

**ONE**  
FITNESS

**BE4540**



### Uwagi dotyczące bezpieczeństwa

1. Przed pierwszym użyciem należy zapoznać się dokładnie z instrukcją i zachować ją na przyszłość.
2. Należy uwzględnić wszystkie ostrzeżenia i środki ostrożności łącznie z etapami montażu. Z maszyny można korzystać jedynie zgodnie z jej przeznaczeniem.
3. Mając na względzie własne bezpieczeństwo, produkt należy zmontować i użytkować zgodnie z niniejszą instrukcją. Należy poinformować wszelkich innych użytkowników o zasadach bezpiecznego użytkowania.
4. Należy chronić urządzenie przed dostępem dzieci i zwierząt. Dzieci nie powinny przebywać w pobliżu maszyny bez nadzoru. Maszynę może montować i użytkować jedynie osoba dorosła.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to niezbędne zwłaszcza w przypadku osób mających problemy zdrowotne lub przyjmujących leki mogące wpływać na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
6. Należy uważnie obserwować swój organizm. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów (ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, brak oddechu, nudności lub zawroty głowy) należy niezwłocznie przerwać trening. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych lub urazów.
7. Maszynę należy ustawić na płaskiej, suchej i czystej nawierzchni i zapewnić swobodną przestrzeń minimum 0,6 m od innych przedmiotów, aby zwiększyć poziom bezpieczeństwa.
8. Należy korzystać z odpowiedniego stroju sportowego i butów. Należy unikać zbyt luźnych ubrań.
9. Maszyny nie wolno używać na świeżym powietrzu.
10. Przyrząd należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń lub zużycia przed każdym treningiem.
11. Należy zaprzestać użytkowania, gdy na sprzęcie pojawią się ostre krawędzie.
12. Jeżeli maszyna zacznie wydawać niecodzienne dźwięki należy przerwać użytkowanie.
13. Żadna regulowana część nie powinna wystawać, ani utrudniać ruchów użytkownika. Z maszyny może korzystać tylko jedna osoba w danym momencie.
14. Hamowanie nie zależy od prędkości.
15. Maszyna nie jest przeznaczona do celów terapeutycznych.
16. Zależy zachować ostrożność przy podnoszeniu lub transporcie maszyny, aby uniknąć kontuzji pleców. Należy korzystać jedynie z odpowiednich technik podnoszenia lub zapewnić sobie pomoc drugiej osoby.
17. Nie wolno wprowadzać modyfikacji w konstrukcji produktu. W razie potrzeby należy skontaktować się z autoryzowanym serwisem.
18. **Maksymalna waga użytkownika: 110 kg**
19. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych i rehabilitacyjnych.**

**OSTRZEŻENIE!** Monitoring tętna może nie być doskonale dokładny. Przeciężenie w czasie treningu może prowadzić do poważnej kontuzji, a nawet śmierci. Jeżeli poczujesz się słabo, niezwłocznie przerwij ćwiczenia.

## Lista części

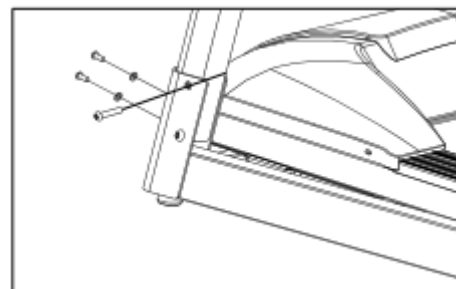
Lp.	Nazwa	Ilość
1	6 mm nakrętka sześciokątna wewnętrzna M8*50	2
2	6 mm nakrętka sześciokątna wewnętrzna M8*40	4
3	6 mm nakrętka sześciokątna wewnętrzna M8*65	2
4	Zaślepka w kształcie litery U	4
5	Końcówki poręczy	2
6	Klucz 5 mm / 6 mm	2
7	Śrubokręt wielofunkcyjny	1
8	Klucz otwierający 13# 15#	1
9	Smar 30 ml	1
10	Uchwyt funkcjonalny 8*65	2
11	6 mm nakrętka sześciokątna wewnętrzna M8*20	8

## Zawartość opakowania

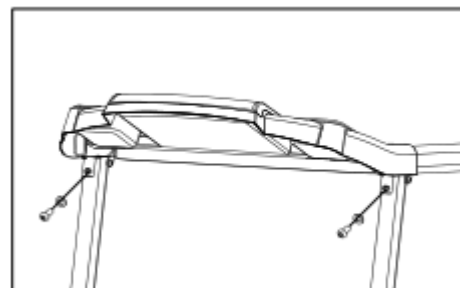
Lp.	Nazwa	Ilość
1	Konsola	1
2	Zestaw narzędzi	1
3	Baza bieżni z kolumnami	2
4	Instrukcja / karta gwarancyjna	1

## Montaż

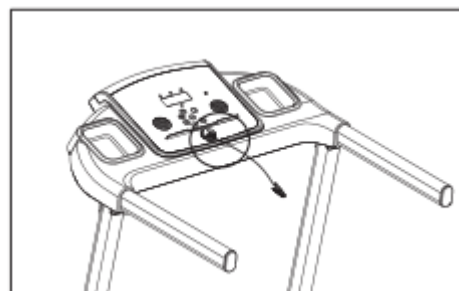
**Krok 1** Przymocuj kolumny do ramy bieżni używając 2 śrub M8 \* 40 z 2 nakrętkami M8 i 4 śrubami M8 \* 20. Po jednym zestawie z każdej strony, jak pokazano na obrazku.



**Krok 2** Nałóż konsolę na kolumny i zabezpiecz po obu stronach za pomocą śrub M8 \* 20 i podkładek.

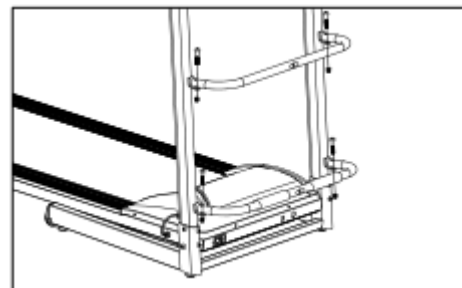


**Krok 3** Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda pod wyświetlaczem.

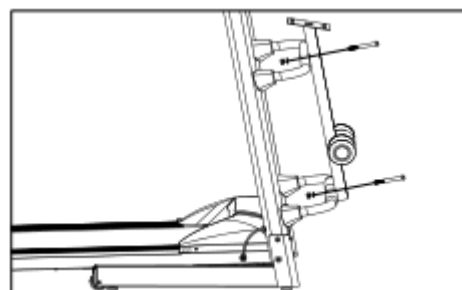


**Krok 4** Montaż masażera.

Najpierw umieść gumową tuleję ochronną po każdej stronie rury w kształcie litery U (wspornik masażera), zamocuj oba wsporniki pomiędzy kolumnami bieżni za pomocą śrub M8 \* 40 i nakrętek

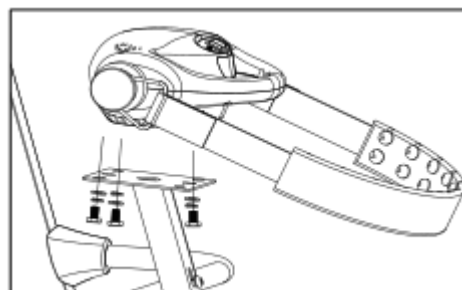


**Krok 5** Użyj dwóch śrub M8 \* 65, aby zamontować ramę masażera do wsporników



**Krok 6**

Odkręć trzy śruby M8 \* 16 poniżej głowicy masażera (włącznie z płaskimi podkładkami i podkładkami sprężystymi), a następnie umieść głowicę urządzenia do masażu na ramie i dokręć za pomocą wcześniej usuniętych śrub.



## **Dane techniczne**

Wymiary bieżni: 169,5 x 66,5 x 114,5 cm

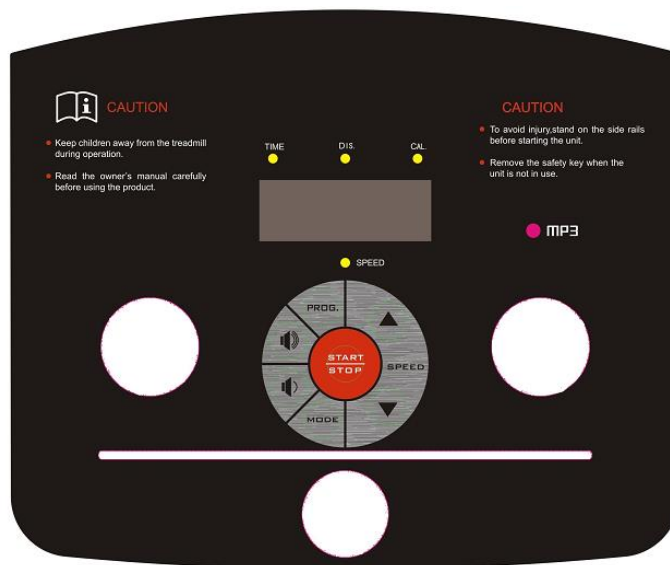
Maksymalna waga użytkownika: 110 kg

Waga netto: 48 kg

Waga brutto: 56 kg

Pas bieżny: 1200 x 400 mm

## Wyświetlacz i funkcję komputera



### Konsola

**PRĘDKOŚĆ:** Zakres 0.8-12.0KM / H. Na wyświetlaczu LCD pojawią się numery 3,2,1, a następnie bieżące ustawienia.

### Tryb manualny

1. Czas: Możliwość ustawiania czasu w zakresie 0-99,99 minut lub odliczania do końca trwania treningu
2. Kalorie: Możliwość ustawienia w zakresie 0-999 lub odliczania do końca trwania treningu.
3. Dystans: ustawienie 0-999 lub odliczanie do końca trwania treningu

### Funkcje przycisków

Mode- tryb

Start/Stop

Speed +/-

Głośność +/-

Programy: P01-P12

### Szybkie uruchamianie

Wciśnij następujące przyciski krok, po kroku:

1. WŁĄCZANIE / WYŁĄCZANIE ZASILANIA
2. START
3. PRĘDKOŚĆ '+' LUB '-'

### Klucz bezpieczeństwa

W każdym momencie możesz wyciągnąć klucz bezpieczeństwa, a okno prędkości wyświetli „-”; urządzenie emituje krótkie Bi-Bi-Bi. Jeśli silnik pracuje, natychmiast się zatrzyma. Gdy klucz bezpieczeństwa zostanie wyciągnięty, żaden przycisk nie będzie działał.

## Opis programów P1-P12

Wybrany czas łączny ćwiczeń / 20 sekcji

TIME PROG	To set time / 20 time = running time of each period																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## Konserwacja

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

### Zalecenia:

- Co 3 miesiące unieś bok pasa bieżni i nanieś smar na jego wewnętrzną stronę tak głęboko jak się da.
- Kiedy czas użytkowania w tygodniu jest krótszy niż 3 godziny, należy smarować bieżnię raz na pięć miesięcy.
- Kiedy czas użytkowania w tygodniu wynosi od 4 do 7 godzin, należy smarować bieżnię raz na dwa miesiące.
- Kiedy czas użytkowania w tygodniu wynosi ponad 7 godzin, należy smarować bieżnię raz na miesiąc.
- Nie można przesmarować bieżni, ale zbyt duża ilość smaru nie wpływa korzystnie na funkcje bieżni. Pamiętaj: właściwe smarowanie jest ważnym czynnikiem zwiększającym żywotność urządzenia.
- Smarowanie nie jest konieczne jeśli pod pasem bieżnym widnieją ślady smaru.
- Używaj tylko bezolejowego smaru silikonowego. Przed uruchomieniem maszyny odczekaj 1 minutę, aż smar się rozleje.

## Metody smarowania

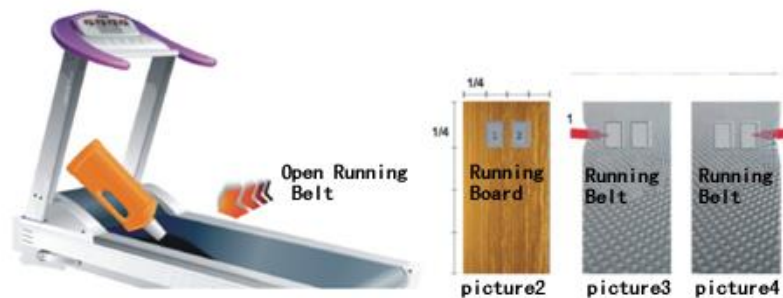
Aby sprawdzić, czy istnieje potrzeba smarowania, wystarczy odchylić bok pasa bieżni i sprawdzić jego stan. Jeśli na pasie jest wyczuwalna wilgoć wewnątrz, oznacza to, że nie jest potrzebny smar; jeśli pas jest suchy, oznacza to, że smar jest potrzebny.

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

B. Zatrzymaj urządzenie. Wyjmij klucz bezpieczeństwa z gniazda

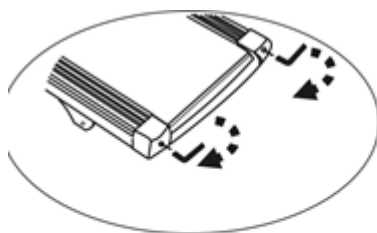
C. Odciągnij pas i nanieś smar po obu jej stronach.

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

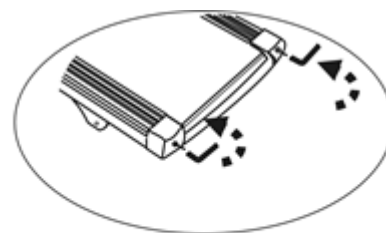


## Regulacja pasa bieżnego

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



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



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

## **Możliwe błędy**

<b>Kod</b>	<b>Błąd</b>
E01	Przewód komunikacyjny z konsoli do sterownika nie jest prawidłowo podłączony
E02	Ochrona przeciw wybuchowa- przeciążenie lub uszkodzenie sterownika
E05	Przeciążenie- zbyt mocne napięcie pasa, uszkodzony silnik
E06	Urządzenie dokonuje automatycznej weryfikacji funkcji sterownika
E08	Uszkodzony sterownik

## **Rozgrzewka**

### **I. FAZA ROZGRZEWKI**

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

### **II. FAZA ĆWICZEŃ**

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

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

### **III. Faza relaksu po treningu**

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



## **SAFETY PRECAUTIONS**

1. Read this manual carefully before first using and retain it for future reference.
2. Observe all warnings and precautions including assembly steps. Use it only for intended purpose.
3. Assemble and use it only according to this manual to assure your safety. Inform all other users about safe usage.
4. Keep it away from children and pets. Don't let children unattended near this device. Only an adult person may assemble and use it.
5. Ask your physician for advice before starting any exercise program. It is especially necessary if you suffer from some health problems or if you take some medication that could affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
6. Observe body signals. If you feel some problems (pain, tightness in chest, irregular heartbeat, breathing shortness, dizziness or nausea), stop immediately, improper exercising can result in serious health problems or in an injury.
7. Put it only on a flat, dry and clean surface and keep a safety safety clearance of at least 0.6 m from other objects for higher safety. Use a protective cover to protect carpet or floor.
8. Wear adequate sports clothes and sports shoes. Avoid too loose clothes.
9. Don't use it outdoors.
10. Check this device for damage or wearing before each using. Regularly check all bolts and nuts. They should be well tightened, Re-tighten, if necessary. Never use damaged or worn device to assure your safety.
11. If some sharp edges occur, stop using.
12. If you hear some unusual noises coming from this device, stop using.
13. No adjustable part should protrude and obstruct user movements. Only one person may use it at time.
14. Braking is independent of the speed.
15. It is not intended for therapeutic purpose.
16. Pay attention while lifting or transporting it to avoid back injury. Use only proper lifting techniques or ask some other person for help.
17. Don't do any improper modification of this product. If necessary, contact authorized service.
18. **Max user weight:** 110 kgs
19. **Category:** The equipment has been tested and certified according EN ISO 20957-1 under class H. It is not suite for therapeutic use.

**WARNING!** The heart rate frequency monitoring may not be completely accurate. Overexertion during training can lead to a serious injury or even death. If you start to feel faint, stop the exercise immediately.

## Parts number list

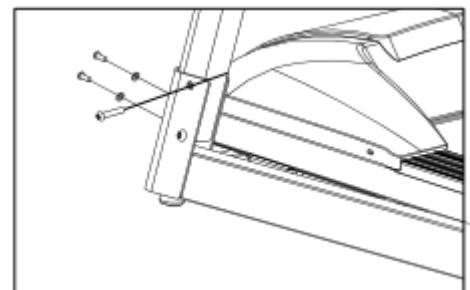
No.	Name	Qty.
1	6 mm internal hexagonal M8*50	2
2	6 mm internal hexagonal M8*40	4
3	6 mm internal hexagonal M8*65	2
4	U shaped pipe cap	4
5	Handrail cap	2
6	5 mm / 6 mm internal hexagonal wrench	2
7	Multi-functional screw driver	1
8	Opening wrench 13# 15#	1
9	Si-oil 30 ml	1
10	Functional holder 8*65	2
11	6 mm internal hexagonal nut M8*20	8

## Package list

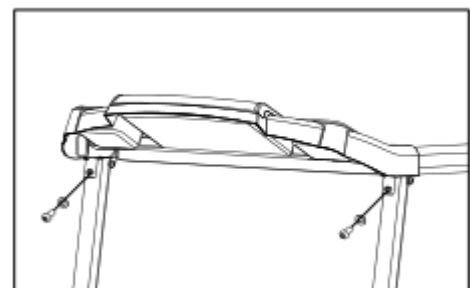
No	Name	Qty.
1	Computer	1
2	Tooling set	1
3	Treadmill base with columns	1
4	Manual / Warranty card	1

## Assembly instruction

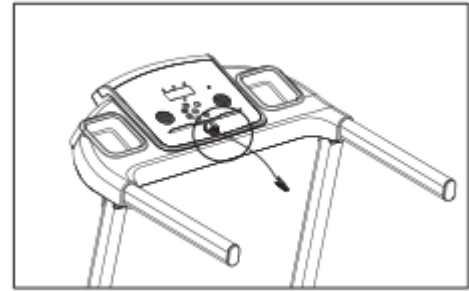
**Step 1** Lift the upright frame, handle and control console, into position and fix in place using 2 M8\*40 screws with 2 M8 nuts and 4 M8\*20 screws. One of each on each side of the joining section as shown in the image.



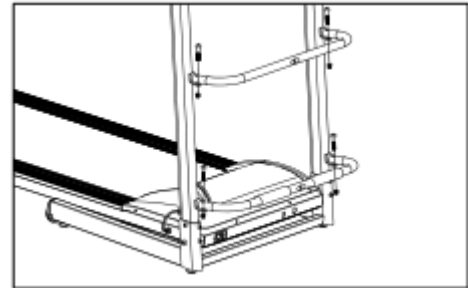
**Step 2** Screw in the hand grips on both sides with M8\*20 screw and washer separately by making them pass through handgrip hole and connect with the upright frame.



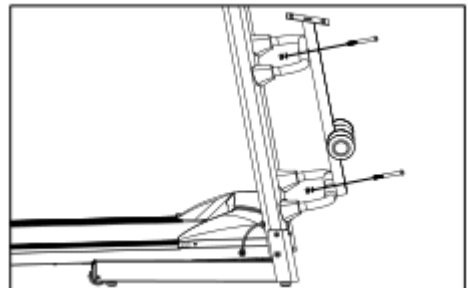
**Step 3** Insert Safety Tether Insert the safety tether provided into the yellow mark tether hole on the console below the display. The treadmill is now ready for use.



**Step 4** First place the rubber protection sleeve at each side of U-shaped tube, assembly 2 ends of U-shaped tube to iron plate of left and right stand column with M8\*40 screws, lock with nuts(special attention, the middle screw hole of U-shaped tube point to the beveled up direction,U-tube should not trap the L iron.put on the above it's approved.down U-tube with foam , and upper without it ) see on the right picture



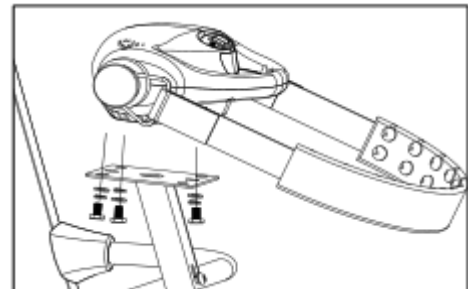
**Step 5** Functional frame. Use two M8\*65 screws to fix the functional frame on the top and bottom U tube.



**Step 6** (only for multifunction)

Massage

First, screw off the three M8\*16 screws below the massage machine head, (include flat washers and spring washers), and then place the massage machine head on the functional frame, and tighten up with the above unloaded screws.



## **Technical data**

Assembly size: 169,5 x 66,5 x 114,5 cm

Max user's weight: 110 kgs

N.W: 48 kgs

G.W: 56 kgs

Running belt: 1200 x 400 mm

## Computer screen and functions



### Console

**SPEED:** Rang 0.8-12.0KM/H. The LCD will show numbers 3,2,1, then, Starting treadmill.The setting and data shows in LCD display during fat measurement.

### Manual Model

**Time:** Setting time 0-99,99 minutes or 'end' shows in LCD display,The speed of treadmill will be slow stably and standby time after 5 minutes.

**Calories:** Expend Calories:0-999 or 'end' show in LCD display,speed down and stop stably.If setting 999-0 or 'end',The treadmill will stop and standby time after 5 minutes.

**Distance:** setting 0-999 or counting down to the end of training

### Key function

Mode

Start/Stop

Speed +/-

Volume +/-

Programs: P01-P12

### Fats starting

Following operation step by step:

1. Power ON / Power OFF
2. START
3. Speed '+' LUB '-'

### Safety key

In any state, if pulling off the safety lock, you may immediately stop the motor running, and then the time window will display the marks "-----", and the buzzer will emit "B1-B1-B1" alarm sound. At this point, except for the shutdown, the any other operations can not be implemented to the treadmill, while the safety lock is correctly reinstalled, the treadmill will enter into the standby mode again, and wait for inputting the command.

## **P1-P12 Program Sports Diagram**

PROG	TIME	To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## **Maintenance**

This product must be grounded. If the power cord is damaged, replace it with the power cord recommended by the manufacturer.

### **Advice**

- When use time a week is less than 3 hours, it should be lubricated once in five months.
- When use time a week is between 4-7 hours, it should be lubricated once in two months.
- When use time a week is more than 7 hours, it should be lubricated once in one month.
- When use time a week is more than 7 hours, it should be lubricated once in one month.
- It can't be over-lubricated. It is not the more lubricant, the better. Remember: proper lubricating is the important factor to increase the treadmill's service time.

## **Lubricating methods**

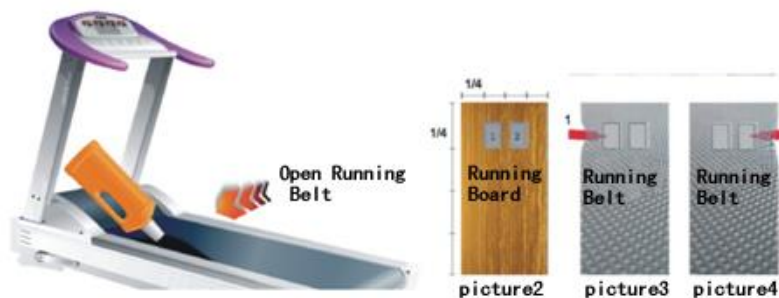
For the methods to examine whether it is needed lubricant, you only need catch up the running belt and touch the central part of the back of the belt with hand as nearly as possibly. If the belt is with silicon resin (a bit sense of dampness) inside, this means no lubricant is needed; if the running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

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

B. Stop the machine, remove safety key.

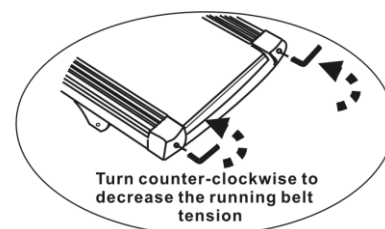
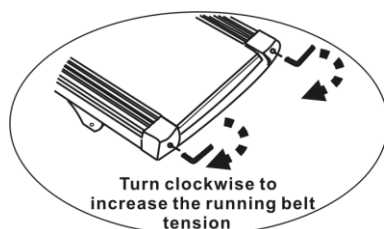
C. Pick up the belt, coat the inner side of the belt with silicone oil and coat both sides of the belt with silicone resin.

Place safety key in right position, press star and set speed into 1km/h put your hand on the middle part of the board and keep in the position for several seconds then move from left to the right to spread the grease under the belt



## Running belt tension adjustment

- When you run, you may push off harder with one foot than with another. The severity of the deflection depends on the amount of force that one foot exerts in the relation to the other.
- This deflection can cause the belt to move off- centre. This deflection is normal and the running belt will centre when no body is on the running belt.
- If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually.
- Start the treadmill without anyone on the running belt, press FAST-key until speed reached 6kph.
- Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.
- If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- If the belt is still not centre, repeat the above step until the running belt is on centre.
- After the belt is centre, increase the speed to 16kph and verify that it is running smoothly. Repeat the above steps if it is necessary.
- If the above procedure is unsuccessful in resolving the off-centre, you may need to increase the belt tension.



## Common errors

Code	Error
E01	The wire from computer to bottom control board didn't connected well
E02	Protect the exploding
E05	Over current protection
E06	Control board self-checking
E08	EEprom damage

## Warm up

### I. WARM-UP PHASE

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

### II. EXERCISE PHASE

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

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

### III. COOL-DOWN PHASE

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

### Bezpečnostní pokyny

1. Před prvním použitím je potřeba seznámit se přesně s návodem a uschovat si jej do budoucnosti.
2. Mějte na paměti všechna upozornění a bezpečnostní opatření včetně montážních kroků. Stroj lze používat pouze k určenému účelu.
3. S ohledem na vlastní bezpečnost by měl být výrobek sestaven a používán v souladu s tímto návodem. Všichni ostatní uživatelé by měli být informováni o zásadách bezpečného používání.
4. Přístroj musí být chráněn před přístupem dětí a zvířat. Děti by neměly zůstat v blízkosti zařízení bez dozoru. Zařízení může být sestaveno a používáno pouze dospělou osobou.
5. Před spuštěním jakéhokoli cvičebního programu se poraďte s lékařem. Je to nezbytné především v případě osob majících zdravotní problémy nebo užívajících léky, které mohou mít vliv na srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
6. Pozorně sledujte své tělo. V případě objevení se jakýchkoliv problémů (bolest, tlak na prsou, nepravidelná srdeční akce, lapání po dechu, nevolnosti nebo závratě), okamžitě přerušete trénink. Nesprávné provádění cviků může vést k vážným zdravotním problémům nebo zraněním.
7. Zařízení postavte na rovný, suchý a čistý povrch a zabezpečte volný prostor min. 0,6m od ostatních předmětů, za účelem zvýšení stupně bezpečnosti. Koberec nebo podlahu chraňte podložkou.
8. Používejte vhodné oblečení a boty. Vyhněte se volnému oblečení.
9. Zařízení není určeno k venkovnímu použití.
10. Zařízení zkontrolujte z hlediska poškození nebo opotřebení před každým tréninkem. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice. Všechny by měly být řádně dotažené. V případě potřeby je musíte dotáhnout. V zájmu vlastní bezpečnosti nepoužívejte poškozené nebo použité zařízení.
11. Přerušete používání, pokud se na zařízení objeví ostré hrany.
12. Pokud zařízení začne vydávat neobvyklé zvuky, přestaňte jej používat.
13. Žádná nastavitelná část by neměla vyčnívat nebo bránit pohybu uživatele. Zařízení může být využíváno najednou pouze jedinou osobou.
14. Brždění nezávisí na rychlosti.
15. Zařízení není určeno k terapeutickým účelům.
16. Při zvedání nebo přepravě stroje je třeba dbát na to, aby nedošlo ke zranění zad. Používejte pouze vhodné techniky zdvihu nebo si zajistěte pomoc jiné osoby.
17. Nelze provádět modifikace v konstrukci produktu. V případě potřeby kontaktujte autorizovaný servis.
18. **Maximální hmotnost uživatele: 110 kg**
19. **Kategorie: Zařízení bylo klasifikováno jako H podle EN ISO 20957-1 a je určeno pro domácí. Nemůže být používán pro terapeutické a rehabilitační účely.**

**UPOZORNĚNÍ!** Monitorování srdeční frekvence nemusí být naprosto přesné. Přetížení během tréninku může vést k vážnému úrazu nebo dokonce ke smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě ukončete cvičení.



## Seznam dílů

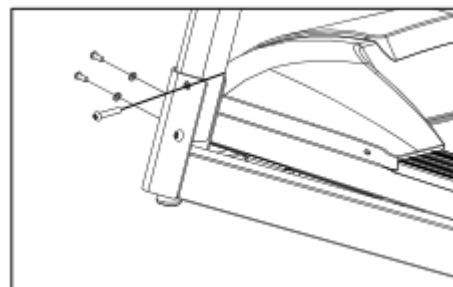
P.č.	Název	Množ.
1	6 mm vnitřní šestihranná matice M8*50	2
2	6 mm vnitřní šestihranná matice M8*40	4
3	6 mm vnitřní šestihranná matice M8*65	2
4	Krytka ve tvaru písmene U	4
5	koncovky madla	2
6	klíč 5 mm / 6 mm	2
7	Multifunkční šroubovák	1
8	Otevírací klíč 13# 15#	1
9	mazivo 30 ml	1
10	Funkční rukojeť 8*65	2
11	6 mm vnitřní šestihranná matice M8*20	8

## Obsah balení

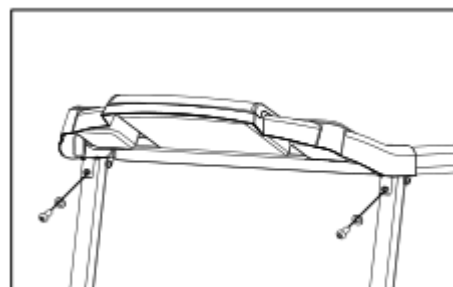
P.č.	Název	Množ.
1	panel	1
2	Sada nástrojů	1
3	Rám běžeckého trenážeru se sloupci	1
4	Instrukce / záruční list	1

## Montáž

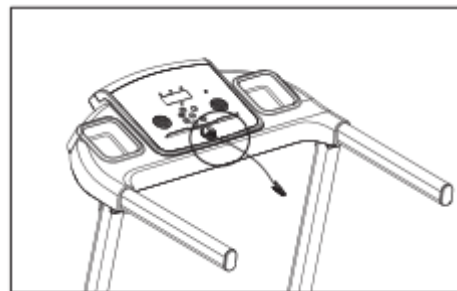
**Krok 1** Sloupky připevněte k rámu běžeckého trenážeru pomocí 2 šroubů M8 \* 40 s 2 maticemi M8 a 4 šroubů M8 \* 20. Jedna sada na každou stranu, tak jak je to znázorněno na obrázku.



**Krok 2** Ovládací panel nasadte na sloupky a připevněte jej z obou stran pomocí šroubů M8 \* 20 a podložek.

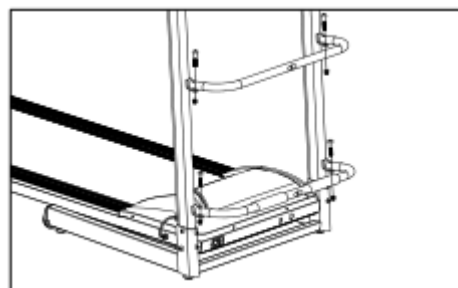


**Krok 3** Vložte bezpečnostní klíč. Vložte bezpečnostní klíč do zásuvky pod displejem.

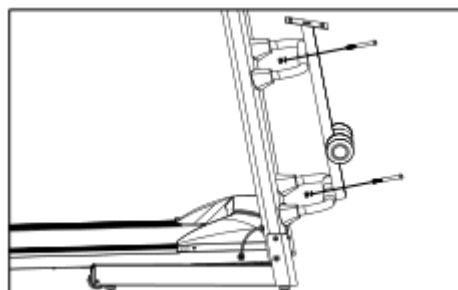


#### **Krok 4** Montáž masážního přístroje

Nejdříve umístěte gumovou ochrannou objímku na každou stranu trubice tvaru U (podpěra na masážní přístroj), upevněte obě podpěry mezi sloupky běžecského pásu pomocí šroubů M8 \* 40 a matic.

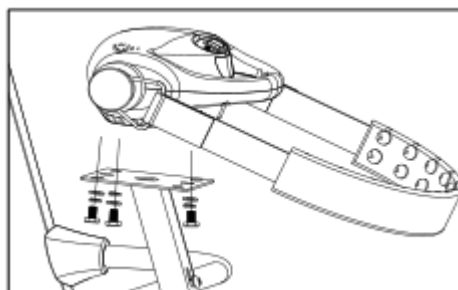


**Krok 5** K podpěrám připevněte rám masážního přístroje pomocí dvou šroubů M8 \* 65



#### **Krok 6** (pouze u multifunkčních zařízení)

Odšroubujte tři šrouby M8 \* 16, které se nacházejí pod hlavicí masážního přístroje (včetně plochých a pružných podložek), potom umístěte hlavici masážního zařízení na rám a utáhněte pomocí těchto šroubů.



### **Technická data**

Rozměry trenažeru: 169,5 x 66,5 x 114,5 cm

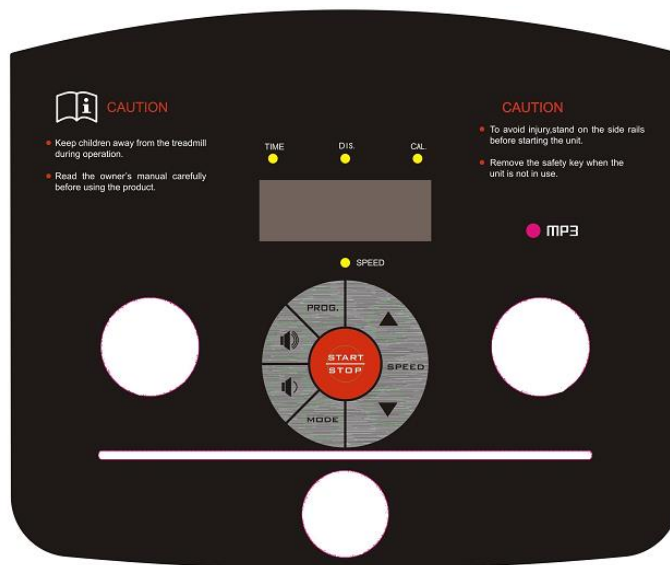
Max.hmotnost uživatele: 110 kg

Hmotnost netto: 48 kg

Hmotnost brutto: 66 kg

Běžecský pás: 1200 x 400 mm

## Displej a funkce počítače



### Ovládací Panel

RYCHLOST: Rozsah 0,8 až 12,0 km / h. Na LCD displeji se zobrazí čísla 3,2,1 a potom aktuální nastavení.

### Manuální režim

1. Čas: Je možné nastavit čas v rozmezí 0-99,99 minut nebo odpočítávání do konce tréninku
2. Kalorie: Možnost nastavení v rozmezí 0-999 nebo odpočítávání až do konce tréninku.
3. Vzdálenost: nastavení 0-999 nebo odpočítávání do konce tréninku

### Funkce tlačítek

Mode - režim

Start / Stop

Speed +/-

Hlasitost +/-

Programy: P01-P12

### Rychlé Spuštění

Postupně stiskněte následující tlačítka:

1. ZAPNUTÍ / VYPNUTÍ
2. START
3. Rychlost '+' NEBO '-'

### Bezpečnostní klíč

Kdykoliv můžete vytáhnout bezpečnostní klíč a v okně rychlosti se zobrazí "-"; zařízení vysílá krátké Bi-Bi-Bi. Pokud motor běží, okamžitě se zastaví. Po vytažení bezpečnostního klíče nebude fungovat žádné tlačítko.

## Příloha: Popis programů P1-P12

Vybraný celkový čas cvičení / 20 sekcí

TIME PROG	To set time / 20 time = running time of each period																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## Údržba

Tento produkt musí být uzemněn. Pokud je napájecí kabel poškozen, vyměňte jej za napájecí kabel doporučený výrobcem.

### **Doporučení:**

- Každé 3 měsíce zvedněte boční stranu běžeckého pásu a naneste mazivo na vnitřní stranu co nejhlouběji.
- Pokud je doba používání kratší než 3 hodiny týdně, namažte běžecký pás jednou za pět měsíců.
- Pokud je doba používání 4 až 7 hodin týdně, běžecký pás by se měl namazat jednou za dva měsíce.
- Pokud je doba používání více než 7 hodin týdně, měli byste trenážer mazat každý měsíc.
- Příliš mnoho maziva na běžeckém pásu nemá dobrý vliv na jeho funkce .
- Pamatujte: správné mazání zvyšuje životnost zařízení. Mazání není nutné, pokud jsou pod běžeckým pásem stopy mastnoty. Používejte pouze silikonové mazivo bez oleje. Před spuštěním přístroje počkejte 1 minutu, dokud se mazivo nerozlije.

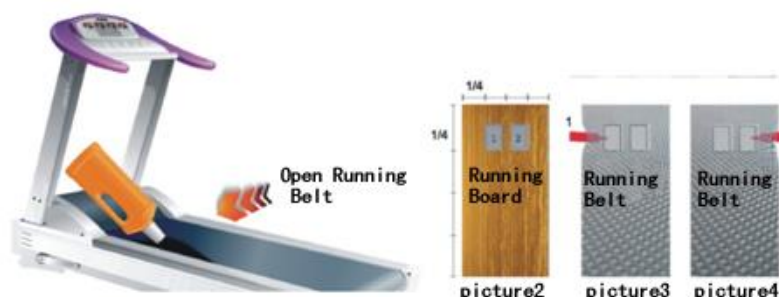
## Metody mazání

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

- A. Postup pro natírání běžeckého pásu mazivem: (viz fotografii)
- B. Zastavte zařízení. Vyjměte bezpečnostní klíč ze zásuvky
- C. Vytáhněte pás a na obě strany naneste mazivo.

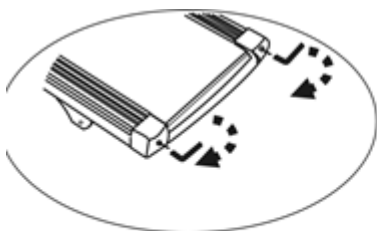
Vložte bezpečnostní klíč a nastavte rychlost na 1 km / h.

Položte ruku na střed běžeckého pásu a podržte ho několik sekund. Potom pohybujte rukou zprava doleva, aby se aplikované mazivo roztáhlo pod běžecký pás.

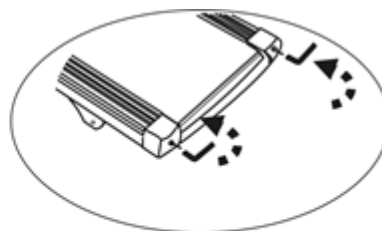


## Nastavení běžeckého pásu

- Pokud se běžecký pás během cvičení vychyluje na pravou nebo levou stranu nebo se otírá o běžeckou desku/válečky, znamená to, že je potřebné nastavení pásu.
- Během prvních týdnů používání zařízení se pás může mírně roztáhnout, i když byl v továrně správně napnutý.
- Zkontrolujte, zda na běžecké desce nic není, a nastavte rychlost na 6 km / h
- Sledujte, zda se pás vychyluje doprava nebo doleva.
- Pokud se pás vychyluje doleva, pomocí klíče, otočte pravý a levý nastavovací šroub o 1/4 otočky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud se pás vychyluje doprava, otočte pravý a levý nastavovací šroub o 1/4 otočky ve směru hodinových ručiček
- Pokud pás stále není uprostřed, opakujte výše uvedený krok. Nakonec zvýšte rychlost na 16 km / h. A zkontrolujte, zda se pás pohybuje rovnoměrně uprostřed běžecké desky
- Pokud se pás stále vychyluje do boku, musí se dodatečně dotáhnout



otoč ve směru hodinových ručiček aby se zvýšilo napnutí pásu



otoč proti směru hodinových ručiček, aby se snížilo napnutí pásu

## Nejčastější chyby

Kód	Chyba
E01	Komunikační kabel z ovládacího panelu do řídicí jednotky není správně připojen
E02	Ochrana před výbuchem- přetížení nebo poškození řídicí jednotky
E05	Přetížení - příliš silné napnutí řemenu, poškozený motor
E06	Zařízení provede automatické ověření funkcí řídicí jednotky
E08	Poškozený ovladač

## Rozcvička

### **I. FÁZE ROZCVIČKY**

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

### **II. FÁZE CVIKŮ**

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

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

### **III. FÁZE PROTAHOVÁNÍ PO TRÉNINKU**

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

## Sicherheitsanmerkungen

1. Vor dem ersten Gebrauch sollte die unten stehende Bedienungsanleitung sorgfältig durchgelesen und für die Zukunft aufbewahrt werden.
2. Es sollten alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie die einzelnen Montageschritte berücksichtigt werden. Nutzen Sie das Gerät nur gemäß seinem Verwendungszweck.
3. Um die eigene Sicherheit nicht zu gefährden, sollte das Produkt gemäß dieser Anleitung aufgebaut und verwendet werden. Alle anderen Anwender sollten über die Grundsätze der sicheren Verwendung informiert werden.
4. Das Gerät sollte vor dem Zugriff von Kindern und Tieren gesichert werden. Kinder sollten sich nicht ohne Aufsicht in der Nähe der Maschine aufhalten. Die Maschine kann durch eine Person aufgebaut und verwendet werden.
5. Vor dem Beginn eines Übungsprogramms sollte ein Arzt konsultiert werden. Dies ist vor allem bei Personen mit Gesundheitsproblemen oder Personen, die Arzneimittel einnehmen, welche die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel beeinflussen, notwendig.
6. Der eigene Körper sollte stets aufmerksam überwacht werden. Falls irgendein Gesundheitsproblem auftritt (z. B. Schmerz, Druckgefühl im Brustkorbbereich, ++Herzrhythmusstörungen, Atemstillstand, Übelkeit, Schwindel), sollte das Training unverzüglich unterbrochen werden. Die fehlerhafte Durchführung der Übungen kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen und zu Verletzungen führen.
7. Die Maschine sollte auf einer flachen, trockenen und sauberen Oberfläche gestellt werden. Aus Sicherheitsgründen sollte der Abstand zu anderen Gegenständen mindestens 0,6 m betragen.
8. Es sollten entsprechende Sportkleidung und -schuhe verwendet werden. Zu lockere Kleidungsstücke sollten vermieden werden.
9. Die Maschine darf nicht im Freien benutzt werden.
10. Das Gerät sollte vor jedem Training auf mögliche Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen überprüft werden.
11. Falls auf dem Gerät scharfe Kanten entstehen, sollte die Benutzung sofort beendet werden.
12. Falls die Maschine ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollte die weitere Benutzung unterbrochen werden.
13. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen und die Bewegungen des Benutzers behindern. Das Produkt ist nur zur Nutzung durch eine Person geeignet.
14. Die Bremsung hängt von der Geschwindigkeit nicht ab.
15. Die Maschine ist zu therapeutischen Zwecken nicht geeignet.
16. Beim Anheben oder beim Transport der Maschine sollte vorsichtig vorgegangen werden, um Schulterverletzungen zu vermeiden. Es sollten entsprechende Anhebe-techniken angewendet oder die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch genommen werden.
17. Es dürfen keine Modifikationen am Produkt vorgenommen werden. Bei Bedarf sollte der technische Dienst kontaktiert werden.
18. **Höchstgewicht des Nutzers:** 110 kg
19. **Das Gerät wurde zur Klasse H laut DEN ISO 20957-1 Norm angerechnet. Es darf nicht zu therapeutischen und Rehabilitationszwecken verwendet werden.**

**WARNUNG!** Die Überwachung der Herzfrequenz kann ungenau sein. Eine Überlastung während der Übungen kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Falls Sie sich schwach fühlen, unterbrechen Sie sofort die Übungen.

## Stückliste

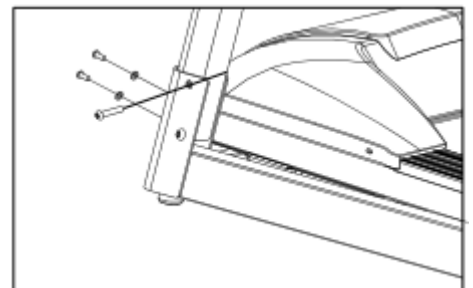
Nr.	Name	Menge
1	6 mm Innensechskantmutter M8*50	2
2	6 mm Innensechskantmutter M8*40	4
3	6 mm Innensechskantmutter M8*65	2
4	U-Förmige Blende	4
5	Endstück des Handlaufes	2
6	Schlüssel 5 mm / 6 mm	2
7	Mehrzweck-Schraubenzieher	1
8	Gabelschlüssel 13# 15#	1
9	Schmiermittel 30 ml	1
10	Uchwyt funkcjonalny 8*65	2
11	6 mm Innensechskantmutter M8*20	8

## Verpackungsinhalt

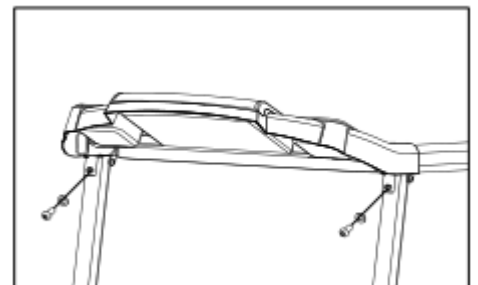
Nr.	Name	Menge
1	Computer	1
2	Werkzeug-Satz	1
3	Der Rahmen der Laufbahn mit den Säulen	1
4	Bedienungsanleitung / Garantiekarte	1

## Montage

**Schritt 1** Befestigen Sie die Säulen mit 2 M8 \* 40-Schrauben mit 2 Muttern am Laufflächenrahmen und mit 4 Schrauben M8 \* 20. An jeder Seite ein Stück wie in der Abbildung gezeigt wurde.

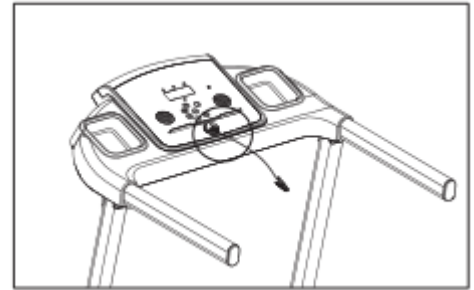


**Schritt 2** Setzen Sie die Konsole auf die Säulen und sichern Sie sie auf beiden Seiten mit M8 \* 20-Schrauben und Unterlegscheiben.



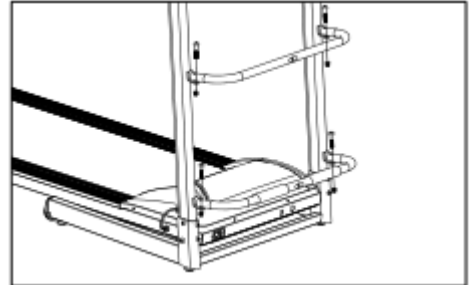


**Schritt 3** Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Steckdose unter dem Display ein.

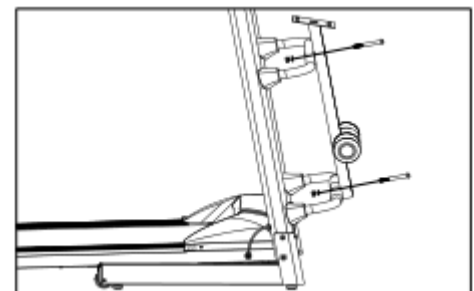


**Schritt 4** Montage des Massagegerätes

Legen Sie zuerst die Gummischutzhülle auf jede Seite des U-förmigen Rohrs (Stütze des Massagegerätes) und befestigen Sie dann die beiden Stützen zwischen den Laufbandsäulen mit M8 \* 40-Schrauben und Muttern

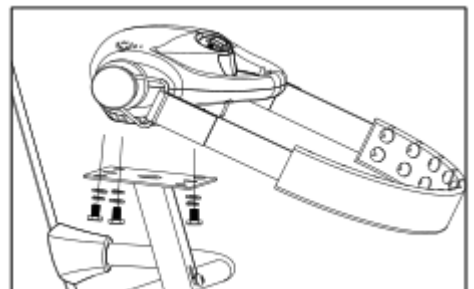


**Schritt 5** Befestigen Sie den Rahmen des Massagegerätes mit zwei M8 \* 65-Schrauben an den Halterungen



**Schritt 6** (nur bei Multifunktionsgeräten)

Lösen Sie die drei M8 \* 16-Schrauben unter dem Kopf des Massagegerätes (einschließlich Unterlegscheiben und Federringen), setzen Sie den Kopf des Massagegerätes auf den Rahmen und ziehen Sie ihn mit den zuvor entfernten Schrauben fest



**Technische Daten**

Abmessungen der Laufbahn: 169,5 x 66,5 x 114,5 cm

Höchstgewicht des Nutzers: 110 kg

Nettogewicht: 48 kg

Bruttogewicht: 56 kg

Laufbahn: 1200 x 400 mm

## Display und Funktionen des Computers



### Konsole

**GESCHWINDIGKEIT:** Bereich 0,8-12,0 km/h. Auf dem LCD-Display werden die Zahlen 3,2,1 gefolgt von den aktuellen Einstellungen angezeigt.

### Handbetrieb

1. Zeit: Möglichkeit, die Zeit im Bereich von 0-99,99 Minuten einzustellen oder ein Countdown bis zum Ende.
2. Kalorien: Möglichkeit der Einstellung im Bereich von 0-999 oder als ein Countdown bis zum Ende der Trainingszeit.
3. Distanz: Einstellung 0-999 oder Countdown bis zum Ende der Trainingszeit

### Tastenfunktionen

Mode- Modus

START /STOP

Speed+/-

Lautstärke +/-

Programme: P01-P12;

### Schnellstart

Drücken Sie die folgenden Tasten Schritt für Schritt

1. EIN / AUSSCHALTEN DER STROMVERSORGUNG
2. START
3. GESCHWINDIGKEIT '+' ODER '-'

### Sicherheitsschlüssel

Sie können jederzeit den Sicherheitsschlüssel abziehen, und im Geschwindigkeitsfenster wird "-" angezeigt. Das Gerät sendet kurze akustische Signale aus. Wenn der Motor gerade läuft, wird er sofort angehalten. Wenn der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird, funktioniert keine Drucktaste mehr.

## Beschreibung der Programme P1-P12

Ausgewählte Gesamtzeit des Trainings / 20 Sektionen

TIME	PROG	To set time / 20 time = running time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## **Instandhaltung**

Das Produkt muss geerdet sein. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, ersetzen Sie es durch das vom Hersteller empfohlene Netzkabel.

### **Empfehlungen:**

- Heben Sie alle 3 Monate die Seite des Laufbandes an und tragen Sie so tief wie möglich Schmiermittel auf die Innenfläche auf.
- Wenn die Nutzungsdauer pro Woche weniger als 3 Stunden beträgt, schmieren Sie das Laufband alle fünf Monate.
- Wenn die Nutzungsdauer pro Woche zwischen 4 und 7 Stunden liegt, sollte das Laufband alle zwei Monate geschmiert werden.
- Wenn die Nutzungsdauer pro Woche mehr als 7 Stunden beträgt, sollten Sie das Laufband einmal im Monat schmieren.
- Die Laufbänder lassen sich nicht überschmieren, aber zu viel Fett beeinträchtigt die Funktion des Laufbands. Denken Sie daran: Die richtige Schmierung ist ein wichtiger Faktor, der die Lebensdauer des Geräts verlängert.
- Eine Schmierung ist nicht erforderlich, wenn sich unter dem Band noch Schmierstoffspuren befinden.
- Benutzen Sie nur ein mineralölfreies Silikonöl. Vor dem Starten der Maschine warten Sie 1 Minute ab, bis sich der Schmierstoff verteilt hat.

## **Schmiermethoden**

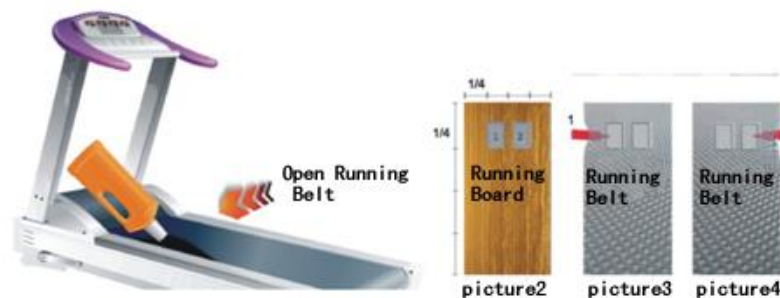
Um zu überprüfen, ob eine Schmierung erforderlich ist, öffnen Sie einfach die Seite des Laufbandes und überprüfen Sie sein Zustand. Falls Sie der Riemen spürbar feucht ist, ist kein zusätzliches Fett erforderlich. Wenn der Riemen trocken ist, muss er geschmiert werden.

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

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

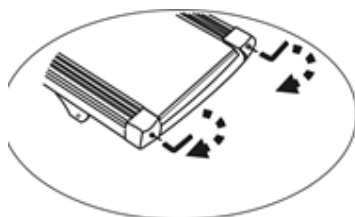
C. Ziehen Sie den Riemen heraus und tragen Sie auf beiden Seiten Fett auf.

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

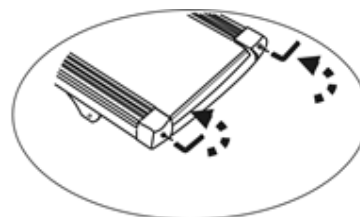


## Einstellung der Laufbahn

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



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



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

## Die Häufigsten Fehler

Code	Fehler
E01	Das Kommunikationskabel von der Konsole zur Steuerung ist nicht richtig angeschlossen
E02	Explosionsschutz - Überlastung oder Beschädigung der Steuerung
E05	Überlastung - zu starke Laufbandspannung, beschädigter Motor
E06	Das Gerät führt eine automatische Überprüfung der Funktionen des Steuerungsgerätes durch
E08	beschädigtes Steuerungsgerät

### **I. ETAPPE DER AUFWÄRMUNG**

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

### **II. ETAPPE DER ÜBUNGEN**

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

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

### **III. Etappe der Entspannung nach dem Training**

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

## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

### WARUNKI GWARANCJI

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

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

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

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

# GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

## GUARANTEE TERMS

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

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

---

**THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY**

---

## NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

## ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

EAN kód:

Datum prodeje:

### ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

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

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

**ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.**

### UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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



## GARANTIEKARTE

Artikelname:

EAN-Code:

Verkaufsdatum:

### GARANTIEBEDINGUNGEN

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

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

---

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

---

### VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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



IMPORTER: **ABISAL Sp.z.o.o.**, ul. Świętej Elżbiety 6, 41-905 Bytom

SERWIS: ul. Pyskowicka 14, 41-807 Zabrze

[abisal@abisal.pl](mailto:abisal@abisal.pl)

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)