців ніг обома руками. Утримуй 10–15 с, розслабся. Повтори 3 рази (рис. 1).
2. Розтяжка стопи/задньої поверхні стегна: сядь на килимок, одну ногу випрями, іншу зігни й підведи стопу до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуй торкнутися пальців стопи. 10–15 с, розслабся. 3 повторення на ногу (рис. 2).
3. Литка та ахіллове сухожилля: стань обличчям до стіни, одна нога позаду. Задня нога пряма, п'ята на підлозі. Нахились. 10–15 с. 3 повторення на ногу (рис. 3).
4. Передня частина стегна: спирайся лівою рукою на стіну/стіл, правою рукою візьми праву щиколотку й підтягни до сидниці, поки не відчуєш напругу спереду стегна. 10–15 с. 3 повторення на ногу (рис. 4).
5. Кравецький м'яз (внутрішня поверхня стегна): сядь, стопи разом, коліна назовні. Візьмися за стопи й підтягни до паху. 10–15 с. 3 повторення (рис. 5).



1

ПАРАМЕТРИ, ХАРАКТЕРИСТИКИ И УКАЗАНИЯ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ



ПОКАЗАТЕЛИ	ДАННИ
ДИАПАЗОН НА СКОРОСТТА:	1,0–6,0 КМ/ГОД
РАБОТНА ПЛОЩ НА ЛЕНТАТА:	1050 × 400 ММ
НЕТНО ТЕГЛО:	23 КГ
БРУТНО ТЕГЛО:	25,5 КГ
МАКСИМАЛНО НАТОВАРВАНЕ:	120 КГ
НОМИНАЛНО НАПРЕЖЕНИЕ:	220 VAC / 50 HZ
РАЗМЕРИ В РАЗГЪНАТО СЪСТОЯНИЕ:	1285 × 560 × 125 ММ
РАЗМЕРИ ЗА СЪХРАНЕНИЕ:	740 × 560 × 165 ММ

2

ПРОДУКТ И АКСЕСОАРИ

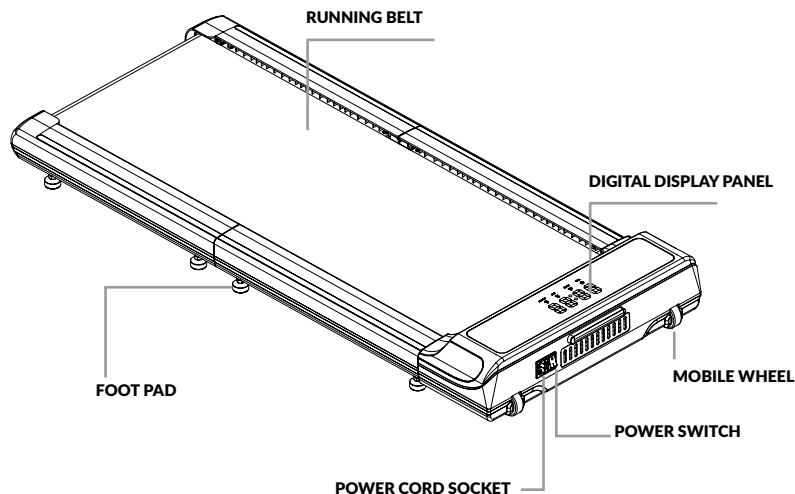
Провери дали съдържанието на опаковката е пълно и без повреди. При липси или повреди се свържи с продавача. В комплекта могат да се съдържат, наред с други: захранващ кабел, дистанционно управление, ключ, двустранен гаечен ключ, ръководство, силиконово масло.

СХЕМА НА ФУНКЦИИТЕ (ОПИС):

Максимална скорост на продукта: 6 км/ч.

Ако устройството работи непрекъснато, то ще се изключи автоматично след 99 минути и 59 секунди. За да продължиш, използвай дистанционното управление и включи устройството отново.

ЕЛЕМЕНТИ: Крачета, транспортни колелца, панел на дисплея, лента за бягане, ключ/прекъсвач за захранване, гнездо за захранващия кабел.



3

МОНТАЖ / РАЗГЪВАНЕ

Устройството е готово за употреба след изваждане от кутията и свързване към захранването (съгласно схемата).

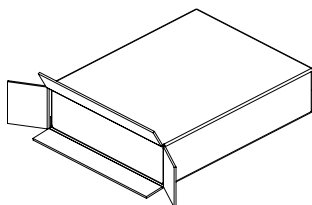
СТЪПКИ:

1. Отвори опаковката и извади елементите.
2. Премахни пяната и аксесоарите.
3. Разгъни продукта.

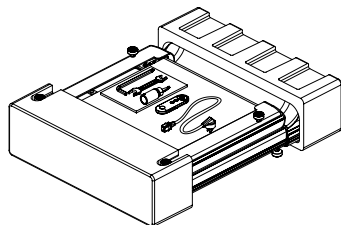
ВНИМАНИЕ: по време на разгъване не поставяй ръце в зоната на сгъвката между предната и задната рамка – риск от прищипване.

4. Свържи захранващия кабел и включи захранването.
- За да прибереш устройството, изпълни стъпките в обратен ред.

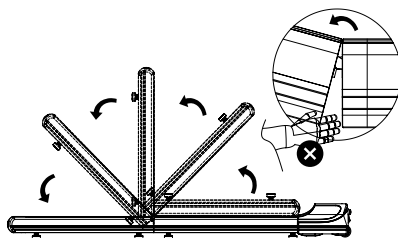
1.



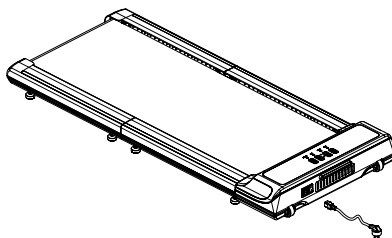
2.

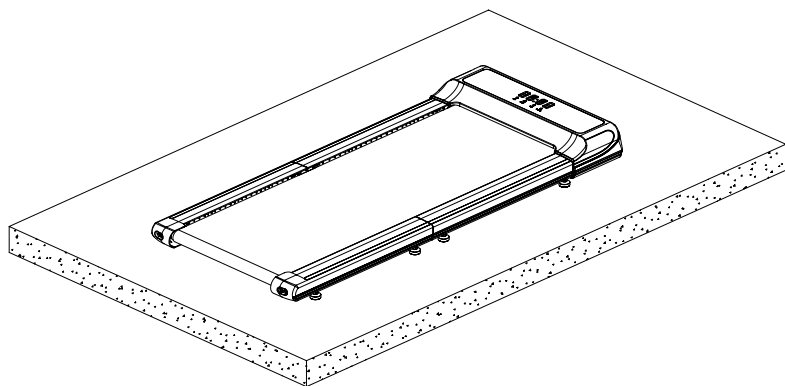


3.



4.





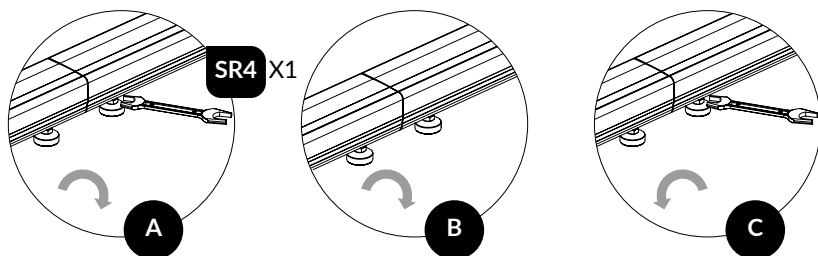
ИНСТРУКЦИЯ:

- А) Разхлаби гайката с ключ (съгласно схемата).
- В) Завърти крачето с ръка до контакт с пода.
- С) Затегни гайката към рамката.

Описание на опасните вещества (таблица съгласно SJ/T 11364)

О – съдържанието на опасни вещества във всички хомогенни материали на елемента е под лимитите на GB/T 26572.

Х – съдържанието на опасни вещества поне в един хомогенен материал на елемента надвишава лимитите на GB/T 26572.



НАИМЕНОВАНИЕ НА ЕЛЕМЕНТА	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ЕЛЕКТРИЧЕСКИ КОМПОНЕНТИ	X	O	O	O	O	O
МЕТАЛНИ ЧАСТИ	O	O	O	O	O	O
КОРПУС	O	O	O	O	O	O
БАТАРЕЯ	O	O	O	O	O	O
ДРУГИ ЕЛЕМЕНТИ	O	O	O	O	O	O

Таблицата е изготвена съгласно SJ/T 11364. О: под лимитите на GB/T 26572. Х: лимитът е надвишен поне в един хомогенен материал.

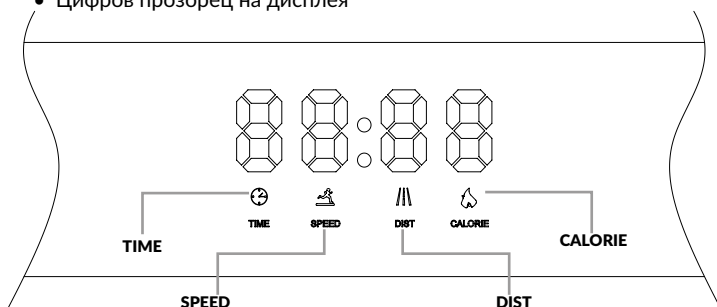
4

ФУНКЦИИ И УПРАВЛЕНИЕ

1. ПАНЕЛ НА ДИСПЛЕЯ - ОПИСАНИЕ

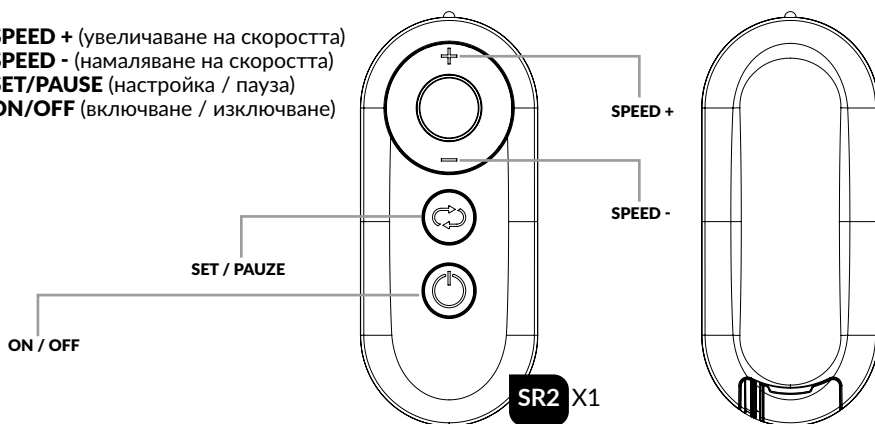
По време на работа прозорците TIME, SPEED, DIST и CALORIE се показват циклично на всеки 5 секунди.

- **TIME** (индикатор за работа)
- **SPEED** (индикатор за работа)
- **DIST** (индикатор за работа)
- **CALORIE** (индикатор за работа)
- Цифров прозорец на дисплея



2. ДИСТАНЦИОННО УПРАВЛЕНИЕ - ОПИСАНИЕ НА БУТОНИТЕ

- **SPEED +** (увеличаване на скоростта)
- **SPEED -** (намаляване на скоростта)
- **SET/PAUSE** (настройка / пауза)
- **ON/OFF** (включване / изключване)



3. ВКЛЮЧВАНЕ НА ЗАХРАНВАНЕТО

След като свържеш захранващия кабел, натисни прекъсвача. В устройството може да се чува „капещ“ звук. Подсветката на панела ще се включи, след което ще се появи „OFF“.

4. СТАРТИРАНЕ

Режим на готовност (standby): захранването е свързано и прекъсвачът е включен. В режим на готовност натисни „On/Off“ на дистанционното – започва обратно броене 3 секунди (звукови сигнали), след което устройството стартира.

5. ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ НА ДИСТАНЦИОННОТО

5.1 Вкл./Изкл.:

- В режим на готовност натисни, за да стартираш – скорост „1.0“.
- По време на работа натисни, за да спреш – данните ще се нулират и устройството ще забави до спиране.

5.2 Пауза/Настройка:

- ПАУЗА:** по време на работа натисни, за да забавиш до спиране, като се запазят данните (време, скорост, калории и т.н.). В пауза натисни отново, за да продължиш.
- НАСТРОЙКИ:** в режим на готовност последователните натискания превключват: време > дистанция > калории > P1 > ... > P12 (цикъл).

Режим „mode“: настрой обратно броене: време 5:00–99:00 мин, дистанция 1,0–99,0 km, калории 20–9990. След избор използвай „+“ или „-“, след което натисни „On/Off“, за да стартираш.

ЗАБЕЛЕЖКА: при достигане на 0 устройството ще забави и ще премине в режим на готовност.

Режим програма P: след избиране на P настрой времето (по подразбиране 30 мин, минимум 5 мин), след това „On/Off“. След края на програмата устройството ще забави и ще премине в режим на готовност.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: Увеличава скоростта след стартиране с 0,5 км/ч при всяко натискане (звуков сигнал). Задържане > 2 s увеличава до максимум.

5.4 „-“: Намалява скоростта с 0,5 км/ч при всяко натискане (звуков сигнал). Задържане > 2 s намалява до минимум.

6. ФУНКЦИИ НА ПОКАЗВАНЕ

6.1 Време: 00:00–99:59 (нараства) или обратно броене в режимите; след 99:59 устройството ще спре и ще премине в режим на готовност.

6.2 Скорост: 1,0–6,0 км/ч.

6.3 Дистанция: 0–99,99 km (нараства) или обратно броене 1,0–99,0 km.

6.4 Калории: 0–9999 (нараства) или обратно броене 20–9990.

6.5 Прозорците на дисплея се сменят на всеки 5 секунди.

6.6 Диапазони:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. ИЗКЛЮЧВАНЕ

7.1 Натисни „On/Off“ на дистанционното управление.

7.2 Натисни бутона/прекъсвача за захранване на устройството (не се препоръчва по време на ходене/бягане).

7.3 Изключи захранващия кабел (не се препоръчва по време на работа).

8. ДРУГО

8.1 Референтна стойност за калории: 30 kcal/km.

8.2 Ускорение: 0,5 km/s; забавяне: 0,5 km/s.

9. КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ (ЗНАЧЕНИЕ)

- U5 – защита от свръхток: твърде голям ток на натоварване. Извършвай редовна поддръжка и смазване, за да намалиш триенето; ако проблемът не изчезне, смени двигателя или долния контролер.
- U6 – защита MOSFET: смени контролера или двигателя.
- U7 – грешка в комуникацията: провери 4-жилния кабел (свързване/контакт); смени долния или горния контролер.
- U8 – защита от пренапрежение: провери проводниците на двигателя или смени двигателя.

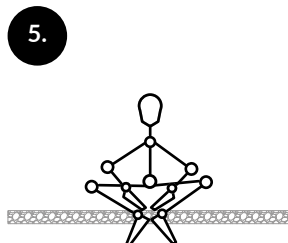
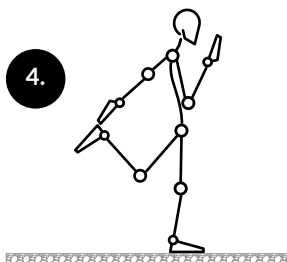
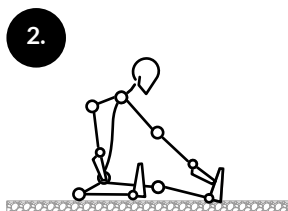
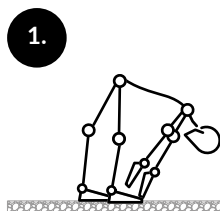
5

ТРЕНИРОВЪЧНИ СЪВЕТИ

РАЗТЯГАНЕ

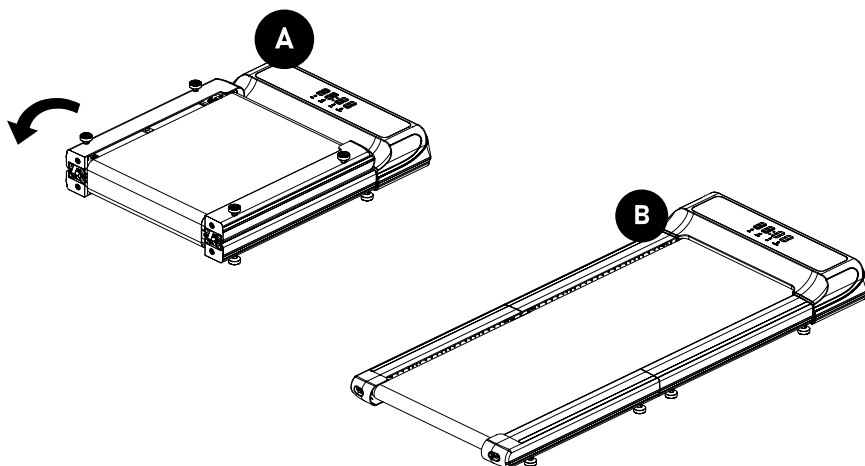
Независимо от интензивността на тренировката, преди упражненията прави разтягане – това улеснява работата на мускулите.

1. Навеждане напред: леко свий коленете и бавно наклони торса напред. Опитай да докоснеш пръстите на краката с двете ръце. Задръж 10–15 s, отпусни се. Повтори 3 пъти (фиг. 1).
2. Разтягане на ходилото/задната част на бедрото: седни на постелка, изпъни единия крак, другия свий и придвижи ходилото към вътрешната страна на изпънатия крак. Опитай да докоснеш пръстите на ходилото. 10–15 s, отпусни се. 3 повторения на крак (фиг. 2).
3. Прасец и ахилесово сухожилие: застани с лице към стена, единият крак назад. Задният крак изправен, петата на пода. Наведи се напред. 10–15 s. 3 повторения на крак (фиг. 3).
4. Предна част на бедрото: опри лявата ръка на стена/маса, с дясната ръка хвани дясната глезенна става и придърпай към седалището, докато усетиш напрежение отпред на бедрото. 10–15 s. 3 повторения на крак (фиг. 4).
5. Шивашки мускул (вътрешна част на бедрото): седни, стъпалата събрани, коленете навън. Хвани стъпалата и ги придърпай към слабините. 10–15 s. 3 повторения (фиг. 5).



1

PARAMETRI, ZNAČAJKE I UPUTE ZA KORIŠTENJE



POKAZATELJI	PODACI
RASPON BRZINE:	1,0–6,0 KM/ГОД
POVRŠINA TRAKE:	1050 × 400 MM
NETO MASA:	23 KG
BRUTO MASA:	25,5 KG
MAKSIMALNO OPTEREĆENJE:	120 KG
NAZIVNI NAPON:	220 VAC / 50 HZ
DIMENZIJE U RASKLOPLJENOM STANJU:	1285 × 560 × 125 MM
DIMENZIJE ZA POHRANU:	740 × 560 × 165 MM

2

PROIZVOD I PRIBOR

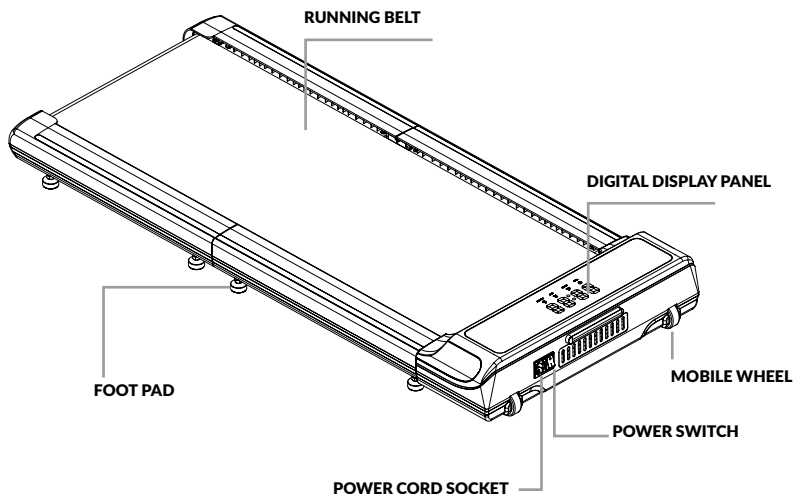
Provjeri je li sadržaj pakiranja potpun i neoštećen. U slučaju nedostataka ili oštećenja kontaktiraj prodavatelja. U kompletu se mogu nalaziti, između ostalog: kabel za napajanje, daljinski upravljač, ključ, dvostrani ključ, priručnik, silikonsko ulje.

SHEMA FUNKCIJA (OPIS):

Maksimalna brzina proizvoda: 6 km/h.

Ako uređaj radi neprekidno, automatski će se isključiti nakon 99 minuta i 59 sekundi. Za nastavak koristi daljinski upravljač i ponovno uključi uređaj.

DIJELOVI: Nožice, transportni kotačići, zaslonski panel, traka za trčanje, prekidač napajanja, priključak kabela napajanja.



3

MONTAŽA / RASKLAPANJE

Uređaj je spreman za upotrebu nakon vađenja iz kutije i spajanja na napajanje (prema prikazu).

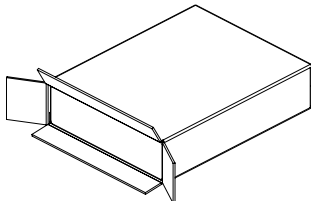
СТЪПКИ:

1. Otvori pakiranje i izvadi dijelove.
2. Ukloni pjenu i pribor.
3. Rasklopi proizvod.

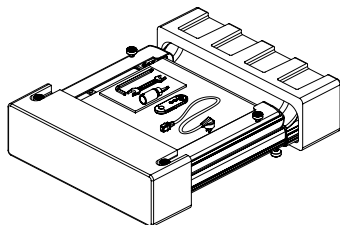
UPOZORENJE: tijekom rasklapanja ne stavljaј ruke u područje pregiba između prednjeg i stražnjeg okvira – opasnost od prignječenja.

4. Spoji kabel za napajanje i uključi napajanje.
За спреманје уређаја изведи кораке обрнутим редослиједом.

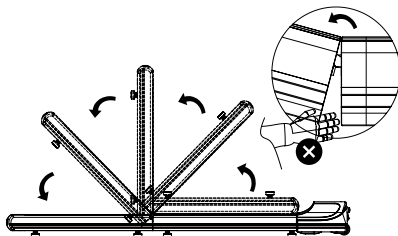
1.



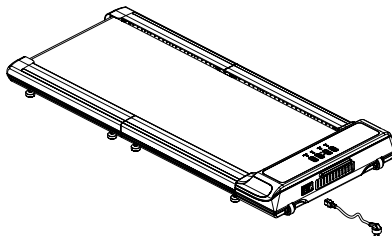
2.

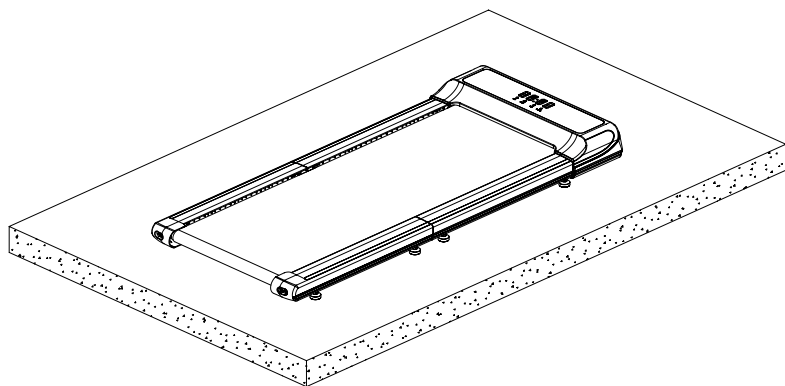


3.



4.





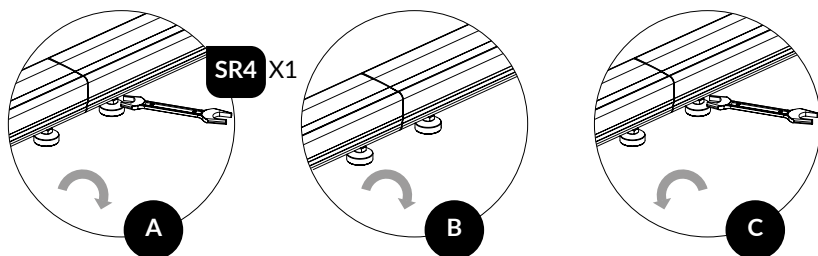
UPUTE:

- A) Otpusti maticu ključem (prema prikazu).
- B) Okreni nožicu rukom dok ne dodirne pod.
- C) Zategni maticu uz okvir.

Opis opasnih tvari (tablica prema SJ/T 11364)

O – sadržaj opasne tvari u svim homogenim materijalima dijela je ispod ograničenja GB/T 26572.

X – sadržaj opasne tvari u najmanje jednom homogenom materijalu dijela premašuje ograničenja GB/T 26572.



NAZIV DIJELOVA	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRIČNE KOMPONENTE	X	O	O	O	O	O
METALNI DIJELOVI	O	O	O	O	O	O
KUĆIŠTE	O	O	O	O	O	O
BATERIJA	O	O	O	O	O	O
OSTALI DIJELOVI	O	O	O	O	O	O

Tablica je izrađena u skladu sa SJ/T 11364. O: ispod ograničenja GB/T 26572. X: ograničenje premašeno u najmanje jednom homogenom materijalu.

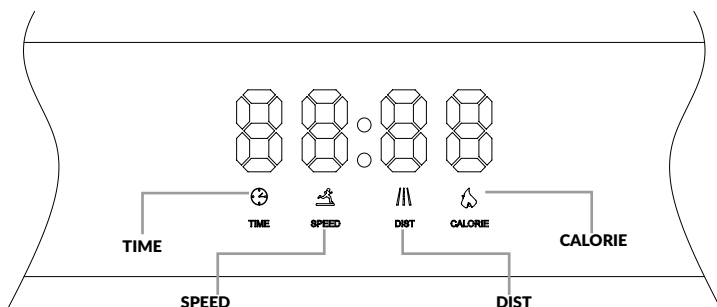
4

FUNKCIJE I RUKOVANJE

1. ZASLONSKI PANEL - OPIS

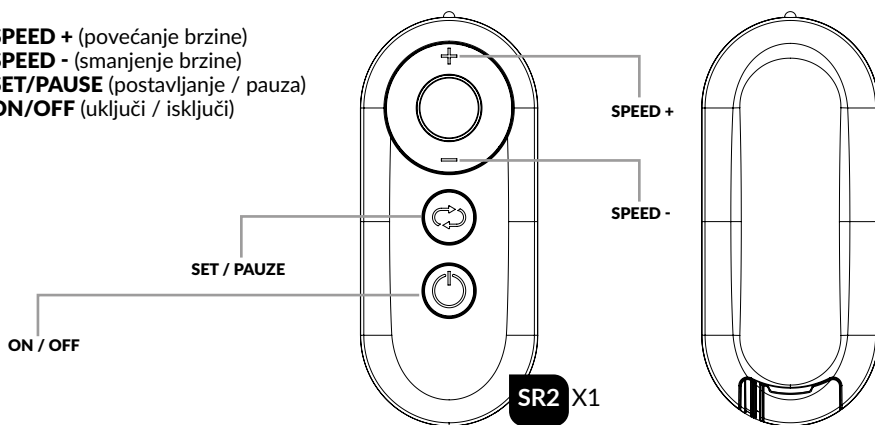
Tijekom rada prozori TIME, SPEED, DIST i CALORIE prikazuju se ciklički svakih 5 sekundi.

- **TIME** (indikator rada)
- **SPEED** (indikator rada)
- **DIST** (indikator rada)
- **CALORIE** (indikator rada)
- Prozor digitalnog zaslona



2. DALJINSKI UPRAVLJAČ - OPIS TIPKI

- **SPEED +** (povećanje brzine)
- **SPEED -** (smanjenje brzine)
- **SET/PAUSE** (postavljanje / pauza)
- **ON/OFF** (uključi / isključi)



3. UKLJUČIVANJE NAPAJANJA

Nakon spajanja kabela za napajanje pritisni prekidač. U uređaju se može čuti „kapajući” zvuk. Pozadinsko osvetljenje panela će se uključiti, a zatim će se pojaviti „OFF”.

4. POKRETANJE

Način pripravnosti (standby): napajanje je spojeno i prekidač je uključen. U načinu pripravnosti pritisni „On/Off” na daljinskom – slijedi odbrojavanje od 3 sekunde (zvučni signali), nakon čega se uređaj pokreće.

5. FUNKCIJE TIPKI DALJINSKOG UPRAVLJAČA

5.1 Uključi/Isključi:

- U načinu pripravnosti pritisni za pokretanje – brzina „1.0”.
- Tijekom rada pritisni za zaustavljanje – podaci se resetiraju, a uređaj usporava do potpunog zaustavljanja.

5.2 Pauza/Postavke:

- **PAUZA:** tijekom rada pritisni za usporavanje do zaustavljanja uz zadržavanje podataka (vrijeme, brzina, kalorije itd.). U pauzi pritisni ponovno za nastavak.
- **POSTAVKE:** u načinu pripravnosti uzastopni pritisci prebacuju: vrijeme > udaljenost > kalorije > P1 > ... > P12 (petlja).

PNačin „mode”: postavi odbrojavanje: vrijeme 5:00–99:00 min, udaljenost 1,0–99,0 km, kalorije 20–9990. Nakon odabira koristi „+” ili „-”, a zatim „On/Off” za početak.

NAPOMENA: nakon dostizanja 0 uređaj će usporiti i prijeći u način pripravnosti.

Način programa P: nakon odabira P postavi vrijeme (zadano 30 min, minimum 5 min), zatim „On/Off”. Po završetku programa uređaj usporava i prelazi u pripravnost.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: Povećava brzinu nakon pokretanja za 0,5 km/h po pritisku (zvučni signal). Držanje >2 s povećava do maksimuma.

5.4 „-“: Smanjuje brzinu za 0,5 km/h po pritisku (zvučni signal). Držanje >2 s smanjuje do minimuma.

6. FUNKCIJE PRIKAZA

6.1 Vrijeme: 00:00–99:59 (broji prema gore) ili odbrojanje u načinima; nakon 99:59 uređaj se zaustavlja i prelazi u pripravnost.

6.2 Brzina: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Udaljenost: 0–99,99 km (prema gore) ili odbrojanje 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorije: 0–9999 (prema gore) ili odbrojanje 20–9990.

6.5 Prozori zaslona mijenjaju se svakih 5 sekundi.

6.6 Rasponi:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. ISKLJUČIVANJE

7.1 Pritisni „On/Off“ na daljinskom upravljaču.

7.2 Pritisni tipku napajanja na uređaju (nije preporučeno tijekom hodanja/trčanja).

7.3 Odspoji kabel napajanja (nije preporučeno tijekom rada).

8. OSTALO

8.1 Referentna vrijednost kalorija: 30 kcal/km.

8.2 Ubrzanje: 0,5 km/s; usporavanje: 0,5 km/s.

9. KODOVI GREŠAKA (ZNAČENJE)

- U5 – zaštita od prevelike struje: struja opterećenja je prevelika. Redovito održavaj i podmazuj kako bi smanjio trenje; ako se problem ne riješi, zamijeni motor ili donji upravljač.
- U6 – MOSFET zaštita: zamijeni upravljač ili motor.
- U7 – komunikacijska greška: provjeri 4-žilni kabel (spoj/kontakt); zamijeni donji ili gornji upravljač.
- U8 – zaštita od prenapona: provjeri žice motora ili zamijeni motor.

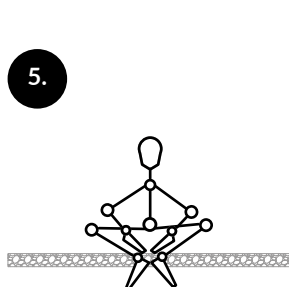
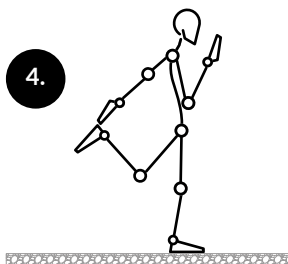
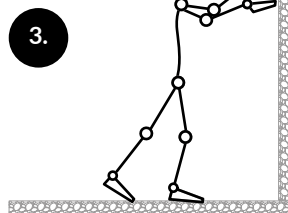
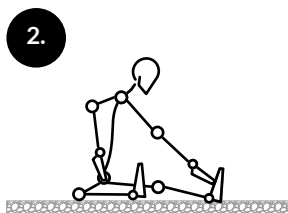
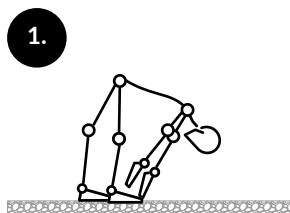
5

SAVJETI ZA TRENING

ISTEZANJE

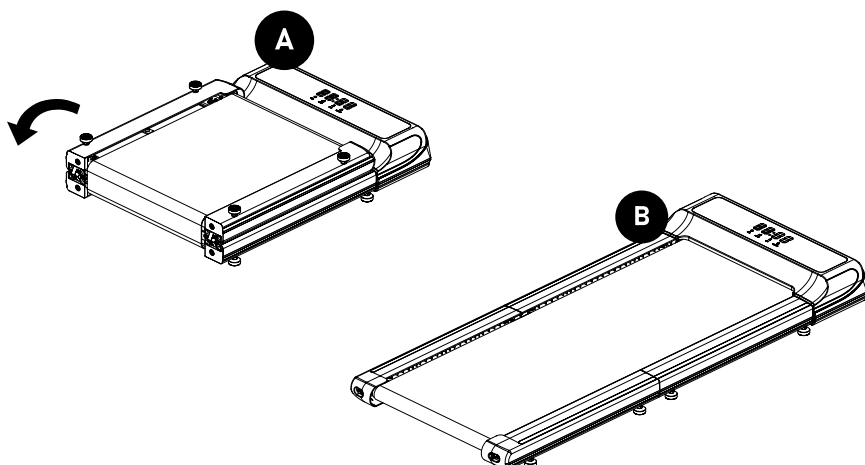
Bez obzira na intenzitet treninga, prije vježbanja napravi istezanje – olakšava rad mišića.

1. Pretklon: lagano savij koljena i polako se nagnu naprijed. Pokušaj dotaknuti nožne prste objema rukama. Zadrži 10–15 s, opusti se. Ponovi 3 puta (sl. 1).
2. Istezanje stopala/stražnje lože: sjedni na prostirku, jednu nogu ispruži, drugu savij i privuci stopalo uz unutarnju stranu ispružene noge. Pokušaj dotaknuti nožne prste. 10–15 s, opusti se. 3 ponavljanja po nozi (sl. 2).
3. List i Ahilova tetiva: stani licem prema zidu, jedna noga iza. Stražnja noga ravna, peta na podu. Nagnu se. 10–15 s. 3 ponavljanja po nozi (sl. 3).
4. Prednja strana bedra: osloni se lijevom rukom o zid/stol, desnom uhvati desni gležanj i privuci prema stražnjici dok ne osjetiš zatezanje sprijeda na bedru. 10–15 s. 3 ponavljanja po nozi (sl. 4).
5. Krojački mišić (unutarnja strana bedra): sjedni, stopala spoji, koljena prema van. Uхватite stopala i privuci ih prema preponama. 10–15 s. 3 ponavljanja (sl. 5).



1

PARAMETRY, VLASTNOSTI A POKYNY K POUŽÍVÁNÍ



UKAZATELE	ÚDAJE
ROZSAH RYCHLOSTI:	1,0–6,0 KM/ГОД
PLOCHA BĚŽECKÉHO PÁSU:	1050 × 400 MM
ČISTÁ HMOTNOST:	23 KG
HRUBÁ HMOTNOST:	25,5 KG
MAXIMÁLNÍ ZATÍŽENÍ:	120 KG
JMENOVITÉ NAPĚTÍ:	220 VAC / 50 HZ
ROZMĚRY PO ROZLOŽENÍ:	1285 × 560 × 125 MM
ROZMĚRY PRO SKLADOVÁNÍ:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUKT A PŘÍSLUŠENSTVÍ

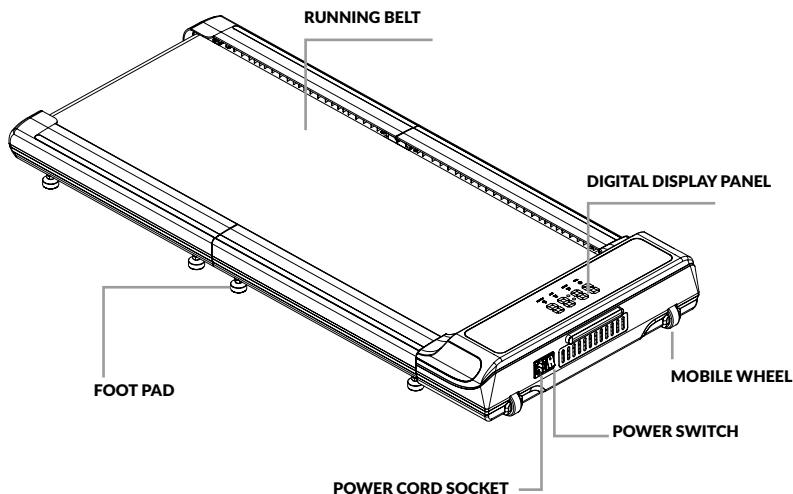
Zkontroluj, zda je obsah balení kompletní a nepoškozený. V případě chybějících částí nebo poškození kontaktuj prodejce. Součástí sady mohou být mimo jiné: napájecí kabel, dálkový ovladač, klíč, oboustranný klíč, návod, silikonový olej.

SCHÉMA FUNKCÍ (POPIS):

Maximální rychlost produktu: 6 km/h.

Pokud zařízení pracuje nepřetržitě, automaticky se vypne po 99 minutách a 59 sekundách. Chceš-li pokračovat, použij dálkový ovladač a zařízení znovu zapni.

ČÁSTI: Nožky, transportní kolečka, displejový panel, běžecký pás, vypínač napájení, zásuvka napájecího kabelu.



3

MONTÁŽ / ROZKLÁDÁNÍ

Zařízení je připraveno k použití po vyjmutí z krabice a připojení k napájení (dle obrázku).

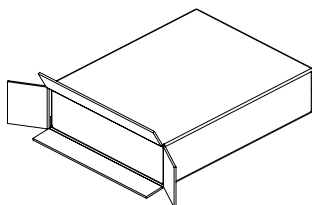
KROKY:

1. Otevři obal a vyjmi jednotlivé části.
2. Odstraň pěnovou výplň a příslušenství.
3. Rozlož produkt.

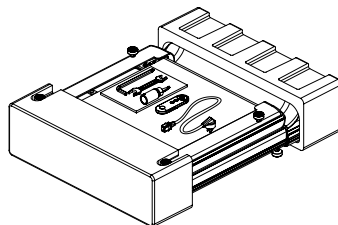
UPOZORNĚNÍ: při rozkládání nevkládej ruce do místa ohybu předního a zadního rámu – hrozí skřípnutí.

4. Připoj napájecí kabel a zapni napájení.
Chceš-li zařízení uložit, proveď kroky v opačném pořadí.

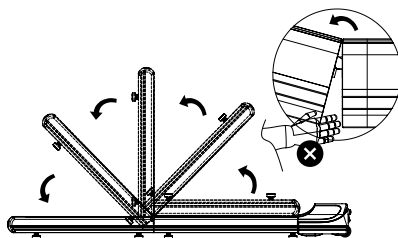
1.



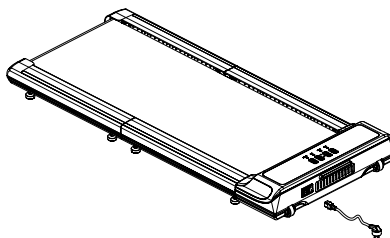
2.

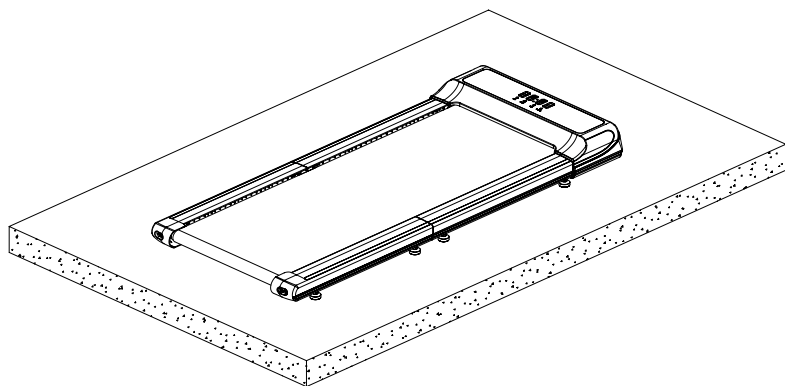


3.



4.





NÁVOD:

A) Povol matici klíčem (dle obrázku).

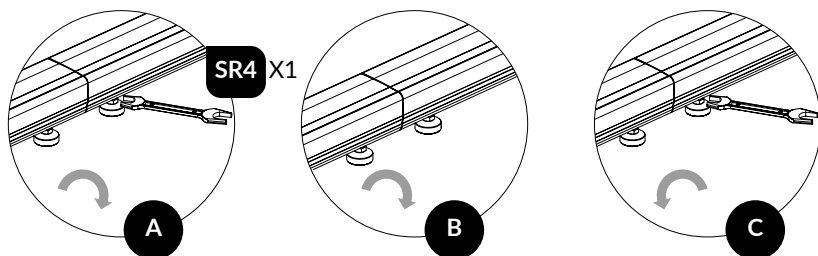
B) Otoč nožkou rukou, dokud nebude v kontaktu s podlahou.

C) Dotáhní matici k rámu.

Popis nebezpečných látek (tabulka dle SJ/T 11364)

O – obsah nebezpečné látky ve všech homogenních materiálech součástí je pod limity GB/T 26572.

X – obsah nebezpečné látky alespoň v jednom homogenním materiálu součástí překračuje limity GB/T 26572.



NÁZEV SOUČÁSTI	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRICKÉ KOMPONENTY	X	O	O	O	O	O
KOVOVÉ ČÁSTI	O	O	O	O	O	O
KRYT	O	O	O	O	O	O
BATERIE	O	O	O	O	O	O
OSTATNÍ ČÁSTI	O	O	O	O	O	O

Tabulka je zpracována v souladu se SJ/T 11364. O: pod limity GB/T 26572. X: limit překročen alespoň v jednom homogenním materiálu.

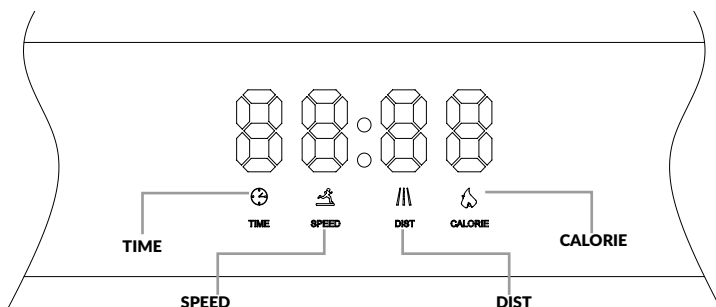
4

FUNKCE A OVLÁDÁNÍ

1. DISPLEJOVÝ PANEL – POPIS

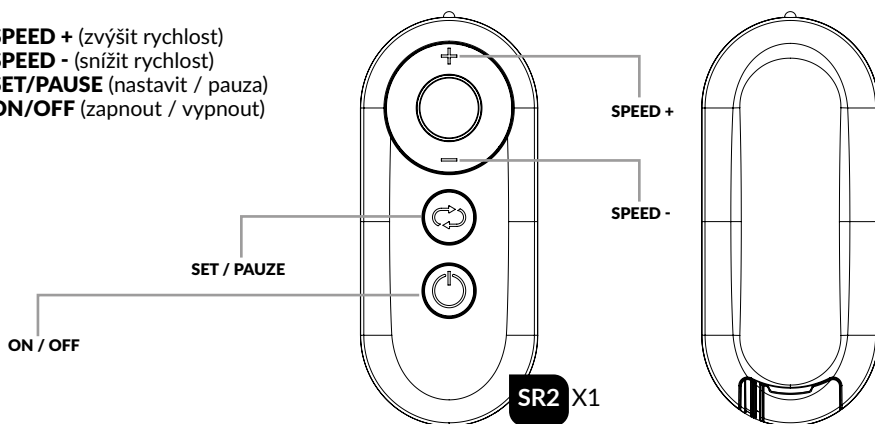
Během provozu se okna TIME, SPEED, DIST a CALORIE zobrazují cyklicky každých 5 sekund.

- **TIME** (indikátor provozu)
- **SPEED** (indikátor provozu)
- **DIST** (indikátor provozu)
- **CALORIE** (indikátor provozu)
- Okno digitálního displeje



2. DALJINSKI UPRAVLJAČ – OPIS TIPKI

- **SPEED +** (zvýšit rychlost)
- **SPEED -** (snížit rychlost)
- **SET/PAUSE** (nastavit / pauza)
- **ON/OFF** (zapnout / vypnout)



3. ZAPNUTÍ NAPÁJENÍ

Po připojení napájecího kabelu stiskni vypínač. Uvnitř zařízení může být slyšet „kapající“ zvuk. Rozsvítí se podsvícení panelu a poté se zobrazí „OFF“.

4. SPUŠTĚNÍ

Pohotovostní režim: napájení je připojeno a vypínač je zapnut.
V pohotovostním režimu stiskni „On/Off“ na ovladači – proběhne odpočítávání 3 sekund (pípnutí), poté se zařízení spustí.

5. FUNKCE TLAČÍTEK OVLADAČE

5.1 Zap/Vyp:

- V pohotovostním režimu stiskni pro spuštění – rychlost „1.0“.
- Během provozu stiskni pro zastavení – údaje se resetují a zařízení zpomalí až do zastavení.

5.2 Pauza/Nastavení:

- **PAUZA:** během provozu stiskni pro dobrzdění do zastavení se zachováním údajů (čas, rychlost, kalorie apod.). V pauze stiskni znovu pro pokračování.
- **NASTAVENÍ:** v pohotovostním režimu postupná stisknutí přepínají: čas > vzdálenost > kalorie > P1 > ... > P12 (smyčka).

Režim „mode“: nastav odpočítávání: čas 5:00–99:00 min, vzdálenost 1,0–99,0 km, kalorie 20–9990. Po výběru použij „+“ nebo „-“ a poté „On/Off“ pro spuštění.

POZNÁMKA: po dosažení 0 zařízení zpomalí a přejde do pohotovostního režimu.

Režim programu P: po výběru P nastav čas (výchozí 30 min, minimum 5 min) a poté „On/Off“. Po skončení programu zařízení zpomalí a přejde do pohotovosti.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: Po spuštění zvyšuje rychlost o 0,5 km/h na jedno stisknutí (pípnutí). Podržení >2 s zvyšuje až na maximum.

5.4 „-“: Snižuje rychlost o 0,5 km/h na jedno stisknutí (pípnutí). Podržení >2 s snižuje až na minimum.

6. FUNKCE ZOBRAZENÍ

6.1 Čas: 00:00–99:59 (nahoru) nebo odpočítávání v režimech; po 99:59 se zařízení zastaví a přejde do pohotovosti.

6.2 Rychlost: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Vzdálenost: 0–99,99 km (nahoru) nebo odpočítávání 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorie: 0–9999 (nahoru) nebo odpočítávání 20–9990.

6.5 Okna displeje se mění každých 5 sekund.

6.6 Rozsahy:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. VYPNUTÍ

7.1 Stiskni „On/Off“ na dálkovém ovladači.

7.2 Stiskni vypínač na zařízení (nedoporučuje se při běhu/chůzi).

7.3 Odpoj napájecí kabel (nedoporučuje se během provozu).

8. OSTATNÍ

8.1 Referenční hodnota kalorií: 30 kcal/km.

8.2 Zrychlení: 0,5 km/s; zpomalení: 0,5 km/s.

9. CHYBOVÉ KÓDY (VÝZNAM)

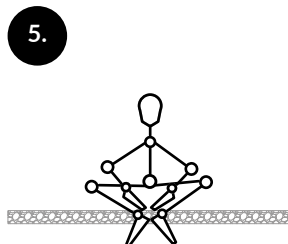
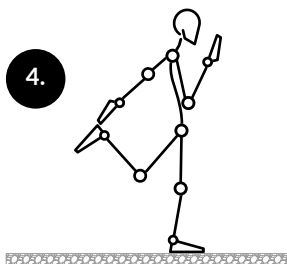
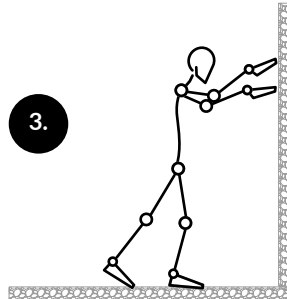
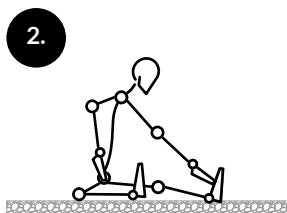
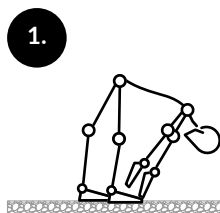
- U5 – ochrana proti nadproudu: zatěžovací proud je příliš vysoký. Prováděj pravidelnou údržbu a mazání, aby se snížilo tření; pokud problém přetrvává, vyměň motor nebo spodní řídicí jednotku.
- U6 – ochrana MOSFET: vyměň řídicí jednotku nebo motor.
- U7 – chyba komunikace: zkontroluj 4-žilový kabel (připojení/kontakt); vyměň spodní nebo horní řídicí jednotku.
- U8 – ochrana proti přepětí: zkontroluj vodiče motoru nebo vyměň motor.

5 TRÉNINKOVÉ TIPY

PROTAHOVÁNÍ

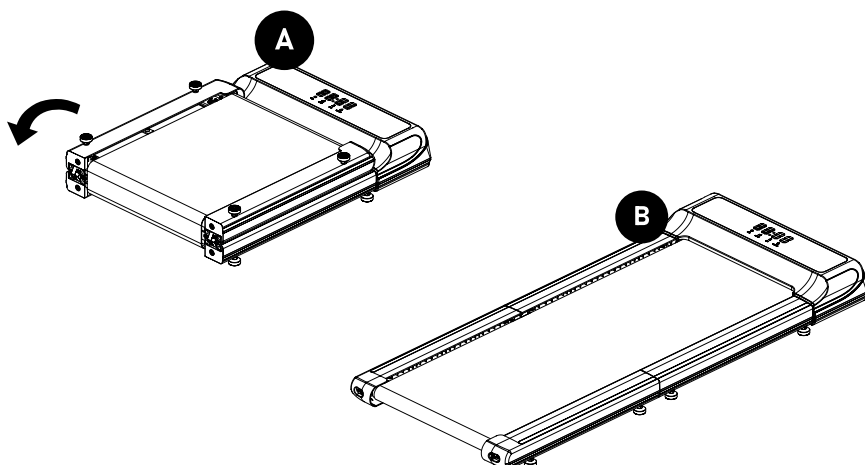
Bez ohledu na intenzitu tréninku prováděj před cvičením protažení – usnadňuje práci svalů.

1. Předklon: mírně pokrč kolena a pomalu se předkloň. Zkus se oběma rukama dotknout prstů na nohou. Drž 10–15 s, uvolni. Opakuj 3× (obr. 1).
2. Protažení chodidla/zadní strany stehna: sedni si na podložku, jednu nohu natáhni, druhou pokrč a přitáhni chodidlo k vnitřní straně natažené nohy. Zkus se dotknout prstů na noze. 10–15 s, uvolni. 3 opakování na každou nohu (obr. 2).
3. Lýtko a Achillova šlacha: postav se čelem ke zdi, jedna noha vzadu. Zadní noha natažená, pata na zemi. Nakloň se. 10–15 s. 3 opakování na každou nohu (obr. 3).
4. Přední strana stehna: opři se levou rukou o zeď/stůl, pravou rukou chyt' pravý kotník a přitáhni k hýždí, dokud neucítíš napětí vpředu na stehně. 10–15 s. 3 opakování na každou nohu (obr. 4).
5. Krejčovský sval (vnitřní strana stehna): sedni si, chodidla k sobě, kolena ven. Chyt' chodidla a přitáhni k tříslům. 10–15 s. 3 opakování (obr. 5).



1

PARAMETRE, EGENSKABER OG BRUGSANVISNING



INDIKATORER	DATA
HASTIGHEDSOMRÅDE:	1,0-6,0 KM/ГОД
LØBEFLADE:	1050 × 400 MM
NETTOVÆGT:	23 KG
BRUTTOVÆGT:	25,5 KG
MAKSIMAL BELASTNING:	120 KG
NOMINEL SPÆNDING:	220 VAC / 50 HZ
MÅL UDFOLDET:	1285 × 560 × 125 MM
MÅL TIL OPBEVARING:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUKT OG TILBEHØR

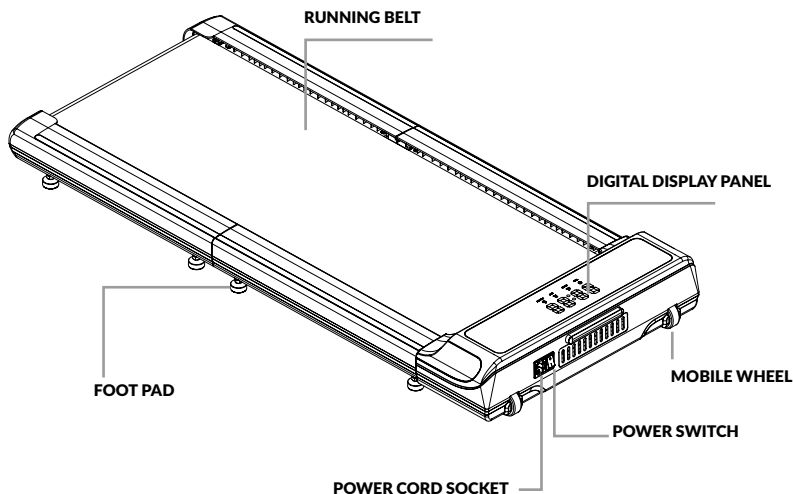
Kontrollér, at indholdet i pakken er komplet og ubeskadiget. Ved mangler eller skader skal du kontakte forhandleren. Sættet kan bl.a. indeholde: strømkabel, fjernbetjening, nøgle, dobbelt nøgle, manual, silikoneolie.

FUNKTIONSOVERSIGT (BESKRIVELSE):

Produktets maksimale hastighed: 6 km/t.

Hvis enheden kører kontinuerligt, slukker den automatisk efter 99 minutter og 59 sekunder. For at fortsætte skal du bruge fjernbetjeningen og tænde enheden igen.

KOMPONENTER: Fødder, transporthjul, displaypanel, løbebånd, tænd/sluk-kontakt, stik til strømkabel.



3

MONTERING / UDFOLDNING

Enheden er klar til brug efter udpakning og tilslutning til strøm (jf. illustration).

TRIN:

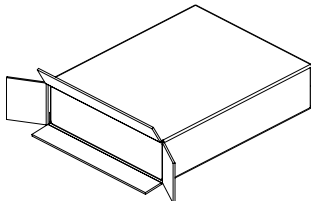
1. Åbn emballagen og tag delene ud.
2. Fjern skum og tilbehør.
3. Fold produktet ud.

ADVARSEL: Under udfoldning må du ikke placere hænder i hængselområdet mellem for- og bagramme – risiko for klemning.

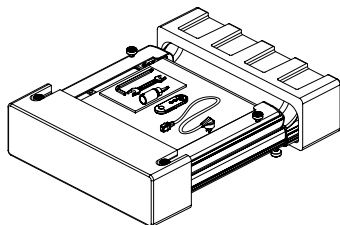
4. Tilslut strøm kablet og tænd for strømmen.

For at opbevare enheden udføres trinnene i omvendt rækkefølge.

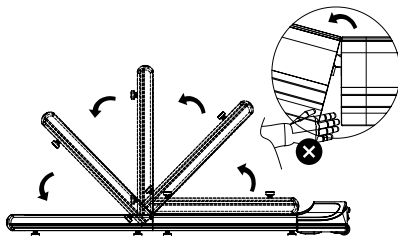
1.



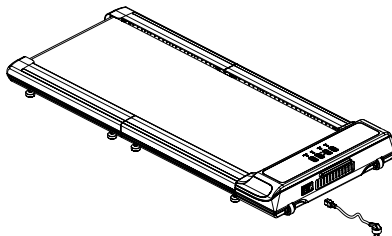
2.

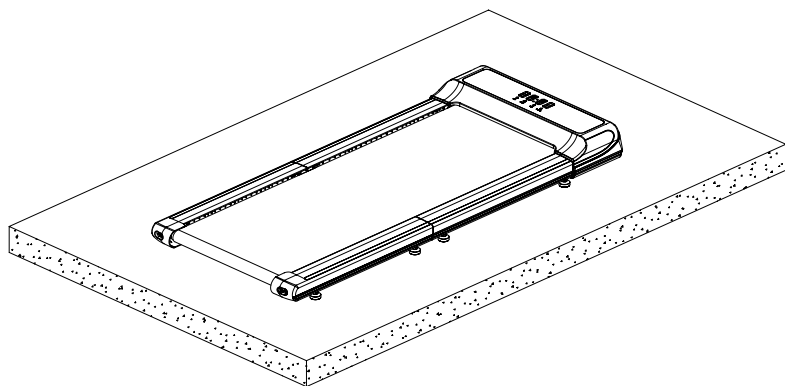


3.



4.





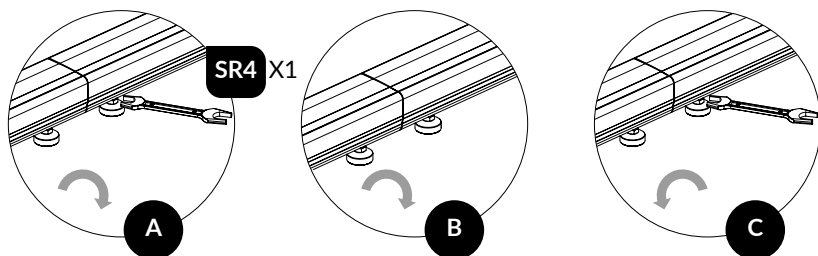
INSTRUKTION:

- A) Løsn møtrikken med nøglen (jf. illustration).
- B) Drej foden med hånden, indtil den har kontakt med gulvet.
- C) Spænd møtrikken mod rammen.

Beskrivelse af farlige stoffer (tabel iht. SJ/T 11364)

O – indholdet af farlige stoffer i alle homogene materialer i delen er under grænserne i GB/T 26572.

X – indholdet af farlige stoffer i mindst ét homogent materiale i delen overstiger grænserne i GB/T 26572.



DELBETEGNELSE	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRISKE KOMPONENTER	X	O	O	O	O	O
METALDELE	O	O	O	O	O	O
KABINET/HUS	O	O	O	O	O	O
BATTERI	O	O	O	O	O	O
ØVRIGE DELE	O	O	O	O	O	O

Tabulka je zpracována v souladu se SJ/T 11364. O: pod limity GB/T 26572. X: limit překročen alespoň v jednom homogenním materiálu.

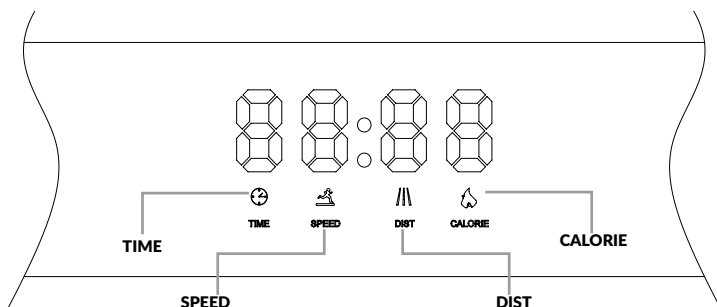
4

FUNKTIONER OG BETJENING

1. DISPLAYPANEL – BESKRIVELSE

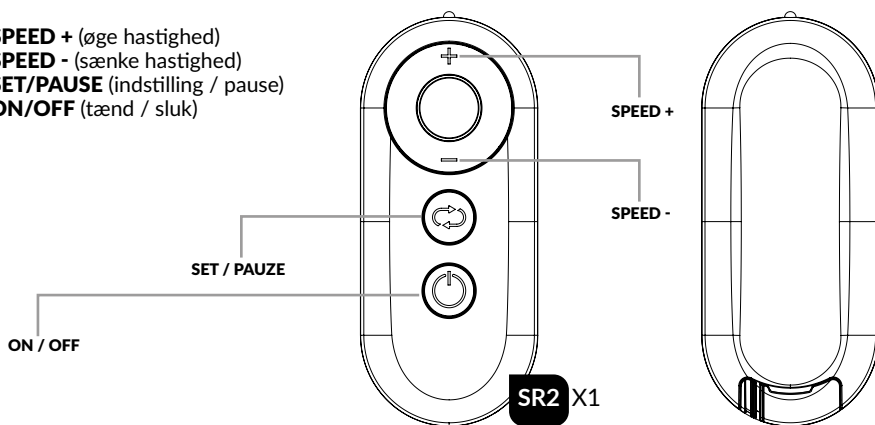
Under drift vises vinduerne TIME, SPEED, DIST og CALORIE cyklisk hver 5. sekund.

- **TIME** (driftsindikator)
- **SPEED** (driftsindikator)
- **DIST** (idriftsindikator)
- **CALORIE** (driftsindikator)
- Digitalt displayvindue



2. FJERNBETJENING – KNAPEBESKRIVELSE

- **SPEED +** (øge hastighed)
- **SPEED -** (sænke hastighed)
- **SET/PAUSE** (indstilling / pause)
- **ON/OFF** (tænd / sluk)



3. TÆNDING

Når strømkablet er tilsluttet, tryk på strømafbryderen. Der kan høres en „dryppende” lyd inde i enheden. Displayets baggrundsbelysning tænder, og derefter vises „OFF”.

4. START

Standby-tilstand: strøm tilsluttet og afbryderen tændt.

I standby tryk på „On/Off” på fjernbetjeningen – der starter en nedtælling på 3 sekunder (bip), hvorefter enheden starter.

5. FUNKTIONER PÅ FJERNBETJENINGEN

5.1 Tænd/Sluk:

- I standby tryk for at starte – hastighed „1.0”.
- Under drift tryk for at stoppe – data nulstilles, og enheden sænker hastigheden til stop.

5.2 Pause/Indstilling:

- **PAUSE:** Under drift tryk for at bremse til stop med bevarelse af data (tid, hastighed, kalorier osv.). I pause tryk igen for at fortsætte.
- **INDSTILLING:** I standby skifter gentagne tryk: tid > distance > kalorier > P1 > ... > P12 (loop).

Tilstand „mode”: indstil nedtælling: tid 5:00–99:00 min, distance 1,0–99,0 km, kalorier 20–9990. Efter valg brug „+” eller „-” og tryk derefter „On/Off” for at starte.

BEMÆRK: Når 0 nås, sænker enheden hastigheden og går i standby.

Programtilstand P: Efter valg af P indstil tid (standard 30 min, minimum 5 min), tryk derefter „On/Off”. Når programmet er færdigt, sænker enheden hastigheden og går i standby.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: Øger hastigheden efter start med 0,5 km/t pr. tryk (bip). Hold >2 s for at øge til maksimum.

5.4 „-“: Sænker hastigheden med 0,5 km/t pr. tryk (bip). Hold >2 s for at sænke til minimum.

6. DISPLAYFUNKTIONER

6.1 Tid: 00:00–99:59 (tæller op) eller nedtælling i tilstande; efter 99:59 stopper enheden og går i standby.

6.2 Hastighed: 1,0–6,0 km/t.

6.3 Distance: 0–99,99 km (tæller op) eller nedtælling 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorier: 0–9999 (tæller op) eller nedtælling 20–9990.

6.5 Displayvinduerne skifter hver 5. sekund.

6.6 Områder:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. LUKNING

7.1 Tryk „On/Off“ på fjernbetjeningen.

7.2 Tryk på strømafbryderen på enheden (anbefales ikke under gang/løb).

7.3 Frakobl strømkablet (anbefales ikke under drift).

8. ANDET

8.1 Referenceværdi for kalorier: 30 kcal/km.

8.2 Acceleration: 0,5 km/s; deceleration: 0,5 km/s.

9. FEJLKODER (BETYDNING)

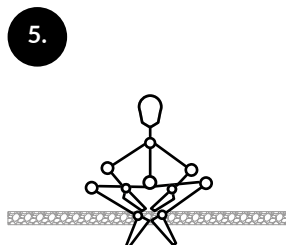
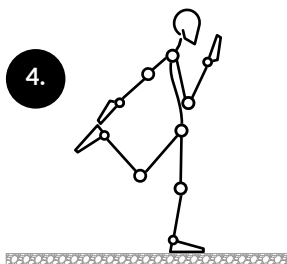
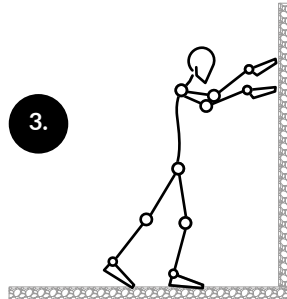
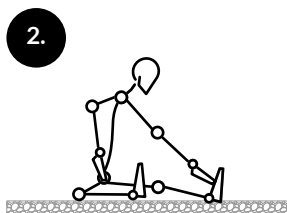
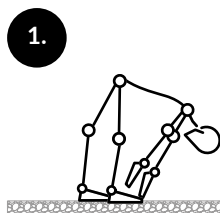
- U5 – overstrømsbeskyttelse: belastningsstrømmen er for høj. Udfør regelmæssig vedligeholdelse og smøring for at reducere friktion; hvis problemet fortsætter, udskift motoren eller den nederste controller.
- U6 – MOSFET-beskyttelse: udskift controlleren eller motoren.
- U7 – kommunikationsfejl: kontroller 4-lederkablet (forbindelse/kontakt); udskift nederste eller øverste controller.
- U8 – overspændingsbeskyttelse: kontroller motorledningerne eller udskift motoren.

5 TRÆNINGSTIPS

UDSTRÆKNING

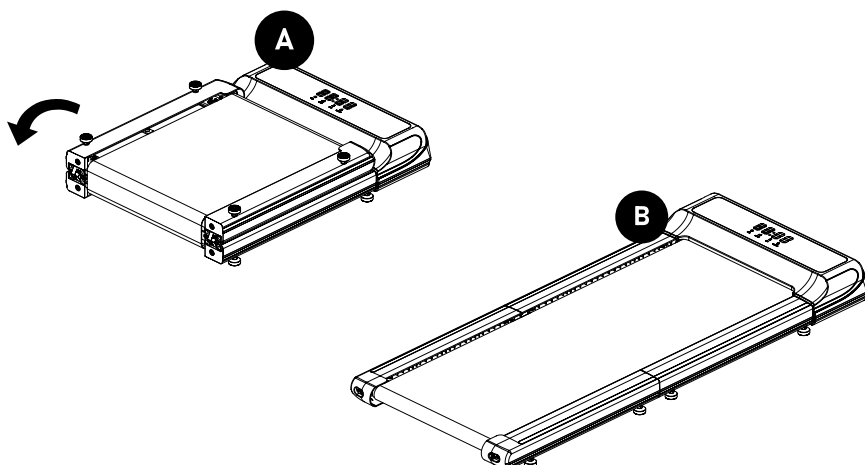
Uanset træningsintensitet bør du strække ud før træning – det hjælper musklerne.

1. Foroverbøjning: bøj knæene let og læn overkroppen langsomt frem. Prøv at røre tæerne med begge hænder. Hold 10–15 s, slap af. Gentag 3 gange (fig. 1).
2. Udstrækning af fod/baglår: sid på en måtte, stræk det ene ben, bøj det andet og før foden ind mod indersiden af det strakte ben. Prøv at røre tæerne. 10–15 s, slap af. 3 gentagelser pr. ben (fig. 2).
3. Læg og achillessene: stå med ansigtet mod en væg, det ene ben bagud. Bageste ben strakt, hælen i gulvet. Læn dig frem. 10–15 s. 3 gentagelser pr. ben (fig. 3).
4. Forside lår: støt med venstre hånd på væg/bord, tag fat om højre ankel med højre hånd og træk mod balden, indtil du mærker stræk på forsiden af låret. 10–15 s. 3 gentagelser pr. ben (fig. 4).
5. Skræddermuskel (inderside lår): sid ned, fødderne samlet, knæ udad. Hold om fødderne og træk dem mod lysken. 10–15 s. 3 gentagelser (fig. 5).



1

PARAMEETRID, OMADUSED JA KASUTUSJUHISED



NÄITAJAD	ANDMED
KIIRUSEVAHEMIK:	1,0–6,0 KM/ГОД
JOOKSUPINNA MÕÖT:	1050 × 400 MM
NETOKAAL:	23 KG
BRUTOKAAL:	25,5 KG
MAKSIMAALNE KOORMUS:	120 KG
NIMIPINGE:	220 VAC / 50 HZ
MÕÕDUD LAHTIVOLDITULT:	1285 × 560 × 125 MM
MÕÕDUD HOIUSTAMISEL:	740 × 560 × 165 MM

2

TOODE JA TARVIKUD

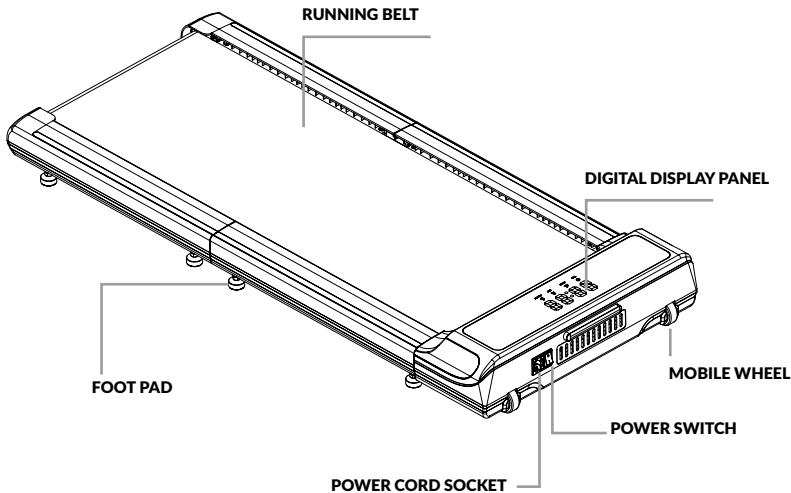
Kontrolli, et pakendi sisu oleks täielik ja kahjustusteta. Puuduste või kahjustuste korral võta ühendust müüjaga. Komplektis võivad muu hulgas olla: toitejuhe, kaugjuhtimispult, võti, kahepoolne võti, kasutusjuhend, silikoonõli.

FUNKTSIOONIDE SKEEM (KIRJELDUS):

Toote maksimaalne kiirus: 6 km/h.

Kui seade töötab katkematult, lülitub see automaatselt välja 99 minuti ja 59 sekundi järel. Jätkamiseks kasuta pulti ja lülita seade uuesti sisse.

OSAD: Jalad, transpordirattad, näidikupaneel, jooksulint, toitelüliti, toitejuhtme pesa.



3

PAIGALDUS / LAHTIVOLDIMINE

Seade on kasutusvalmis pärast karbist väljavõtmist ja vooluvõrku ühendamist (vastavalt joonisele).

SAMMUD:

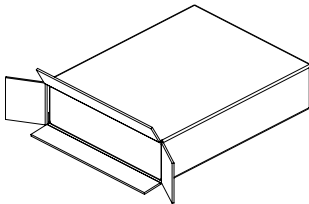
1. Ava pakend ja võta osad välja.
2. Eemalda vaht ja tarvikud.
3. Voldi toode lahti.

HOIATUS: lahtivoldimise ajal ära pane käsi esiraami ja tagaraami liite-/painutuskohta – näpistamise oht.

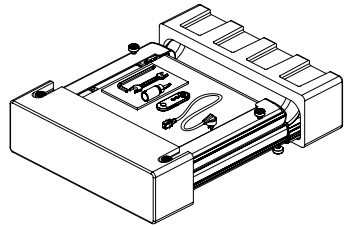
4. Ühenda toitejuhe ja lülita toide sisse.

Seadme hoiustamiseks tee sammud vastupidises järjekorras.

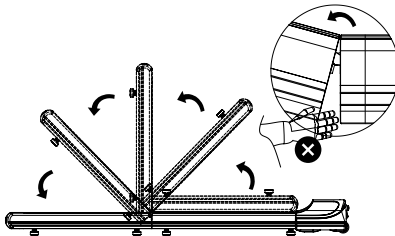
1.



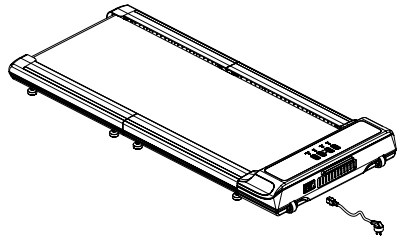
2.

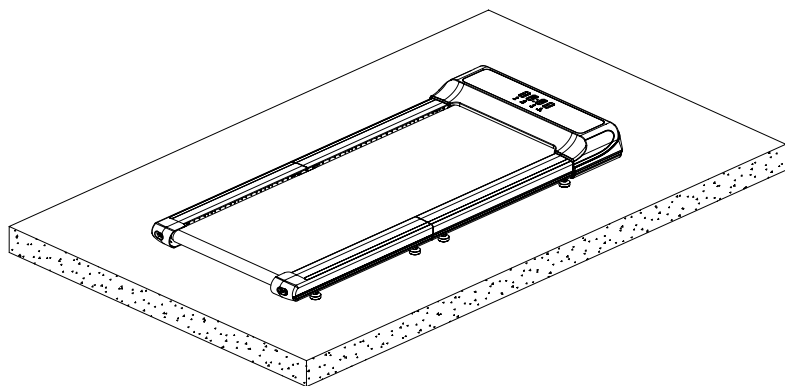


3.



4.





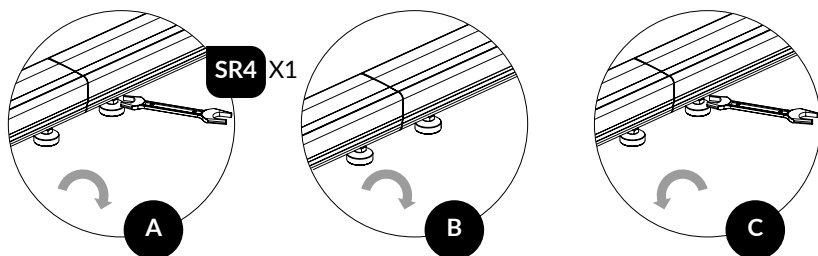
JUHIS:

- A) Keera mutter võtmega lahti (vastavalt joonisele).
 B) Keera jalg käsitsi, kuni see puudutab põrandat.
 C) Keera mutter raami vastu kinni.

Ohtlike ainete kirjeldus (tabel vastavalt SJ/T 11364)

O – ohtlike ainete sisaldus detaili kõikides homogeensetes materjalides on alla GB/T 26572 piirväärtuste.

X – ohtlike ainete sisaldus vähemalt ühes detaili homogeenses materjalis ületab GB/T 26572 piirväärtusi.



DETAILI NIMETUS	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRIKOMPONENDID	X	O	O	O	O	O
METALLOSAD	O	O	O	O	O	O
KORPUS	O	O	O	O	O	O
AKU/PATAREI	O	O	O	O	O	O
MUUD OSAD	O	O	O	O	O	O

Tabel on koostatud vastavalt SJ/T 11364. O: alla GB/T 26572 piirväärtuste. X: piirväärtus ületatud vähemalt ühes homogeenses materjalis.

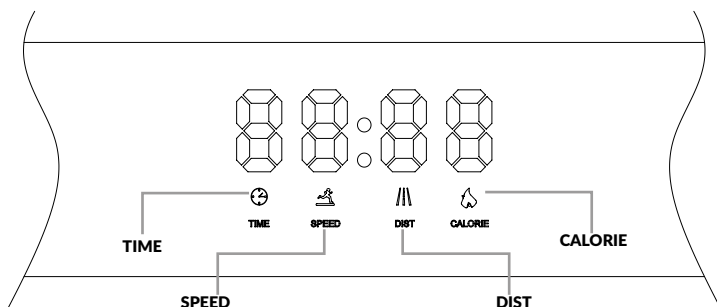
4

FUNKTSIOONID JA KASUTAMINE

1. NÄIDIKUPANEEL - KIRJELDUS

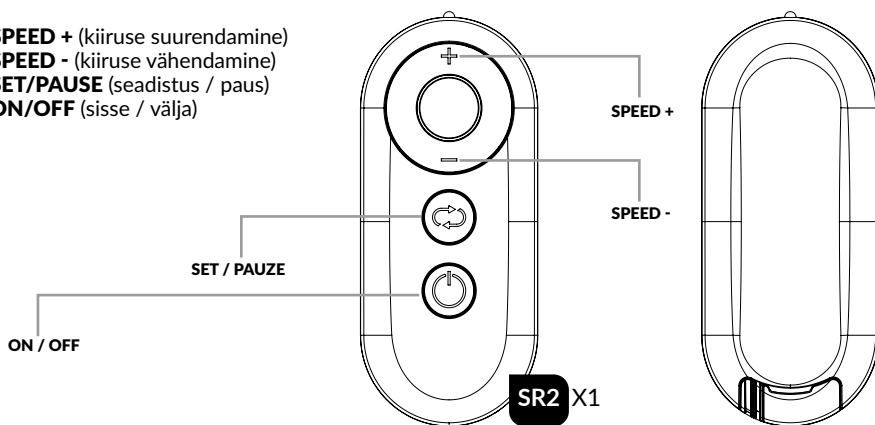
Töö ajal kuvatakse aknad TIME, SPEED, DIST ja CALORIE tsükliliselt iga 5 sekundi järel.

- **TIME** (tööindikaator)
- **SPEED** (tööindikaator)
- **DIST** (tööindikaator)
- **CALORIE** (tööindikaator)
- Digitaalse kuva aken



2. PULT - NUPPUDE KIRJELDUS

- **SPEED +** (kiiruse suurendamine)
- **SPEED -** (kiiruse vähendamine)
- **SET/PAUSE** (seadistus / paus)
- **ON/OFF** (sisse / välja)



3. TOITE SISSELÜITAMINE

Pärast toitejuhtme ühendamist vajuta toitelüliti. Seadmes võib olla kuulda „tilkuvat” heli. Paneeli taustvalgustus lülitub sisse ja seejärel kuvatakse „OFF”.

4. KÄIVITAMINE

Ooterežiim: toide on ühendatud ja toitelüliti on sisse lülitatud.
Ooterežiimis vajuta puldil „On/Off” – algab 3-sekundiline loendus (helisignaalid), seejärel seade käivitub.

5. PULDI NUPPUDE FUNKTSIOONID

5.1 Sisse/Välja:

- Ooterežiimis vajuta käivitamiseks – kiirus „1.0”.
- Töö ajal vajuta peatamiseks – andmed lähestatakse ja seade aeglustub peatumiseni.

5.2 Paus/Seadistus:

- **PAUS:** töö ajal vajuta, et pidurdada peatumiseni, säilitades andmed (aeg, kiirus, kalorid jne). Pausis vajuta uuesti, et jätkata.
- **SEADISTUS:** ooterežiimis vahetavad järjestikused vajutused: aeg > distant > kalorid > P1 > ... > P12 (tsükkel).

Režiim „mode”: sea loendus: aeg 5:00–99:00 min, distant 1,0–99,0 km, kalorid 20–9990.
Pärast valikut kasuta „+” või „-”, seejärel „On/Off”, et alustada.

MÄRKUS: 0 saavutamisel seade aeglustub ja läheb ooterežiimi.

Programmi P režiim: pärast P valimist sea aeg (vaikimisi 30 min, miinimum 5 min), seejärel „On/Off”.
Programmi lõpus seade aeglustub ja läheb ooterežiimi.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+”: Suurendab pärast käivitamist kiirust 0,5 km/h iga vajutusega (helisignaali). Hoidmine >2 s suurendab maksimumini.

5.4 „-”: Vähendab kiirust 0,5 km/h iga vajutusega (helisignaali). Hoidmine >2 s vähendab miinimumini.

6. KUVAFUNKTSIOONID

6.1 Aeg: 00:00–99:59 (loendab üles) või loendus režiimides; pärast 99:59 seade peatub ja läheb ooterežiimi.

6.2 Kiirus: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distsants: 0–99,99 km (loendab üles) või loendus 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorid: 0–9999 (loendab üles) või loendus 20–9990.

6.5 Kuvaknad vahetuvad iga 5 sekundi järel.

6.6 Vahemikud:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. VÄLJALÜLITAMINE

7.1 Vajuta puldil „On/Off”.

7.2 Vajuta seadmel toitenupule (ei ole soovitatav kõndimise/jooksmise ajal).

7.3 Eemalda toitejuhe (ei ole soovitatav töö ajal).

8. MUU

8.1 Kalorite referentsväärtus: 30 kcal/km.

8.2 Kiirendus: 0,5 km/s; aeglustus: 0,5 km/s.

9. VEAKOODID (TÄHENDUS)

- U5 – ülevoolukaitse: koormusvool on liiga suur. Tee regulaarset hooldust ja määrimist, et vähendada hõõrdumist; kui probleem ei kao, vaheta mootor või alumine kontroll.
- U6 – MOSFET-kaitse: vaheta kontroll või mootor.
- U7 – sideviga: kontrolli 4-soonelist kaablit (ühendus/kontakt); vaheta alumine või ülemine kontroll.
- U8 – ülepinge kaitse: kontrolli mootori juhtmeid või vaheta mootor.

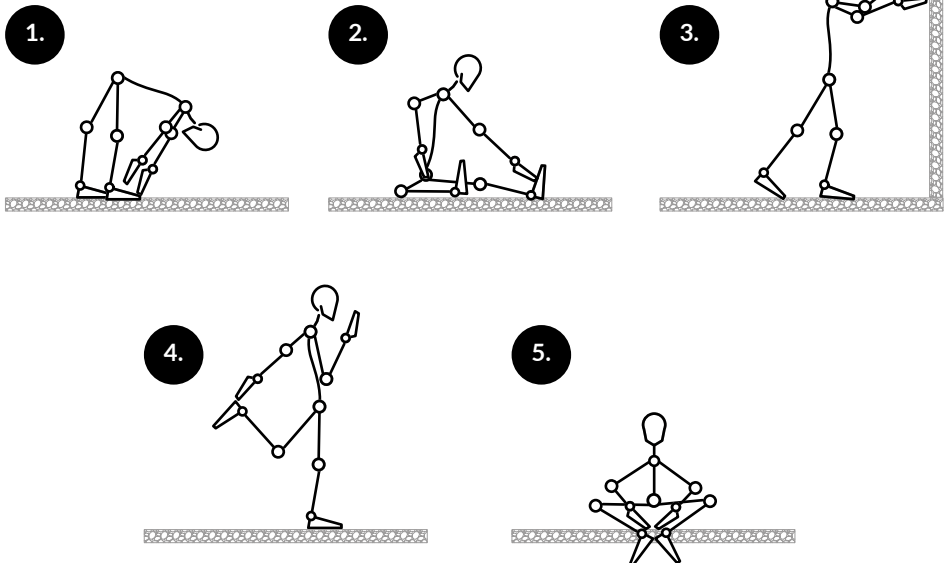
5

TRENNISOOVITUSED

VENITAMINE

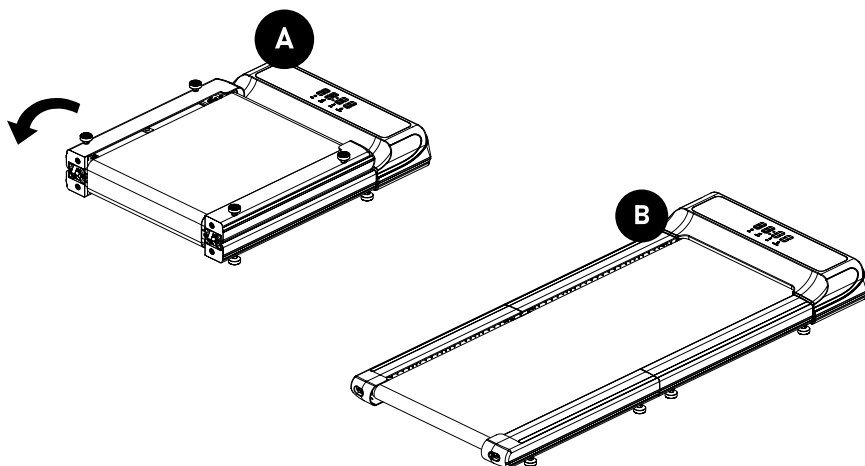
Sõltumata treeningu intensiivsusest tee enne harjutusi venitust – see hõlbustab lihaste tööd.

1. Ettepoole kummardus: kõverda põlvi kergelt ja kummardu aeglaselt ette. Proovi puudutada varbaid mõlema käega. Hoia 10–15 s, lõdvesta. Korda 3 korda (joon. 1).
2. Jalalaba/reie tagaosade venitamine: istu matil, siruta üks jalg, kõverda teine ja vii jalalaba sirutatud jala sisekülje vastu. Proovi puudutada varbaid. 10–15 s, lõdvesta. 3 kordust jala kohta (joon. 2).
3. Sääre ja Achilleuse kõõluse venitamine: seisa näoga seina poole, üks jalg taga. Tagumine jalg sirge, kand maas. Kummardu ette. 10–15 s. 3 kordust jala kohta (joon. 3).
4. Reie esiosa venitamine: toetu vasaku käega seinale/lauale, haara parema käega paremast pahkluust ja tõmba tuhara suunas, kuni tunned pinget reie esiosas. 10–15 s. 3 kordust jala kohta (joon. 4).
5. Rätsepalihas (reie sisekülge): istu, jalatallad koos, põlved väljapoole. Hoia jalgadest kinni ja tõmba kubeme suunas. 10–15 s. 3 kordust (joon. 5).



1

PARAMETrit, OMINAISUUDET JA KÄYTTÖOHJEET



MITTARIT	TIEDOT
NOPEUSALUE:	1,0–6,0 KM/ГОД
JUOKSUPINNAN KOKO:	1050 × 400 MM
NETTOPAINO:	23 KG
BRUTTOPAINO:	25,5 KG
MAKSIMIKUORMITUS:	120 KG
NIMELLISJÄNNITE:	220 VAC / 50 HZ
MITAT AVATTUNA:	1285 × 560 × 125 MM
MITAT SÄILYTYSTÄ VARTEN:	740 × 560 × 165 MM

2

TUOTE JA TARVIKKEET

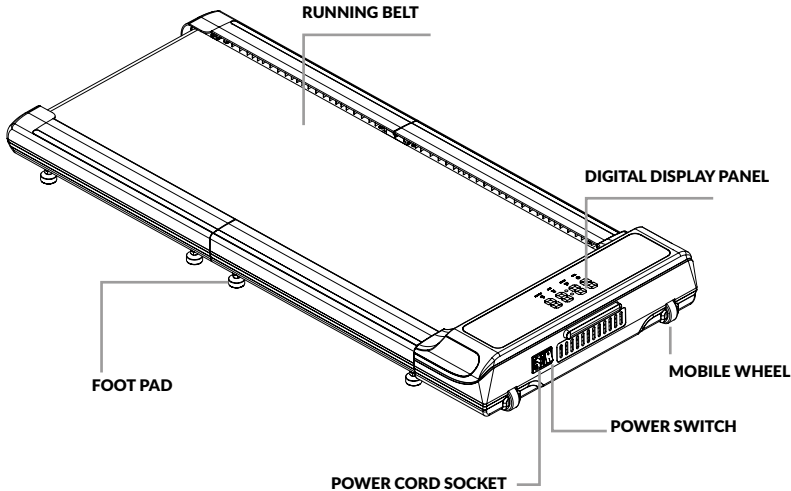
Tarkista, että pakkauksen sisältö on täydellinen ja vahingoittumaton. Puutteiden tai vaurioiden ilmetessä ota yhteyttä myyjään. Pakkauksessa voi olla mm.: virtajohto, kaukosäädin, avain, kaksipäinen avain, käyttöohje, silikoniöljy.

TOIMINTOJEN KUVAUS:

Tuotteen enimmäisnopeus: 6 km/h.

Jos laite toimii yhtäjaksoisesti, se sammuu automaattisesti 99 minuutin ja 59 sekunnin jälkeen. Jatkaaksesi käytä kaukosäädintä ja käynnistä laite uudelleen.

OSAT: Säätojalat, kuljetuspyörät, näyttöpaneeli, juoksuhihna, virtakytkin, virtajohdon liitäntä.



3

ASENNUS / AVAAMINEN

Laite on käyttövalmis, kun se on otettu laatikosta ja kytketty sähköverkkoon (kuvan mukaisesti).

SAMMUD:

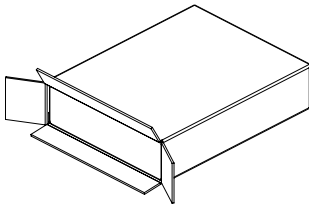
1. Avaa pakkaus ja ota osat esiin.
2. Poista vaahtomuovi ja tarvikkeet.
3. Avaa tuote.

VAROITUS: avaamisen aikana älä laita käsiä etu- ja takarungon taitoskohtaan – puristumisvaara.

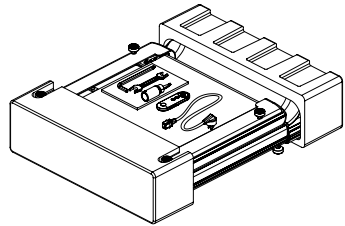
4. Kytke virtajohto ja kytke virta päälle.

Laitteen säilyttämiseksi suorita vaiheet käänteisessä järjestyksessä.

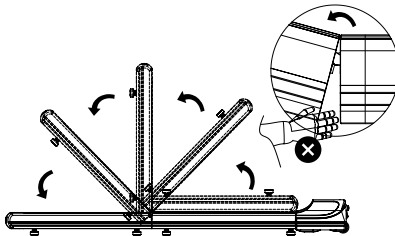
1.



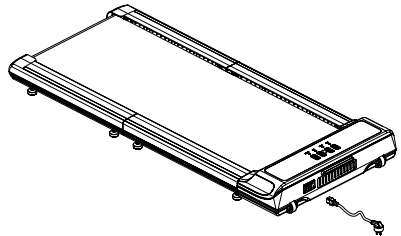
2.

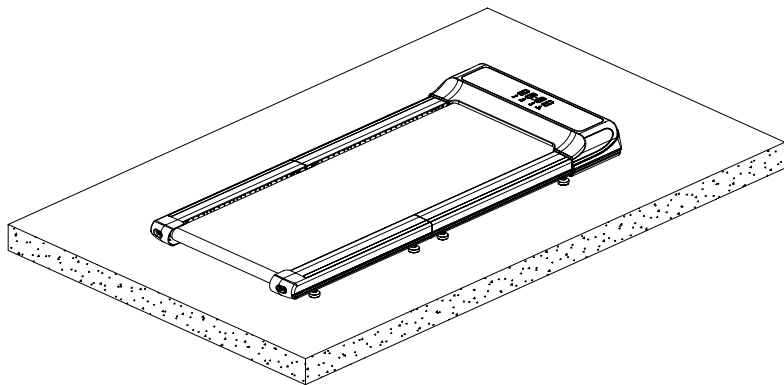


3.



4.





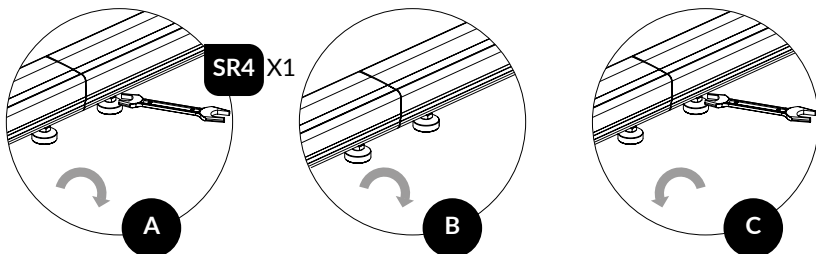
OHJE:

- A) Löysää mutteri avaimella (kuvan mukaisesti).
 B) Kierrä jalkaa käsin, kunnes se koskettaa lattiaa.
 C) Kiristä mutteri runkoa vasten.

Vaarallisten aineiden kuvaus (taulukko SJ/T 11364:n mukaisesti)

O – vaarallisten aineiden pitoisuus osan kaikissa homogeenisissa materiaaleissa on alle GB/T 26572 -raja-arvojen.

X – vaarallisten aineiden pitoisuus vähintään yhdessä osan homogeenisessa materiaalissa ylittää GB/T 26572 -raja-arvot.



OSAN NIMI	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
SÄHKÖKOMPONENTIT	X	O	O	O	O	O
METALLIOSAT	O	O	O	O	O	O
KOTELO	O	O	O	O	O	O
PARISTO/AKKU	O	O	O	O	O	O
MUUT OSAT	O	O	O	O	O	O

Taulukko on laadittu standardin SJ/T 11364 mukaisesti. O: alle GB/T 26572 -raja-arvojen. X: raja-arvo ylitetty vähintään yhdessä homogeenisessa materiaalissa.

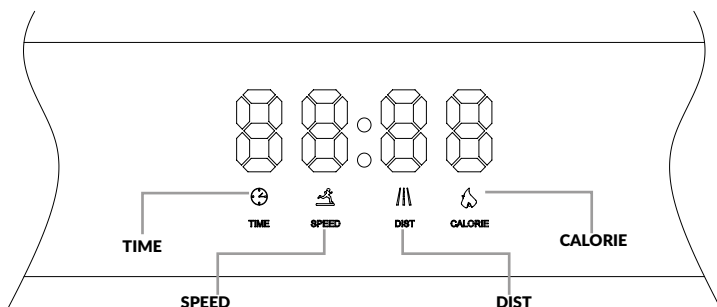
4

TOIMINNOT JA KÄYTTÖ

1. NÄYTTÖPANEELI - KUVAUS

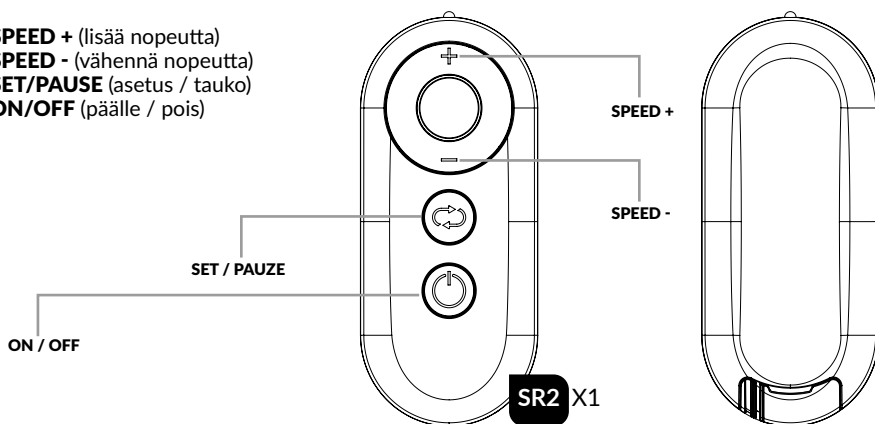
Käytön aikana ikkunat TIME, SPEED, DIST ja CALORIE näytetään vuorotellen 5 sekunnin välein.

- **TIME** (toiminnan merkkivalo)
- **SPEED** (toiminnan merkkivalo)
- **DIST** (toiminnan merkkivalo)
- **CALORIE** (toiminnan merkkivalo)
- Digitaalinen näyttöikkuna



2. KAUKOSÄÄDIN - PAINIKKEIDEN KUVAUS

- **SPEED +** (lisää nopeutta)
- **SPEED -** (vähennä nopeutta)
- **SET/PAUSE** (asetus / tauko)
- **ON/OFF** (pälle / pois)



3. VIRRAN KYTKEMINEN PÄÄLLE

Kun virtajohto on kytketty, paina virtakytkintä. Laitteen sisältä voi kuulua „tippuva” ääni. Näyttöpaneelin taustavalo syttyy ja sen jälkeen näytölle ilmestyy „OFF”.

4. KÄYNNISTYS

Valmiustila: laite on kytketty sähköverkkoon ja virtakytkin on päällä.

Valmiustilassa paina kaukosäätimestä „On/Off” – alkaa 3 sekunnin laskenta (äänimerkit), jonka jälkeen laite käynnistyy.

5. KAUKOSÄÄTIMEN PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

5.1 On/Off:

- Valmiustilassa paina käynnistääksesi – nopeus „1.0”.
- Käytön aikana paina pysäyttääksesi – tiedot nollataan ja laite hidastaa pysähtymiseen asti.

5.2 Pause/Set:

- **TAUKO:** käytön aikana paina hidastaaksesi pysähdyksiin säilyttäen tiedot (aika, nopeus, kalorit jne.). Tauolla paina uudelleen jatkaaksesi.
- **ASETUKSET:** valmiustilassa peräkkäiset painallukset vaihtavat: aika > matka > kalorit > P1 > ... > P12 (silmut).

„mode”-tila: aseta lähtölaskenta: aika 5:00–99:00 min, matka 1,0–99,0 km, kalorit 20–9990. Valinnan jälkeen käytä „+” tai „-” ja paina sitten „On/Off” aloittaaksesi.

HUOMAA: kun 0 saavutetaan, laite hidastaa ja siirtyy valmiustilaan.

Ohjelmalla P: valittuasi P aseta aika (oletus 30 min, vähintään 5 min), sitten „On/Off”. Ohjelman päätyttyä laite hidastaa ja siirtyy valmiustilaan.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+”: Lisää nopeutta käynnistyksen jälkeen 0,5 km/h per painallus (äänimerkki). Pidä painettuna >2 s lisätäksesi maksimiin.

5.4 „-”: Vähentää nopeutta 0,5 km/h per painallus (äänimerkki). Pidä painettuna >2 s vähentääksesi minimiin.

6. NÄYTTÖTOIMINNOT

6.1 Aika: 00:00–99:59 (laskenta ylöspäin) tai lähtölaskenta tiloissa; 99:59 jälkeen laite pysähtyy ja siirtyy valmiustilaan.

6.2 Nopeus: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Matka: 0–99,99 km (ylöspäin) tai lähtölaskenta 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorit: 0–9999 (ylöspäin) tai lähtölaskenta 20–9990.

6.5 Näyttöikkunat vaihtuvat 5 sekunnin välein.

6.6 Alueet:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. SAMMUTUS

7.1 Paina kaukosäätimestä „On/Off”.

7.2 Paina laitteen virtapainiketta (ei suositella kävelyn/juoksun aikana).

7.3 Irrota virtajohto (ei suositella käytön aikana).

8. MUUTA

8.1 Kalorien viitearvo: 30 kcal/km.

8.2 Kiihdytys: 0,5 km/s; hidastus: 0,5 km/s.

9. VIRHEKOODIT (MERKITYS)

- U5 – ylivirtasuoja: kuormitusvirta on liian suuri. Huolla ja voitele säännöllisesti kitkan vähentämiseksi; jos ongelma jatkuu, vaihda moottori tai alempi ohjain.
- U6 – MOSFET-suoja: vaihda ohjain tai moottori.
- U7 – tiedonsiirtovirhe: tarkista 4-johtiminen kaapeli (liitäntä/kosketus); vaihda alempi tai ylempi ohjain.
- U8 – ylijännitesuoja: tarkista moottorin johdot tai vaihda moottori.

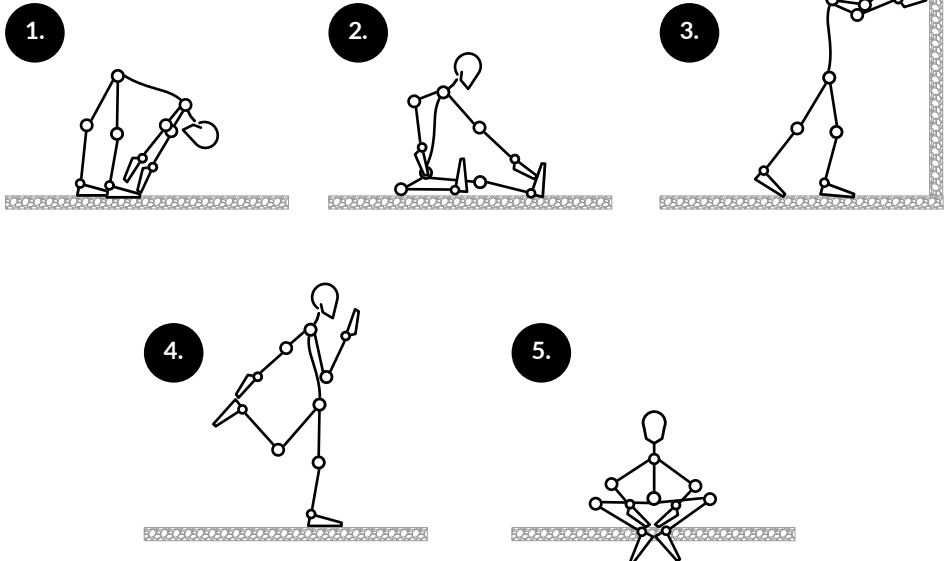
5

HARJOITTELUVINKIT

VENYTTELY

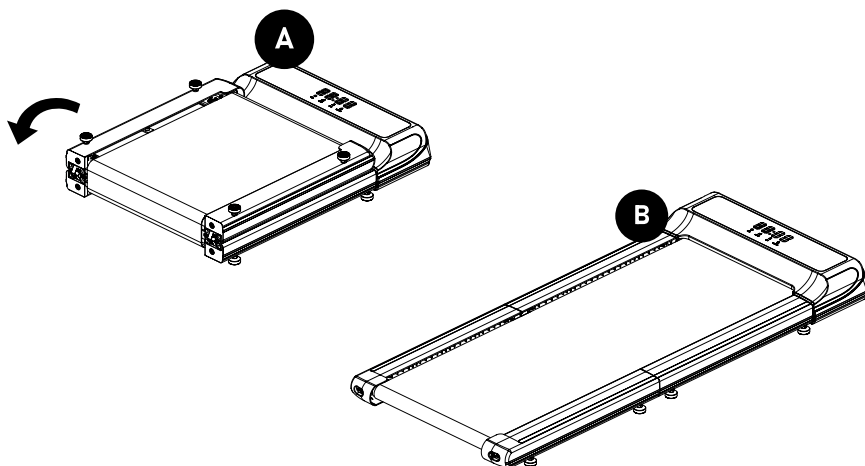
Riippumatta harjoituksen intensiteetistä, tee venyttelyä ennen treeniä – se helpottaa lihasten työskentelyä.

1. Etunojavyntyys: koukista polvia kevyesti ja kallista ylävartaloa hitaasti eteenpäin. Yritä koskettaa varpaita molemmilla käsillä. Pidä 10–15 s, rentoudu. Toista 3 kertaa (kuva 1).
2. Jalkaterän/takareiden venytys: istu matolla, ojenna toinen jalka, koukista toinen ja tuo jalkaterä oikaistun jalan sisäsivulle. Yritä koskettaa varpaita. 10–15 s, rentoudu. 3 toistoa per jalka (kuva 2).
3. Pohje ja akillesjänne: seiso kasvot seinää kohti, yksi jalka takana. Takajalka suorana, kanta lattialla. Nojaa eteen. 10–15 s. 3 toistoa per jalka (kuva 3).
4. Reiden etuosa: tue vasemmalla kädellä seinään/pöytään, tartu oikealla kädellä oikeaan nilkkaan ja vedä kohti pakaraa, kunnes tunnet venytyksen reiden etuosassa. 10–15 s. 3 toistoa per jalka (kuva 4).
5. Rääätälinlihas (reiden sisäsivu): istu, jalkapohjat yhdessä, polvet ulospäin. Ota kiinni jaloista ja vedä kohti nivusia. 10–15 s. 3 toistoa (kuva 5).



1

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΔΕΙΚΤΕΣ	ΔΕΔΟΜΕΝΑ
ΕΥΡΟΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ:	1,0-6,0 ΚΜ/ΓΟΔ
ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΙΜΑΝΤΑ:	1050 × 400 ΜΜ
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ:	23 ΚΓ
ΜΙΚΤΟ ΒΑΡΟΣ:	25,5 ΚΓ
ΜΕΓΙΣΤΟ ΦΟΡΤΙΟ:	120 ΚΓ
ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ ΤΑΣΗ:	220 VAC / 50 HZ
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:	1285 × 560 × 125 ΜΜ
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ:	740 × 560 × 165 ΜΜ

2

ΠΡΟΪΟΝ ΚΑΙ ΑΞΕΣΟΥΑΡ

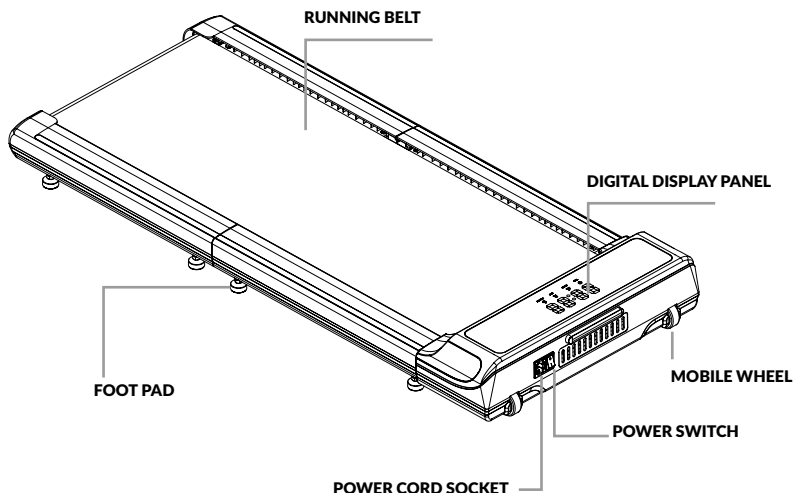
Έλεγξε ότι το περιεχόμενο της συσκευασίας είναι πλήρες και χωρίς ζημιές. Σε περίπτωση ελλείψεων ή ζημιών, επικοινωνήσε με τον πωλητή. Το σετ μπορεί να περιλαμβάνει μεταξύ άλλων: καλώδιο τροφοδοσίας, τηλεχειριστήριο, κλειδί, διπλό κλειδί, εγχειρίδιο, σιλικονούχο λάδι.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ (ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ):

Μέγιστη ταχύτητα προϊόντος: 6 km/h.

Εάν η συσκευή λειτουργεί συνεχόμενα, θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 99 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα. Για να συνεχίσεις, χρησιμοποίησε το τηλεχειριστήριο και άναψε ξανά τη συσκευή.

ΜΕΡΗ: Πέλματα/πόδια, ροδάκια μεταφοράς, πάνελ οθόνης, ιμάντας, διακόπτης τροφοδοσίας, υποδοχή καλωδίου τροφοδοσίας.



3

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ / ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗ

Η συσκευή είναι έτοιμη για χρήση μετά την έξοδο από το κουτί και τη σύνδεση στην τροφοδοσία (σύμφωνα με το σχήμα).

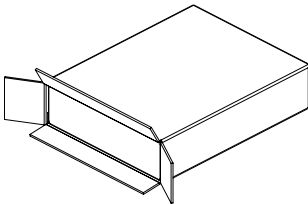
ΒΗΜΑΤΑ:

1. Άνοιξε τη συσκευασία και βγάλε τα εξαρτήματα.
2. Αφαίρεσε τον αφρό και τα αξεσουάρ.
3. Άνοιξε/ανάπτυξε το προϊόν.

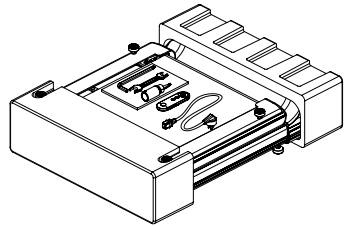
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: κατά την ανάπτυξη μην βάζεις τα χέρια σου στο σημείο άρθρωσης μεταξύ του εμπρόσθιου και οπίσθιου πλαισίου - κίνδυνος τσιμπήματος.

4. Σύνδεσε το καλώδιο τροφοδοσίας και άναψε την τροφοδοσία.
Για να αποθηκεύσεις τη συσκευή, εκτέλεσε τα βήματα με αντίστροφη σειρά..

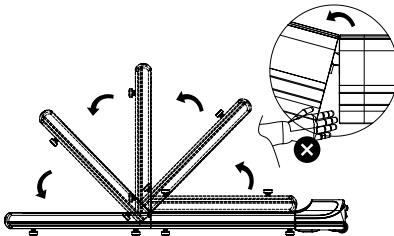
1.



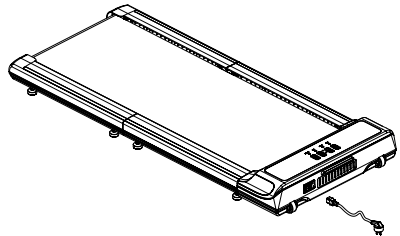
2.

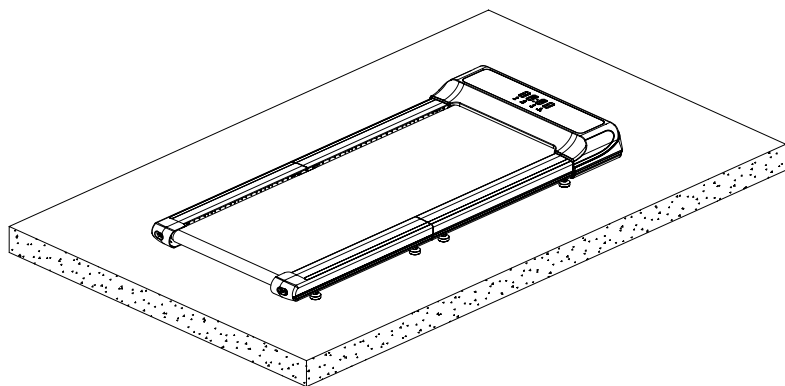


3.



4.





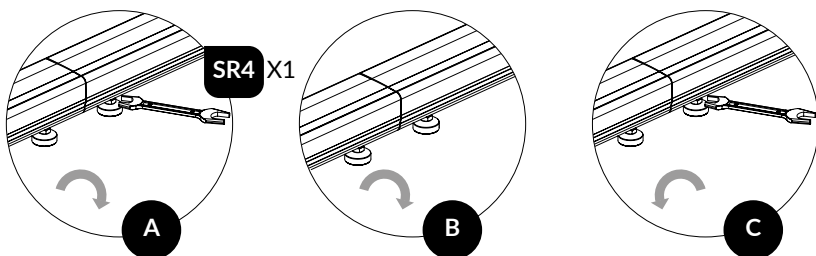
ΟΔΗΓΙΕΣ:

- A) Χαλάρωσε το παξιμάδι με το κλειδί (σύμφωνα με το σχήμα).
 B) Περιστρέψε το πέλμα με το χέρι μέχρι να εφάπτεται στο δάπεδο.
 C) Σφίξε το παξιμάδι προς το πλαίσιο.

Περιγραφή επικίνδυνων ουσιών (πίνακας σύμφωνα με SJ/T 11364)

O – η περιεκτικότητα επικίνδυνων ουσιών σε όλα τα ομοιογενή υλικά του εξαρτήματος είναι κάτω από τα όρια GB/T 26572.

X – η περιεκτικότητα επικίνδυνων ουσιών σε τουλάχιστον ένα ομοιογενές υλικό του εξαρτήματος υπερβαίνει τα όρια GB/T 26572.



ΟΝΟΜΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΟΣ	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ	X	O	O	O	O	O
ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ ΜΕΡΗ	O	O	O	O	O	O
ΠΕΡΙΒΛΗΜΑ	O	O	O	O	O	O
ΜΠΑΤΑΡΙΑ	O	O	O	O	O	O
ΛΟΙΠΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ	O	O	O	O	O	O

O πίνακας καταρτίστηκε σύμφωνα με SJ/T 11364. O: κάτω από τα όρια GB/T 26572. X: υπέρβαση ορίου σε τουλάχιστον ένα ομοιογενές υλικό.

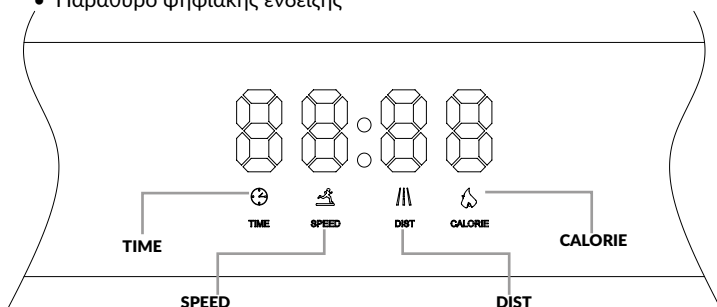
4

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ

1. ΠΑΝΕΛ ΟΘΟΝΗΣ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

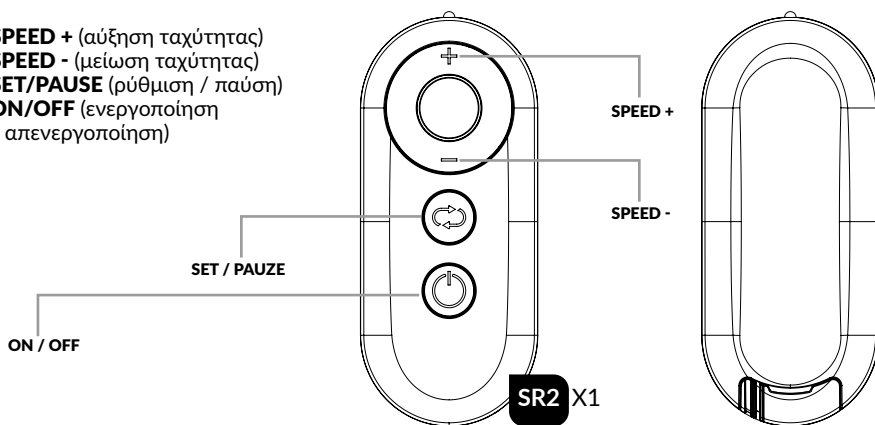
Κατά τη λειτουργία, τα παράθυρα TIME, SPEED, DIST και CALORIE εμφανίζονται κυκλικά κάθε 5 δευτερόλεπτα.

- **TIME** (ένδειξη λειτουργίας)
- **SPEED** (ένδειξη λειτουργίας)
- **DIST** (ένδειξη λειτουργίας)
- **CALORIE** (ένδειξη λειτουργίας)
- Παράθυρο ψηφιακής ένδειξης



2. ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

- **SPEED +** (αύξηση ταχύτητας)
- **SPEED -** (μείωση ταχύτητας)
- **SET/PAUSE** (ρύθμιση / παύση)
- **ON/OFF** (ενεργοποίηση / απενεργοποίηση)



3. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ

Μετά τη σύνδεση του καλωδίου τροφοδοσίας, πάτησε τον διακόπτη. Ενδέχεται να ακούγεται ένας «σταγονιστικός» ήχος μέσα στη συσκευή. Θα ανάψει ο φωτισμός του πάνελ και στη συνέχεια θα εμφανιστεί «OFF».

4. ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Λειτουργία αναμονής: η τροφοδοσία είναι συνδεδεμένη και ο διακόπτης είναι ενεργοποιημένος. Στη λειτουργία αναμονής πάτησε «On/Off» στο τηλεχειριστήριο - ξεκινά αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων (ηχητικά σήματα) και μετά η συσκευή ξεκινά.

5. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

5.1 On/Off:

- Στη λειτουργία αναμονής πάτησε για εκκίνηση - ταχύτητα «1.0».
- Κατά τη λειτουργία πάτησε για διακοπή - τα δεδομένα μηδενίζονται και η συσκευή επιβραδύνει μέχρι να σταματήσει.

5.2 Pause/Set:

- **ΠΑΥΣΗ:** κατά τη λειτουργία πάτησε για να επιβραδύνεις μέχρι στάση, διατηρώντας τα δεδομένα (χρόνος, ταχύτητα, θερμίδες κ.λπ.). Σε παύση πάτησε ξανά για να συνεχίσεις.
- **ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ:** στη λειτουργία αναμονής διαδοχικά πατήματα εναλλάσσουν: χρόνος > απόσταση > θερμίδες > P1 > ... > P12 (κύκλος).

Λειτουργία «mode»: ρύθμιση αντίστροφη μέτρηση: χρόνος 5:00-99:00 λεπτά, απόσταση 1,0-99,0 km, θερμίδες 20-9990. Μετά την επιλογή χρησιμοποίησε «+» ή «-» και στη συνέχεια «On/Off» για να ξεκινήσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: όταν φτάσει στο 0, η συσκευή επιβραδύνει και περνά σε λειτουργία αναμονής.

Λειτουργία προγράμματος P: αφού επιλέξεις P, ρύθμισε τον χρόνο (προεπιλογή 30 λεπτά, ελάχιστο 5 λεπτά) και μετά «On/Off». Με τη λήξη του προγράμματος η συσκευή επιβραδύνει και περνά σε αναμονή.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 «+»: Αυξάνει την ταχύτητα μετά την εκκίνηση κατά 0,5 km/h ανά πάτημα (ηχητικό σήμα). Κράτημα >2 s αυξάνει μέχρι το μέγιστο.

5.4 «-»: Μειώνει την ταχύτητα κατά 0,5 km/h ανά πάτημα (ηχητικό σήμα). Κράτημα >2 s μειώνει μέχρι το ελάχιστο.

6. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΕΝΔΕΙΞΗΣ

6.1 Χρόνος: 00:00–99:59 (αύξηση) ή αντίστροφη μέτρηση στις λειτουργίες· μετά το 99:59 η συσκευή σταματά και περνά σε αναμονή.

6.2 Ταχύτητα: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Απόσταση: 0–99,99 km (αύξηση) ή αντίστροφη μέτρηση 1,0–99,0 km.

6.4 Θερμίδες: 0–9999 (αύξηση) ή αντίστροφη μέτρηση 20–9990.

6.5 Τα παράθυρα της οθόνης αλλάζουν κάθε 5 δευτερόλεπτα.

6.6 Εύρη:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

7.1 Πάτησε «On/Off» στο τηλεχειριστήριο.

7.2 Πάτησε το κουμπί τροφοδοσίας στη συσκευή (δεν συνιστάται κατά το περπάτημα/τρέξιμο).

7.3 Αποσύνδεσε το καλώδιο τροφοδοσίας (δεν συνιστάται κατά τη λειτουργία).

8. ΛΟΙΠΑ

8.1 Τιμή αναφοράς θερμίδων: 30 kcal/km.

8.2 Επιτάχυνση: 0,5 km/s· επιβράδυνση: 0,5 km/s.

9. ΚΩΔΙΚΟΙ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ (ΣΗΜΑΣΙΑ)

- U5 – προστασία υπέρτασης: το ρεύμα φορτίου είναι πολύ υψηλό. Κάνε τακτική συντήρηση και λίπανση για να μειώσεις την τριβή· αν το πρόβλημα επιμένει, αντικατάστησε τον κινητήρα ή τον κάτω ελεγκτή.
- U6 – προστασία MOSFET: αντικατάστησε τον ελεγκτή ή τον κινητήρα.
- U7 – σφάλμα επικοινωνίας: έλεγξε το 4-κλωνο καλώδιο (σύνδεση/επαφή)· αντικατάστησε τον κάτω ή τον άνω ελεγκτή.
- U8 – προστασία υπέρτασης: έλεγξε τα καλώδια του κινητήρα ή αντικατάστησε τον κινητήρα.

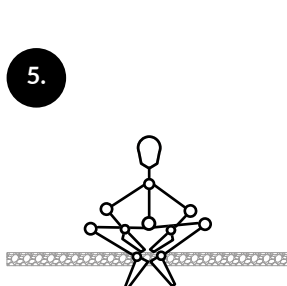
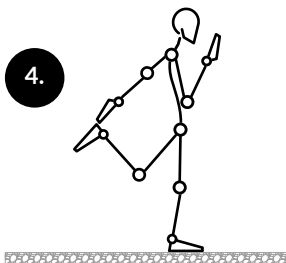
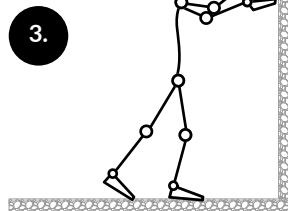
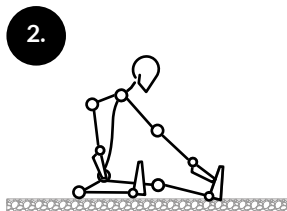
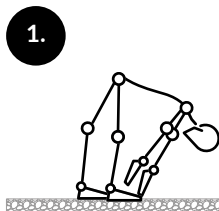
5

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

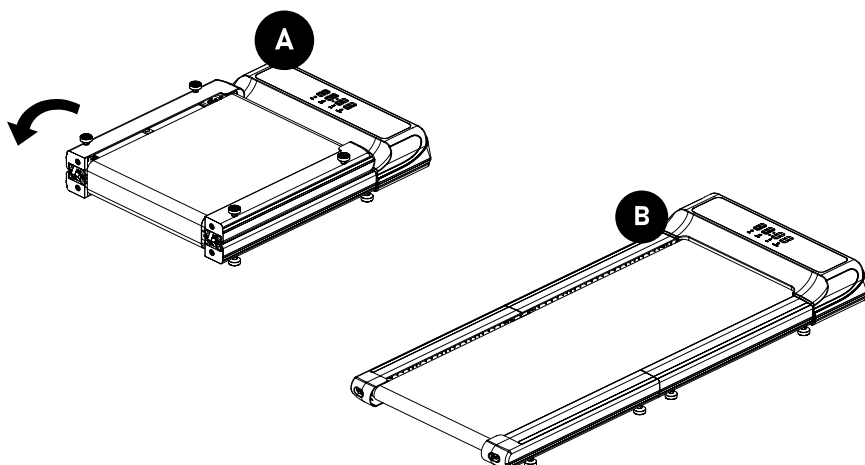
Ανεξάρτητα από την ένταση της προπόνησης, πριν την άσκηση κάνε διατάσεις – διευκολύνει τη λειτουργία των μυών.

1. Κάμψη προς τα εμπρός: λύγισε ελαφρά τα γόνατα και σκύψε αργά τον κορμό προς τα εμπρός. Προσπάθησε να αγγίξεις τα δάχτυλα των ποδιών με τα δύο χέρια. Κράτησε 10-15 s, χαλάρωσε. Επανάλαβε 3 φορές (εικ. 1).
2. Διάταση πέλματος/οπίσθιου μηρού: κάθισε σε στρώμα, τέντωσε το ένα πόδι, λύγισε το άλλο και φέρε το πέλμα στην εσωτερική πλευρά του τεντωμένου ποδιού. Προσπάθησε να αγγίξεις τα δάχτυλα του ποδιού. 10-15 s, χαλάρωσε. 3 επαναλήψεις ανά πόδι (εικ. 2).
3. Γάμπα και αχίλλειος τένοντας: στάσου απέναντι από τοίχο, με το ένα πόδι πίσω. Το πίσω πόδι ίσιο, η φτέρνα στο δάπεδο. Γείρε μπροστά. 10-15 s. 3 επαναλήψεις ανά πόδι (εικ. 3).
4. Πρόσθιος μηρός: στήριξε το αριστερό χέρι σε τοίχο/τραπέζι, πιάσε με το δεξί χέρι τον δεξί αστράγαλο και τράβηξε τον προς τον γλουτό μέχρι να νιώσεις τάση στο μπροστινό μέρος του μηρού. 10-15 s. 3 επαναλήψεις ανά πόδι (εικ. 4).
5. Ραλπτικός μυς (εσωτερική πλευρά μηρού): κάθισε, πέλματα ενωμένα, γόνατα προς τα έξω. Πιάσε τα πέλματα και τράβηξε τα προς τη βουβωνική χώρα. 10-15 s. 3 επαναλήψεις (εικ. 5).



1

PARAMETRAI, SAVYBĖS IR NAUDOJIMO NURODYMAI



RODIKLIAI	DUOMENYS
GREIČIO DIAPAZONAS:	1,0–6,0 KM/ГОД
BĖGIMO JUOSTOS PLOTAS:	1050 × 400 MM
GRYNASIS SVORIS:	23 KG
BENDRASIS SVORIS:	25,5 KG
MAKSIMALI APKROVA:	120 KG
VARDINĖ ĮTAMPA:	220 VAC / 50 HZ
IŠSKLEISTO ĮRENGINIO MATMENYS:	1285 × 560 × 125 MM
MATMENYS LAIKYMUUI:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUKTAS IR PRIEDAI

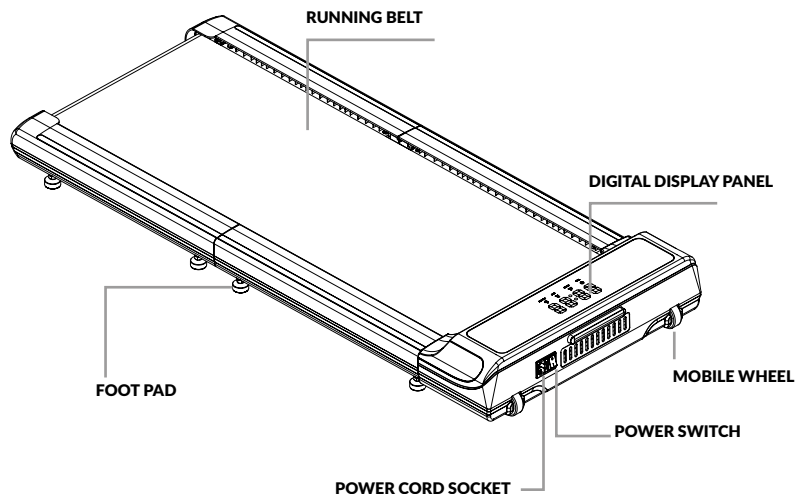
Patikrink, ar pakuotės turinys yra pilnas ir nepažeistas. Jei trūksta dalių arba jos pažeistos, susisiek su pardavėju. Rinkinyje gali būti, pvz.: maitinimo laidas, nuotolinio valdymo pultas, raktas, dvipusis raktas, instrukcija, silikoninė alyva.

FUNKCIJŲ SCHEMA (APRAŠYMAS):

Maksimalus produkto greitis: 6 km/val.

Jei įrenginys veikia nepertraukiamai, jis automatiškai išsijungs po 99 minučių ir 59 sekundžių. Norėdamas tęsti, naudok pultą ir vėl įjunk įrenginį.

DALYS: Kojelės, transportavimo ratukai, ekrano skydelis, bėgimo juosta, maitinimo jungiklis, maitinimo laido lizdas.ç.



3

MONTAVIMAS / IŠSKLEIDIMAS

Įrenginys paruoštas naudoti išėmus iš dėžės ir prijungus prie maitinimo (pagal schemą).

ŽINGSNIAI:

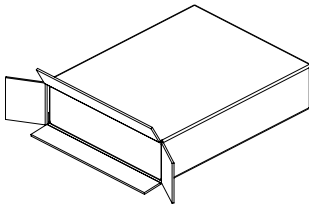
1. Atidaryk pakuotę ir išimk dalis.
2. Pašalink putplastį ir priedus.
3. Išskleisk produktą.

IŠPĖJIMAS: išskleidimo metu nekišk rankų į lenkimo vietą tarp priekinio ir galinio rėmo – prispaudimo rizika.

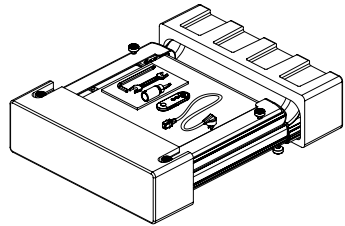
4. Prijunk maitinimo laidą ir įjunk maitinimą.

Norėdamas padėti įrenginį į laikymo padėtį, atlik žingsnius atvirkštine tvarka.

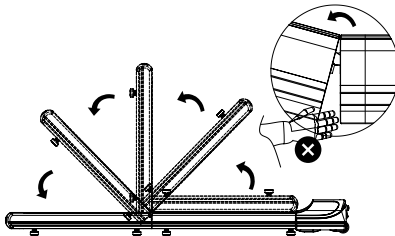
1.



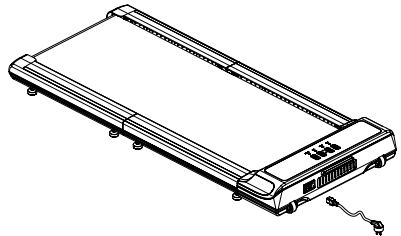
2.

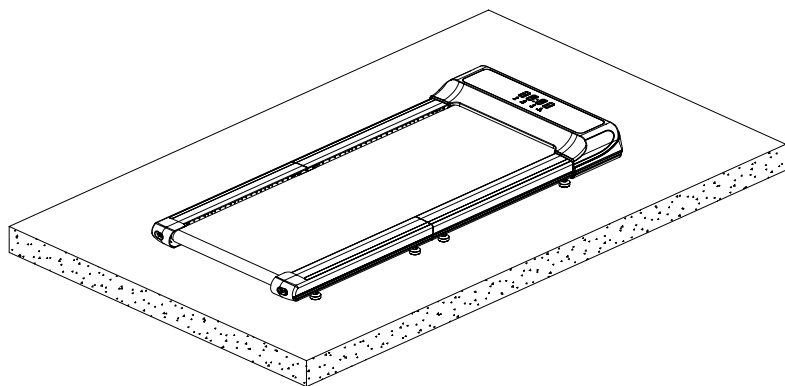


3.



4.





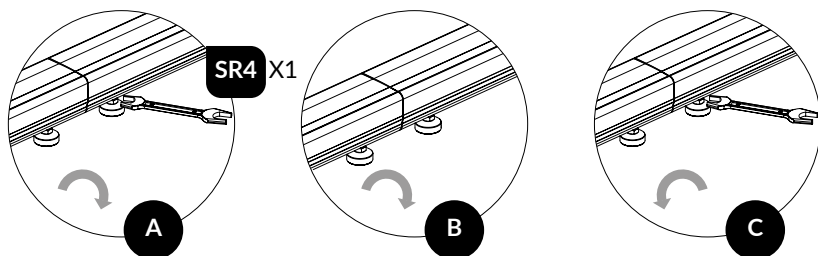
INSTRUKCIJA:

- A) Atlaisvink veržlę raktu (pagal schemą).
- B) Suk ranka kojelę, kol ji prisilies prie grindų.
- C) Priveržk veržlę prie rėmo.

Pavojingų medžiagų aprašymas (lentelė pagal SJ/T 11364)

O – pavojingų medžiagų kiekis visose detalės vienytytėse medžiagose yra mažesnis už GB/T 26572 ribas.

X – pavojingų medžiagų kiekis bent vienoje detalės vienytytėje medžiagoje viršija GB/T 26572 ribas.



DETALĖS PAVADINIMAS	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRINIAI KOMPONENTAI	X	O	O	O	O	O
METALINĖS DALYS	O	O	O	O	O	O
KORPUSAS	O	O	O	O	O	O
BATERIJA	O	O	O	O	O	O
KITOS DALYS	O	O	O	O	O	O

Lentelė parengta pagal SJ/T 11364. O: žemiau GB/T 26572 ribų. X: riba viršyta bent vienoje vienytytėje medžiagoje.

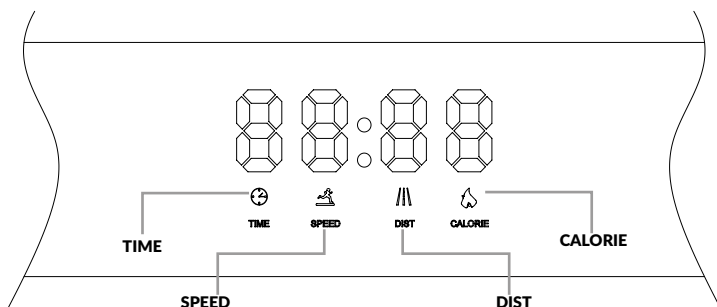
4

FUNKCIJOS IR NAUDOJIMAS

1. EKRANO SKYDELIS – APRAŠYMAS

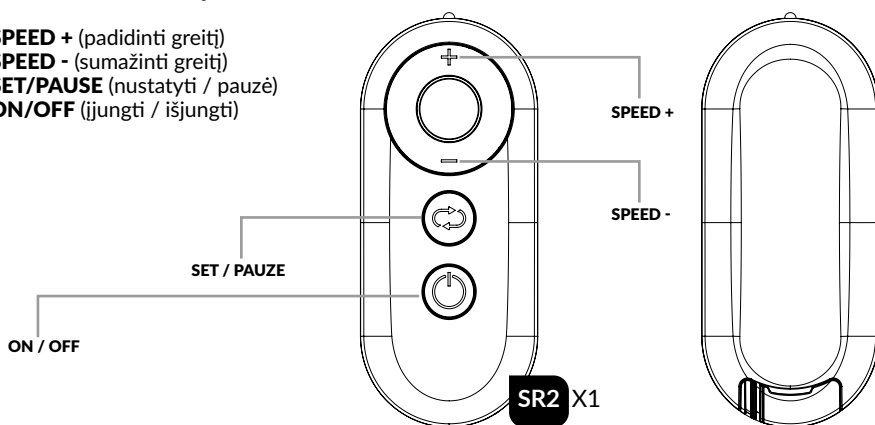
Veikimo metu langai TIME, SPEED, DIST ir CALORIE rodomi cikliškai kas 5 sekundes..

- **TIME** (veikimo indikatorius)
- **SPEED** (veikimo indikatorius)
- **DIST** (veikimo indikatorius)
- **CALORIE** (veikimo indikatorius)
- Skaitmeninio ekrano langas



2. TPULTAS – MYGTUKŲ APRAŠYMAS

- **SPEED +** (padidinti greitį)
- **SPEED -** (sumažinti greitį)
- **SET/PAUSE** (nustatyti / pauzė)
- **ON/OFF** (įjungti / išjungti)



3. MAITINIMO ĮJUNGIMAS

Prijungęs maitinimo laidą, paspausk maitinimo jungiklį. Įrenginio viduje gali būti girdimas „lašėjimo“ garsas. Įsijungs skydelio apšvietimas, po to pasirodys „OFF“.

4. PALEIDIMAS

Budėjimo režimas: maitinimas prijungtas ir jungiklis įjungtas.

Budėjimo režime paspausk „On/Off“ ant pulto – prasidės 3 sekundžių atskaita (garsiniai signalai), po to įrenginys pradės veikti.

5. PULTO MYGTUKŲ FUNKCIJOS

5.1 Įjungti/Išjungti:

- Budėjimo režime paspausk, kad paleistum – greitis „1.0“.
- Veikimo metu paspausk, kad sustabdytum – duomenys bus atstatyti, o įrenginys lėtės iki sustojimo.

5.2 Pauzė/Nustatymai:

- **PAUZĖ:** veikimo metu paspausk, kad lėtėtų iki sustojimo išsaugant duomenis (laikas, greitis, kalorijos ir kt.). Pauzėje paspausk dar kartą, kad tęstum.
- **NUSTATYMAI:** budėjimo režime pakartotinai paspaudimai perjungia: laikas > atstumas > kalorijos > P1 > ... > P12 (ciklas).

Režimas „mode“: nustatyk atskaitą: laikas 5:00–99:00 min, atstumas 1,0–99,0 km, kalorijos 20–9990. Pasirinkęs naudok „+“ arba „-“, tada „On/Off“, kad pradėtum.

PASTABA: pasiekus 0, įrenginys lėtės ir pereis į budėjimo režimą.

Programos P režimas: pasirinkęs P nustatyk laiką (numatyta 30 min, mažiausiai 5 min), tada „On/Off“. Pasibaigus programai įrenginys lėtės ir pereis į budėjimo režimą.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: po paleidimo didina greitį 0,5 km/val. kiekvienu paspaudimu (garsinis signalas). Laikant >2 s didina iki maksimumo.

5.4 „-“: mažina greitį 0,5 km/val. kiekvienu paspaudimu (garsinis signalas). Laikant >2 s mažina iki minimumo.

6. EKRANO FUNKCIJOS

6.1 Laikas: 00:00–99:59 (didėja) arba atskaita režimuose; po 99:59 įrenginys sustos ir pereis į budėjimo režimą.

6.2 Greitis: 1,0–6,0 km/val.

6.3 Atstumas: 0–99,99 km (didėja) arba atskaita 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorijos: 0–9999 (didėja) arba atskaita 20–9990.

6.5 Ekraną langai keičiasi kas 5 sekundes.

6.6 Diapazonai:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. IŠJUNGIMAS

7.1 Paspausk „On/Off“ ant pulto.

7.2 Paspausk maitinimo mygtuką ant įrenginio (nerekomenduojama vaikstant/bėgant).

7.3 Atjunk maitinimo laidą (nerekomenduojama veikimo metu).

8. KITA

8.1 Kalorijų etaloninė vertė: 30 kcal/km.

8.2 Pagreitis: 0,5 km/s; lėtėjimas: 0,5 km/s.

9. KLAIDOS KODAI (REIKŠMĖ)

- U5 – viršsrovės apsauga: apkrovos srovė per didelė. Reguliariai prižiūrėk ir tepk, kad sumažintum trintį; jei problema neišnyksta, pakeisk variklį arba apatinį valdiklį.
- U6 – MOSFET apsauga: pakeisk valdiklį arba variklį.
- U7 – ryšio klaida: patikrink 4 gyslų laidą (jungtis/kontaktas); pakeisk apatinį arba viršutinį valdiklį.
- U8 – viršįtampio apsauga: patikrink variklio laidus arba pakeisk variklį.

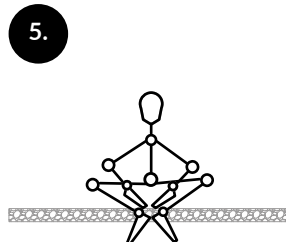
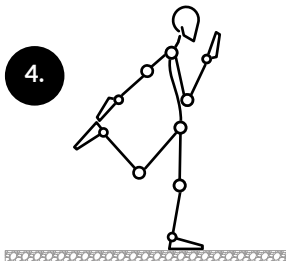
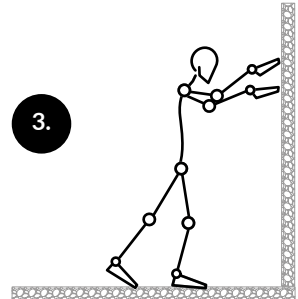
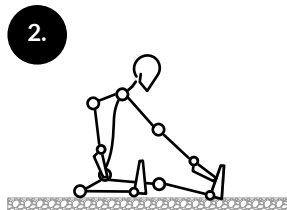
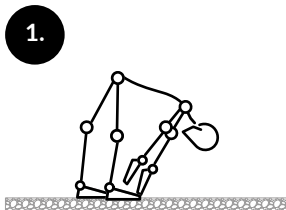
5

TRENIRUOTĖS PATARIMAI

TEMPIMAS

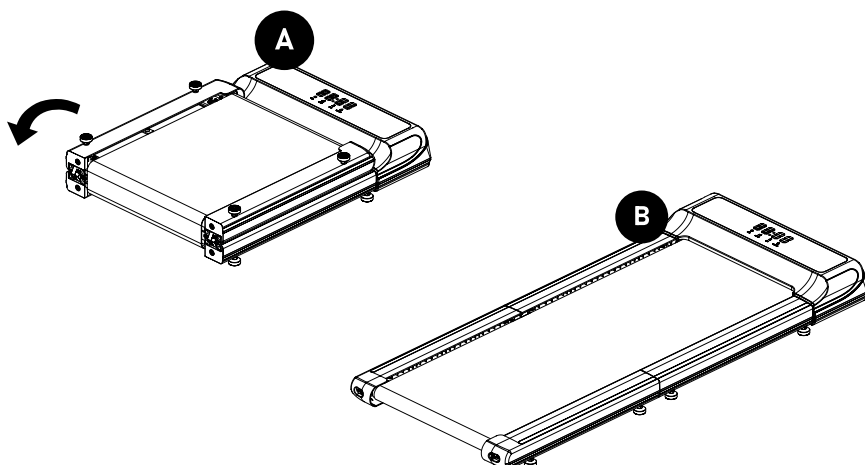
Nepriklausomai nuo treniruotės intensyvumo, prieš mankštą atlik tempimo pratimus – tai palengvina raumenų darbą.

1. Pasilenkimas į priekį: šiek tiek sulenk kelius ir lėtai pasilenk į priekį. Pabandyk abiem rankomis paliesti kojų pirštus. Laikyk 10–15 s, atsipalaiduok. Pakartok 3 kartus (1 pav.).
2. Pėdos/šlaunies užpakalinės dalies tempimas: atsisėsk ant kilimėlio, vieną koją ištiesk, kitą sulenk ir pritrauk pėdą prie ištiesintos kojos vidinės pusės. Pabandyk paliesti pėdos pirštus. 10–15 s, atsipalaiduok. 3 kartus kiekvienai kojai (2 pav.).
3. Blauzdos ir Achilo sausgyslės tempimas: atsistok veidu į sieną, viena koja atgal. Galinė koja tiesi, kulnas ant grindų. Pasilenk. 10–15 s. 3 kartus kiekvienai kojai (3 pav.).
4. Šlaunies priekio tempimas: atsirem kaire ranka į sieną/stalą, dešinę suimk dešinį čiurnos kaulą ir trauk prie sėdmens, kol pajusi įtampą šlaunies priekyje. 10–15 s. 3 kartus kiekvienai kojai (4 pav.).
5. Siuvėjo raumuo (šlaunies vidus): atsisėsk, pėdas suglausk, kelius išskėsk į šalis. Suimk pėdas ir trauk link kirkšnies. 10–15 s. 3 kartus (5 pav.).



1

PARAMETRI, ĪPAŠĪBAS UN LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI



RĀDĪTĀJI	DATI
ĀTRUMA DIAPAZONS:	1,0–6,0 KM/ГОД
SKREJJOSLAS VIRSMA:	1050 × 400 MM
NETO SVARS:	23 KG
BRUTO SVARS:	25,5 KG
MAKSIMĀLĀ SLODZE:	120 KG
NOMINĀLAIS SPRIEGUMS:	220 VAC / 50 HZ
IZMĒRI ATVĒRTĀ STĀVOKLĪ:	1285 × 560 × 125 MM
IZMĒRI UZGLABĀŠANAI:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUKTS UN PIEDERUMI

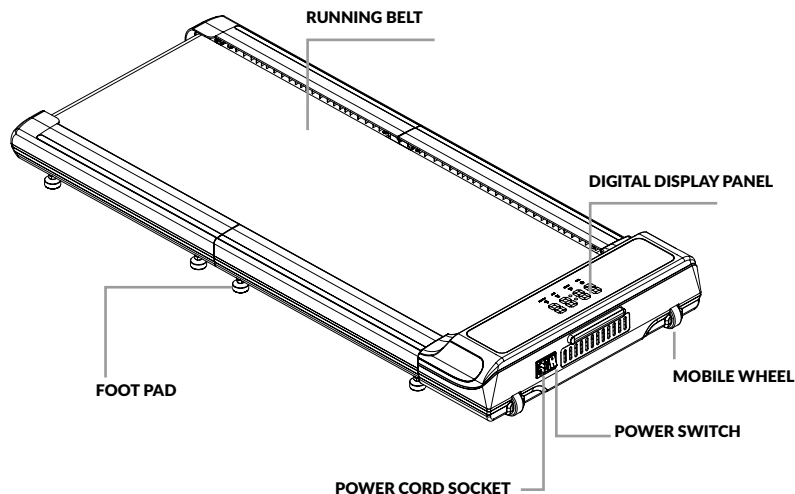
Pārbaudi, vai iepakojuma saturs ir pilnīgs un nebojāts. Trūkumu vai bojājumu gadījumā sazinies ar pārdevēju. Komplektā var būt, piemēram: barošanas vads, tālvadības pults, atslēga, divpusējā atslēga, instrukcija, silikona eļļa.

FUNKCIJU SHĒMA (APRAKSTS):

Maksimālais produkta ātrums: 6 km/h.

Ja ierīce darbojas nepārtraukti, tā automātiski izslēgsies pēc 99 minūtēm un 59 sekundēm. Lai turpinātu, izmanto tālvadības pulti un ieslēdz ierīci vēlreiz.

SASTĀVDAĻAS: Kājiņas, transportēšanas ritenīši, displeja panelis, skrejjosla, barošanas slēdzis, barošanas vada līgзда.



3

MONTĀŽA / IZKLOCĪŠANA

Ierīce ir gatava lietošanai pēc izņemšanas no kastes un pievienošanas barošanai (saskaņā ar shēmu).

SOĻI:

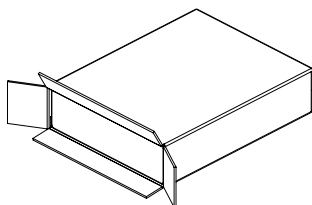
1. Atver iepakojumu un izņem detaļas.
2. Noņem putuplastu un piederumus.
3. Izklāj produktu.

BRĪDINĀJUMS: izklāšanas laikā neliiec rokas saliekuma vietā starp priekšējo un aizmugurējo rāmi – pastāv saspiešanas risks.

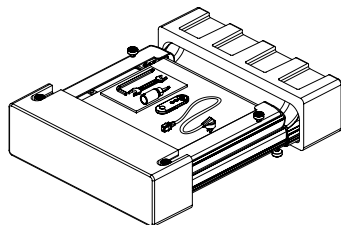
4. Pievieno barošanas vadu un ieslēdz barošanu.

Lai ierīci novietotu uzglabāšanai, izpildi soļus apgrieztā secībā.

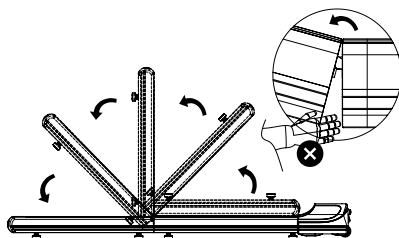
1.



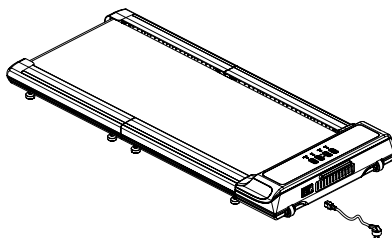
2.

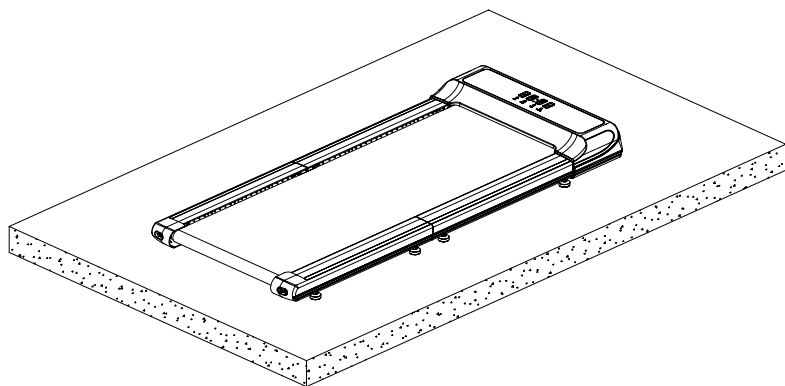


3.



4.





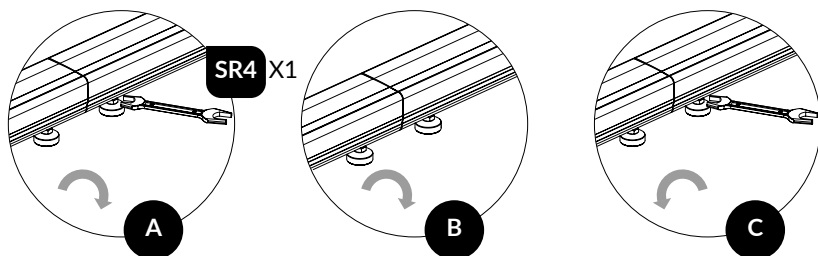
INSTRUKCIJA:

- A) Atlaid uzgriezni ar atslēgu (saskaņā ar shēmu).
- B) Pagriez kājiņu ar roku līdz saskarei ar grīdu.
- C) Pievelc uzgriezni pie rāmja.

Bīstamo vielu apraksts (tabula saskaņā ar SJ/T 11364)

O – bīstamo vielu saturs visos detaļas viendabīgajos materiālos ir zem GB/T 26572 noteiktajiem ierobežojumiem.

X – bīstamo vielu saturs vismaz vienā detaļas viendabīgajā materiālā pārsniedz GB/T 26572 ierobežojumus.



DETAĻAS NOSAUKUMS	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRISKĀS KOMPONENTES	X	O	O	O	O	O
METĀLA DAĻAS	O	O	O	O	O	O
KORPUSS	O	O	O	O	O	O
BATERIJA	O	O	O	O	O	O
CITAS DAĻAS	O	O	O	O	O	O

Tabula sagatavota saskaņā ar SJ/T 11364. O: zem GB/T 26572 ierobežojumiem. X: ierobežojums pārsniegts vismaz vienā viendabīgajā materiālā.

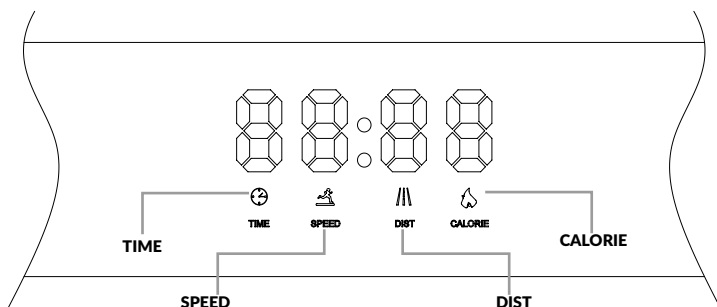
4

FUNKCIJAS UN LIETOŠANA

1. DISPLEJA PANELIS – APRAKSTS

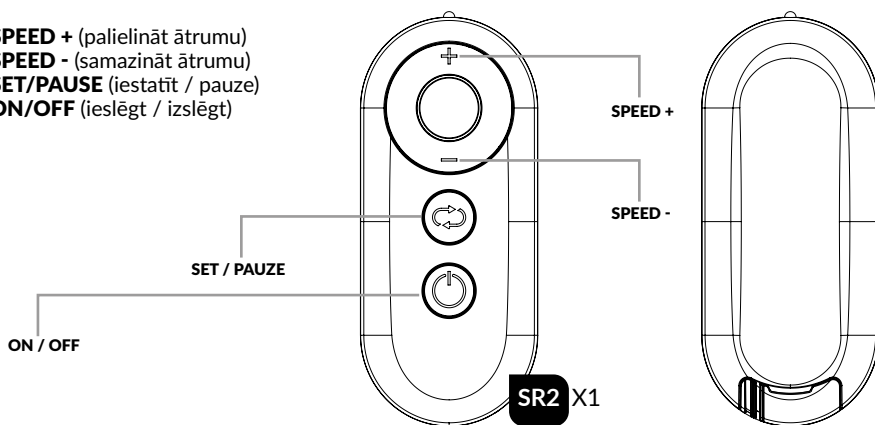
Darba laikā logi TIME, SPEED, DIST un CALORIE tiek rādīti cikliski ik pēc 5 sekundēm.

- **TIME** (darbības indikators)
- **SPEED** (darbības indikators)
- **DIST** (darbības indikators)
- **CALORIE** (darbības indikators)
- Digitālā displeja logs



2. TĀLVADĪBAS PULTS – POGU APRAKSTS

- **SPEED +** (palielināt ātrumu)
- **SPEED -** (samazināt ātrumu)
- **SET/PAUSE** (iestatīt / pauze)
- **ON/OFF** (ieslēgt / izslēgt)



3. BAROŠANAS IESLĒGŠANA

Pēc barošanas vada pievienošanas nospied barošanas slēdzi. Ierīces iekšpusē var būt dzirdama „pilēšanas” skaņa. Ieslēgsies paneļa apgaismojums, pēc tam parādīsies „OFF”.

4. PALEIDIMAS

Gaidstāves režīms: barošana pievienota un slēdzis ir ieslēgts.

Gaidstāves režīmā nospied „On/Off” uz pults – sāksies 3 sekunžu atskaite (skaņas signāli), pēc tam ierīce sāks darboties.

5. PULTS POGU FUNKCIJAS

5.1 Ieslēgt/Izslēgt:

- Gaidstāves režīmā nospied, lai palaistu – ātrums „1.0”.
- Darba laikā nospied, lai apturētu – dati tiks atiestatīti, un ierīce palēnināsies līdz apstāšanai.

5.2 Pauze/Iestatīšana:

- **PAUZE:** darba laikā nospied, lai palēninātu līdz apstāšanai, saglabājot datus (laiks, ātrums, kalorijas u. c.). Pauzē nospied vēlreiz, lai turpinātu.
- **IESTATĪJUMI:** gaidstāves režīmā secīgi spiedienu pārslēdz: laiks > distance > kalorijas > P1 > ... > P12 (cikls).

Režīms „mode”: iestati atskaiti: laiks 5:00–99:00 min, distance 1,0–99,0 km, kalorijas 20–9990. Pēc izvēles izmanto „+” vai „-” un pēc tam „On/Off”, lai sāktu.

PIEZĪME: sasniedzot 0, ierīce palēnināsies un pāries gaidstāvē.

Programmas režīms P: pēc P izvēles iestati laiku (noklusējums 30 min, minimums 5 min), pēc tam „On/Off”. Programmas beigās ierīce palēnināsies un pāries gaidstāvē.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+”: pēc palaišanas palielina ātrumu par 0,5 km/h katrā spiedienā (skaņas signāls). Turot nospiestu >2 s, palielina līdz maksimumam.

5.4 „-”: samazina ātrumu par 0,5 km/h katrā spiedienā (skaņas signāls). Turot nospiestu >2 s, samazina līdz minimumam.

6. DISPLEJA FUNKCIJAS

6.1 Laiks: 00:00–99:59 (pieaug) vai atskaite režīmos; pēc 99:59 ierīce apstāties un pāries gaidstāvē.

6.2 Ātrums: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distance: 0–99,99 km (pieaug) vai atskaite 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorijas: 0–9999 (pieaug) vai atskaite 20–9990.

6.5 Displeja logi mainās ik pēc 5 sekundēm.

6.6 Diapazoni:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. IZSLĒGŠANA

7.1 Nospied „On/Off” uz pults.

7.2 Nospied barošanas pogu uz ierīces (nav ieteicams staigāšanas/skriešanas laikā).

7.3 Atvieno barošanas vadu (nav ieteicams darbības laikā).

8. CITI

8.1 Kaloriju atsauces vērtība: 30 kcal/km.

8.2 Paātrinājums: 0,5 km/s; palēninājums: 0,5 km/s.

9. KĻŪDU KODI (NOZĪME)

- U5 – pārsprieguma/virsstrāvas aizsardzība: slodzes strāva ir pārāk liela. Regulāri veic apkopi un eļļošanu, lai samazinātu berzi; ja problēma nepazūd, nomaini motoru vai apakšējo kontrolieri.
- U6 – MOSFET aizsardzība: nomaini kontrolieri vai motoru.
- U7 – sakaru kļūda: pārbaudi 4 dzislu kabeli (savienojums/kontakts); nomaini apakšējo vai augšējo kontrolieri.
- U8 – pārsprieguma aizsardzība: pārbaudi motora vadus vai nomaini motoru.

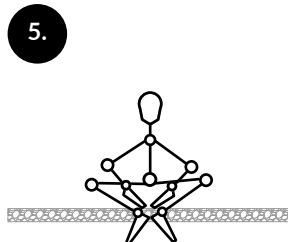
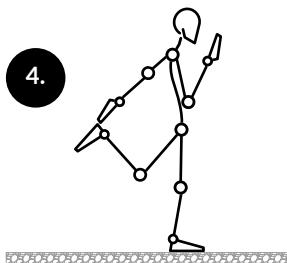
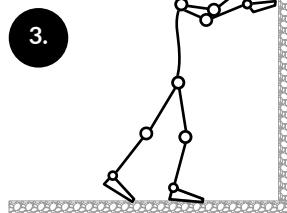
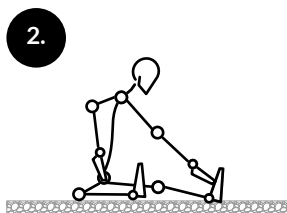
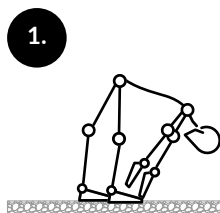
5

TREIŅU IETEIKUMI

STIEPŠANĀS

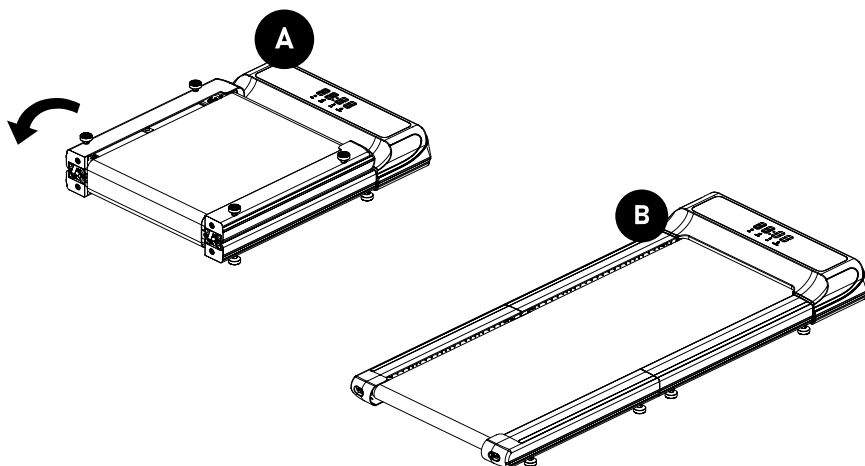
Neatkarīgi no treniņa intensitātes pirms vingrojumiem veic stiepšanos – tas atvieglo muskuļu darbību.

1. Noliekšanās uz leju: viegli saliec ceļus un lēnām noliec rumpi uz priekšu. Mēģini ar abām rokām aizsniegt kāju pirkstus. Turi 10–15 s, atslābsti. Atkārto 3 reizes (att. 1).
2. Pēdas/aizmugurējā augšstilba stiepšana: apsēdies uz paklāja, vienu kāju iztaisno, otru saliec un pievelc pēdu pie iztaisnotās kājas iekšpusē. Mēģini aizsniegt pēdas pirkstus. 10–15 s, atslābsti. 3 atkārtojumi katrai kājai (att. 2).
3. Ikrus un Ahileja cīpsla: nostājies ar seju pret sienu, vienu kāju atpakaļ. Aizmugurējā kāja taisna, papēdis uz grīdas. Noliecies. 10–15 s. 3 atkārtojumi katrai kājai (att. 3).
4. Augšstilba priekšpuse: atbalsties ar kreiso roku pret sienu/galdu, ar labo roku satver labo potīti un pievelc to pie sēžas, līdz jūti stiepumu augšstilba priekšpusē. 10–15 s. 3 atkārtojumi katrai kājai (att. 4).
5. Drēbnieka muskulis (augšstilba iekšpuse): apsēdies, pēdas kopā, ceļi uz āru. Satver pēdas un pievelc tās pie cirkšņiem. 10–15 s. 3 atkārtojumi (att. 5).



1

PARAMETRI, KARATTERISTIČI U LINJI GWIDA GHALL-UŽU



INDIKATORI	DATA
FIRXA TAL-VELOČITÄ:	1,0-6,0 KM/ГОД
ERJA TAČ-ČINTURIN:	1050 × 400 MM
PIŽ NETT:	23 KG
PIŽ GROSS:	25,5 KG
TAGHBIJA MASSIMA:	120 KG
VULTAĠĠ NOMINALI:	220 VAC / 50 HZ
DIMENSIJONIJIET META MIFTUH:	1285 × 560 × 125 MM
DIMENSIJONIJIET GHALL-HAŽNA:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODOTT U AĊĊESSORJI

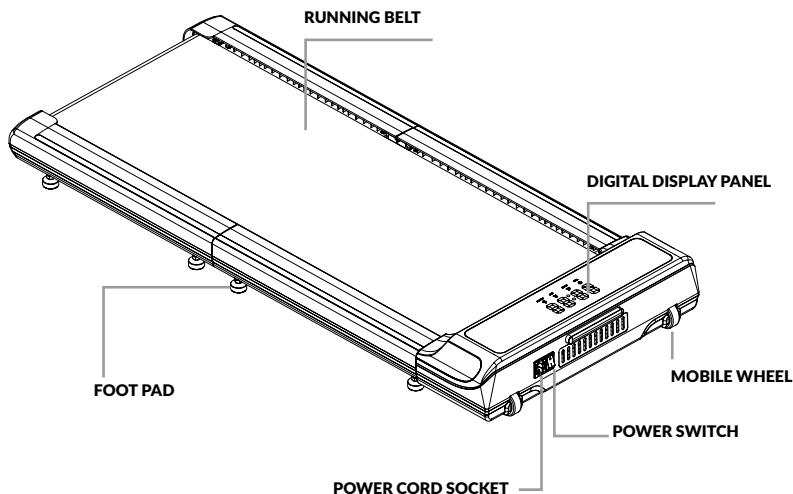
Iċċekkja li l-kontenut tal-ippakkjar ikun komplet u bla ħsara. F'każ ta' nuqqasijiet jew ħsarat, ikkuntattja lill-bejjiegh. Is-sett jista' jinkludi, fost oħrajn: kejbil tal-enerġija, remote control, ċavetta, ċavetta b'żewġ itruf, manwal, żejt tas-silikon.

SKEMA TAL-FUNZJONIJIET (DESKRIZZJONI):

Veloċità massima tal-prodott: 6 km/h.

Jekk l-apparat jaħdem b'mod kontinwu, jitfi awtomatikament wara 99 minuta u 59 sekonda. Biex tkompli, uża r-remote control u erġa' ixgħel l-apparat.

KOMPONENTI: Saqajn, roti tat-trasport, pannell tal-wiri, ċinturin tal-ġiri, swiċċ tal-enerġija, sokkit tal-kejbil tal-enerġija.



3

IMMUNTAR / TIFTAĦ (UNFOLDING)

L-apparat ikun lest għall-użu wara li tinħareġ mill-kaxxa u tikkonnettjah mal-enerġija (skont l-illustrazzjoni).

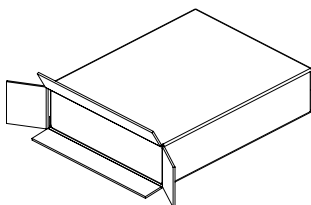
PASSI:

1. Iftaħ l-ippakkjar u oħroġ il-partijiet.
2. Nehhi l-fowm u l-aċċessorji.
3. Iftaħ/ifrex il-prodott.

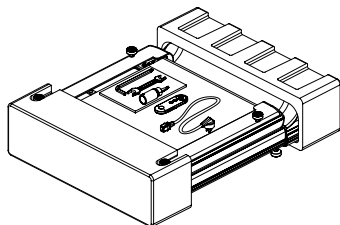
TWISSIJA: waqt li tiftaħ, dahhalx idejk fiż-żona tal-ġonta bejn il-qafas ta' quddiem u dak ta' wara – riskju ta' għafsa.

4. Qabbad il-kejbil tal-enerġija u ixxel l-enerġija.
Biex tahžen l-apparat, aghmel il-passi b'ordni invers.

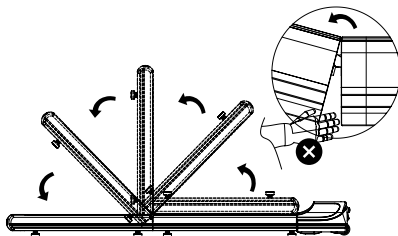
1.



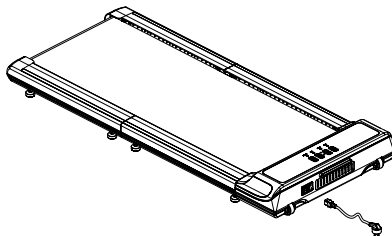
2.

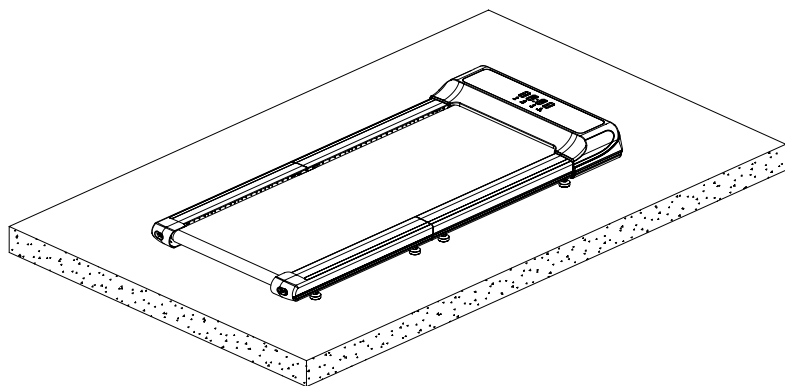


3.



4.





ISTRUZZJONI:

A) HOLL il-ġewż (nut) biċ-ċavetta (skont l-illustrazzjoni).

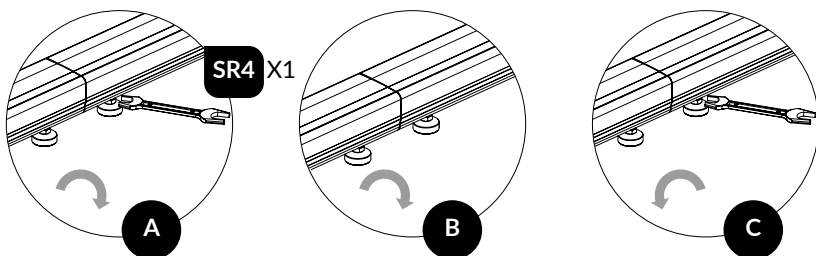
B) Dawwar is-sieq b'idejk sakemm tmiss mal-art.

C) Issikka l-ġewż lejn il-qafas.

Deskrizzjoni ta' sustanzi perikolużi (tabella skont SJ/T 11364)

O – il-kontenut ta' sustanzi perikolużi fil-materjali omoġenji kollha tal-parti huwa taħt il-limiti ta' GB/T 26572.

X – il-kontenut ta' sustanzi perikolużi f'mill-inqas materjal omoġenju wiehed tal-parti jaqbeż il-limiti ta' GB/T 26572.



ISEM TAL-PARTI	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
KOMPONENTI ELETTRIĊI	X	O	O	O	O	O
PARTI TAL-METALL	O	O	O	O	O	O
KISI/HAWWA	O	O	O	O	O	O
BATTERIJA	O	O	O	O	O	O
PARTI OHRA	O	O	O	O	O	O

It-tabella għet ippreparata skont SJ/T 11364. O: taħt il-limiti ta' GB/T 26572. X: limitu maqbuż f'mill-inqas materjal omoġenju wiehed.

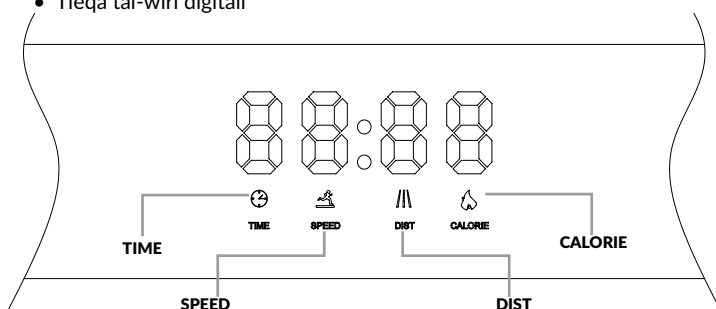
4

FUNZJONIJIET U TĦADDIM

1. PANNELL TAL-WIRI - DESKRIZZJONI

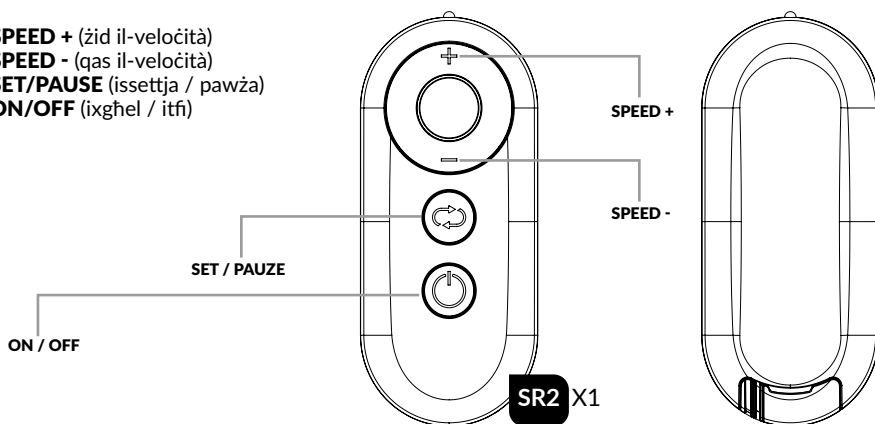
Waqt it-tħaddim, il-windows TIME, SPEED, DIST u CALORIE jintwerew b'mod ċikliku kull 5 sekondi.

- **TIME** (indikatur tat-tħaddim)
- **SPEED** (indikatur tat-tħaddim)
- **DIST** (indikatur tat-tħaddim)
- **CALORIE** (indikatur tat-tħaddim)
- Tieqa tal-wiri diġitali



2. REMOTE CONTROL - DESKRIZZJONI TAL-BUTTUNI

- **SPEED +** (żid il-veloċità)
- **SPEED -** (qas il-veloċità)
- **SET/PAUSE** (issettja / pawża)
- **ON/OFF** (ixghel / itfi)



3. TIXGHIL TAL-ENERĠĠJA

Wara li tikkonnettja l-kejbil tal-enerġija, aghfas is-swiċċ tal-enerġija. Jista' jinstema' hoss bhal „qtr” gewwa l-apparat. Id-dawl ta' wara tal-pannell jinxteghel, u mbaghad tidher „OFF”.

4. TNEDIJA (START)

Modalità standby: l-enerġija hija konnessa u s-swiċċ huwa mixgħul.

Fil-modalità standby aghfas „On/Off” fuq ir-remote control – jibda countdown ta' 3 sekondi (beeps), u mbaghad l-apparat jibda jahdem.

5. FUNZJONIJET TAL-BUTTUNI TAR-REMOTE CONTROL

5.1 On/Off:

- Fil-standby aghfas biex tibda – velocità „1.0”.
- Waqt it-thaddim aghfas biex tieqaf – id-dejta terġa' tiġi ssettjata u l-apparat inaqas sal-waqfien.

5.2 Pause/Set:

- **PAWŻA:** waqt it-thaddim aghfas biex tnaqqas sal-waqfien b'żamma tad-dejta (hin, velocità, kaloriji, eċċ.). Fil-pawża aghfas mill-ġdid biex tkompli.
- **ISSETTAR:** fil-standby, pressjonijiet konsekuttivi jduru: hin > distanza > kaloriji > P1 > ... > P12 (ċiklu).

Modalità „mode”: issettja countdown: hin 5:00–99:00 min, distanza 1,0–99,0 km, kaloriji 20–9990. Wara l-għażla uża „+” jew „-” u mbaghad „On/Off” biex tibda.

NOTA: meta tasal għal 0, l-apparat inaqas u jgħaddi għall-standby..

Modalità programm P: wara li tagħzel P, issettja l-hin (default 30 min, minimu 5 min), imbaghad „On/Off”. Wara t-tmiem tal-programm l-apparat inaqas u jgħaddi għall-standby.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+”: Iżżid il-veloċità wara l-bidu b'0,5 km/h għal kull pressjoni (beep). Żomm >2 s biex iżżid sal-massimu.

5.4 „-”: Tnaqqas il-veloċità b'0,5 km/h għal kull pressjoni (beep). Żomm >2 s biex tnaqqas sal-minimu.

6. FUNZJONIJIET TAL-WIRI

6.1 Hin: 00:00–99:59 (joghla) jew countdown fil-modi; wara 99:59 l-apparat jieqaf u jgħaddi għall-standby.

6.2 Veloċità: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distanza: 0–99,99 km (joghla) jew countdown 1,0–99,0 km.

6.4 Kaloriji: 0–9999 (joghla) jew countdown 20–9990.

6.5 Il-windows tal-wiri jinbidlu kull 5 sekondi.

6.6 Firxiet:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. TIFI

7.1 Aghfas „On/Off” fuq ir-remote control.

7.2 Aghfas il-buttuna/swiċċ tal-enerġija fuq l-apparat (mhux rakkomandat waqt mixi/ġiri).

7.3 Skonnettja l-kejbil tal-enerġija (mhux rakkomandat waqt it-tħaddim).

8. OHRAJN

8.1 Valur ta' referenza tal-kaloriji: 30 kcal/km.

8.2 Aċċelerazzjoni: 0,5 km/s; deċelerazzjoni: 0,5 km/s.

9. IĊIJIET TA' ŻBALL (TIFSIRA)

- U5 – protezzjoni ta' kurrent żejjed: il-kurrent tat-tagħbija huwa għoli wisq. Aghmel manutenzjoni u lubrikazzjoni regolari biex tnaqqas il-frizzjoni; jekk il-problema tippersisti, ibdel il-mutur jew il-kontrollur t'isfel.
- U6 – protezzjoni MOSFET: ibdel il-kontrollur jew il-mutur.
- U7 – żball ta' komunikazzjoni: iċċekkja l-kejbil ta' 4 wajers (konnessjoni/kuntatt); ibdel il-kontrollur t'isfel jew ta' fuq.
- U8 – protezzjoni ta' vultaġġ żejjed: iċċekkja l-wajers tal-mutur jew ibdel il-mutur.

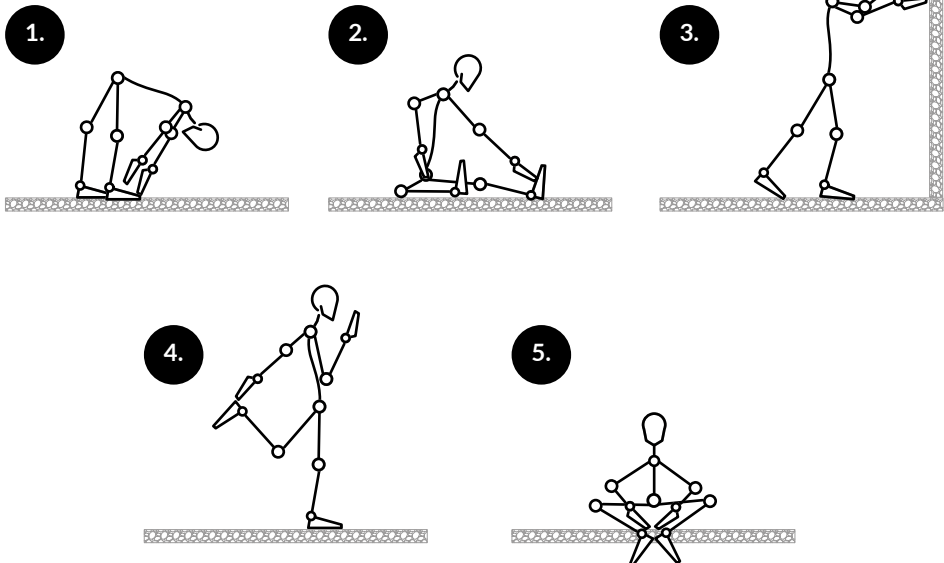
5

PARIRI GĦAT-TAĦRIĠ

TIĠBID (STRETCHING)

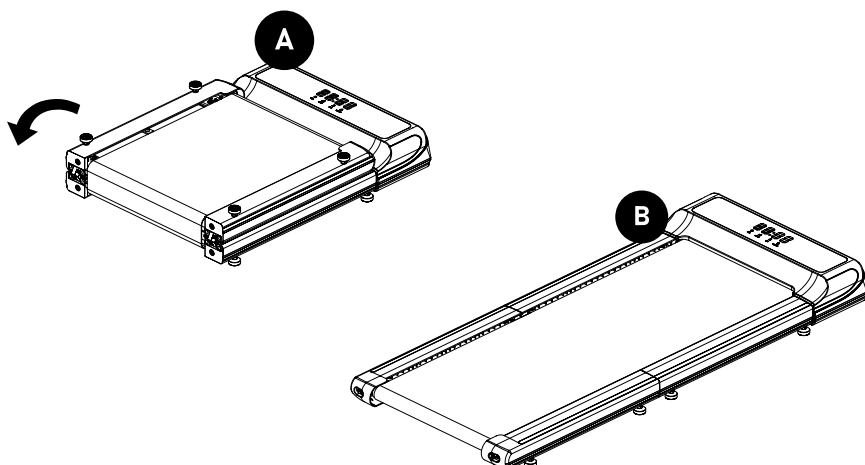
Irrispettivament mill-intensità tat-taħriġ, aghmel tiġbid qabel l-eżerċizzju – dan jgħin lill-muskoli.

1. Nżul 'l isfel: għawweġ il-ġenbejn f'it u niżżel it-torso bil-mod 'il quddiem. Ipprova tmiss subgħajk tas-saqajn biż-żewġ idejn. Żomm 10–15 s, irrilassa. Irrepeti 3 darbiet (fig. 1).
2. Tiġbid tal-pedala/ta' wara l-koxxa: oqgħod bilqiegħda fuq tapit, itfa' sieq waħda dritta, għawweġ l-oħra u ġib il-pedala lejn in-naħa ta' ġewwa tas-sieq dritta. Ipprova tmiss is-subgħajk. 10–15 s, irrilassa. 3 ripetizzjonijiet għal kull sieq (fig. 2).
3. Għoġol u tendin ta' Akille: oqgħod wiċċek mal-ħajt, sieq waħda lura. Is-sieq ta' wara dritta, l-għarqub mal-art. Inklina 'l quddiem. 10–15 s. 3 ripetizzjonijiet għal kull sieq (fig. 3).
4. Quddiem il-koxxa: appoġġja l-id ix-xellugija ma' ħajt/mejda, aqbad l-ghaksa tal-lemin bl-id il-leminija u ġibha lejn il-warrani sakemm thoss tiġbid quddiem il-koxxa. 10–15 s. 3 ripetizzjonijiet għal kull sieq (fig. 4).
5. Muskolu sartorju (ġewwa l-koxxa): oqgħod bilqiegħda, pedali flimkien, irkopptejn 'il barra. Aqbad il-pedali u ġibhom lejn il-groin. 10–15 s. 3 ripetizzjonijiet (fig. 5).



1

PARÂMETROS, CARACTERÍSTICAS E INDICAÇÕES DE UTILIZAÇÃO



INDICADORES	DADOS
INTERVALO DE VELOCIDADE:	1,0-6,0 KM/ГОД
SUPERFÍCIE DA PASSADEIRA:	1050 × 400 MM
PESO LÍQUIDO:	23 KG
PESO BRUTO:	25,5 KG
CARGA MÁXIMA:	120 KG
TENSÃO NOMINAL:	220 VAC / 50 HZ
DIMENSÕES ABERTA:	1285 × 560 × 125 MM
DIMENSÕES PARA ARRUMAÇÃO:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUTO E ACESSÓRIOS

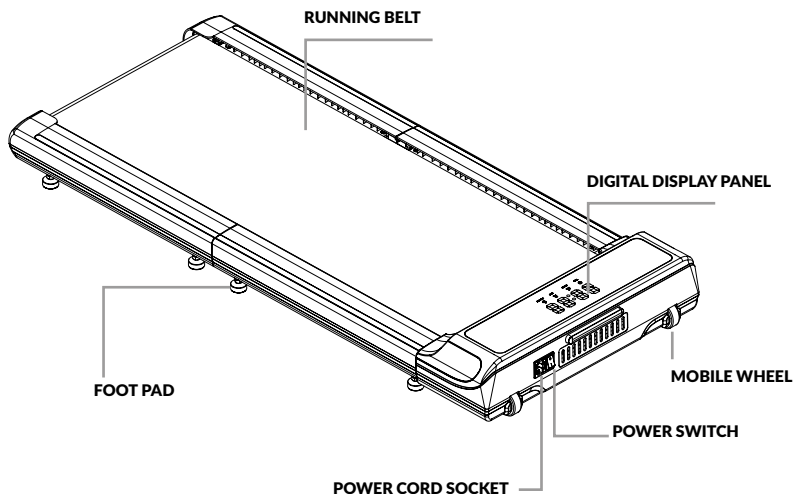
Verifica se o conteúdo da embalagem está completo e sem danos. Em caso de faltas ou danos, contacta o vendedor. O conjunto pode incluir, entre outros: cabo de alimentação, controlo remoto, chave, chave de duas pontas, manual, óleo de silicone.

ESQUEMA DE FUNÇÕES (DESCRIÇÃO):

Velocidade máxima do produto: 6 km/h.

Se o aparelho funcionar continuamente, desligar-se-á automaticamente após 99 minutos e 59 segundos. Para continuar, utiliza o controlo remoto e volta a ligar o aparelho.

COMPONENTES: Pés, rodas de transporte, painel do visor, faixa de corrida, interruptor de alimentação, tomada do cabo de alimentação.



3

MONTAGEM / DESDOBRAR

O aparelho está pronto a utilizar após ser retirado da caixa e ligado à alimentação (conforme a ilustração).

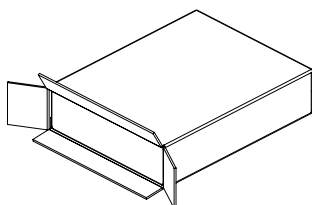
PASSOS:

1. Abre a embalagem e retira os componentes.
2. Remove a espuma e os acessórios.
3. Desdobra o produto.

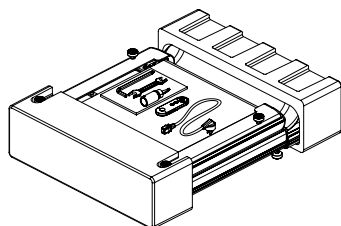
ATENÇÃO: durante o desdobrar, não coloques as mãos na zona de dobradiça entre a estrutura dianteira e traseira – risco de entalar.

4. Liga o cabo de alimentação e liga a alimentação.
- Para guardar o aparelho, executa os passos pela ordem inversa.

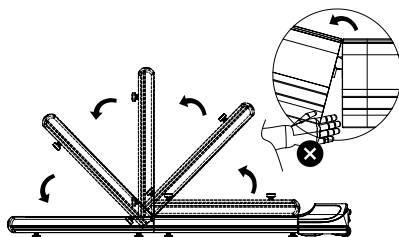
1.



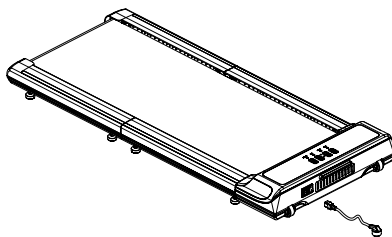
2.

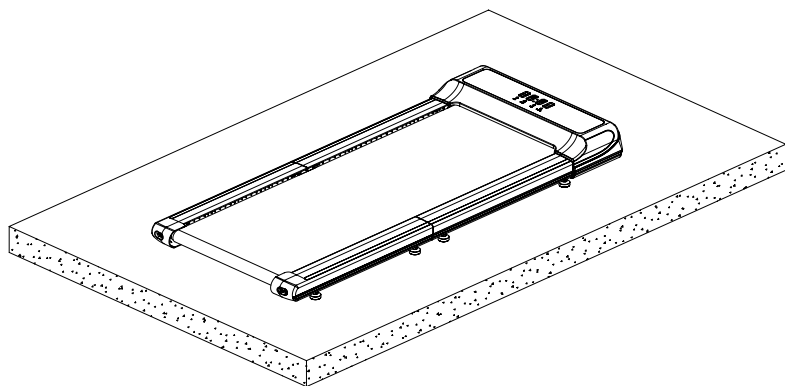


3.



4.





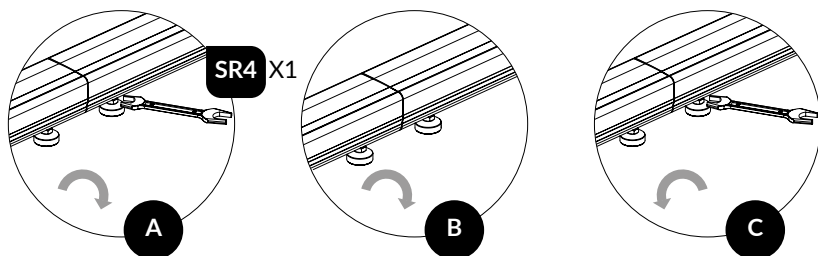
INSTRUÇÕES:

- A) Afrouxa a porca com a chave (conforme a ilustração).
- B) Roda o pé com a mão até tocar no chão.
- C) Aperta a porca contra a estrutura..

Descrição de substâncias perigosas (tabela segundo SJ/T 11364)

O – o teor de substâncias perigosas em todos os materiais homogêneos do componente está abaixo dos limites de GB/T 26572.

X – o teor de substâncias perigosas em pelo menos um material homogêneo do componente excede os limites de GB/T 26572.



NOME DO ELEMENTO	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
COMPONENTES ELÉTRICOS	X	O	O	O	O	O
PEÇAS METÁLICAS	O	O	O	O	O	O
CARCAÇA	O	O	O	O	O	O
BATERIA	O	O	O	O	O	O
OUTROS ELEMENTOS	O	O	O	O	O	O

Tabela elaborada de acordo com SJ/T 11364. O: abaixo dos limites de GB/T 26572. X: limite excedido em pelo menos um material homogêneo.

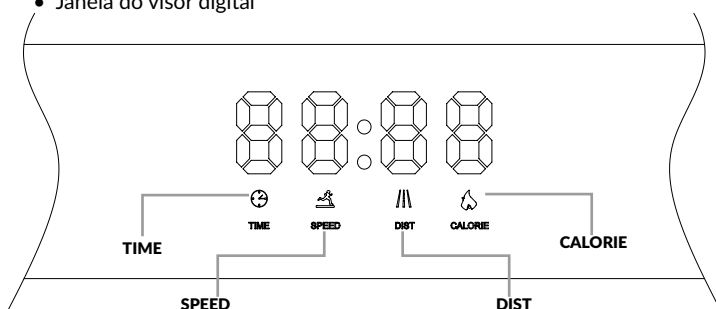
4

FUNÇÕES E UTILIZAÇÃO

1. PAINEL DO VISOR - DESCRIÇÃO

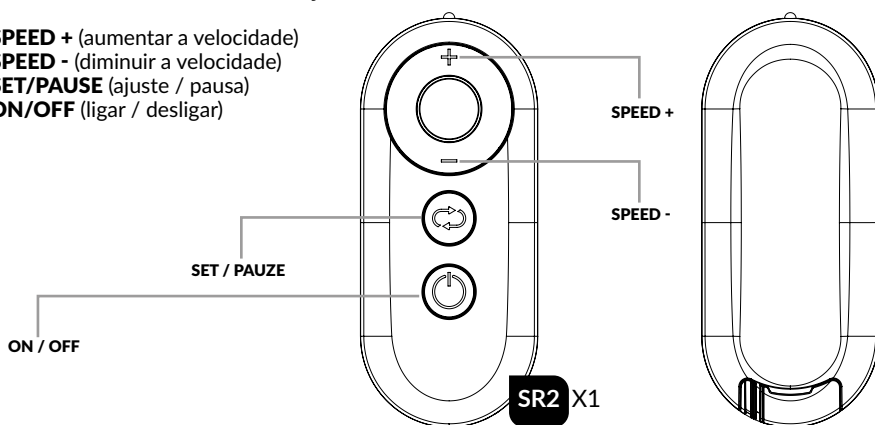
Durante o funcionamento, as janelas TIME, SPEED, DIST e CALORIE são apresentadas ciclicamente a cada 5 segundos.

- **TIME** (indicador de funcionamento)
- **SPEED** (indicador de funcionamento)
- **DIST** (indicador de funcionamento)
- **CALORIE** (indicador de funcionamento)
- Janela do visor digital



2. CONTROLO REMOTO - DESCRIÇÃO DOS BOTÕES

- **SPEED +** (aumentar a velocidade)
- **SPEED -** (diminuir a velocidade)
- **SET/PAUSE** (ajuste / pausa)
- **ON/OFF** (ligar / desligar)



3. LIGAR A ALIMENTAÇÃO

Após ligar o cabo de alimentação, pressiona o interruptor. Pode ouvir-se um som de “gotejar” no interior do aparelho. A retroiluminação do painel acende-se e, em seguida, aparece “OFF”.

4. ARRANQUE

Modo de espera: alimentação ligada e interruptor ligado.

No modo de espera, pressiona “On/Off” no controlo remoto – inicia uma contagem decrescente de 3 segundos (bipes) e o aparelho arranca.

5. FUNÇÕES DOS BOTÕES DO CONTROLO REMOTO

5.1 Ligar/Desligar:

- No modo de espera, pressiona para iniciar – velocidade “1.0”.
- Durante o funcionamento, pressiona para parar – os dados são repostos e o aparelho desacelera até parar.

5.2 Pausa/Ajuste:

- **PAUSA:** durante o funcionamento, pressiona para desacelerar até parar mantendo os dados (tempo, velocidade, calorias, etc.). Em pausa, pressiona novamente para continuar.
- **AJUSTES:** no modo de espera, pressões sucessivas alternam: tempo > distância > calorias > P1 > ... > P12 (ciclo).

Modo “mode”: define contagem decrescente: tempo 5:00–99:00 min, distância 1,0–99,0 km, calorias 20–9990. Depois de selecionar, usa “+” ou “-” e, em seguida, “On/Off” para iniciar.

NOTA: ao atingir 0, o aparelho desacelera e passa para o modo de espera..

Modo de programa P: após selecionar P, define o tempo (por defeito 30 min, mínimo 5 min) e, depois, “On/Off”. No final do programa, o aparelho desacelera e passa para o modo de espera.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 "+": aumenta a velocidade após o arranque em 0,5 km/h por pressão (bipe). Manter premido > 2 s aumenta até ao máximo.

5.4 "-": diminui a velocidade em 0,5 km/h por pressão (bipe). Manter premido > 2 s diminui até ao mínimo.

6. FUNÇÕES DO VISOR

6.1 Tempo: 00:00–99:59 (contagem crescente) ou contagem decrescente nos modos; após 99:59 o aparelho pára e entra em modo de espera.

6.2 Velocidade: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distância: 0–99,99 km (crescente) ou contagem decrescente 1,0–99,0 km.

6.4 Calorias: 0–9999 (crescente) ou contagem decrescente 20–9990.

6.5 As janelas do visor mudam a cada 5 segundos.

6.6 Intervalos:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. DESLIGAR

7.1 Pressiona "On/Off" no controlo remoto.

7.2 Pressiona o botão de alimentação no aparelho (não recomendado durante a marcha/corrida).

7.3 Desliga o cabo de alimentação (não recomendado durante o funcionamento).

8. OUTROS

8.1 Valor de referência de calorias: 30 kcal/km.

8.2 Aceleração: 0,5 km/s; desaceleração: 0,5 km/s.

9. DIGOS DE ERRO (SIGNIFICADO)

- U5 – proteção contra sobrecorrente: a corrente de carga é demasiado alta. Faz manutenção e lubrificação regulares para reduzir a fricção; se o problema persistir, substitui o motor ou o controlador inferior.
- U6 – proteção MOSFET: substitui o controlador ou o motor.
- U7 – erro de comunicação: verifica o cabo de 4 fios (ligação/contato); substitui o controlador inferior ou superior.
- U8 – proteção contra sobretensão: verifica os cabos do motor ou substitui o motor.

5

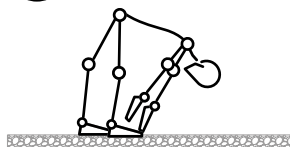
CONSELHOS DE TREINO

ALONGAMENTOS

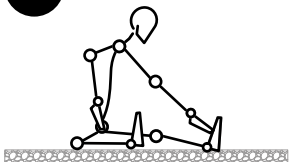
Independentemente da intensidade do treino, faz alongamentos antes de exercitar – facilita o trabalho muscular.

1. Flexão para a frente: flete ligeiramente os joelhos e inclina lentamente o tronco para a frente. Tenta tocar nos dedos dos pés com ambas as mãos. Mantém 10–15 s, relaxa. Repete 3 vezes (fig. 1).
2. Alongamento do pé/parte posterior da coxa: senta-te num tapete, estica uma perna, flete a outra e encosta o pé à parte interna da perna esticada. Tenta tocar nos dedos do pé. 10–15 s, relaxa. 3 repetições por perna (fig. 2).
3. Gêmeo e tendão de Aquiles: fica de frente para uma parede com uma perna atrás. Perna traseira esticada, calcanhar no chão. Inclina-te. 10–15 s. 3 repetições por perna (fig. 3).
4. Parte frontal da coxa: apoia-te com a mão esquerda numa parede/mesa, agarra o tornozelo direito com a mão direita e puxa-o em direção ao glúteo até sentires tensão na parte frontal da coxa. 10–15 s. 3 repetições por perna (fig. 4).
5. Músculo sartório (parte interna da coxa): senta-te, junta as plantas dos pés e abre os joelhos para fora. Segura os pés e puxa-os em direção à virilha. 10–15 s. 3 repetições (fig. 5).

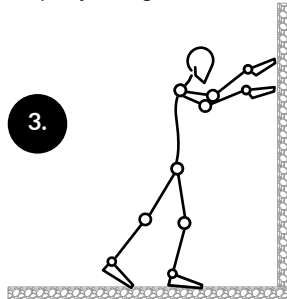
1.



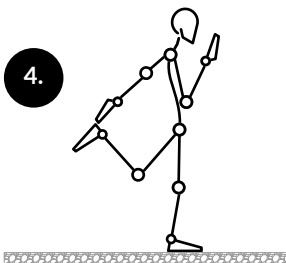
2.



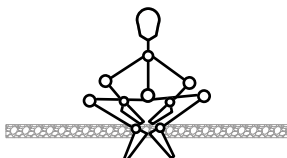
3.



4.

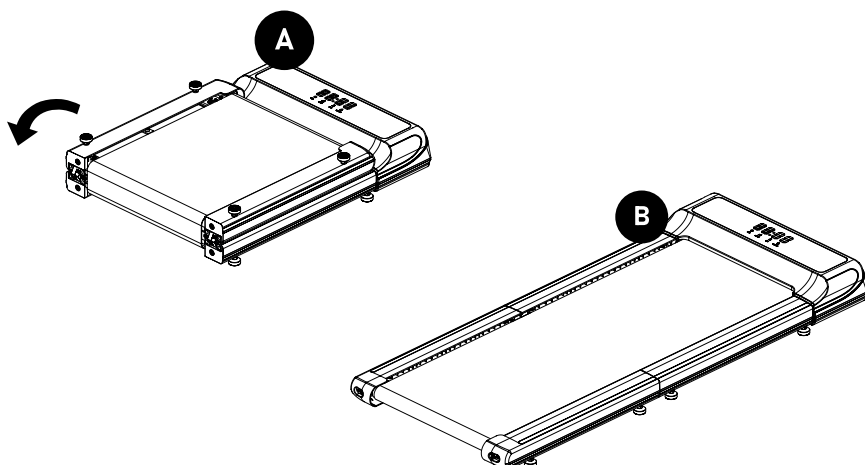


5.



1

PARAMETRI, CARACTERISTICI ȘI RECOMANDĂRI DE UTILIZARE



INDICATORI	DATE
INTERVAL DE VITEZĂ:	1,0-6,0 KM/ГОД
SUPRAFAȚA BENZII:	1050 × 400 MM
GREUTATE NETĂ:	23 KG
GREUTATE BRUTĂ:	25,5 KG
SARCINĂ MAXIMĂ:	120 KG
TENSIUNE NOMINALĂ:	220 VAC / 50 HZ
DIMENSIUNI DESFĂȘURATĂ:	1285 × 560 × 125 MM
DIMENSIUNI PENTRU DEPOZITARE:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUS ȘI ACCESORII

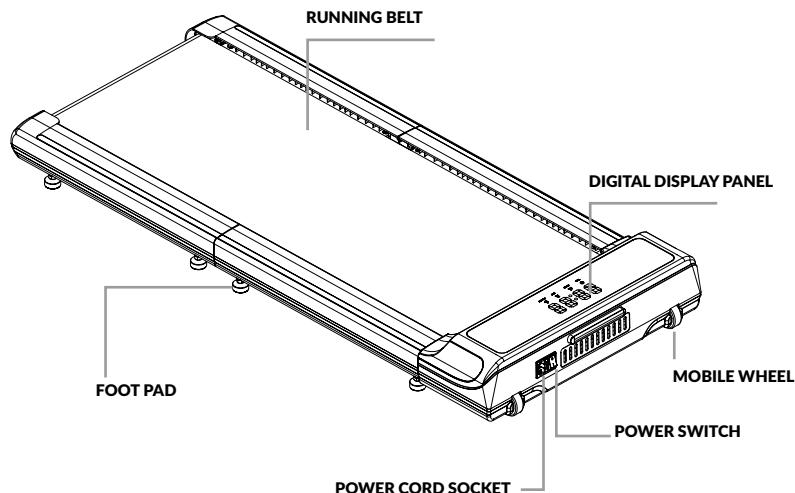
Verifică dacă conținutul pachetului este complet și nedeteriorat. În caz de lipsuri sau deteriorări, contactează vânzătorul. Setul poate include, printre altele: cablu de alimentare, telecomandă, cheie, cheie dublă, manual, ulei siliconic.

SCHEMA FUNCȚIILOR (DESCRIERE):

Viteza maximă a produsului: 6 km/h.

Dacă dispozitivul funcționează continuu, se va opri automat după 99 minute și 59 secunde. Pentru a continua, folosește telecomanda și pornește din nou dispozitivul.

COMPONENTE: Picioare, roți de transport, panou de afișaj, bandă de alergare, întrerupător de alimentare, priză pentru cablul de alimentare.



3

MONTAJ / DESFĂȘURARE

Dispozitivul este gata de utilizare după scoaterea din cutie și conectarea la alimentare (conform ilustrației).

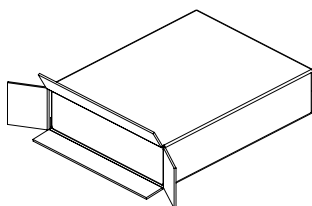
PAȘI:

1. Deschide ambalajul și scoate componentele.
2. Îndepărtează spuma și accesoriile.
3. Desfășoară produsul.

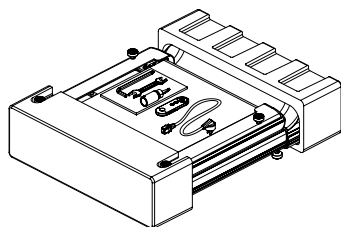
ATENȚIE: în timpul desfășurării nu introduce mâinile în zona de îmbinare dintre cadrul frontal și cel posterior – risc de prindere.r.

4. Conectează cablul de alimentare și pornește alimentarea.
- Pentru a depozita dispozitivul, efectuează pașii în ordine inversă.

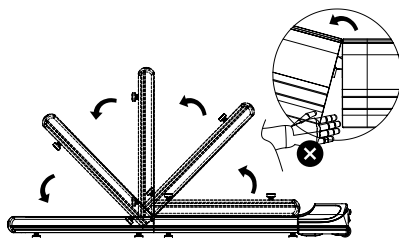
1.



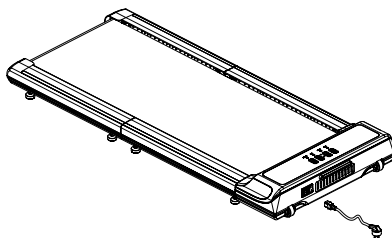
2.

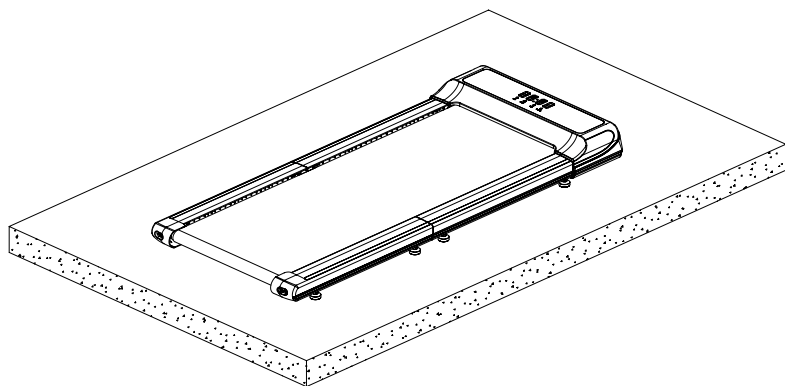


3.



4.





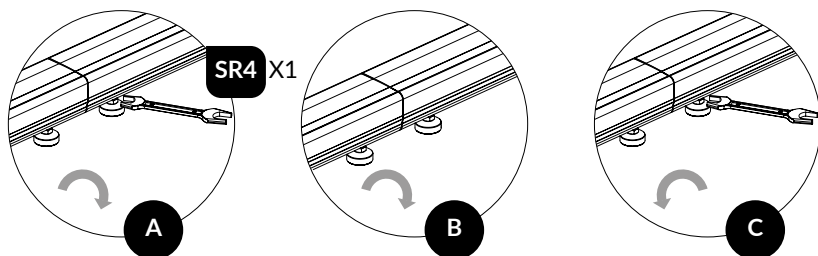
INSTRUCȚIUNI:

- A) Slăbește piulița cu cheia (conform ilustrației).
- B) Rotește piciorul cu mâna până când atinge podeaua.
- C) Strânge piulița către cadru.

Descrierea substanțelor periculoase (tabel conform SJ/T 11364)

O – conținutul de substanțe periculoase în toate materialele omogene ale piesei este sub limitele GB/T 26572.

X – conținutul de substanțe periculoase în cel puțin un material omogen al piesei depășește limitele GB/T 26572.



DENUMIRE PIESĂ	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
COMPONENTE ELECTRICE	X	O	O	O	O	O
PĂRȚI METALICE	O	O	O	O	O	O
CARCASĂ	O	O	O	O	O	O
BATERIE	O	O	O	O	O	O
ALTE COMPONENTE	O	O	O	O	O	O

Tabel întocmit conform SJ/T 11364. O: sub limitele GB/T 26572. X: limită depășită în cel puțin un material omogen.

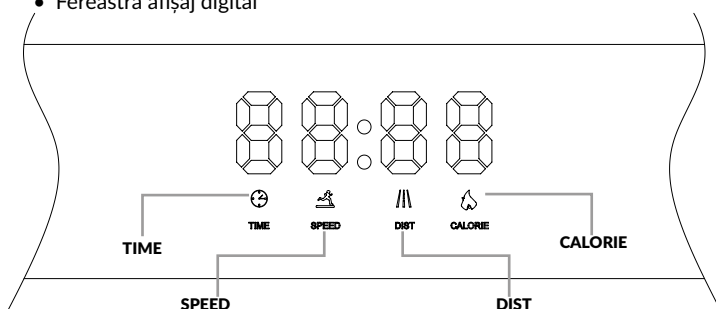
4

FUNCȚII ȘI OPERARE

1. PANOU DE AFIȘAJ – DESCRIERE

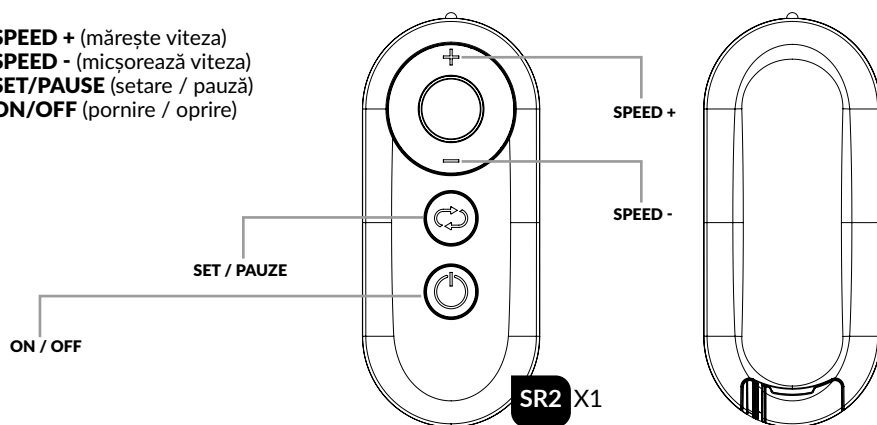
În timpul funcționării, ferestrele TIME, SPEED, DIST și CALORIE sunt afișate ciclic la fiecare 5 secunde.

- **TIME** (indicator de funcționare)
- **SPEED** (indicator de funcționare)
- **DIST** (indicator de funcționare)
- **CALORIE** (indicator de funcționare)
- Fereastră afișaj digital



2. TELECOMANDĂ – DESCRIERE BUTOANE

- **SPEED +** (mărește viteza)
- **SPEED -** (micșorează viteza)
- **SET/PAUSE** (setare / pauză)
- **ON/OFF** (pornire / oprire)



3. PORNIREA ALIMENTĂRII

După conectarea cablului de alimentare, apasă întrerupătorul. În interiorul dispozitivului se poate auzi un sunet de „picurare”. Se va aprinde iluminarea panoului, după care va apărea „OFF”.

4. PORNIRE

Mod standby: alimentarea este conectată și întrerupătorul este pornit.

În modul standby apasă „On/Off” pe telecomandă – începe o numărătoare inversă de 3 secunde (semnale sonore), după care dispozitivul pornește.

5. FUNCȚIILE BUTOANELOR TELECOMENZII

5.1 Pornire/Oprire:

- În modul standby apasă pentru pornire – viteză „1.0”.
- În timpul funcționării apasă pentru oprire – datele se resetează, iar dispozitivul încetinește până la oprire.

5.2 Pauză/Setare:

- **PAUZĂ:** în timpul funcționării apasă pentru a frâna până la oprire păstrând datele (timp, viteză, calorii etc.). În pauză apasă din nou pentru a continua.
- **SETĂRI:** în modul standby, apăsări succesive comută: timp > distanță > calorii > P1 > ... > P12 (ciclu).

Mod „mode”: setează numărătoare inversă: timp 5:00–99:00 min, distanță 1,0–99,0 km, calorii 20–9990. După selectare, folosește „+” sau „-”, apoi „On/Off” pentru a începe.

NOTĂ: la atingerea valorii 0, dispozitivul încetinește și trece în modul standby.

Mod program P: după selectarea P setează timpul (implicit 30 min, minim 5 min), apoi „On/Off”. La finalul programului, dispozitivul încetinește și trece în standby.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+”: mărește viteza după pornire cu 0,5 km/h la fiecare apăsare (semnal sonor). Ținere apăsat >2 s crește până la maxim.

5.4 „-”: micșorează viteza cu 0,5 km/h la fiecare apăsare (semnal sonor). Ținere apăsat >2 s scade până la minim.

6. FUNCȚII DE AFIȘARE

6.1 Timp: 00:00–99:59 (în creștere) sau numărătoare inversă în moduri; după 99:59 dispozitivul se oprește și trece în standby.

6.2 Viteză: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distanță: 0–99,99 km (în creștere) sau numărătoare inversă 1,0–99,0 km.

6.4 Calorii: 0–9999 (în creștere) sau numărătoare inversă 20–9990.

6.5 Ferestrele de afișaj se schimbă la fiecare 5 secunde.

6.6 Intervalele:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. OPRIRE

7.1 Apasă „On/Off” pe telecomandă.

7.2 Apasă butonul/întrerupătorul de alimentare de pe dispozitiv (nerecomandat în timpul mersului/ alergării).

7.3 Deconectează cablul de alimentare (nerecomandat în timpul funcționării).

8. ALTELE

8.1 Valoare de referință a caloriilor: 30 kcal/km.

8.2 Accelerare: 0,5 km/s; decelerare: 0,5 km/s.

9. CODURI DE EROARE (SEMNIFICAȚIE)

- U5 – protecție la supracurent: curentul de sarcină este prea mare. Efectuează întreținere și ungere regulată pentru a reduce frecarea; dacă problema persistă, înlocuiește motorul sau controlerul inferior.
- U6 – protecție MOSFET: înlocuiește controlerul sau motorul.
- U7 – eroare de comunicație: verifică cablul cu 4 fire (conexiune/contact); înlocuiește controlerul inferior sau superior.
- U8 – protecție la supratensiune: verifică firele motorului sau înlocuiește motorul.

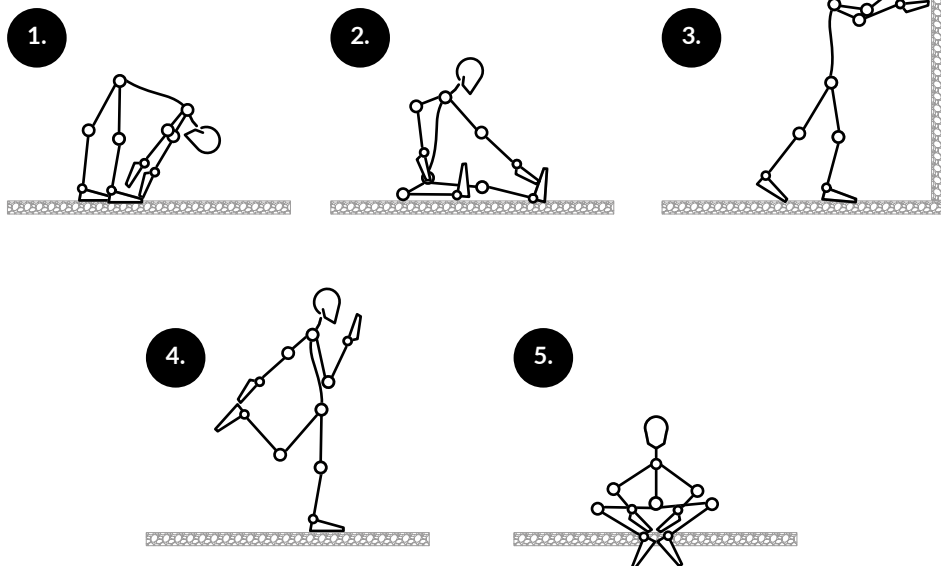
5

SFATURI DE ANTRENAMENT

ÎNTINDERI

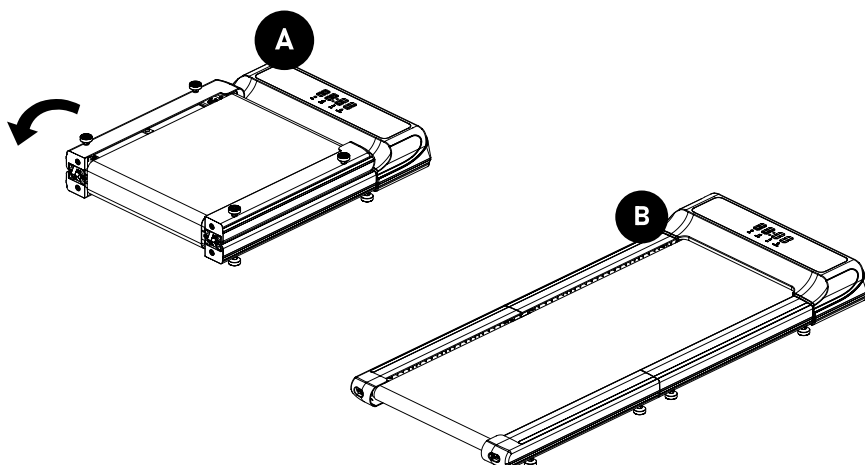
Indiferent de intensitatea antrenamentului, fă întinderi înainte de exerciții – ajută mușchii să funcționeze.

1. Aplecare înainte: îndoaie ușor genunchii și apleacă trunchiul încet înainte. Încearcă să atingi degetele de la picioare cu ambele mâini. Menține 10–15 s, relaxează-te. Repetă de 3 ori (fig. 1).
2. Întindere talpă/spatele coapsei: așază-te pe saltea, întinde un picior, îndoaie-l pe celălalt și apropie talpa de partea interioară a piciorului întins. Încearcă să atingi degetele. 10–15 s, relaxează-te. 3 repetări pe picior (fig. 2).
3. Gambă și tendonul lui Ahile: stai cu fața la perete, un picior în spate. Piciorul din spate drept, călcâiul pe podea. Apleacă-te. 10–15 s. 3 repetări pe picior (fig. 3).
4. Fața coapsei: sprijină-te cu mâna stângă de perete/masă, apucă glezna dreaptă cu mâna dreaptă și trage spre fesă până simți întindere în partea din față a coapsei. 10–15 s. 3 repetări pe picior (fig. 4).
5. Mușchiul croitor (interiorul coapsei): așază-te, tălpile împreună, genunchii în exterior. Prinde tălpile și trage-le spre zona inghinală. 10–15 s. 3 repetări (fig. 5).



1

PARAMETRE, VLASTNOSTI A POKYNY NA POUŽÍVÁNIE



UKAZOVATELE	ÚDAJE
ROZSAH RÝCHLOSTI:	1,0–6,0 KM/ГОД
PLOCHA PÁSU:	1050 × 400 MM
ČISTÁ HMOTNOSŤ:	23 KG
HRUBÁ HMOTNOSŤ:	25,5 KG
MAXIMÁLNE ZAŤAŽENIE:	120 KG
MENOVITÉ NAPÄTIE:	220 VAC / 50 HZ
ROZMERY PO ROZLOŽENÍ:	1285 × 560 × 125 MM
ROZMERY NA SKLADOVANIE:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUKT A PRÍSLUŠENSTVO

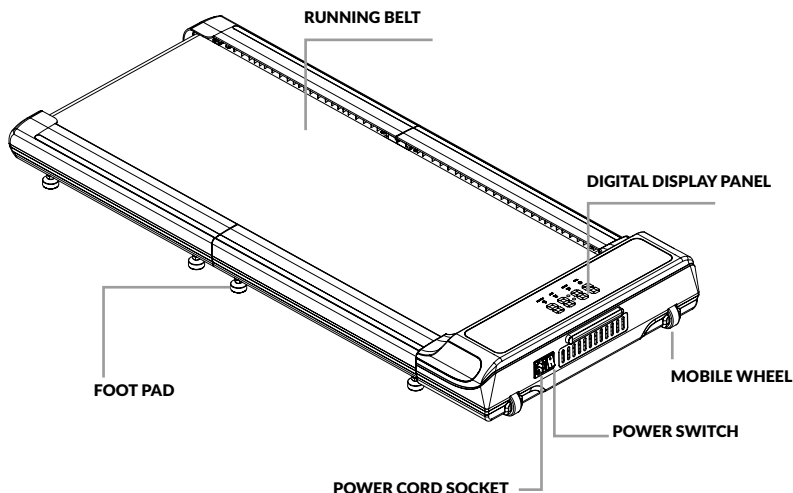
Skontroluj, či je obsah balenia kompletný a nepoškodený. V prípade chýbajúcich častí alebo poškodenia kontaktuj predajcu. V súprave sa môžu nachádzať okrem iného: napájací kábel, diaľkové ovládanie, kľúč, obojstranný kľúč, návod, silikónový olej.

SCHÉMA FUNKCIÍ (POPIS):

Maximálna rýchlosť produktu: 6 km/h.

Ak zariadenie pracuje nepretržite, automaticky sa vypne po 99 minútach a 59 sekundách. Ak chceš pokračovať, použij diaľkové ovládanie a zariadenie znovu zapni.

ČASTI: Nožičky, transportné kolieska, panel displeja, bežecký pás, vypínač napájania, zásuvka napájacieho kábla.



3

MONTÁŽ / ROZKLADANIE

Zariadenie je pripravené na použitie po vybratí z krabice a pripojení k napájaniu (podľa obrázka).

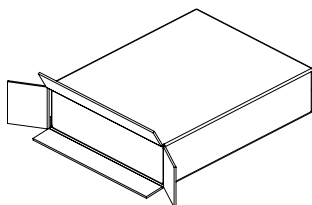
KROKY:

1. Otvor balenie a vyber diely.
2. Odstráň penu a príslušenstvo.
3. Rozlož produkt.

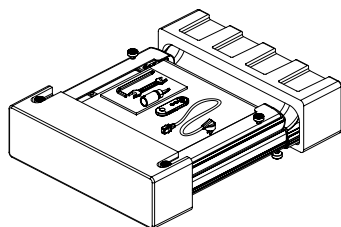
UPOZORNENIE: počas rozkladania nevkladaj ruky do miesta ohybu medzi predným a zadným rámom – riziko privretia.

4. Pripoj napájací kábel a zapni napájanie.
Ak chceš zariadenie uložiť, vykonaj kroky v opačnom poradí.

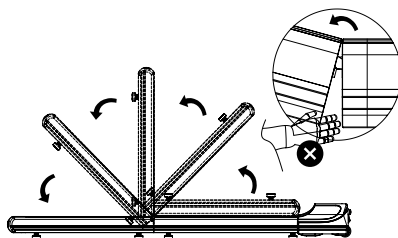
1.



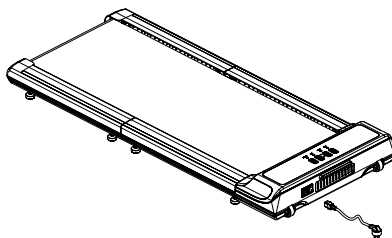
2.

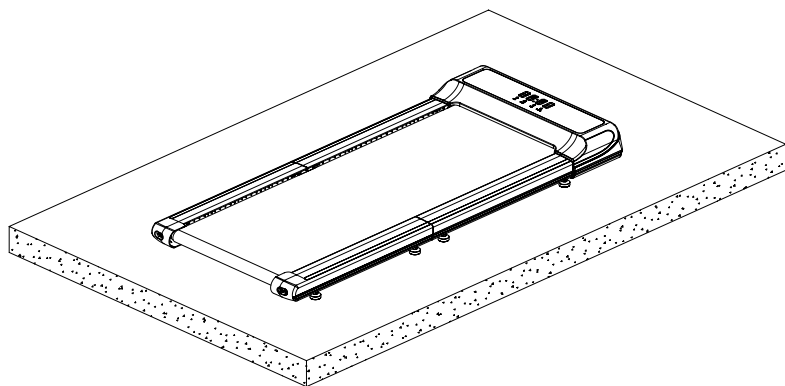


3.



4.





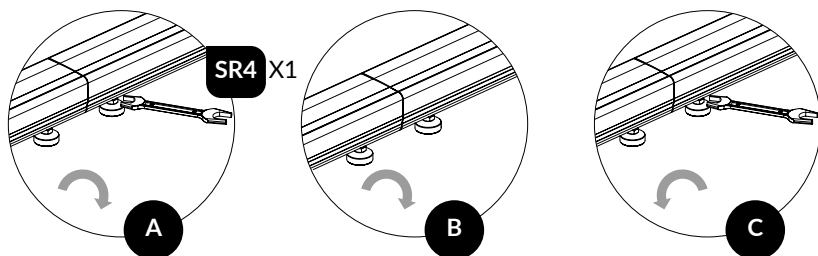
NÁVOD:

- A) Povoľ maticu kľúčom (podľa obrázka).
 B) Otoč nožičkou rukou, kým sa nedotkne podlahy.
 C) Dotiahni maticu k rámu..

Opis nebezpečných látok (tabuľka podľa SJ/T 11364)

O – obsah nebezpečných látok vo všetkých homogénnych materiáloch súčasti je pod limitmi GB/T 26572.

X – obsah nebezpečných látok aspoň v jednom homogénnom materiáli súčasti prekračuje limity GB/T 26572.



NÁZOV SÚČASTI	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRICKÉ KOMPONENTY	X	O	O	O	O	O
KOVOVÉ ČASTI	O	O	O	O	O	O
KRYT	O	O	O	O	O	O
BATÉRIA	O	O	O	O	O	O
OSTATNÉ ČASTI	O	O	O	O	O	O

Tabuľka je vypracovaná v súlade so SJ/T 11364. O: pod limitmi GB/T 26572. X: limit prekročený aspoň v jednom homogénnom materiáli.

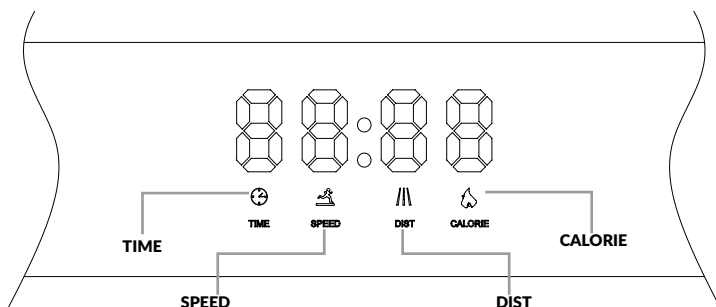
4

FUNKCIE A OVLÁDANIE

1. PANEL DISPLEJA – POPIS

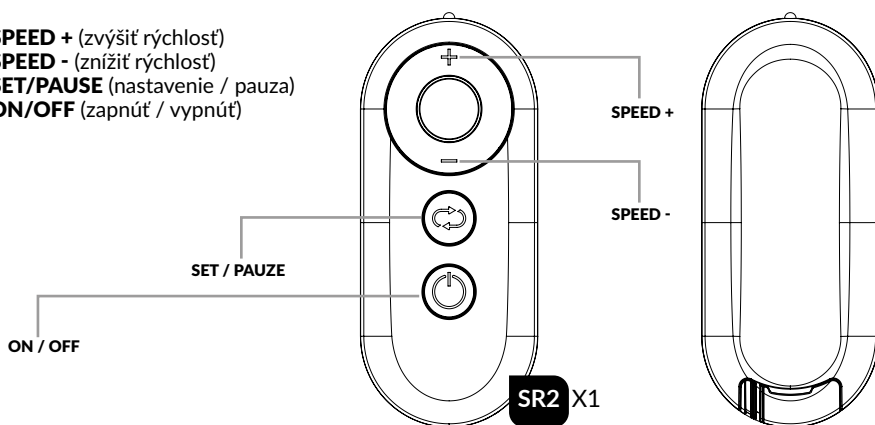
Počas prevádzky sa okná TIME, SPEED, DIST a CALORIE zobrazujú cyklicky každých 5 sekúnd.

- **TIME** (indikátor prevádzky)
- **SPEED** (indikátor prevádzky)
- **DIST** (indikátor prevádzky)
- **CALORIE** (indikátor prevádzky)
- Okno digitálneho displeja



2. DIAĽKOVÉ OVLÁDANIE – POPIS TLAČIDIEL

- **SPEED +** (zvýšiť rýchlosť)
- **SPEED -** (znížiť rýchlosť)
- **SET/PAUSE** (nastavenie / pauza)
- **ON/OFF** (zapnúť / vypnúť)



3. ZAPNUTIE NAPÁJANIA

Po pripojení napájacieho kábla stlač vypínač. Vnútri zariadenia môže byť počuť „kvapkajúci“ zvuk. Zapne sa podsvietenie panelu a následne sa zobrazí „OFF“.

4. SPUSTENIE

Pohotovostný režim: napájanie je pripojené a vypínač je zapnutý.
V pohotovostnom režime stlač „On/Off“ na ovládači – spustí sa 3-sekundové odpočítavanie (zvukové signály) a potom zariadenie začne pracovať.

5. FUNKCIE TLAČIDIEL OVLÁDAČA

5.1 Zap/Vyp:

- V pohotovostnom režime stlač pre spustenie – rýchlosť „1.0“.
- Počas prevádzky stlač pre zastavenie – údaje sa vynulujú a zariadenie spomalí až do zastavenia.

5.2 Pauza/Nastavenie:

- **PAUZA:** počas prevádzky stlač pre dobrzdzenie do zastavenia so zachovaním údajov (čas, rýchlosť, kalórie atď.). V pauze stlač znova pre pokračovanie.
- **NASTAVENIE:** v pohotovostnom režime postupné stlačenia prepínajú: čas > vzdialenosť > kalórie > P1 > ... > P12 (cyklus).

Režim „mode“: nastav odpočítavanie: čas 5:00–99:00 min, vzdialenosť 1,0–99,0 km, kalórie 20–9990. Po výbere použi „+“ alebo „-“ a potom „On/Off“ pre spustenie.

POZNÁMKA: po dosiahnutí 0 zariadenie spomalí a prejde do pohotovostného režimu.

Režim programu P: po výbere P nastav čas (predvolené 30 min, minimum 5 min), potom „On/Off“. Po skončení programu zariadenie spomalí a prejde do pohotovostného režimu.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+“: po spustení zvyšuje rýchlosť o 0,5 km/h na jedno stlačenie (zvukový signál). Podržanie >2 s zvyšuje až na maximum.

5.4 „-“: znižuje rýchlosť o 0,5 km/h na jedno stlačenie (zvukový signál). Podržanie >2 s znižuje až na minimum.

6. FUNKCIE ZOBRAZENIA

6.1 Čas: 00:00–99:59 (nahor) alebo odpočítavanie v režimoch; po 99:59 sa zariadenie zastaví a prejde do pohotovostného režimu.

6.2 Rýchlosť: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Vzdialenosť: 0–99,99 km (nahor) alebo odpočítavanie 1,0–99,0 km.

6.4 Kalórie: 0–9999 (nahor) alebo odpočítavanie 20–9990.

6.5 Okná displeja sa menia každých 5 sekúnd.

6.6 Rozsahy:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. VYPNUTIE

7.1 Stlač „On/Off“ na diaľkovom ovládaní.

7.2 Stlač tlačidlo napájania na zariadení (neodporúča sa počas chôdze/behu).

7.3 Odpoj napájací kábel (neodporúča sa počas prevádzky).

8. INÉ

8.1 Referenčná hodnota kalórií: 30 kcal/km.

8.2 Zrýchlenie: 0,5 km/s; spomalenie: 0,5 km/s.

9. CHYBOVÉ KÓDY (VÝZNAM)

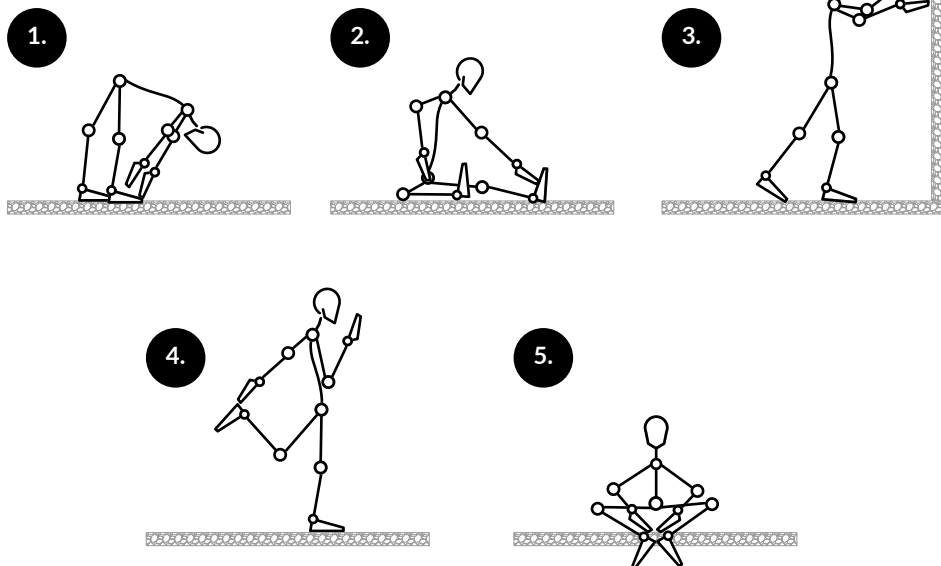
- U5 – nadprúdová ochrana: zaťažovací prúd je príliš vysoký. Vykonávaj pravidelnú údržbu a mazanie, aby sa znížilo trenie; ak problém pretrvá, vymeň motor alebo spodný regulátor.
- U6 – ochrana MOSFET: vymeň regulátor alebo motor.
- U7 – komunikačná chyba: skontroluj 4-žilový kábel (pripojenie/kontakt); vymeň spodný alebo horný regulátor.
- U8 – prepäťová ochrana: skontroluj vodiče motora alebo vymeň motor.

5 TRÉNINGOVÉ TIPY

STREČING

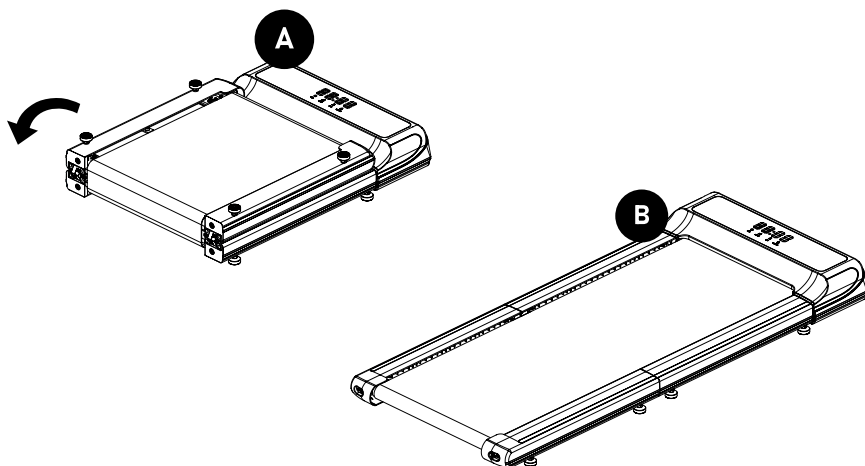
Bez ohľadu na intenzitu tréningu vykonaj pred cvičením strečing – uľahčuje prácu svalov..

1. Predklon: mierne pokrč kolená a pomaly sa predkloň. Skús sa oboma rukami dotknúť prstov na nohách. Drž 10–15 s, uvoľni sa. Opakuj 3× (obr. 1).
2. Strečing chodidla/zadnej strany stehna: sadni si na podložku, jednu nohu natiahni, druhú pokrč a prilož chodidlo k vnútornej strane natiahnutej nohy. Skús sa dotknúť prstov na nohe. 10–15 s, uvoľni sa. 3 opakovania na nohu (obr. 2).
3. Lýtko a Achillova šľacha: postav sa čelom k stene, jedna noha vzadu. Zadná noha vystretá, päta na podlahe. Predkloň sa. 10–15 s. 3 opakovania na nohu (obr. 3).
4. Predná strana stehna: opri sa ľavou rukou o stenu/stôl, pravou rukou chyt' pravý členok a pritiahni k sedacej časti, kým nepocítiš napätie vpredu na stehne. 10–15 s. 3 opakovania na nohu (obr. 4).
5. Krajčírsky sval (vnútorná strana stehna): sadni si, chodidlá spolu, kolená smerom von. Chyt' chodidlá a pritiahni k slabinám. 10–15 s. 3 opakovania (obr. 5).



1

PARAMETRI, LASTNOSTI IN NAVODILA ZA UPORABO



KAZALNIKI	PODATKI
OBMOČJE HITROSTI:	1,0–6,0 KM/ГОД
TEKALNA POVRŠINA:	1050 × 400 MM
NETO MASA:	23 KG
BRUTO MASA:	25,5 KG
NAJVEČJA OBRMENITEV:	120 KG
NAZIVNA NAPETOST:	220 VAC / 50 HZ
DIMENZIJE RAZTEGNJENE:	1285 × 560 × 125 MM
DIMENZIJE ZA SHRANJEVANJE:	740 × 560 × 165 MM

2

IZDELEK IN DODATKI

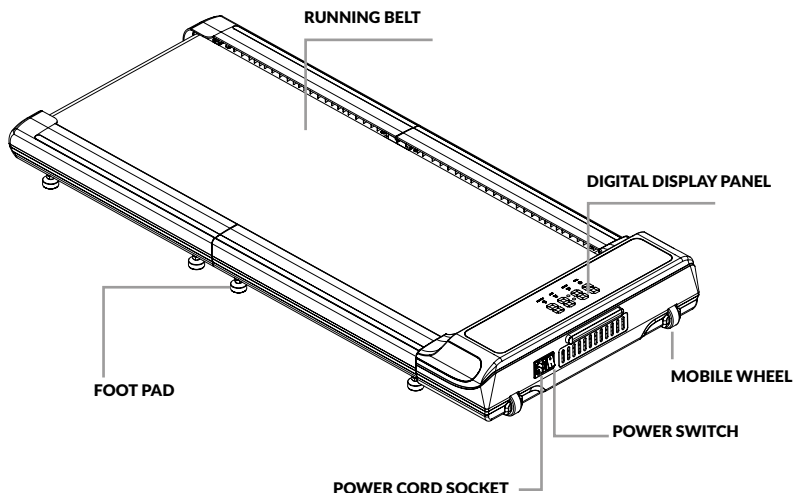
Preveri, ali je vsebina paketa popolna in nepoškodovana. V primeru manjkajočih delov ali poškodb se obrni na prodajalca. V kompletu so lahko med drugim: napajalni kabel, daljinski upravljalnik, ključ, dvostranski ključ, navodila, silikonsko olje.

HEMA FUNKCIJ (OPIS):

Največja hitrost izdelka: 6 km/h.

Če naprava deluje neprekinjeno, se bo samodejno izklopila po 99 minutah in 59 sekundah. Za nadaljevanje uporabi daljinski upravljalnik in napravo ponovno vklopi.

SESTAVNI DELI: Nogice, transportna kolesca, prikazovalni panel, tekalni trak, stikalo za napajanje, vtičnica za napajalni kabel.



3

MONTAŽA / RAZKLOP

Naprava je pripravljena za uporabo po odstranitvi iz škatle in priklopu na napajanje (v skladu s prikazom).

KORAKI:

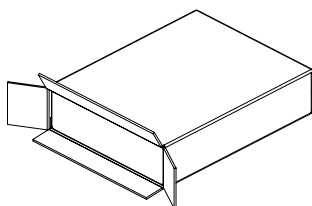
1. Odpri embalažo in odstrani dele.
2. Odstrani peno in dodatke.
3. Razkleni/razklopi izdelek.

OPOZORILO: med razklopom ne vstavlja rok v območje pregiba med sprednjim in zadnjim okvirjem – nevarnost ukleščenja.

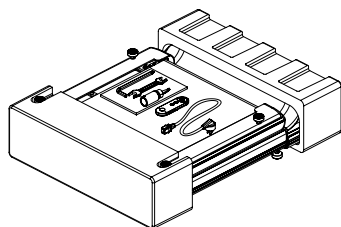
4. Priključi napajalni kabel in vklopi napajanje.

Za shranjevanje naprave izvedi korake v obratnem vrstnem redu.

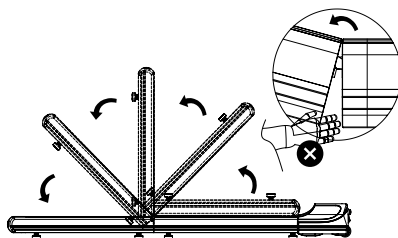
1.



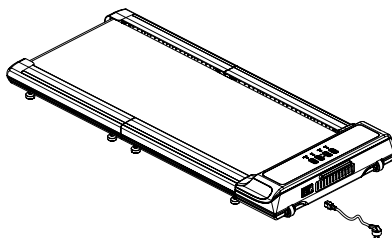
2.

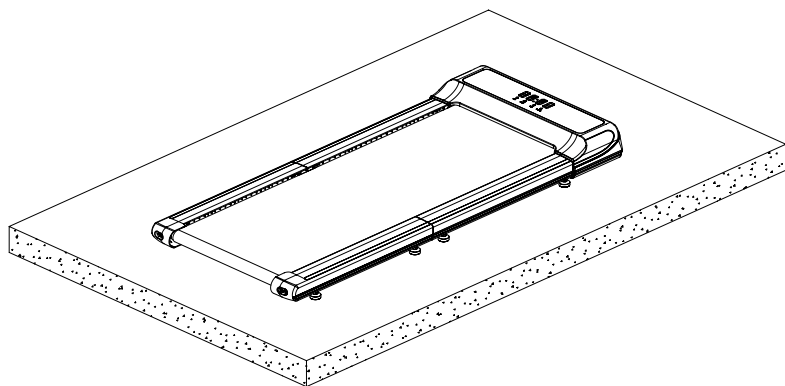


3.



4.





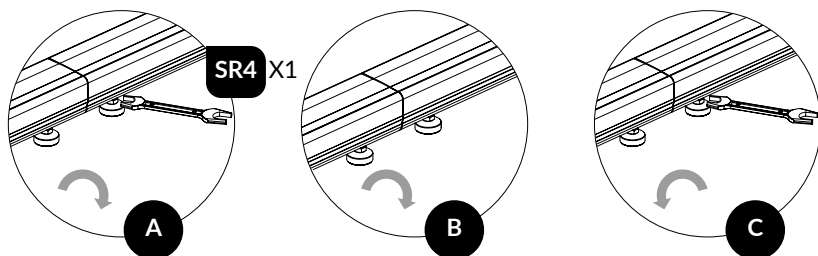
NAVODILA:

- A) Zrahljaj matico s ključem (v skladu s prikazom).
- B) Z roko zavrti nogico, dokler se ne dotakne tal.
- C) Zategni matico proti okvirju.

Opis nevarnih snovi (tabela v skladu s SJ/T 11364)

O – vsebnost nevarnih snovi v vseh homogenih materialih dela je pod mejami GB/T 26572.

X – vsebnost nevarnih snovi v vsaj enem homogenem materialu dela presega mejo GB/T 26572.



NAZIV DELA	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRIČNE KOMPONENTE	X	O	O	O	O	O
KOVINSKI DELI	O	O	O	O	O	O
OHIŠJE	O	O	O	O	O	O
BATERIJA	O	O	O	O	O	O
OSTALI DELI	O	O	O	O	O	O

Tabela je pripravljena v skladu s SJ/T 11364. O: pod mejami GB/T 26572. X: meja presežena v vsaj enem homogenem materialu.

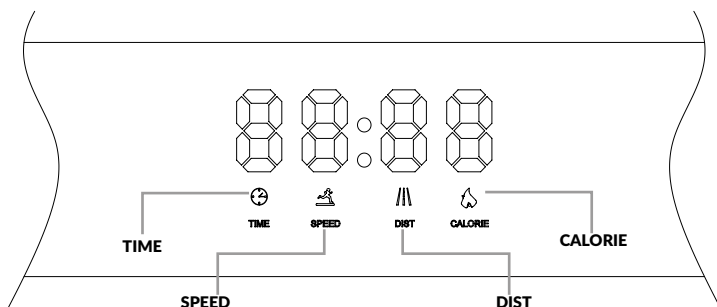
4

FUNKCIJE IN UPORABA

1. PRIKAZOVALNI PANEL – OPIS

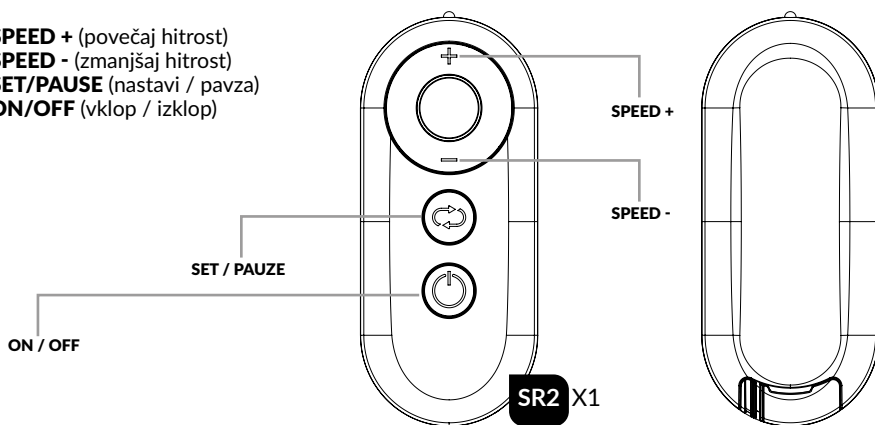
Med delovanjem se okna TIME, SPEED, DIST in CALORIE prikazujejo ciklično vsakih 5 sekund.

- **TIME** (indikator delovanja)
- **SPEED** (indikator delovanja)
- **DIST** (indikator delovanja)
- **CALORIE** (indikator delovanja)
- Okno digitalnega prikaza



2. DALJINSKI UPRAVLJALNIK – OPIS TIPK

- **SPEED +** (povečaj hitrost)
- **SPEED -** (zmanjšaj hitrost)
- **SET/PAUSE** (nastavi / pavza)
- **ON/OFF** (vklop / izklop)



3. VKLOP NAPAJANJA

Po priklopu napajalnega kabla pritisni stikalo. V napravi je lahko slišati »kapljajoč« zvok. Vklpila se bo osvetlitev panela in nato se prikaže »OFF«.

4. ZAGON

Način pripravljenosti: napajanje je priključeno in stikalo je vklopljeno.
V načinu pripravljenosti pritisni »On/Off« na daljinskem upravljalniku – začne se 3-sekundno odštevanje (zvočni signali) in nato se naprava zažene.

5. FUNKCIJE TIPK DALJINSKEGA UPRAVLJALNIKA

5.1 Vklp/Izklop:

- V načinu pripravljenosti pritisni za zagon – hitrost »1.0«.
- Med delovanjem pritisni za zaustavitev – podatki se ponastavijo, naprava pa se upočasni do ustavitve.

5.2 Pavza/Nastavitve:

- **PAVZA:** med delovanjem pritisni za upočasnitev do ustavitve ob ohranitvi podatkov (čas, hitrost, kalorije itd.). V pavzi pritisni znova za nadaljevanje.
- **NASTAVITVE:** v načinu pripravljenosti zaporedni pritiski preklaplajo: čas > razdalja > kalorije > P1 > ... > P12 (zanka).

Način »mode«: nastavi odštevanje: čas 5:00–99:00 min, razdalja 1,0–99,0 km, kalorije 20–9990.
Po izbiri uporabi »+« ali »-« in nato »On/Off« za začetek.

OPOMBA: ko doseže 0, se naprava upočasni in preide v način pripravljenosti.

Programski način P: po izbiri P nastavi čas (privzeto 30 min, najmanj 5 min) in nato »On/Off«. Po koncu programa se naprava upočasni in preide v pripravljenost.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 »+«: po zagonu poveča hitrost za 0,5 km/h na vsak pritisk (zvočni signal). Držanje >2 s poveča do maksimuma.

5.4 »-«: zmanjša hitrost za 0,5 km/h na vsak pritisk (zvočni signal). Držanje >2 s zmanjša do minimuma.

6. FUNKCIJE PRIKAZA

6.1 Čas: 00:00–99:59 (narašča) ali odštevanje v načinih; po 99:59 se naprava ustavi in preide v pripravljenost.

6.2 Hitrost: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Razdalja: 0–99,99 km (narašča) ali odštevanje 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorije: 0–9999 (narašča) ali odštevanje 20–9990.

6.5 Okna prikaza se menjajo vsakih 5 sekund.

6.6 Razponi:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. IZKLOP

7.1 Pritisni »On/Off« na daljinskem upravljalniku.

7.2 Pritisni stikalo napajanja na napravi (ni priporočljivo med hojo/tekom).

7.3 Izključi napajalni kabel (ni priporočljivo med delovanjem).

8. OSTALO

8.1 Referenčna vrednost kalorij: 30 kcal/km.

8.2 Pospešek: 0,5 km/s; upočasnitev: 0,5 km/s.

9. KODE NAPAK (POMEN)

- U5 – zaščita pred prevelikim tokom: tok obremenitve je previsok. Redno vzdržuj in mazaj, da zmanjšaš trenje; če težava ne izgine, zamenjaj motor ali spodnji krmilnik.
- U6 – MOSFET zaščita: zamenjaj krmilnik ali motor.
- U7 – napaka komunikacije: preveri 4-žilni kabel (priklop/stik); zamenjaj spodnji ali zgornji krmilnik.
- U8 – zaščita pred prenapetostjo: preveri žice motorja ali zamenjaj motor.

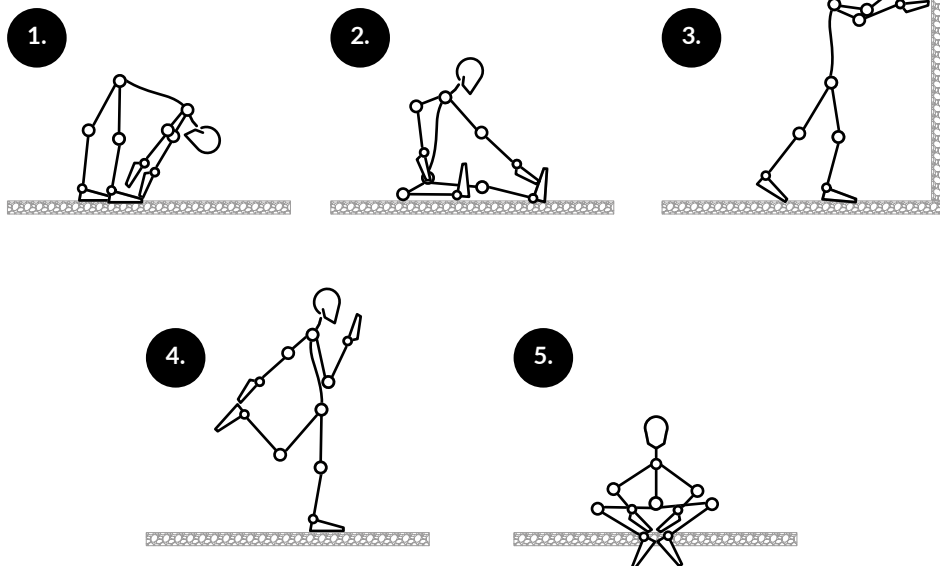
5

NASVETI ZA VADBO

RAZTEZANJE

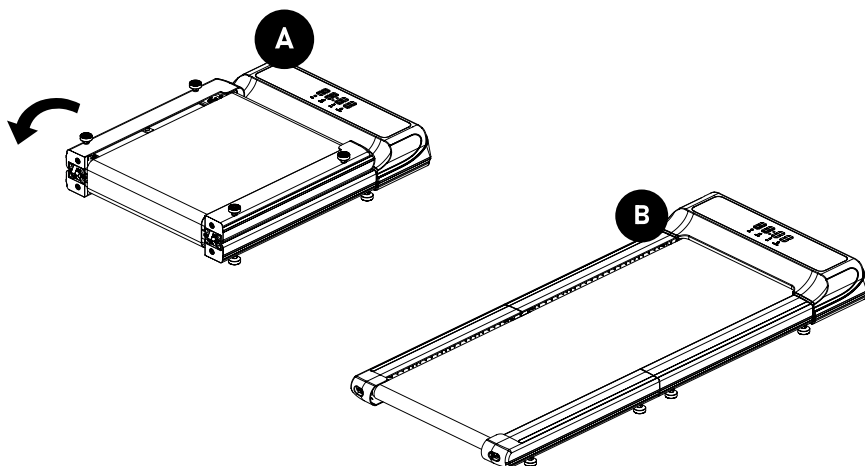
Ne glede na intenzivnost vadbe pred vadbo opravi raztezanje – to olajša delo mišic.

1. Predklon: rahlo pokrči kolena in se počasi nagni naprej. Poskusi se z obema rokama dotakniti prstov na nogah. Zadrži 10–15 s, sprostí. Ponovi 3-krat (sl. 1).
2. Raztezanje stopala/zadnje strani stegna: sedi na blazini, eno nogo iztegni, drugo pokrči in stopalo približaj notranji strani iztegnjene noge. Poskusi se dotakniti prstov stopala. 10–15 s, sprostí. 3 ponovitve na nogo (sl. 2).
3. Meča in Ahilova tetiva: stoj obrnjeno proti steni, ena noga zadaj. Zadnja noga iztegnjena, peta na tleh. Nagni se naprej. 10–15 s. 3 ponovitve na nogo (sl. 3).
4. Sprednji del stegna: z levo roko se opiraj na steno/mizo, z desno roko primi desni gleženj in ga povleči proti zadnjici, dokler ne začutiš napetosti spredaj na stegnu. 10–15 s. 3 ponovitve na nogo (sl. 4).
5. Krojaška mišica (notranja stran stegna): sedi, stopala skupaj, kolena navzven. Primej stopala in jih povleči proti dimljam. 10–15 s. 3 ponovitve (sl. 5).



1

PARAMETRAR, EGENSKAPER OCH ANVÄNDNINGSTIPS



INDIKATORER	DATA
HASTIGHETSINTERVALL:	1,0–6,0 KM/ГОД
BANDETS LÖPYTA:	1050 × 400 MM
NETTOVIKT:	23 KG
BRUTTOVIKT:	25,5 KG
MAXIMAL BELASTNING:	120 KG
NOMINELL SPÄNNING:	220 VAC / 50 HZ
MÅTT UTFÄLLD:	1285 × 560 × 125 MM
MÅTT FÖR FÖRVARING:	740 × 560 × 165 MM

2

PRODUKT OCH TILLBEHÖR

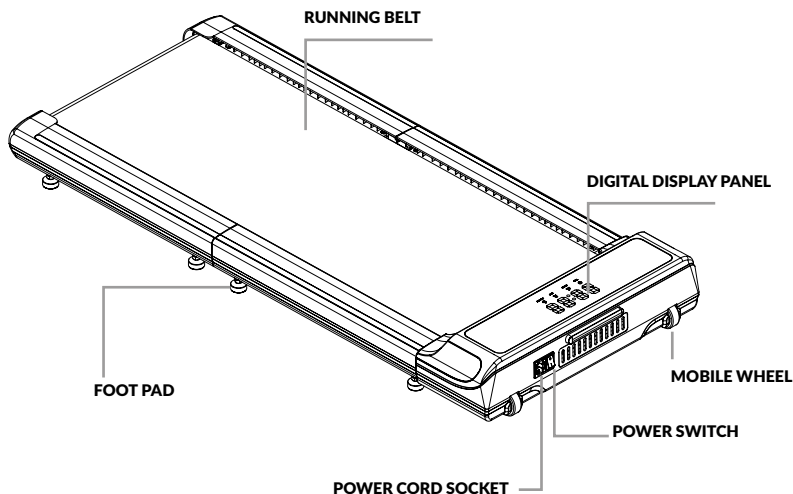
Kontrollera att innehållet i förpackningen är komplett och oskadat. Vid brister eller skador, kontakta säljaren. I setet kan bl.a. ingå: nätkabel, fjärrkontroll, nyckel, dubbel nyckel, manual, silikonolja.

FUNKTIONSÖVERSIKT (BESKRIVNING):

Produktens maximala hastighet: 6 km/h.

Om enheten kör kontinuerligt stängs den av automatiskt efter 99 minuter och 59 sekunder. För att fortsätta, använd fjärrkontrollen och starta enheten igen.

KOMPONENTER: Fötter, transporthjul, displaypanel, löpband, strömbrytare, uttag för nätkabel.



3

MONTERING / UTFÄLLNING

Enheten är klar att användas efter att den tagits ur kartongen och anslutits till ström (enligt illustrationen).

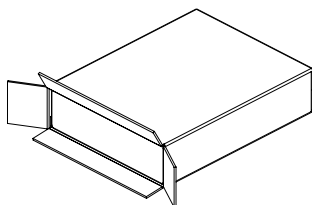
STEG:

1. Öppna förpackningen och ta ut delarna.
2. Ta bort skum och tillbehör.
3. Fäll ut produkten..

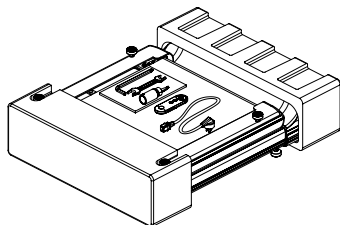
WARNING: under utfällning, placera inte händerna i gångjärnsområdet mellan fram- och bakram – klämrisk.

4. Anslut nätkabeln och slå på strömmen.
För att förvara enheten, utför stegen i omvänd ordning.

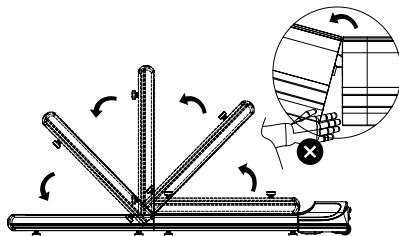
1.



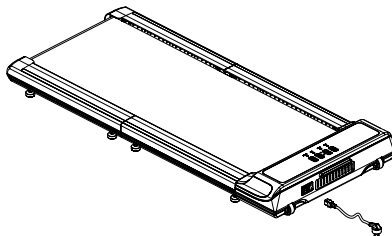
2.

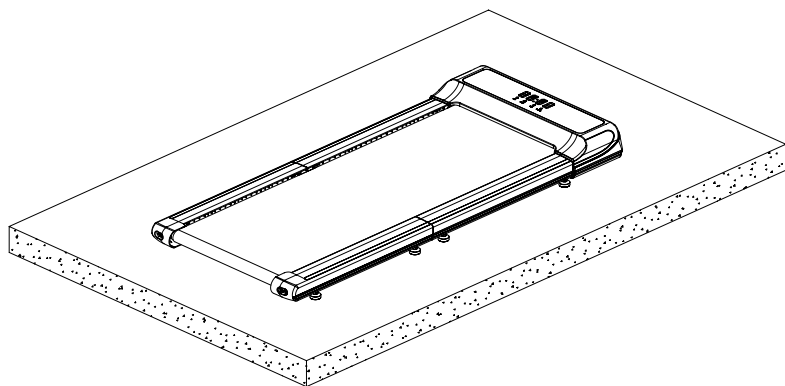


3.



4.





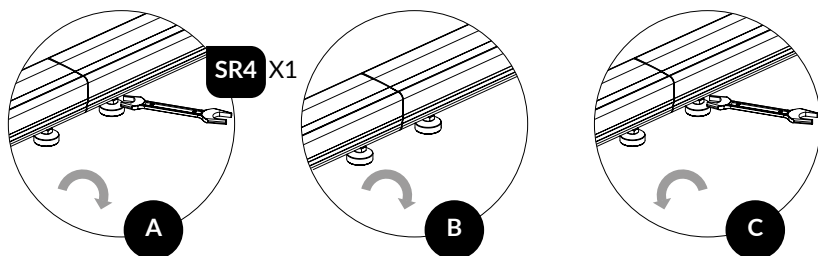
INSTRUKTION:

- A) Lossa muttern med nyckeln (enligt illustrationen).
- B) Vrid foten för hand tills den har kontakt med golvet.
- C) Dra åt muttern mot ramen.

Beskrivning av farliga ämnen (tabell enligt SJ/T 11364)

O – innehållet av farliga ämnen i alla homogena material i delen ligger under gränsvärdena i GB/T 26572.

X – innehållet av farliga ämnen i minst ett homogent material i delen överskrider gränsvärdena i GB/T 26572.



DELENS NAMN	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTRISKA KOMPONENTER	X	O	O	O	O	O
METALLDELAR	O	O	O	O	O	O
HÖLJE	O	O	O	O	O	O
BATTERI	O	O	O	O	O	O
ÖVRIGA DELAR	O	O	O	O	O	O

Tabellen är utarbetad i enlighet med SJ/T 11364. O: under gränsvärdena i GB/T 26572. X: gränsvärde överskridit i minst ett homogent material.

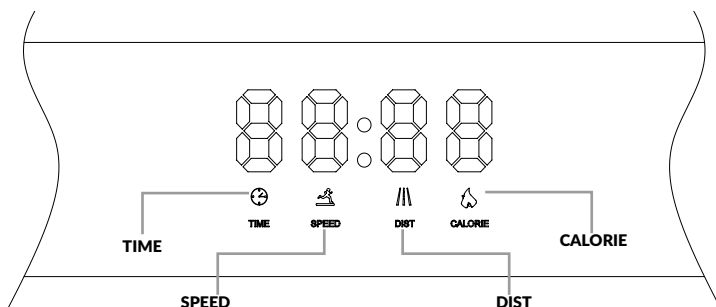
4

FUNKTIONER OCH ANVÄNDNING

1. DISPLAYPANEL – BESKRIVNING

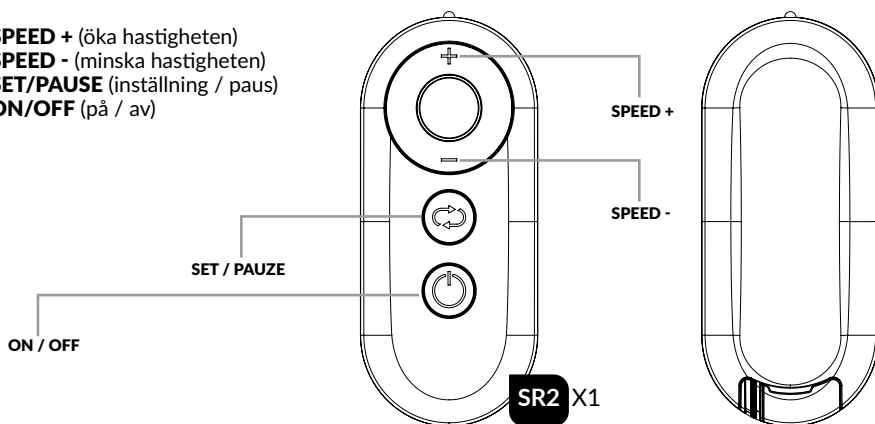
Under drift visas fönstren TIME, SPEED, DIST och CALORIE cykliskt var 5:e sekund.

- **TIME** (driftsindikator)
- **SPEED** (driftsindikator)
- **DIST** (driftsindikator)
- **CALORIE** (driftsindikator)
- Digitalt displayfönster



2. FJÄRRKONTROLL – BESKRIVNING AV KNAPPAR

- **SPEED +** (öka hastigheten)
- **SPEED -** (minska hastigheten)
- **SET/PAUSE** (inställning / paus)
- **ON/OFF** (på / av)



3. SLÅ PÅ STRÖMMEN

Efter att nätkabeln har anslutits, tryck på strömbrytaren. Ett "droppande" ljud kan höras inuti enheten. Panelens bakgrundsbelysning tänds och därefter visas "OFF".

4. START

Standby-läge: strömmen är ansluten och strömbrytaren är på.

I standby-läge, tryck "On/Off" på fjärrkontrollen – en 3 sekunders nedräkning (pip) startar, därefter startar enheten.

5. FJÄRRKONTROLLENS KNAPPFUNKTIONER

5.1 På/Av:

- I standby, tryck för att starta – hastighet "1.0".
- Under drift, tryck för att stoppa – data återställs och enheten saktar ner till stopp.

5.2 Paus/Inställning:

- **PAUS:** under drift, tryck för att bromsa till stopp med bibehållna data (tid, hastighet, kalorier m.m.). I paus, tryck igen för att fortsätta.
- **INSTÄLLNINGAR:** i standby växlar upprepade tryck: tid > distans > kalorier > P1 > ... > P12 (loop).

"mode"-läge: ställ in nedräkning: tid 5:00–99:00 min, distans 1,0–99,0 km, kalorier 20–9990. Efter val, använd "+" eller "-" och tryck sedan "On/Off" för att starta.

OBS: när 0 uppnås saktar enheten ner och går till standby-läge.

Programläge P: efter att du valt P, ställ in tiden (standard 30 min, minimum 5 min) och tryck sedan "On/Off". När programmet avslutas saktar enheten ner och går till standby.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 "+": ökar hastigheten efter start med 0,5 km/h per tryck (pip). Håll in >2 s ökar till max.

5.4 "-": minskar hastigheten med 0,5 km/h per tryck (pip). Håll in >2 s minskar till min.

6. DISPLAYFUNKTIONER

6.1 Tid: 00:00–99:59 (räknar upp) eller nedräkning i lägen; efter 99:59 stannar enheten och går till standby.

6.2 Hastighet: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Distans: 0–99,99 km (räknar upp) eller nedräkning 1,0–99,0 km.

6.4 Kalorier: 0–9999 (räknar upp) eller nedräkning 20–9990.

6.5 Displayfönstren växlar var 5:e sekund.

6.6 Områden:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. AVSTÄNGNING

7.1 Tryck "On/Off" på fjärrkontrollen.

7.2 Tryck på strömbrytaren på enheten (rekommenderas inte under gång/löpning).

7.3 Koppla ur nätkabeln (rekommenderas inte under drift).

8. ÖVRIGT

8.1 Referensvärde för kalorier: 30 kcal/km.

8.2 Acceleration: 0,5 km/s; inbromsning: 0,5 km/s.

9. FELKODER (BETYDELSE)

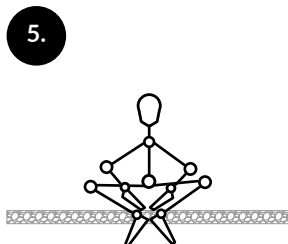
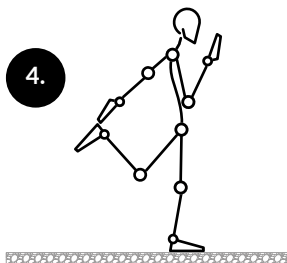
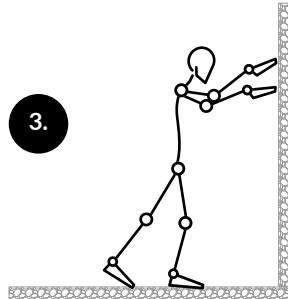
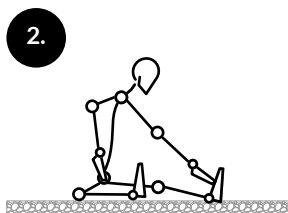
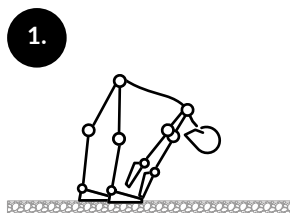
- U5 – överströmsskydd: belastningsströmmen är för hög. Utför regelbundet underhåll och smörjning för att minska friktion; om problemet kvarstår, byt motor eller nedre styrenhet.
- U6 – MOSFET-skydd: byt styrenhet eller motor.
- U7 – kommunikationsfel: kontrollera 4-ledarkabeln (anslutning/kontakt); byt nedre eller övre styrenhet.
- U8 – överspänningsskydd: kontrollera motorkablarna eller byt motor.

5 TRÄNINGSTIPS

STRETCHING

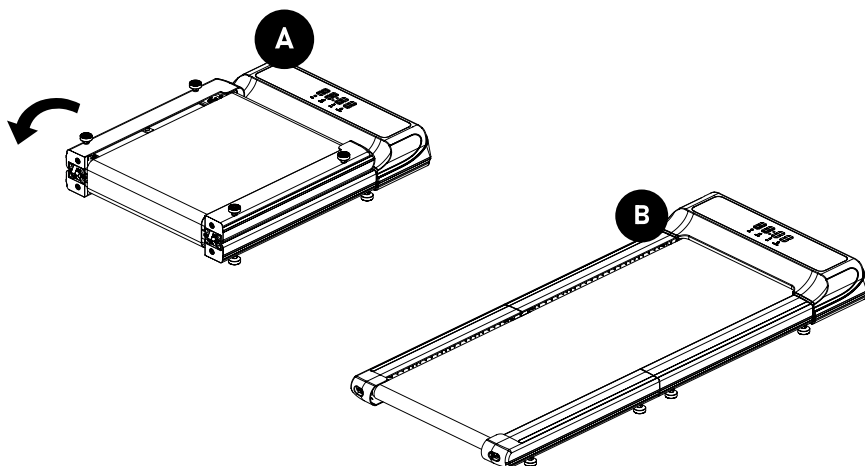
Oavsett träningsintensitet, gör stretching före träning – det underlättar muskelarbetet.

1. Framåtböj: böj knäna lätt och luta överkroppen långsamt framåt. Försök att nå tårna med båda händerna. Håll 10–15 s, slappna av. Upprepa 3 gånger (fig. 1).
2. Stretch av fot/baksida lår: sitt på en matta, sträck ett ben, böj det andra och för foten mot insidan av det sträckta benet. Försök att nå tårna. 10–15 s, slappna av. 3 repetitioner per ben (fig. 2).
3. Vad och hälsena: stå vänd mot en vägg med ett ben bakåt. Bakre ben rakt, hälen i golvet. Luta dig framåt. 10–15 s. 3 repetitioner per ben (fig. 3).
4. Framsida lår: stöd med vänster hand mot vägg/bord, ta tag i höger fotled med höger hand och dra mot sätesmuskeln tills du känner sträckning på framsidan av låret. 10–15 s. 3 repetitioner per ben (fig. 4).
5. Skräddarmuskeln (insida lår): sitt, fötterna ihop, knän utåt. Håll i fötterna och dra dem mot ljumsken. 10–15 s. 3 repetitioner (fig. 5).



1

PARAMÉTEREK, JELLEMZŐK ÉS HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



MUTATÓK	ADATOK
SEBESSÉGTARTOMÁNY:	1,0–6,0 KM/ГОД
FUTÓFELÜLET:	1050 × 400 MM
NETTÓ TÖMEG:	23 KG
BRUTTÓ TÖMEG:	25,5 KG
MAXIMÁLIS TERHELÉS:	120 KG
NÉVLEGES FESZÜLTÉG:	220 VAC / 50 HZ
MÉRETEK KINYITVA:	1285 × 560 × 125 MM
MÉRETEK TÁROLÁSHOZ:	740 × 560 × 165 MM

2

TERMÉK ÉS TARTOZÉKOK

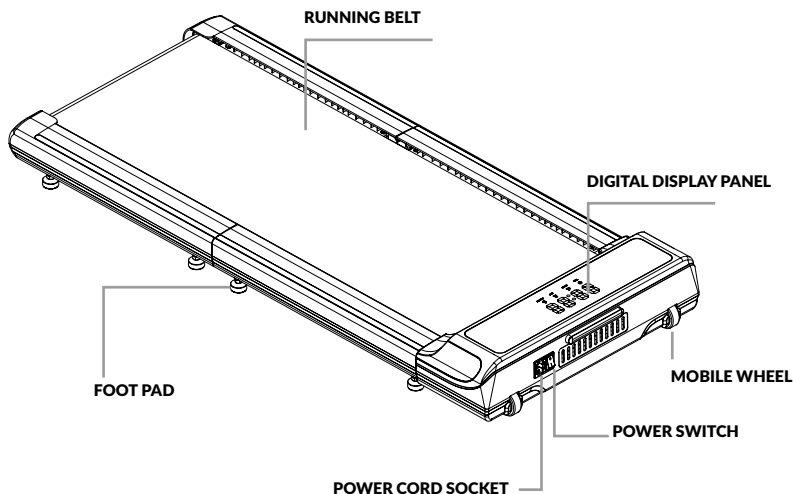
Kellenőrizd, hogy a csomag tartalma hiánytalan és sértetlen. Hiány vagy sérülés esetén vedd fel a kapcsolatot az eladóval. A készlet többek között tartalmazhatja: tápkábel, távirányító, kulcs, kétvégű kulcs, útmutató, szilikonolaj.

FUNKCIÓSÉMA (LEÍRÁS):

A termék maximális sebessége: 6 km/h.

Ha a készülék folyamatosan működik, 99 perc 59 másodperc után automatikusan kikapcsol. A folytatáshoz használd a távirányítót és kapcsold be újra a készüléket.

RÉSZEK: Talpak, szállítókerekek, kijelzőpanel, futószalag, főkapcsoló, tápkábel csatlakozó.



3

ÖSSZESZERELÉS / KINYITÁS

A készülék használatra kész a dobozból való kivétel és a hálózathoz csatlakoztatás után (az ábra szerint).

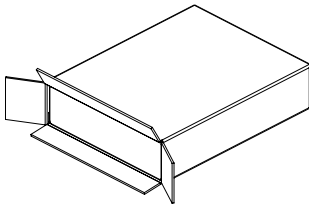
LÉPÉSEK:

1. Nyisd ki a csomagolást és vedd ki az alkatrészeket.
2. Távolítsd el a habot és a tartozékokat.
3. Nyisd ki a terméket.

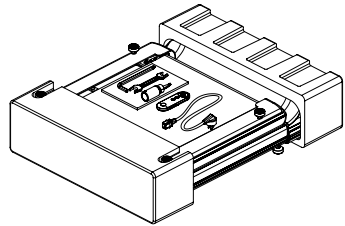
FIGYELEM: kinyitás közben ne tedd a kezed a váz elülső és hátsó részének csuklópontjához – becsípődés veszélye.

4. Csatlakoztasd a tápkábelt és kapcsold be a tápellátást.
- A készülék elrakásához végezd a lépéseket fordított sorrendben.

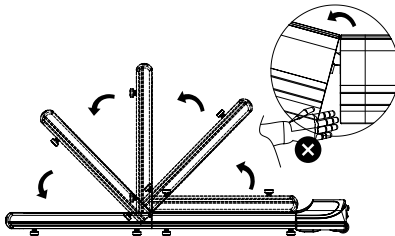
1.



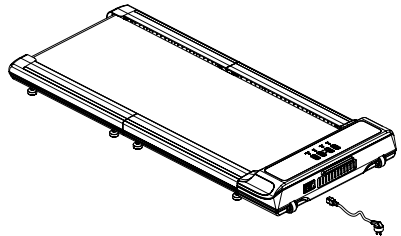
2.

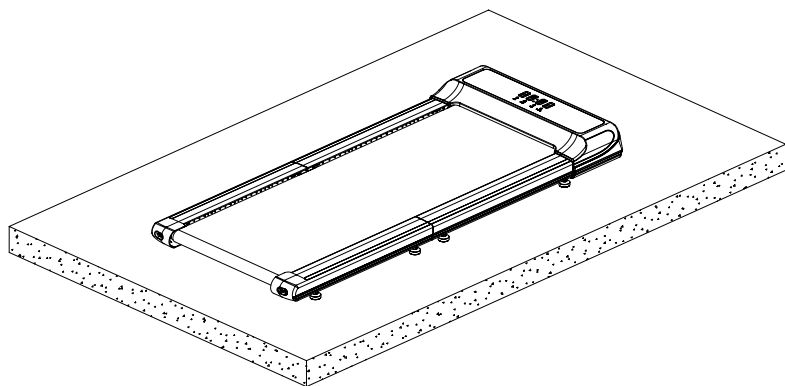


3.



4.





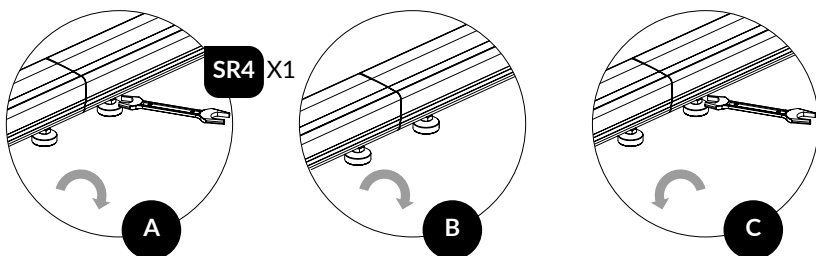
UTASÍTÁS:

- A) Lazítsd meg az anyát a kulccsal (az ábra szerint).
 B) Forgasd a talpat kézzel, amíg érintkezik a padlóval.
 C) Húzd meg az anyát a váz felé.

Veszélyes anyagok leírása (táblázat az SJ/T 11364 szerint)

O – a veszélyes anyagok tartalma az alkatrész összes homogén anyagában a GB/T 26572 határértékei alatt van.

X – a veszélyes anyagok tartalma az alkatrész legalább egy homogén anyagában meghaladja a GB/T 26572 határértékeit.



ALKATRÉSZNÉV	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
ELEKTROMOS ALKATRÉSZEK	X	O	O	O	O	O
FÉM ALKATRÉSZEK	O	O	O	O	O	O
BURKOLAT	O	O	O	O	O	O
AKKUMULÁTOR/ELEM	O	O	O	O	O	O
EGYÉB ALKATRÉSZEK	O	O	O	O	O	O

A táblázat az SJ/T 11364 szerint készült. O: GB/T 26572 határértékek alatt. X: határérték túllépve legalább egy homogén anyagban.

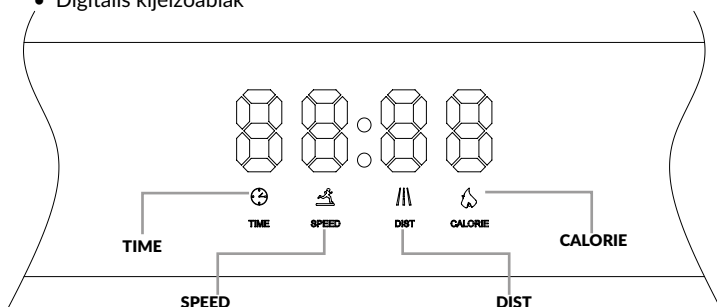
4

FUNKCIÓK ÉS KEZELÉS

1. KIJELZŐPANEL – LEÍRÁS

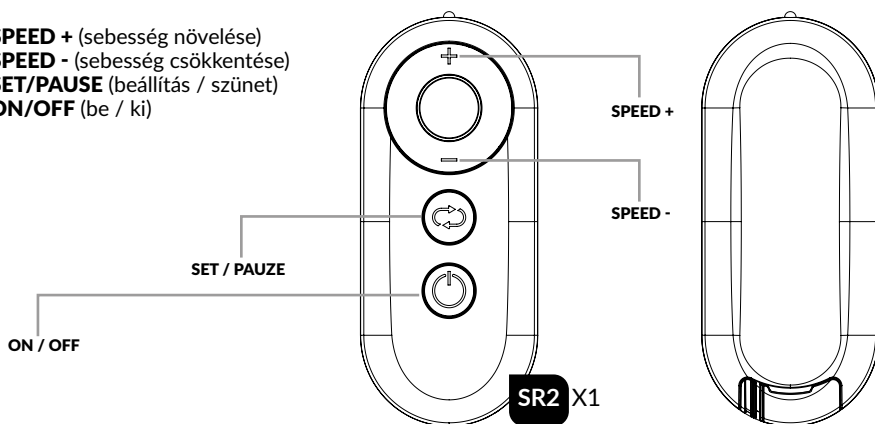
Működés közben a TIME, SPEED, DIST és CALORIE ablakok 5 másodpercenként ciklikusan jelennek meg.

- **TIME** (működésjelző)
- **SPEED** (működésjelző)
- **DIST** (működésjelző)
- **CALORIE** (működésjelző)
- Digitális kijelzőablak



2. TÁVIRÁNYÍTÓ – GOMBOK LEÍRÁSA

- **SPEED +** (sebesség növelése)
- **SPEED -** (sebesség csökkentése)
- **SET/PAUSE** (beállítás / szünet)
- **ON/OFF** (be / ki)



3. BEKAPCSOLÁS

A tápkábel csatlakoztatása után nyomd meg a főkapcsolót. A készülékben „csepegő” hang hallható. A panel háttérvilágítása bekapcsol, majd megjelenik az „OFF”.

4. INDÍTÁS

Készenléti mód: a tápellátás csatlakoztatva és a főkapcsoló be van kapcsolva.

Készenléti módban nyomd meg az „On/Off” gombot a távirányítón – 3 másodperces visszaszámlálás indul (hangjelzések), majd a készülék elindul.

5. A TÁVIRÁNYÍTÓ GOMBJAINAK FUNKCIÓI

5.1 Be/Ki:

- Készenléti módban nyomd meg az indításhoz – sebesség „1.0”.
- Működés közben nyomd meg a leállításhoz – az adatok törlődnek, a készülék lassítva megáll.

5.2 Szünet/Beállítás:

- **SZÜNET:** működés közben nyomd meg a lassításhoz és megálláshoz az adatok (idő, sebesség, kalória stb.) megőrzésével. Szünetben nyomd meg újra a folytatáshoz.
- **BEÁLLÍTÁSOK:** készenléti módban az egymást követő gombnyomások váltanak: idő > távolság > kalória > P1 > ... > P12 (ciklus).

„mode” mód: állíts be visszaszámlálást: idő 5:00–99:00 perc, távolság 1,0–99,0 km, kalória 20–9990. Kiválasztás után használd a „+” vagy „-” gombot, majd az „On/Off” gombot az indításhoz.

MEGJEGYZÉS: 0 eléréskor a készülék lelassít és készenléti módba lép.

P program mód: a P kiválasztása után állítsd be az időt (alapérték 30 perc, minimum 5 perc), majd „On/Off”. A program végén a készülék lelassít és készenléti módba lép.

TIME SLOT PROGRAM SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	6	6	6	4	6	3	6	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	6	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	5	4	1
P5	1	2	3	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	6	6	6	6	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	2	1
P12	1	3	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	4	2	1

5.3 „+”: indítás után 0,5 km/h-val növeli a sebességet gombnyomásonként (hangjelzés). >2 s nyomva tartva a maximumig növel.

5.4 „-”: 0,5 km/h-val csökkenti a sebességet gombnyomásonként (hangjelzés). >2 s nyomva tartva a minimumig csökkent.

6. KIJELZÉSI FUNKCIÓK

6.1 Idő: 00:00–99:59 (növekvő) vagy visszaszámlálás módokban; 99:59 után a készülék leáll és készenléti módba lép.

6.2 Sebesség: 1,0–6,0 km/h.

6.3 Távolság: 0–99,99 km (növekvő) vagy visszaszámlálás 1,0–99,0 km.

6.4 Kalória: 0–9999 (növekvő) vagy visszaszámlálás 20–9990.

6.5 A kijelzőablakok 5 másodpercenként váltanak.

6.6 Tartományok:

- **TIME** 00:00–99:59 (min)
- **SPEED** 1,0–6,0 (km/h)
- **DIST** 0,0–99,99 (km)
- **CAL** 0–9999

7. KIKAPCSOLÁS

7.1 Nyomd meg az „On/Off” gombot a távirányítón.

7.2 Nyomd meg a készülék főkapcsolóját (nem ajánlott futás/séta közben).

7.3 Húzd ki a tápkábelt (nem ajánlott működés közben).

8. EGYÉB

8.1 Kalória referenciaérték: 30 kcal/km.

8.2 Gyorsulás: 0,5 km/s; lassulás: 0,5 km/s.

9. HIBAKÓDOK (JELENTÉS)

- U5 – túláramvédelem: túl nagy terhelési áram. Rendszeresen végezz karbantartást és kenést a súrlódás csökkentésére; ha a probléma nem szűnik meg, cseréld a motort vagy az alsó vezérlőt.
- U6 – MOSFET védelem: cseréld a vezérlőt vagy a motort.
- U7 – kommunikációs hiba: ellenőrizd a 4 eres kábelt (csatlakozás/érintkezés); cseréld az alsó vagy felső vezérlőt.
- U8 – túlfeszültség-védelem: ellenőrizd a motor vezetékeit vagy cseréld a motort.

5

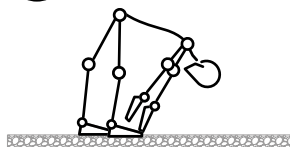
EDZÉSI TIPPEK

NYÚJTÁS

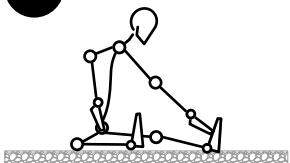
Edzésintenzitástól függetlenül végezz nyújtást edzés előtt – ez segíti az izmok munkáját.

1. Előrehajlás: enyhén hajlítsd be a térdet és lassan hajolj előre. Próbáld meg mindkét kézzel megérinteni a lábujjakat. Tartsd 10–15 s-ig, lazíts. Ismételd 3-szor (1. ábra).
2. Lábfej/combhajlító nyújtás: ülj le a szőnyegre, nyújtsd ki az egyik lábat, a másikat hajlítsd be és húzd a talpat a kinyújtott láb belső oldalához. Próbáld meg megérinteni a lábujjakat. 10–15 s, lazíts. 3 ismétlés lábanként (2. ábra).
3. Vádli és Achilles-ín: állj a fal felé, egyik láb hátul. A hátsó láb nyújtva, sarok a talajon. Dőlj előre. 10–15 s. 3 ismétlés lábanként (3. ábra).
4. Comb elülső része: támaszkodj a bal kézzel a falra/asztalra, a jobb kézzel fogd meg a jobb bokát és húzd a farhoz, amíg feszülést érzel a comb elülső részén. 10–15 s. 3 ismétlés lábanként (4. ábra).
5. Szabóizom (comb belső oldala): ülj le, talpak össze, térded kifelé. Fogd meg a talpakat és húzd a lágyék felé. 10–15 s. 3 ismétlés (5. ábra).

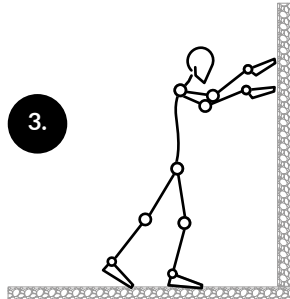
1.



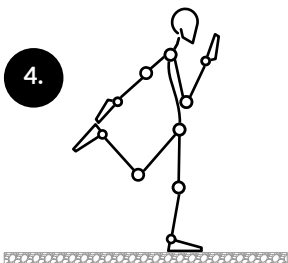
2.



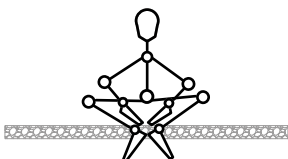
3.

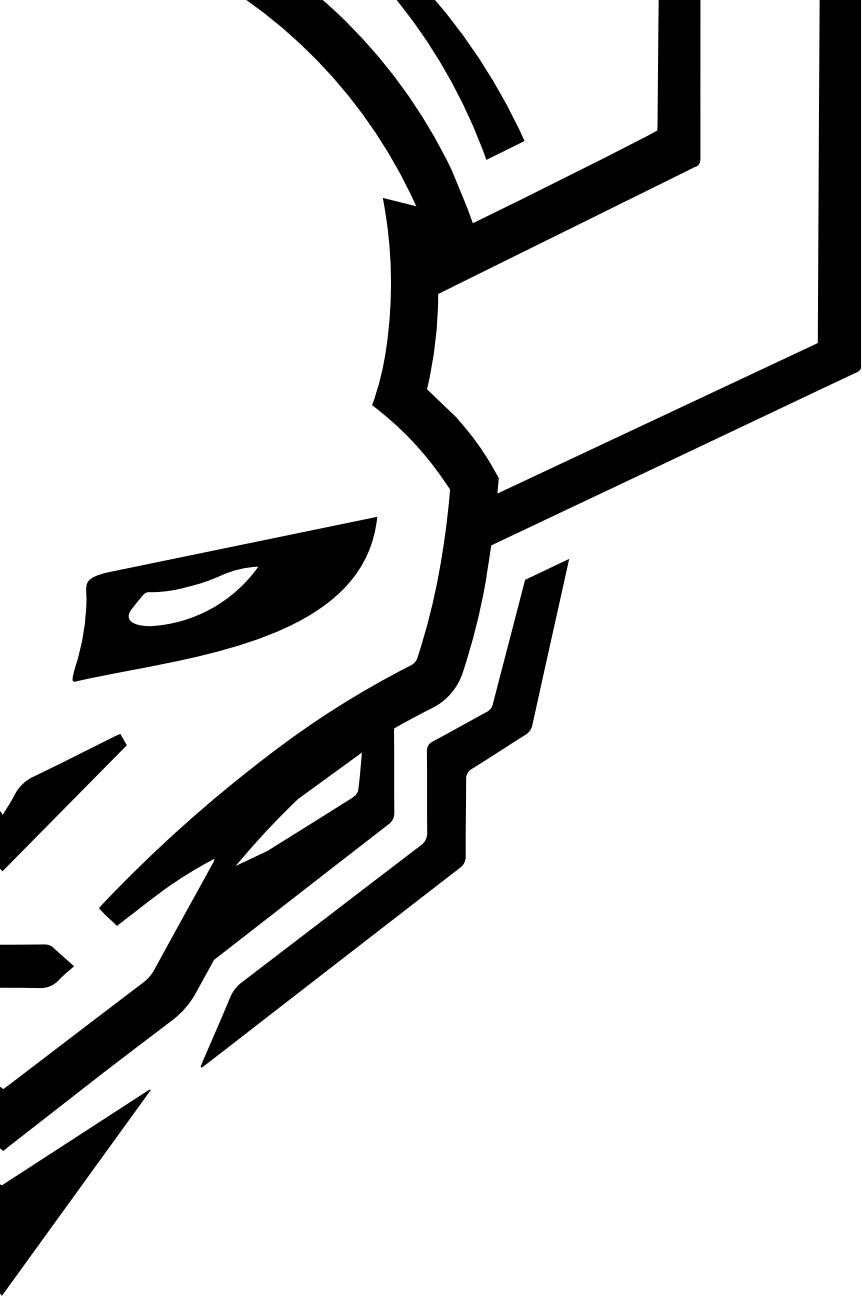


4.



5.





PL | GB | DE | FR | ES | IT | NL | UA | BG | HR | CZ | DK | EE | FI | GR | LT | LV | MT | PT | RO | SK | SI | SE | HU

BIEŻNIA TRENINGOWA:

Zachowaj ostrożność przy otwieraniu opakowań – użycie ostrych narzędzi może spowodować przypadkowe uszkodzenie produktu.

W przypadku stwierdzenia uszkodzeń produktu, należy wstrzymać się z montażem i niezwłocznie skontaktować się z producentem lub sprzedawcą w celu złożenia reklamacji.

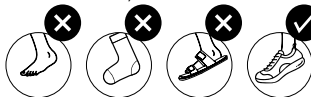
Po montażu uporządkuj przewód zasilający oraz przestrzeń wokół produktu, aby uniknąć ryzyka potknięcia.

Produkt przeznaczony do użytku domowego / biura dla osób dorosłych. Osoby niepełnoletnie powinny używać przedmiotu pod kontrolą osób dorosłych.

Kontroluj stan produktu. W przypadku zauważenia uszkodzeń lub nieprawidłowego działania zaprzestań użytkowania i skontaktuj się z producentem. Odlącz przedmiot od źródła zasilania.

Bieżnię należy używać wyłącznie na równej i stabilnej powierzchni oraz zadbać o wypoziomowanie bieżni przed użyciem.

Podczas treningu korzystaj z odpowiedniego ubioru oraz obuwia. Unikaj długich luźnych ubrań lub sznurówek, które mogą zostać wciągnięte przez ruchome mechanizmy bieżni.



Nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie treningowym.

Nie używaj produktu w pobliżu wody oraz warunkach wysokiej wilgotności.

Nie używaj produktu w pobliżu źródeł ciepła (np. grzejniki, piecyki).

Nie demontuj i nie modyfikuj produktu. Używaj wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.

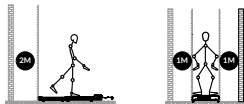
Nie spożywaj posiłków oraz napojów w trakcie korzystania z bieżni.

Nie używaj produktu, jeśli przewód zasilający jest uszkodzony.

Produkt nie jest sprzętem rehabilitacyjnym. Używaj wyłącznie w celach rekreacyjnych.

Produkt jednocześnie może użytkować tylko jedna osoba.

Ustaw urządzenie na stabilnym i równym podłożu (możesz zastosować matę ochronną pod sprzęt). Dla bezpieczeństwa zachowaj strefę wolną: minimum 2 m x 1 m za urządzeniem oraz co najmniej 1 m po każdej stronie.



Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy masz jakieś przeciwwskazania medyczne lub fizyczne, które mogą narazić twoje zdrowie i bezpieczeństwo lub uniemożliwić prawidłowe korzystanie z urządzenia. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób z istniejącymi wcześniej problemami zdrowotnymi.

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE:

Do czyszczenia nie używać agresywnych środków chemicznych. Lekkie zabrudzenia czyścić na bieżąco suchą ściereczką.

W przypadku wystąpienia jakiegokolwiek usterki lub uszkodzenia należy niezwłocznie zaprzestać użytkowania w celu uniknięcia zagrożenia dla zdrowia lub życia. Należy skontaktować się z producentem lub sprzedawcą.

1. Smarowanie pasa

Po pewnym czasie użytkowania pas biegowy wymaga smarowania specjalnym olejem.

Zalecenia:

<3 h tygodniowo – smarowanie co 3 miesiące

4–7 h tygodniowo – smarowanie co 2 miesiące

>7 h tygodniowo – smarowanie co miesiąc

Uwaga: nie dodawać zbyt dużej ilości.

2. Sprawdzenie potrzeby smarowania

Dotknij spodniej strony pasa w centralnej części. Jeśli na dłoni jest olej lub czujesz lekką wilgoć – smarowanie nie jest potrzebne. Jeśli powierzchnia jest sucha – należy nasmarować. Wsuń rękę pod pas w środkowej części, spryskaj deskę biegową olejem silikonowym, następnie uruchom urządzenie z prędkością ok. 1 km/h i delikatnie dociskaj pas na boki, aby rozprowadzić olej równomiernie. Po kilku minutach olej zostanie wchłonięty.

3. Regulacja napięcia pasa (ślizganie)

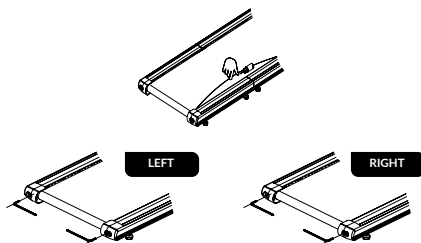
Produkt jest wyregulowany fabrycznie, ale z czasem pas może się poluzować. Objaw: „ślizganie” lub przerywana praca. W takim przypadku wyreguluj zgodnie z instrukcjami producenta.

4. Odchylenie pasa biegowego

Odchylenie pasa nie jest objęte gwarancją i powinno być korygowane przez użytkownika zgodnie z instrukcją. Zjazd pasa z toru może poważnie uszkodzić bieżnię i skrócić jej żywotność – reguluj niezwłocznie.

5. Regulacja stopek

Urządzenie jest wypoziomowane fabrycznie, ale przy nierównym podłożu konieczna może być regulacja stopek.



TREADMILL:

Be careful when opening packages - using sharp tools may accidentally damage the product.

If you find any damage to the product, do not proceed with assembly and contact the manufacturer or seller immediately to file a complaint.

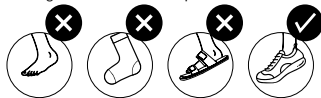
After assembly, tidy the power cord and the area around the product to avoid the risk of tripping.

The product is intended for home / office use by adults. Minors should use the item under adult supervision.

Check the condition of the product. If you notice damage or improper operation, stop using it and contact the manufacturer. Disconnect the item from the power source.

Use the treadmill only on a level and stable surface and make sure the treadmill is levelled before use.

During training, wear appropriate clothing and footwear. Avoid long, loose clothing or laces that could be pulled into the treadmill's moving mechanisms.



Do not start the treadmill while standing on the running belt.

Do not use the product near water or in high-humidity conditions.

Do not use the product near heat sources (e.g. radiators, heaters).

Do not disassemble or modify the product. Use it only as intended.

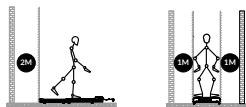
Do not eat meals or drink beverages while using the treadmill.

Do not use the product if the power cord is damaged.

The product is not rehabilitation equipment. Use it for recreational purposes only.

Only one person may use the product at a time.

Place the device on stable, level ground (you may use a protective mat under the equipment). For safety, keep a clear zone: minimum 2 m x 1 m behind the device and at least 1 m on each side.



Before starting any exercise programme, consult your doctor to determine whether you have any medical or physical contraindications that may endanger your health and safety or prevent proper use of the device. This is especially important for people with pre-existing health problems.

MAINTENANCE AND CLEANING

Do not use aggressive chemical agents for cleaning. Clean light dirt regularly with a dry cloth.

If any malfunction or damage occurs, stop using the product immediately to avoid danger to health or life. Contact the manufacturer or seller.

1. Belt lubrication

After some time of use, the running belt requires lubrication with special oil.

Recommendations:

Less than 3 hours per week - lubricate every 3 months

4-7 hours per week - lubricate every 2 months

More than 7 hours per week - lubricate every month

Note: do not add too much.

2. Checking whether lubrication is needed

Touch the underside of the belt in the central area. If there is oil on your hand or you feel slight moisture - lubrication is not needed. If the surface is dry - it needs to be lubricated. Slide your hand under the belt in the middle, spray silicone oil onto the running board, then start the device at about 1 km/h and gently press the belt to the sides to distribute the oil evenly. After a few minutes, the oil will be absorbed.

3. Belt tension adjustment (slipping)

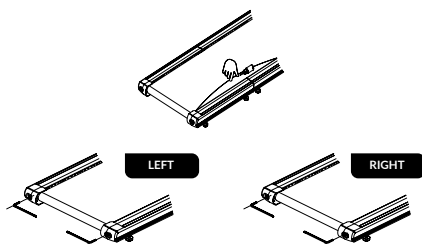
The product is factory-adjusted, but over time the belt may loosen. Symptom: "slipping" or intermittent operation. In this case, adjust according to the manufacturer's instructions.

4. Running belt deviation

Belt deviation is not covered by the warranty and should be corrected by the user according to the instructions. A belt that has moved off track can seriously damage the treadmill and shorten its service life - adjust immediately.

5. Adjustable feet adjustment

The device is levelled at the factory, but if the floor is uneven it may be necessary to adjust the feet.



LAUFBAND:

Beim Öffnen von Verpackungen vorsichtig sein – die Verwendung scharfer Werkzeuge kann zu einer versehentlichen Beschädigung des Produkts führen.

Wenn Beschädigungen am Produkt festgestellt werden, die Montage unterbrechen und unverzüglich den Hersteller oder Verkäufer kontaktieren, um eine Reklamation einzureichen.

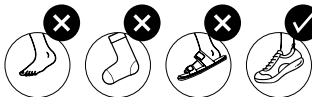
Nach der Montage das Netzkabel sowie den Bereich um das Produkt aufräumen, um Stolpergefahr zu vermeiden.

Das Produkt ist für den Gebrauch zu Hause / im Büro durch Erwachsene bestimmt. Minderjährige sollten den Gegenstand unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Den Zustand des Produkts kontrollieren. Bei Schäden oder Fehlfunktionen die Nutzung einstellen und den Hersteller kontaktieren. Den Gegenstand von der Stromquelle trennen.

Das Laufband ausschließlich auf einer ebenen und stabilen Fläche benutzen und vor der Verwendung auf korrekte Nivellierung achten.

Während des Trainings geeignete Kleidung und Schuhe tragen. Lange, lockere Kleidung oder Schnürsenkel vermeiden, die von den beweglichen Mechanismen des Laufbands erfasst werden könnten.



Das Laufband nicht starten, während du auf dem Laufband stehst.

Das Produkt nicht in der Nähe von Wasser oder bei hoher Luftfeuchtigkeit verwenden.

Das Produkt nicht in der Nähe von Wärmequellen verwenden (z. B. Heizkörper, Heizgeräte).

Das Produkt nicht zerlegen und nicht verändern. Nur bestimmungsgemäß verwenden.

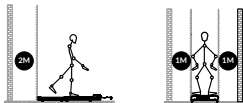
Während der Nutzung des Laufbands keine Speisen oder Getränke zu sich nehmen.

Das Produkt nicht verwenden, wenn das Netzkabel beschädigt ist.

Das Produkt ist kein Rehabilitationsgerät. Nur zu Freizeitzwecken verwenden.

Das Produkt darf gleichzeitig nur von einer Person benutzt werden.

Das Gerät auf einen stabilen und ebenen Untergrund stellen (ggf. eine Schutzmatte unter dem Gerät verwenden). Aus Sicherheitsgründen eine Freizone einhalten: mindestens 2 m x 1 m hinter dem Gerät sowie mindestens 1 m auf jeder Seite.



Vor Beginn eines Trainingsprogramms den Arzt konsultieren, um festzustellen, ob medizinische oder körperliche Gegenanzeigen vorliegen, die deine Gesundheit und Sicherheit gefährden oder die korrekte Nutzung des Geräts verhindern könnten. Dies ist besonders wichtig bei Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen.

WARTUNG UND REINIGUNG

Zur Reinigung keine aggressiven Chemikalien verwenden. Leichte Verschmutzungen laufend mit einem trockenen Tuch entfernen.

Bei jeglicher Störung oder Beschädigung die Nutzung unverzüglich einstellen, um eine Gefährdung von Gesundheit oder Leben zu vermeiden. Den Hersteller oder Verkäufer kontaktieren.

1. Schmierung des Laufbands

Nach einiger Nutzungszeit muss das Laufband mit speziellem Öl geschmiert werden.

Empfehlungen:

< 3 h pro Woche – Schmierung alle 3 Monate

4–7 h pro Woche – Schmierung alle 2 Monate

> 7 h pro Woche – Schmierung jeden Monat

Hinweis: Nicht zu viel auftragen.

2. Prüfen, ob Schmierung erforderlich ist

Berühre die Unterseite des Bands im mittleren Bereich. Wenn Öl an der Hand ist oder du eine leichte Feuchtigkeit spürst – ist keine Schmierung erforderlich. Wenn die Oberfläche trocken ist – muss geschmiert werden. Schiebe die Hand unter das Band in der Mitte, sprühe Silikonöl auf das Laufbrett, starte anschließend das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 1 km/h und drücke das Band leicht zu den Seiten, um das Öl gleichmäßig zu verteilen. Nach einigen Minuten wird das Öl absorbiert.

3. Einstellung der Bandspannung (Rutschen)

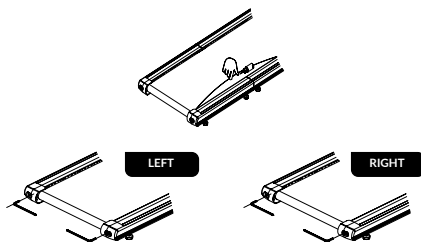
Das Produkt ist werkseitig eingestellt, aber mit der Zeit kann sich das Band lockern. Symptom: „Rutschen“ oder unterbrochener Betrieb. In diesem Fall gemäß den Anweisungen des Herstellers einstellen.

4. Seitliches Abweichen des Laufbands

Ein seitliches Abweichen des Bands ist nicht von der Garantie abgedeckt und sollte vom Benutzer gemäß Anleitung korrigiert werden. Ein Band, das von der Spur abweicht, kann das Laufband schwer beschädigen und die Lebensdauer verkürzen – unverzüglich einstellen.

5. Einstellung der Standfüße

Das Gerät ist werkseitig nivelliert, jedoch kann bei unebenem Untergrund eine Einstellung der Standfüße erforderlich sein.



TAPIS DE COURSE :

Fais preuve de prudence lors de l'ouverture des emballages – l'utilisation d'outils tranchants peut endommager accidentellement le produit.

Si le produit présente des dommages, interrompt le montage et contacte immédiatement le fabricant ou le vendeur afin de déposer une réclamation.

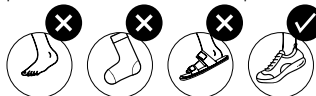
Après le montage, range le câble d'alimentation ainsi que l'espace autour du produit afin d'éviter tout risque de trébuchement.

Produit destiné à un usage domestique / de bureau par des adultes. Les mineurs doivent utiliser l'article sous la supervision d'adultes.

Contrôle l'état du produit. En cas de dommages ou de fonctionnement anormal, cesse l'utilisation et contacte le fabricant. Débranche l'article de la source d'alimentation.

Utilise le tapis de course uniquement sur une surface plane et stable et veille à le mettre à niveau avant utilisation.

Pendant l'entraînement, porte des vêtements et des chaussures adaptés. Évite les vêtements longs et amples ou les lacets qui pourraient être happés par les mécanismes en mouvement du tapis.



Ne démarre pas le tapis de course en étant debout sur la bande de course.

N'utilise pas le produit à proximité de l'eau ou dans des conditions de forte humidité.

N'utilise pas le produit à proximité de sources de chaleur (par ex. radiateurs, chauffages).

Ne démonte pas et ne modifie pas le produit. Utilise-le uniquement conformément à sa destination.

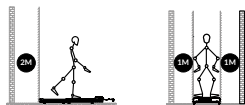
Ne consomme pas de nourriture ou de boissons pendant l'utilisation du tapis de course.

N'utilise pas le produit si le câble d'alimentation est endommagé.

Le produit n'est pas un équipement de rééducation. Utilise-le uniquement à des fins récréatives.

Le produit ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.

Place l'appareil sur un sol stable et plat (tu peux utiliser un tapis de protection sous l'équipement). Pour la sécurité, maintiens une zone dégagée : minimum 2 m x 1 m derrière l'appareil et au moins 1 m de chaque côté.



Avant de commencer tout programme d'exercices, consulte un médecin afin de déterminer si tu as des contre-indications médicales ou physiques susceptibles de mettre en danger ta santé et ta sécurité ou d'empêcher l'utilisation correcte de l'appareil. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Pour le nettoyage, n'utilise pas de produits chimiques agressifs. Nettoie les salissures légères régulièrement avec un chiffon sec.

En cas de panne ou de dommage, cesse immédiatement l'utilisation afin d'éviter tout danger pour la santé ou la vie. Contacte le fabricant ou le vendeur.

1. Lubrification de la bande

Après un certain temps d'utilisation, la bande de course doit être lubrifiée avec une huile spéciale.

Recommandations :

< 3 h par semaine – lubrification tous les 3 mois

4-7 h par semaine – lubrification tous les 2 mois

> 7 h par semaine – lubrification tous les mois

Remarque : n'ajoute pas une quantité excessive.

2. Vérification du besoin de lubrification

Touche la face inférieure de la bande au centre. Si ta main est huileuse ou si tu ressens une légère humidité – la lubrification n'est pas nécessaire. Si la surface est sèche – il faut lubrifier. Glisse la main sous la bande au milieu, pulvérise de l'huile silicone sur la planche de course, puis démarre l'appareil à une vitesse d'environ 1 km/h et appuie délicatement la bande vers les côtés afin de répartir l'huile uniformément. Après quelques minutes, l'huile sera absorbée.

3. Réglage de la tension de la bande (glissement)

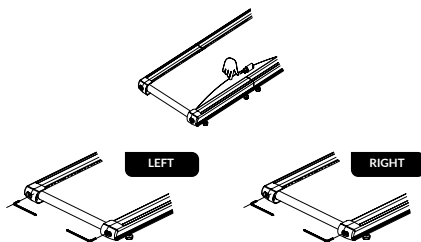
Le produit est réglé en usine, mais avec le temps la bande peut se détendre. Symptôme : « glissement » ou fonctionnement intermittent. Dans ce cas, ajuste conformément aux instructions du fabricant.

4. Déviation de la bande de course

La déviation de la bande n'est pas couverte par la garantie et doit être corrigée par l'utilisateur conformément au manuel. Une bande sortie de sa trajectoire peut endommager gravement le tapis et réduire sa durée de vie – ajuste immédiatement.

5. Réglage des pieds

L'appareil est mis à niveau en usine, mais si le sol est irrégulier, un réglage des pieds peut être nécessaire.



CINTA DE CORRER:

Ten cuidado al abrir los embalajes: el uso de herramientas afiladas puede dañar accidentalmente el producto.

Si detectas daños en el producto, detén el montaje y ponte en contacto inmediatamente con el fabricante o el vendedor para presentar una reclamación.

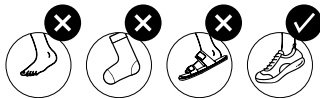
Después del montaje, ordena el cable de alimentación y el área alrededor del producto para evitar el riesgo de tropiezo.

Producto destinado al uso doméstico / oficina para adultos. Los menores deben utilizar el artículo bajo la supervisión de un adulto.

Comprueba el estado del producto. Si observas daños o un funcionamiento incorrecto, deja de usarlo y ponte en contacto con el fabricante. Desconecta el artículo de la fuente de alimentación.

Utiliza la cinta de correr únicamente sobre una superficie nivelada y estable y asegúrate de nivelarla antes del uso.

Durante el entrenamiento utiliza ropa y calzado adecuados. Evita ropa larga y suelta o cordones que puedan ser atrapados por los mecanismos móviles de la cinta.



No pongas en marcha la cinta de correr estando de pie sobre la banda de carrera.

No utilices el producto cerca del agua ni en condiciones de alta humedad.

No utilices el producto cerca de fuentes de calor (p. ej., radiadores, calefactores).

No desmontes ni modifiques el producto. Úsalo únicamente según su finalidad.

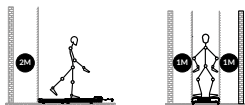
No comas ni bebas mientras utilizas la cinta de correr.

No utilices el producto si el cable de alimentación está dañado.

El producto no es un equipo de rehabilitación. Úsalo únicamente con fines recreativos.

El producto solo puede ser utilizado por una persona a la vez.

Coloca el dispositivo sobre un suelo estable y nivelado (puedes utilizar una alfombrilla protectora). Por seguridad, mantén una zona libre: mínimo 2 m x 1 m detrás del dispositivo y al menos 1 m a cada lado.



Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulta con un médico para determinar si tienes contraindicaciones médicas o físicas que puedan poner en riesgo tu salud y seguridad o impedir el uso correcto del dispositivo. Esto es especialmente importante en personas con problemas de salud previos.

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

Para la limpieza no utilices productos químicos agresivos. Limpia la suciedad ligera con un paño seco de forma regular.

En caso de avería o daño, deja de usarlo inmediatamente para evitar peligro para la salud o la vida. Ponte en contacto con el fabricante o el vendedor.

1. Lubricación de la banda

Tras un tiempo de uso, la banda de carrera requiere lubricación con un aceite especial.

Recomendaciones:

< 3 h a la semana - lubricación cada 3 meses

4-7 h a la semana - lubricación cada 2 meses

> 7 h a la semana - lubricación cada mes

Nota: no añadas demasiado.

2. Comprobación de la necesidad de lubricación

Toca la parte inferior de la banda en la zona central. Si hay aceite en la mano o notas una ligera humedad, no es necesaria la lubricación. Si la superficie está seca, debe lubricarse. Introduce la mano bajo la banda en la parte central, pulveriza aceite de silicona sobre la tabla de carrera, luego pon en marcha el dispositivo a una velocidad de aprox. 1 km/h y presiona suavemente la banda hacia los lados para distribuir el aceite de forma uniforme. Tras unos minutos, el aceite será absorbido.

3. Ajuste de la tensión de la banda (deslizamiento)

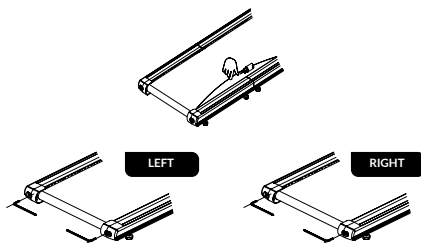
El producto está ajustado de fábrica, pero con el tiempo la banda puede aflojarse. Síntoma: «deslizamiento» o funcionamiento intermitente. En ese caso, ajusta según las instrucciones del fabricante.

4. Desviación de la banda de carrera

La desviación de la banda no está cubierta por la garantía y debe corregirse por el usuario según las instrucciones. Una banda fuera de su trayectoria puede dañar gravemente la cinta y acortar su vida útil: ajusta de inmediato.

5. Ajuste de las patas

El dispositivo está nivelado de fábrica, pero si el suelo es irregular puede ser necesario ajustar las patas.



TAPIS ROULANT:

Presta attenzione quando apri gli imballi – l'uso di strumenti affilati può causare danni accidentali al prodotto.

In caso di danni al prodotto, interrompi il montaggio e contatta immediatamente il produttore o il venditore per presentare un reclamo.

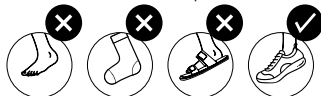
Dopo il montaggio, sistema il cavo di alimentazione e lo spazio intorno al prodotto per evitare il rischio di inciampio.

Prodotto destinato all'uso domestico / ufficio da parte di adulti. I minori devono utilizzare l'articolo sotto la supervisione di adulti.

Controlla lo stato del prodotto. Se noti danni o un funzionamento anormale, interrompi l'uso e contatta il produttore. Scollega l'articolo dalla fonte di alimentazione.

Usa il tapis roulant esclusivamente su una superficie piana e stabile e assicurati di metterlo in piano prima dell'uso.

Durante l'allenamento indossa abbigliamento e calzature adeguati. Evita indumenti lunghi e larghi o lacci che potrebbero essere trascinati nei meccanismi in movimento del tapis roulant.



Non avviare il tapis roulant stando in piedi sul nastro di corsa.

Non utilizzare il prodotto vicino all'acqua o in condizioni di elevata umidità.

Non utilizzare il prodotto vicino a fonti di calore (ad es. radiatori, stufette).

Non smontare né modificare il prodotto. Utilizzalo solo secondo la destinazione d'uso.

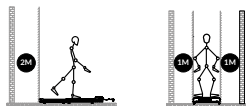
Non consumare cibi o bevande durante l'uso del tapis roulant.

Non utilizzare il prodotto se il cavo di alimentazione è danneggiato.

Il prodotto non è un dispositivo riabilitativo. Utilizzalo esclusivamente per scopi ricreativi.

Il prodotto può essere utilizzato da una sola persona alla volta.

Posiziona il dispositivo su un pavimento stabile e piano (puoi usare un tappetino protettivo sotto l'attrezzatura). Per sicurezza, mantieni un'area libera: minimo 2 m x 1 m dietro il dispositivo e almeno 1 m su ciascun lato.



Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consulta un medico per stabilire se hai controindicazioni mediche o fisiche che possano mettere a rischio la tua salute e sicurezza o impedire un uso corretto del dispositivo. Ciò è particolarmente importante per le persone con problemi di salute preesistenti.

MANUTENZIONE E PULIZIA

Per la pulizia non utilizzare detergenti chimici aggressivi. Rimuovere regolarmente lo sporco leggero con un panno asciutto.

In caso di guasto o danno, interrompere immediatamente l'uso per evitare pericoli per la salute o la vita. Contattare il produttore o il venditore.

1. Lubrificazione del nastro

Dopo un certo periodo di utilizzo, il nastro di corsa richiede lubrificazione con un olio speciale.

Raccomandazioni:

< 3 h a settimana – lubrificazione ogni 3 mesi

4-7 h a settimana – lubrificazione ogni 2 mesi

> 7 h a settimana – lubrificazione ogni mese

Nota: non applicare una quantità eccessiva.

2. Verifica della necessità di lubrificazione

Tocca la parte inferiore del nastro nella zona centrale. Se sulla mano c'è olio o senti una leggera umidità – la lubrificazione non è necessaria. Se la superficie è asciutta – è necessario lubrificare. Inserisci la mano sotto il nastro nella parte centrale, spruzza olio al silicone sulla tavola di corsa, quindi avvia il dispositivo a una velocità di circa 1 km/h e premi delicatamente il nastro verso i lati per distribuire l'olio in modo uniforme. Dopo alcuni minuti l'olio verrà assorbito.

3. Regolazione della tensione del nastro (slittamento)

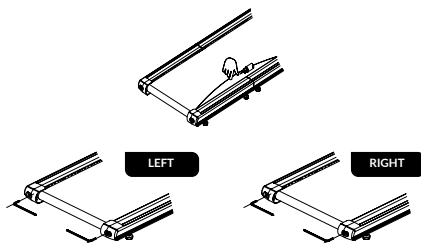
Il prodotto è regolato in fabbrica, ma con il tempo il nastro può allentarsi. Sintomo: «slittamento» o funzionamento intermittente. In tal caso, regola secondo le istruzioni del produttore.

4. Deviazione del nastro di corsa

La deviazione del nastro non è coperta da garanzia e deve essere corretta dall'utente secondo le istruzioni. Un nastro fuori traiettoria può danneggiare seriamente il tapis roulant e ridurne la durata – regola immediatamente.

5. Regolazione dei piedini

Il dispositivo è livellato in fabbrica, ma su un pavimento irregolare potrebbe essere necessaria la regolazione dei piedini.



LOOPBAND:

Wees voorzichtig bij het openen van verpakkingen – het gebruik van scherpe gereedschappen kan het product per ongeluk beschadigen.

Als je schade aan het product constateert, stop dan met de montage en neem onmiddellijk contact op met de fabrikant of verkoper om een klacht in te dienen.

Ruim na de montage het netsnoer en de ruimte rondom het product op om struikelgevaar te voorkomen.

Het product is bedoeld voor thuis-/kantoorgebruik door volwassenen. Minderjarigen dienen het artikel onder toezicht van volwassenen te gebruiken.

Controleer de staat van het product. Als je schade of een onjuiste werking opmerkt, stop dan met het gebruik en neem contact op met de fabrikant. Koppel het artikel los van de stroombron.

Gebruik de loopband uitsluitend op een vlakke en stabiele ondergrond en zorg dat de loopband vóór gebruik waterpas staat.

Draag tijdens de training geschikte kleding en schoenen. Vermijd lange, losse kleding of veters die in de bewegende mechanismen van de loopband kunnen worden getrokken.



Start de loopband niet terwijl je op de loopband staat.

Gebruik het product niet in de buurt van water of in omstandigheden met hoge luchtvochtigheid.

Gebruik het product niet in de buurt van warmtebronnen (bijv. radiatoren, kachels).

Demonteer of wijzig het product niet. Gebruik het uitsluitend overeenkomstig het beoogde gebruik.

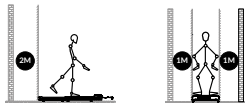
Eet of drink niet tijdens het gebruik van de loopband.

Gebruik het product niet als het netsnoer beschadigd is.

Het product is geen revalidatieapparaat. Gebruik het uitsluitend voor recreatieve doeleinden.

Het product mag tegelijkertijd slechts door één persoon worden gebruikt.

Plaats het apparaat op een stabiele en vlakke ondergrond (je kunt een beschermmat onder het apparaat gebruiken). Houd voor de veiligheid een vrije zone aan: minimaal 2 m × 1 m achter het apparaat en minstens 1 m aan elke zijde.



Raadpleeg voordat je met een trainingsprogramma begint een arts om vast te stellen of je medische of fysieke contra-indicaties hebt die je gezondheid en veiligheid in gevaar kunnen brengen of een correct gebruik van het apparaat

kunnen verhinderen. Dit is vooral belangrijk bij personen met bestaande gezondheidsproblemen.

ONDERHOUD EN REINIGING

Gebruik voor het reinigen geen agressieve chemicaliën. Reinig lichte vervuiling regelmatig met een droge doek.

Als er een storing of beschadiging optreedt, stop dan onmiddellijk met het gebruik om gevaar voor gezondheid of leven te voorkomen. Neem contact op met de fabrikant of verkoper.

1. Smeren van de band

Na enige tijd gebruik moet de loopband worden gesmeerd met speciale olie.

Aanbevelingen:

< 3 uur per week – smeren elke 3 maanden

4–7 uur per week – smeren elke 2 maanden

> 7 uur per week – smeren elke maand

Let op: breng niet te veel aan.

2. Controleren of smeren nodig is

Raak de onderzijde van de band aan in het midden. Als er olie op je hand zit of je lichte vochtigheid voelt, is smeren niet nodig. Als het oppervlak droog is, moet er worden gesmeerd. Steek je hand onder de band in het midden, spuit siliconenolie op het loopband, start vervolgens het apparaat met een snelheid van ca. 1 km/u en druk de band voorzichtig naar de zijanten om de olie gelijkmatig te verdelen. Na enkele minuten wordt de olie geabsorbeerd.

3. Afstellen van de bandspanning (slippen)

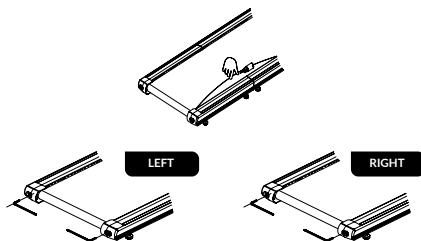
Het product is in de fabriek afgesteld, maar na verloop van tijd kan de band losser worden. Symptoom: „slippen” of onderbroken werking. Stel in dat geval af volgens de instructies van de fabrikant.

4. Afwijking van de loopband

Afwijking van de band valt niet onder de garantie en moet door de gebruiker worden gecorrigeerd volgens de instructies. Een band die van de baan loopt kan de loopband ernstig beschadigen en de levensduur verkorten – stel onmiddellijk af.

5. Afstellen van de pootjes

Het apparaat is in de fabriek waterpas gezet, maar bij een ongelijke vloer kan het nodig zijn de pootjes af te stellen.



БІГОВА ДОРІЖКА:

Будь обережним під час відкривання упаковок — використання гострих інструментів може випадково пошкодити продукт.

У разі виявлення пошкоджень продукту слід зупинити монтаж і негайно зв'язатися з виробником або продавцем для подання рекламції.

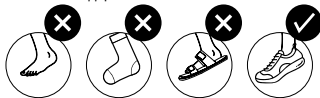
Після монтажу упорядкуй кабель живлення та простір навколо продукту, щоб уникнути ризику спітнутися.

Продукт призначений для домашнього / офісного використання дорослими. Неповнолітні повинні користуватися виробом під наглядом дорослих.

Контролюй стан продукту. У разі пошкоджень або неправильної роботи припини використання та зв'яжися з виробником. Від'єднай виріб від джерела живлення.

Використовуй бігову доріжку лише на рівній і стабільній поверхні та подбай про вирівнювання перед використанням.

Під час тренування використовуй відповідний одяг і взуття. Уникай довгого вільного одягу або шнурків, які можуть бути затягнуті рухомими механізмами доріжки.



Не запускай доріжку, стоячи на біговій стрічці.

Не використовуй продукт поблизу води та в умовах високої вологості.

Не використовуй продукт поблизу джерел тепла (наприклад, радіатори, обігрівачі).

Не розбирай і не модифікуй продукт. Використовуй лише за призначенням.

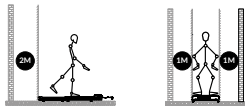
Не вживай їжу та напої під час користування біговою доріжкою.

Не використовуй продукт, якщо кабель живлення пошкоджений.

Продукт не є реабілітаційним обладнанням. Використовуй лише з рекреаційною метою.

Одночасно продукт може використовувати лише одна особа.

Встанови пристрій на стабільній і рівній поверхні (можна використати захисний килимок під обладнання). Для безпеки залиш зону вільною: мінімум 2 м × 1 м позаду пристрою та щонайменше 1 м з кожного боку.



Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити, чи немає медичних або фізичних протипоказань, які можуть наразити на ризик твоє здоров'я та безпеку або унеможливити правильне користування пристроєм. Це особливо важливо для осіб із наявними проблемами зі здоров'ям.

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОЧИЩЕННЯ

Для очищення не використовуй агресивні хімічні засоби. Легкі забруднення очищуй регулярно сухою ганчіркою.

У разі будь-якої несправності або пошкодження негайно припини використання, щоб уникнути загрози здоров'ю або життю. Зв'яжися з виробником або продавцем.

1. Змащування стрічки

Після певного часу використання бігова стрічка потребує змащування спеціальною оливою.

Рекомендації:

< 3 год на тиждень — змащування кожні 3 місяці

4–7 год на тиждень — змащування кожні 2 місяці

> 7 год на тиждень — змащування щомісяця

Увага: не додавай занадто багато.

2. Перевірка потреби в змащуванні

Торкнися нижньої сторони стрічки в центральній частині. Якщо на долоні є олива або відчуваєш легку вологість — змащування не потрібне. Якщо поверхня суха — потрібно змастити. Просунь руку під стрічку в середній частині, розпили силіконову оливу на бігову дошку, потім запусти пристрій зі швидкістю приблизно 1 км/год і злегка притискай стрічку до боків, щоб рівномірно розподілити оливу. Через кілька хвилин олива вбереться.

3. Регулювання натягу стрічки (ковзання)

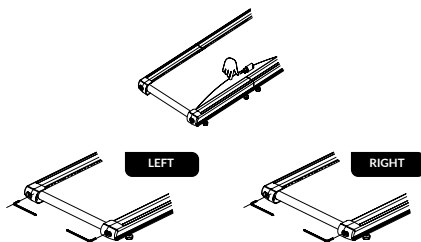
Продукт відрегульований на заводі, але з часом стрічка може послабитися. Симптом: «ковзання» або переривчаста робота. У такому разі відрегулюй згідно з інструкціями виробника.

4. Зміщення бігової стрічки

Зміщення стрічки не покривається гарантією та має коригуватися користувачем згідно з інструкцією. З'їзд стрічки з траєкторії може серйозно пошкодити доріжку та скоротити її ресурс — відрегулюй негайно.

5. Регулювання ніжок

Пристрій вирівняний на заводі, але за нерівної підлоги може знадобитися регулювання ніжок.



БЯГАЩА ПЪТЕКА:

Бъди внимателен при отваряне на опаковките – използването на остри инструменти може случайно да повреди продукта.

При установяване на повреди по продукта, прекрати монтажа и незабавно се свържи с производителя или продавача за предявяване на рекламация.

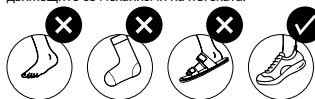
След монтажа подреди захранващия кабел и пространството около продукта, за да избегнеш риск от спъване.

Продуктът е предназначен за домашна употреба / офис за възрастни. Непълнолетни лица трябва да използват изделието под наблюдението на възрастни.

Следи състоянието на продукта. При повреди или неправилна работа прекрати употребата и се свържи с производителя. Изключи изделието от източника на захранване.

Бягащата пътека трябва да се използва само върху равна и стабилна повърхност и да се нивелира преди употреба.

По време на тренировка носи подходящо облекло и обувки. Избягвай дълги широки дрехи или връзки, които могат да бъдат захванати от движещите се механизми на пътеката.



Не стартирай пътеката, докато стоиш върху лентата за бягане.

Не използвай продукта близо до вода и при условия на висока влажност.

Не използвай продукта близо до източници на топлина (напр. радиатори, печки).

Не разглобявай и не модифицирай продукта. Използвай го само по предназначение.

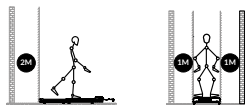
Не консумирай храна и напитки по време на използване на бягащата пътека.

Не използвай продукта, ако захранващият кабел е повреден.

Продуктът не е рехабилитационен уред. Използвай го само с развлекателна цел.

Едновременно продуктът може да се използва само от един човек.

Постави уреда върху стабилна и равна повърхност (можеш да използваш защитна постелка под уреда). За безопасност остави свободна зона: минимум 2 m x 1 m зад уреда и поне 1 m от всяка страна.



РПреди започване на каквато и да е програма за упражнения се консултирай с лекар, за да установиш дали имаш медицински или физически противопоказания, които могат да застрашат здравето и безопасността ти или да попречат на правилното използване на уреда. Това е особено важно за хора с предшестващи здравословни проблеми.

ПОДДРЪЖКА И ПОЧИСТВАНЕ

За почистване не използвай агресивни химически препарати. Леките замърсявания почиствай редовно със суха кърпа.

При поява на каквато и да е неизправност или повреда незабавно прекрати употребата, за да избегнеш опасност за здравето или живота. Свържи се с производителя или продавача.

1. Смазване на лентата

лед известно време на използване лентата за бягане изисква смазване със специално масло.

Препоръки:

< 3 ч седмично – смазване на всеки 3 месеца

4-7 ч седмично – смазване на всеки 2 месеца

> 7 ч седмично – смазване всеки месец

Внимание: не добавяй прекалено много.

2. Проверка дали е необходимо смазване

Докосни долната страна на лентата в централната част. Ако по дланта има масло или усещаш лека влажност – смазване не е необходимо. Ако повърхността е суха – необходимо е смазване. Пъхни ръка под лентата в средата, напръскай беговата дъска със силиконово масло, след това стартирай уреда със скорост около 1 км/ч и леко притискай лентата към страните, за да разпределиш маслото равномерно. След няколко минути маслото ще се абсорбира.

3. Регулиране на опъна на лентата (приплъзване)

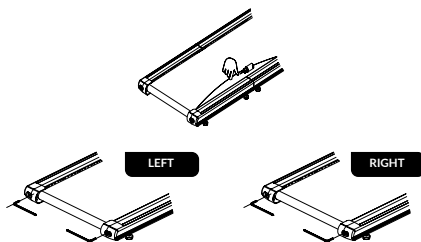
Продуктът е фабрично регулиран, но с времето лентата може да се отпусне. Симптом: „приплъзване“ или прекъсната работа. В такъв случай регулирай съгласно инструкциите на производителя.

4. Отклонение на лентата

Отклонението на лентата не е покрито от гаранция и следва да се коригира от потребителя според инструкциите. Изместването на лентата от пътеката може сериозно да повреди уреда и да съкрати живота му – коригирай незабавно.

5. Регулиране на крачетата

Уредът е фабрично нивелиран, но при неравен под може да се наложи регулиране на крачетата.



TRAKA ZA TRČANJE:

Budi oprezan pri otvaranju pakiranja – uporaba oštirih alata može slučajno oštetiti proizvod.

Ako uočiš oštećenja na proizvodu, prekini montažu i odmah kontaktiraj proizvođača ili prodavatelja radi podnošenja reklamacije.

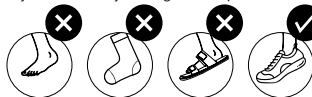
Nakon montaže pospremi kabel napajanja i prostor oko proizvoda kako bi se izbjegao rizik od spoticanja.

Proizvod je namijenjen za kućnu / uredsku uporabu odraslih osoba. Maloljetne osobe trebaju koristiti proizvod pod nadzorom odraslih.

Kontroliraj stanje proizvoda. Ako primijetiš oštećenja ili nepravilno djelovanje, prestani koristiti i kontaktiraj proizvođača. Odsjopi uređaj od izvora napajanja.

Traku za trčanje koristi isključivo na ravnoj i stabilnoj površini te je prije uporabe poravnaj (niveliraj).

Tijekom treninga nosi odgovarajuću odjeću i obuću. Izbjegavaj dugu, široku odjeću ili vezice koje se mogu uvući u pokretne mehanizme trake.



Ne prekriži traku za trčanje dok stojiš na traci.

Ne koristi proizvod u blizini vode ili u uvjetima visoke vlažnosti.

Ne koristi proizvod u blizini izvora topline (npr. radijatori, grijalice).

Ne rastavljaš i ne mijenjaš proizvod. Koristi ga isključivo prema namjeni.

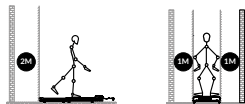
Nemoj jesti niti piti tijekom korištenja trake za trčanje.

Ne koristi proizvod ako je kabel napajanja oštećen.

Proizvod nije rehabilitacijska oprema. Koristi ga samo u rekreativne svrhe.

Proizvod može istodobno koristiti samo jedna osoba.

Postavi uređaj na stabilnu i ravnu podlogu (možeš koristiti zaštitnu podlogu ispod opreme). Radi sigurnosti zadrži slobodnu zonu: najmanje 2 m × 1 m iza uređaja te najmanje 1 m sa svake strane.



Prije početka bilo kojeg programa vježbanja posavjetuj se s liječnikom kako bi utvrdio postoje li medicinske ili fizičke kontraindikacije koje mogu ugroziti tvoje zdravlje i sigurnost ili onemogućiti pravilno korištenje uređaja. To je posebno važno za osobe s ranijim zdravstvenim problemima.

ODRŽAVANJE I ČIŠĆENJE

Za čišćenje nemoj koristiti agresivna kemijska sredstva. Laganu prljavštinu redovito briši suhom krpom.

U slučaju bilo kakvog kvara ili oštećenja odmah prestani koristiti uređaj kako bi se izbjegla opasnost za zdravlje ili život. Kontaktiraj proizvođača ili prodavatelja.

1. Podmazivanje trake

Nakon određenog vremena korištenja traka zahtijeva podmazivanje posebnim uljem.

Preporuke:

< 3 h tjedno – podmazivanje svaka 3 mjeseca

4–7 h tjedno – podmazivanje svaka 2 mjeseca

> 7 h tjedno – podmazivanje svaki mjesec

Napomena: nemoj dodavati preveliku količinu.

2. Provjera potrebe za podmazivanjem

Dodirni donju stranu trake u središnjem dijelu. Ako na dlanu ima ulja ili osjećaš laganu vlagu – podmazivanje nije potrebno. Ako je površina suha – potrebno je podmazati. Gurni ruku pod traku u sredini, poprskaj trkaču ploču silikonskim uljem, zatim pokreni uređaj brzinom oko 1 km/h i nježno pritisni traku prema stranama kako bi se ulje ravnomjerno rasporedilo. Nakon nekoliko minuta ulje će se upiti.

3. Podešavanje napetosti trake (proklizavanje)

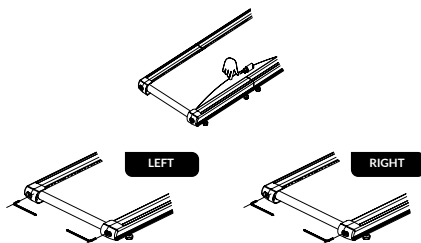
Proizvod je tvornički podešen, ali s vremenom se traka može opustiti. Simptom: 'proklizavanje' ili isprekidan rad. U tom slučaju podeši prema uputama proizvođača.

4. Pomak trake

Pomak trake nije pokriven jamstvom i korisnik ga treba ispraviti prema uputama. Traka koja je izašla iz pravca može ozbiljno oštetiti uređaj i skratiti mu vijek trajanja – podeši odmah.

5. Podešavanje nožica

Uređaj je tvornički poravnat, ali na neravnoj podlozi možda će biti potrebno podešiti nožice.



BĚŽECKÝ PÁS:

Při otevírání obalů buď opatrný/á – použití ostrých nástrojů může výrobek náhodně poškodit.

Pokud zjistíš poškození výrobku, nepokračuj v montáži a neprodleně kontaktuj výrobce nebo prodejce za účelem reklamace.

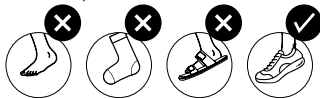
Po montáži uklid napájecí kabel a prostor kolem výrobku, aby se předešlo riziku zakopnutí.

Výrobek je určen pro domácí / kancelářské použití dospělými osobami. Nezletilí by měli výrobek používat pod dohledem dospělých.

Kontroluj stav výrobku. V případě poškození nebo nesprávné funkce přestaň zařízení používat a kontaktuj výrobce. Odpoj zařízení od zdroje napájení.

Běžecský pás používej pouze na rovné a stabilní ploše a před použitím zjisti jeho vyvážení.

Při tréninku používej vhodné oblečení a obuv. Vyhybej se dlouhému volnému oblečení nebo kaničkám, které by mohly být vtaženy do pohyblivých mechanismů pásu.



Nespouštěj pás ve stoje na běžecské ploše.

Nepoužívej výrobek v blízkosti vody ani ve vlhkém prostředí.

Nepoužívej výrobek v blízkosti zdrojů tepla (např. radiátory, topidla).

Výrobek nerozebírej ani neupravuj. Používej jej pouze k určenému účelu.

Během používání pásu nejez ani nepij.

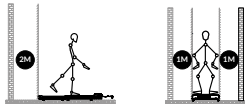
Nepoužívej výrobek, pokud je napájecí kabel poškozený.

Výrobek není rehabilitační zařízení. Používej jej pouze k rekreačním účelům.

Zařízení může současně používat pouze jedna osoba.

Umísti zařízení na stabilní a rovný povrch (můžeš použít ochrannou podložku).

Pro bezpečnost dodrž volnou zónu: minimálně 2 m × 1 m za zařízením a alespoň 1 m na každé straně.



Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se porad s lékařem, zda nemáš zdravotní či fyzické kontraindikace, které by mohly ohrozit tvé zdraví a bezpečnost nebo znemožnit správné používání zařízení. To je zvláště důležité u osob s předchozími zdravotními problémy.

ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

K čištění nepoužívej agresivní chemické prostředky. Lehká znečištění průběžně otírej suchým hadříkem.

V případě jakékoli poruchy nebo poškození okamžitě přestaň zařízení používat, aby se předešlo ohrožení zdraví nebo života. Kontaktuj výrobce nebo prodejce.

1. Mazání pásu

Po určité době používání vyžaduje běžecský pás mazání speciálním olejem.

Doporučení:

< 3 h týdně – mazání každé 3 měsíce

4–7 h týdně – mazání každé 2 měsíce

> 7 h týdně – mazání každý měsíc

Poznámka: nepřidávej příliš velké množství.

2. Kontrola potřeby mazání

Dotkni se spodní strany pásu ve střední části. Pokud je na dlani olej nebo cítíš lehkou vlhkost – mazání není potřeba. Pokud je povrch suchý – je nutné mazat. Zasuň ruku pod pás uprostřed, nastříkej silikonový olej na běžecskou desku, poté spusť zařízení rychlostí cca 1 km/h a jemně přitlačuj pás do stran, aby se olej rovnoměrně rozprostřel. Po několika minutách se olej vstřebá.

3. Seřízení napnutí pásu (prokluzování)

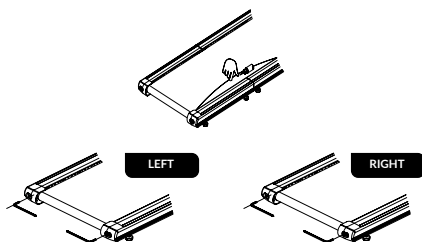
Výrobek je z výroby seřízen, ale časem se pás může povolít. Projev: „prokluzování“ nebo přerušovaný chod. V takovém případě seříd dle pokynů výrobce.

4. Vychýlení běžecského pásu

Vychýlení pásu není kryto zárukou a mělo by být uživatelem korigováno dle návodu. Sjetí pásu z dráhy může vážně poškodit zařízení a zkrátit jeho životnost – seříd neprodleně.

5. Seřízení nožek

Zařízení je z výroby vyváženo, ale při nerovné podlaze může být nutné seříditi nožky.



LØBEBÅND:

Vær forsigtig ved åbning af emballage – brug af skarpe værktøjer kan utilsigtet beskadige produktet.

Hvis der konstateres skader på produktet, skal du stoppe monteringen og straks kontakte producent eller forhandler for reklamation.

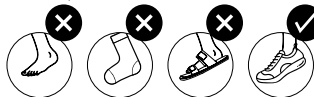
Efter montering skal du rydde strømkablet og området omkring produktet for at undgå snublefare.

Produktet er beregnet til hjemme-/kontorbrug for voksne. Mindreårige bør bruge produktet under opsyn af voksne.

Kontroller produktets tilstand. Hvis du bemærker skader eller fejl, skal du stoppe brugen og kontakte producenten. Frakobl produktet fra strøm.

Løbebåndet må kun bruges på en plan og stabil overflade, og det skal nivelleres før brug.

Brug passende tøj og fodtøj under træning. Undgå lange, løse klæder eller snørebånd, som kan blive trukket ind i løbebåndets bevægelige mekanismer.



Start ikke løbebåndet, mens du står på løbepladen.

Brug ikke produktet i nærheden af vand eller under høj luftfugtighed.

Brug ikke produktet i nærheden af varmekilder (fx radiatorer, varmeapparater).

Adskil eller modificér ikke produktet. Brug kun som tilsigtet.

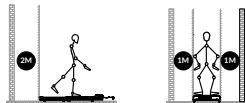
Spis eller drik ikke under brug af løbebåndet.

Brug ikke produktet, hvis strømkablet er beskadiget.

Produktet er ikke et rehabiliteringsapparat. Brug kun til rekreative formål.

Kun én person må bruge produktet ad gangen.

Placer enheden på en stabil og plan overflade (du kan bruge en beskyttelsesmåtte under udstyret). Af sikkerhedshensyn hold en fri zone: mindst 2 m x 1 m bag enheden og mindst 1 m på hver side.



Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere en læge for at afgøre, om du har medicinske eller fysiske kontraindikationer, der kan bringe din sundhed og sikkerhed i fare eller forhindre korrekt brug af enheden. Dette er især vigtigt for personer med eksisterende helbredsproblemer.

VEDLIGEHOLDELSE OG RENGØRING

Brug ikke aggressive kemikalier til rengøring. Rengør let snavs løbende med en tør klud.

Ved fejl eller skade skal du straks stoppe brugen for at undgå fare for helbred eller liv. Kontakt producent eller forhandler.

1. Smøring af båndet

Efter en tids brug kræver løbebåndet smøring med specialolie.

Anbefalinger:

< 3 timer om ugen – smøring hver 3. måned

4–7 timer om ugen – smøring hver 2. måned

> 7 timer om ugen – smøring hver måned

Bemærk: påfør ikke for meget.

2. Kontrol af behov for smøring

Rør ved undersiden af båndet i midten. Hvis der er olie på hånden eller du mærker let fugt – er smøring ikke nødvendig. Hvis overfladen er tør – skal der smøres. Før hånden ind under båndet i midten, spray silikoneolie på løbepladen, start derefter enheden ved ca. 1 km/t og tryk forsigtigt båndet ud til siderne for at fordele olien jævnt. Efter et par minutter vil olien blive absorberet.

3. Justering af båndspænding (glidning)

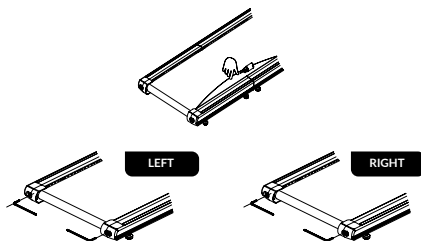
Produktet er fabriksjusteret, men båndet kan med tiden løse sig. Symptom: „glidning“ eller afbrudt drift. I så fald justeres i henhold til producentens anvisninger.

4. Afvigelse af løbebåndet

Afvigelse af båndet er ikke dækket af garantien og skal korrigeres af brugeren i henhold til vejledningen. Et bånd, der er kommet ud af sporet, kan alvorligt beskadige løbebåndet og forkorte levetiden – justér straks.

5. Justering af fødder

Enheden er nivelleret fra fabrikken, men ved ujævn gulv kan det være nødvendigt at justere fødderne.



JOOKSULINT:

Ole pakendite avamisel ettevaatlik – teravate tööriistade kasutamine võib toodet kogemata kahjustada.

Kui tuvastad tootel kahjustusi, katkesta paigaldus ja võta viivitamatult ühendust tootja või müüjaga kaebuse esitamiseks.

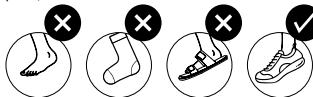
Pärast paigaldust korrasta toitejuhe ja ruum toote ümber, et vältida komistamisrisiki.

Toode on mõeldud kodu-/kontorikasutuseks täiskasvanutele. Alaealised peaksid toodet kasutama täiskasvanu järelevalve all.

Kontrolli toote seisukorda. Kahjustuste või ebaõige töö korral lõpeta kasutamine ja võta ühendust tootjaga. Ühenda seade vooluvõrgust lahti.

Kasuta jooksulinti ainult tasasel ja stabiilsel pinnal ning veendu enne kasutamist, et seade on loodis.

Treeningu ajal kannu sobivat riietust ja jalatseid. Välti pikki, lai riideid või paelu, mis võivad sattuda lindi liikuvatesse mehhanismidesse.



Ära käivita seadet seistes jooksupinnal.

Ära kasuta toodet vee lähedal ega kõrge õhuniiskuse korral.

Ära kasuta toodet soojusallikate lähedal (nt radiaatorid, soojapuhurid).

Ära võta toodet lahti ega muuda seda. Kasuta ainult ettenähtud otstarbel.

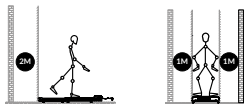
Ära söö ega joo jooksulindi kasutamise ajal.

Ära kasuta toodet, kui toitejuhe on kahjustatud.

Toode ei ole taastusraviseade. Kasuta ainult rekreatiivsel eesmärgil.

Toodet tohib korraga kasutada ainult üks inimene.

Aseta seade stabiilele ja tasasele pinnale (võid kasutada kaitsematti). Ohutuse tagamiseks hoia vaba tsoon: vähemalt 2 m x 1 m seadme taga ning vähemalt 1 m mõlemal küljel.



Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist konsulteeri arstiga, et selgitada välja võimalikud meditsiinilised või füüsilised vastunäidustused, mis võivad ohustada sinu tervist ja ohutust või takistada seadme õiget kasutamist. See on eriti oluline olemasolevate terviseprobleemidega inimestele.

HOOLDUS JA PUHASTAMINE

Puhastamiseks ära kasuta agressiivseid kemikaale. Kerge mustus puhasta regulaarselt kuiva lapiga.

Rikke või kahjustuse korral lõpeta kasutamine viivitamatult, et vältida ohtu tervisele või elule. Võta ühendust tootja või müüjaga.

1. Lindi määrimine

Pärast mõningast kasutamist vajab jooksulint määrimist spetsiaalse õliga.

Soovitused:

< 3 tundi nädalas – määrimine iga 3 kuu järel

4–7 tundi nädalas – määrimine iga 2 kuu järel

> 7 tundi nädalas – määrimine iga kuu

Märkus: ära lisa liiga palju.

2. Määrimisvajaduse kontroll

Puuduta lindi alumist poolt keskosas. Kui käele jääb õli või tunned kerget niiskust – määrimist pole vaja. Kui pind on kuiv – tuleb määrida. Lükka käsi lindi alla keskosas, pihusta silikoonõli jooksuplangule, seejärel käivita seade kiirusega umbes 1 km/h ja suru linti õrnalt külgedele, et õli jaotuks ühtlaselt. Mõne minuti pärast õli imendub.

3. Lindi pinge reguleerimine (libisemine)

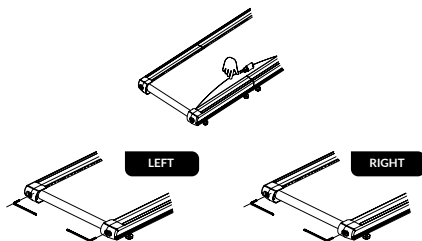
Toode on tehases reguleeritud, kuid aja jooksul võib lint lõdveneda. Sümptom: „libisemine“ või katkendlik töö. Sellisel juhul reguleeri vastavalt tootja juhisteile.

4. Lindi nihkumine

Lindi nihkumine ei kuulu garantii alla ja kasutaja peab selle juhendi järgi korrigeerima. Linti rajalt maha jooksmine võib seadet tõsiselt kahjustada ja lühendada selle eluiga – reguleeri kohe.

5. Jalgade reguleerimine

Seade on tehases looditud, kuid ebaühtlase põranda korral võib olla vaja jalgu reguleerida.



JUOKSUMATTO:

Ole varovainen avatessasi pakkauksia – terävien työkalujen käyttö voi vahingoittaa tuotetta vahingoissa.

Jos havaitset tuotteen vaurioita, keskeytä asennus ja ota välittömästi yhteyttä valmistajaan tai myyjään reklamaatiota varten.

Asennuksen jälkeen järjestä virtajohto ja tila tuotteen ympärillä, jotta vältetään kompastumisvaara.

Tuote on tarkoitettu kotikäyttöön / toimistoon aikuisille. Alaikäisten tulee käyttää tuotetta aikuisen valvonnassa.

Tarkista tuotteen kunto. Jos havaitset vaurioita tai toimintahäiriöitä, lopeta käyttö ja ota yhteyttä valmistajaan. Irrota laite virtalähteestä.

Käytä juoksumattoa vain tasaisella ja vakaalla alustalla ja varmista, että juoksumatto on vaakatasossa ennen käyttöä.

Käytä harjoittelun aikana sopivia vaatteita ja jalkineita. Vältä pitkiä löysiä vaatteita tai kengänauhoja, jotka voivat tarttua juoksumaton liikkuviin osiin.



Älä käynnistä juoksumattoa seistessäsi juoksuhihnalla.

Älä käytä tuotetta veden läheisyydessä tai korkean kosteuden olosuhteissa.

Älä käytä tuotetta lähellä lämmönlähteitä (esim. patterit, lämmittimet).

Älä pura tai muuta tuotetta. Käytä vain tarkoituksen mukaisesti.

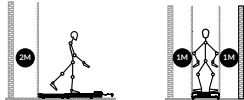
Älä syö tai juo juoksumaton käytön aikana.

Älä käytä tuotetta, jos virtajohto on vaurioitunut.

Tuote ei ole kuntoutuslaite. Käytä vain virkistyskäyttöön.

Tuotetta saa käyttää samanaikaisesti vain yksi henkilö.

Aseta laite vakaalle ja tasaiselle alustalle (voit käyttää suojamattoa laitteen alla). Turvallisuuden vuoksi pidä vapaa alue: vähintään 2 m x 1 m laitteen takana ja vähintään 1 m kummallakin sivulla.



Ennen minkä tahansa harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa, jotta voidaan selvittää, onko olemassa lääketieteellisiä tai fyysisiä vasta-aiheita, jotka voivat vaarantaa terveytesi ja turvallisuutesi tai estää laitteen asianmukaisen käytön. Tämä on erityisen tärkeää henkilöille, joilla on ennestään terveysongelmia.

HUOLTO JA PUHDISTUS

Älä käytä puhdistamiseen aggressiivisia kemikaaleja. Pyyhi kevyt lika säännöllisesti kuivalla liinalla.

Vian tai vaurion ilmetessä lopeta käyttö välittömästi terveys- tai hengenvaaran välttämiseksi. Ota yhteyttä valmistajaan tai myyjään.

1. Juoksuhihnan voitelu

Jonkin ajan käytön jälkeen juoksuhihna vaatii voitelua erityisöljyllä.

Suositukset:

< 3 h viikossa – voitelu 3 kuukauden välein

4–7 h viikossa – voitelu 2 kuukauden välein

> 7 h viikossa – voitelu kuukausittain

Huomio: älä lisää liikaa..

2. Voitelutarpeen tarkistus

Kosketa hihnan alapintaa keskikohdasta. Jos käteen jää öljyä tai tunnet lievää kosteutta – voitelua ei tarvita. Jos pinta on kuiva – voitele. Työnnä käsi hihnan alle keskeltä, suihkuta silikoniöljyä juoksutasolle, käynnistä laite noin 1 km/h nopeudella ja paina hihnaa kevyesti sivuille, jotta öljy leviää tasaisesti. Muutaman minuutin kuluttua öljy imeytyy.

3. Hihnan kireyden säätö (luistaminen)

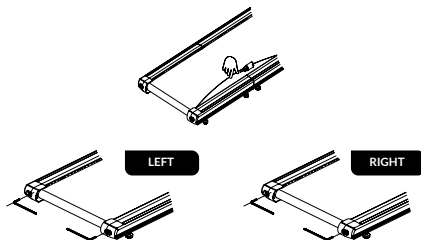
Tuote on säädetty tehtaalta, mutta ajan myötä hihna voi löystyä. Oire: „luistaminen“ tai katkonainen toiminta. Säädä tällöin valmistajan ohjeiden mukaisesti.

4. Juoksuhihnan sivuttaissiirtymä

Hihnan sivuttaissiirtymä ei kuulu takuun piiriin ja käyttäjän tulee korjata se ohjeen mukaisesti. Hihnan poistuminen uralta voi vahingoittaa laitetta vakavasti ja lyhentää sen käyttöikää – säädä välittömästi.

5. Säätöjalkojen säätö

Laite on tasattu tehtaalta, mutta epätasaisella alustalla jalkoja voi olla tarpeen säätää.



ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ:

Να είσαι προσεκτικός κατά το άνοιγμα των συσκευασιών – η χρήση αιχμηρών εργαλείων μπορεί να προκαλέσει τυχαιά ζημιά στο προϊόν.

Εάν διαπιστώσεις ζημιά στο προϊόν, διακόψε τη συναρμολόγηση και επικοινωνήσε άμεσα με τον κατασκευαστή ή τον πωλητή για υποβολή παράπονου/αξιολόγηση.

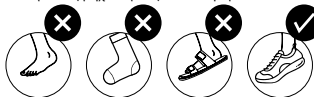
Μετά τη συναρμολόγηση τακτοποίησε το καλώδιο τροφοδοσίας και τον χώρο γύρω από το προϊόν για να αποφύγεις κίνδυνο σκοντάμματος.

Το προϊόν προορίζεται για οικιακή/γραφειακή χρήση από ενήλικες. Οι ανήλικοι πρέπει να χρησιμοποιούν το προϊόν υπό επίβλεψη ενηλίκων.

Έλεγε τη κατάσταση του προϊόντος. Σε περίπτωση ζημιάς ή μη σωστής λειτουργίας, σταμάτα τη χρήση και επικοινωνήσε με τον κατασκευαστή. Αποσύνδεσε τη συσκευή από την τροφοδοσία.

Χρησιμοποίησε τον διάδρομο μόνο σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια και φρόντισε να είναι σωστά ευθυγραμμισμένος/επιτεδοποιημένος πριν από τη χρήση.

Κατά την προπόνηση φόρεσε κατάλληλα ρούχα και υποδήματα. Απόφυγε μακριά, φαρδιά ρούχα ή κορδόνια που μπορεί να τραβηχτούν στους κινούμενους μηχανισμούς του διαδρόμου.



Μην εκκινείς τον διάδρομο ενώ στέκεσαι πάνω στον μάντα.

Μην χρησιμοποιείς το προϊόν κοντά σε νερό ή σε συνθήκες υψηλής υγρασίας.

Μην χρησιμοποιείς το προϊόν κοντά σε πηγές θερμότητας (π.χ. καλοριφέρ, θερμάστρες).

Μην αποσυναρμολογείς και μην τροποποιείς το προϊόν. Χρησιμοποίησέ το μόνο σύμφωνα με τον προορισμό του.

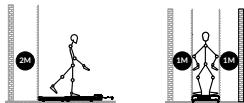
Μην τρως και μην πίνεις κατά τη χρήση του διαδρόμου.

Μην χρησιμοποιείς το προϊόν εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο.

Το προϊόν δεν είναι εξοπλισμός αποκατάστασης. Χρησιμοποίησέ το μόνο για ψυχαγωγική/αναψυχική χρήση.

Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιείται ταυτόχρονα μόνο από ένα άτομο.

Τοποθέτησε τη συσκευή σε σταθερό και επίπεδο δάπεδο (μπορείς να χρησιμοποιήσεις προστατευτικό στρώμα). Για ασφάλεια, διατήρησε ελεύθερη ζώνη: τουλάχιστον 2 m × 1 m πίσω από τη συσκευή και τουλάχιστον 1 m σε κάθε πλευρά.



Πριν ξεκινήσεις οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευόσου γιατρό για να διαπιστώσεις εάν έχεις ιατρικές ή σωματικές αντενδείξεις που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλειά σου ή να εμποδίσουν τη σωστή χρήση της συσκευής. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Για τον καθαρισμό μην χρησιμοποιείς επιθετικά χημικά. Καθαρίζε τα ελαφρά λερώματα τακτικά με στεγνό πανί.

Σε περίπτωση βλάβης ή ζημιάς, διακόψε αμέσως τη χρήση για να αποφύγεις κίνδυνο για την υγεία ή τη ζωή. Επικοινωνήσε με τον κατασκευαστή ή τον πωλητή.

1. Λίπανση μάντα

Μετά από κάποιο διάστημα χρήσης, ο μάντας απαιτεί λίπανση με ειδικό λάδι.

Συστάσεις:

< 3 ώρες την εβδομάδα – λίπανση κάθε 3 μήνες

4-7 ώρες την εβδομάδα – λίπανση κάθε 2 μήνες

> 7 ώρες την εβδομάδα – λίπανση κάθε μήνα

Προσοχή: μην προσθέτεις υπερβολική ποσότητα.

2. Έλεγχος ανάγκης λίπανσης

Αγγίξε την κάτω πλευρά του μάντα στο κέντρο. Αν υπάρχει λάδι στο χέρι σου ή νιώθεις ελαφριά υγρασία – δεν απαιτείται λίπανση. Αν η επιφάνεια είναι στεγνή – απαιτείται λίπανση. Βάλε το χέρι κάτω από τον μάντα στο κέντρο, ψέκασε την πλακέτα/σανίδα κύλισης με σλικονούχο λάδι, έπειτα εκκίνησε τη συσκευή με ταχύτητα περίπου 1 km/h και πίεσε απαλά τον μάντα προς τα πλάγια για να κατανεμηθεί ομοιόμορφα το λάδι. Μετά από λίγα λεπτά το λάδι θα απορροφηθεί.

3. Ρύθμιση τάσης μάντα (ολίσθηση)

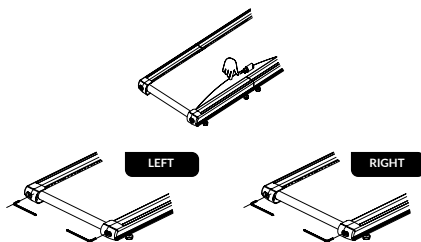
Το προϊόν είναι εργοστασιακά ρυθμισμένο, αλλά με την πάροδο του χρόνου ο μάντας μπορεί να χαλαρώσει. Σύμπτωμα: «ολίσθηση» ή διακεκομμένη λειτουργία. Σε αυτήν την περίπτωση, ρύθμισε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

4. Απόκλιση/μετατόπιση μάντα

Η απόκλιση του μάντα δεν καλύπτεται από την εγγύηση και πρέπει να διορθώνεται από τον χρήστη σύμφωνα με τις οδηγίες. Η έξοδος του μάντα από την τροχιά μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ζημιά και να μειώσει τη διάρκεια ζωής – ρύθμισε άμεσα.

5. Ρύθμιση πελμάτων

Η συσκευή είναι εργοστασιακά επιτεδοποιημένη, αλλά σε ανώμαλο δάπεδο μπορεί να χρειαστεί ρύθμιση των πελμάτων.



BĖGIMO TAKELIS:

Atidarydamas pakuotės būk atsargus – aštrūs įrankiai gali netyčia pažeisti produktą.

Jei pastebi produkto pažeidimus, nutrauk montavimą ir nedelsdamas susisieik su gamintoju arba pardavėju dėl pretenzijos pateikimo.

Po montavimo sutvarkyk maitinimo laidą ir ertvę aplink produktą, kad išvengtum užkliuvimo rizikos.

Produktas skirtas naudoti namuose / biure suaugusiesiems. Nepilnamečiai turi naudoti prižiūrimi suaugusiųjų.

Kontroliuok produkto būklę. Pastebėjęs pažeidimus ar netinkamą veikimą, nustok naudoti ir susisieik su gamintoju. Atjunk įrenginį nuo maitinimo šaltinio.

Naudok bėgimo takelį tik ant lygaus ir stabilaus paviršiaus ir prieš naudojimą pasipūpink, kad jis būtų išlygintas.

Treniruotės metu dėvėk tinkamą aprangą ir avalynę. Venk ilgų laisvų drabužių ar raištelį, kuriuos gali įtraukti judantis takelio mechanizmai.



Neįjunk takelio stovėdamas ant bėgimo juostos.

Nenaudok produkto šalia vandens ar esant didelei drėgmei.

Nenaudok produkto šalia šilumos šaltinių (pvz., radiatorių, šildytuvų).

Neardyk ir nemodifikuok produkto. Naudok tik pagal paskirtį.

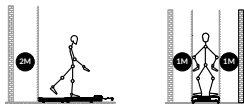
Nevalgyk ir negerk naudodamasis bėgimo takeliu.

Nenaudok produkto, jei pažeistas maitinimo laidas.

Produktas nėra reabilitacijos įranga. Naudok tik rekreaciniais tikslais.

Vienu metu produktu gali naudotis tik vienas asmuo.

Pastatyk įrenginį ant stabilaus, lygaus pagrindo (galima naudoti apsauginį kilimėlį). Saugumo sumetimais palik laisvą zoną: mažiausiai 2 m x 1 m už įrenginio ir bent 1 m iš kiekvienos pusės.



Prieš pradėdamas bet kokią mankštos programą pasitark su gydytoju, kad nustatytum, ar neturi medicininių ar fizinių kontraindikacijų, galinčių kelti pavojų tavo sveikatai ir saugumui arba trukdyti tinkamai naudotis įrenginiu. Tai ypač svarbu žmonėms, turintiems iš anksto sveikatos problemų.

PRIEŽIŪRA IR VALYMAS

Valymui nenaudok agresyvių cheminių priemonių. Lengvus nešvarumus reguliariai nuvalyk sausa šluoste.

Atsiradus bet kokiame gedimui ar pažeidimui, nedelsdamas nutrauk naudojimą, kad išvengtum pavojaus sveikatai ar gyvybei. Susisieik su gamintoju arba pardavėju.

1. Juostos suteipimas

Po tam tikro naudojimo laiko bėgimo juosta reikia tepti specialia alyva.

Rekomendacijos:

< 3 val. per savaitę – tepti kas 3 mėnesius

4–7 val. per savaitę – tepti kas 2 mėnesius

> 7 val. per savaitę – tepti kas mėnesį

Pastaba: nepilk per daug.

2. Tepimo poreikio patikra

Paliesk juostos apatinę pusę vidurinėje dalyje. Jei ant delno yra alyvos arba jauti lengva drėgmę – tepti nereikia. Jei paviršius sausas – reikia sutepti. Įkišk ranką po juosta viduryje, apipuršk bėgimo lentą silikonine alyva, tada paleisk įrenginį maždaug 1 km/val. greičiu ir švelniai spausk juostą į šonus, kad alyva pasiskirstytų tolygiai. Po kelių minučių alyva susigers.

3. Juostos įtempimo reguliavimas (slydimas)

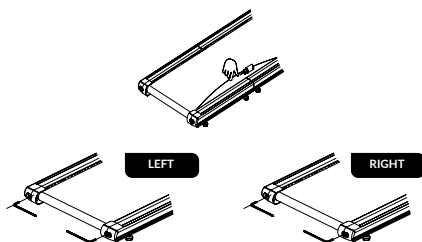
Produktas sureguliuotas gamykloje, tačiau laikui bėgant juosta gali atsilaisvinti. Simptomai: „slydimas“ arba pertraukiamas veikimas. Tokiu atveju sureguliuok pagal gamintojo nurodymus.

4. Juostos nuokrypis

Juostos nuokrypis nėra garantijos objektas ir turi būti koreguojamas naudotojo pagal instrukciją. Juostos nuvažiavimas nuo takelio gali rimtai pažeisti įrenginį ir sutrumpinti jo tarnavimo laiką – reguliuok nedelsdamas.

5. Kojelių reguliavimas

Įrenginys išlygintas gamykloje, tačiau esant nelygiam pagrindui gali reikėti sureguliuoti kojeles.



SKREJCELIŅŠ:

Atverot iepakojumus, esi piesardzīgs – asu instrumentu lietošana var neaizsargāt produktus.

Ja konstatē produkta bojājumus, pārtrauc montāžu un nekavējoties sazinies ar ražotāju vai pārdevēju, lai iesniegtu pretenziju.

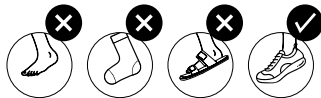
Pēc montāžas sākāt barošanas vadu un telpu ap produktu, lai izvairītos no pakļūšanas riska.

Produkts paredzēts lietošanai mājās / birojā pieaugušajiem. Nepilngadīgajiem to jālieto pieaugušo uzraudzībā.

Kontrolē produkta stāvokli. Ja pamanī bojājumus vai nepareizu darbību, pārtrauc lietošanu un sazinies ar ražotāju. Atvieno ierīci no barošanas avota.

Skrejceļiņu drīkst lietot tikai uz līdzsvaru un stabilas virsmas un pirms lietošanas nodrošināt tā līmeņošanu.

Treņiņa laikā valkāj piemērotu apģērbu un apavus. Izvairies no garām valģiem apģērbiem vai purpu šnōrēm, kuras var tikt ievilkas skrejceļiņa kustīgajos mehānismos.



Neieslēdz skrejceļiņu, stāvēt uz skrejjoslas.

Nelieto produktu ūdens tuvumā vai augsta mitruma apstākļos.

Nelieto produktu siltuma avotu tuvumā (piem., radiatori, sildītāji).

Neizjauc un nemodificē produktu. Lieto tikai paredzētajam nolūkam.

Neēd un nedzer, izmantojot skrejceļiņu.

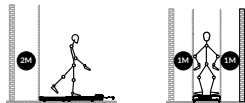
Nelieto produktu, ja barošanas vads ir bojāts.

Produkts nav rehabilitācijas aprīkojums. Lieto tikai rekreācijas nolūkiem.

Vienlaikus produktu var izmantot tikai viena persona.

Novietoj ierīci uz stabilas un līdzsvaru virsmas (var izmantot aizsargpaklājiņu).

Drošības nolūkos uzturi brīvu zonu: vismaz 2 m x 1 m aiz ierīces un vismaz 1 m katrā pusē.



Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējies ar ārstu, lai noteiktu, vai tev nav medicīnisku vai fizisku kontrindikāciju, kas var apdraudēt tavu veselību un drošību vai traucēt pareizi lietot ierīci. Tas īpaši svarīgi personām ar jau esošām veselības problēmām.

APKOPĒ UN TĪRĪŠANA

Tīrīšanai nelieto agresīvus ķīmiskus līdzekļus. Viegļus netīrumus regulāri notīri ar sausu drāni.

Jebkādas kļūmes vai bojājuma gadījumā nekavējoties pārtrauc lietošanu, lai izvairītos no apdraudējuma veselībai vai dzīvībai. Saņem informāciju par ražotāju vai pārdevēju.

1. Skrejjoslas eļļošana

Pēc noteikta lietošanas laika skrejjoslu nepieciešams eļļot ar speciālu eļļu.

Ieteikumi:

< 3 h nedēļā – eļļošana ik pēc 3 mēnešiem

4–7 h nedēļā – eļļošana ik pēc 2 mēnešiem

> 7 h nedēļā – eļļošana katru mēnesi

Piezīme: nepievieno pārāk daudz.

2. Eļļošanas nepieciešamības pārbaude

Pieskaries skrejjoslas apakšpusei centrālajā daļā. Ja uz plaukstas ir eļļa vai jūti nelielu mitrumu – eļļošana nav nepieciešama. Ja virsma ir sausa – jāeļļo. Iebīdi roku zem skrejjoslas vidū, apsmidzini skrejceļiņa dēli ar silikona eļļu, pēc tam iedarbini ierīci ar ātrumu apm. 1 km/h un viegli spied skrejjoslu uz sāniem, lai eļļa vienmērīgi izkliedētos. Pēc dažām minūtēm eļļa iesūksies.

3. Skrejjoslas spriegojuma regulēšana (slīdēšana)

Produkts ir noregulēts rūpnīcā, taču laika gaitā skrejjosla var atslābt.

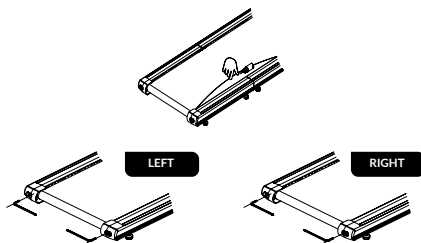
Simptoms: „slīdēšana” vai pārtraukta darbība. Šādā gadījumā noregulē saskaņā ar ražotāja norādījumiem.

4. Skrejjoslas nobīde

Skrejjoslas nobīde nav garantijas gadījums un lietotājam tā jānovērš saskaņā ar instrukciju. Skrejjoslas izslīdēšana no trajektorijas var nopietni sabojāt ierīci un saīsināt tās kalpošanas laiku – noregulē nekavējoties.

5. Kājiņu regulēšana

Ierīce ir izlīmeņota rūpnīcā, taču uz nelīdzsvaru grīdas var būt nepieciešams noregulēt kājiņas.



TAPIT TAL-ĠIRI:

Ogħodh attent meta tiftah l-ippakkjar – l-użu ta' għodod jaqtgħu jista' jikkawża hsara aċċidentali lill-prodott.

Jekk tinnota hsara fil-prodott, waqaf l-immuntar u kkuntattja minnufih lill-manifattur jew lill-bejjiegħ biex tagħmel reklamazzjoni.

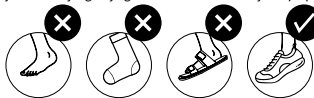
Wara l-immuntar, irranga l-kejbil tal-enerġija u l-ispazju madwar il-prodott biex tevita riskju ta' tfixkil/tahbit.

Il-prodott huwa maħsub għal użu fid-dar / fl-uffiċċju minn adulti. Minuri għandhom jużawh taħt superviżjoni ta' adulti.

Iċċekkja l-kundizzjoni tal-prodott. Jekk tinnota hsara jew thaddim mhux korrett, waqaf l-użu u ikkuntattja lill-manifattur. Skonnettja l-apparat mis-sors tal-enerġija.

Uża t-tapit tal-ġiri biss fuq wiċċ ċatt u stabbli u assigura li jkun livellat qabel l-użu.

Waqf it-taħriġ, ilbes hwejjeg u żraġen xierqa. Evita hwejjeg twal u wiesgħa jew laċċi li jistgħu jingħibdu fil-mekkanizmi li jiċċaqalqu.



Tibdiex it-tapit tal-ġiri waqt li tkun wieqaf fuq iċ-ċinturin tal-ġiri.

Tużax il-prodott qrib l-ilma jew f'kundizzjonijiet ta' umdità għolja.

Tużax il-prodott qrib sorsi ta' shana (eż. radjaturi, heaters).

Tnehhix u timmodifikax il-prodott. Użah biss skont l-użu maħsub.

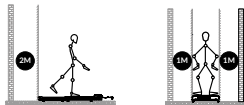
Tikolx u tixrobx waqt l-użu tat-tapit tal-ġiri.

Tużax il-prodott jekk il-kejbil tal-enerġija jkun bil-hsara.

Il-prodott mhux iev tagħmir ta' riabilitazzjoni. Użah biss għal skopijiet rikreattivi.

Il-prodott jista' jintuża minn persuna wahda biss fl-istess hin.

Poġġi l-apparat fuq art stabbli u ċatta (tista' tuża tapit protettiv). Għas-sigurtà żomm zona hielsa: minimu 2 m x 1 m wara l-apparat u mill-inqas 1 m fuq kull naha.



Qabel tibda kwalunkwe programm ta' eżerċizzju, ikkonsulta tabib biex tiddetermina jekk għandekx kontraindikazzjonijiet mediċi jew fiżiċi li jistgħu jpoġġu f'riskju s-saħha u s-sigurtà tiegħek jew jipprevjenu l-użu korrett tal-apparat. Dan huwa partikolarment importanti għal persuni b'problemi ta' saħha pre-eżistenti.

MANUTENZJONI U TINDIF

Għat-tindif tużax kimiċi aggressivi. Naddaf hmiegħ hafif regolarment b'drapp niexef.

F'każ ta' difett jew hsara, waqaf l-użu immedjatament biex tevita periklu għas-saħha jew għall-hajja. Ikkuntattja lill-manifattur jew lill-bejjiegħ.

1. Lubrikazzjoni taċ-ċinturin

Wara ċertu żmien ta' użu, iċ-ċinturin tal-ġiri jehtiegħ lubrikazzjoni b'żajt speċjali.

Rakkomandazzjonijiet:

< 3 sigħat fil-ġimgha – lubrikazzjoni kull 3 xhur

4-7 sigħat fil-ġimgha – lubrikazzjoni kull 2 xhur

> 7 sigħat fil-ġimgha – lubrikazzjoni kull xahar

Nota: iżzidx ammont kbir wisq.

2. Iċċekkja jekk hemmx bżonn lubrikazzjoni

Miss in-naha ta' taħt taċ-ċinturin fiċ-ċentru. Jekk fuq id tiegħek hemm żajt jew thoss umdità hafifa – m'hemmx bżonn lubrikazzjoni. Jekk il-wiċċ huwa niexef – għandu jiġi lubrikat. Dahhal idek taħt iċ-ċinturin fin-nofs, sprejja żajt tas-silikon fuq il-bord tal-ġiri, imbagħad ibda l-apparat b'veloċità ta' madwar 1 km/h u aghfas bil-mod iċ-ċinturin lejn il-għub biex tqassam iż-żajt b'mod uniformi. Wara ftit minuti iż-żajt jiġi assorbib.

3. Aġġustament tat-tensjoni taċ-ċinturin (żlieg)

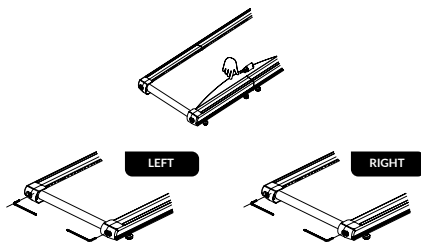
Il-prodott huwa aġġustat mill-fabbrika, iżda maż-żmien iċ-ċinturin jista' jinħall. Sintomu: „żlieg” jew thaddim intermittenti. F'dan il-każ aġġusta skont l-istruzzjonijiet tal-manifattur.

4. Devjazzjoni taċ-ċinturin

Id-devjazzjoni taċ-ċinturin mhijex koperta mill-garanzija u għandha tiġi kkorreġuta mill-utent skont l-istruzzjonijiet. Ċinturin li johroġ mit-trajettorja jista' jagħmel hsara serja u jnaqqas il-hajja tal-prodott – aġġusta immedjatament.

5. Aġġustament tas-saqajn

L-apparat huwa livellat mill-fabbrika, iżda fuq art mhux uniformi jista' jkun meħtieġ li taġġusta s-saqajn.



PASSADEIRA:

Tem cuidado ao abrir as embalagens – a utilização de ferramentas afiadas pode danificar o produto acidentalmente.

Se detetares danos no produto, interrompe a montagem e contacta imediatamente o fabricante ou o vendedor para apresentar uma reclamação.

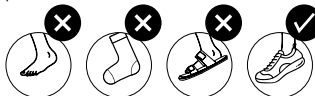
Após a montagem, organiza o cabo de alimentação e o espaço em redor do produto para evitar o risco de tropeçar.

Produto destinado a uso doméstico / escritório por adultos. Menores devem utilizar o produto sob supervisão de adultos.

Verifica o estado do produto. Se notares danos ou funcionamento incorreto, interrompe a utilização e contacta o fabricante. Desliga o produto da fonte de alimentação.

Utiliza a passadeira apenas numa superfície nivelada e estável e certifica-te de que está nivelada antes da utilização.

Durante o treino, utiliza roupa e calçado adequados. Evita roupa longa e larga ou atacadores que possam ser puxados para os mecanismos móveis da passadeira.



Não coloques a passadeira em funcionamento estando de pé sobre a faixa de corrida.

Não utilizes o produto perto de água ou em condições de elevada humidade.

Não utilizes o produto perto de fontes de calor (por ex., radiadores, aquecedores).

Não desmontes nem modifiques o produto. Utiliza-o apenas para o fim a que se destina.

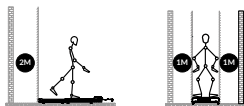
Não comas nem bebas durante a utilização da passadeira.

Não utilizes o produto se o cabo de alimentação estiver danificado.

O produto não é equipamento de reabilitação. Utiliza-o apenas para fins recreativos.

O produto só pode ser utilizado por uma pessoa de cada vez.

Coloca o equipamento numa superfície estável e nivelada (podes usar um tapete de proteção). Por segurança, mantém uma zona livre: mínimo 2 m x 1 m atrás do equipamento e pelo menos 1 m de cada lado.



Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulta um médico para determinar se tens contra-indicações médicas ou físicas que possam colocar em risco a tua saúde e segurança ou impedir a utilização correta do equipamento. Isto é especialmente importante para pessoas com problemas de saúde pré-existent.

MANUTENÇÃO E LIMPEZA

Não uses produtos químicos agressivos para limpeza. Remove sujidade ligeira regularmente com um pano seco.

Em caso de avaria ou dano, interrompe imediatamente a utilização para evitar perigo para a saúde ou para a vida. Contacta o fabricante ou o vendedor.

1. Lubrificação da faixa

Após algum tempo de utilização, a faixa de corrida necessita de lubrificação com óleo especial..

Recomendações:

< 3 h por semana – lubrificar a cada 3 meses

4-7 h por semana – lubrificar a cada 2 meses

> 7 h por semana – lubrificar mensalmente

Nota: não apliques demasiado.

2. Verificação da necessidade de lubrificação

Toca na parte inferior da faixa na zona central. Se houver óleo na mão ou sentires ligeira humidade – não é necessária lubrificação. Se a superfície estiver seca – deve ser lubrificada. Introdiz a mão por baixo da faixa na zona central, pulveriza óleo de silicone na tábua de corrida, depois coloca o equipamento a funcionar a cerca de 1 km/h e pressiona suavemente a faixa para os lados para distribuir o óleo uniformemente. Após alguns minutos, o óleo será absorvido.

3. Ajuste da tensão da faixa (escorregamento)

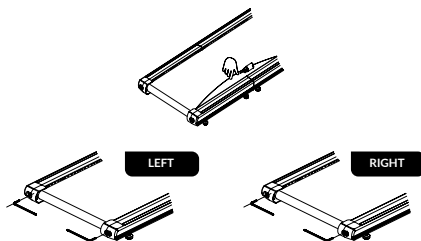
O produto vem ajustado de fábrica, mas com o tempo a faixa pode afrouxar. Sintoma: "escorregamento" ou funcionamento intermitente. Nesse caso, ajusta de acordo com as instruções do fabricante.

4. Desvio da faixa

O desvio da faixa não é coberto pela garantia e deve ser corrigido pelo utilizador de acordo com as instruções. Uma faixa fora do alinhamento pode danificar gravemente a passadeira e reduzir a sua vida útil – ajusta imediatamente.

5. Ajuste dos pés

O equipamento vem nivelado de fábrica, mas em pisos irregulares pode ser necessário ajustar os pés.



BANDĂ DE ALERGARE:

Fii atent la deschiderea ambalajelor – utilizarea uneltelor ascuțite poate deteriora produsul accidental.

Dacă observi deteriorări ale produsului, oprește montajul și contactează imediat producătorul sau vânzătorul pentru a depune o reclamație.

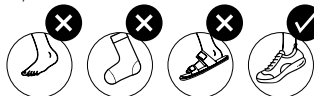
După montaj, aranjează cablul de alimentare și spațiul din jurul produsului pentru a evita riscul de împiedicare.

Produs destinat utilizării la domiciliu / birou de către adulți. Minorii trebuie să utilizeze produsul sub supravegherea adulților.

Verifică starea produsului. Dacă observi deteriorări sau funcționare necorespunzătoare, oprește utilizarea și contactează producătorul. Deconectează produsul de la sursa de alimentare.

Utilizează banda de alergare numai pe o suprafață plană și stabilă și asigură-te că este nivelată înainte de utilizare.

În timpul antrenamentului poartă îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate. Evită hainele lungi și largi sau șireturile care pot fi prinse de mecanismele în mișcare ale benzii.



Nu porni banda de alergare stând pe banda de rulare.

Nu utiliza produsul în apropierea apei sau în condiții de umiditate ridicată.

Nu utiliza produsul în apropierea surselor de căldură (de ex. radiatoare, încălzitoare).

Nu demonta și nu modifica produsul. Utilizează-l numai conform destinației.

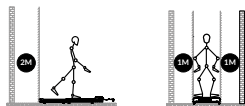
Nu mânca și nu bea în timpul utilizării benzii de alergare.

Nu utiliza produsul dacă cablul de alimentare este deteriorat.

Produsul nu este echipament de reabilitare. Utilizează-l numai în scop recreativ.

Produsul poate fi utilizat de o singură persoană la un moment dat.

Așază dispozitivul pe o suprafață stabilă și plană (poți utiliza un covoraș de protecție). Pentru siguranță păstrează o zonă liberă: minimum 2 m x 1 m în spatele dispozitivului și cel puțin 1 m pe fiecare parte.



Înainte de a începe orice program de exerciții, consultă un medic pentru a stabili dacă ai contraindicații medicale sau fizice care îți pot pune în pericol sănătatea și siguranța sau pot împiedica utilizarea corectă a dispozitivului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente.

ÎNȚREȚINERE ȘI CURĂȚARE

Nu utiliza substanțe chimice agresive pentru curățare. Curăță murdăria ușoară regulat cu o cârpă uscată.

În cazul oricărei defecțiuni sau deteriorări, oprește imediat utilizarea pentru a evita pericolul pentru sănătate sau viață. Contactează producătorul sau vânzătorul.

1. Lubrifierea benzii

După o perioadă de utilizare, banda de alergare necesită lubrifiere cu ulei special.

Recomandări:

< 3 h pe săptămână – lubrifiere la fiecare 3 luni

4-7 h pe săptămână – lubrifiere la fiecare 2 luni

> 7 h pe săptămână – lubrifiere în fiecare lună

Atenție: nu adăuga prea mult.

2. Verificarea necesității de lubrifiere

Atinge partea inferioară a benzii în zona centrală. Dacă pe palmă este ulei sau simți o ușoară umezeală – lubrifierea nu este necesară. Dacă suprafața este uscată – trebuie lubrifiată. Introdu mână sub bandă în zona centrală, pulverizează ulei siliconic pe placa de alergare, apoi pomește dispozitivul la o viteză de aprox. 1 km/h și apasă ușor banda spre laterale pentru a distribui uleiul uniform. După câteva minute, uleiul va fi absorbit.

3. Reglarea tensiunii benzii (alunecare)

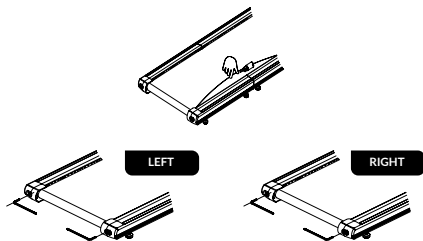
Produsul este reglat din fabrică, dar în timp banda se poate slăbi. Simptom: „alunecare” sau funcționare intermitentă. În acest caz, reglează conform instrucțiunilor producătorului.

4. Deviația benzii

Deviația benzii nu este acoperită de garanție și trebuie corectată de utilizator conform instrucțiunilor. Ieșirea benzii de pe traseu poate deteriora grav dispozitivul și îi poate scurta durata de viață – reglează imediat.

5. Reglarea picioarelor

Dispozitivul este nivelat din fabrică, însă pe o podea neuniformă poate fi necesară reglarea picioarelor.



BEŽECKÝ PÁS:

Pri otváraní obalov buď opatrný/á – použitie ostrých nástrojov môže výrobok náhodne poškodiť.

Ak zistíš poškodenie výrobku, nepokračuj v montáži a bezodkladne kontaktuj výrobcu alebo predajcu za účelom reklamácie.

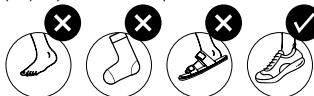
Po montáži uprav napájací kábel a priestor okolo výrobku, aby sa predišlo riziku zakopnutia.

Výrobok je určený na domáce / kancelárske použitie dospelými osobami. Maloletí by mali výrobok používať pod dohľadom dospelých.

Kontroluj stav výrobku. Ak si všimneš poškodenie alebo nesprávnu činnosť, prestaň výrobok používať a kontaktuj výrobcu. Odpoj zariadenie od zdroja napájania.

Bežecský pás používaj iba na rovnom a stabilnom povrchu a pred použitím zabezpeč jeho vyrovnanie.

Počas tréningu používaj vhodné oblečenie a obuv. Vyhybaj sa dlhému voľnému oblečeniu alebo šnúrkam, ktoré by mohli byť vťahované do pohyblivých mechanizmov pásu.



Nespušťaj bežecský pás, keď stojíš na bežeckej ploche.

Nepoužívaj výrobok v blízkosti vody alebo vo veľmi vlhkom prostredí.

Nepoužívaj výrobok v blízkosti zdrojov tepla (napr. radiátory, ohrievače).

Výrobok nerozoberaj ani neupravuj. Používaj ho iba na určený účel.

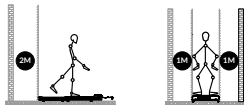
Počas používania bežeckého pásu nejedz ani nepi.

Nepoužívaj výrobok, ak je napájací kábel poškodený.

Výrobok nie je rehabilitačné zariadenie. Používaj ho iba na rekreačné účely.

Výrobok môže naraz používať iba jedna osoba.

Umieštni zariadenie na stabilnú a rovnú povrch (môžeš použiť ochrannú podložku). Pre bezpečnosť dodrž voľnú zónu: minimálne 2 m x 1 m za zariadením a aspoň 1 m na každej strane.



Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraď s lekárom, aby si zistil/a, či nemáš zdravotné alebo fyzické kontraindikácie, ktoré môžu ohroziť tvoje zdravie a bezpečnosť alebo znemožniť správne používanie zariadenia. Toto je obzvlášť dôležité pre osoby s už existujúcimi zdravotnými problémami.

ÚDRŽBA A ČISTENIE

Na čistenie nepoužívaj agresívne chemické prostriedky. Ľahké znečistenie priebiežne čistite suchou handričkou.

V prípade akejkoľvek poruchy alebo poškodenia okamžite prestaň zariadenie používať, aby sa predišlo ohrozeniu zdravia alebo života. Kontaktuj výrobcu alebo predajcu.

1. Mazanie pásu

Po určitom čase používania je potrebné bežecský pás mazať špeciálnym olejom.

Odporúčania:

< 3 h týždenne – mazanie každé 3 mesiace

4–7 h týždenne – mazanie každé 2 mesiace

> 7 h týždenne – mazanie každý mesiac

Poznámka: nepridávajú príliš veľké množstvo.

2. Kontrola potreby mazania

Dotkní sa spodnej strany pásu v strednej časti. Ak je na dlani olej alebo citíš miernu vlhkosť – mazanie nie je potrebné. Ak je povrch suchý – je potrebné mazať. Zasuň ruku pod pás v strednej časti, nastriekaj silikónový olej na bežecskú dosku, potom spusti zariadenie rýchlosťou približne 1 km/h a jemne pritlačíš pás do strán, aby sa olej rovnomerne rozptýlil. Po niekoľkých minútach sa olej vstrebá.

3. Nastavenie napnutia pásu (šmykanie)

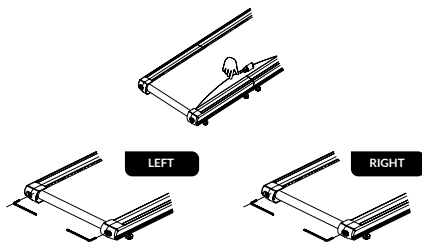
Výrobok je nastavený z výroby, ale časom sa môže pás uvoľniť. Príznak: „šmykanie“ alebo prerušovaný chod. V takom prípade nastav podľa pokynov výrobcu.

4. Vyosenie pásu

Vyosenie pásu nie je kryté zárukou a mal by ho upraviť používateľ podľa návodu. Zlidenie pásu z dráhy môže vážne poškodiť zariadenie a skrátiť jeho životnosť – uprav bezodkladne.

5. Nastavenie nožičiek

Zariadenie je z výroby vyrovnané, ale pri nerovnej podlahe môže byť potrebné nastaviť nožičky.



TEKALNA STEZA:

Pri odpiranju embalaže bodi previden/na – uporaba ostrih orodij lahko izdelek nenamerno poškoduje.

Če opaziš poškodbe izdelka, prekini montažo in nemudoma kontaktiraj proizvajalca ali prodajalca za uveljavljanje reklamacije.

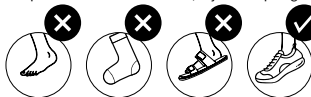
Po montaži pospravi napajalni kabel in prostor okoli izdelka, da se izogneš tveganju spotika.

Izdelek je namenjen domači / pisarniški uporabi odraslih oseb. Mladolletniki naj izdelek uporabljajo pod nadzorom odraslih.

Spremljaj stanje izdelka. Če opaziš poškodbe ali nepravilno delovanje, prenehaj z uporabo in kontaktiraj proizvajalca. Odklopi napravo od napajanja.

Tekalno stezo uporablaj samo na ravni in stabilni površini ter jo pred uporabo poravnaj.

Med vadbo uporablaj ustrezna oblačila in obutev. Izogibaj se dolgim, ohlapnim oblačilom ali vezalkam, ki jih lahko potegne v gibljive mehanizme.



Ne zaženi tekalne steze, ko stojiš na tekalnem traku.

Ne uporablaj izdelka v bližini vode ali v pogojih visoke vlažnosti.

Ne uporablaj izdelka v bližini virov toplote (npr. radiatorji, grelci).

Ne razstavljaš in ne spreminjaš izdelka. Uporabljaš ga samo za predvideni namen.

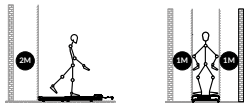
Ne jej in ne pij med uporabo tekalne steze.

Ne uporabljaš izdelka, če je napajalni kabel poškodovan.

Izdelek ni rehabilitacijska oprema. Uporabljaš ga samo za rekreacijo.

Izdelek lahko hkrati uporablja samo ena oseba.

Napravo postavi na stabilna, ravna tla (lahko uporabiš zaščitno podlogo). Za varnost ohrani prosto območje: najmanj 2 m x 1 m za napravo in najmanj 1 m na vsaki strani.



Pred začetkom kakršnega koli vadbenega programa se posvetuj z zdravnikom, da ugotoviš, ali imaš medicinske ali fizične kontraindikacije, ki bi lahko ogrozile tvoje zdravje in varnost ali preprečile pravilno uporabo naprave. To je posebej pomembno za osebe z obstoječimi zdravstvenimi težavami.

VZDRŽEVANJE IN ČIŠČENJE

Za čiščenje ne uporabljaš agresivnih kemikalij. Lažje madeže sproti briši s suho krpo.

V primeru kakršne koli okvare ali poškodbe takoj prenehaj z uporabo, da se izogneš nevarnosti za zdravje ali življenje. Kontaktiraj proizvajalca ali prodajalca.

1. Mazanje traku

Po določenem času uporabe je treba tekalni trak namazati s posebnim oljem.

Priporočila:

< 3 h na teden – mazanje vsake 3 mesece

4–7 h na teden – mazanje vsaka 2 mesece

> 7 h na teden – mazanje vsak mesec

Opomba: ne dodajaj preveč.

2. Preverjanje potrebe po mazanju

Dotakni se spodnje strani traku na sredini. Če je na dlani olje ali čutiš rahlo vlago – mazanje ni potrebno. Če je površina suha – potrebno je mazanje.

Potisni roko pod trak na sredini, poskropi tekalno ploščo s silikonskim oljem, nato zaženi napravo s hitrostjo približno 1 km/h in nežno pritiskaj trak proti stranem, da se olje enakomerno porazdeli. Po nekaj minutah se bo olje vpiilo.

3. Nastavitev napetosti traku (drsenje)

Izdelek je tovarniško nastavljen, vendar se lahko trak sčasoma zrahlja.

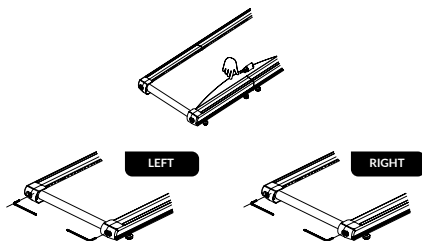
Simptom: »drsenje« ali prekinjeno delovanje. V tem primeru nastavi v skladu z navodili proizvajalca.

4. Odmik traku

Odmik traku ni zajet v garanciji in ga mora uporabnik popraviti v skladu z navodili. Trak, ki zdrsne s poti, lahko resno poškoduje napravo in skrajša njeno življenjsko dobo – nastavi takoj.

5. Nastavitev nog

Naprava je tovarniško poravnana, vendar je pri neravnih tleh morda potrebno nastaviti nogice.



LÖPBAND:

Var försiktig när du öppnar förpackningar – användning av vassa verktyg kan skada produkten av misstag.

Om du upptäcker skador på produkten, avbryt monteringen och kontakta tillverkaren eller säljaren omedelbart för reklamation.

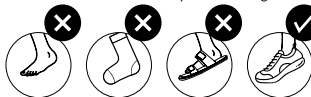
Efter montering, ordna nätkabeln och området runt produkten för att undvika snubbelrisk.

Produkten är avsedd för hemmabruk/kontor för vuxna. Minderåriga ska använda produkten under uppsikt av vuxna.

Kontrollera produktens skick. Om du märker skador eller felaktig funktion, sluta använda den och kontakta tillverkaren. Koppla ur från ström.

Använd löpbandet endast på en plan och stabil yta och se till att det är nivåjusterat före användning.

Under träning, använd lämpliga kläder och skor. Undvik långa, lösa kläder eller skosnören som kan dras in i löpbandets rörliga mekanismer.



Starta inte löpbandet medan du står på löpytan.

Använd inte produkten nära vatten eller i hög luftfuktighet.

Använd inte produkten nära värmekällor (t.ex. element, värmefläktar).

Demontera eller modifiera inte produkten. Använd endast enligt avsedd användning.

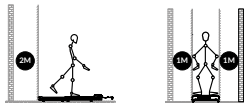
Ät eller drick inte under användning av löpbandet.

Använd inte produkten om nätkabeln är skadad.

Produkten är inte rehabiliteringsutrustning. Använd endast för rekreation.

Endast en person får använda produkten åt gången.

Placera enheten på ett stabilt och plant underlag (du kan använda en skyddsmatta). För säkerhet, håll en fri zon: minst 2 m x 1 m bakom enheten och minst 1 m på varje sida.



Innan du påbörjar ett träningsprogram bör du rådfråga läkare för att fastställa om du har medicinska eller fysiska kontraindikationer som kan äventyra din hälsa och säkerhet eller hindra korrekt användning av enheten. Detta är särskilt viktigt för personer med befintliga hälsoproblem.

UNDERHÅLL OCH RENGÖRING

Använd inga aggressiva kemikalier för rengöring. Rengör lätt smuts regelbundet med en torr trasa.

Vid fel eller skada, avbryt användningen omedelbart för att undvika fara för hälsa eller liv. Kontakta tillverkaren eller säljaren.

1. Smörjning av bandet

Efter en tids användning kräver löpbandet smörjning med specialolja.

Rekommendationer:

< 3 h per vecka – smörjning var 3:e månad

4–7 h per vecka – smörjning var 2:a månad

> 7 h per vecka – smörjning varje månad

Obs: tillsätt inte för mycket.

2. Kontroll om smörjning behövs

Rör vid undersidan av bandet i mitten. Om det finns olja på handen eller du känner lätt fukt – behövs ingen smörjning. Om ytan är torr – behöver den smörjas. För in handen under bandet i mitten, spraya silikonolja på löpplattan, starta därefter enheten med hastighet ca 1 km/h och tryck försiktigt bandet åt sidorna för att fördela oljan jämnt. Efter några minuter absorberas oljan.

3. Justering av bandspänning (glidning)

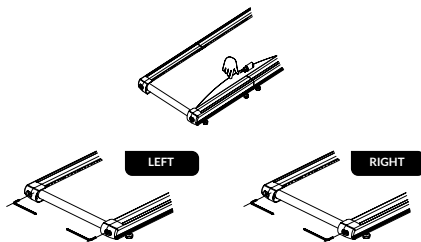
Produkten är fabriksjusterad, men med tiden kan bandet lossna. Symptom: „glidning“ eller avbruten drift. Justera i så fall enligt tillverkarens anvisningar.

4. Bandavvikelse

Bandavvikelse omfattas inte av garantin och bör korrigeras av användaren enligt instruktionen. Ett band som hamnar ur spår kan allvarligt skada löpbandet och förkorta dess livslängd – justera omedelbart.

5. Justering av fötter

Enheten är nivåjusterad från fabrik, men på ojämnt underlag kan det vara nödvändigt att justera fötterna.



FUTÓPAD:

A csomagolás felnyitásakor légy óvatos – éles szerszámok használata véletlenül károsíthatja a terméket.

Ha sérülést észlelsz a terméken, hagyd abba az összeszerelést és azonnal vedd fel a kapcsolatot a gyártóval vagy az eladóval reklamáció céljából.

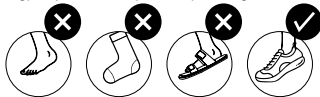
Összeszerelés után rendezd el a tápkábelt és a termék körüli teret a botosveszély elkerülése érdekében.

A termék otthoni / irodai használatra készült felnőttek számára. Kiskorúak csak felnőtt felügyelete mellett használhatják.

Ellenőrizd a termék állapotát. Ha sérülést vagy rendellenes működést tapasztalsz, hagyd abba a használatot és vedd fel a kapcsolatot a gyártóval. Húzd ki a készüléket a hálózatról.

A futópádot csak sík és stabil felületen használd, és használat előtt gondoskodj a szintezésről.

Edzés közben viselj megfelelő ruházatot és cipőt. Kerüld a hosszú, bő ruhát vagy a cipőfűzőt, amelyet a futópád mozgó mechanizmusai behúzhatnak.



Ne indítsd el a futópádot úgy, hogy a futószalagon állsz.

Ne használd a terméket víz közelében vagy magas páratartalom mellett.

Ne használd a terméket hőforrások közelében (pl. radiátor, hősugárzó).

Ne szereld szét és ne módosítsd a terméket. Csak rendeltetésszerűen használd.

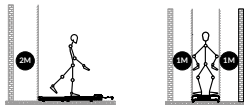
Ne egyél és ne igyál futópád használata közben.

Ne használd a terméket, ha a tápkábel sérült.

A termék nem rehabilitációs eszköz. Csak rekreációs célra használd.

A terméket egyszerre csak egy személy használhatja.

Helyezd a készüléket stabil, vízszintes talajra (használhatsz védőszőnyeget). Biztonsági okokból tarts szabad zónát: minimum 2 m x 1 m a készülék mögött és legalább 1 m mindkét oldalán.



Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultálj orvossal, hogy megállapítsd, van-e olyan egészségügyi vagy fizikai ellenjavallat, amely veszélyeztetheti egészségedet és biztonságodat vagy megakadályozhatja a készülék megfelelő használatát. Ez különösen fontos a meglévő egészségügyi problémákkal küzdők számára.

KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

A tisztításhoz ne használj agresszív vegyszereket. Az enyhe szennyeződést rendszeresen töröld le száraz ruhával.

Bármilyen meghibásodás vagy sérülés esetén azonnal hagyd abba a használatot az egészségre vagy életre veszélyes helyzet elkerülése érdekében. Vedd fel a kapcsolatot a gyártóval vagy az eladóval.

1. A futószalag kenése

Bizonyos használati idő után a futószalagot speciális olajjal kell kenni.

Ajánlások:

< 3 óra hetente – kenés 3 havonta

4–7 óra hetente – kenés 2 havonta

> 7 óra hetente – kenés havonta

Figyelem: ne adj hozzá túl sokat.

2. Annak ellenőrzése, hogy szükséges-e a kenés

Érintsd meg a futószalag alsó oldalát középen. Ha olaj van a kezeden vagy enyhe nedvességet érzel – nem szükséges kenés. Ha a felület száraz – kenni kell. Csúsztasd be a kezéd a szalag alá középen, fújj szilikonolajat a futódeszkára, majd indítsd el a készüléket kb. 1 km/h sebességgel és óvatosan nyomd a szalagot oldalra, hogy az olaj egyenletesen eloszoljon. Néhány perc múlva az olaj beszívódik.

3. A szalag feszességének beállítása (csúszás)

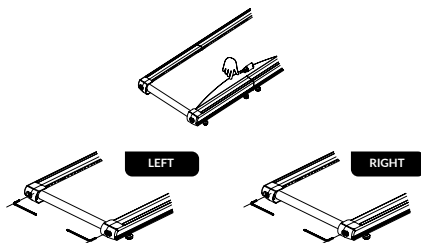
A termék gyárilag be van állítva, de idővel a szalag meglazulhat. Tünet: „csúszás” vagy szaggatott működés. Ilyenkor állítsd be a gyártó utasításai szerint.

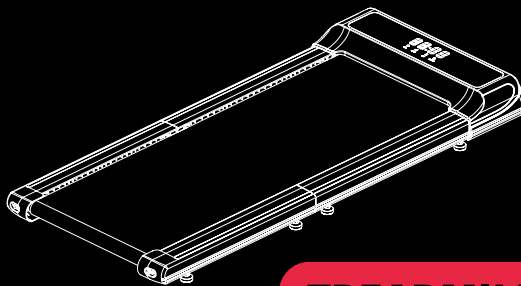
4. A futószalag elcsúszása

A szalag elcsúszása nem tartozik a garancia alá, a felhasználónak kell korrigálnia az útmutató szerint. A szalag pályáról való lecsúszása súlyosan károsíthatja a futópádot és csökkentheti élettartamát – azonnal állítsd be.

5. A talpak beállítása

A készülék gyárilag színtezett, de egyenetlen padló esetén szükség lehet a talpak beállítására.





TREADMILL WALKFORGE

BY DIABLO CHAIRS

MANUFACTURER:
DOMATOR24 SP. Z O.O.
65-155 ZIELONA GÓRA, POLAND
UL. DEKORACYJNA 8
NIP 929-207-22-63
SUPPORT@DIABLOCHAIRS.COM
WWW.DIABLOCHAIRS.COM



Pensez à
donner
ou recycler.



0UEFAHRECHESSECHNETZ.FR



Separate waste
correctly

