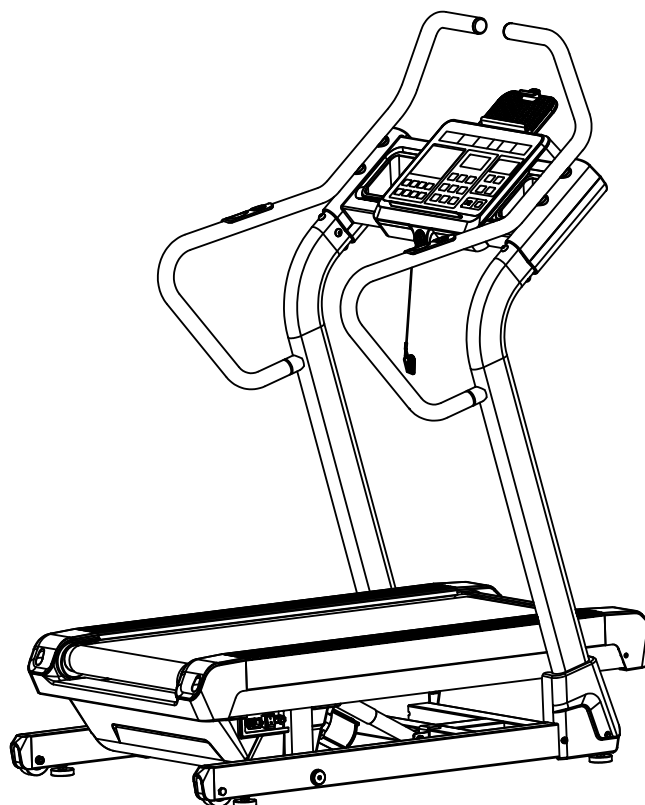


ZIPRO

Shred

EN Incline Trainer Treadmill
BG Бягаща пътека с наклон
CZ Běžecský pás s náklonem
DA Løbebånd med hældning
DE Laufband mit Steigung
EE Kaldus jooksulint
ES Cinta de correr con inclinación
FI Kallistettava juoksumatto
FR Tapis de course incliné
GR Διόδρομος με κλίση
HR Traka za trčanje s nagibom
HU Dőlt futópad
IT Tapis roulant inclinato
LT Bėgimo takelis su nuolydžiu
LV Skrejceļš ar slīpumu
NL Loopband met helling
PL Bieżnia z nachyleniem
PT Passadeira inclinada
RO Bandă de alergare înclinată
RU Беговая дорожка с уклоном
SK Bežecský pás so sklonom
SL Tekaška steza z naklonom
TR Eğimli koşu bandı



PL Podręcznik użytkownika	7
EN User manual	12
BG Ръководство за употреба.....	16
CZ Návod k použití	21
DK Brugervejledning	25
DE Bedienungsanleitung.....	29
EE Kasutusjuhend.....	34
ES Manual de usuario	38
FI Käyttöohje	43
FR Manuel d'utilisation.....	47
GR Εγχειρίδιο χρήσης.....	52
HR Upute za uporabu	57
HU Használati útmutató.....	61
IT Manuale d'uso	66
LT Naudojimo instrukcija	71
LV Lietošanas pamācība.....	75
NL Gebruikershandleiding	79
PT Manual de Utilização.....	84
RO Manual de utilizare	89
РУ Руководство пользователя	94
SK Návod na používanie.....	99
SL Navodila za uporabo	103
TR Kullanım Kılavuzu	107

EN Manufacturer - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland
 BG Производител - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Краков, Полша
 CZ Výrobce - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Polsko
 DA Producent - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polen
 DE Hersteller - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen
 ES Fabricante - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864, Cracovia, Polonia
 ET Tootja - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poola
 FI Valmistaja - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakova, Puola
 FR Fabricant - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovie, Pologne
 GR Κατασκευαστής - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland
 HR Proizvođač - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poljska
 HU Gyártó - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakkó, Lengyelország
 IT Fabbicante - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia
 LT Gamintojas - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krokua, Lenkija
 LV Ražotājs - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakova, Polija
 NL Fabrikant - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakau, Polen
 PL Producent - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polska
 PT Fabricante - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Polónia
 RO Producător - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracovia, Polonia
 RU Производитель - ООО Morele.net, др. Яна Павла II 43б, 31-864 Краков, Польша
 SK Výrobca - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poľsko
 SL Proizvajalec - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Krakov, Poljska
 TR Üretici - Morele.net sp. z o.o. al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Cracow, Poland



Scan for full
product guide

EN THE PACKAGE INCLUDES
 BG В КУТИЯТА СЕ НАМИРАТ
 CZ BALENÍ OBSAHUJE
 DA PAKKEN INDEHOLDER
 DE DAS PAKET ENTHÄLT
 ES EN LA CAJA HAY
 ET PAKEND SISALDAB
 FI PAKKAUS SISÄLTÄÄ

FR DANS LA BOÎTE, IL Y A
 GR Η ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ
 HR PAKET UKLJUČUJE
 HU A DOBOZ TARTALMA
 IT NELLA SCATOLA CI SONO
 LT PAKUOTĖJE YRA
 LV IEPAKOJUMĀ IEKĻAUTS
 NL IN DE DOOS BEVINDEN ZICH

PL W KARTONIE ZNAJDUJĄ SIĘ
 RO CUTIA DE CARTON INCLUDE
 RU В КОРОБКЕ НАХОДЯТСЯ
 SK V KARTÓNE SÚ
 SL PAKET VKLJUČUJE
 TR PAKET İÇERİĞİ

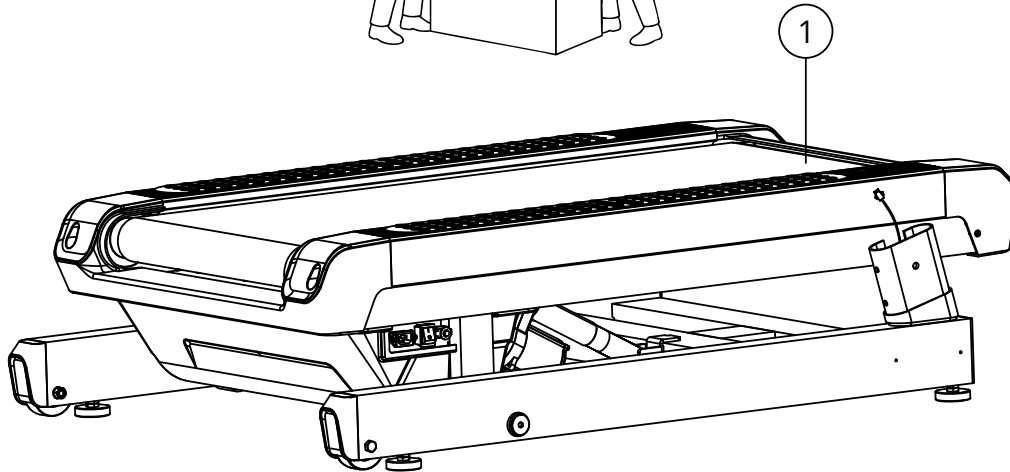
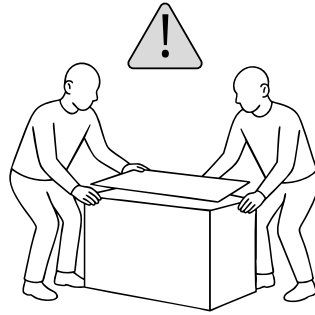
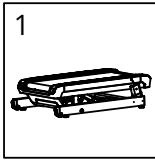
1 	3 L/R 	4 	5 L/R 	17 (x4)	24 L/R
26 	40 (x12)	47 (x4)	50 (x4)	57 (x4)	60 (x4)
69 (x12)	70 (x4)	71 (x4)	72 (x4)	76 	82

EN ASSEMBLY MANUAL
 BG ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ
 CZ NÁVOD NA MONTÁŽ
 DA SAMLEVEJLEDNING
 DE MONTAGEANLEITUNG
 ES MANUAL DE MONTAJE
 ET KOOSTAMISJUHEND
 FI ASENNUSOHJE

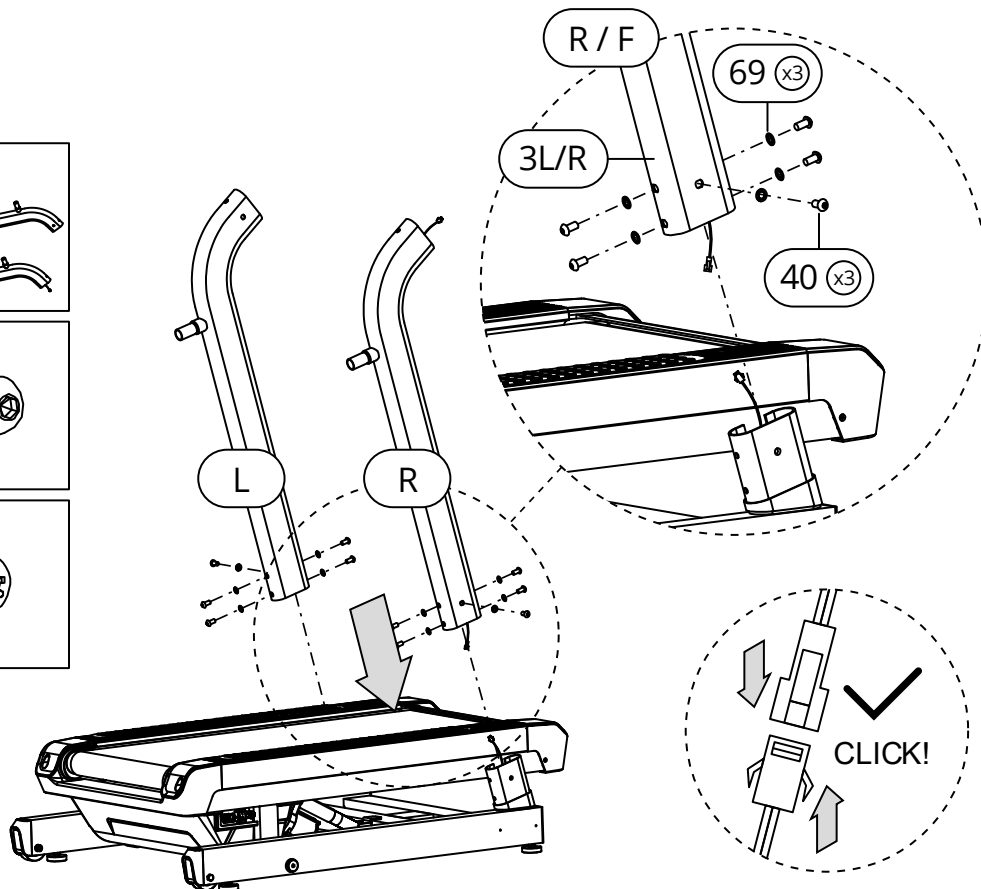
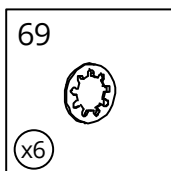
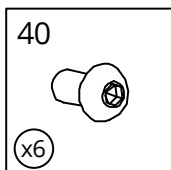
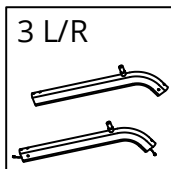
FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE
 GR ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
 HR UPUTE ZA SASTAVLJANJE
 HU ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ
 IT ISTRUZIONI DI MONTAGGIO
 LT MONTAVIMO INSTRUKCIJA
 LV MONTĀŽAS ROKASGRĀMATA
 NL MONTAGEHANDLEIDING

PL INSTRUKCJA MONTAŻU
 RO INSTRUCTIUNI DE MONTAJ
 RU ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ
 SK NÁVOD NA MONTÁŽ
 SL NAVODILA ZA SESTAVLJANJE
 TR MONTAJ KILAVUZU

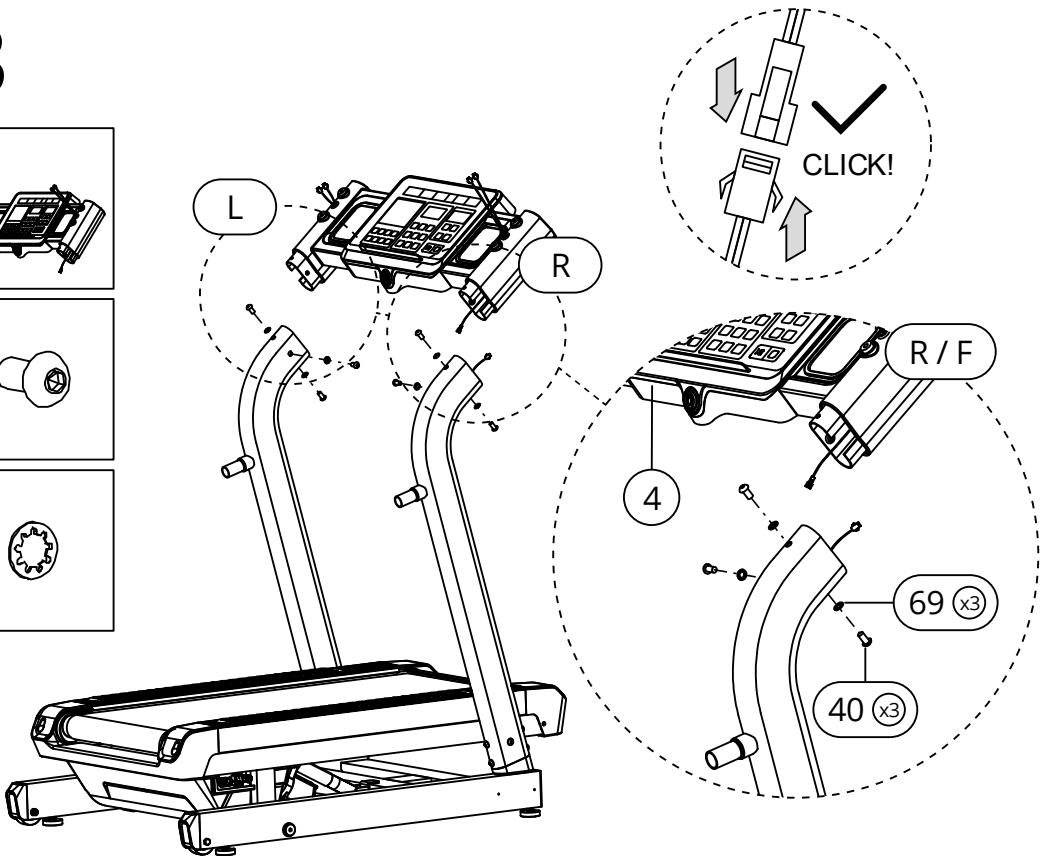
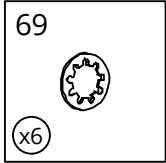
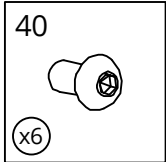
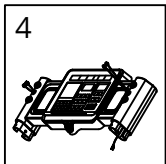
1



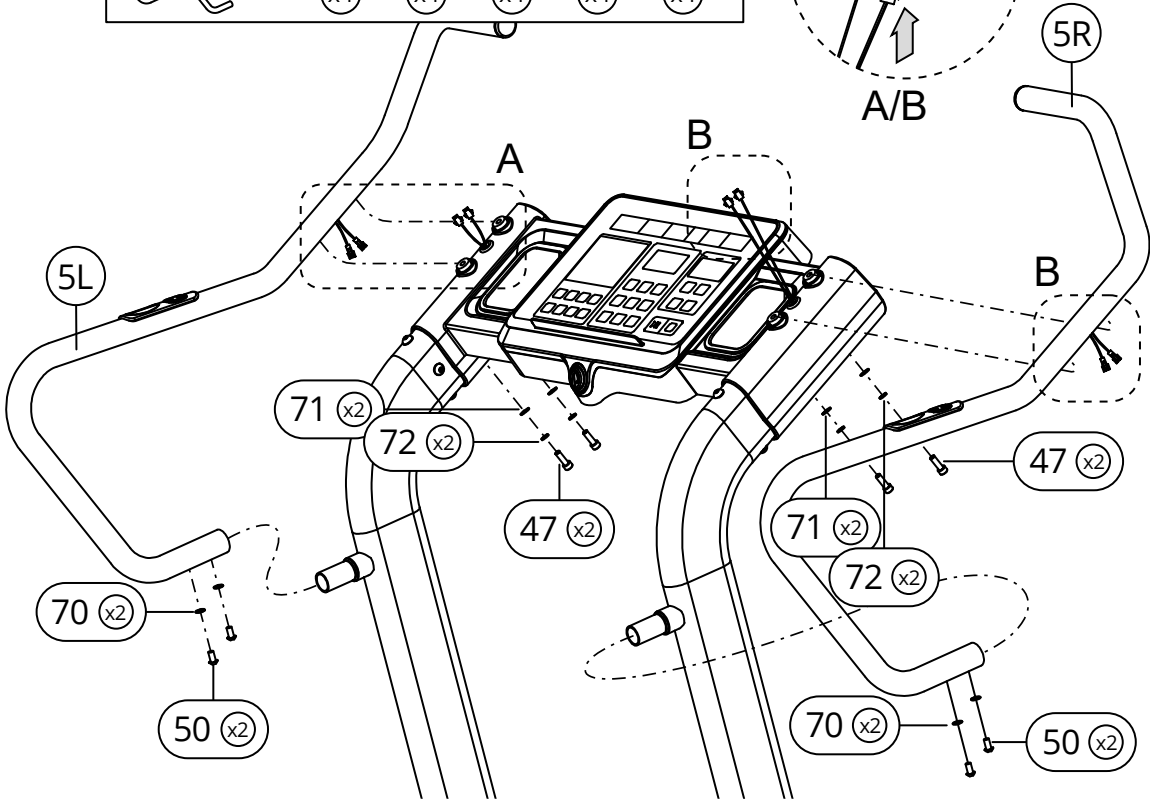
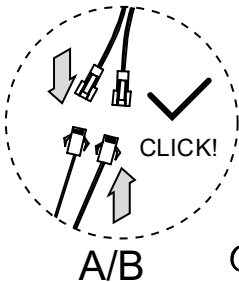
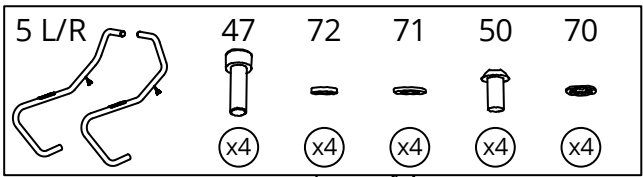
2



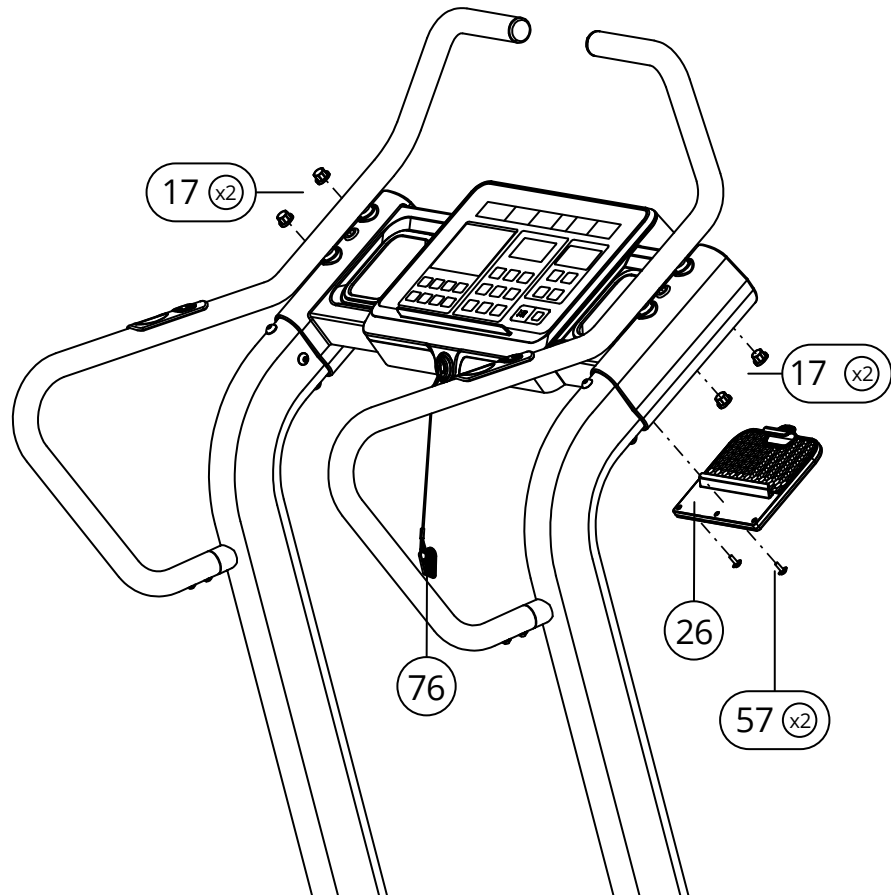
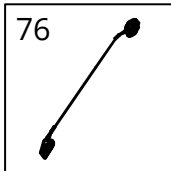
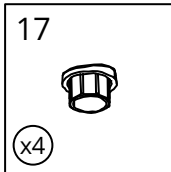
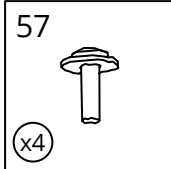
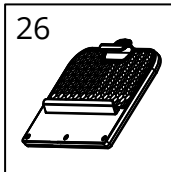
3



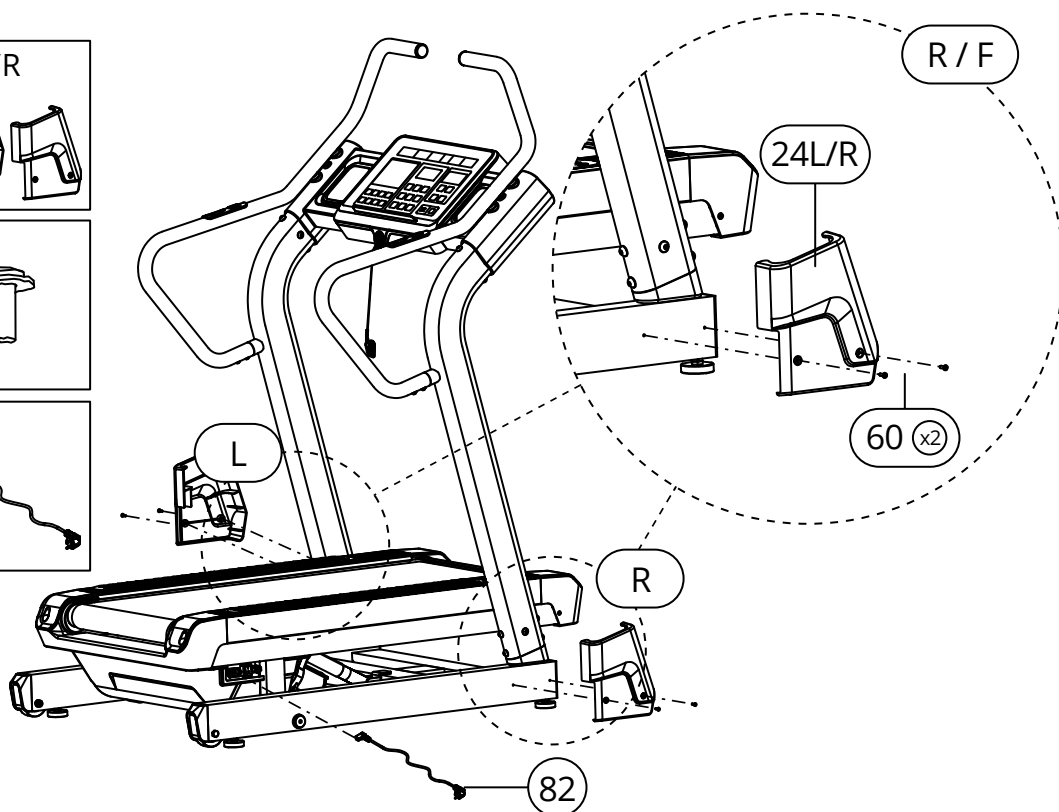
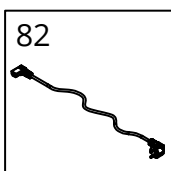
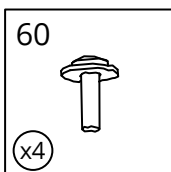
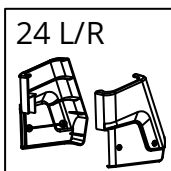
4



5

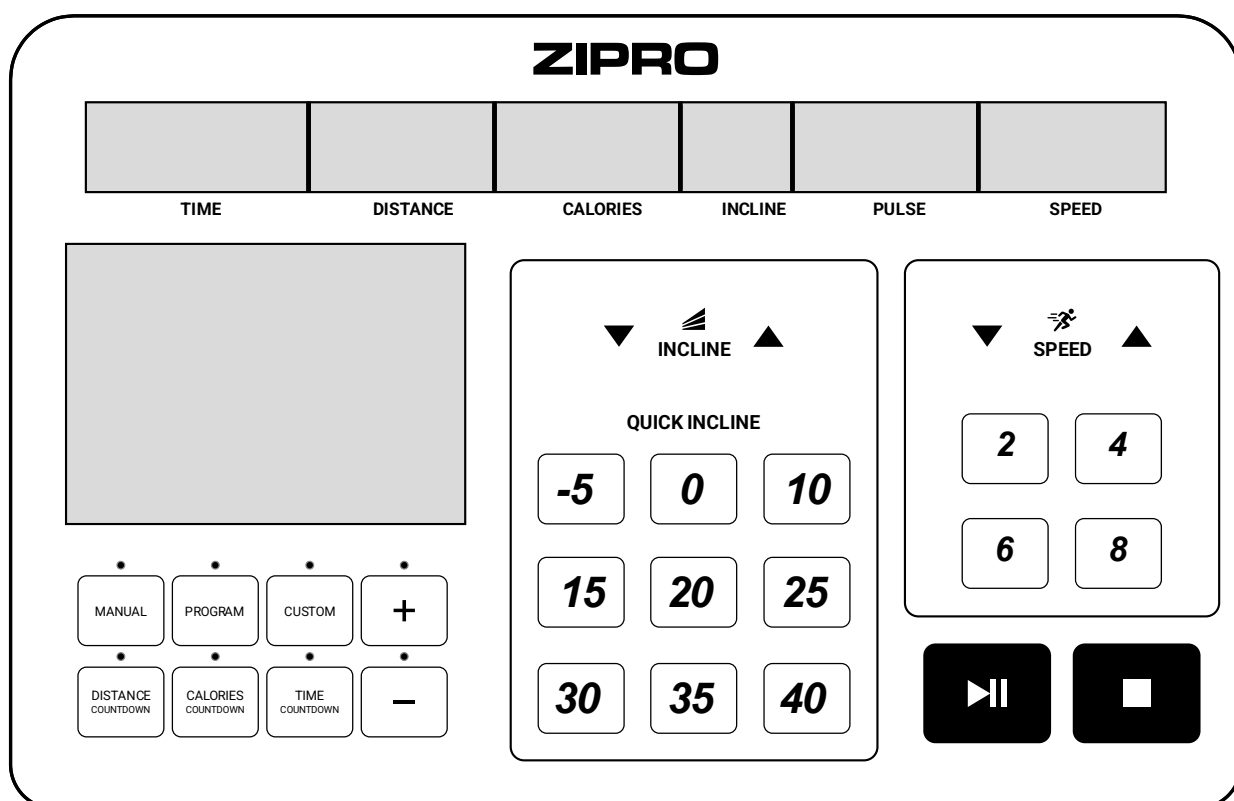


6





INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA	9
COMPUTER OPERATING INSTRUCTIONS	13
ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА С КОМПЮТЪРА	18
NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE	22
BRUGERVEJLEDNING TIL COMPUTEREN	26
Inden for 3 sekunder efter at have trykket på knappen START starter enheden	26
BEDIENUNGSANLEITUNG COMPUTER	31
ARVUTI KASUTUSJUHEND	35
INSTRUCCIONES DE USO DE LA COMPUTADORA	40
TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE	44
MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR	49
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ	54
UPUTE ZA KORIŠTENJE RAČUNALA	58
A SZÁMÍTÓGÉP KEZELÉSI ÚTMUTATÓJA	63
ISTRUZIONI PER L'USO DEL COMPUTER	68
KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA	72
DATOREKSPLUATĀCIJAS INSTRUKCIJA	76
INSTRUCTIE VOOR HET GEBRUIK VAN DE COMPUTER	81
INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO DO COMPUTADOR	86
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A COMPUTERULUI	91
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА	96
NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA	100
NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA	104
BİLGİSAYAR KULLANIM TALİMATI	108



PL Podręcznik użytkownika

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

DANE TECHNICZNE

Zasilanie	220V
Moc maksymalna	1100 W
Waga	96 kg
Temperatura użytkowania	0°C do +40°C
Temperatura przechowywania	-10°C do +60°C
Maksymalna waga użytkownika	135 kg
Klasa zastosowania	Klasa H
Klasa dokładności	Klasa C
Liczba poziomów oporu	-5~40 poziomów
Norma wyrobu (główna)	EN ISO 20957-1:2024
Przeznaczenie	Bieżnia z regulacją nachylenia do użytku domowego.

BEZPIECZEŃSTWO

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

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

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

- **Urządzenie jest zasilane napięciem sieciowym 220V.**
- Wszystkie urządzenia elektryczne w trakcie pracy emitują promieniowanie elektromagnetyczne. Jeśli w pobliżu elektronicznego układu sterowniczego lub kokpitu umieszczone są inne urządzenia emitujące takie promieniowanie (np. telefony komórkowe), to niektóre wartości (takie jak np. tętno) mogą zostać zniekształcone.
- **UWAGA!** Nigdy nie dokonuj na własną rękę żadnych modyfikacji w sieci elektrycznej. Zmiany takie zlecaj specjalistom.
- **UWAGA!** Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem wykonywania wszelkich napraw, konserwacji lub czyszczenia sprzętu wyjąć wtyczkę zasilania z gniazdka.
- Do podłączania urządzenia nie stosuj przedłużaczy.
- Jeśli przez dłuższy czas nie będziesz korzystać ze sprzętu, wyjmij jego wtyczkę zasilania z gniazdka.
- Zwróć uwagę na to, aby przewód elektryczny nie był przynięciony i jego ułożenie nie powodowało ryzyka potknięcia się o niego.

UZIEMIENIE

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

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Niewłaściwe podłączenie przewodu może powodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym.

- Przed podłączeniem urządzenia do zasilania upewnij się, że lokalne napięcie odpowiada rodzajowi wtyczki.
- Nie modyfikuj wtyczki, jeśli nie pasuje ona do gniazdka.

W takim przypadku zleć zainstalowanie innego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

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

UWAGA! Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem w celu upewnienia się, czy nie masz żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do prowadzenia treningów na urządzeniu. W oparciu o opinię specjalisty możesz

opracować swój plan treningowy. Nieprawidłowo dobrany program lub nadmierne ćwiczenia mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia i życia.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne.

Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

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

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

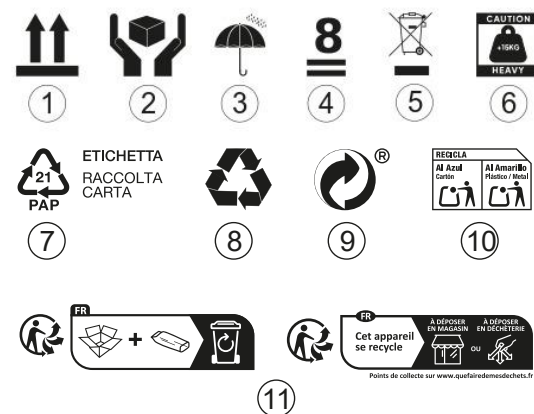
UWAGA! W trakcie montażu urządzenia zachowaj ostrożność i nie pozwalaj przebywać w pobliżu dzieciom. Podczas montażu używane są drobne części (nakrętki, śruby itp.), które mogą zostać przez nie połknięte.

RYZIKO RESZTKOWE

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

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

ZNAKI MANIPULACYJNE NA OPAKOWANIACH TRANSPORTOWYCH



- 1 - Tą stroną w górę. Nie przewracać.
- 2 - Chronić przed upadkiem.
- 3 - Chronić przed wilgocią.
- 4 - Składować maksymalnie w 8 warstwach.
- 5 - Elektrodopady. Konieczne oddanie zużytego sprzętu do punktu recyklingu.
- 6 - Uwaga ciężki produkt.
- 7 - Opakowanie wykonane z tektury.
- 8 - Opakowanie nadające się do recyklingu.
- 9 - Opakowanie zostało wyprodukowane z uwzględnieniem odpowiedzialności za środowisko i recykling. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z lokalnymi zasadami.
- 10 - Opakowanie wykonane z tektury i tworzyw sztucznych. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z lokalnymi zasadami.
- 11 - Opakowanie wykonane z tektury i tworzyw sztucznych. Prosimy o segregowanie odpadów zgodnie z lokalnymi zasadami.

OBSŁUGA

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

- Przed rozpoczęciem pierwszego treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia.
- Urządzenie posiada elementy, które mogą być narażone na korozję. Z tego powodu nie zaleca się, aby pozostawało w wilgotnym pomieszczeniu. Należy również dbać o to, aby sprzęt (szczególnie jego elementy wewnętrzne oraz elektroniczne) nie był narażony na kontakt z wodą, napojami, potem itp.

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

KONSERWACJA

W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa użytkownika urządzenia, zaleca się jego regularne sprawdzanie pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to kontroli dokręcenia i stanu nakrętek, śrub, części ruchomych, tulei itp. Przechowuj urządzenie w suchym i ciepłym miejscu. Nie wystawiaj urządzenia na działanie promieni słonecznych.

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

CZYSZCZENIE

Regularne czyszczenie urządzenia wydłuży jego żywotność i zachowa jego wysoką wydajność.

Do czyszczenia używaj miękkiej wilgotnej szmatki. Nie dotyczy to elementów elektrycznych, silnika, części wewnętrznych - nie pozwól, by w te miejsca nie przedostawała się woda. Chroń przed działaniem wody.

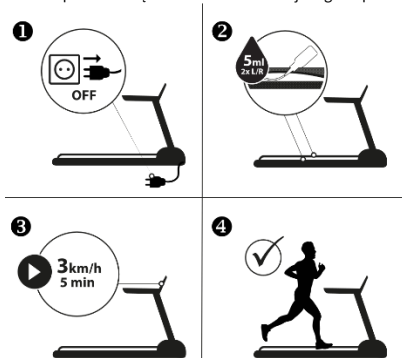
CZYSZCZENIE SILNIKA

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

SMAROWANIE BIEŻNI

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

1. Przed przystąpieniem do smarowania pasa biegowego wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania. 2. Nakładaj smar pod pasem biegowym z obu stron po około 5 ml. Najwięcej używaj go w miejscach, w których stopy mają kontakt z pasem w trakcie biegu. 3. Uruchom bieżnię z niską prędkością (np. 3 km/h) i poczekaj aż smar rozprowadzi się równomiernie na całej długości pasa.



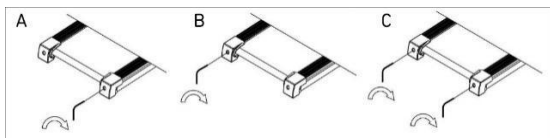
REGULACJA NAPRĘŻENIA PASA

Pas biegowy na skutek stałego użytkowania bieżni może wymagać naprężenia. Pas wymaga naciągnięcia, gdy podczas treningu zacznie się ślizgać, przesuwając na boki lub podwijając.

Zbyt luźno naciągnięty pas może się zatrzymać w trakcie pracy silnika.

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

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



ZWIĘKSZANIE NAPRĘŻENIA PASA

W zestawie części znajdziesz specjalny klucz. Umieść go w lewej śrubie do regulacji pasa umieszczonej w tylnej części bieżni. Przekręć klucz zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 90 stopni (rysunek C).

W ten sposób naciągniesz tylną rolę i zwiększysz naprężenie pasa. Powtórz czynność przekręcając śrubę z prawej strony. Zwróć uwagę na to, by jednakowo przekręcić śruby.

Powtarzaj czynności dla obu śrub do czasu aż pas nie będzie prawidłowo naprężony.

ZMNIEJSZANIE NAPRĘŻENIA PASA

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

WYŚRODKOWANIE PASA BIEGOWEGO

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

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

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

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

ŚRODOWISKO

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



Chroń środowisko i nie wyrzucaj zużytych baterii do domowego kosza na śmieci. Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Zużyte urządzenie elektryczne (w tym licznik, zasilacz) są surowcami wtórnymi - nie wyrzucaj ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą one zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia i środowiska. Prosimy o aktywne

pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych - zużytych urządzeń elektrycznych.

MONTAŻ

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

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

SCHEMAT MONTAŻOWY (→ Patrz strona 3)

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

LISTA CZĘŚCI

Pełna lista części dostępna po kontakcie z serwis@zipro.pl lub na stronie zipro.store w opisie produktu.

NR	OPIS	ILOŚĆ
1	Bottom frame	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Front Handlebar end cap	4
24R/L	Bottom frame cover	2
26	Tablet rack top cover	1
40	Inner-hex bolt M10*20	16
47	Socket head cap bolt M8*35	4
50	Inner-hex flat head bolt M8*15	4
57	Phillips screw w/washer M5*12	2
60	Phillips tapping screw ST4*16	38
69	Serrated lock washer φ10*1.2	20
70	Serrated lock washer φ8*1.2	8
71	Flat washer φ8	10
72	Spring washer φ8	10
76	Safety key	1
82	Power cable	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (→ Patrz strona 3)

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

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

INSTRUKCJA SKŁADANIA I ROZKŁADANIA

SKŁADANIE URZĄDZENIA

UWAGA! Przed przystąpieniem do składania, sprawdź dokładnie czy wszystkie śruby są dokręcone.

UWAGA! Podczas składania uważaj na swoje dłonie i palce, aby nie zostały przytrażnięte.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

ROZPOCZĘCIE

W ciągu 3 sekund po wciśnięciu przycisku **START** urządzenie rozpocznie pracę.

FUNKCJA OSZCZĘDZANIA ENERGII

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

AWARYJNE ZATRZYMANIE URZĄDZENIA

UWAGA! W przypadku nagłego zagrożenia natychmiast naciśnij przycisk awaryjnego zatrzymania.

PROGRAMY

Urządzenie jest wyposażone w 3 programy użytkownika do ustawiania ręcznego, 12 automatycznych programów zapisanych w pamięci, tryby odliczania (czasu, dystansu, kalorii, poziomu nachylenia, pulsu, prędkości).

OPIS PRZYCISKÓW

- START** – służy do uruchamiania urządzenia w trybie manualnym lub wybranego programu.
- STOP** – służy do zatrzymania pracującego urządzenia. Po wciśnięciu nastąpi także zresetowanie ustawień. Po ponownym uruchomieniu urządzenie rozpocznie pracę w trybie manualnym.
- PROGRAM** – służy do wyboru programu treningowego automatycznego (P1-P12), programu użytkownika (U1-U3) lub funkcji Body Fat przed uruchomieniem.
- MANUAL** – pozwala wybrać tryb odliczania: czasu, odległości lub kalorii
- CUSTOM** – quickly switch over the custom program. In this mode, press the confirmation key of the 3 * 4 small keyboard to enter the setting of the custom program segment. You can quickly set the parameters through the parameter "Set + -" during this period.
- DISTANCE/CALORIES/TIME countdown** - the mode mutual switch key: time can quickly turn on the time reverse mode. You can quickly set the parameters through the parameter "Set + -" during this period. Dystans can quickly turn on distance reverse mode. Calories can quickly turn on calorie counting mode.
- INCLINE** – przyciski umożliwiają regulację (zwiększanie i zmniejszanie) poziomu co 1 poziom podczas treningu. Przyciski umieszczone są na konsoli komputera oraz na poręczach.
- PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU POZIOMU** – pozwalają na dokonanie bezpośredniego wyboru poziomu podczas treningu (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
PRZYCISKI SZYBKIEGO WYBORU POZIOMU – pozwalają na dokonanie bezpośredniego wyboru prędkości (2,4,6,8).

FUNKCJE (SPECYFIKACJA)

TIME/STEPS	Wyświetla aktualny czas ruchu lub liczbę kroków.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Wyświetla dystans.	0 - 99
CALORIES	Liczy łączną liczbę spalonych kalorii od rozpoczęcia do zakończenia ćwiczeń. (Pomiar jest przybliżony w celu porównania różnych sesji ćwiczeń, nie może być stosowany w leczeniu).	0,0-999 kcal
INCLINE	Wyświetla poziom.	-5 ~ 40%
PULSE	Wyświetla aktualny puls. UWAGA! Pomiar tętna tylko do celów sportowych (wyklucza się zastosowanie medyczne).	50-200 BPM
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość ruchu.	0.5-16KM/H

FUNKCJA POMIARU TĘTNA

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

PROGRAM MANUALNY

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

- Domyślna prędkość w trybie manualnym to 0.5 km/h.
- Zmiana ustawienia prędkości i poziomu możliwa jest przy pomocy przycisków na komputerze i poręczach.

PROGRAMY TRENINGOWE

Wybierz jeden z 12 automatycznych programów treningowych wciskając przycisk **PROGRAM** tak długo, aż na ekranie wyświetli się odpowiedni numer.

- Gdy wyświetlony zostanie odpowiedni program wciśnij **MODE**. Po wybraniu w oknie wyświetli się i będzie migotała wartość „30:00”. Ustawienia czasu treningu programu można dokonać przyciskami **SPEED +/-**.
- Ustawiony czas treningu dzielony jest proporcjonalnie na 20 etapów. Tabela przedstawia zestawienie etapów i odpowiadającym im

prędkości i kąt nachylenia dla każdego programu treningowego. → [Patrz strona 111](#).

- Aby rozpocząć program wciśnij **START**.

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

Komputer jest wyposażony w 3 programy użytkownika do indywidualnego definiowania: U1, U2, U3.

USTAWIANIE PROGRAMU UŻYTKOWNIKA

- W trybie czuwania, wciskaj przycisk **PROGRAM**, aby wybrać jeden z programów użytkownika. Na panelu wyświetlać się będą kolejno numery programów automatycznych, następnie programy użytkownika.
- Gdy wyświetlony zostanie odpowiedni program wciśnij **MODE**, aby rozpocząć edycję pierwszej sekcji programu. Użyj przycisków **SPEED +/-** do ustawienia prędkości.
- Wciśnij **MODE**, aby zatwierdzić ustawienia parametrów dla pierwszej sekcji i przejść do edycji kolejnej.

Programy składają się z 20 sekcji. Powtarzaj powyższe czynności, do momentu, aż ustawione zostaną parametry wszystkich sekcji.

Programy zostaną zapisane w pamięci komputera do czasu ich następnej edycji. Dane nie zostaną utracone na skutek awarii zasilania.

URUCHAMIANIE PROGRAMU UŻYTKOWNIKA

- W trybie czuwania, wciskaj przycisk **PROGRAM**, aby wybrać jeden z programów użytkownika. Po wybraniu w oknie wyświetli się i będzie migotała wartość „30:00”. Użyj przycisków **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** do ustawienia czasu treningu. Ustawiony czas treningu dzielony jest proporcjonalnie na 20 etapów.
- Aby rozpocząć program wciśnij **START**.

TRYB ODLICZANIA

Wybierz jeden z 3 trybów odliczania wciskając przycisk **MODE**.

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

ODLICZANE PARAMETRY:

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

FUNKCJA POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ (BODY FAT)

Wciskaj przycisk **PROGRAM**, do momentu aż na ekranie nie wyświetli się „FAT”.

Użyj **MODE**, aby wprowadzić parametry:

- F1 - płeć (gender) – 01 mężczyzna / 02 kobieta
- F2 - wiek (age) – wartości 10-99
- F3 - wzrost (height) – wartości 100-220 cm
- F4 - waga (weight) – wartości 20-130 kg

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

Prawidłowy wynik powinien mieścić się pomiędzy 19-26. Wartość poniżej 19 oznacza niedowagę, 27-30 - nadwagę, a powyżej 30 - otyłość.

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

TRENING I FAZY ĆWICZEŃ

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

1. ROZGRZEWKA

To faza, która poprawia krążenie krwi w całym ciele oraz przygotowuje mięśnie do wzmożonego wysiłku. Zmniejsza również ryzyko powstania skurczów oraz odniesienia kontuzji. Wskazane jest, aby wykonać kilka ćwiczeń rozciągających tak jak pokazano poniżej.

Jeśli czujesz ból, przestań ćwiczyć lub zmniejsz zakres wykonywanego ruchu.

ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH MIĘŚNI UD

Usiądź na płaskim podłożu ze zgiętymi nogami i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Złącz podeszwy stóp i zbliż je do siebie tak blisko jak to możliwe. Delikatnie naciśnij kolana kierując je w kierunku podłoża i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.

ROZCIĄGANIE UD

Usiądź na płaskim podłożu. Wyprostuj prawą nogę, a podeszwę lewej stopy przyłóż do prawego uda. Wyciągnij prawą rękę w kierunku palców prawej nogi tak daleko jak to możliwe. Wytrzymaj przez 15 sekund. Powtórz czynność z lewą nogą.

SKRĘTY GŁOWY

Trzymaj głowę prosto patrząc przed siebie. Nie ruszając ramionami obróć ją w prawo i wyprostuj, a potem obróć w lewo i wyprostuj.

UNOSZENIE RAMION

Podnieś możliwie wysoko do góry lewą rękę i wytrzymaj przez kilka sekund. Powtórz czynność z prawą ręką.

ROZCIĄGANIE ŚCIĘGNIEN ACHILLESA

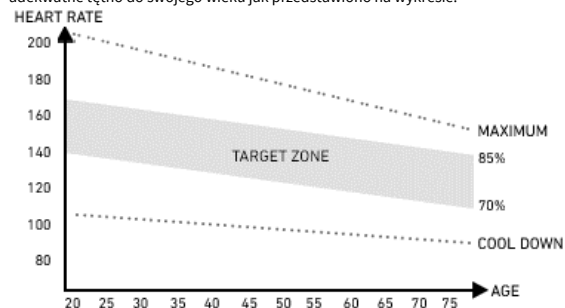
Stań twarzą do ściany, lewą nogę wysuń do przodu i lekko ugnij w kolanie. Prawą trzymaj z tyłu – wyprostowaną, z piętą położoną płasko na podłożu. Trzymaj obie pięty płasko na podłożu i przyciskaj biodra w kierunku ściany. Utrzymuj tę pozycję przez 30 sekund. Powtórz czynność z wysuniętą prawą nogą. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia nie wyginać pleców w łuk.

SKŁONY

Stań w nogami złączonymi razem. Wykonaj skłon w przód starając się jak najbardziej zbliżyć klatkę piersiową do kolan. Wytrzymaj przez 15 sekund. Pamiętaj, aby nie zginać kolan.

2. FAZA ĆWICZEŃ

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



3. FAZA ODPRĘŻENIA

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

MOŻLIWE USZKODZENIA I TECHNIKI NAPRAWY

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

OPIS BŁĘDU	MOŻLIWE PRZYCZYNY	ROZWIĄZANIE PROBLEMU
--- Problem z wyświetlaczem	Brak zasilania lub brak dopływu prądu	Podłącz przewód zasilający do gniazda AC lub sprawdź gniazdo AC.
	Wyłącznik zasilania nie jest włączony.	Ustaw wyłącznik zasilania w pozycji ON.
	Napęd bez zasilania lub uszkodzony.	Naciśnij ponownie zabezpieczenie przed przeciążeniem lub wymień napęd.
	Przerwany obwód przewodu sygnałowego licznika elektronicznego	Wymień przewód sygnałowy i podłącz go ponownie.
	Licznik elektroniczny jest uszkodzony	Wymień licznik elektroniczny.
Wyświetlacz niekompletny, brakujące segmenty	Układ scalony sterownika	Konieczna naprawa, sprawdź punkty lutownicze, solidne lutowanie na miejscu.
	wyświetlacza (IC)	Odłącz kabel i
	wadliwe lutowanie lub ciągłe lutowanie	Konieczna naprawa, wlutuj nowy układ scalony sterownika
	Uszkodzony układ scalony sterownika	wyświetlacza (IC).
	wyświetlacza (IC)	
Wyświetlacz licznika elektronicznego	Odłączenie blokady bezpieczeństwa	Umieść blokadę bezpieczeństwa w pozycji przyssawki lub karty na panelu.
	Odłączony wyłącznik awaryjny sterownika	Podłącz lub obróć wyłącznik awaryjny w prawidłowej pozycji
-lub-	Magnetron nie jest załączony (jeśli występuje)	Magnetron jest zainstalowany w prawidłowej pozycji.
E01 - Błąd komunikacji (sterownik nie odbiera sygnału z licznika elektronicznego);	Przewód sygnałowy licznika elektronicznego jest źle podłączony lub ma słaby styk.	Podłącz ponownie wtyczkę
E02 - Błąd komunikacji (licznik elektroniczny nie	Przewód sygnałowy licznika elektronicznego jest	Wymień przewód sygnałowy. Skontaktuj się z

odbiera sygnału ze sterownika)	uszkodzony, zwarty lub przerwany	serwisem producenta
	Przyczyna leży w przewodzie sygnałowym licznika elektronicznego	Wymień licznik elektroniczny. Skontaktuj się z serwisem producenta
	Usterka obwodu sygnałowego sterownika	Wymień napęd. Skontaktuj się z serwisem producenta.
E08 - Awaria podłączenia dolnego sterowania	Detekcja czy podłączenia na końcu maszyny jest zablokowana.	Usuń blokujące ciało obce.
	Awaria czujnika IR	Wymień czujnik. Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Usterka sterownika.	Wymień sterownik. Skontaktuj się z serwisem producenta
E48 - Brak sygnału wykrywania prędkości (z sterownikiem wykrywającym prędkość)	Przewód sygnału prędkości nie jest podłączony lub czujnik jest uszkodzony	Włóż ponownie przewód sygnału prędkości lub wymień czujnik. Skontaktuj się z serwisem producenta
	Obwód czujnika sterownika jest uszkodzony	Wymień napęd. Skontaktuj się z serwisem producenta
Urządzenie nie działa	Brak zasilania	Podłącz urządzenie do prądu.
	Wypięty klucz bezpieczeństwa	Wepnij klucz bezpieczeństwa.
	Zwarcie	Skontaktuj się z serwisem producenta.
	Przełącznik ON/OFF nie jest włączony	Włącz urządzenie.
	Pas napędowy jest zbyt mało napięty	Skontaktuj się z serwisem producenta.

GWARANCJA

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

Karta gwarancyjna znajduje się na ostatniej stronie.

WARUNKI GWARANCJI

- Reklamacji i gwarancji podlegają wyłącznie wady ukryte powstałe z winy producenta.
- Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - ważnej czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży,
 - reklamowanego towaru lub wadliwej części.
 W przypadku zakupu na odległość, karta gwarancyjna jest ważna wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (paragon / faktura).
- Reklamacja zostanie rozpatrzona w terminie do 14 dni od momentu zgłoszenia wady przez Klienta.
- Wady fabryczne i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
- W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres realizacji naprawy gwarancyjnej może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
- Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania, niewłaściwego montażu i konserwacji,
 - uszkodzenia i zużycie elementów eksploatacyjnych takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska, tapicerka.
 - czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
- Gwarancja nie ma zastosowania w następujących przypadkach:
 - upływu terminu ważności,
 - dokonania przez klienta samodzielnych napraw i modyfikacji z użyciem nieoryginalnych części,
 - gdy powstała wada wynika z nieprawidłowej instalacji lub na skutek nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji opisanych w instrukcji obsługi,
 - użytkowania innego niż użytkowanie domowe,
 - uszkodzeń powstałych w transporcie.
- Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.

9. W ramach gwarancji klient ma prawo żądać następujących rodzajów świadczonego bezpłatnie zadośćuczynienia:
 - a. naprawy produktu,
 - b. wymiany produktu,
 - c. obniżenia ceny,
 - d. rozwiązania umowy i pełnego zwrotu poniesionych kosztów.
10. W celu zgłoszenia reklamacji należy:
 - a. Przedstawić produkt lub jego część, której dotyczy gwarancja.
 - b. Dowód zakupu określający nazwę i adres sprzedającego, datę i miejsce zakupu, rodzaj produktu lub ważną kartę gwarancyjną z pieczętką sklepu.
 - c. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
11. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia reklamacji sprzęt zostanie naprawiony lub wymieniony na nowy lub zostaną klientowi zwrócone pieniądze. Koszty transportu towaru do klienta pokrywa serwis producenta.
12. W przypadku odrzucenia reklamacji gwarancyjnej, klient otrzyma szczegółowe uzasadnienie podjętej decyzji oraz w terminie do 14 dni od momentu przekazania decyzji, sprzęt zostanie odesłany do klienta na jego koszt.

EN User manual

Dear User,
Please read the following instructions before assembly and first use of the device. This manual contains important information regarding the safe use and maintenance of the equipment. Keep it for future reference regarding maintenance or ordering spare parts.

TECHNICAL DATA

Power supply	220V
Maximum power	1100 W
Weight	96 kg
Operating temperature	0°C to +40°C
Storage temperature	-10°C to +60°C
Maximum user weight	135 kg
Application class	Class H
Accuracy class	Class C
Number of resistance levels	-5~40 levels
Product standard (main)	EN ISO 20957-1:2024
Intended use	Treadmill with incline adjustment for domestic use.

SAFETY

WARNING! The device can only be used for its intended purpose, i.e. for training by adults. Any other use of the device can be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage caused by improper use of the device.

- The device has been designed and constructed based on the latest safety knowledge. Hazardous elements that could potentially pose a risk of injury have been eliminated or relatively secured.
- Repairs and modifications on your own are not allowed.
- Check the tightness of screws, bolts and nuts once every one or two months.
- In order to ensure safety on a permanent basis, regularly (i.e. once a year) check and maintain the equipment at a specialist retail outlet.
- All changes to the device that are not described in this manual may cause damage or directly endanger the health and life of the person exercising. Changes to the device may only be made by manufacturer's service personnel or persons trained by them in this regard.
- All devices are subject to continuous innovation in order to ensure high quality. For this reason, the manufacturer reserves the right to make technical changes.
- Any questions or doubts related to the equipment should be directed to a specialist retail outlet.

WARNING! Follow the general rules regulations and safety measures applicable to the handling of electrical appliances.

- The device is powered by a mains voltage of 220V.**
- All electrical devices emit electromagnetic radiation during operation. If other devices emitting such radiation (e.g. mobile phones) are located near the electronic control system or cockpit, some values (such as heart rate) may be distorted.
- WARNING!** Never make any modifications to the electrical system yourself. Entrust such changes to specialists.
- WARNING!** Remember to unplug the power plug from the socket before starting any repairs, maintenance or cleaning of the equipment.
- Do not use extension cords to connect the device.
- If for a longer time you will not be using the equipment, unplug it from the power socket.
- Pay attention to ensure that the electrical cord is not pinched and its position does not cause a risk of tripping over it.

GROUNDING

Grounding protects against the risk of electric shock. The device has a cord and plug with grounding. The plug must be connected to a properly installed and properly grounded mains socket.

DANGER! Improper connection of the cord may cause a risk of electric shock.

- Before connecting the device to the power supply, make sure that the local voltage corresponds to the type of plug.
- Do not modify the plug if it does not fit the socket.

In this case, have a qualified electrician install a different socket.

WARNING! People in the vicinity while using the equipment should be warned of potential hazards. Exercise particular caution in the presence of children.

WARNING! Before starting exercising, consult your doctor to make sure you don't have any health contraindications to training on the device. Based on the specialist's opinion, you can develop your training plan. An incorrectly selected program or excessive exercise may be dangerous to your health and life.

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Exhaustion during exercise can result in serious injury or death. If you feel weak, stop exercising immediately.

ATTENTION! Absolutely follow the training instructions contained in this manual.

- When choosing a place to train, take into account ensuring safe distances from possible obstacles. Do not place the equipment near traffic routes (roads, gates, passages, etc.).
- It is forbidden to use the equipment in close proximity to the wall. The safety zone is 2000 mm and at least as wide as the device.

ATTENTION! Be careful when assembling the device and do not allow children to be nearby. During assembly, small parts (nuts, screws, etc.) are used, which may be swallowed by them.

RESIDUAL RISK

- In a situation where fall protection is not used or is used, but incorrectly, there is a residual risk, i.e. a person falling causing abrasions, bruises, fractures or in the worst case, death.
- There is a residual risk of unintentional overload of the exercising person caused by incorrect operation or incorrect assessment, as well as incorrect data transmission (due to electromagnetic interference, software error, etc.). Even the best software and hardware protection does not exclude software or hardware errors and may theoretically cause overload of the exercising person.
- The product is an electrical device, therefore, electric shock, which can lead to death, cannot be excluded.
- The residual risk of suffocation cannot be excluded.
- The risk can be reduced by following the safety information contained in the instruction manual.
- It cannot be ruled out that unintended or unauthorized use will result in other, unconsidered risks, and the considered risk has been incorrectly assessed.

In the risk analysis, the assessment was made on the basis of the "current state of the device". From the product assessment and control carried out it follows that the probability of unacceptable risk occurring is very low. The device (its construction, method of operation and application) does not pose - under normal conditions - unjustified risk to the person exercising or third parties.

HANDLING MARKS ON TRANSPORT PACKAGING



- This side up. Do not overturn.
- Protect from falling.
- Protect from moisture.
- Store a maximum of 8 layers.
- It is necessary to hand over used equipment to a recycling point.
- Warning: heavy product.
- Packaging made of cardboard.
- Packaging suitable for recycling.
- Packaging has been produced with environmental responsibility and recycling in mind. Please sort waste according to local regulations.
- Packaging made of cardboard and plastics. Please sort waste according to local regulations.
- Packaging made of cardboard and plastics. Please sort waste according to local regulations.

OPERATION

Before starting the workout, make sure the device is properly assembled.

- Before starting your first workout, familiarize yourself with all the functions and adjustment options of the device.
- The device has elements that may be exposed to corrosion. For this reason, it is not recommended that it remains in a damp room. Care should also be taken that the equipment (especially its internal and electronic components) is not exposed to contact with water, beverages, sweat, etc.
- The device is intended only for training by adults and is absolutely not a toy for children. If you allow children to use it at your own risk, be sure to instruct them on proper use and supervise them constantly.
- The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- During operation, the device may produce quiet noises during the inertial movement of the flywheel mass, which result from the type of construction. They have no effect on the operation of the equipment.
- Noise emission during load is higher than without load.
- Before starting each workout, check the correct security and screw and plug connections.
- When training on the device, remember to wear appropriate footwear (sports shoes).

MAINTENANCE

In order to ensure maximum safety of use of the device, it is recommended to regularly check for wear of parts. This applies to checking the tightness and condition of nuts, bolts, moving parts, sleeves, etc.

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

CAUTION! Always turn off the device and disconnect from the power supply before starting maintenance.

CLEANING

Regular cleaning of the device will extend its service life and maintain its high performance.

Use a soft, damp cloth for cleaning. This does not apply to electrical components, the motor, or internal parts - do not allow water to get into these areas. Protect from water.

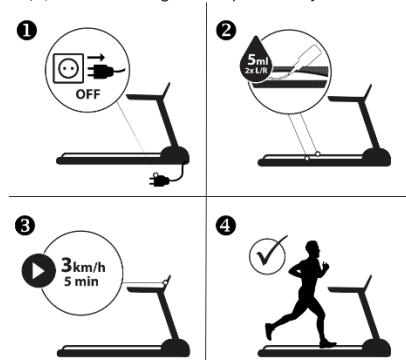
MOTOR CLEANING

At least once a year, remove dust from the motor. To do this, first turn off the device from the power supply and, after waiting about 1 hour, remove the motor cover. Using compressed air or a brush, carefully remove any accumulated dust. After reassembling the motor cover and connecting to the power supply, you can start the equipment.

TREADMILL LUBRICATION

The frequency of treadmill lubrication depends on the intensity of its use. If the device operates more than 5 hours a week, it is recommended to lubricate it every 2-3 months. If the treadmill is used less frequently, it should be lubricated once every 7-8 months.

1. Before starting to lubricating the running belt, turn off the treadmill and disconnect it from the power supply. 2. Apply grease under the running belt on both sides, about 5 ml each. Use most of it in the areas where the feet make contact with the belt during running. 3. Start the treadmill at a low speed (e.g. 3 km/h) and wait for the grease to spread evenly over the entire length of the belt.

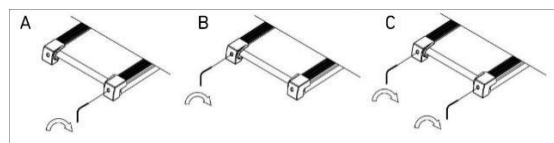


BELT TENSION ADJUSTMENT

The running belt may require tensioning due to constant use of the treadmill. The belt needs to be tightened when it starts to slip, move sideways, or fold during training.

A belt that is too loosely tensioned may stop while the motor is running. Place the treadmill on a flat surface. Start the treadmill at a speed of about 6-8 km/h, observe the degree of deflection of the treadmill belt.

- Do not tighten the belt too much, as this may cause malfunctions of, among others, the motor, shaft or bearings.
- A properly tensioned belt can be lifted at its edges to a height of about 5-7.5 cm. This is very easy to check - it is properly tensioned when 3 fingers fit underneath it.



INCREASING BELT TENSION

In the set of parts you will find a special wrench. Place it in the left belt adjustment screw located at the rear of the treadmill. Turn the wrench 90 degrees clockwise (Figure C).

This will tension the rear roller and increase the belt tension. Repeat the process by turning the screw on the right side. Pay attention to turning the screws evenly. Repeat the process for both screws until the belt is properly tensioned.

DECREASING BELT TENSION

To reduce the belt tension, proceed as when increasing it. Turn the wrench counterclockwise.

CENTERING THE RUNNING BELT

Due to different running styles (most often a greater load transferred to one leg), the belt may move sideways and not be centered. For this reason, the belt may require adjustment from time to time.

The belt should center itself while the treadmill is running. It requires adjustment if it moves to the right or left side.

Start the treadmill and set it to a low speed (e.g. 3 km/h). Check which direction the belt is moving.

- If the belt is moving to the right, place the wrench in the right adjustment screw. Turn the wrench 90 degrees clockwise (Figure A). Observe whether the belt is centered. If it is still moving to the right, turn the screw another 90 degrees.

- If the belt moves to the left, proceed as in the case above, but turn the screw located on the left side (Figure B).

ENVIRONMENT

The device is supplied in packaging to protect it from possible damage during transport. The packaging is unprocessed raw materials and can be recycled. Dispose of these materials in the appropriate colored containers intended for selective collection.



Protect the environment and do not throw used batteries into the household waste bin. Return them to the place of purchase or hand them over to a separate secondary raw materials storage point.

Used electrical equipment (including the meter, power supply) are secondary raw materials - do not throw them into household waste containers, as they may contain substances that are hazardous to health and the environment. We ask for your active assistance in the economical management of natural resources and protection of the natural environment by handing over the used device to a point for storing secondary raw materials - used electrical equipment.

ASSEMBLY

The device must be assembled carefully by an adult. If in doubt, ask someone for help with more experience in this field.

- Before starting assembly, make sure that the set with the device contains all the elements from parts list and whether any elements were damaged during transport. In case of missing elements or reservations, please contact the seller.
- Familiarize yourself with the drawings and explanations and assemble in the order contained in the assembly instructions.
- Be careful during assembly. While using tools and elements, there is a risk of injury.
- Remember to maintain a safe environment. Do not chaotically spread tools and assembly elements. Remember that plastic films and bags pose a risk of suffocation for children.
- Mounting elements needed to perform a given step of the assembly instructions have been presented in the drawings and explanations. Use the elements indicated in the assembly instructions.
- In the first phases of assembly, do not tighten the parts completely. Do this after placing all of them and making sure they are properly seated.
- The manufacturer reserves the right to pre-assemble some elements.

ASSEMBLY DIAGRAM (→ See page 3)

NOTE! It is forbidden to use parts from sources other than the manufacturer.

PARTS LIST

Full parts list available by contacting serwis@zipro.pl or on the website Zipro.store in the product description.

NO.	DESCRIPTION	QUANTITY
1	Bottom frame	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Front Handlebar end cap	4
24R/L	Bottom frame cover	2
26	Tablet rack top cover	1
40	Inner-hex bolt M10*20	16
47	Socket head cap bolt M8*35	4
50	Inner-hex flat head bolt M8*15	4
57	Phillips screw w/washer M5*12	2
60	Phillips tapping screw ST4*16	38
69	Serrated lock washer φ10*1.2	20
70	Serrated lock washer φ8*1.2	8
71	Flat washer φ8	10
72	Spring washer φ8	10
76	Safety key	1
82	Power cable	1

ASSEMBLY INSTRUCTION (→ See page 3)

ATTENTION! During assembly, follow the steps below and use the tools included with the product.

Prepare enough free space to assemble the device. Due to the high weight of some components, assembly by two people is recommended.

INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY AND DISASSEMBLY

ASSEMBLING THE DEVICE

ATTENTION! Before assembly, check carefully that all screws are tightened.

ATTENTION! When assembling, be careful of your hands and fingers so that they are not pinched.

COMPUTER OPERATING INSTRUCTIONS

GETTING STARTED

Within 3 seconds after pressing the **START** the device will start working.

ENERGY SAVING FUNCTION

The computer will enter energy saving mode automatically if there is no activity for 10 minutes. Press any key to resume the system.

EMERGENCY STOP OF THE DEVICE

ATTENTION! In case of sudden danger, immediately press the emergency stop button.

PROGRAMS

The device is equipped with 3 user programs for manual setting, 12 automatic programs stored in memory, countdown modes (time, distance, calories, incline level, pulse, speed).

DESCRIPTION OF BUTTONS

- **START** - is used to start the device in manual mode or selected a program.
- **STOP** - is used to stop the running device. After pressing will occur also resetting settings. After restarting booting device will start working in mode manual.
- **PROGRAM** - is used to select a program training automatic (P1-P12), program user (U1-U3) or function Body Fat before starting.
- **MANUAL** - allows to select mode countdown: time, distance or calories
- **CUSTOM** - quickly switch over the custom program. In this mode, press the confirmation key of the 3 * 4 small keyboard to enter the setting of the custom program segment. You can quickly set the parameters through the parameter "Set + -" during this period.
- **DISTANCE/CALORIES/TIME countdown** - the mode mutual switch key: time can quickly turn on the time reverse mode. You can quickly set the parameters through the parameter "Set + -" during this period. Distance can quickly turn on distance reverse mode. Calories can quickly turn on calorie counting mode.
- **INCLINE** - buttons allow adjustment (increasing and decreasing) level by 1 level during workout. Buttons are located on the console computer and on handlebars.
- **QUICK SELECTION BUTTONS LEVEL** - allow to make direct selection of level during workout (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).

QUICK SELECTION BUTTONS LEVEL - allow to make direct selection speed (2,4,6,8).

FUNCTIONS (SPECIFICATION)

TIME/STEPS	Displays the current movement time or number of steps.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Displays distance.	0 - 99
CALORIES	Counts the total number of calories burned from the start to the end of the exercise. (Measurement is approximate for comparing different exercise sessions and should not be used for treatment).	0.0-999 kcal
INCLINE	Displays the level.	-5 ~ 40%
PULSE	Displays the current pulse. NOTE! Heart rate measurement for sports purposes only (medical use is excluded).	50-200 BPM
SPEED	Displays the current speed.	0.5-16KM/H

HEART RATE MEASUREMENT FUNCTION

After starting the treadmill hold both hands on the sensors to measure your pulse. After 30 seconds, the current pulse will be displayed on the screen. While taking a measurement, the computer will display a heart-shaped icon.
NOTE! Heart rate measurement for sports purposes only (medical applications excluded).

MANUAL PROGRAM

The manual program is the default operating mode of the device. Treadmill starts in it after pressing **START**, when no training program is selected.

- The default speed in manual mode is 0.5 km/h.
- Changing the speed and level is possible using the buttons on the console and handlebars.

TRAINING PROGRAMS

Select one of the 12 automatic training programs by pressing the **PROGRAM** button until the appropriate number is displayed on the screen.

- When displayed is the correct program press **MODE**. After selecting in the window the value will be blinking "30:00".
Settings of workout program can be done with the **SPEED +/-**.
- Set workout time is divided is proportionally into 20 stages. Table shows a summary of stages and corresponding to them speeds and angle of inclination for each training program . → [See page 111](#).
- To start program press **START**.

USER PROGRAMS

The computer is equipped with 3 user programs for individual definition: U1, U2, U3.

SETTING THE USER PROGRAM

- In standby mode, press the **PROGRAM** button to select one of the user programs. The panel will display the numbers of the automatic programs in sequence, then the user programs.
- When the desired program is displayed, press **MODE**, to begin editing the first section of the program.
Use the buttons **SPEED +/-** to set the speed.
- Press **MODE**, to confirm the parameter settings for the first section and proceed to edit the next.

Programs consist of 20 sections. Repeat the above steps until the parameters of all sections have been set.
Programs will be saved in the computer's memory until they are edited again.
Data will not be lost due to a power failure.

RUNNING THE USER PROGRAM

- W standby mode, press the **PROGRAM**, to select one of the user programs. Po selection in the window will be and the value "30:00" "30:00".
Use buttons **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** to set time of workout. Set time of workout is divided is proportionally into 20 stages.
- To start program press **START**.

COUNTDOWN MODE

Select one of 3 countdown modes by pressing the button **MODE**.

- To set odliczanej value use buttons **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Starting the treadmill and countdown will start after pressing the button **START**.

COUNTDOWN PARAMETERS:

- **TIME**: initial value of the countdown to 30 min.
The computer allows setting the time in the range 5-99 minutes (every 1 minute).
- **CALORIES**: initial value countdown to 50 kcal.
The computer allows setting calories in the range 20-990 kcal (every 10 kcal).
- **DISTANCE**: initial value countdown to 1 km.
The computer allows setting distance in the range 1.0-99.0 km (every 1 km).

BODY FAT MEASUREMENT FUNCTION (BODY FAT)

Press the button **PROGRAM**, until "FAT" is displayed on the screen.

Use **MODE**, to enter the parameters:

- F1 - gender (gender) - 01 male / 02 female
- F2 - age (age) - values 10-99
- F3 - height (height) - values 100-220 cm
- F4 - weight (weight) - values 20-130 kg

Use the buttons **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** to set the parameter values.

After selecting the parameters, F5 will appear on the display. Place both hands on the pulse measurement sensors, after 5-6 seconds the computer will display the FAT information. FAT is intended to measure the relationship between height and weight, not body proportions.

The correct result should be between 19-26. A value below 19 indicates underweight, 27-30 - overweight, and above 30 - obesity.

ATTENTION! The results obtained cannot under any circumstances be the basis for treatment or be taken into account for medical purposes.

TRAINING AND EXERCISE PHASES

Using the device will bring you many benefits. First of all, it will improve your fitness, strengthen your muscles, and in combination with a proper diet, it will help you burn unnecessary fat tissue.

1. WARM-UP

This is the phase that improves blood circulation throughout the body and prepares the muscles for increased effort. It also reduces the risk of cramps and injuries. It is advisable to perform a few stretching exercises as shown below. If you feel pain, stop exercising or reduce the range of motion.

STRETCHING THE INNER THIGH MUSCLES

Sit on a flat surface with your legs bent and your knees pointing outwards. Join the soles of your feet and bring them together as close as possible. Gently press your knees towards the ground and hold this position for 15 seconds.

THIGH STRETCH

Sit on a flat surface. Straighten your right leg and place the sole of your left foot against your right thigh. Extend your right hand towards the toes of your right foot as far as possible. Hold for 15 seconds. Repeat with your left leg.

HEAD TURNS

Keep your head straight looking forward. Without moving your shoulders, turn it to the right and straighten it, then turn it to the left and straighten it.

ARM RAISES

Raise your left hand as high as possible and hold for a few seconds. Repeat with your right hand.

ACHILLES TENDON STRETCH

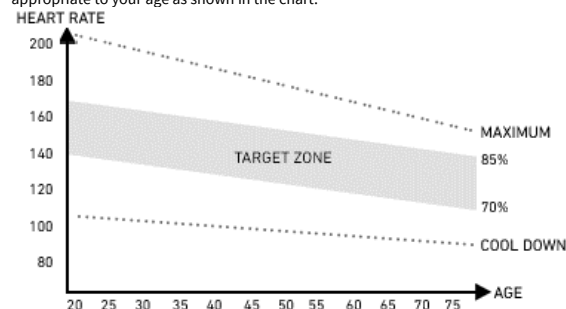
Stand facing the wall, extend your left leg forward and bend it slightly at the knee. Keep your right leg back - straight, with your heel flat on the ground. Keep both heels flat on the ground and press your hips towards the wall. Hold this position for 30 seconds. Repeat with your right leg extended. Remember not to arch your back during the exercise.

BENDS

Stand with your feet together. Bend forward trying to bring your chest as close to your knees as possible. Hold for 15 seconds. Remember not to bend your knees.

2. EXERCISE PHASE

This is the proper training phase. Exercise at your own pace to achieve a heart rate appropriate to your age as shown in the chart.



3. RELAXATION PHASE

This phase allows you to calm your circulation and relax your muscles. It is a repeat of warm-up exercises. Remember that not to strain your muscles.

POSSIBLE DAMAGES AND REPAIR TECHNIQUES

ATTENTION! Opening the device housing without first contacting the manufacturer's service will void the warranty.

If you suspect a fault requiring the housing to be opened, contact the manufacturer's service department.

ERROR DESCRIPTION	POSSIBLE CAUSES	SOLUTION TO THE PROBLEM
---- Problem with display	No power or no power supply	Connect the power cord to the AC outlet or check the AC outlet.
	The power switch is not turned on.	Set the power switch to the ON position.
	Drive without power or damaged.	Press the overload protection again or replace the drive.
	Open circuit of the electronic counter signal wire The electronic counter is damaged	Replace the signal wire and reconnect it. Replace the electronic counter.
Display incomplete, missing segments	Display driver IC (IC) faulty soldering or continuous soldering	Repair required, check solder joints, solid soldering in place.
	Damaged display driver IC (IC)	Disconnect the cable and Repair required, solder in a new display driver IC (IC).
Electronic counter display	Safety lock disconnection	Place the safety lock in the suction cup or card position on the panel.
	Disconnected controller emergency stop switch	Connect or rotate the emergency stop switch to the correct position
-or-	Magnetron is not turned on (if present)	The magnetron is installed in the correct position.
E01 - Communication error (controller does not receive a signal from the electronic counter);	The electronic counter signal wire is poorly connected or has poor contact.	Reconnect the plug
E02 - Communication error (electronic counter does not receive a signal from the controller)	The electronic counter signal wire is damaged, shorted or broken	Replace the signal wire. Contact the manufacturer's service department
	The cause lies in the electronic counter signal wire	Replace the electronic counter. Contact the manufacturer's service department
	Driver signal circuit failure	Replace the drive. Contact the manufacturer's service department.
E08 - Lower control connection failure	Detection if connection at the end of the machine is blocked.	Remove the blocking foreign object.
	IR sensor failure	Replace the sensor. Contact the manufacturer's service department.
	Controller failure.	Replace the controller. Contact the manufacturer's service department
E48 - No speed detection signal (with speed detection controller)	Speed signal wire is not connected or the sensor is damaged	Reinsert the speed signal wire or replace the sensor. Contact the manufacturer's service department
	Controller sensor circuit is damaged	Replace the drive. Contact the manufacturer's service department

The device is not working	No power	Connect the device to power.
	Safety key unplugged	Plug in the safety key.
	Short circuit	Contact the manufacturer's service department.
	ON/OFF switch is not on	Turn on the device.
	The drive belt is too loose	Contact the manufacturer's service department.

WARRANTY

The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a warranty within the territory of Poland for a period of 24 months from the date of sale. The warranty for the sold goods does not exclude, limit, or suspend the Buyer's rights under the Consumer Rights Act.

The warranty card is located on the last page.

WARRANTY CONDITIONS

- Only hidden defects caused by the manufacturer are subject to complaint and warranty.
- The warranty will be honored by the store or service center upon presentation by the customer of:
 - a valid, legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale, the claimed goods or defective part.

In the case of a remote purchase, the warranty card is valid only on the basis of the purchase document (receipt / invoice).
- The complaint will be processed within 14 days from the moment the defect is reported by the Customer.
- Factory defects and damages revealed during the warranty period will be repaired free of charge within a period not longer than 21 days from the date of delivery of the goods to the store or service center.
- If it is necessary to import parts, the warranty repair period may be extended by the time necessary to import them, but no longer than 40 days.
- The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by it,
 - damage and defects resulting from improper use and storage, improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of consumable parts such as: cables, belts, rubber elements, pedals, foam grips, wheels, bearings, upholstery.
 - activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction manual, the user is obliged to perform on his own.
- The warranty does not apply in the following cases:
 - expiration of the warranty period,
 - the customer making independent repairs and modifications using non-original parts,
 - when the defect results from incorrect installation or failure to follow the rules of proper operation described in the instruction manual,
 - use other than domestic use,
 - damage caused in transport.
- Duplicates of the warranty card will not be issued.
- Under the warranty, the customer has the right to demand the following types of free compensation:
 - product repair,
 - product replacement,
 - price reduction,
 - termination of the contract and full refund of costs incurred.
- To make a complaint, you should:
 - Present the product or part thereof to which the warranty applies.
 - Proof of purchase specifying the name and address of the seller, date and place of purchase, type of product or a valid warranty card with the store's stamp.
 - If a dirty product is delivered, the service center may refuse to accept it or, at the customer's expense and with their written consent, clean it.
- If the complaint is accepted, the equipment will be repaired or replaced with a new one, or the customer will be refunded. The costs of transporting the goods to the customer are covered by the manufacturer's service.
- In the event of rejection of the warranty claim, the customer will receive a detailed justification of the decision and, within 14 days from the date of notification of the decision, the equipment will be sent back to the customer at their expense.

BG Ръководство за употреба

Уважаеми потребителю,
Моля, прочетете внимателно това ръководство, преди да започнете сглобяването и първата употреба на уреда. Това ръководство съдържа важна информация относно безопасността при използване и поддръжката на оборудването. Запазете го, за да можете да използвате информацията относно поддръжката или поръчката на резервни части.

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

Захранване	220V
Максимална мощност	1100 W
Тегло	96 kg
Температура на използване	0°C до +40°C
Температура на съхранение	-10°C до +60°C
Максимално тегло на потребителя	135 kg
Клас на приложение	Клас H
Клас на точност	Клас C
Брой нива на съпротивление	-5~40 нива
Стандарт на продукта (основен)	EN ISO 20957-1:2024
Предназначение	Бягаща пътека с регулиране на наклона за употреба в домашни условия.

БЕЗОПАСНОСТ

ВНИМАНИЕ! Уредът може да се използва само по предназначение, т.е. за тренировки от възрастни. Всяка друга употреба на уредата може да бъде опасна. Производителят не носи отговорност за щети, причинени от неправилна употреба на уреда.

- Уредът е проектиран и конструиран въз основа на най-новите познания в областта на безопасността. Опасните елементи, които биха могли да представляват риск от нараняване, са елиминирани или адекватно обезопасени.
- Не се допускат ремонти и промени на своя отговорност.
- Веднъж на един или два месеца проверявайте дали винтовете, болтовете и гайките са затегнати правилно.
- За да осигурите трайна безопасност, редовно (т.е. веднъж годишно) проверявайте и поддържайте оборудването в специализиран търговски обект.
- Всички промени в уреда, които не са описани в тази инструкция, могат да причинят повреди или да застрашат здравето и живота на трениращия. Промени в уреда могат да бъдат извършвани само от сервизни служители на производителя или лица, обучени от тях в тази област.
- Всички уреди подлежат на постоянни иновативни дейности с цел осигуряване на високо качество. Поради тази причина производителят си запазва правото да въвежда технически промени.
- Всички въпроси или съмнения, свързани с оборудването, трябва да бъдат отправяни към специализиран търговски обект.

ВНИМАНИЕ! Спазвайте общите правила изисквания и мерки за безопасност, приложими при работа с електрически уреди.

- **Уредът се захранва от мрежово напрежение 220V.**
- Всички електрически уреди излъчват електромагнитно излъчване по време на работа. Ако в близост до електронната система за управление или пилотската кабина са поставени други устройства, излъчващи такова излъчване (например мобилни телефони), някои стойности (като например сърдечен ритъм) могат да бъдат изкривени.
- **ВНИМАНИЕ!** Никога не правете никакви модификации в електрическата мрежа сами. Възлагайте такива промени на специалисти.
- **ВНИМАНИЕ!** Не забравяйте да изключите щепсела от контакта, преди да започнете каквито и да било ремонти, поддръжка или почистване на оборудването.
- Не използвайте удължители за свързване на уреда.
- Ако за по-дълъг период няма да използвате уреда, изключете щепсела от контакта.
- Уверете се, че електрическият кабел не е притиснат и че позицията му не създава риск от спъване.

ЗАЗЕМЯВАНЕ

Заземяването предпазва от риск от токов удар. Уредът има кабел и щепсел със заземяване. Щепселът трябва да бъде свързан към правилно инсталиран и заземен мрежов контакт.

ОПАСНОСТ! Неправилното свързване на кабела може да доведе до риск от токов удар.

- Преди да свържете уреда към захранването, уверете се, че местното напрежение отговаря на типа на щепсела.
- Не модифицирайте щепсела, ако не пасва в контакта.

В този случай възложете инсталирането на друг контакт на квалифициран електротехник.

ВНИМАНИЕ! Лицата, които са наблизо по време на използването на оборудването, трябва да бъдат предупредени за възможни опасности. Бъдете особено внимателни в присъствието на деца.

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете упражнения, консултирайте се с лекар за да се уверите, че нямате медицински противопоказания за тренировка на уреда. Въз основа на мнението на специалист можете да разработите своя тренировъчен план. Неправилно подбрана програма или прекомерните упражнения могат да бъдат опасни за вашето здраве и живот.

ВНИМАНИЕ! Системите за наблюдение на сърдечната честота може да са неточни. Претоварването по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се чувствате слаби, спрете да тренирате веднага.

ВНИМАНИЕ! Абсолютно спазвайте забележките относно провеждането на тренировка, съдържащи се в тази инструкция.

- Когато избирате място за тренировка, осигурете безопасни разстояния от възможни препятствия. Не поставяйте оборудването в близост до комуникационни пътища (пътища, порти, проходи и др.).
- Забранява се използването на оборудването в близост на разстояние от стената. Зоната на безопасност е 2000 mm и най-малко толкова широка, колкото уреда.

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа на уреда бъдете внимателни и не позволявайте на деца да бъдат наблизо. По време на монтажа се използват малки части (гайки, винтове и др.), които могат да бъдат погълнати от тях.

ОСТАТЪЧЕН РИСК

- В ситуация, в която защитата от падане не е приложена или е приложена, но неправилно, съществува остатъчен риск, тоест падане на човек, причиняващо ожулвания на кожата, синини, фрактури или в най-лошия случай, смърт.
- Съществува остатъчен риск от непреднамерено претоварване на трениращия, причинено от неправилна работа или неправилна оценка, както и неправилно предаване на данни (поради електромагнитни смущения, софтуерна грешка и др.). Дори най-добрата защита на софтуера и хардуера не изключва софтуерна или хардуерна грешка и теоретично може да причини претоварване на трениращия.
- Продуктът е електрическо устройство, поради което не може да се изключи токов удар, който може да доведе до смърт.
- Не може да се изключи остатъчният риск от задушаване.
- Рискът може да бъде намален чрез спазване на информацията о безопасност, съдържаща се в ръководството за употреба.
- Не може да се изключи, че непреднамерено или неразрешено използване ще доведе до други, невзети под внимание рискове, а взетите под внимание рискове са оценени неправилно.

В анализа на риска оценката е направена въз основа на „текущото състояние на устройството“. От извършената оценка и контрол на продукта следва, че вероятността от неприемлив риск е много ниска. Устройството (неговата конструкция, начин на работа и приложение) не причинява - при нормални условия - неоправдан риск за трениращия или трети страни.

МАНИПУЛАЦИОННИ ЗНАЦИ ВЪРХУ ТРАНСПОРТНИ ОПАКОВКИ

- 1 - С тази страна нагоре. Да не се преобръща.
- 2 - Да се pazi от падане.
- 3 - Да се pazi от влага.
- 4 - Да се съхранява максимално в 8 слоеве.
- 5 - Електроотпадъци. Необходимо е да предадете използваното оборудване в пункт за рециклиране.
- 6 - Внимателно, тежък продукт.
- 7 - Опаковка изработена от картон.
- 8 - Опаковка, подходяща за рециклиране.
- 9 - Опаковката е произведена с отговорност към околната среда и рециклирането. Моля, сортирайте отпадъците в съответствие с местните разпоредби.
- 10 - Опаковка, изработена от картон и пластмаса. Моля, сортирайте отпадъците в съответствие с местните разпоредби.
- 11 - Опаковка, изработена от картон и пластмаса. Моля, сортирайте отпадъците в съответствие с местните разпоредби.

ОБСЛУЖВАНЕ

Преди да започнете тренировка, уверете се, че устройството е правилно монтирано.

- Преди да започнете първата тренировка, се запознайте с всички функции и възможности за регулиране на устройството.

- Устройството има елементи, които могат да бъдат изложени на корозия. Поради тази причина не се препоръчва да остава в влажно помещение. Също така трябва да се внимава оборудването (особено неговите вътрешни и електронни елементи) да не е изложено на контакт с вода, напитки, пот и др.
- Устройството е предназначено само за тренировки от възрастни и абсолютно не е играчка за деца. Ако на своя отговорност позволите на деца да го използват, абсолютно ги инструктирайте за правилното използване и постоянно ги наблюдавайте.
- Оборудването не е подходящо за терапевтични цели.
- По време на работа на устройството може да има тихи шумове при инерционното движение на маховика, които се дължат на вида на конструкцията. Те не оказват влияние върху работата на оборудването.
- Излъчването на шум при натоварване е по-голямо, отколкото без натоварване.
- Преди да започнете всяка тренировка, проверете правилността на защитите и винтовете и щепселните връзки.
- По време на тренировка на устройството не забравяйте подходящите обувки (спортни обувки).

ПОДДРЪЖКА

С цел осигуряване на максимална безопасност при използване на устройството, препоръчва се редовна проверка за износване на елементите. Това се отнася до контрола на затягането и състоянието на гайките, винтовете, движещите се части, втулки и др. Съхранявайте устройството на сухо и топло място. Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете поддръжка, винаги изключвайте устройството и го изключвайте от захранването.

ПОЧИСТВАНЕ

Редовното почистване на устройството ще удължи живота му и ще запази високата му ефективност. Използвайте мека, влажна кърпа за почистване. Това не се отнася за електрически компоненти, двигателя, вътрешни части - не позволявайте вода да попадне в тези места. Пазете от вода.

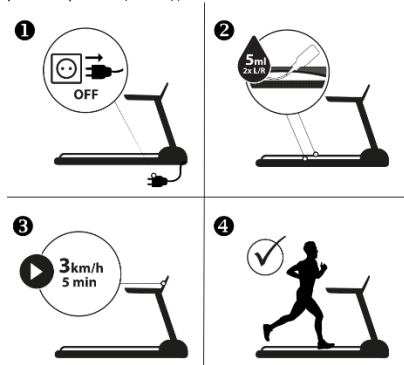
ПОЧИСТВАНЕ НА ДВИГАТЕЛЯ

Почиствайте праха от двигателя поне веднъж годишно. За да направите това, първо изключете устройството от захранването и след изчакване на около 1 час отстранете капака на двигателя. Използвайте състен въздух или четка, за да отстраните внимателно натрупания прах. След като монтирате отново капака на двигателя и го свържете към захранването, можете да стартирате устройството.

СМАЗВАНЕ НА ПЪТЕКАТА

Честотата на смазване на пътеката зависи от интензивността на нейната употреба. Ако устройството работи повече от 5 часа седмично, се препоръчва смазване на всеки 2-3 месеца. В случай на по-малко интензивна употреба на пътеката, тя трябва да се смазва веднъж на 7-8 месеца.

1. Преди започване да смажете бягащата пътека, изключете я и я изключете от захранването. 2. Нанесете смазка под бягащата пътека от двете страни, около 5 ml всяка. Използвайте най-много от нея в местата, където краката влизат в контакт с колана по време на бягане. 3. Стартирайте пътеката с ниска скорост (напр. 3 км/ч) и изчакайте смазката да се разпредели равномерно по цялата дължина на колана.

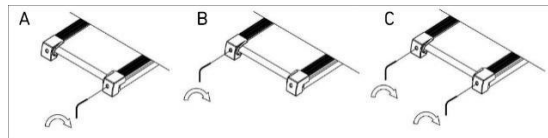


РЕГУЛИРАНЕ НА НАПРЕЖЕНИЕТО НА КОЛАНА

Бягащата пътека може да се нуждае от опъване в резултат на постоянна употреба на пътеката. Коланът трябва да бъде опънат, когато започне да се плъзга, движи настрани или огъва по време на тренировка. Твърде хлабаво опънат колан може да спре по време на работа на двигателя.

Поставете пътеката на равна повърхност. Стартирайте пътеката със скорост около 6-8 км/ч и наблюдавайте степента на отклонение на бягащата пътека.

- Не опъвайте колана твърде много, тъй като това може да причини повреди, наред с други неща, на двигателя, вала или лагерите.
- Правилно опънат колан може да бъде повдигнат на ръбовете му на височина около 5-7,5 см. Това е много лесно да се провери - правилно е опънат, когато под него се поберат 3 пръста.



УВЕЛИЧАВАНЕ НА НАПРЕЖЕНИЕТО НА КОЛАНА

В комплекта от части ще намерите специален ключ. Поставете го в левия винт за регулиране на колана, разположен в задната част на пътеката. Завъртете ключа по посока на часовниковата стрелка на 90 градуса (фигура С).

По този начин ще опънете задната ролка и ще увеличите напрежението на колана. Повторете операцията, като завъртите винта от дясната страна. Уверете се, че сте завъртели винтовете равномерно. Повтаряйте операциите за двата винта, докато коланът не бъде правилно опънат.

НАМАЛЯВАНЕ НА НАПРЕЖЕНИЕТО НА КОЛАНА

За да намалите напрежението на колана, процедирайте както при увеличаването му. Завъртете ключа в посока, обратна на часовниковата стрелка.

ЦЕНТРИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

В резултат на различен стил на бягане (най-често по-голямо натоварване, прехвърлено на единия крак), коланът може да се движи настрани и да не е центриран. Поради тази причина коланът може да се нуждае от периодична настройка.

Коланът трябва да се центрира от само себе си по време на работа на пътеката. Той изисква регулиране, ако се движи надясно или наляво.

Стартирайте пътеката и я настройте на ниска скорост (напр. 3 км/ч).

Проверете

в коя посока се движи коланът.

- Ако коланът се движи надясно, поставете ключа в десния регулиращ винт. Завъртете ключа на 90 градуса по посока на часовниковата стрелка (фигура А). Наблюдавайте дали коланът ще се центрира. Ако все още се движи надясно, завъртете отново винта на 90 градуса.
- Ако коланът се движи наляво, процедирайте по същия начин както в случая по-горе, но завъртете винта, разположен от лявата страна (фигура В).

ОКОЛНА СРЕДА

Устройството се доставя в опаковка, за да се предпази от евентуални повреди по време на транспортиране. Опаковките са необработени суровини и могат да бъдат рециклирани. Изхвърлете тези материали в подходящите цветни контейнери, предназначени за разделно събиране.



Защитете околната среда и не изхвърляйте използваните батерии в битовите отпадъци. Върнете ги на мястото на покупката или ги предайте на определен пункт за съхранение на вторични суровини.

Използваните електрически уреди (включително брояч, захранващ адаптер) са вторични суровини - не ги изхвърляйте в контейнерите за битови отпадъци, тъй като те

могат да съдържат вещества, опасни за здравето и околната среда. Моля, помогнете активно за икономичното управление на природните ресурси и опазване на околната среда чрез предаване на използваното устройство в пункт за съхранение на вторични суровини - използвани електрически уреди.

МОНТАЖ

Монтажът на устройството трябва да се извърши внимателно от възрастен. В случай на съмнения, помолете някого за помощ с повече опит в тази област.

- Преди да започнете монтажа, уверете се, че комплектът с устройството съдържа всички елементи от списък на частите и дали някои елементи не са били повредени по време на транспортирането. В случай на липсващи елементи или резервации, моля, свържете се с продавача.
- Запознайте се с чертежите и обясненията и извършете монтажа в съответствие с реда, съдържащ се в инструкциите за монтаж.
- Бъдете внимателни по време на монтажа. По време на използването на инструменти и елементи съществува риск от нараняване.
- Не забравяйте да поддържате безопасна среда. Не разхвърляйте хаотично инструменти и монтажни елементи. Не забравяйте, че фолиата и торбите от пластмаса представляват риск от задушаване за децата.
- Монтажните елементи, необходими за изпълнение на дадена стъпка от инструкциите за монтаж са представени на чертежите и обясненията. Използвайте елементите, посочени в инструкциите за монтаж.
- В първите фази на монтажа не затягайте частите докрай. Направете това, след като поставите всички и се уверите, че са правилно поставени.
- Производителят си запазва правото да монтира предварително някои елементи.

СХЕМА НА МОНТАЖ (→ Вижте страница 3)

ВНИМАНИЕ! Забранено е използването на части, произхождащи от други източници, освен от производителя.

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Пълният списък на частите е достъпен след контакт с serwis@zipro.pl или на страницата Zipro.store в описанието на продукта.

№	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Долна рамка	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Предна Кормило крайна капачка	4
24L/R	Bottom frame покритие	2
26	Таблет стелаж отгоре покритие	1
40	Вътрешен-шестостенен болт M10*20	16
47	Болт с цилиндрична глава M8*35	4
	Вътрешен шестостенен болт с плоска глава M8*15	4
50	М8*15	4
57	Филипс винт с шайба M5*12	2
60	Филипс самонарезен винт ST4*16	38
69	Назъбена закрючваща шайба ф10*1.2	20
70	Назъбен закрючващ шайба ф8*1.2	8
71	Плоска шайба ф8	10
72	Пружинна шайба ф8	10
76	Защитен ключ	1
82	Захранващ кабел	1

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ (→ Вижте страница 3)

ВНИМАНИЕ! По време на монтажа следвайте стъпките по-долу и използвайте инструментите, включени в продукта.

Осигурете достатъчно свободно място за инсталиране на устройството. Поради голямото тегло на някои елементи се препоръчва монтаж от двама души.

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ И РАЗГЛОБЯВАНЕ

СГЛОБЯВАНЕ НА УСТРОЙСТВОТО

ВНИМАНИЕ! Преди да започнете сглобяването, проверете внимателно дали всички винтове са затегнати.

ВНИМАНИЕ! По време на сглобяването внимавайте за ръцете и пръстите си, за да не бъдат притиснати.

ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА С КОМПЮТЪРА

НАЧАЛО

В рамките на 3 секунди след натискане на бутона **СТАРТ** устройството ще започне да работи.

ФУНКЦИЯ ЗА СПЕСТЯВАНЕ НА ЕНЕРГИЯ

Компютърът ще премине в режим на пестене на енергия автоматично, ако в рамките на 10 минути не бъдат предприети никакви действия. Натиснете произволен клавиш, за да възобновите системата.

АВАРИЙНО СПИРАНЕ НА УСТРОЙСТВОТО

ВНИМАНИЕ! В случай на внезапна опасност, незабавно натиснете бутона за аварийно спиране.

ПРОГРАМИ

Устройството е оборудвано с 3 потребителски програми за ръчна настройка, 12 автоматични програми, запазени в паметта, режими на отброяване (време, разстояние 25,30,35,40 калории, ниво на наклон, пулс, скорост).

ОПИСАНИЕ НА БУТОНИТЕ

- СТАРТ** – служи за стартиране на устройството в режим ръчен или избрана програма.
- СТОП** – служи за спиране работещото устройство. След натискане ще настъпи също нулиране на настройките. След повторно стартиране устройството ще започне работа в режим ръчен.
- ПРОГРАМА** – служи за избор на програма за тренировка автоматична (P1-P12), програма на потребителя (U1-U3) или функции Тяло Мазнини преди стартиране.
- РЪЧЕН** – позволява да изберете режим на отброяване: време, разстояние или калории
- ПЕРСОНАЛИЗИРАН** – бързо превключване към персонализираната програма. В този режим натиснете клавиша за потвърждение на малката клавиатура 3 * 4, за да влезете в настройката на сегмента на персонализираната програма. Можете бързо да зададете параметрите чрез параметъра "Set + -" през този период.
- РАЗСТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ВРЕМЕ отброяване** - клавишът за взаимно превключване на режимите: времето може бързо да включи режима за обратно отброяване на времето. Можете бързо да зададете параметрите чрез параметъра "Set + -" през този период. Разстоянието може бързо да включи разстоянието режим на обратно броене. Калориите могат бързо да включат режима за броене на калории.
- НАКЛОН** – бутоните позволяват регулиране на (увеличаване и намаляване) нивото с 1 ниво по време на тренировка. Бутони разположени са на конзолата на компютъра и на паралелите.
- БУТОНИ ЗА БЪРЗ ИЗБОР НА НИВО** – позволяват да извършите директен избор на ниво по време на тренировка (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
БУТОНИ ЗА БЪРЗ ИЗБОР НА НИВО – позволяват да направите директен избор на скорост (2,4,6,8).

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

ВРЕМЕ/СТЪПКИ	Показва текущото време на движение или броя на стъпките.	00:00-99:59 мин
РАЗСТОЯНИЕ	Показва разстояние.	0 - 99

КАЛОРИИ	Изчислява общия брой изгорени калории от началото до края на тренировката. (Измерването е приблизително, за да се сравняват различни тренировки и не трябва да се използва за лечение).	0,0-999 kcal
НАКЛОН	Показва нивото.	-5 ~ 40%
ПУЛС	Показва текущия пулс. ВНИМАНИЕ! Измерването на пулса е само за спортни цели (медицинска употреба е изключена).	50-200 BPM
СКОРОСТ	Показва текущата скорост на движение.	0.5-16KM/H

ФУНКЦИЯ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА

След стартиране на пътеката задръжте двете си ръце на сензорите за измерване на пулса. След 30 секунди на екрана ще се появи текущият пулс. По време на измерването компютърът ще покаже икона във формата на сърце.

ВНИМАНИЕ! Измерването на пулса е само за спортни цели (медицинска употреба е изключена).

РЪЧНА ПРОГРАМА

Ръчната програма е режимът на работа по подразбиране на устройството. Пътеката започва работа в него след натискане на **СТАРТ**, когато не е избрана програма за тренировка.

- Скоростта по подразбиране в режим ръчен е 0.5 km/h.
- Промяната на настройката на скоростта и нивото е възможна с бутоните на компютъра и паралелите.

ТРЕНИРОВЪЧНИ ПРОГРАМИ

Изберете една от 12 автоматични тренировъчни програми, като натиснете бутон **ПРОГРАМА** толкова дълго, докато на екрана се покаже съответният номер.

- Когато се покаже ще бъде съответната програма натиснете **MODE**. След избиране в прозореца ще се покаже и ще мига стойността "30:00".
Настройките на времето за тренировка на програмата могат да бъдат направени с бутоните **SPEED +/-**.
- Зададеното време за тренировка се разделя пропорционално на 20 етапа. Таблица представя списък етапи и съответстващи им скорости и ъгъл на наклона за всяка програма за тренировка. → [Вижте страница 111](#).
- За да стартирате програмата натиснете **START**.

ПОТРЕБИТЕЛСКИ ПРОГРАМИ

Компютърът е оборудван с 3 потребителски програми за индивидуално дефиниране: U1, U2, U3.

НАСТРОЙВАНЕ НА ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА

- В режим на готовност натиснете бутон **ПРОГРАМА**, за да изберете една от потребителските програми. На панела ще се показват последователно номерата на автоматичните програми, след това потребителските програми.
- Когато се покаже съответната програма, натиснете **MODE**, за да започнете редактиране на първия раздел на програмата. Използвайте бутоните **SPEED +/-** за да настроите скоростта.
- Натиснете **MODE**, за да потвърдите настройките на параметрите за първия раздел и да преминете към редактиране на следващия.

Програмите се състоят от 20 секции. Повторете горните стъпки, докато не бъдат зададени параметрите на всички секции. Програмите ще бъдат запазени в паметта на компютъра до следващото им редактиране. Данните няма да бъдат загубени в резултат на прекъсване на захранването.

СТАРТИРАНЕ НА ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА

- В режим на готовност, натиснете бутон **PROGRAM**, за да изберете една от програмите на потребителя. След избиране в прозореца ще се покаже и ще мига стойността "30:00".
Използвайте бутоните **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** за настройка време на тренировка. Зададеното време на тренировка се разделя на пропорционално на 20 етапа.
- За да стартирате програмата натиснете **START**.

РЕЖИМ НА ОТБРОЯВАНЕ

Изберете един от 3-те режима на отброяване, като натиснете бутон **MODE**.

- За настройка на отброяваната стойност използвайте бутони **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Стартиране на пътеката и отброяването ще започне след натискане на бутон **START**.

ПАРАМЕТРИ НА ОТБРОЯВАНЕ:

- ВРЕМЕ:** първоначалната стойност на отброяването е 30 мин. Компютърът позволява настройка на времето в диапазон 5-99 минути (на 1 минута).
- КАЛОРИИ:** първоначална стойност на обратно броене е 50 kcal. Компютърът позволява задаване на калории в диапазон 20-990 kcal (на 10 kcal).
- РАЗСТОЯНИЕ:** първоначална стойност на обратно броене е 1 km. Компютърът позволява задаване на разстояние в диапазон 1,0-99,0 km (на 1 km).

ФУНКЦИЯ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ТЕЛЕСНИ МАЗИНИ (BODY FAT)

Натиснете бутона **PROGRAM**, докато на екрана не се покаже „FAT“.

Използвайте **MODE**, за да въведете параметри:

- F1 - пол (gender) – 01 мъж / 02 жена
- F2 - възраст (age) – стойности 10-99
- F3 - ръст (height) – стойности 100-220 cm
- F4 – тегло (weight) – стойности 20-130 kg

Използвайте бутоните **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** за настройване на стойностите на параметрите.

След избиране на параметрите на дисплея ще се покаже F5. Поставете двете си длани на сензорите за измерване на пулса, след 5-6 секунди компютърът ще покаже информация FAT. FAT има за цел да измери връзката между ръста и теглото, а не пропорциите на тялото.

Правилният резултат трябва да бъде между 19-26. Стойността по-долу 19 означава поднормено тегло, 27-30 - наднормено тегло, а над 30 - затлъстяване.

ВНИМАНИЕ! Получените резултати не могат в никакъв случай да бъдат основа за лечение или да бъдат взети предвид за медицински цели.

ТРЕНИНГ И ФАЗИ НА УПРАЖНЕНИЯ

Използването на уреда ще ви донесе много ползи. Преди всичко ще подобри вашата кондиция, ще укрепи мускулите ви и в комбинация с подходяща диета ще ви позволи да изгорите излишните мазнини.

1. ЗАГРЯВКА

Това е фаза, която подобрява кръвообращението в цялото тяло и подготвя мускулите за повишено усилие. Също така намалява риска от крампи и наранявания. Препоръчително е да направите няколко упражнения за разтягане, както е показано по-долу.

Ако почувствате болка, спрете да тренирате или намалете обхвата на движение.

РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ МУСКУЛИ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност със свити крака и колене, насочени навън. Съберете стъпалата си и ги приблизете едно към друго възможно най-близо. Внимателно натиснете коленете надолу към пода и задръжте в това положение за 15 секунди.

РАЗТЯГАНЕ НА БЕДРАТА

Седнете на равна повърхност. Изправете десния крак, а стъпалото на левия крак поставете до дясното бедро. Протегнете дясната си ръка към пръстите на десния крак възможно най-далеч. Задръжте за 15 секунди. Повторете с левия крак.

ЗАВЪРТАНИЯ НА ГЛАВАТА

Дръжте главата си изправена, гледайки напред. Без да движите раменете си, завъртете я надясно и я изправете, след това я завъртете наляво и я изправете.

ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ

Повдигнете лявата ръка възможно най-високо и задръжте за няколко секунди. Повторете с дясната ръка.

РАЗТЯГАНЕ НА АХИЛЕСОВИТЕ СУХОЖИЛИЯ

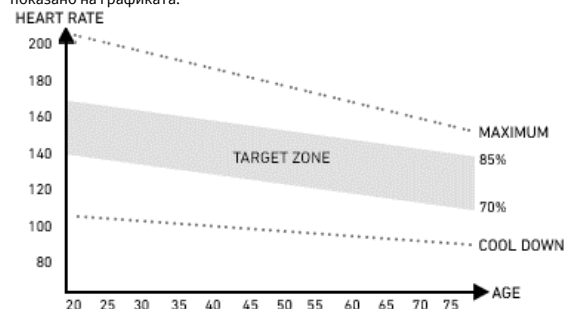
Застанете с лице към стената, изнесете левия крак напред и леко го огънете в коляното. Дръжте десния крак отзад - изправен, с пета, поставена плоско на пода. Дръжте и двете пети плоско на пода и натиснете бедрата към стената. Задръжте тази позиция за 30 секунди. Повторете с изнесен десен крак. Не забравяйте да не извивате гърба си по време на упражнението.

НАВЕЖДАНЯ

Застанете с крака, събрани заедно. Наведете се напред, опитвайки се да доближите гърдите си до коленете възможно най-много. Задръжте за 15 секунди. Не забравяйте да не огъвате коленете си.

2. ФАЗА НА УПРАЖНЕНИЯ

Това е правилната фаза на тренировката. Тренирайте със собствено темпо, така че да постигнете адекватен сърдечен ритъм за вашата възраст, както е показано на графиката.



3. ФАЗА НА ОТПУСКАНЕ

Тази фаза помага за успокояване на кръвообращението и отпускане на мускулите. Това е повторение на загреващите упражнения. Трябва да се помни, че да не претоварвате мускулите.

ВЪЗМОЖНИ ПОВРЕДИ И ТЕХНИКИ ЗА РЕМОНТ

ВНИМАНИЕ! Отварянето на корпуса на устройството без предварително свързване със сервиза на производителя води до загуба на гаранцията. В случай на съмнение за повреда, изискваща отваряне на корпуса, свържете се със сервиза на производителя.

ОПИСАНИЕ НА ГРЕШКАТА	ВЪЗМОЖНИ ПРИЧИНИ	РЕШЕНИЕ НА ПРОБЛЕМА
---- Проблем със дисплей	Няма захранване или няма захранващо напрежение Захранващият прекъсвач не е включен. Задвижването (е без захранване или е повредено). Прекъснатата верига на сигналния проводник на електронния брояч Електронният брояч е повреден	Включете захранващия кабел в АС контакта или проверете АС контакта. Поставете прекъсвача на захранването в позиция ON. Натиснете отново защитата от претоварване или сменете задвижването. Сменете сигналния проводник и го свържете отново. Сменете електронния брояч.
Дисплеят е непълен, липсващи сегменти	Интегралната схема на драйвера на дисплея (IC) е с дефектна спойка или продължителна спойка Повредена интегрална схема на драйвера на дисплея (IC)	Необходим е ремонт, проверете точките на запояване, здрава спойка на място. Исключете кабела и Необходим е ремонт, запоейте нова интегрална схема на драйвера на дисплея (IC).
Дисплей на електронен брояч	Откачена защита Исключен аварийен прекъсвач на контролера	Поставете защитата в позиция на вендуза или карта на панела. Свържете или завъртете аварийния прекъсвач в правилна позиция
-или-	Магнетронът не е включен (ако има такъв)	Магнетронът е инсталиран в правилната позиция.
E01 - Грешка в комуникацията (контролерът не получава сигнал от електронния брояч);	Сигналният проводник на електронния брояч е лошо свързан или има слаб контакт.	Свържете отново щепсела
E02 - Грешка в комуникацията (електронният брояч не получава сигнал от контролера)	Сигналният проводник на електронния брояч е повреден, късо съединен или прекъснат Причината е в сигналния проводник на електронния брояч	Сменете сигналния проводник. Свържете се със сервиза на производителя Сменете електронния брояч. Свържете се със сервизния център на производителя
	Неизправност в сигналната верига на контролера	Сменете задвижването. Свържете се със сервизния център на производителя.
E08 - Неизправност във връзката на долното управление	Откриване дали подвързка в края на машината е блокирана.	Отстранете блокиращото чуждо тяло.
	Неизправност на IR сензора	Сменете сензора. Свържете се със сервизния център на производителя.
	Неизправност на контролера.	Сменете контролера. Свържете се със сервизния център на производителя
E48 - Липса на сигнал за откриване на скоростта (с контролер за откриване на скоростта)	Проводникът на сигнала за скорост не е свързан или сензорът е повреден	Поставете отново проводника на сигнала за скорост или сменете сензора. Свържете се със сервизния център на производителя
	Веригата на сензора на	Сменете задвижването.

	контролера е повредена	Свържете се със сервизния център на производителя
Устройството не работи	Няма захранване	Включете устройството в захранването.
	Откачен ключ за безопасност	Поставете ключа за безопасност.
	Късо съединение	Свържете се със сервизния център на производителя.
	Ключът ON/OFF не е включен	Включете устройството.
	Задвижващият ремък е твърде слабо опънат	Свържете се със сервизния център на производителя.

ГАРАНЦИЯ

Продавачът от името на Гаранта предоставя гаранция на територията на Република България за период от 24 месеца от датата на продажбата. Гаранцията за продадената стока не изключва, не ограничава или не спира правата на Купувача, произтичащи от Закона за защита на потребителите.

Гаранционната карта се намира на последната страница.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

- Рекламации и гаранции се приемат само за скрити дефекти, причинени по вина на производителя.
- Гаранцията ще бъде уважена от магазина или сервиза след представяне от клиента на:
 - валидна, четливо и правилно попълнена гаранционна карта с печат от продажбата и подпис на продавача,
 - валиден документ за покупка на оборудването с дата на продажба,
 - рекламираната стока или дефектната част.
 В случай на покупка от разстояние, гаранционната карта е валидна само въз основа на документ за покупка (касов бон / фактура).
- Рекламацията ще бъде разглеждана в срок до 14 дни от момента на уведомяване за дефекта от Клиента.
- Фабричните дефекти и повреди, установени през гаранционния период, ще бъдат отстранени безплатно в срок не по-дълъг от 21 дни от датата на доставяне на стоката в магазина или сервиза.
- В случай на необходимост от внасяне на части от внос, периодът за извършване на гаранционния ремонт може да бъде удължен с времето, необходимо за внасянето им, но не повече от 40 дни.
- Гаранцията не покрива:
 - механични повреди и дефекти, причинени от тях,
 - повреди и дефекти, възникнали в резултат на неправилна употреба и съхранение, неправилен монтаж и поддръжка,
 - повреди и износване на консумативи като: въжета, ремъци, гумени елементи, педали, дръжки от гъба, колела, лагери, тапицерия.
 - дейности, свързани с монтаж, поддръжка, които съгласно инструкцията за експлоатация потребителят е длъжен да извърши сам.
- Гаранцията не се прилага в следните случаи:
 - изтичане на срока на валидност,
 - извършване от клиента на самостоятелни ремонти и модификации с използване на неоригинални части,
 - когато възникналият дефект е резултат от неправилен монтаж или поради неспазване на правилата за правилна експлоатация, описани в инструкцията за експлоатация,
 - използване, различно от домакинско,
 - повреди, възникнали при транспортиране.
- Не се издават дубликати на гаранционната карта.
- В рамките на гаранцията клиентът има право да изисква следните видове безплатно обезщетение:
 - ремонт на продукта,
 - замяна на продукта,
 - намаляване на цената,
 - прекратяване на договора и пълно възстановяване на направените разходи.
- За подаване на рекламация е необходимо:
 - Да се представи продуктът или частта от него, за която се отнася гаранцията.
 - Документ за покупка, указващ името и адреса на продавача, датата и мястото на покупката, вида на продукта или валидна гаранционна карта с печат на магазина.
 - В случай на доставяне на мръсен продукт сервизът може да откаже приемането му или да извърши почистване за сметка на клиента с неговото писмено съгласие.
- В случай на положително разглеждане на рекламацията, оборудването ще бъде поправено или заменено с ново, или на клиента ще бъдат върнати парите. Разходите за транспортиране на стоката до клиента се покриват от сервиза на производителя.
- В случай на отхвърляне на гаранционната рекламация, клиентът ще получи подробно обяснение на взетото решение и в срок до 14 дни от момента на предаване на решението, оборудването ще бъде изпратено обратно на клиента за негова сметка.

CZ Návod k použití

Uživatelí,
Před zahájením montáže se seznámte s následujícími pokyny a prvním použitím zařízení. Tato příručka obsahuje důležité informace o bezpečnosti používání a údržby zařízení. Uchovávejte ji pro budoucí použití pro informace týkající se údržby nebo objednávání náhradních dílů.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájení	220V
Maximální výkon	1100 W
Hmotnost	96 kg
Provozní teplota	0°C do +40°C
Skladovací teplota	-10°C do +60°C
Maximální hmotnost uživatele	135 kg
Třída použití	Třída H
Třída přesnosti	Třída C
Počet úrovní odporu	-5~40 úrovní
Norma výrobku (hlavní)	EN ISO 20957-1:2024
Určení	Běžický pás s nastavením sklonu pro použití domácí.

BEZPEČNOST

POZOR! Zařízení smí být používáno výhradně v souladu s jeho určením, tj. k tréninku dospělými osobami. Jakékoli jiné použití zařízením může být nebezpečné. Výrobce nenese odpovědnost za škody způsobené nesprávným používáním zařízení.

- Zařízení bylo navrženo a zkonstruováno na základě nejnovějších poznatků z oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, které by mohly představovat riziko zranění, byly eliminovány nebo relativně zabezpečeny.
- Opravy a změny na vlastní pěst nejsou povoleny.
- Jednou za jeden nebo dva měsíce zkontrolujte správné utažení šroubů, vrutů a matic.
- Pro trvalé zajištění bezpečnosti pravidelně (tj. jednou ročně) kontrolujte a udržujte zařízení v specializované prodejně.
- Všechny změny na zařízení, které nejsou popsány v tomto návodu, mohou způsobit poškození nebo přímo ohrozit zdraví a život cvičící osoby. Změny na zařízení mohou provádět výhradně pracovníci servisu výrobce nebo osoby jím vyškolené.
- Všechna zařízení podléhají neustálým inovacím, aby byla zajištěna vysoká kvalita. Z tohoto důvodu si výrobce vyhrazuje právo provádět technické změny.
- Veškeré dotazy nebo pochybnosti týkající se zařízení směřujte na specializovanou prodejnu.

POZOR! Dodržujte obecné zásady předpisů a bezpečnostních opatření platných pro manipulaci s elektrickými zařízeními.

- Zařízení je napájeno síťovým napětím 220V.**
- Všechna elektrická zařízení během provozu vyzařují elektromagnetické záření. Pokud jsou v blízkosti elektronického řídicího systému nebo kokpitu umístěna jiná zařízení vyzařující toto záření (např. mobilní telefony), mohou být některé hodnoty (např. tepová frekvence) zkreslené.
- POZOR!** Nikdy sami neprovádějte žádné úpravy v elektrické síti. Takové změny svěřte odborníkům.
- POZOR!** Nezapomeňte před zahájením jakýchkoli oprav, údržby nebo čištění zařízení vytáhnout napájecí zástrčku ze zásuvky.
- K připojení zařízení nepoužívejte prodlužovací kabely.
- Pokud nebudete zařízení delší dobu používat, vytáhněte jeho napájecí zástrčku ze zásuvky.
- Dbejte na to, aby nebyl elektrický kabel přimáčknutý a jeho umístění nezpůsobovalo riziko zakopnutí o něj.

UZEMNĚNÍ

Uzemnění chrání před rizikem úrazu elektrickým proudem. Zařízení má kabel a zástrčku s uzemněním. Zástrčka musí být zapojena do správně nainstalované a řádné uzemněné síťové zásuvky.

NEBEZPEČÍ! Nesprávné připojení kabelu může způsobit riziko úrazu elektrickým proudem.

- Před připojením zařízení k napájení se ujistěte, že místní napětí odpovídá typu zástrčky.
- Neupravujte zástrčku, pokud nepasuje do zásuvky.

V takovém případě nechte nainstalovat jinou zásuvku kvalifikovaným elektrikářem.

POZOR! Osoby nacházející se v blízkosti během používání zařízení je třeba upozornit na možná nebezpečí. Budte zvláště opatrní v přítomnosti dětí.

POZOR! Před zahájením cvičení se poraďte s lékařem abyste se ujistili, že nemáte žádné zdravotní kontraindikace pro trénink na zařízení. Na základě odborného posudku můžete si vypracovat svůj tréninkový plán. Nesprávně zvolený program nebo nadměrné cvičení mohou být nebezpečné pro vaše zdraví a život.

VAROVÁNÍ! Systémy monitorování tepové frekvence nemusí být přesné. Přetížení během cvičení může vést k vážným zraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabě, okamžitě přestaňte cvičit.

POZOR! Bezpodmínečně dodržujte pokyny pro trénink uvedené v tomto návodu.

- Při výběru místa pro trénink zvažte zajištění bezpečných vzdáleností od možných překážek. Neumísťujte zařízení do blízkosti komunikačních tras (silnic, bran, průchodů atd.).
- Je zakázáno používat zařízení v blízkosti vzdálenosti od zdi. Bezpečnostní zóna je 2000 mm a minimálně tak široká jako zařízení.

POZOR! Během montáže zařízení buďte opatrní a nedovolte dětem, aby se zdržovaly v blízkosti. Během montáže se používají drobné díly (matice, šrouby atd.), které mohou spolknout.

ZBYTKOVÉ RIZIKO

- V situaci, kdy není použita ochrana proti pádu nebo je použita, ale nesprávně, existuje zbytkové riziko, tj. pád osoby způsobující oděry kůže, modřiny, zlomeniny nebo v nejhorším případě smrti.
- Existuje zbytkové riziko neúmyslného přetížení cvičící osoby způsobeného nesprávnou obsluhou nebo nesprávným posouzením, a také nesprávným přenosem dat (z důvodu elektromagnetického rušení, chyby softwaru atd.).
- I ta nejlepší ochrana softwaru a hardwaru nevylučuje chybu softwaru či hardwaru a může teoreticky způsobit přetížení cvičící osoby.
- Produkt je elektrické zařízení, proto nelze vyloučit úraz elektrickým proudem, který může vést ke smrti.
- Nelze vyloučit zbytkové riziko udušení.
- Riziko lze omezit dodržováním informací o bezpečnosti obsažených v návodu k obsluze.
- Nelze vyloučit, že neúmyslné nebo nedovolené použití způsobí jiná, nezohledněná rizika, a zohledněné riziko bylo odhadnuto nesprávně.

V analýze rizika bylo hodnocení provedeno na základě „aktuálního stavu zařízení“. Z provedeného hodnocení a kontroly produktu vyplývá, že pravděpodobnost výskytu nepřipustného rizika je velmi nízká. Zařízení (jeho konstrukce, způsob fungování a použití) nezpůsobuje - za normálních podmínek - neodůvodněné riziko pro cvičící osobu ani třetí osoby.

MANIPULAČNÍ ZNAČKY NA PŘEPRAVNÍCH OBALECH



- Touto stranou nahoru. Nepřevracet.
- Chraňte před pádem.
- Chraňte před vlhkostí.
- Skládejte maximálně v 8 vrstvách.
- Elektroodpad. Je nutné odevzdat použité zařízení do recyklačního střediska.
- Pozor, těžký výrobek.
- Obal z kartonu.
- Obal vhodný k recyklaci.
- Obal byl vyroben s ohledem na odpovědnost za životní prostředí a recyklaci. Tříděte odpad v souladu s místními předpisy.
- Obal vyrobený z lepenky a plastů. Tříděte odpad v souladu s místními předpisy.
- Obal vyrobený z lepenky a plastů. Tříděte odpad v souladu s místními předpisy.

OBSLUHA

Před zahájením tréninku se ujistěte, že je zařízení správně smontováno.

- Před zahájením prvního tréninku se seznámte se všemi funkcemi a možnostmi nastavení zařízení.
- Zařízení má prvky, které mohou být vystaveny provést korozi. Z tohoto důvodu se nedoporučuje, aby zůstávalo v vlhké místnosti. Také se ujistěte, že aby zařízení (zejména jeho vnitřní a elektronické součásti) nebylo vystaveno kontaktu s vodou, nápoji, potem atd.
- Zařízení je určeno pouze pro trénink dospělých a absolutně není hračka pro děti. Pokud na vlastní odpovědnost dovolíte dětem, aby jej používaly, bezpodmínečně je počte o správném používání a neustále je dohlížejte.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Během provozu zařízení se mohou vyskytnout tiché zvuky při setrvačném pohybu setrvačnicku, které jsou způsobeny typem konstrukce. Nemají žádný vliv na fungování zařízení.
- Emise hluku při zatížení je vyšší než bez zatížení.
- Před zahájením každého tréninku zkontrolujte správnost zabezpečení a šroubových a zásuvných spojů.
- Během tréninku na zařízení pamatujte na vhodnou obuv (sportovní boty).

ÚDRŽBA

Pro zajištění maximální bezpečnosti používání zařízení, doporučuje se jej pravidelně kontrolovat z hlediska opotřebení součástí. To zahrnuje kontrolu utažení a stavu matic, šroubů, pohyblivých částí, pouzder atd.

Skládajte zařízení na suchém a teplém místě. Nevystavujte zařízení slunečnímu záření.

POZOR! Před zahájením údržby vždy vypněte zařízení a odpojte od napájení.

ČISTĚNÍ

Pravidelné čištění zařízení prodlouží jeho životnost a zachová jeho vysoký výkon. K čištění používejte měkký vlhký hadřík. Netýká se to elektrických součástí, motoru, vnitřních částí - zabráňte vniknutí vody do těchto míst. Chraňte před vodou.

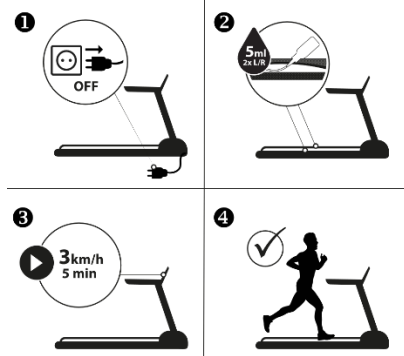
ČISTĚNÍ MOTORU

Alespoň jednou ročně odstraňte prach z motoru. Chcete-li to provést, nejprve vypněte zařízení napájení a počkejte asi 1 hodinu, sundejte kryt motoru. Pomocí stlačeného vzduchu nebo štětce opatrně odstraňte usazený prach. Po opětovné montáži krytu motoru a připojení k napájení můžete spustit přístroj.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Četnost mazání běžeckého pásu závisí na intenzitě jeho používání. Pokud zařízení pracuje více než 5 hodin týdně, doporučuje se mazání každé 2-3 měsíce. V případě méně intenzivního používání běžeckého pásu, mažte jej jednou za 7-8 měsíců.

1. Před zahájením mazání běžeckého pásu vypněte běžecký pás a odpojte jej od napájení. 2. Nanášejte mazivo pod běžecký pás z obou stran po cca 5 ml. Nejvíce používejte ho v místech, kde se nohy dotýkají pásu během běhu. 3. Spusťte běžecký pás s nízkou rychlostí (např. 3 km/h) a počkejte, až se mazivo rovnoměrně rozprostře po celé délce pásu.



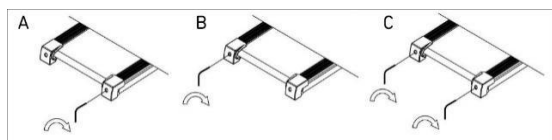
NASTAVENÍ NAPNUTÍ PÁSU

Běžecký pás může v důsledku neustálého používání vyžadovat napnutí. Pás vyžaduje napnutí, když během tréninku začne klouzat, posouvat se do stran nebo se ohmývat.

Příliš volně napnutý pás se může zastavit během provozu motoru.

Umístěte běžecký pás na rovnou plochu. Spusťte běžecký pás rychlostí přibližně 6-8 km/h, sledujte stupeň odchylky běžeckého pásu.

- Pás by neměl být příliš napnutý, protože to může způsobit poruchy mimo jiné motoru, hřídele nebo ložisek.
- Správně napnutý pás lze zvednout na jeho okrajích do výšky přibližně 5-7,5 cm. Velmi snadno se to zkontroluje - správně napnutý je, když se pod něj vejdou 3 prsty.



ZVÝŠENÍ NAPNUTÍ PÁSU

V sadě dílů najdete speciální klíč. Umístěte jej do levého šroubu pro nastavení pásu umístěného v zadní části běžeckého pásu. Otočte klíčem ve směru hodinových ručiček o 90 stupňů (obrázek C).

Tímto způsobem napnete zadní váleček a zvýšíte napnutí pásu. Opakujte činnost otočením šroubu z pravé strany. Dbejte na to, aby byly šrouby otočeny rovnoměrně.

Opakujte činnost pro oba šrouby, dokud nebude pás správně napnutý.

SNÍŽENÍ NAPNUTÍ PÁSU

Chcete-li snížit napnutí pásu, postupujte stejně jako při jeho zvyšování. Klíč otáčejte proti směru hodinových ručiček.

VYSTŘEDĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

V důsledku různého stylu běhu (nejčastěji většího zatížení přenášeného na jednu nohu) se může pás posouvat do stran a nebyť vystředěný. Z tohoto důvodu může pás vyžadovat čas od času seřízení.

Pás by se měl samočinně vystředit během provozu běžeckého pásu. Vyžaduje seřízení v případě, že se posouvá směrem k pravé nebo levé straně.

Spusťte běžecký pás a nastavte jeho nízkou rychlost (např. 3 km/h). Zkontrolujte kterým směrem se pás posouvá.

- Pokud se pás posouvá doprava, umístěte klíč do pravého šroubu pro nastavení. Otočte klíč o 90 stupňů ve směru hodinových ručiček (obrázek A). Sledujte, zda se pás vystředí. Pokud se stále posouvá doprava, znovu otočte šroub o 90 stupňů.
- Pokud se pás posouvá doleva, postupujte stejně jako v případě výše, ale otáčejte šroub umístěný z levé strany (obrázek B).

ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Zařízení je dodáváno v obalu, aby bylo chráněno před případným poškozením během přepravy. Obaly jsou nepracované suroviny a mohou být recyklovány. Vyhadzujte tyto materiály do příslušných barevných kontejnerů určených pro selektivní sběr.



Chraňte životní prostředí a nevyhazujte použité baterie do domovního koše. Odevzdávejte je v místě zakoupení nebo je předávejte do vyhrazeného místa pro skladování druhotných surovin.

Použitá elektrická zařízení (včetně měřiče, napájecího zdroje) jsou druhotné suroviny - nevyhazujte je do kontejnerů na domovní odpad, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro zdraví a životní prostředí. Prosíme o aktivní pomoc v úsporném hospodařování s přírodními zdroji a ochraně přírodního prostředí předáním použitého zařízení do místa pro skladování druhotných surovin - použitých elektrických zařízení.

MONTÁŽ

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

- Před zahájením montáže se ujistěte, zda sada se zařízením obsahuje všechny prvky z seznamu dílů a zda nedošlo během přepravy k poškození některých prvků. V případě chybějících prvků nebo výhrad se obraťte na prodejce.
- Seznamte se s výkresy a vysvětlivkami a provádějte montáž v souladu s pořadím uvedeným v montážním návodu.
- Během montáže buďte opatrní. Během používání nářadí a prvků hrozí poranění.
- Nezapomeňte na zajištění bezpečného prostředí. Nerozkládejte chaoticky nářadí a montážní prvky. Nezapomeňte, že fólie a sáčky z plastu představují nebezpečí udušení pro děti.
- Montážní prvky potřebné k provedení daného kroku montážního návodu jsou znázorněny na výkresech a ve vysvětlivkách. Používejte prvky uvedené v montážním návodu.
- V prvních fázích montáže nedotahujte díly úplně. Udělejte to po umístění všech a ujistěte se, že jsou správně usazeny.
- Výrobce si vyhrazuje právo na předběžnou montáž některých prvků.

MONTÁŽNÍ SCHÉMA (→ Viz strana 3)

POZOR! Je zakázáno používat díly pocházející z jiných zdrojů než od výrobce.

SEZNAM DÍLŮ

Kompletní seznam dílů je k dispozici po kontaktování serwis@zipro.pl nebo na stránce [Zipro.store](https://zipro.store) v popisu produktu.

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	Spodní rám	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Přední Řídítka koncovka	4
24R/L	Bottom frame kryt	2
26	Tablet stojan horní kryt	1
40	Vnitřní-šestihlanný šroub M10*20	16
47	Šroub s válcovou hlavou M8*35	4
	Šroub s vnitřním šestihlannem a plochou hlavou M8*15	4
50	Šroub Phillips s podložkou M5*12	2
57	Phillips závitový šroub ST4*16	38
60	Vroubkovaná pojistná podložka $\phi 10 \times 1.2$	20
69	Vroubkovaná pojistná podložka $\phi 8 \times 1.2$	8
70	Plochá podložka $\phi 8$	10
71	Pružná podložka $\phi 8$	10
72	Pojistný klíč	1
76	Napájecí kabel	1
82		

NÁVOD K MONTÁŽI (→ Viz strana 3)

POZOR! Během montáže dodržujte následující kroky a používejte nástroje, které jsou součástí produktu.

Připravte si dostatek volného místa pro montáž zařízení. Vzhledem k velké hmotnosti některých prvků se doporučuje montáž ve dvou osobách.

INÁVOD K SESTAVENÍ A ROZEBRÁNÍ

SESTAVENÍ ZAŘÍZENÍ

POZOR! Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby utaženy.

POZOR! Během montáže dávejte pozor na ruce a prsty, aby nedošlo k jejich skřípnutí.

NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE

ZAČÁTEK

Během 3 sekund po stisknutí tlačítka **START** zařízení zahájí práci.

FUNKCE ÚSPORY ENERGIE

Počítač přejde do režimu úspory energie automaticky, pokud během 10 minut neproběhne žádná akce. Stisknete libovolnou klávesu pro obnovení systému.

NOUZOVÉ ZASTAVENÍ ZAŘÍZENÍ

POZOR! V případě náhlého nebezpečí okamžitě stiskněte tlačítko nouzového zastavení.

PROGRAMY

Zařízení je vybaveno 3 uživatelskými programy pro manuální nastavení, 12 automatickými programy uloženými v paměti, režimy odpočítávání (čas, vzdálenost, kalorií, úroveň sklonu, pulsu, rychlosti).

POPIS TLAČÍTEK

- **START** – slouží k spuštění zařízení v režimu manuálním nebo zvoleného programu.
- **STOP** – slouží k zastavení pracujícíchho zařízení. Po stisknutí nastane také resetování nastavení. Po opětovném spuštění zařízení zahájí práci v režimu manuálním.
- **PROGRAM** – slouží k výběru programu tréninkového automatického (P1-P12), programu uživatele (U1-U3) nebo funkce Body Tuk před spuštěním.
- **MANUÁLNÍ** – umožňuje vybrat režim odpočítávání: času, vzdálenosti nebo kalorií
- **VLASTNÍ** – rychle přepněte vlastní program. V tomto režimu stiskněte potvrzovací klávesu malé klávesnice 3 * 4 pro vstup do nastavení segmentu vlastního programu. Během tohoto období můžete rychle nastavit parametry pomocí parametru "Set + -".
- **VZDÁLENOST/KALORIE/ČAS odpočítávání** - the klávesa vzájemného přepínání režimů: čas může rychle zapnout režim zpětného času. Během tohoto období můžete rychle nastavit parametry pomocí parametru "Set + -". Vzdálenost může rychle zapnout vzdálenost zpětný režim. Kalorie mohou rychle zapnout režim počítání kalorií.
- **SKLON** – tlačítka umožňují regulaci (zvýšení a snížení) úrovně po 1 úroveň během tréninku. Tlačítka jsou umístěna jsou na konzoli počítače a na madlech.
- **TLAČÍTKA RYCHLÉ VOLBY ÚROVNĚ** – umožňují na provedení přímé volby úrovně během tréninku (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **TLAČÍTKA RYCHLÉ VOLBY ÚROVNĚ** – umožňují na přímou volbu rychlosti (2,4,6,8).

FUNKCE (SPECIFIKACE)

TIME/STEPS	Zobrazuje aktuální dobu pohybu nebo počít kroků.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Zobrazuje vzdálenost.	0 - 99
CALORIES	Počítá celkový počet spálených kalorií od začátku do konce cvičení. (Měření je přibližné pro porovnání různých cvičebních sezení, nelze jej použít k léčbě).	0,0-999 kcal
SKLON	Zobrazuje úroveň.	-5 ~ 40%
PULSE	Zobrazuje aktuální puls. POZOR! Měření tepu pouze pro sportovní účely (vylučuje se lékařské použití).	50-200 BPM
RYCHLOST	Zobrazuje aktuální rychlost pohybu.	0,5-16KM/H

FUNKCE MĚŘENÍ TEPU

Po spuštění běžeckého pásu přidrže obě ruce na snímačích pro měření pulsu. Po 30 sekundách se na obrazovce zobrazí aktuální puls. Během měření počítač zobrazí ikonu ve tvaru srdce. **POZOR!** Měření tepu pouze pro sportovní účely (vylučuje se lékařské použití).

MANUÁLNÍ PROGRAM

Manuální program je výchozí režim provozu zařízení. Běžecký pás začíná v něm pracovat po stisknutí **START**, pokud není vybrán žádný tréninkový program.

- Výchozí rychlost v režimu manuálním je 0.5 km/h.
- Změna nastavení rychlosti a úrovně je možná pomocí tlačítek na počítači a madlech.

TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

Vyberte jeden z 12 automatických tréninkových programů stisknutím tlačítka **PROGRAM** tak dlouho, dokud se na obrazovce nezobrazí příslušné číslo.

- Když zobrazen bude příslušný programu stiskněte **MODE**. Po zvolení v okně zobrazí se a bude blikat hodnota "30:00". Nastavení času tréninku programu lze provést tlačítky **RYCHLOST +/-**.
- Nastavený čas tréninku je rozdělen proporcionálně na 20 etapů. Tabulka představuje přehled etap a odpovídající jim rychlosti a úhel sklonu pro každého programu tréninku. → [Viz strana 111](#).
- Pro zahájení programu stiskněte **START**.

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Počítač je vybaven 3 uživatelskými programy pro individuální definování: U1, U2, U3.

NASTAVENÍ UŽIVATELSKÉHO PROGRAMU

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko **PROGRAM**, pro výběr jednoho z uživatelských programů. Na panelu se budou postupně zobrazovat čísla automatických programů a poté uživatelské programy.
- Když zobrazí se správný program zobrazí, stiskněte **MODE**, pro zahájení editace první sekce programu. Použijte tlačítka **SPEED +/-** pro nastavení rychlosti.
- Stiskněte **MODE**, pro potvrzení nastavení parametrů pro první sekci a přechod k editaci další.

Programy se skládají z 20 sekcí. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebudou nastaveny parametry všech sekcí.

Programy budou uloženy v paměti počítače do doby jejich další editace. Data nebudou ztracena v důsledku výpadku napájení.

SPUŠTĚNÍ UŽIVATELSKÉHO PROGRAMU

- W režimu pohotovosti, stiskněte tlačítko **PROGRAM**, pro výběr jeden z programů uživatele. Po výběru v okně zobrazí se a bude blikat hodnota „30:00“. Použijte tlačítka **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** k nastavení času tréninku. Nastavený čas tréninku je rozdělen proporcionálně na 20 etap.
- Pro zahájení program stiskněte **START**.

REŽIM ODPočítÁVÁNÍ

Vyberte jeden ze 3 režimů odpočítávání stisknutím tlačítka **MODE**.

- K nastavení odpočítávané hodnoty použijte tlačítek **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Spuštění běžeckého pásu a odpočítávání se spustí po stisknutí tlačítka **START**.

ODPOČítÁVÁNÉ PARAMETRY:

- ČAS: počáteční hodnota odpočítávání je 30 min. Počítač umožňuje nastavení času v rozsahu 5-99 minut (co 1 minutu).
- KALORIE: počáteční hodnota odpočtu je 50 kcal. Počítač umožňuje nastavení kalorií v rozmezí 20-990 kcal (co 10 kcal).
- VZDÁLENOST: počáteční hodnota odpočtu je 1 km. Počítač umožňuje nastavení vzdálenosti v rozmezí 1,0-99,0 km (co 1 km).

FUNKCE MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU (BODY FAT)

Stiskněte tlačítko **PROGRAM**, dokud se na obrazovce nezobrazí „FAT“.

Použijte **MODE**, pro zadání parametrů:

- F1 - pohlaví (gender) – 01 muž / 02 žena
- F2 - věk (age) – hodnoty 10-99
- F3 - výška (height) – hodnoty 100-220 cm
- F4 - váha (weight) – hodnoty 20-130 kg

Použijte tlačítka **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** pro nastavení hodnot parametrů.

Po zvolení parametrů se na displeji zobrazí F5. Položte obě dlaně na snímače pro měření pulsu, po 5-6 sekundách počítač zobrazí informaci FAT. FAT má za cíl změřit vztah mezi výškou a váhou, a ne proporce těla.

Správný výsledek by se měl pohybovat mezi 19-26. Hodnota pod 19 znamená podváhu, 27-30 - nadváhu a nad 30 - obezitu.

POZOR! Získané výsledky nesmí být za žádných okolností základem pro léčbu nebo být brány v úvahu pro lékařské účely.

TRÉNINK A FÁZE CVIČENÍ

Používání zařízení vám přinese mnoho výhod. Především zlepší vaši kondici, posílí svaly a v kombinaci se správnou stravou vám umožní spalovat zbytečný tuk.

1. ROZCVIČKA

Toto je fáze, která zlepšuje krevní oběh v celém těle a připravuje svaly na zvýšenou námahu. Snižuje také riziko křečí a zranění. Doporučuje se provést několik protahovacích cvičení, jak je znázorněno níže. Pokud pociťujete bolest, přestaňte cvičit nebo snižte rozsah pohybu.

PROTAHOVÁNÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Posadte se na rovnou podlahu s ohnutými nohama a koleny směřujícími ven. Spojte chodidla a přiblížte je k sobě co nejblíže. Jenž zatlačte na kolena směrem k podlaze a vydržte v této poloze po dobu 15 sekund.

PROTAHOVÁNÍ STEHEN

Posadte se na rovnou podlahu. Narovnejte pravou nohu a chodidlo levé nohy přiložte k pravému stehnu. Natáhněte pravou ruku směrem k prstům pravé nohy tak daleko, jak je to možné. Vydržte po dobu 15 sekund. Opakujte s levou nohou.

OTOČENÍ HLAVY

Držte hlavu rovně a dívejte se před sebe. Aniž byste hýbali rameny, otočte ji doprava a narovnejte ji, a poté ji otočte doleva a narovnejte ji.

ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte levou ruku co nejvýše a vydržte několik sekund. Opakujte s pravou rukou.

PROTAHOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

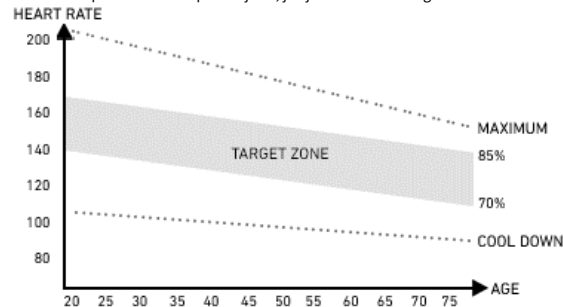
Postavte se čelem ke zdi, levou nohu vysuňte dopředu a mírně pokrčte v koleni. Pravou držte vzadu – narovnanou, s patou položenou naplocho na podlaze. Držte obě paty naplocho na podlaze a tlačte boky směrem ke zdi. Vydržte v této poloze po dobu 30 sekund. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezapomeňte při cvičení neprohýbat záda do oblouku.

PŘEDKLONY

Postavte se s nohama spojenými dohromady. Proveďte předklon a snažte se co nejvíce přiblížit hrudník ke kolenům. Vydržte po dobu 15 sekund. Nezapomeňte neohýbat kolena.

2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je správná fáze tréninku. Cvičte vlastním tempem tak, abyste dosáhli adekvátní tepové frekvence pro svůj věk, jak je znázorněno na grafu.



3. FÁZE UVOLNĚNÍ

Tato fáze vám umožní zklidnit oběh a uvolnit svaly. Toto je opakování zahřívacích cvičení. Měli byste si pamatovat, že abyste nepřetěžovali svaly.

MOŽNÉ ŠKODY A TECHNIKY OPRAVY

POZOR! Otevření krytu zařízení bez předchozího kontaktování servisu výrobce způsobí ztrátu záruky.

V případě podezření na poruchu vyžadující otevření krytu kontaktujte servis výrobce.

POPIS CHYBY	MOŽNÉ PŘÍČINY	ŘEŠENÍ PROBLÉMU
----- Problém s displejem	Žádné napájení nebo žádný přívod proudu Vypínač napájení není zapnutý. Pohon bez napájení nebo poškozený. Přerušený obvod signálního kabelu elektronického měřiče Elektronický měřič je poškozený	Připojte napájecí kabel do zásuvky AC nebo zkontrolujte zásuvku AC. Nastavte vypínač napájení do polohy ON. Znovu stiskněte ochranu proti přetížení nebo vyměňte pohon. Vyměňte signální kabel a znovu jej připojte. Vyměňte elektronický měřič.
Displej nekompletní, chybějící segmenty	Integrovaný obvod ovladače displeje (IC) vadné pájení nebo trvalé pájení Poškozený integrovaný obvod ovladače displeje (IC)	Nutná oprava, zkontrolujte pájecí body, solidní pájení na místě. Odpojte kabel a Nutná oprava, vložte nový integrovaný obvod ovladače displeje (IC).
Displej elektronického měřiče	Odpojení bezpečnostní pojistky Odpojení nouzový vypínač ovladače	Umístěte bezpečnostní pojistku do polohy přísavky nebo karty na panelu. Připojte nebo otočte nouzový vypínač do správné polohy
-nebo-	Magnetron není zapnutý (pokud je k dispozici)	Magnetron je nainstalován ve správné poloze.
E01 - Chyba komunikace (ovladač nepřijímá signál z elektronického měřiče); E02 - Chyba komunikace (elektronický měřič nepřijímá signál z ovladače)	Signální kabel elektronického měřiče je špatně připojen nebo má slabý kontakt. Signální kabel elektronického měřiče je poškozený, zkratovaný nebo přerušený Příčina spočívá v signálním kabelu elektronického měřiče	Znovu připojte zástrčku Vyměňte signální kabel. Kontaktujte servis výrobce Vyměňte elektronické počítadlo. Obraťte se na servis výrobce
	Chyba signálního obvodu ovladače	Vyměňte pohon. Obraťte se na servis výrobce.
E08 - Porucha připojení dolního ovládání	Detekce zda připojení je na konci stroje zablokována.	Odstraňte blokující cizí těleso.
	Porucha IR senzoru	Vyměňte senzor. Obraťte se na servis výrobce.
	Chyba ovladače.	Vyměňte ovladač. Obraťte se na servis výrobce
E48 - Žádný signál detekce rychlosti (s ovladačem detekujícím rychlost)	Kabel signálu rychlosti není připojen nebo je senzor poškozený	Znovu vložte kabel signálu rychlosti nebo vyměňte senzor. Obraťte se na servis výrobce

	Obvod senzoru ovladače je poškozený	Vyměňte pohon. Obraťte se na servis výrobce
Zařízení nefunguje	Žádné napájení	Připojte zařízení k napájení.
	Odpojený bezpečnostní klíč	Připojte bezpečnostní klíč.
	Zkrat	Obraťte se na servis výrobce.
	Přepínač ON/OFF není zapnutý	Zapněte zařízení.
	Pohonná jednotka je příliš málo napjatý	Obraťte se na servis výrobce.

ZÁRUKA

Prodejce jménem Ručitele poskytuje záruku na území České republiky po dobu 24 měsíců od data prodeje. Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje ani nepřerušuje práva Kupujícího vyplývající ze Zákona o právech spotřebitele.

Záruční list se nachází na poslední straně.**ZÁRUKNÍ PODMÍNKY**

- Reklamac a záruka se vztahují pouze na skryté vady vzniklé vinou výrobce.
- Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkům:
 - platného, čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem prodejny a podpisem prodejce,
 - platného dokladu o koupi zařízení s datem prodeje,
 - reklamovaného zboží nebo vadné části.
 V případě nákupu na dálku je záruční list platný pouze na základě dokladu o koupi (účtenka / faktura).
- Reklamac bude vyřízena do 14 dnů od okamžiku nahlášení vady Zákazníkem.
- Tovární vady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně opraveny ve lhůtě nejpozději 21 dnů od data dodání zboží do obchodu nebo servisu.
- V případě nutnosti dovozu dílů ze zahraničí se může doba realizace záruční opravy prodloužit o dobu potřebnou k jejímu dovozu, nejdéle však o 40 dní.
- Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady jím způsobené,
 - poškození a vady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování, nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení spotřebních dílů, jako jsou: lanka, řemeny, gumové díly, pedály, pěnové rukojeti, kolečka, ložiska, čalounění.
 - činnosti spojené s montáží, údržbou, které je uživatel povinen provádět ve vlastní režii v souladu s návodem k obsluze.
- Záruka se nevztahuje na následující případy:
 - uplynutí doby platnosti,
 - provedení samostatných oprav a úprav zákazníkem s použitím neoriginálních dílů,
 - pokud vzniklá vada vyplývá z nesprávné instalace nebo v důsledku nedodržování zásad správného používání popsanych v návodu k obsluze,
 - používání jiného než domácího,
 - poškození vzniklých při přepravě.
- Duplikáty záručního listu nebudou vydávány.
- V rámci záruky má zákazník právo požadovat následující druhy bezplatného odškodnění:
 - opravy produktu,
 - výměny produktu,
 - snížení ceny,
 - zrušení smlouvy a plné vrácení vynaložených nákladů.
- Pro nahlášení reklamace je třeba:
 - Předložit produkt nebo jeho část, na kterou se záruka vztahuje.
 - Doklad o koupi s uvedením názvu a adresy prodávajícího, data a místa nákupu, druhu produktu nebo platný záruční list s razítkem obchodu.
 - V případě dodání znečištěného produktu může servis odmítnout jeho přijetí nebo na náklady zákazníka s jeho písemným souhlasem provést čištění.
- V případě kladného vyřízení reklamace bude zařízení opraveno nebo vyměněno za nové, případně budou zákazníkovi vráceny peníze. Náklady na přepravu zboží k zákazníkovi hradí servis výrobce.
- V případě zamítnutí záruční reklamace obdrží zákazník podrobné zdůvodnění přijatého rozhodnutí a do 14 dnů od okamžiku předání rozhodnutí bude zařízení odesláno zpět zákazníkovi na jeho náklady.

DK Brugervejledning

Kære bruger,
Læs venligst denne vejledning før du begynder monteringen og første brug af enheden. Denne vejledning indeholder vigtige oplysninger om sikkerhed ved brug og vedligeholdelse af udstyret. Opbevar den for at kunne få adgang til oplysninger om vedligeholdelse eller bestilling af reservedele.

TEKNISKE DATA

Strømforsyning	220V
Maksimal effekt	1100 W
Vægt	96 kg
Brugstemperatur	0°C til +40°C
Opbevaringstemperatur	-10°C til +60°C
Maksimal brugervægt	135 kg
Anvendelsesklasse	Klasse H
Nøjagtighedsklasse	Klasse C
Antal modstandsniveauer	-5~40 niveauer
Produktstandard (hoved)	EN ISO 20957-1:2024
Formål	Løbebånd med hældningsjustering til brug i hjemmet-

SIKKERHED

ADVARSEL! Apparatet må kun bruges til det tilsigtede formål, dvs. træning af voksne. Enhver anden brug af apparatet kan være farlig. Producenten kan ikke holdes ansvarlig for skader, der er forårsaget af forkert brug af apparatet.

- Apparatet er designet og konstrueret i henhold til den nyeste viden inden for sikkerhed. Farlige elementer, der potentielt kan udgøre en fare for personskafe, er blevet elimineret eller relativt sikret.
- Reparationer og ændringer på egen hånd er ikke tilladt.
- Kontroller, at skruer, bolte og møtrikker er spændt korrekt en eller to gange om måneden.
- For permanent at sikre sikkerheden skal du regelmæssigt (dvs. en gang om året) kontrollere og vedligeholde udstyret og en specialforretning.
- Alle ændringer af apparatet, der ikke er beskrevet i denne vejledning kan forårsage skade eller direkte true den træendes sundhed og liv. Ændringer af apparatet må kun foretages af producentens servicepersonale eller personer, der er uddannet af dem til dette.
- Alle apparater er underlagt konstant innovation for at sikre høj kvalitet. Af denne grund forbeholder producenten sig retten til at foretage tekniske ændringer.
- Alle spørgsmål eller bekymringer vedrørende udstyret skal rettes til en specialforretning.

ADVARSEL! Overhold de generelle regler bestemmelser og sikkerhedsforanstaltninger, der gælder for håndtering af elektriske apparater.

- **Apparatet forsynes med en netspænding på 220V.**
- Alle elektriske apparater udsender elektromagnetisk stråling under drift. Hvis andre enheder, der udsender sådan stråling (f.eks. mobiltelefoner), er placeret i nærheden af det elektroniske styresystem eller cockpittet, kan nogle værdier (såsom puls) blive forvrænget.
- **ADVARSEL!** Foretag aldrig selv ændringer i elnettet. Overlad sådanne ændringer til specialister.
- **ADVARSEL!** Husk at tage stikket ud af stikkontakten, før du påbegynder reparation, vedligeholdelse eller rengøring af apparatet.
- Brug ikke forlængerledninger til at tilslutte apparatet.
- Hvis du i længere tid ikke vil bruge apparatet, skal du tage stikket ud af stikkontakten.
- Sørg for, at ledningen ikke er klemt, og at dens placering ikke udgør en snublerisiko.

JORDING

Jording beskytter mod risikoen for elektrisk stød. Apparatet har en ledning og et stik med jording. Stikket skal tilsluttes en korrekt installeret og korrekt jordet stikkontakt.

FARE! Forkert tilslutning af ledningen kan medføre risiko for elektrisk stød.

- Før du tilslutter apparatet til strømforsyningen, skal du sikre dig, at den lokale spænding svarer til stiktypen.
 - Modificer ikke stikket, hvis det ikke passer i stikkontakten.
- I så fald skal du lade en autoriseret elektriker installere en anden stikkontakt.

ADVARSEL! Personer, der opholder sig i nærheden under brugen af udstyret, skal advares om potentielle farer. Vær særlig forsigtig i nærheden af børn.

ADVARSEL! Konsulter din læge, før du begynder at træne for at sikre, at du ikke har nogen helbredsmaessige kontraindikationer for at træne på enheden. Baseret på en specialists udtalelse kan du udvikle din træningsplan. Et forkert valgt program eller overdreven træning kan være farligt for dit helbred og liv.

ADVARSEL! Pulsovervågningssystemer kan være uøjagtige. Overanstrengelse under træning kan føre til alvorlige skader eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks stoppe med at træne.

OBS! Overhold ubetinget de bemærkninger vedrørende træning, der er indeholdt i denne manual.

- Når du vælger et sted at træne, skal du sørge for at holde sikker afstand til mulige forhindringer. Placer ikke udstyret i nærheden af kommunikationsveje (veje, porte, passager osv.).
- Det er forbudt at bruge udstyret tæt på afstand fra væggen. Sikkerhedszonen er 2000 mm og mindst lige så bred som enheden.

OBS! Vær forsigtig under installationen af enheden, og lad ikke børn være i nærheden. Under monteringen bruges små dele (møtrikker, skruer osv.), som kan sluges af dem.

RESTRIKO

- I en situation, hvor faldbeskyttelse ikke anvendes, eller den anvendes, men forkert, er der en restriko, dvs. en persons fald, der forårsager hudafskrabninger, blå mærker, frakturer eller i værste fald død.
- Der er en restriko for utilsigtet overbelastning af den person, der træner, forårsaget af forkert betjening eller forkert vurdering samt forkert dataoverførsel (på grund af elektromagnetisk interferens, softwarefejl osv.). Selv den bedste software- og hardwarebeskyttelse udelukker ikke en software- eller hardwarefejl og kan teoretisk set forårsage overbelastning af den person, der træner.
- Produktet er en elektrisk enhed, hvorfor elektrisk stød, der kan føre til døden, ikke kan udelukkes.
- Restrisikoen for kvælning kan ikke udelukkes.
- Risikoen kan reduceres ved at følge informationen om sikkerhed indeholdt i brugsanvisningen.
- Det kan ikke udelukkes, at utilsigtet eller uautoriseret brug vil medføre andre, ikke-inkluderede risici, og de inkluderede risici er blevet vurderet forkert.

I risikoanalysen blev vurderingen foretaget på baggrund af "enhedens nuværende tilstand". Fra den udførte vurdering og kontrol af produktet følger det, at sandsynligheden for uacceptabel risiko er meget lav. Enheden (dens konstruktion, drift og anvendelse) forårsager - under normale forhold - ingen uberettiget risiko for den person, der træner, eller tredjeparter.

HÅNTERINGSMÆRKER PÅ TRANSPORTEMBALLAGE

- 1 - Denne side op. Må ikke vendes.
- 2 - Beskyt mod fald.
- 3 - Beskyt mod fugt.
- 4 - Opbevares maksimalt i 8 lag.
- 5 - Elektronikaffald. Det er nødvendigt at aflevere brugt udstyr til et genbrugssted.
- 6 - Advarsel: Tungt produkt.
- 7 - Emballage fremstillet af pap.
- 8 - Emballage, der er egnet til genbrug.
- 9 - Emballagen er produceret med hensyntagen til miljøansvar og genbrug. Sorter venligst affald i henhold til lokale regler.
- 10 - Emballagen er fremstillet af pap og plastik. Sorter venligst affald i henhold til lokale regler.
- 11 - Emballagen er fremstillet af pap og plastik. Sorter venligst affald i henhold til lokale regler.

BETJENING

Før du starter træningen, skal du sikre dig, at enheden er korrekt installeret.

- Før du starter din første træning, skal du gøre dig bekendt med alle enhedens funktioner og justeringsmuligheder.
- Enheden har elementer, der kan være udsatte for korrosion. Af denne grund anbefales det ikke, at den forbliver og et fugtigt rum. Det er også vigtigt at sikre, at udstyret (især dets interne og elektroniske komponenter) ikke udsættes for kontakt med vand, drikkevarer, sved osv.
- Enheden er kun beregnet til træning af voksne og er absolut ikke et legetøj for børn. Hvis du tillader børn at bruge det på eget ansvar, skal du absolut instruere dem om korrekt brug og konstant overvåge dem.
- Udstyret er ikke egnet til terapeutisk brug.
- Under drift af enheden kan der forekomme svage lyde ved inertbevægelsen af svinghjulets masse, som skyldes konstruktionstypen. Disse har ingen indflydelse på udstyrets funktion.
- Støjemissionen under belastning er højere end uden belastning.
- Før hver træning skal du kontrollere sikkerheden og skruer- og stikforbindelserne.
- Husk passende fodtøj (sportssko) under træning på enheden.

VEDLIGEHOLDELSE

For at sikre maksimal sikkerhed ved brug af enheden, anbefales det at den regelmæssigt kontrolleres for slitage på komponenterne. Dette omfatter kontrol af tilspænding og tilstand af møtrikker, skruer, bevægelige dele, bøsninger osv. Opbevar enheden på et tørt og varmt sted. Udsæt ikke enheden for sollys.

ADVARSEL! Sluk altid for enheden og tag stikket ud af stikkontakten, før du starter vedligeholdelsen.

RENGØRING

Regelmæssig rengøring af enheden vil forlænge dens levetid og opretholde dens høje ydeevne.

Brug en blød, fugtig klud til rengøring. Dette gælder ikke for elektriske komponenter, motor, indvendige dele - undgå at der kommer vand ind i disse områder. Beskyt mod vand.

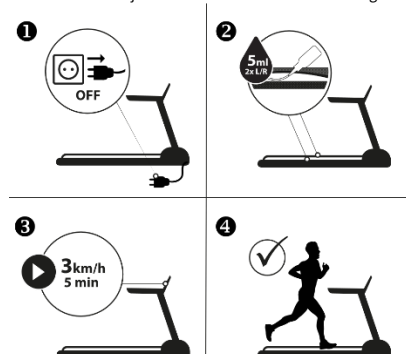
RENGØRING AF MOTOR

Fjern støv fra motoren mindst en gang om året. For at gøre dette skal du først slukke for enheden for strømmen, og efter ca. 1 times ventetid skal du fjerne motordækslet. Brug trykluft eller en børste til forsigtigt at fjerne ophobet støv. Når du har genmonteret motordækslet og tilsluttet strømmen, kan du starte udstyret.

SMØRING AF LØBEBÅND

Hyppigheden af smøring af løbebåndet afhænger af intensiteten af dets brug. Hvis enheden er i drift i mere end 5 timer om ugen, anbefales det at smøre den hver 2-3 måned. Hvis løbebåndet bruges mindre intensivt, skal det smøres en gang hver 7-8 måned.

1. Før du begynder at smøre løbebåndet, skal du slukke for løbebåndet og frakoble det fra strømforsyningen. 2. Påfør smøremiddel under løbebåndet på begge sider, ca. 5 ml. Brug mest det i de områder, hvor fødderne er i kontakt med båndet under løb. 3. Start løbebåndet med lav hastighed (f.eks. 3 km/t), og vent til smøremidlet er jævnt fordelt over hele båndets længde.



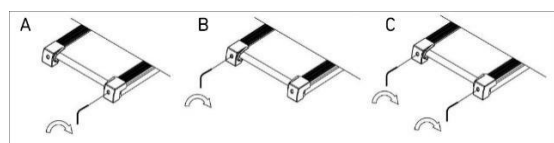
JUSTERING AF BÅNDSPÆNDING

Løbebåndet kan kræve spænding som følge af konstant brug af løbebåndet. Båndet skal strammes, når det begynder at glide, bevæge sig sidelæns eller folde sig sammen under træning.

Et for løst bånd kan stoppe under motordriften.

Placer løbebåndet på en plan overflade. Start løbebåndet med en hastighed på ca. 6-8 km/t, og observer graden af afvigelse af løbebåndet.

- Stram ikke båndet for meget, da dette kan forårsage defekter, herunder motor, aksel eller lejer.
- Et korrekt spændt bånd kan løftes i kanterne til en højde på ca. 5-7,5 cm. Det er meget let at kontrollere - det er korrekt spændt, når 3 fingre passer under det.



FORØGELSE AF BÅNDSPÆNDING

Du finder en speciel nøgle i sættet med dele. Placer den i den venstre båndjusteringsskruer, der er placeret på bagsiden af løbebåndet. Drej nøglen 90 grader med uret (figur C).

På denne måde strammer du den bageste rulle og øger båndspændingen. Gentag handlingen ved at dreje skruen på højre side. Vær opmærksom på at dreje skrueene ens.

Gentag trinene for begge skruer, indtil båndet er korrekt spændt.

REDUKTION AF BÅNDSPÆNDING

For at reducere båndspændingen skal du fortsætte som ved forøgelse. Drej nøglen mod uret.

CENTERING AF LØBEBÅND

Som følge af forskellige løbestile (ofte en større belastning på det ene ben) kan båndet bevæge sig sidelæns og ikke være centreret. Af denne grund kan båndet kræve justering fra tid til anden.

Båndet skal automatisk centreres under løbebåndets drift. Det kræver justering, hvis det bevæger sig mod højre eller venstre side.

Start løbebåndet og indstil det til en lav hastighed (f.eks. 3 km/t). Kontroller i hvilken retning båndet bevæger sig.

- Hvis båndet bevæger sig til højre, skal du placere nøglen i den højre justeringsskruer. Drej nøglen 90 grader med uret (figur A). Observer, om båndet er centreret. Hvis det stadig bevæger sig til højre, skal du dreje skruen 90 grader igen.

- Hvis båndet bevæger sig til venstre, skal du gøre det samme som i tilfældet ovenfor, men drej skruen på venstre side (figur B).

MILJØ

Enheden leveres i en emballage for at beskytte den mod eventuelle skader under transport. Emballagen er uforarbejdede råmaterialer og kan være genbrugt. Smid disse materialer i de relevante farvede beholdere til selektiv indsamlings.



Beskyt miljøet og smid ikke brugte batterier i husholdningsaffaldet. Aflever dem på købsstedet eller overfør dem til et særskilt deponeringssted for genbrugsmaterialer.

Brugt elektrisk udstyr (inklusive tæller, strømforsyning) er genbrugsmaterialer - smid dem ikke i husholdningsaffaldsbeholdere, da de kan indeholde stoffer, der

er farlige for sundhed og miljø. Vi beder om din aktive hjælp til at spare på håndtering af naturressourcer og beskyttelse af det naturlige miljø ved at overføre det brugte udstyr til et deponeringssted for genbrugsmaterialer - brugt elektrisk udstyr.

MONTERING

Installationen af enheden skal udføres omhyggeligt af en voksen. Hvis du er i tvivl, så bed nogen om hjælp med mere erfaring inden for dette område.

- Før du starter monteringen, skal du sørge for, at sættet med enheden indeholder alle elementerne fra delisten samt om der er sket skader under transporten. I tilfælde af manglende elementer eller forbehold, kontakt venligst sælgeren.
- Læs tegningerne og forklaringerne, og udfør monteringen i overensstemmelse med rækkefølgen i monteringsvejledningen.
- Vær forsigtig under monteringen. Under brugen af værktøj og elementer er der risiko for at skære sig.
- Husk at opretholde et sikkert miljø. Spred ikke værktøj og monteringskomponenter kaotisk. Husk, at folier og plastikposer udgør en risiko for kvælning for børn.
- Monteringskomponenter, der er nødvendige for at udføre et givet trin i monteringsvejledningen er blevet præsenteret på tegningerne og forklaringerne. Brug elementerne angivet i monteringsvejledningen.
- I de første faser af monteringen må du ikke spænde delene helt til. Gør det, når alle er placeret og du er sikker på, at de er korrekt monteret.
- Producenten forbeholder sig retten til at formontere visse elementer.

MONTERINGSDIAGRAM (→ Se side 3)

ADVARSEL! Det er forbudt at bruge dele, der kommer fra andre kilder end producenten.

DELLISTE

Komplette delliste er tilgængelig ved at kontakte serwis@zipro.pl eller på siden zipro.store i produktbeskrivelsen.

NR	BESKRIVELSE	MÆNGDE
1	Bund ramme	1
3H/V	Oprejststående rør	2
4	Computer ramme	1
5H/V	Armlæn	2
17	Front Styr endehætte	4
24R/L	Bund ramme dæksel	2
26	Tablet holder top dæksel	1
40	Indvendig-sekskant bolt M10*20	16
47	Topskrue M8*35	4
50	Indvendig sekskant fladskruer M8*15	4
57	Phillips skrue m/skive M5*12	2
60	Phillips skrue skruer ST4*16	38
69	Fortandet låse skive Ø10*1.2	20
70	Serreret lås skive Ø8*1.2	8
71	Flad skive Ø8	10
72	Fjeder skive Ø8	10
76	Sikkerheds nøgle	1
82	Strøm kabel	1

MONTAGEVEJLEDNING (→ Se side 3)

ADVARSEL! Følg nedenstående trin under monteringen, og brug det værktøj, der følger med produktet.

Sørg for tilstrækkelig fri plads til monteringen af enheden. På grund af den høje vægt af nogle elementer anbefales det at udføre montagen af to personer.

IVEJLEDNING TIL MONTERING OG DEMONTERING

MONTERING AF ENHEDEN

ADVARSEL! Før du starter monteringen, skal du kontrollere, at alle skruer er spændt ordentligt.

ADVARSEL! Vær forsigtig med dine hænder og fingre under monteringen, så de ikke kommer i klemme.

BRUGERVEJLEDNING TIL COMPUTEREN

Inden for 3 sekunder efter at have trykket på knappen **START** starter enheden.

STRØMSPAAREFUNKTION

Computeren skifter automatisk til strømsparetilstand, hvis der ikke er nogen handlinger i 10 minutter. Tryk på en vilkårlig tast for at genstarte systemet.

NØDSTOP AF ENHEDEN

ADVARSEL! I tilfælde af en pludselig nødsituation skal du straks trykke på nødstopknappen.

PROGRAMMER

Enheden er udstyret med 3 brugerprogrammer til manuel indstilling, 12 automatiske programmer gemt i hukommelsen, nedtællingstilstande (tid, distance, kalorier, trædningsniveau, puls, hastighed).

BESKRIVELSE AF KNAPPER

- **START** at vælge bruges til start af enheden og tilstanden manuel eller valgte programmet.
- **STOP** - bruges til stop af den kørende enhed. Efter tryk vil ske også nulstilling af indstillinger. Efter genstart vil enheden starte og manuel og tilstand. PROGRAM.
- **brugestil** – et automatisk træningsprogram eller et brugerprogram 2 (P1-P12), (U1-U3) funktion Body Fedt før start.
- **MANUEL** – giver dig mulighed for at vælge tilstand nedtælling: tid, distance eller kalorier
- **CUSTOM** – skift hurtigt over til det brugerdefinerede program. I denne tilstand skal du trykke på bekræftelsestasten på det lille 3 * 4 tastatur for at gå ind i indstillingen af det brugerdefinerede programsegment. Du kan hurtigt indstille parametrene via parameteren "Set + -" i denne periode.
- **DISTANCE/KALORIER/TID nedtælling** - den tilstand gensidig switch-tast: tid kan hurtigt slå tidsomvendt tilstand til. Du kan hurtigt indstille parametrene via parameteren "Set + -" i denne periode. Distance kan hurtigt tænde for distance omvendt tilstand. Kalorier kan hurtigt slå kalorietællingstilstand til.
- **HÆLDNING** – knapperne giver dig mulighed for at justere (forøgelse og reduktion) niveau med 1 niveau under træningen. Knapper placeret er på konsollen computeren og på håndtagene.
- **HURTIGVALGSKNAPPER NIVEAU** – giver dig mulighed for at foretage direkte valg af niveau under træningen (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **GENVEJE NIVEAU** – Giver dig mulighed for at foretage direkte valg af hastighed (2,4,6,8).

FUNKTIONER (SPECIFIKATION)

TID/TRIN	Viser den aktuellebevægelsestid eller antal trin.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Viser distance.	0 - 99
KALORIER	Tæller det samlede antal forbrændte kalorier fra start til afslutning af træningen. (Målingen er omtrentlig med henblik på at sammenligne forskellige træningssessioner og må ikke bruges til behandling).	0,0-999 kcal
STIGNING	Viser niveau.	-5 ~ 40%
PULS	Viser den aktuelle puls. BEMÆRK! Pulsmåling kun til sportsformål (medicinsk anvendelse er udelukket).	50-200 BPM
HASTIGHED	Viser den aktuelle bevægelseshastighed.	0,5-16KM/T

PULS MÅLEFUNKTION

Efter opstart løbebåndet skal du holde begge hænder på sensorerne for at måle pulsen. Efter 30 sekunder vises den aktuelle puls på skærmen. Under målingen viser computeren et hjerteikon.

OBS! Pulsmåling er kun til sportsformål (udelukker medicinsk anvendelse).

MANUELT PROGRAM

Manuelt program er enhedens standarddriftstilstand. Løbebåndet starter i den efter at have trykket på **START**, hvis der ikke er valgt et træningsprogram.

- Standardhastigheden i manuel tilstand er 0.5 km/t.
- Ændring af hastighedsindstillingen og niveauet er mulig ved hjælp af knapperne på computeren og gelænderne.

TRÆNINGSPROGRAMMER

Vælg et af 12 automatiske træningsprogrammer ved at trykke på knappen

PROGRAM så længe indtil det relevante nummer vises på skærmen.

- Når vist vil det relevante skal du trykke på tryk på **MODE**. Efter valg se vinduet vises det i vil blinke værdien "30:00". Indstillinger for træningstiden for træning for programmet kan foretages med knapperne **HASTIGHED +/-**.
- Den indstillede træningstid for træning er delt op proportionalt i 20 etaper.. Tabel viser en oversigt over faserne i de tilsvarende deres hastigheder i hældningsvinkler for hvert træningsprogram . → [Se side 111](#).
- For at starte program tryk **START**.

BRUGERPROGRAMMER

Computeren er udstyret med 3 brugerprogrammer til individuel definition: U1, U2, U3.

OPSÆTNING AF BRUGERPROGRAM

- I standby-tilstand skal du trykke på knappen **PROGRAM** for at vælge et af brugerprogrammerne. Displayet viser sekventielt numrene på de automatiske programmer og derefter brugerprogrammerne.
- Når det ønskede program vises , tryk på **MODE** for at starte redigeringen af det første programafsnit. Brug knapperne **HASTIGHED +/-** til at indstille hastigheden.
- Tryk på **MODE** for at bekræfte parameterindstillingerne for det første afsnit og gå videre til redigering af det næste.

Programmer består af 20 afsnit. Gentag ovenstående trin, indtil parametrene for alle afsnit er indstillet.

Programmer gemmes i computerens hukommelse, indtil de redigeres igen.

Data går ikke tabt i tilfælde af strømsvigt.

START AF BRUGERPROGRAM

- W tilstand standby, tryk på knappen **PROGRAM**, for at vælge et af programmerne bruger. Po valg i vinduet vises i vil blinke værdien "30:00". Brug knapperne **SPEED +/-** , **INCLINE +/-** til indstilling af tid træning.. Indstillet tid træning er delt ligeligt i 20 trin. For at starte programmet program **START START**.

NEDTÆLLINGSTILSTAND

Vælg en af de 3 nedtællingstilstande ved at trykke på knappen **MODE**.

- Til indstilling af nedtællings værdi Brug knapperne **SPEED +/-** , **INCLINE +/-**.
- Start af løbebåndet i nedtællingen starter efter at trykke på knappen **START**.

NEDTÆLLINGSPARAMETRE:

- TID: start værdi for nedtællingen er 30 min. Computeren giver mulighed for at indstille tiden i intervallet 5-99 minutter (hvert 1 minut).
- KALORIER: start værdi nedtælling er 50 kcal. Computeren giver mulighed for indstilling af kalorier i området 20-990 kcal (hvert 10 kcal).
- DISTANCE: start værdi nedtælling er 1 km. Computeren giver mulighed for indstilling af distance i området 1,0-99,0 km (hvert 1 km).

FUNKTION TIL MÅLING AF KROPSFEDT (BODY FAT)

Tryk på knappen **PROGRAM**, indtil "FAT" vises på skærmen.

Brug **MODE**, for at indtaste parametre:

- F1 - køn (gender) – 01 mand / 02 kvinde
- F2 - alder (age) – værdier 10-99
- F3 - højde (height) – værdier 100-220 cm
- F4 - vægt (weight) – værdier 20-130 kg

Brug knapperne **SPEED +/-** , **INCLINE +/-** til indstilling af parameterværdier.

Når parametrene er valgt, vises F5 på displayet. Placer begge hænder på

pulsmålerne, efter 5-6 sekunder viser computeren FAT-information. FAT er

beregnet til at måle forholdet mellem højde og vægt, ikke kropsproportioner.

Det korrekte resultat bør ligge mellem 19-26. Værdien nedenfor 19 betyder

undervægt, 27-30 - overvægt, og over 30 - fedme.

ADVARSEL! De opnåede resultater må under ingen omstændigheder være grundlag for behandling eller tages i betragtning til medicinske formål.

TRÆNING OG TRÆNINGSFASER

Brug af enheden vil give dig mange fordele. Det vil primært forbedre din

kondition, styrke dine muskler og i kombination

med en ordentlig kost vil det hjælpe dig med at forbrænde unødvendigt fedtvæv.

1. OPVARMNING

Dette er en fase, der forbedrer blodcirkulationen i hele kroppen og forbereder

musklene til øget anstrengelse. Det reducerer også risikoen for krampes og

skader. Det anbefales at udføre et par strækøvelser som vist nedenfor.

Hvis du føler smerte, skal du stoppe med at træne eller reducere omfanget af din bevægelse.

UDSTRÆKNING AF DE INDRE LÅRMUSKLER

Sid på et fladt underlag med bøjede ben og knæ vendt udad. Saml fodsålerne og

bring dem så tæt på hinanden som muligt. Tryk forsigtigt på knæene i retning af

jorden og hold positionen i 15 sekunder.

LÅRSTRÆKNING

Sid på et fladt underlag. Stræk det højre ben, og læg sålen på venstre fod på højre

lår. Stræk din højre hånd

mod tærerne på højre ben så langt som muligt. Hold i 15 sekunder. Gentag med

venstre ben.

HOVEDDREJNINGER

Hold hovedet lige og se lige frem. Drej det til højre uden at bevæge skuldrene, og

ret det derefter, og drej det derefter til venstre og ret det.

ARMLØFT

Løft venstre arm så højt som muligt og hold i et par sekunder. Gentag med højre

arm.

ACHILLES SENE STRÆK

Stå med ansigtet mod væggen, skub venstre ben frem og bøj let i knæet. Hold

højre bagud - strakt, med hælen fladt på jorden. Hold begge hæle fladt på jorden

og tryk hofterne mod væggen. Hold denne position i 30 sekunder. Gentag med

højre ben strakt frem. Husk ikke at bukke ryggen under træningen.

BØJNINGER

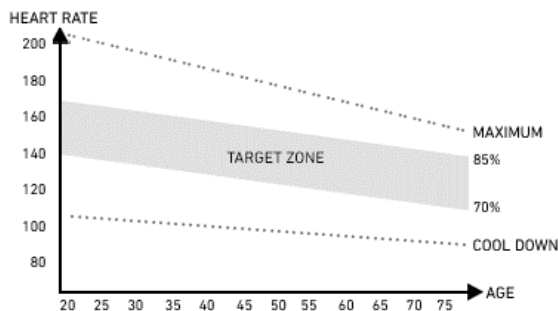
Stå med fødderne samlet. Bøj dig fremad og forsøg at bringe brystet så tæt på

knæene som muligt. Hold i 15 sekunder. Husk ikke at bøje knæene.

2. TRÆNINGSFASEN

Dette er den egentlige træningsfase. Træn i dit eget tempo for at opnå en

passende puls for din alder, som vist i grafen.



3. AFSLAPNINGSFASEN

Denne fase hjælper med at berolige cirkulationen og slappe af musklerne. Det er en gentagelse af opvarmingsøvelser. Husk på det, ikke at overanstrenge dine muskler.

MULIGE SKADER OG REPARATIONSTEKNIKKER

ADVARSEL! Åbning af enhedens kabinet uden først at kontakte producentens servicecenter vil ugyldiggøre garantien. Hvis du har mistanke om en defekt, der kræver åbning af kabinettet, skal du kontakte producentens servicecenter.

FEJLBESKRIVELSE	MULIGE ÅRSAGER	PROBLEMLØSNING
Problem med display	Ingen strøm eller ingen strømforsyning Strømafbryderen er ikke tændt. Drev uden strøm eller beskadiget. Elektronisk tællers signalkredsløb afbrudt Den elektroniske tæller er beskadiget	Tilslut strømkablet til AC-stikket eller kontroller AC-stikket. Sæt strømafbryderen i ON-position. Tryk på overbelastningsbeskyttelsen igen eller udskift drevet. Udskift signalkablet og tilslut det igen.
Ufuldstændig display, manglende segmenter	Displaydriverens integrerede kredsløb (IC) defekt lodning eller kontinuerlig lodning Beskadiget displaydriver integreret kredsløb (IC)	Reparation er nødvendig, kontroller loddepunkterne, solid lodning på plads. Frakobl kablet og Reparation er nødvendig, lod et nyt displaydriver integreret kredsløb (IC).
Elektronisk tællerdisplay	Sikkerhedslåsen er afbrudt Nødstopkontakten på kontrollen er afbrudt Magnetronen er ikke tilsluttet (hvis den findes)	Placer sikkerhedslåsen i sugekop- eller kortpositionen på panelet. Tilslut eller drej nødstopkontakten i den korrekte position Magnetronen er installeret i den korrekte position.
-eller- E01 - Kommunikationsfejl (kontrollen modtager ikke signal fra den elektroniske tæller); E02 - Kommunikationsfejl (den elektroniske tæller modtager ikke signal fra kontrollen)	Den elektroniske tællers signalkabel er dårligt tilsluttet eller har dårlig kontakt. Den elektroniske tællers signalkabel er beskadiget, kortslettet eller afbrudt Årsagen ligger i den elektroniske tællers signalkabel	Tilslut stikket igen Udskift signalkablet. Kontakt producentens serviceafdeling Udskift den elektroniske tæller. Kontakt producentens service
	Fejl i driverens signalkredsløb	Udskift drevet. Kontakt producentens service.
E08 - Fejl i tilslutning af nedre styring	Registrering om underforbindelin i enden af maskinen er blokeret. IR-sensorfejl	Fjern blokerende fremmedlegeme. Udskift sensor. Kontakt producentens service.
	Fejl i driver.	Udskift driver. Kontakt producentens service

E48 - Intet hastighedsregistrerings signal (med hastighedsregistrerings driver)	Hastighedssignalledn ingen er ikke tilsluttet, eller sensoren er beskadiget	Sæt hastighedssignalledn ngen i igen, eller udskift sensoren. Kontakt producentens service
	Driverens sensorkredsløb er beskadiget	Udskift drevet. Kontakt producentens service
Enheden virker ikke	Ingen strøm	Tilslut enheden til strøm.
	Sikkerhedsnøglen er taget ud	Sæt sikkerhedsnøglen i.
	Kortslutning	Kontakt producentens service.
	ON/OFF-knappen er ikke slået til	Tænd for enheden.
	Drivremmen er for løs	Kontakt producentens service.

GARANTI

Sælgeren giver på vegne af Garanten garanti på Republikken Polens territorium i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen. Garantien på den solgte vare udelukker, begrænser eller suspenderer ikke køberens rettigheder i henhold til loven om forbrugerrettigheder.

Garantibeviset findes på sidste side.

GARANTIBETINGELSER

- Kun skjulte defekter, der er opstået på grund af producentens fejl, er omfattet af reklamation og garanti.
- Garantien respekteres af butikken eller serviceværkstedet, når kunden fremlægger:
 - et gyldigt, læseligt og korrekt udfyldt garantibevis med salgstempel og sælgers underskrift,
 - gyldig dokumentation for køb af udstyret med salgsdato, den reklamerede vare eller den defekte del.
 - I tilfælde af fjernkøb er garantibeviset kun gyldigt på grundlag af købsdokumentet (kvittering / faktura).
- Reklamationen vil blive behandlet inden for 14 dage fra det tidspunkt, hvor Kunden har anmeldt defekten.
- Fabriksfejl og skader, der afløses i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for en periode på højst 21 dage fra datoen for levering af varen til butikken eller serviceværkstedet.
- Hvis det er nødvendigt at importere dele, kan perioden for udførelse af garantireparationen forlænges med den tid, der er nødvendig for at importere den, dog ikke længere end 40 dage.
- Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring, forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på forbrugsvarer såsom: kabler, remme, gummideler, pedaler, skumhåndtag, hjul, lejer, polstring.
 - aktiviteter relateret til montering, vedligeholdelse, som brugeren er forpligtet til at udføre på egen hånd i overensstemmelse med brugsanvisningen.
- Garantien gælder ikke i følgende tilfælde:
 - udløb af gyldighedsperioden,
 - kunden har foretaget selvstændige reparationer og modifikationer ved hjælp af uoriginale dele,
 - hvis den opståede defekt skyldes forkert installation eller manglende overholdelse af reglerne for korrekt brug, der er beskrevet i brugsanvisningen,
 - brug til andre formål end husholdningsbrug,
 - skader opstået under transport.
- Der udstedes ikke duplikater af garantibeviset.
- Inden for rammerne af garantien har kunden ret til at kræve følgende typer gratis kompensation:
 - reparation af produktet,
 - udskiftning af produktet,
 - nedsættelse af prisen,
 - ophævelse af aftalen og fuld refusion af de afholdte omkostninger.
- For at indgive en reklamation skal du:
 - Fremvis produktet eller den del heraf, som garantien dækker.
 - Fremvis købsbevis, der angiver sælgers navn og adresse, købsdato og -sted, produkttype eller et gyldigt garantibevis med butikens stempel.
 - Hvis der leveres et beskidt produkt, kan serviceværkstedet nægte at acceptere det eller rense det på kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
- I tilfælde af en positiv behandling af reklamationen vil udstyret blive repareret eller udskiftet med et nyt, eller kunden vil blive refunderet pengene. Omkostningerne ved transport af varen til kunden dækkes af producentens serviceværksted.
- I tilfælde af afvisning af garantireklamationen vil kunden modtage en detaljeret begrundelse for den trufne afgørelse, og inden for 14 dage fra meddelelsestidspunktet vil udstyret blive returneret til kunden på dennes regning.

DE Bedienungsanleitung

Sehr geehrte/r Benutzer/in,
Lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung des Geräts. Diese Anleitung enthält wichtige Informationen zur Sicherheit, Verwendung und Wartung des Geräts. Bewahren Sie sie auf, um auf Informationen zur Wartung zuzugreifen oder Ersatzteile zu bestellen.

TECHNISCHE DATEN

Stromversorgung	220V
Maximale Leistung	1100 W
Gewicht	96 kg
Betriebstemperatur	0°C bis +40°C
Lagertemperatur	-10°C bis +60°C
Maximales Benutzergewicht	135 kg
Anwendungsklasse	Klasse H
Genauigkeitsklasse	Klasse C
Anzahl der Widerstandsstufen	0~40 Stufen
Produktnorm (hauptsächlich)	EN ISO 20957-1:2024
Bestimmungsgemäße Verwendung	Laufband mit Neigungsverstellung für den Gebrauch im Hausgebrauch

SICHERHEIT

ACHTUNG! Das Gerät darf nur für seinen vorgesehenen Zweck verwendet werden, nämlich für das Training durch Erwachsene. Jede andere Verwendung des Geräts kann gefährlich sein. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts verursacht wurden.

- Das Gerät wurde entwickelt und konstruiert auf der Grundlage des neuesten Wissens im Bereich Sicherheit. Gefährliche Elemente, die potenziell eine Verletzungsgefahr darstellen könnten, wurden beseitigt oder relativ gesichert.
- Reparaturen und Änderungen auf eigene Faust sind nicht zulässig.
- Überprüfen Sie einmal im Monat oder alle zwei Monate, ob die Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angezogen sind.
- Um die Sicherheit dauerhaft zu gewährleisten, überprüfen und warten Sie das Gerät regelmäßig (d. h. einmal jährlich) das Gerät in einer Fachwerkstatt.
- Alle Änderungen am Gerät, die nicht beschrieben wurden in dieser Anleitung können zu Schäden führen oder die Gesundheit und das Leben des Trainierenden direkt gefährden. Änderungen am Gerät dürfen nur von Servicemitarbeitern des Herstellers oder von Personen vorgenommen werden, die von diesen entsprechend geschult wurden.
- Alle Geräte unterliegen ständigen Innovationsmaßnahmen, um eine hohe Qualität zu gewährleisten. Aus diesem Grund behält sich der Hersteller das Recht vor technische Änderungen vorzunehmen.
- Alle Fragen oder Bedenken bezüglich des Geräts richten Sie bitte an eine Fachwerkstatt.

ACHTUNG! Beachten Sie die allgemeinen Vorschriften und Sicherheitsvorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.

- Das Gerät wird mit einer Netzspannung von 220V betrieben.**
- Alle elektrischen Geräte senden während des Betriebs elektromagnetische Strahlung aus. Wenn sich in der Nähe der elektronischen Steuerung oder des Cockpits andere Geräte befinden, die solche Strahlung aussenden (z. B. Mobiltelefone), können einige Werte (z. B. die Herzfrequenz) verzerrt werden.
- ACHTUNG!** Nehmen Sie niemals selbst Änderungen am Stromnetz vor. Beauftragen Sie mit solchen Änderungen Fachleute.
- ACHTUNG!** Denken Sie daran, vor Beginn von Reparaturen, Wartungsarbeiten oder Reinigungsarbeiten am Gerät den Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen.
- Verwenden Sie zum Anschließen des Geräts keine Verlängerungskabel.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Achten Sie darauf, dass das Stromkabel nicht eingeklemmt wird und seine Verlegung keine Stolpergefahr darstellt.

ERDUNG

Die Erdung schützt vor Stromschlaggefahr. Das Gerät verfügt über ein Kabel und einen Stecker mit Erdung. Der Stecker muss an eine korrekt installierte und ordnungsgemäß geerdete Netzsteckdose angeschlossen werden.

GEFAHR! Ein unsachgemäßer Anschluss des Kabels kann das Risiko eines Stromschlags verursachen.

- Vergewissern Sie sich vor dem Anschließen des Geräts an die Stromversorgung, dass die lokale Spannung dem Steckertyp entspricht.
- Verändern Sie den Stecker nicht, wenn er nicht in die Steckdose passt.

Beauftragen Sie in diesem Fall einen qualifizierten Elektriker mit der Installation einer anderen Steckdose.

ACHTUNG! Personen, die sich während der Benutzung des Geräts in der Nähe aufhalten, sind auf mögliche Gefahren hinzuweisen. Seien Sie besonders vorsichtig in Gegenwart von Kindern.

ACHTUNG! Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Gegenanzeigen für das Training mit dem Gerät vorliegen. Basierend auf der Meinung eines Spezialisten können Sie

Ihren Trainingsplan entwickeln. Ein falsch gewähltes Programm oder übermäßiges Training kann gefährlich für Ihre Gesundheit und Ihr Leben sein.

WARNUNG! Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Überanstrengung beim Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

ACHTUNG! Beachten Sie unbedingt die Hinweise zur Durchführung des Trainings in dieser Anleitung.

- Achten Sie bei der Wahl des Trainingsortes auf sichere Abstände zu möglichen Hindernissen. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Verkehrswegen (Straßen, Toren, Übergängen usw.) auf.
- Die Benutzung des Geräts in unmittelbarer Nähe von einer Wand ist untersagt. Der Sicherheitsbereich beträgt 2000 mm und mindestens die Breite des Geräts.

ACHTUNG! Seien Sie bei der Montage des Geräts vorsichtig und lassen Sie keine Kinder in der Nähe sein. Bei der Montage werden Kleinteile (Muttern, Schrauben usw.) verwendet, die von ihnen verschluckt werden können.

RESTRISIKO

- Wenn die Fallsicherung nicht angebracht oder falsch angebracht wird, besteht ein Restrisiko, d. h. ein Sturz der Person, der zu Hautabschürfungen, Prellungen, Frakturen führt oder im schlimmsten Fall zum Tod.
- Es besteht ein Restrisiko einer unbeabsichtigten Überlastung der trainierenden Person, die durch unsachgemäße Bedienung oder falsche Beurteilung sowie durch fehlerhafte Datenübertragung (aufgrund elektromagnetischer Störungen, Softwarefehler usw.) verursacht wird. Selbst die beste Software- und Hardware-Sicherung schließt Software- oder Hardwarefehler nicht aus und kann theoretisch zu einer Überlastung der trainierenden Person führen.
- Das Produkt ist ein elektrisches Gerät, daher kann ein Stromschlag, der zum Tod führen kann, nicht ausgeschlossen werden.
- Ein Restrisiko des Erstickens kann nicht ausgeschlossen werden.
- Das Risiko kann durch Befolgen der Informationen zu Sicherheit in der Bedienungsanleitung reduziert werden.
- Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass eine unbeabsichtigte oder unzulässige Verwendung andere, nicht berücksichtigte Risiken, und die berücksichtigten Risiken falsch eingeschätzt wurden.

In der Risikoanalyse wurde die Bewertung auf der Grundlage des „aktuellen Zustands des Geräts“ vorgenommen. Aus der durchgeführten Bewertung und Kontrolle des Produkts ergibt sich, dass die Wahrscheinlichkeit eines unzulässigen Risikos sehr gering ist. Das Gerät (seine Konstruktion, Funktionsweise und Anwendung) verursacht unter normalen Bedingungen kein unzumutbares Risiko für die trainierende Person oder Dritte.

HANDHABUNGSHINWEISE AUF TRANSPORTVERPACKUNGEN

- Diese Seite nach oben. Nicht umkippen.
- Vor Stürzen schützen.
- Vor Feuchtigkeit schützen.
- Maximal lagern in 8 Schichten.
- Elektroschrott. Gebrauchte Geräte müssen an einer Recyclingstelle abgegeben werden.
- Achtung, schweres Produkt.
- Verpackung aus Karton.
- Verpackung recyclingfähig.
- Die Verpackung wurde unter Berücksichtigung der Umweltverantwortung und des Recyclings hergestellt. Bitte entsorgen Sie Abfälle gemäß den örtlichen Bestimmungen.
- Verpackung aus Karton und Kunststoffen. Bitte entsorgen Sie Abfälle gemäß den örtlichen Bestimmungen.
- Verpackung aus Karton und Kunststoffen. Bitte entsorgen Sie Abfälle gemäß den örtlichen Bestimmungen.

BEDIENUNG

Stellen Sie vor dem Training sicher, dass das Gerät ordnungsgemäß montiert wurde.

- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts vertraut.
- Das Gerät verfügt über Elemente, die gefährdet für Korrosion sein können. Aus diesem Grund wird nicht empfohlen, dass es in einem feuchten Raum verbleibt. Achten Sie auch darauf, dass das Gerät

(insbesondere seine internen und elektronischen Komponenten) nicht mit Wasser, Getränken, Schweiß usw. in Berührung kommt.

- Das Gerät ist nur für das Training durch Erwachsene bestimmt und absolut kein Spielzeug für Kinder. Wenn Sie Kindern auf eigene Verantwortung die Nutzung gestatten, weisen Sie sie unbedingt in die richtige Bedienung ein und beaufsichtigen Sie sie ständig.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Während des Betriebs des Geräts können bei der Trägebewegung der Schwungmasse leise Geräusche auftreten, die auf die Art der Konstruktion zurückzuführen sind. Sie haben keinen Einfluss auf den Betrieb des Geräts.
- Die Geräuschemission unter Last ist höher als ohne Last.
- Überprüfen Sie vor jedem Training die ordnungsgemäße Funktion der Sicherungen sowie der Schraub- und Steckverbindungen.
- Achten Sie beim Training auf dem Gerät auf geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).

WARTUNG

Um maximale Nutzungssicherheit zu gewährleisten des Geräts, wird empfohlen, eses regelmäßig auf Verschleiß der Teile zu überprüfen. Dies betrifft die Kontrolle des Anziehens und des Zustands von Muttern, Schrauben, beweglichen Teilen, Buchsen usw.

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

ACHTUNG! Schalten Sie vor Wartungsarbeiten immer das Gerät aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.

REINIGUNG

Die regelmäßige Reinigung des Geräts verlängert seine Lebensdauer und erhält seine hohe Leistungsfähigkeit.

Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches, feuchtes Tuch. Dies gilt nicht für elektrische Bauteile, den Motor und die Innenteile - lassen Sie kein Wasser in diese Bereiche gelangen. Vor Wasser schützen.

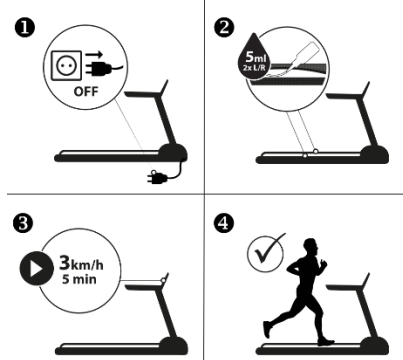
MOTORREINIGUNG

Entfernen Sie mindestens einmal jährlich Staub vom Motor. Schalten Sie dazu zuerst das Gerät vom Stromnetz und entfernen Sie nach etwa 1 Stunde Wartezeit die Motorabdeckung. Verwenden Sie Druckluft oder einen Pinsel, um den angesammelten Staub vorsichtig zu entfernen. Nachdem Sie die Motorabdeckung wieder angebracht und das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen haben, können Sie das Gerät.

SCHMIERUNG DES LAUFBANDES

Die Häufigkeit der Schmierung des Laufbandes hängt von der Nutzungsintensität ab. Wenn das Gerät mehr als 5 Stunden pro Woche läuft, wird eine Schmierung alle 2-3 Monate empfohlen. Bei weniger intensiver Nutzung des Laufbandes sollte es alle 7-8 Monate geschmiert werden.

1. Vor dem Beginn des Schmierens des Laufbandes schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es vom Stromnetz. 2. Tragen Sie auf beiden Seiten etwa 5 ml Schmiermittel unter dem Laufband auf. Verwenden Sie am meisten davon an den Stellen, an denen die Füße während des Laufens Kontakt mit dem Band haben. 3. Starten Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit (z. B. 3 km/h) und warten Sie, bis sich das Schmiermittel gleichmäßig über die gesamte Länge des Bandes verteilt hat.

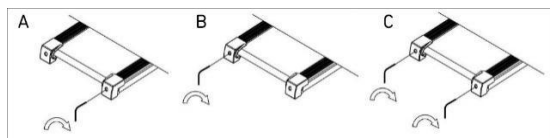


LAUFBANDSPANNUNGSEINSTELLUNG

Das Laufband kann aufgrund der ständigen Nutzung des Laufbandes eine Spannungseinstellung erfordern. Das Band muss nachgespannt werden, wenn es während des Trainings zu rutschen, sich seitlich zu bewegen oder sich zu verziehen beginnt.

Ein zu locker gespanntes Band kann während des Motorbetriebs anhalten. Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6-8 km/h und beobachten Sie den Grad der Abweichung des Laufbandes.

- Das Band sollte nicht zu fest gespannt werden, da dies zu Defekten u.a. am Motor, der Walze oder den Lagern führen kann.
- Ein korrekt gespanntes Band kann an seinen Kanten um etwa 5-7,5 cm angehoben werden. Das ist sehr einfach zu überprüfen - es ist korrekt gespannt, wenn 3 Finger darunter passen.



ERHÖHEN DER BANDSPANNUNG

Im Teilesatz finden Sie einen speziellen Schlüssel. Setzen Sie ihn in die linke Schraube zur Bandeinstellung ein, die sich an der Rückseite des Laufbandes befindet. Drehen Sie den Schlüssel um 90 Grad im Uhrzeigersinn (Abbildung C). Auf diese Weise spannen Sie die hintere Rolle und erhöhen die Bandspannung. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie die Schraube auf der rechten Seite drehen. Achten Sie darauf, die Schrauben gleichmäßig zu drehen. Wiederholen Sie die Schritte für beide Schrauben, bis das Band richtig gespannt ist.

VERRINGERN DER BANDSPANNUNG

Um die Bandspannung zu verringern, gehen Sie wie beim Erhöhen vor. Drehen Sie den Schlüssel gegen den Uhrzeigersinn.

ZENTRIEREN DES LAUFBANDES

Aufgrund unterschiedlicher Laufstile (meist größere Belastung auf einem Bein) kann sich das Band seitlich bewegen und nicht zentriert sein. Aus diesem Grund muss das Band möglicherweise von Zeit zu Zeit eingestellt werden. Das Band sollte sich während des Betriebs des Laufbandes von selbst zentrieren. Es muss eingestellt werden, wenn es sich nach rechts oder links bewegt.

Starten Sie das Laufband und stellen Sie eine niedrige Geschwindigkeit ein (z. B. 3 km/h). Überprüfen Sie, in welche Richtung sich das Band bewegt.

- Wenn sich das Band nach rechts bewegt, setzen Sie den Schlüssel in die rechte Einstellschraube ein. Drehen Sie den Schlüssel um 90 Grad im Uhrzeigersinn (Abbildung A). Beobachten Sie, ob das Band zentriert wird. Wenn es sich immer noch nach rechts bewegt, drehen Sie die Schraube erneut um 90 Grad.
- Wenn sich das Band nach links bewegt, gehen Sie genauso vor wie oben beschrieben, drehen Sie jedoch die Schraube auf der linken Seite (Abbildung B).

UMWELT

Das Gerät wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackungen sind Rohstoffe und können recycelt werden. Entsorgen Sie diese Materialien in den entsprechenden farbigen Behältern für die getrennte Sammlung.



Schützen Sie die Umwelt und werfen Sie gebrauchte Batterien nicht in den Hausmüll. Geben Sie sie dort ab, wo Sie sie gekauft haben, oder bringen Sie sie zu einer ausgewiesenen Sammelstelle für Sekundärrohstoffe.

Elektroaltgeräte (einschließlich Zähler und Netzteil) sind Sekundärrohstoffe - werfen Sie sie nicht in den Hausmüll, da sie Stoffe enthalten können, die gesundheits- und umweltschädlich sind.

Wir bitten Sie um aktive Mithilfe bei der sparsamen Bewirtschaftung des Produkts: zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie użytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych - użytych urządzeń elektrycznych.

MONTAGE

Die Montage des Geräts muss sorgfältig von einer erwachsenen Person durchgeführt werden. Fragen Sie im Zweifelsfall jemanden um Hilfe mit mehr Erfahrung in diesem Bereich.

- Vergewissern Sie sich vor Beginn der Montage, ob das Set mit dem Gerät alle Elemente aus Liste der Teile und ob irgendwelche Elemente während des Transports beschädigt wurden. Bei fehlenden Elementen oder Vorbehalten kontaktieren Sie den Händler.
- Machen Sie sich mit den Zeichnungen und Erklärungen vertraut und führen Sie die Montage in der in der Montageanleitung enthaltenen Reihenfolge durch.
- Seien Sie bei der Montage vorsichtig. Während der Verwendung von Werkzeugen und Elementen besteht Verletzungsgefahr.
- Denken Sie daran, eine sichere Umgebung zu gewährleisten. Verteilen Sie Werkzeuge und Montageelemente nicht chaotisch. Denken Sie daran, dass Folien und Tüten aus Kunststoff eine Erstickengefahr für Kinder darstellen.
- Die für die Durchführung des jeweiligen Schritts der Montageanleitung erforderlichen Montageelemente sind in den Zeichnungen und Erklärungen dargestellt. Verwenden Sie die in der Montageanleitung angegebenen Elemente.
- Ziehen Sie die Teile in den ersten Phasen der Montage nicht ganz fest. Tun Sie dies, nachdem Sie alle platziert und sichergestellt haben, dass sie richtig sitzen.
- Der Hersteller behält sich das Recht vor, einige Elemente vorab zu montieren.

MONTAGEÜBERSICHT (→ Siehe Seite 3)

ACHTUNG! Es ist untersagt, Teile aus anderen Quellen als vom Hersteller zu verwenden.

TEILELISTE

Die vollständige Teileliste ist nach Kontaktaufnahme mit serwis@zipro.pl oder auf der Seite [Zipro.store](https://www.zipro.store) in der Produktbeschreibung verfügbar.

NR.	BEZEICHNUNG	MENGE
1	Unten Rahmen	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Vorderseite Lenker Endkappe	4
24R/L	Bottom frame Abdeckung	2
26	Tablett Halterung oben Abdeckung	1
40	Innen-Sechskant Schraube M10*20	16
47	Zylinderschraube M8*35	4
50	Innensechskant-Flachkopfschraube M8*15	4
57	Kreuzschlitzschraube mit Unterlegscheibe M5*12	2

60	Kreuzschlitz Blech schraube ST4*16	38
69	gezahnt Sicherungs- Scheibe $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Gezahnt Sicherung Unterlegscheibe $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Flach Unterlegscheibe $\phi 8$	10
72	Feder Unterlegscheibe $\phi 8$	10
76	Sicherheit Schlüssel	1
82	Strom Kabel	1

MONTAGEANLEITUNG (→ Siehe Seite 3)

ACHTUNG! Beachten Sie während der Montage die folgenden Schritte und verwenden Sie die dem Produkt beiliegenden Werkzeuge. Stellen Sie ausreichend Freiraum für die Installation des Geräts bereit. Aufgrund des hohen Gewichts einiger Bauteile wird die Montage zu zweit empfohlen.

INLEITUNG ZUM ZUSAMMEN- UND AUSEINANDERBAUEN

ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

ACHTUNG! Bevor Sie mit der Montage beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

ACHTUNG! Achten Sie beim Zusammenbau auf Ihre Hände und Finger, damit diese nicht eingeklemmt werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG COMPUTER

START

Innerhalb von 3 Sekunden nach dem Drücken der Taste **START** beginnt das Gerät mit der Arbeit.

ENERGIESPARFUNKTION

Der Computer wechselt automatisch in den Energiesparmodus, wenn innerhalb von 10 Minuten keine Aktionen erfolgen. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das System neu zu starten.

NOT-AUS-SCHALTER

ACHTUNG! Drücken Sie im Falle einer plötzlichen Gefahr unverzüglich den Not-Aus-Schalter.

PROGRAMME

Das Gerät ist ausgestattet mit 3 Benutzerprogrammen zur manuellen Einstellung, 12 automatischen, gespeicherten Programmen, Countdown-Modi (Zeit, Distanz, Kalorien, Neigungsgrad, Puls, Geschwindigkeit).

BESCHREIBUNG DER TASTEN

- **START** - dient zum Starten des Geräts in den Modus manuell oder ausgewählten Programms.
- **STOP** - dient zum Anhalten des laufenden Geräts. Nach dem Drücken erfolgt auch ein Zurücksetzen der Einstellungen. Nach erneutem Start startet das Gerät im manuellen Modus..
- **PROGRAMM** - dient zur Auswahl des Trainingsprogramms automatischen (P1-P12), des Benutzerprogramms (U1-U3) oder Funktion Körper Fett vor Inbetriebnahme.
- **MANUELL** - ermöglicht es auszuwählen Modus des Countdowns: Zeit, Distanz oder Kalorien
- **BENUTZERDEFINIERT** - schnelles Umschalten auf das benutzerdefinierte Programm. Drücken Sie in diesem Modus die Bestätigungstaste der kleinen 3 * 4-Tastatur, um die Einstellung des benutzerdefinierten Programmsegments aufzurufen. Sie können die Parameter in diesem Zeitraum schnell über den Parameter "Set + -" einstellen.
- **DISTANZ/KALORIEN/ZEIT Countdown** - die Modus-Umschalttaste: Die Zeit kann schnell den Zeit-Reverse-Modus einschalten. Sie können die Parameter in diesem Zeitraum schnell über den Parameter "Set + -" einstellen. Distanz kann schnell einschalten Distanz Reverse-Modus. Kalorien können schnell den Kalorienzählmodus einschalten.
- **STEIGUNG** - Tasten ermöglichen die Einstellung (Erhöhen und Verringern) des Levels um 1 Level während des Trainings. Tasten befinden sich auf der Konsole des Computers und auf den Handläufen.
- **SCHNELLWAHLTASTEN FÜR LEVEL** - ermöglichen die direkte Auswahl des Levels während des Trainings (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **SCHNELLWAHLTASTEN DER STUFE** - ermöglichen die direkte

Auswahl der Geschwindigkeit (2, 4, 6, 8).

FUNKTIONEN (SPEZIFIKATION)

ZEIT/SCHRITTE	Zeigt die aktuelle Bewegungszeit oder Anzahl der Schritte an.	00:00-99:59 min
DISTANZ	Zeigt die Distanz an.	0 - 99
KALORIEN	Zählt die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien vom Beginn bis zum Ende des Trainings. (Die Messung ist ein Richtwert zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und darf nicht für Behandlungszwecke verwendet werden).	0,0-999 kcal
ANSTIEG	Zeigt den Level an.	-5 ~ 40%
PULS	Zeigt den aktuellen Puls an. ACHTUNG! Pulsmessung nur für Sportzwecke (medizinische Anwendung ausgeschlossen).	50-200 BPM
GESCHWINDIGKEIT	Zeigt die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit an.	0.5-16KM/H

PULSMESSFUNKTION

Nach dem Starten des Laufbands halten Sie beide Hände auf die Sensoren zur Messung Ihres Pulses. Nach 30 Sekunden erscheint Ihr aktueller Puls auf dem

Bildschirm.

Während der Messung zeigt der Computer ein herzförmiges Symbol an.

ACHTUNG! Pulsmessung nur für Sportzwecke (medizinische Anwendung ausgeschlossen).

MANUELLES PROGRAMM

Das manuelle Programm ist der Standardbetriebsmodus des Geräts. Das Laufband beginnt darin zu arbeiten, nachdem Sie **START** gedrückt haben, wenn kein Trainingsprogramm ausgewählt wurde.

- Die Standardgeschwindigkeit im Modus manuell ist 0.5 km/h.
- Die Änderung der Geschwindigkeitseinstellung und des Levels ist mit den Tasten am Computer und an den Handläufen möglich.

TRAININGSPROGRAMME

Wählen Sie eines von 12 automatischen Trainingsprogrammen, indem Sie die Taste **PROGRAMM** so lange drücken, bis die entsprechende Nummer auf dem Bildschirm angezeigt wird.

- Wenn angezeigt wird das entsprechende Programm drücken Sie **MODUS**. Nach Auswahl im Fenster wird angezeigt und blinkt der Wert „30:00“. Die Einstellung der Trainingszeit des Programms kann mit den Tasten erfolgen **GESCHWINDIGKEIT +/-**.
- Die eingestellte Trainingszeit wird proportional auf 20 aufgeteilt Abschnitte. Tabelle zeigt eine Übersicht der Phasen und der entsprechenden im Geschwindigkeiten und Neigungswinkel für jedes Trainingsprogramms. → Siehe Seite 111.
- Um das Trainingsprogramm zu starten, drücken Sie **START**.

BENUTZERPROGRAMME

Der Computer ist mit 3 Benutzerprogrammen zur individuellen Definition ausgestattet: U1, U2, U3.

EINSTELLEN DES BENUTZERPROGRAMMS

- Drücken Sie im Standby-Modus die Taste **PROGRAMM**, um eines der Benutzerprogramme auszuwählen. Auf dem Display werden nacheinander die Nummern der automatischen Programme und dann die Benutzerprogramme angezeigt.
- Wenn das entsprechende Programm angezeigt wird, **MODUS**, um mit der Bearbeitung des ersten Programmabschnitts zu beginnen. Benutzen Sie die Tasten **GESCHWINDIGKEIT +/-** um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie **MODE**, um die Parametereinstellungen für den ersten Abschnitt zu bestätigen und zum nächsten Abschnitt überzugehen.

Programme bestehen aus 20 Abschnitten. Wiederholen Sie die obigen Schritte, bis die Parameter aller Abschnitte eingestellt sind.

Die Programme werden im Computerspeicher gespeichert, bis sie das nächste Mal bearbeitet werden.

Die Daten gehen bei einem Stromausfall nicht verloren.

STARTEN DES BENUTZERPROGRAMMS

- W Modus Standby, drücken Sie die Taste **PROGRAMM**, um auszuwählen eines der Benutzerprogramme des Benutzers. Nach der Auswahl im Fenster angezeigt wird und wird blinkt der Wert "30:00". Benutzen Sie die Tasten **GESCHWINDIGKEIT +/-**, **STEIGUNG +/-** zum Einstellen der Zeit des Trainings. Die eingestellte Zeit des Trainings wird aufgeteilt in proportional in 20 Etappen.
- Um das Programm zu starten Programm drücken Sie **START**.

COUNTDOWN-MODUS

Wählen Sie einen von 3 Countdown-Modi durch Drücken der Taste **MODE**.

- Zum Einstellen des Countdown- Wertes benutzen Sie die Tasten **GESCHWINDIGKEIT +/-**, **STEIGUNG +/-**.
- Starten des Laufbands und das Herunterzählen beginnt mit dem Drücken der Taste **START**.

HERUNTERGEZÄHLTE PARAMETER:

- ZEIT: Der Anfangswert der Zählung ist 30 Min. Der Computer ermöglicht die Einstellung der Zeit im Bereich von im Minuten 5-99 Minuten (jede 1 Minute).
- KALORIEN: Anfangs- Wert des Countdowns ist 50 kcal. Der Computer ermöglicht die Einstellung der Kalorien im Bereich 20-990 kcal (jede 10 kcal).
- DISTANZ: Anfangs- Wert des Countdowns ist 1 km. Der Computer ermöglicht die Einstellung der Distanz im Bereich 1,0-99,0 km (jede 1 km).

KÖRPERFETTMESSFUNKTION (BODY FAT)

Drücken Sie die Taste **PROGRAMM**, bis „FAT“ auf dem Bildschirm angezeigt wird. Benutzen Sie **MODE**, um die Parameter einzugeben:

- F1 - Geschlecht (Geschlecht) – 01 Mann / 02 Frau
- F2 - Alter (Alter) – Werte 10-99
- F3 - Größe (Größe) – Werte 100-220 cm
- F4 - Gewicht (Gewicht) – Werte 20-130 kg

Benutzen Sie die Tasten **GESCHWINDIGKEIT +/-**, **STEIGUNG +/-** um die Parameterwerte einzustellen.

Nach der Auswahl der Parameter erscheint F5 auf dem Display. Legen Sie beide Hände auf die Pulsmesssensoren, nach 5-6 Sekunden zeigt der Computer die FAT-Informationen an. FAT zielt darauf ab, das Verhältnis zwischen Größe und Gewicht zu messen, nicht die Körperproportionen.

Das richtige Ergebnis sollte zwischen 19-26. Ein Wert unter 19 bedeutet Untergewicht, 27-30 - Übergewicht und über 30 - Fettleibigkeit.

ACHTUNG! Die erhaltenen Ergebnisse dürfen unter keinen Umständen als Grundlage für eine Behandlung dienen oder für medizinische Zwecke berücksichtigt werden.

TRAINING UND ÜBUNGSPHASEN

Die Nutzung des Geräts bietet Ihnen viele Vorteile. Vor allem verbessert es Ihre Kondition, stärkt Ihre Muskeln und ermöglicht in Kombination mit der richtigen Ernährung die Verbrennung von unnötigem Fettgewebe.

1. AUFWÄRMEN

Dies ist eine Phase, die die Durchblutung im ganzen Körper verbessert und die Muskeln auf erhöhte Anstrengung vorbereitet. Es reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Verletzungen. Es wird empfohlen, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie auf zu trainieren oder reduzieren Sie den Umfang der Bewegung.

DEHNUNG DER INNEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit gebeugten Beinen und nach außen gerichteten Knien auf eine ebene Fläche. Legen Sie die Fußsohlen zusammen und bringen Sie sie so nah wie möglich zusammen. Drücken Sie die Knie vorsichtig in Richtung Boden und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

OBERSCHENKELDEHNUNG

Setzen Sie sich auf eine ebene Fläche. Strecken Sie das rechte Bein aus und legen Sie die Sohle des linken Fußes an den rechten Oberschenkel. Strecken Sie den rechten Arm so weit wie möglich in Richtung der Zehen des rechten Beins. Halten Sie 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Bein.

KOPFDREHUNGEN

Halten Sie den Kopf gerade und schauen Sie nach vorne. Drehen Sie ihn, ohne die Schultern zu bewegen, nach rechts und strecken Sie ihn, dann drehen Sie ihn nach links und strecken Sie ihn.

ARMS HEBEN

Heben Sie den linken Arm so hoch wie möglich und halten Sie ihn einige Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem rechten Arm.

ACHILLESSEHNENDEHNUNG

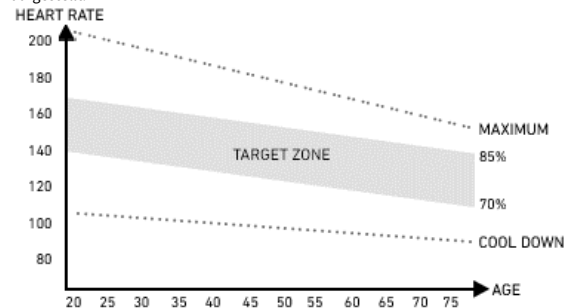
Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, schieben Sie das linke Bein nach vorne und beugen Sie es leicht im Knie. Halten Sie das rechte Bein hinten - gestreckt, mit der Ferse flach auf dem Boden. Halten Sie beide Fersen flach auf dem Boden und drücken Sie die Hüften in Richtung Wand. Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem ausgestreckten rechten Bein. Denken Sie daran, während der Übung den Rücken nicht zu krümmen.

BEUGEN

Stellen Sie sich mit zusammengelegten Beinen hin. Machen Sie eine Vorwärtsbeuge und versuchen Sie die Brust so nah wie möglich an die Knie zu bringen. Halten Sie 15 Sekunden lang. Denken Sie daran, die Knie nicht zu beugen.

2. ÜBUNGSPHASE

Dies ist die eigentliche Trainingsphase. Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo, um eine angemessene Herzfrequenz für Ihr Alter zu erreichen, wie im Diagramm dargestellt.



3. ENTSPANNUNGSPHASE

Diese Phase ermöglicht es, die Durchblutung zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, die Muskeln nicht zu überanstrengen.

MÖGLICHE SCHÄDEN UND REPARATURTECHNIKEN

ACHTUNG! Das Öffnen des Gerätegehäuses ohne vorherige Kontaktaufnahme mit dem Kundendienst des Herstellers führt zum Erlöschen der Garantie. Wenden Sie sich im Verdachtsfall auf einen Defekt, der das Öffnen des Gehäuses erfordert, an den Kundendienst des Herstellers.

FEHLERBESCHREIBUNG	MÖGLICHE URSACHEN	PROBLEMLÖSUNG
----- Problem mit Anzeige	Keine Stromversorgung oder kein Stromfluss	Schließen Sie das Netzkabel an die AC-Steckdose an oder überprüfen Sie die AC-Steckdose.
	Der Netzschalter ist nicht eingeschaltet.	Stellen Sie den Netzschalter auf ON.
	Antrieb ohne Stromversorgung oder defekt.	Drücken Sie den Überlastschutz erneut oder tauschen Sie den Antrieb aus.
	Unterbrochener Stromkreis des Signalkabels des	Tauschen Sie das Signalkabel aus und schließen Sie es wieder an.

	elektronischen Zählers Der elektronische Zähler ist defekt	Tauschen Sie den elektronischen Zähler aus.
Unvollständige Anzeige, fehlende Segmente	Display-Treiber-IC (IC) fehlerhaft verlötet oder kontinuierliches Löten Defekter Display-Treiber-IC (IC)	Reparatur erforderlich, Lötstellen prüfen, festes Löten vor Ort. Kabel abziehen und Reparatur erforderlich, neuen Display-Treiber-IC (IC) einlöten.
Anzeige des elektronischen Zählers	Sicherheitsverriegelung gelöst	Bringen Sie die Sicherheitsverriegelung in die Position des Saugnapfs oder der Karte auf der Platte.
-oder-	Not-Aus-Schalter des Controllers getrennt Magnetron ist nicht eingeschaltet (falls vorhanden)	Schließen Sie den Not-Aus-Schalter an oder drehen Sie ihn in die richtige Position Magnetron ist in der richtigen Position installiert.
E01 - Kommunikationsfehler (Controller empfängt kein Signal vom elektronischen Zähler);	Das Signalkabel des elektronischen Zählers ist falsch angeschlossen oder hat einen schlechten Kontakt.	Stecker wieder anschließen
E02 - Kommunikationsfehler (elektronischer Zähler nicht empfängt Signal vom Controller)	Das Signalkabel des elektronischen Zählers ist beschädigt, kurzgeschlossen oder unterbrochen Die Ursache liegt im Signalkabel des elektronischen Zählers	Tauschen Sie das Signalkabel aus. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers Elektronischen Zähler austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers
	Fehler im Signalstromkreis der Steuerung	Antrieb austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
E08 - Fehler beim Anschluss der unteren Steuerung	Erkennung ob anschluss am Ende der Maschine blockiert ist.	Blockierenden Fremdkörper entfernen.
	IR-Sensorfehler	Austauschen Sensor. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.
	Fehler der Steuerung.	Steuerung austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers
E48 - Kein Geschwindigkeitssignal (mit Geschwindigkeitserkennungsgsteuerung)	Geschwindigkeitssignalkabel nicht angeschlossen oder Sensor defekt	Geschwindigkeitssignalkabel wieder einsetzen oder Sensor austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers
	Der Sensorkreis der Steuerung ist defekt	Antrieb austauschen. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers
Gerät funktioniert nicht	Keine Stromversorgung Sicherheitsschlüssel nicht eingesteckt Kurzschluss EIN/AUS-Schalter ist nicht eingeschaltet Der Antriebsriemen ist zu wenig gespannt	Schließen Sie das Gerät an den Strom an. Sicherheitsschlüssel einstecken. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers. Schalten Sie das Gerät ein. Wenden Sie sich an den Kundendienst des Herstellers.

GARANTIE

Der Verkäufer gewährt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Bundesrepublik Deutschland für einen Zeitraum von 24 Monaten ab

Verkaufsdatum. Die Garantie für die verkaufte Ware schließt die Rechte des Käufers aus dem Verbraucherrecht nicht aus, beschränkt oder setzt sie aus.

Die Garantiekarte befindet sich auf der letzten Seite.

GARANTIEBEDINGUNGEN

1. Ausschließlich versteckte Mängel, die durch das Verschulden des Herstellers entstanden sind, unterliegen der Reklamation und Garantie.
2. Die Garantie wird vom Geschäft oder Servicecenter nach Vorlage folgender Dokumente durch den Kunden anerkannt:
 - a. einer gültigen, leserlich und korrekt ausgefüllten Garantiekarte mit Verkaufsstempel und Unterschrift des Verkäufers,
 - b. eines gültigen Kaufbelegs des Geräts mit Verkaufsdatum, der reklamierten Ware oder des defekten Teils.
 - c. Beim Fernabsatz ist die Garantiekarte nur auf der Grundlage des Kaufbelegs (Quittung / Rechnung) gültig.
3. Die Reklamation wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Meldung des Mangels durch den Kunden bearbeitet.
4. Fabrikationsfehler und Schäden, die während der Garantiezeit festgestellt werden, werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Lieferung der Ware an das Geschäft oder Servicecenter kostenlos behoben.
5. Wenn es notwendig ist, Teile aus dem Import zu beschaffen, kann sich die Dauer der Garantiereparatur um die Zeit verlängern, die für die Beschaffung erforderlich ist, jedoch nicht länger als 40 Tage.
6. Von der Garantie ausgeschlossen sind:
 - a. mechanische Beschädigungen und dadurch verursachte Mängel,
 - b. Schäden und Mängel, die durch unsachgemäße Verwendung und Lagerung, unsachgemäße Montage und Wartung entstanden sind,
 - c. Beschädigungen und Verschleiß von Verschleißteilen wie: Seile, Riemen, Gummielemente, Pedale, Schaumstoffgriffe, Räder, Lager, Polsterung.
 - d. Tätigkeiten im Zusammenhang mit Montage, Wartung, die der Benutzer gemäß der Bedienungsanleitung selbst ausführen muss.
7. Die Garantie gilt nicht in folgenden Fällen:
 - a. Ablauf der Gültigkeitsdauer,
 - b. Durchführung von Reparaturen und Modifikationen durch den Kunden unter Verwendung von nicht originalen Teilen,
 - c. wenn der entstandene Mangel auf eine fehlerhafte Installation oder auf die Nichteinhaltung der in der Bedienungsanleitung beschriebenen Regeln für den ordnungsgemäßen Betrieb zurückzuführen ist,
 - d. Verwendung für andere als Haushaltszwecke,
 - e. Transportschäden.
8. Duplikate der Garantiekarte werden nicht ausgestellt.
9. Im Rahmen der Garantie hat der Kunde das Recht, folgende Arten von kostenloser Wiedergutmachung zu verlangen:
 - a. Reparatur des Produkts,
 - b. Austausch des Produkts,
 - c. Preisminderung,
 - d. Auflösung des Vertrags und vollständige Rückerstattung der entstandenen Kosten.
10. Um eine Reklamation einzureichen, sind folgende Schritte erforderlich:
 - a. Vorlage des Produkts oder seines Teils, auf das sich die Garantie bezieht.
 - b. Kaufbeleg mit Angabe des Namens und der Anschrift des Verkäufers, des Kaufdatums und -ortes, der Art des Produkts oder einer gültigen Garantiekarte mit dem Stempel des Geschäfts.
 - c. Wird ein verschmutztes Produkt geliefert, kann das Servicecenter die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
11. Bei positiver Bearbeitung der Reklamation wird das Gerät repariert oder gegen ein neues ausgetauscht oder dem Kunden wird das Geld zurückerstattet. Die Transportkosten der Ware zum Kunden trägt der Herstellerservice.
12. Im Falle der Ablehnung der Garantiereklamation erhält der Kunde eine detaillierte Begründung der getroffenen Entscheidung und das Gerät wird innerhalb von 14 Tagen ab dem Zeitpunkt der Übermittlung der Entscheidung auf Kosten des Kunden an ihn zurückgesandt.

EE Kasutusjuhend

Kasutaja,
Enne kokkupanekut lugege palun allolevat juhendit
ja enne seadme esmakordset kasutamist. See juhend sisaldab olulist teavet
seadme ohutu kasutamise ja hooldamise kohta. Hoidke see alles, et saaksite
kasutada hooldusteavet või varuosade tellimist.

TEHNILISED ANDMED

Toide	220V
Maksimaalne võimsus	1100 W
Kaal	96 kg
Kasutustemperatuur	0C kuni +40°C
Säilitustemperatuur	-10°C kuni +60°C
Maksimaalne kasutaja kaal	135 kg
Kasutusklass	Klass H
Täpsusklass	Klass C
Takistuse tasemete arv	-5~40 tasemed
Toote standard (peamine)	EN ISO 20957-1:2024
Eesmärk	Kallaku reguleerimisega jooksulint kasutamiseks koduseks

OHUTUS

TÄHELEPANU! Seadet tohib kasutada ainult selle ettenähtud otstarbel, st täiskasvanute treenimiseks. Seadme igasugune muu kasutamine võib olla ohtlik. Tootjat ei saa vastutada kahjude eest, mis on põhjustatud seadme ebaõigest kasutamisest.

- Seade on projekteeritud ja konstrueeritud vastavalt uusimatele ohutusalaale teadmiste. Ohtlikud elemendid, mis võivad potentsiaalselt vigastusi tekitada, on kõrvaldatud või suhteliselt kaitstud.
- Omavalvur remonti ja muudatused ei ole lubatud.
- Kontrollige üks või kaks korda kuus kruvide, poltide ja mutrite õiget pingutamist.
- Ohutuse tagamiseks kontrollige ja hooldage regulaarselt (st üks kord aastas) seadmeid spetsiaalses müügikohas.
- Kõik seadme muudatused, mida ei ole kirjeldatud käesolevas juhendis, võivad põhjustada kahjustusi või ohustada otseselt treenija tervist ja elu. Seadme muudatusi võivad teha ainult tootja teeninduse töötajad või selle poolt koolitatud isikud.
- Kõiki seadmeid täiustatakse pidevalt, et tagada kõrge kvaliteet. Sel põhjusel jätab tootja endale õiguse teha tehnilisi muudatusi.
- Kõigi seadmetega seotud küsimuste või kahtluste korral pöörduge spetsiaalse müügikoha poole.

TÄHELEPANU! Järgige üldisi reegleid eeskirju ja elektri seadmetega ümberkäimisel kehtivaid ohutusmeetmeid.

- Seade töötab vooluvõrgupingega 220V.**
- Kõik elektriseadmed kiirgavad töötamise ajal elektromagnetilist kiirgust. Kui elektroonilise juhtimissüsteemi või kokpiti läheduses on muid sellist kiirgust kiirgavaid seadmeid (nt mobiiltelefonid), võivad mõned väärtused (nt pulss) moonutatud olla.
- TÄHELEPANU!** Ärge tehke kunagi omal käel elektri võrgus muudatusi. Tellige sellised muudatused spetsialistidelt.
- TÄHELEPANU!** Enne seadme remondi, hoolduse või puhastamise alustamist eemaldage toitepistik pistikupesast.
- Ärge kasutage seadme ühendamiseks pikendusjuhtmeid.
- Kui te pikemat aega seadet ei kasuta, eemaldage selle toitepistik pistikupesast.
- Pöörake tähelepanu sellele, et elektrikaabel ei oleks muljutud ja selle paigutus ei põhjustaks selle kormistamise ohtu.

MAANDUS

Maandus kaitseb elektrilöögi eest. Seadmel on maandusega juhe ja pistik. Pistik tuleb ühendada korrektselt paigaldatud ja õigesti maandatud pistikupesaga.

OHT! Juhtme vale ühendamine võib põhjustada elektrilöögi ohtu.

- Enne seadme vooluvõrku ühendamist veenduge, et kohalik pingest vastab pistiku tüübile.
- Ärge muutke pistikut, kui see ei sobi pistikupesaga.

Sellisel juhul laske kvalifitseeritud elektrikul paigaldada teine pistikupes.

TÄHELEPANU! Teavitage läheduses viibivaid isikuid seadme kasutamise ajal võimalikest ohtudest. Olge laste juuresolekul eriti ettevaatlik.

TÄHELEPANU! Enne treeninguga alustamist konsulteerige arstiga veendumaks, et teil pole seadmel treenimiseks mingeid meditsiinilisi vastunäidustusi. Spetsialisti arvamuse põhjal saate koostada oma treeninguplaani. Valesti valitud programm või liigne treenimine võib olla teie tervisele ja elule ohtlik.

HOIATUS! Südame löögisageduse jälgimissüsteemid võivad olla ebatäpsed. Ületreenimine võib põhjustada tõsisid vigastusi või surma. Kui tunnete end nõrgana, lõpetage kohe treenimine.

TÄHELEPANU! Järgige kindlasti käesolevas juhendis sisalduvaid treeningjuhiseid.

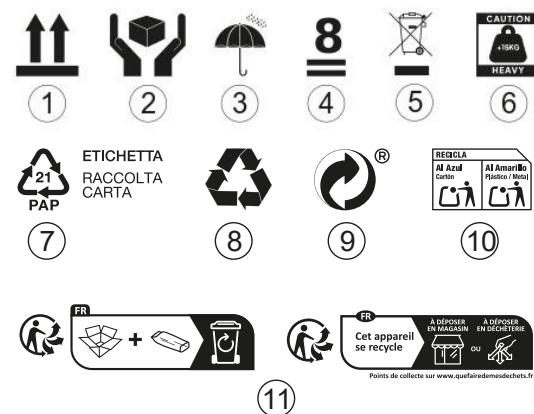
- Treeningukoha valimisel veenduge, et oleks tagatud ohutu kaugus võimalikest takistustest. Ärge asetage seadmeid kommunikatsiooniliinide (teede, väravate, ülekäikude jne) lähedusse.
- Seadmeid on keelatud kasutada lähedal kaugusel seinast . Ohutusala on 2000 mm ja vähemalt sama lai kui seade.

TÄHELEPANU! Seadme kokkupanemisel olge ettevaatlik ja ärge lubage lapsi lähedusse. Kokkupanemisel kasutatakse väikseid osi (mutreid, polte jne), mida nad võivad alla neelata.

JÄÄKRISK

- Kui kukkumiskaitset ei kasutata või seda kasutatakse, kuid valesti, on jääkrisk, st inimese kukkumine, mis põhjustab nahakahjustusi, verevalumeid, luumurde või halvimal juhul surm.
- On jääkrisk treenija tahtmatuks ülekooormamiseks, mis on põhjustatud valest käsitsemisest või valest hindamisest, samuti andmete valest edastamisest (elektromagnetiliste häirete, tarkvaravigade jne tõttu). Isegi parim tarkvara ja riistvara kaitse ei välti tarkvara- või riistvaraviga ning võib teoreetiliselt põhjustada treenija ülekooormuse.
- Toode on elektriseade, seega ei saa välistada elektrilööki, mis võib lõppeda surmaga.
- Ei saa välistada jääkriski lämbumisele.
- Riski saab vähendada järgides teavet o kohta kasutusjuhendis.
- Ei saa välistada, et tahtmatu või loata kasutamine põhjustab muid arvesse võtmata riske, ja arvesse võetud riski on hinnatud valesti.

Riski analüüsimisel tehti hinnang „seadme praeguse oleku“ alusel. Teostatud toote hindamisest ja kontrollimisest tuleneb, et lubamatu riski tekkimise tõenäosus on väga madal. Seade (selle ehitus, tööpõhimõte ja kasutus) ei põhjusta normaalsetes tingimustes põhjendamatu riski treenijale ega kolmandatele isikutele.

KÄSITSEMISMÄRGID TRANSPORDI PAKENDIL

- See külg ülispoole. Mitte ümber pöörata.
- Kaitsta kukkumise eest.
- Kaitsta niiskuse eest.
- Hoida maksimaalselt 8 kihtides.
- Elektroonikaromud. Kasutatud seadmed tuleb viia taaskasutuspunkti.
- Tähelepanu, raske toode.
- Pakend valmistatud papist.
- Taaskasutatav pakend.
- Pakend on toodetud keskkonnastutust ja taaskasutust arvesse võttes. Palume jäätmed sorteerida vastavalt kohalikele eeskirjadele.
- Pakend on valmistatud papist ja plastist. Palume jäätmed sorteerida vastavalt kohalikele eeskirjadele.
- Pakend on valmistatud papist ja plastist. Palume jäätmed sorteerida vastavalt kohalikele eeskirjadele.

KASUTAMINE

Enne treeningu alustamist veenduge, et seade on õigesti paigaldatud.

- Enne esimese treeningu alustamist tutvuge kõigi seadme funktsioonide ja reguleerimisvõimalustega.
- Seadmel on elemente, mis võivad olla avatud korrosioonile. Seetõttu ei ole soovitatav, et see jääks niiskesse ruumi. Samuti tuleb hoolitseda selle eest, et seade (eriti selle sise- ja elektroonilised osad) ei puutuks kokku vee, jookide, higi jms.
- Seade on mõeldud treenimiseks ainult täiskasvanutele ja ei ole mingil juhul laste mänguasi. Kui lubate lastel seda omal vastutusel kasutada, juhendage neid kindlasti õigesti kasutama ja jälgige neid pidevalt.
- Seade ei sobi terapeutiliseks otstarbeks.
- Seadme töötamise ajal võib hooratta inertsil liikumisel tekkida vaikne müra, mis on tingitud konstruktsioonist. Need ei mõjuta seadme tööd.
- Müra emissioon koormuse all on suurem kui ilma koormuseta.
- Enne iga treeningu alustamist kontrollige kaitseelementide ning kruvi- ja pistikühenduste korrektsust.
- Seadmel treenides pidage meeles sobivaid jalatseid (spordijalatsid).

HOOLDUS

Maksimaalse kasutusohutuse tagamiseks seadme soovitatav seda regulaarselt kontrollida elementide kulumise suhtes. See hõlmab mutrite, poltide, liikuvate osade kinnituse ja seisukorra kontrollimist, pükside jms.

Hoidke seadet kuivas ja soojas kohas. Ärge jätke seadet päikesevalguse kätte.

TÄHELEPANU! Enne hoolduse alustamist lülitage alati välja seade ja ühendage see vooluvõrgust lahti.

PUHASTAMINE

Seadme regulaarne puhastamine pikendab selle kasutusiga ja säilitab selle kõrge efektiivsuse.

Puhastamiseks kasutage pehmet niisket lappi. See ei kehti elektriliste komponentide, mootori, sisemiste osade kohta - ärge laske vett nendesse kohtadesse sattuda. Kaitske vee eest.

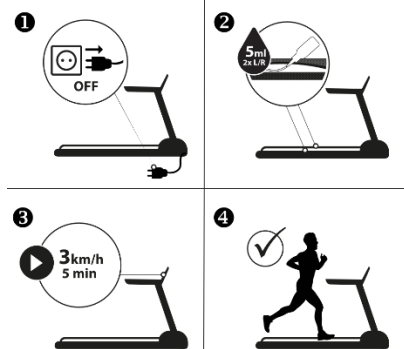
MOOTORI PUHASTAMINE

Vähemalt kord aastas eemaldage mootorilt tolm. Selleks lülitage esmalt välja seade toide ja eemaldage umbes 1 tunni pärast mootori kate. Suruõhu või pintsli abil eemaldage ettevaatlikult kogunenud tolm. Pärast mootori katte tagasi paigaldamist ja toitega ühendamist saate käivitada seadme.

JOOKSULINDI ÕLITAMINE

Jooksulindi määrimise sagedus sõltub selle kasutusintensiivsusest. Kui seade töötab rohkem kui 5 tundi nädalas, on soovitatav määrada iga 2-3 kuu järel. Kui jooksulinti kasutatakse vähem intensiivselt, tuleks seda määrada üks kord 7-8 kuu jooksul.

1. Enne alustamist jooksulindi määrimist lülitage jooksulint välja ja ühendage see vooluvõrgust lahti. 2. Kandke määret jooksulindi alla mõlemalt poolt umbes 5 ml. Kasutage kõige rohkem seda kohtades, kus jalad puutuvad jooksmise ajal lindiga kokku. 3. Käivitage jooksulint madalal kiirusel (nt 3 km/h) ja oodake, kuni määre on kogu lindi pikkuses ühtlaselt jaotunud.



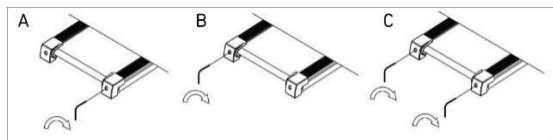
LINDI PINGE REGULEERIMINE

Jooksulint võib pideva kasutamise tõttu vajada pingutamist. Lint vajab pingutamist, kui see hakkab treeningu ajal libisema, küljele liikuma või üles rulluma.

Liiga lõdvalt pingutatud lint võib mootori töö ajal seiskuda.

Asetage jooksulint tasasele pinnale. Käivitage jooksulint kiirusel umbes 6-8 km/h, jälgige jooksulindi kõrvalekalde astet.

- Linti ei tohiks liiga tugevalt pingutada, kuna see võib põhjustada rikkeid, sealhulgas mootori, völli või laagrid.
- Korralikult pingutatud linti saab selle servadest tõsta umbes 5-7,5 cm kõrgusele. Seda on väga lihtne kontrollida - see on õigesti pingutatud, kui selle alla mahub 3 sõrme.



LINDI PINGE SUURENDAMINE

Osade komplektist leiate spetsiaalse mutrivõtme. Asetage see jooksulindi tagaosas asuvasse vasakpoolsesse lindi reguleerimiskruvi. Pöörake mutrivõtit päripäeva 90 kraadi (joonis C).

Nii pingutate tagumist rulli ja suuredate lindi pinget. Korrake toimingut, keerates parempoolset kruvi. Pöörake tähelepanu sellele, et kruvid oleksid võrdsest keeratud.

Korrake toiminguid mõlema kruvi puhul, kuni lint on korralikult pingutatud.

LINDI PINGE VÄHENDAMINE

Lindi pinget vähendamiseks toimige samamoodi nagu selle suurendamisel. Pöörake mutrivõtit vastupäeva.

JOOKSULINDI KESKMISEKS MUUTMINE

Erineva jooksmissiili (kõige sagedamini suurem koormus ühele jalale) tõttu võib lint küljele liikuda ja mitte olla keskel. Sel põhjusel võib lint vajada aeg-ajalt reguleerimist.

Lint peaks jooksulindi töötamise ajal iseenesest keskele liikuma. See vajab reguleerimist, kui see liigub paremale või vasakule.

Käivitage jooksulint ja seadke selle madal kiirus (nt 3 km/h). Kontrollige millises suunas lint liigub.

- Kui lint liigub paremale, asetage mutrivõti parempoolsesse reguleerimiskruvi. Pöörake mutrivõtit päripäeva 90 kraadi (joonis A). Jälgi, kas lint on keskel. Kui see liigub endiselt paremale, keerake kruvi uuesti 90 kraadi.
- Kui lint liigub vasakule, toimige samamoodi nagu eelmisel juhul, kuid keerake vasakul asuvat kruvi (joonis B).

KESKKOND

Seade tarnitakse pakendis, et kaitsta seda võimalike transpordikahjustuste eest. Pakendid on töötlemta toorained ja neid saab ringlusse võtta. Visake need materjalid vastavatesse värvilistesse konteineritesse, mis on ette nähtud selektiivseks kogumiseks.



Kaitske keskkonda ja ärge visake kasutatud patareisid olmeprügikasti. Andke need tagasi ostukohta või viige need eraldi jäätmekogumispunkti.

Kasutatud elektriseadmed (sealhulgas arvesti, toiteallikas) on sekundaarsed toorained - ärge visake neid olmejäätmete konteineritesse, kuna need võivad sisaldada tervisele ja keskkonnale ohtlikke aineid. Palume teil aktiivselt aidata

säästlikult säästa loodusressursse ja kaitsta looduskeskkonda, viies kasutatud seade jäätmekogumispunkti - kasutatud elektriseadmed.

KOKKUPANEK

Seadme kokkupaneku peab hoolikalt läbi viima täiskasvanu. Kahtluse korral küsige abi kelleltki suurema kogemusega selles valdkonnas.

- Enne kokkupaneku alustamist veenduge, et komplekt seadmega sisaldab kõiki elemente osade loetelu ja kas mõni element on transpordi käigus kahjustatud. Elementide puudumisel või pretensioonide korral võtke ühendust müüjaga.
- Tutvuge jooniste ja selgitustega ning teostage montaaži vastavalt järjekorrale, mis on toodud montaažijuhendis.
- Olge montaaži ajal ettevaatlik. Kasutamise ajal tööriistade ja elementidega on vigastuste oht.
- Hoidke ohutut keskkonda. Ärge asetage tööriistu ja montaažielemente juhuslikult maha. Pidage meeles, et kiled ja plastkotid on lastele lämbumisoht.
- Montaažielemendid, mis on vajalikud antud sammu tegemiseks montaažijuhendis on esitatud joonistel ja selgitustes. Kasutage elemente, mis on näidatud montaažijuhendis.
- Montaaži algaasis ärge pingutage osi lõpuni kinni. Tehke seda pärast kõigi osade paigaldamist ja veendumist, et need on õigesti paigutatud.
- Tootja jätab endale õiguse mõningaid elemente eelnevalt kokku panna.

MONTAAŽISKEEM (→ Vaata lk 3)

TÄHELEPANU! On keelatud kasutada osi, mis on pärit muudest allikatest kui tootjalt.

OSADE LOETELU

Täielik osade loetelu on saadaval pärast kontakti võtmist aadressil serwis@zipro.pl või veebisaidil Zipro.store toote kirjelduses.

NR	KIRJELDUS	KOGUS
1	Põhi raam	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Eesmine Lenkstang otsakork	4
24P/V	Bottom frame kate	2
26	Tahvelarvuti alus ülemine kate	1
40	Sise-kuuskant polt M10*20	16
47	Silinderpea polt M8*35	4
50	Sise-kuuskantlamepea polt M8*15	4
57	Ristpeaga kruvi seibiga M5*12	2
60	Ristpeaga keermestav kruvi ST4*16	38
69	Saaghammastega lukustus seib $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Serrated lukustus seib $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Lame seib $\phi 8$	10
72	Vedru seib $\phi 8$	10
76	Turva võti	1
82	Toite kaabel	1

KOKKUPANEMISJUHE (→ Vaata lk 3)

ETTEVAATUST! Järgige paigaldamisel alltoodud samme ja kasutage tootega kaasas olevaid tööriistu.

Seadme paigaldamiseks valmistage ette piisavalt vaba ruumi. Mõnede elementide suure kaalu tõttu on soovitatav paigaldada kahe inimesega.

IKOKKUPANEKU- JA LAHTIVÕTMISJUHE

SEADME KOKKUPANEK

ETTEVAATUST! Enne kokkupaneku alustamist kontrollige hoolikalt, kas kõik kruvid on kinni keeratud.

ETTEVAATUST! Kokkupanemisel olge käte ja sõrmede suhtes ettevaatlik, et need kinni ei jääks.

ARVUTI KASUTUSJUHE

ALGUS

Jooksul 3 sekundit pärast nupu vajutamist **START** seade alustab tööd.

ENERGIA SÄÄSTMISE FUNKTSIOON

Arvuti lülitub automaatselt energiasäästurežiimi, kui 10 minuti jooksul ei toimu mingeid toiminguid. Süsteemi taastamiseks vajutage suvalist klahvi.

SEADME HÄDASEISKUMINE

TÄHELEPANU! Äkilise ohu korral vajutage viivitamatult hädaseiskamisnuppu.

PROGRAMMID

Seade on varustatud 3 kasutajaprogrammiga käsitsi seadistamiseks, 12 automaatprogrammi, mis on salvestatud mälu, loendusrežiimid (aeg, vahemaa, kaloorid, kaldenurk, pulss, kiirus).

NUPPUDE KIRJELDUS

- START** - kasutatakse seadme käivitamiseks seadme käsitsi režiimis või valitud programmi programmi.
- STOP** - kasutatakse töötava seadme peatamiseks. Pärast vajutamist toimub ka lähtestamine seadete. Pärast taaskäivitamist käivitumist seade alustab tööd režiimis käsitsi.

- **PROGRAMM** - kasutatakse treeningprogrammi valimiseks automaatselt 2 (P1-P12, kasutaja programmi) (U1-U3) või funktsiooni Keha Rasv enne käivitamist.
- **MANUAALNE** - võimaldab valida režiimi loendamist: aja, vahemaa või kalorit
- **KOHANDATUD** - lülitub kiiresti üle kohandatud programmile. Selles režiimis vajutage 3 * 4 väikese klaviatuuri kinnitusklahvi, et siseneda kohandatud programmi segmendi seadistusse. Saate parameetreid kiiresti seadistada parameetri "Set + -" kaudu selle perioodi jooksul.
- **DISTANTS/KALORID/AEG tagasiarvestus** - see režiimi vastastikune lülitusklahv: aeg saab kiiresti sisse lülitada aja tagasikäigu režiimi. Saate parameetreid kiiresti seadistada parameetri "Set + -" kaudu selle perioodi jooksul. Distsants saab kiiresti sisse lülitada vahemaa tagasikäigu režiimi. Kalorid saavad kiiresti sisse lülitada kalorit loendamise režiimi.
- **KALLAK** - nupud võimaldavad reguleerimist (suurendamine ja vähendamine) taseme iga 1 tase treeningu ajal. Nupud asuvad on konsoolil arvutil ja käsipuudel.
- **KIIRE VALIKU NUPUD TASEME** - võimaldavad sooritada otsene valik taseme treeningu ajal (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **KIIRVALIKU NUPUD TASE** - võimaldavad teha otsest valikut kiiruse (2,4,6,8).

FUNKTSIOONID (SPETSIFIKATSIOON)

AEG/SAMMUD	Näitab praegustliikumisaega või sammude arvu.	00:00-99:59 min
DISTANTS	Näitab distantsi.	0 - 99
KALORID	Loeb põletatud kalorit koguarvu treeningu algusest lõpuni. (Mõõtmine on ligikaudne erinevate treeningute võrdlemiseks, seda ei saa kasutada raviks).	0,0-999 kcal
KALLAK	Näitab taset.	-5 ~ 40%
PULSS	Näitab praegust pulssi. TÄHELEPANU! Pulsisageduse mõõtmine ainult sportlikel eesmärkidel (meditsiiniline kasutamine on välistatud).	50-200 BPM
KIIRUS	Kuvab praeguse liikumiskiiruse.	0.5-16KM/H

PULSIMÕÖTMISFUNKTSIOON

Pärast käivitamist jooksuraja hoidke mõlemat kätt pulsi mõõtmiseks sensoritel pulssi. 30 sekundi pärast kuvatakse ekraanil praegune pulss. Mõõtmise ajal kuvab arvuti südamekujulise ikooni. **TÄHELEPANU!** Pulsisageduse mõõtmine on ainult sportlikel eesmärkidel (meditsiiniline kasutamine on välistatud).

MANUAALNE PROGRAMM

Manuaalne programm on seadme vaikerežiim. Jooksurada alustab selles tööd pärast vajutamist **START**, kui ühtegi treeningprogrammi pole valitud.

- Vaikimisi kiirus režiimis manuaalselt on 0.5 km/h.
- Kiiruse ja taseme muutmine on võimalik arvuti ja käsipuude nuppude abil.

TRENINGPROGRAMMID

Valige üks 12 automaatset treeningprogrammi, vajutades nuppu **PROGRAMM** nii kaua, kuni ekraanil kuvatakse õige number.

- Kui kuvatakse saab õige programm vajutage **MODE**. Pärast valimist akenis aknas kuvatakse ja vilgub väärtus "30:00". Treeningu aja seaded programmi saab seadistada nuppudega **KIIRUS +/-**.
- Seadistatud treeningu aeg jagatakse proportsionaalselt 20 etapiks. Tabel näitab kokkuvõtet etappidest ja vastavatest neile kiirustest ja kaldenurgast iga üksiku treeningprogrammi. → [Vaata lehekülge 111](#).
- Et alustada programmi vajutage **START**.

KASUTAJAPROGRAMMID

Arvutil on 3 kasutajaprogrammi individuaalseks määratlemiseks: U1, U2, U3.

KASUTAJAPROGRAMMI SEADISTAMINE

- Ooterežiimis vajutage nuppu **PROGRAMM**, et valida üks kasutajaprogrammidest. Paneelil kuvatakse järjestikku automaatprogrammide numbrid, seejärel kasutajaprogrammid.
- Kui kuvatakse vastav programm, vajutage **MODE**, et alustada programmi esimese osa redigeerimist. Kasutage nuppe **SPEED +/-** kiiruse seadmiseks.
- Vajutage **MODE**, et kinnitada esimese osa parameetrite seaded ja liikuda järgmise osa redigeerimise juurde.

Programmid koosnevad 20 osast. Korrake ülaltoodud samme, kuni kõikide osade parameetrid on seadistatud. Programmid salvestatakse arvuti mälu kuni nende järgmise redigeerimiseni. Andmed ei lähe toitekatkestuse tõttu kaduma.

KASUTAJA PROGRAMMI KÄIVITAMINE

- W režiimis ooterežiimis, vajutage nuppu **PROGRAMM**, et valida üks programmidest kasutaja. Po valimist aknas kuvatakse ja vilgub väärtus „30:00“. Kasutage nuppe **SPEED +/-**, **KALDENURK +/-** kuni seadistamiseks aja treeningu. Määratud aeg treeningu jagatakse on proportsionaalselt 20 etapiks.
- Et alustada programmi vajutage **START**.

ALLALOENDUSREŽIIM

Valige üks kolmest allaloendusrežiimist, vajutades nuppu **MODE**.

- Kuni seadistamiseks allaloetava väärtuse kasutage nuppe **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Jooksulindi käivitamine jooksulint ja tagasiarvestus algab pärast nupule vajutamist nuppu **START**.

TAGASIARVESTUSE PARAMEETRID:

- AEG: algne väärtus tagasiarvestus on 30 min. Arvuti võimaldab seadistada aega vahemikus vahemikus 5-99 minutit (iga 1 minuti).
- KALORID: algne väärtus tagasiarvestus on 50 kcal. Kompuuter võimaldab seadistada kaloreid vahemikus vahemikus 20-990 kcal (iga 10 kcal).
- DISTANTS: algne väärtus tagasiarvestus on 1 km. Kompuuter võimaldab seadistada distantsi vahemikus vahemikus 1,0-99,0 km (iga 1 km).

RASVKOE MÕÕTMISE FUNKTSIOON (BODY FAT)

Vajutage nuppu **PROGRAMM**, kuni ekraanile ilmub "FAT".

Kasutage **MODE**, et sisestada parameetrid:

- F1 - sugu (gender) - 01 mees / 02 naine
- F2 - vanus (age) - väärtused 10-99
- F3 - pikkus (height) - väärtused 100-220 cm
- F4 - kaal (weight) - väärtused 20-130 kg

Kasutage nuppe **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** väärtuste seadistamiseks.

Pärast parameetrite valimist kuvatakse ekraanil F5. Pange mõlemad käed pulsi mõõtmise anduritele, 5-6 sekundi pärast kuvab arvuti teabe FAT. FAT eesmärk on mõõta suhet pikkuse ja kaalu vahel, mitte keha proportsioone.

Õige tulemus peaks olema vahemikus 19-26. Väärtus allpool 19 onnacza niedowage, 27-30 - nadwage, a powyżej 30 - otyłość.

TÄHELEPANU! Saadud tulemused ei tohiks mingil juhul olla ravi aluseks ega meditsiinilistel eesmärkidel arvesse võtta.

TRENING JA HARJUTUSTE FAASID

Seadme kasutamine toob sulle palju kasu. Eelkõige parandab see sinu vormi, tugevdab lihaseid ja koos õige dieediga aitab see põletada tarbetut rasvkude.

1. SOOJENDUS

See on faas, mis parandab verevarustust kogu kehas ja valmistab lihaseid ette suuremaks pingutuseks. Samuti vähendab see krampide tekkimise ja vigastuste ohtu. Soovitatav on teha mõned venitusharjutused nagu allpool näidatud. Kui tunned valu, lõpeta harjutamine või vähenda liikumise ulatust.

REIE SISEMISETE LIHASTE VENITAMINE

Istu tasasel pinnal kõverdatud jalgadega ja väljapoole suunatud põlvedega. Ühenda jalaltald ja too need üksteisele nii lähedale kui võimalik. Vajuta õrnalt põlvedele, suunates need maapinna suunas ja püsi selles asendis 15 sekundit.

REITE VENITAMINE

Istu tasasel pinnal. Siruta parem jalg välja ja asetada vasaku jala tald parema reie vastu. Siruta parem käsi nii kaugele kui võimalik parema jala sõrmede suunas. Püsi 15 sekundit. Korda vasaku jalaga.

PEA PÖÖRAMINE

Hoia pead otse, vaadates ette. Õlgu liigutamata pööra seda paremale ja siruta, seejärel pööra vasakule ja siruta.

KÄTE TÕSTMINE

Tõsta vasak käsi võimalikult kõrgele üles ja püsi mõni sekund. Korda parema käega.

ACHILLEUSE KÕÖLUSE VENITAMINE

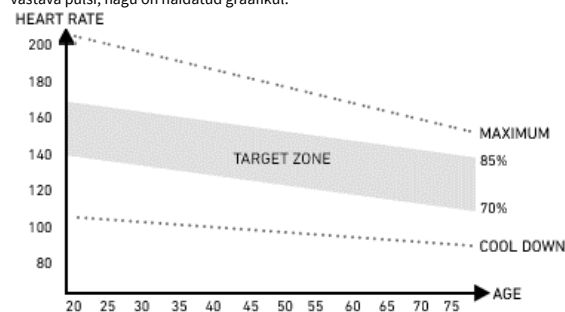
Seisa näoga seina poole, lükka vasak jalg ette ja kõverda kergelt põlvest. Hoia paremat jalg taga - sirgelt, kand tasasel maas. Hoia mõlemad kannad tasasel maas ja suru puusad seina suunas. Hoia seda asendit 30 sekundit. Korda parema jalaga. Pea meeles, et sa ei painuta selga kaareks.

KUMMARDUSED

Seisa jalgad koos. Kummardu ettepoole, püüdes rinna nii palju kui võimalik põlvedele lähemale viia. Püsi 15 sekundit. Pea meeles, et sa ei painuta põlvi.

2. HARJUTUSTE FAAS

See on treeningu õige faas. Harjuta omas tempos nii, et saavutaksid oma vanusele vastava pulsi, nagu on näidatud graafikul.



3. LÕOGASTUSFAAS

See faas võimaldab vereringet rahustada ja lihaseid lõdvestada. See on soojendusharjutuste kordus. Tuleb meeles pidada, et sa ei koormaks lihaseid üle.

VÕIMALIKUD KAHJUSTUSED JA REMONDIMEETODID

TÄHELEPANU! Seadme korpuse avamine ilma eelnevalt tootja teenindusega ühendust võtmata kaotab garantii.

Kui kahtlustad riket, mis nõuab korpuse avamist, võta ühendust tootja teenindusega.

VEA KIRJELDUS	VÕIMALIKUD PÕHJUSED	PROBLEEMI LAHENDUS
----- Probleem koos ekraaniga	Toide puudub või vool ei jõua kohale Toitelüliti pole sisse lülitatud. Ajam ilma toitetähtaajaks kahjustatud. Elektroonilise arvesti signaalkaabli katkestatud vooluring Elektrooniline arvesti on kahjustatud	Ühendage toitejuhe vahelduvvoolu pistikupessa või kontrollige vahelduvvoolu pistikupessa. Seadke toitelüliti asendisse ON. Vajutage ülekoormuskaitset uuesti või vahetage ajam välja. Vahetage signaalkaabel välja ja ühendage see uuesti. Vahetage elektrooniline arvesti välja.
Ekraan on puudulik, segmendid puuduvad	Ekraani draiveri integraallülitis (IC) on defektne jootmine või pidev jootmine Kahjustatud ekraani draiveri integraallülitis (IC)	Vajalik remont, kontrollige jootepunkte, korralik jootmine kohapeal. Ühendage kaabel lahti ja Vajalik remont, jootke uus ekraani draiveri integraallülitis (IC).
Elektroonilise arvesti ekraan	Turvaluku lahtiühendamine Juhi avariilüliti on lahti ühendatud Magnetron pole sisse lülitatud (kui see on olemas)	Asetage turvalukk paneelil iminapa või kaardi asendisse. Ühendage või keerake avariilüliti õigesse asendisse Magnetron on paigaldatud õigesse asendisse.
-või- E01 - Sideviga (juhtseade ei saa elektrooniliselt arvestilt signaali); E02 - Sideviga (elektrooniline arvesti ei saa juhtseadmelt signaali)	Elektroonilise arvesti signaalkaabel on valesti ühendatud või sellel on nõrk kontakt. Elektroonilise arvesti signaalkaabel on kahjustatud, lühistatud või katkenud Põhjus on elektroonilise arvesti signaalkaablis	Ühendage pistik uuesti Vahetage signaalkaabel välja. Võtke ühendust tootja teenindusega Vahetage elektrooniline loendur. Võtke ühendust tootja teenindusega
	Juhtseadme signaalahela rike	Vahetage ajam välja. Võtke ühendust tootja teenindusega.
E08 - Alumise juhtimise ühenduse rike	Tuvastus kas ühendus masina otsas on blokeeritud.	Eemaldage blokeeriv võõrkeha.
	IR-anduri rike	Vahetage andur välja. Võtke ühendust tootja teenindusega.
	Juhtseadme rike.	Vahetage juhtseade välja. Võtke ühendust tootja teenindusega
E48 - Kiiruse tuvastamise signaali puudumine (kiirust tuvastava kontrolliriga)	Kiiruse signaali juhe ei ole ühendatud või andur on kahjustatud	Sisestage kiiruse signaali juhe uuesti või vahetage andur välja. Võtke

		ühendust tootja teenindusega
	Juhtseadme anduri ahel on kahjustatud	Vahetage ajam välja. Võtke ühendust tootja teenindusega
Seade ei tööta	Toite puudumine Turvavõti on lahti ühendatud Lühis ON/OFF lüliti ei ole sisse lülitatud Ajamirihm on liiga lõtv	Ühendage seade vooluvõrku. Ühendage turvavõti. Võtke ühendust tootja teenindusega. Lülitage seade sisse. Võtke ühendust tootja teenindusega.

GARANTII

Müüja annab Garantii nimel garantii Eesti Vabariigi territooriumil 24 kuuks alates müügikuupäevast. Müüdüd kauba garantii ei välista, piira ega peata Ostja õigusi, mis tulenevad Tarbijakaitseseadusest.

Garantiikaart asub viimasel leheküljel.

GARANTIINGIMUSED

- Pretensioonidele ja garantiile kuuluvad ainult tootja süül tekkinud varjatud defektid.
- Garantii kehtib kaupluses või teeninduses kliendi esitamisel:
 - kehtiv, loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart müügi pitsati ja müüja allkirjaga,
 - kehtiv ostutšekk seadmele koos müügikuupäevaga,
 - reklameeritud kaup või defektne osa.
 Kaugmüügi korral kehtib garantiikaart ainult ostu tõendava dokumendi (ostutšekk / arve) alusel.
- Pretensioon vaadatakse läbi 14 päeva jooksul alates Kliendi poolt vea teatamise hetkest.
- Garantiiajal ilmnenu tootmisdefektid ja kahjustused parandatakse tasuta hiljemalt 21 päeva jooksul alates kauba poodi või teenindusse toimetamise kuupäevast.
- Kui on vaja importida osi, võib garantiiremondi teostamise aeg pikeneda selle kohaletoimetamiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte rohkem kui 40 päeva.
- Garantii ei kata:
 - mehaanilised kahjustused ja nendest põhjustatud defektid,
 - kahjustused ja defektid, mis on põhjustatud ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest, ebaõigest paigaldamisest ja hooldusest,
 - kahjustused ja kulumine kuluosadel nagu: trossid, rihtm, kummidetailid, pedaalid, käepidemed, rattad, laagrid, polster.
 - tegevused, mis on seotud paigaldamise ja hooldusega, mida kasutaja on kohustatud kasutusjuhendi kohaselt iseseisvalt tegema.
- Garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
 - kehtivusaja lõppemine,
 - kliendi poolt iseseisvate remonditööde ja muudatuste tegemine mitteoriginaalsete osadega,
 - kui tekkinud defekt on tingitud valest paigaldamisest või kasutusjuhendis kirjeldatud õige kasutamise reeglite eiramisest, muu kasutamine kui kodukasutus,
 - transpordil tekkinud kahjustused.
- Garantiikaardi duplikaate ei väljastata.
- Garantii raames on kliendil õigus nõuda järgmisi tasuta pakutavaid hüvitisi:
 - toote parandamine,
 - toote asendamine,
 - hinnaalandus,
 - lepingu lõpetamine ja kantud kulude täielik tagastamine.
- Pretensiooni esitamiseks tuleb:
 - Esitada toode või selle osa, millele garantii kehtib.
 - Ostutšekk, mis näitab müüja nime ja aadressi, ostukuupäeva ja -kohta, toote tüüpi või kehtivat garantiikaarti
 - poe pitsoriga.
 Kui toode on määrdunud, võib teenindus selle vastuvõtmisest keelduda või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
- Kui pretensioon on rahuldatud, parandatakse seade või asendatakse uuega või tagastatakse kliendile raha. Kauba kliendile transportimise kulud katab tootja teenindus.
- Garantiipretensiooni tagasilükkamise korral saab klient üksikasjaliku põhjenduse tehtud otsuse kohta ja 14 päeva jooksul alates otsuse tegemisest saadetakse seade kliendile tagasi tema kulul.

ES Manual de usuario

Usuario,
Lea el siguiente manual antes de comenzar el montaje y el primer uso del dispositivo. Este manual contiene información importante sobre la seguridad de uso y el mantenimiento del equipo. Consérvelo para poder consultar la información relativa al mantenimiento o al pedido de piezas de repuesto.

DATOS TÉCNICOS

Alimentación	220V
Potencia máxima	1100 W
Peso	96 kg
Temperatura de uso	0°C a +40°C
Temperatura de almacenamiento	-10°C a +60°C
Peso máximo del usuario	135 kg
Clase de aplicación	Clase H
Clase de precisión	Clase C
Número de niveles de resistencia	0-40 niveles
Norma del producto (principal)	EN ISO 20957-1:2024
Destino	Cinta de correr con ajuste de inclinación para uso domésticoEl tiempo

SEGURIDAD

¡ATENCIÓN! El dispositivo solo puede utilizarse para el propósito previsto, es decir, para el entrenamiento de adultos. Cualquier otro uso del dispositivo puede ser peligroso. El fabricante no se hace responsable de los daños causados por un uso inadecuado del dispositivo.

- El dispositivo ha sido diseñado y construido sobre la base de los conocimientos más recientes en materia de seguridad. Los elementos peligrosos que podrían causar lesiones se han eliminado o protegido relativamente.
- No se permiten reparaciones ni modificaciones por cuenta propia.
- Una o dos veces al mes, compruebe que los tornillos, pernos y tuercas estén bien apretados.
- Para garantizar la seguridad a largo plazo, revise y mantenga regularmente (es decir, una vez al año) el equipo en un centro comercial especializado.
- Todos los cambios en el dispositivo que no estén descritos en estas instrucciones pueden causar daños o poner en peligro directo la salud y la vida de la persona que hace ejercicio. Las modificaciones en el dispositivo solo pueden ser realizadas por el personal de servicio del fabricante o por personas capacitadas por este al respecto.
- Todos los dispositivos están sujetos a continuas actividades de innovación para garantizar una alta calidad. Por esta razón, el fabricante se reserva el derecho a realizar cambios técnicos.
- Cualquier pregunta o duda relacionada con el equipo debe dirigirse a un centro comercial especializado.

¡ATENCIÓN! Siga las normas generales de las regulaciones y las medidas de seguridad aplicables para la manipulación de dispositivos eléctricos.

- El dispositivo se alimenta con una tensión de red de 220V.**
- Todos los dispositivos eléctricos emiten radiación electromagnética durante su funcionamiento. Si hay otros dispositivos que emiten dicha radiación (por ejemplo, teléfonos móviles) cerca del sistema de control electrónico o de la cabina, algunos valores (como la frecuencia cardíaca) pueden distorsionarse.
- ¡ATENCIÓN!** Nunca realice ninguna modificación en la red eléctrica por su cuenta. Encargue dichos cambios a especialistas.
- ¡ATENCIÓN!** Recuerde desenchufar el cable de alimentación de la toma de corriente antes de comenzar cualquier reparación, mantenimiento o limpieza del equipo.
- No utilice alargadores para conectar el dispositivo.
- Si durante un período de tiempo prolongado no va a utilizar el equipo, desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente.
- Asegúrese de que el cable eléctrico no esté aplastado y de que su colocación no suponga un riesgo de tropiezo.

PUESTA A TIERRA

La puesta a tierra protege contra el riesgo de descarga eléctrica. El dispositivo tiene un cable y un enchufe con puesta a tierra. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente correctamente instalada y debidamente puesta a tierra.

¡PELIGRO! La conexión incorrecta del cable puede provocar una descarga eléctrica.

- Antes de conectar el dispositivo a la fuente de alimentación, asegúrese de que la tensión local corresponda al tipo de enchufe.
- No modifique el enchufe si no encaja en la toma de corriente.

En este caso, encargue la instalación de otra toma de corriente a un electricista cualificado.

¡ATENCIÓN! Las personas que se encuentren cerca durante el uso del equipo deben ser advertidas de los posibles peligros. Tenga especial cuidado en presencia de niños.

¡ATENCIÓN! Antes de comenzar cualquier ejercicio, consulte a su médico para asegurarse de que no tiene ninguna contraindicación médica para realizar entrenamientos en el equipo. Basándose en la opinión de un especialista, puede

desarrollar su plan de entrenamiento. Un programa mal elegido o el ejercicio excesivo pueden ser peligrosos para su salud y su vida.

¡ADVERTENCIA! Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El esfuerzo excesivo durante el ejercicio puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

¡ATENCIÓN! Siga estrictamente las indicaciones relativas a la realización del entrenamiento contenidas en estas instrucciones.

- Al elegir un lugar para entrenar, asegúrese de mantener distancias seguras de posibles obstáculos. No coloque el equipo cerca de vías de comunicación (carreteras, portones, pasillos, etc.).
- Está prohibido utilizar el equipo cerca de la distancia de la pared. La zona de seguridad es de 2000 mm y al menos tan ancha como el equipo.

¡ATENCIÓN! Durante el montaje del equipo, tenga cuidado y no permita que haya niños cerca. Durante el montaje se utilizan piezas pequeñas (tuercas, tornillos, etc.) que pueden ser tragadas por ellos.

RIESGO RESIDUAL

- En la situación en que la protección contra caídas no se aplique o se aplique, pero incorrectamente, existe un riesgo residual, es decir, la caída de una persona que causa abrasiones en la piel, moretones, fracturas o en el peor de los casos, la muerte.
- Existe un riesgo residual de sobrecarga involuntaria de la persona que se ejercita debido a un manejo incorrecto o una evaluación inadecuada, así como a una transmisión de datos incorrecta (debido a interferencias electromagnéticas, errores de software, etc.). Incluso la mejor protección de software y hardware no excluye un error de software o hardware y podría, en teoría, causar una sobrecarga en la persona que se ejercita.
- El producto es un equipo eléctrico, por lo que no se puede descartar una descarga eléctrica que pueda provocar la muerte.
- No se puede descartar el riesgo residual de asfixia.
- El riesgo puede reducirse siguiendo las instrucciones o seguridad contenidas en el manual de instrucciones.
- No se puede descartar que un uso involuntario o no permitido provoque otros riesgos no considerados riesgos, y que los riesgos considerados hayan sido evaluados incorrectamente.

En el análisis de riesgos, la evaluación se realizó sobre la base del "estado actual del equipo". De la evaluación y el control del producto realizados se desprende que la probabilidad de que se produzca un riesgo inaceptable es muy baja. El equipo (su construcción, modo de funcionamiento y aplicación) no causa -en condiciones normales- un riesgo injustificado para la persona que se ejercita ni para terceros.

MARCAS DE MANIPULACIÓN EN LOS EMBALAJES DE TRANSPORTE



- Este lado hacia arriba. No volcar.
- Proteger contra caídas.
- Proteger de la humedad.
- Almacenar un máximo de 8 en capas.
- Residuos electrónicos. Es necesario entregar el equipo usado a un punto de reciclaje.
- Atención producto pesado.
- Embalaje hecho de cartón.
- Embalaje reciclable.
- El embalaje ha sido fabricado teniendo en cuenta la responsabilidad ambiental y el reciclaje. Por favor, separe los residuos de acuerdo con las normas locales.
- Embalaje fabricado con cartón y plástico. Por favor, separe los residuos de acuerdo con las normas locales.
- Embalaje fabricado con cartón y plástico. Por favor, separe los residuos de acuerdo con las normas locales.

MANEJO

Antes de comenzar el entrenamiento, asegúrese de que el dispositivo esté correctamente montado.

- Antes de comenzar el primer entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de ajuste del dispositivo.
- El dispositivo tiene elementos que pueden estar expuestos a la corrosión. Por esta razón, no se recomienda que permanezca en un ambiente húmedo. También debe asegurarse de que el equipo (especialmente sus componentes internos y electrónicos) no esté expuesto al contacto con agua, bebidas, sudor, etc.

- El dispositivo está destinado únicamente al entrenamiento de adultos y no es un juguete para niños. Si bajo su propia responsabilidad permite que los niños lo usen, instrúyalos absolutamente sobre el uso correcto y supervise constantemente.
- El equipo no es adecuado para fines terapéuticos.
- Durante el funcionamiento del dispositivo, puede haber ruidos silenciosos durante el movimiento inercial de la masa del volante, que resultan del tipo de construcción. Estos no tienen ningún efecto sobre el funcionamiento del equipo.
- La emisión de ruido bajo carga es mayor que sin carga.
- Antes de comenzar cada entrenamiento, compruebe la correcta fijación de las protecciones y las conexiones atornilladas y enchufables.
- Durante el entrenamiento en el dispositivo, recuerde usar el calzado adecuado (zapatos deportivos).

MANTENIMIENTO

Para garantizar la máxima seguridad de uso del dispositivo, se recomienda comprobación regular para detectar el desgaste de los elementos. Esto se aplica a la comprobación de la estanqueidad y el estado de las tuercas, los tornillos y las piezas móviles, casquillos, etc.

Guarde el dispositivo en un lugar seco y cálido. No exponga el dispositivo a la luz solar.

¡ATENCIÓN! Antes de comenzar el mantenimiento, siempre apague el dispositivo y desconéctelo de la fuente de alimentación.

LIMPIEZA

La limpieza regular del dispositivo prolongará su vida útil y mantendrá su alto rendimiento.

Para la limpieza, utilice un paño suave y húmedo. Esto no se aplica a los componentes eléctricos, el motor, las partes internas: no permita que entre agua en estas áreas. Proteja del agua.

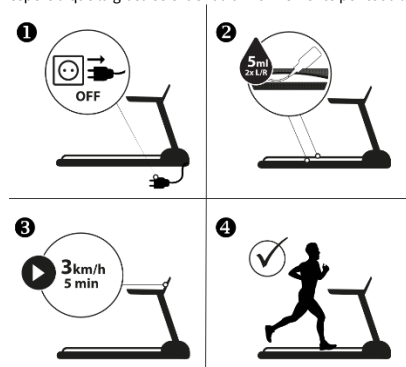
LIMPIEZA DEL MOTOR

Al menos una vez al año, elimine el polvo del motor. Para hacer esto, primero apague el dispositivo de la alimentación y, después de esperar aproximadamente 1 hora, retire la cubierta del motor. Con aire comprimido o un cepillo, retire con cuidado el polvo acumulado. Después de volver a colocar la cubierta del motor y conectar la fuente de alimentación, puede encender el equipo.

LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER

La frecuencia de lubricación de la cinta de correr depende de la intensidad de su uso. Si el dispositivo funciona más de 5 horas a la semana, se recomienda lubricarlo cada 2-3 meses. Si utiliza la cinta con menos frecuencia, debe lubricarla una vez cada 7-8 meses.

1. Antes de comenzar a lubricar la banda de la cinta de correr, apague la cinta y desconéctela de la fuente de alimentación. 2. Aplique grasa debajo de la banda de la cinta de correr en ambos lados, aproximadamente 5 ml. Use la mayor cantidad de grasa en los lugares donde los pies entran en contacto con la banda al correr. 3. Encienda la cinta de correr a baja velocidad (por ejemplo, 3 km/h) y espere a que la grasa se extienda uniformemente por toda la longitud de la banda.



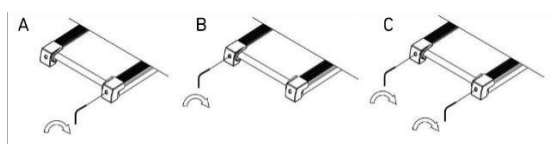
AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA BANDA

La banda de la cinta de correr puede necesitar tensarse debido al uso constante de la cinta. La banda debe tensarse cuando comience a resbalar, moverse hacia los lados o doblarse durante el entrenamiento.

Una banda tensada demasiado floja puede detenerse durante el funcionamiento del motor.

Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana. Encienda la cinta a una velocidad de aproximadamente 6-8 km/h, observe el grado de desviación de la banda de la cinta.

- No tense demasiado la banda, ya que esto puede causar fallas, incluyendo el motor, el rodillo o los cojinetes.
- Una banda correctamente tensada se puede levantar en sus bordes a una altura de aproximadamente 5-7,5 cm. Es muy fácil verificarlo: está correctamente tensada cuando caben 3 dedos debajo de ella.



AUMENTO DE LA TENSIÓN DE LA BANDA

En el juego de piezas encontrará una llave especial. Colóquela en el tornillo izquierdo para ajustar la banda ubicada en la parte posterior de la cinta de correr. Gire la llave en el sentido de las agujas del reloj 90 grados (imagen C).

De esta manera, tensará el rodillo trasero y aumentará la tensión de la banda.

Repita la operación girando el tornillo del lado derecho. Asegúrese de girar los tornillos de manera uniforme.

Repita los pasos para ambos tornillos hasta que la banda esté correctamente tensada.

DISMINUCIÓN DE LA TENSIÓN DE LA BANDA

Para disminuir la tensión de la banda, proceda como al aumentarla. Gire la llave en sentido contrario a las agujas del reloj.

CENTRAR LA BANDA DE LA CINTA DE CORRER

Debido a los diferentes estilos de carrera (más comúnmente, una mayor carga en una pierna), la banda puede moverse hacia los lados y no estar centrada. Por esta razón, la banda puede requerir ajustes de vez en cuando.

La banda debería centrarse automáticamente durante el funcionamiento de la cinta de correr. Requiere ajuste si se mueve hacia la derecha o la izquierda.

Encienda la cinta de correr y ajuste una velocidad baja (por ejemplo, 3 km/h). Compruebe

en qué dirección se mueve la banda.

- Si la banda se mueve hacia la derecha, coloque la llave en el tornillo de ajuste derecho. Gire la llave 90 grados en el sentido de las agujas del reloj (imagen A). Observe si la banda se centra. Si todavía se mueve hacia la derecha, vuelva a girar el tornillo 90 grados.
- Si la banda se mueve hacia la izquierda, proceda de la misma manera que en el caso anterior, pero gire el tornillo ubicado en el lado izquierdo (imagen B).

MEDIO AMBIENTE

El dispositivo se entrega en un embalaje para protegerlo contra posibles daños durante el transporte. Los embalajes son materiales primas no procesadas y pueden ser reciclados. Deseche estos materiales en los contenedores de colores apropiados designados para la recolección selectiva.



Proteja el medio ambiente y no tire las baterías usadas a la basura doméstica. Devuélvalas en el punto de compra o entréguelas en un punto de almacenamiento separado para materias primas secundarias.

Los aparatos eléctricos usados (incluido el contador, la fuente de alimentación) son materias primas secundarias; no los tire a los contenedores de basura doméstica, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud y el medio ambiente. Le pedimos su ayuda activa para una gestión económica de los recursos naturales y la protección del medio ambiente natural entregando el aparato usado a un punto de almacenamiento de materias primas secundarias: aparatos eléctricos usados.

MONTAJE

El montaje del dispositivo debe ser realizado cuidadosamente por un adulto. En caso de duda, pida ayuda a alguien con más experiencia en este campo.

- Antes de comenzar el montaje, asegúrese de que el conjunto con el dispositivo contenga todos los elementos de lista de piezas y si alguna pieza se ha dañado durante el transporte. En caso de que falten piezas o tenga alguna queja, póngase en contacto con el vendedor.
- Familiarícese con los dibujos y explicaciones y realice el montaje de acuerdo con el orden contenido en las instrucciones de montaje.
- Tenga cuidado durante el montaje. Al usar herramientas y piezas, existe riesgo de lesiones.
- Recuerde mantener un entorno seguro. No coloque las herramientas y los elementos de montaje de forma caótica. Recuerde que las láminas y bolsas de plástico representan un peligro de asfixia para los niños.
- Los elementos de montaje necesarios para realizar un paso determinado de las instrucciones de montaje se han presentado en los dibujos y explicaciones. Utilice los elementos indicados en las instrucciones de montaje.
- En las primeras fases del montaje, no apriete las piezas por completo. Hágalo después de colocar todas las piezas y asegurarse de que estén correctamente colocadas.
- El fabricante se reserva el derecho de montar previamente algunos elementos.

ESQUEMA DE MONTAJE -5→ Ver página 3)

¡ATENCIÓN! Está prohibido utilizar piezas que no provengan del fabricante.

LISTA DE PIEZAS

La lista completa de piezas está disponible poniéndose en contacto con serwis@zipro.pl o en la página [Zipro.store](https://zipro.store) en la descripción del producto.

Nº	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Inferior cuadro	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Frontal Manillar tapa final	4
24R/L	Bottom frame cubierta	2
26	Tablet rack superior cubierta	1
40	Interno-hexagonal perno M10*20	16
47	Tornillo de cabeza hueca M8*35	4
50	Tornillo de cabeza plana hexagonal interna M8*15	4
57	Tornillo Phillips con arandela M5*12	2
60	Phillips de rosca tornillo ST4*16	38
69	Dentada de bloqueo arandela $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Dentada bloqueo arandela $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Plana arandela $\phi 8$	10
72	Muelle arandela $\phi 8$	10
76	Seguridad llave	1
82	Cable de alimentación	1

INSTRUCCIONES DE MONTAJE (→ Ver página 3)

¡ATENCIÓN! Durante el montaje, siga los pasos a continuación y utilice las herramientas incluidas con el producto.
Prepare suficiente espacio libre para el montaje del dispositivo. Debido al gran peso de algunos elementos, se recomienda el montaje entre dos personas.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DESMONTAJE

MONTAJE DEL DISPOSITIVO

¡ATENCIÓN! Antes de comenzar el montaje, compruebe cuidadosamente que todos los tornillos estén apretados.
¡ATENCIÓN! Durante el montaje, tenga cuidado con sus manos y dedos para que no queden atrapados.

INSTRUCCIONES DE USO DE LA COMPUTADORA

COMIENZO

Dentro de 3 segundos después de presionar el botón **INICIO** el dispositivo comenzará a funcionar.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

La computadora entrará en modo de ahorro de energía automáticamente, si no hay actividad durante 10 minutos. Presione cualquier tecla para reanudar el sistema.

PARADA DE EMERGENCIA DEL DISPOSITIVO

¡ATENCIÓN! En caso de peligro repentino, pulse inmediatamente el botón de parada de emergencia.

PROGRAMAS

Dispositivo está equipado con 3 programas de usuario para configuración manual, 12 programas automáticos guardados en la memoria, modos de cuenta atrás (tiempo, distancia, calorías, nivel de inclinación, pulso, velocidad).

DESCRIPCIÓN DE LOS BOTONES

- INICIO** - sirve para iniciar el dispositivo en modo manual o el programa.
- PARADA** - sirve para detener el dispositivo en funcionamiento. Después del pulsar se producirá también un restablecimiento de la configuración. Después de reinicio dispositivo comenzará a funcionar en modo manual.
- PROGRAMA** - sirve para seleccionar un programa de entrenamiento automático (P1-P12), un programa de usuario (U1-U3) o función Cuerpo Grasa antes de la puesta en marcha.
- MANUAL** - permite seleccionar el modo de cuenta atrás: tiempo, distancia o calorías
- PERSONALIZADO** - cambie rápidamente al programa personalizado. En este modo, presione la tecla de confirmación del pequeño teclado de 3 * 4 para ingresar a la configuración del segmento del programa personalizado. Puede configurar rápidamente los parámetros a través del parámetro "Set + -" durante este período.
- DISTANCIA/CALORÍAS/TIEMPO cuenta regresiva** - la tecla de cambio mutuo de modo: el tiempo puede activar rápidamente el modo de inversión de tiempo. Puede configurar rápidamente los parámetros a través del parámetro "Set + -" durante este período. Distancia puede activar rápidamente el modo de distancia inverso. Las calorías pueden activar rápidamente el modo de conteo de calorías.
- INCLINACIÓN** - los botones permiten el ajuste (aumentar y disminuir) nivel en 1 nivel durante el entrenamiento. Los botones están situados en la consola del ordenador y en los pasamanos.
- BOTONES DE SELECCIÓN RÁPIDA DE NIVEL** - permiten realizar una selección directa del nivel durante el entrenamiento (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
BOTONES DE SELECCIÓN RÁPIDA DE NIVEL - permiten realizar una selección directa de la velocidad (2,4,6,8).

FUNCIONES (ESPECIFICACIÓN)

TIEMPO/PASOS	Muestra el tiempo actual de movimiento o el número de pasos.	00:00-99:59 min
DISTANCIA	Muestra la distancia.	0 - 99
CALORÍAS	Cuenta el número total de calorías quemadas desde el inicio hasta el final del ejercicio. (La medición es aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio, no se puede utilizar en el tratamiento).	0,0-999 kcal
INCLINACIÓN	Muestra el nivel.	-5 ~ 40%
PULSO	Muestra el pulso actual. ¡ATENCIÓN! Medición del pulso solo con fines deportivos (se excluye el uso médico).	50-200 BPM
VELOCIDAD	Muestra la velocidad actual del movimiento.	0.5-16KM/H

FUNCIÓN DE MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA

Después de iniciar la cinta de correr mantenga ambas manos en los sensores para medir el pulso. Después de 30 segundos, aparecerá el pulso actual en la pantalla. Durante la medición, la computadora mostrará un icono en forma de corazón.
¡ATENCIÓN! Medición de la frecuencia cardíaca solo para fines deportivos (se excluye el uso médico).

PROGRAMA MANUAL

El programa manual es el modo de funcionamiento predeterminado del dispositivo. La cinta de correr comienza a funcionar después de pulsar **INICIO**, cuando no se selecciona ningún programa de entrenamiento.

- La velocidad predeterminada en modo manual es 0.5 km/h.
- El cambio de la configuración de velocidad y nivel es posible mediante los botones en la computadora y los pasamanos.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Seleccione uno de los 12 programas de entrenamiento automáticos presionando el botón **PROGRAMA** hasta que aparezca el número apropiado en la pantalla.

- Cuando se muestre el programa adecuado pulse **MODO**. Después de seleccionar en la ventana se mostrará y parpadeará el valor "30:00". Los ajustes de tiempo de entrenamiento del programa se pueden realizar con los botones - **VELOCIDAD +/-** -.
- de entrenamiento establecido se divide proporcionalmente en 20 etapas. Tabla de etapas. presenta una tabla etapas. y correspondientes a ellas velocidades y ángulo de inclinación para cada programa de entrenamiento. → Ver página 111.
- Para iniciar el programa pulse **INICIO**.

PROGRAMAS DE USUARIO

El ordenador está equipado con 3 programas de usuario para la definición individual: U1, U2, U3.

CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA DE USUARIO

- En el modo de espera, pulse el botón **PROGRAM**, para seleccionar uno de los programas de usuario. En el panel se mostrarán sucesivamente los números de los programas automáticos y, a continuación, los programas de usuario.
- Cuando se muestre el programa correspondiente, pulse **MODE**, para comenzar a editar la primera sección del programa. Use los botones **SPEED +/-** para ajustar la velocidad.
- Presione **MODE**, para confirmar la configuración de los parámetros para la primera sección y pasar a la edición de la siguiente.

Los programas constan de 20 secciones. Repita los pasos anteriores hasta que se configuren los parámetros de todas las secciones.

Los programas se guardarán en la memoria del ordenador hasta su próxima edición.

Los datos no se perderán debido a un fallo de alimentación.

INICIO DEL PROGRAMA DE USUARIO

- W modo de espera, presione el botón **PROGRAM**, para seleccionar uno de los programas de usuario. Po seleccionar en la pantalla se mostrará y parpadeará el valor "30:00". Use los botones **SPEED +/-**, **INCLINACIÓN +/-** para ajustar el tiempo de entrenamiento. El tiempo de entrenamiento se divide proporcionalmente en 20 etapas. etapów.
- Para iniciar el programa pulse **START**.

MODO CUENTA REGRESIVA

Seleccione uno de los 3 modos de cuenta regresiva pulsando el botón **MODE**.

- Para ajustar el valor de cuenta regresiva utilice los botones **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- El inicio de la cinta de correr y la cuenta regresiva comenzará después de presionar el botón **START**.

PARÁMETROS DE CUENTA REGRESIVA:

- TIEMPO**: El valor inicial de la cuenta regresiva es 30 min. El ordenador permite configurar el tiempo en el rango 5-99 minutos (qué 1 minuto).
- CALORÍAS**: valor inicial de cuenta regresiva es 50 kcal. La computadora permite establecer calorías en el rango de 20-990 kcal (cada 10 kcal).
- DISTANCIA**: valor inicial de cuenta regresiva es 1 km. La computadora permite establecer la distancia en el rango de 1,0-99,0 km (cada 1 km).

FUNCIÓN DE MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL (BODY FAT)

Pulse el botón **PROGRAM**, hasta que aparezca "FAT" en la pantalla.

Use **MODE**, para introducir los parámetros:

- F1 - sexo (gender) - 01 hombre / 02 mujer
- F2 - edad (age) - valores 10-99
- F3 - altura (height) - valores 100-220 cm
- F4 - peso (weight) - valores 20-130 kg

Utilice los botones **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** para establecer los valores de los parámetros.

Después de seleccionar los parámetros, aparecerá F5 en la pantalla. Coloque ambas manos en los sensores de medición de pulso, después de 5-6 segundos la computadora mostrará la información FAT. FAT tiene como objetivo medir la relación entre la altura y el peso, no la proporción del cuerpo.

El resultado correcto debe estar entre 19-26. Un valor inferior a 19 indica bajo peso, 27-30 - sobrepeso, y por encima de 30 - obesidad.

¡ATENCIÓN! Los resultados obtenidos no pueden ser en ningún caso la base del tratamiento o ser tomados en cuenta para fines médicos.

ENTRENAMIENTO Y FASES DE EJERCICIOS

Usar el dispositivo le brindará muchos beneficios. Sobre todo, mejorará su condición física, fortalecerá sus músculos y, en combinación con una dieta adecuada, le permitirá quemar el tejido adiposo innecesario.

1. CALENTAMIENTO

Esta es una fase que mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo y prepara los músculos para un esfuerzo intensificado. También reduce el riesgo de calambres y lesiones. Se recomienda realizar algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación.

Si siente dolor, deje de hacer ejercicio o reduzca el rango de movimiento.

ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS INTERNOS DEL MUSLO

Siéntese en una superficie plana con las piernas dobladas y las rodillas apuntando hacia afuera. Junte las plantas de los pies y acérquelas lo más posible. Presione suavemente las rodillas hacia el suelo y mantenga esta posición durante 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL MUSLO

Siéntese en una superficie plana. Estire la pierna derecha y coloque la planta del pie izquierdo contra el muslo derecho. Estire la mano derecha hacia los dedos del pie derecho lo más lejos posible. Mantenga durante 15 segundos. Repita con la pierna izquierda.

GIROS DE CABEZA

Mantenga la cabeza recta mirando hacia adelante. Sin mover los hombros, gírela hacia la derecha y enderécela, luego gírela hacia la izquierda y enderécela.

ELEVACIÓN DE BRAZOS

Levante la mano izquierda lo más alto posible y mantenga durante unos segundos. Repita con la mano derecha.

ESTIRAMIENTO DEL TENDÓN DE AQUILES

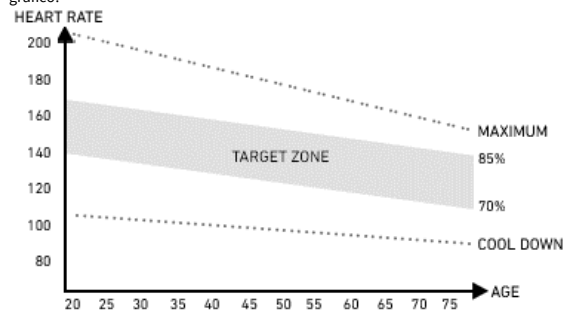
Párese frente a la pared, extienda la pierna izquierda hacia adelante y dóblela ligeramente por la rodilla. Mantenga la derecha atrás, recta, con el talón apoyado en el suelo. Mantenga ambos talones planos en el suelo y presione las caderas hacia la pared. Mantenga esta posición durante 30 segundos. Repita con la pierna derecha extendida. Recuerde no arquear la espalda durante el ejercicio.

FLEXIONES

Párese con los pies juntos. Inclínese hacia adelante tratando de acercar el pecho a las rodillas tanto como sea posible. Mantenga durante 15 segundos. Recuerde no doblar las rodillas.

2. FASE DE EJERCICIOS

Esta es la fase correcta del entrenamiento. Haga ejercicio a su propio ritmo para alcanzar una frecuencia cardíaca adecuada para su edad, como se muestra en el gráfico.



3. FASE DE RELAJACIÓN

Esta fase ayuda a calmar la circulación y relajar los músculos. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento. Debe recordarse que no debe esforzar los músculos.

POSIBLES DAÑOS Y TÉCNICAS DE REPARACIÓN

¡ATENCIÓN! Abrir la carcasa del dispositivo sin contactar previamente con el servicio técnico del fabricante anula la garantía. Si sospecha que hay un fallo que requiere abrir la carcasa, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.

DESCRIPCIÓN DEL ERROR	POSIBLES CAUSAS	SOLUCIÓN DEL PROBLEMA
Problema con pantalla	Falta de alimentación o no hay suministro eléctrico	Conecte el cable de alimentación a la toma de CA o compruebe la toma de CA.
	El interruptor de alimentación no está encendido.	Coloque el interruptor de alimentación en la posición ON.
	Accionamiento sin alimentación o defectuoso.	Pulse de nuevo la protección contra sobrecarga o sustituya el accionamiento.
	Circuito interrumpido del cable de señal del contador electrónico	Sustituya el cable de señal y vuelva a conectarlo.
	El contador electrónico está defectuoso	Sustituya el contador electrónico.
Pantalla incompleta, faltan segmentos	Soldadura defectuosa o soldadura continua del circuito integrado (IC) del controlador de la pantalla	Reparación necesaria, compruebe los puntos de soldadura, soldadura sólida en su lugar.
	Circuito integrado (IC) del controlador	Desconecte el cable y Reparación necesaria, suelde

	de la pantalla defectuoso	un nuevo circuito integrado (IC) del controlador de la pantalla.
Pantalla del contador electrónico	Desconexión del bloqueo de seguridad	Coloque el bloqueo de seguridad en la posición de ventosa o de tarjeta en el panel.
-0-	Interruptor de emergencia del controlador desconectado	Conecte o gire el interruptor de emergencia a la posición correcta
	El magnetrón no está conectado (si existe)	El magnetrón está instalado en la posición correcta.
E01 - Error de comunicación (el controlador no recibe la señal del contador electrónico);	El cable de señal del contador electrónico está mal conectado o tiene un contacto deficiente.	Vuelva a conectar el enchufe
E02 - Error de comunicación (el contador electrónico no recibe la señal del controlador)	El cable de señal del contador electrónico está dañado, en cortocircuito o interrumpido	Sustituya el cable de señal. Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante
	La causa reside en el cable de señal del contador electrónico	Reemplace el contador electrónico. Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante
	Fallo del circuito de señal del controlador	Reemplace el accionamiento. Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
E08 - Fallo de conexión del control inferior	Detección si la conexión al final de la máquina está bloqueada.	Retire el cuerpo extraño bloqueante.
	Fallo del sensor IR	Reemplace el sensor. Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	Fallo del controlador.	Reemplace el controlador. Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante
E48 - Falta de señal de detección de velocidad (con el controlador que detecta la velocidad)	El cable de señal de velocidad no está conectado o el sensor está defectuoso	Vuelva a insertar el cable de señal de velocidad o reemplace el sensor. Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante
	El circuito del sensor del controlador está defectuoso	Reemplace el accionamiento. Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante
El dispositivo no funciona	No hay alimentación	Conecte el dispositivo a la corriente.
	Llave de seguridad desconectada	Inserte la llave de seguridad.
	Cortocircuito	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
	El interruptor ON/OFF no está encendido	Encienda el dispositivo.
	La correa de transmisión está demasiado floja	Póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.

GARANTÍA

El vendedor en nombre del Garante ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta. La garantía del producto vendido no excluye, restringe ni suspende los derechos del Comprador derivados de la Ley de derechos del consumidor.

La tarjeta de garantía se encuentra en la última página.

CONDICIONES DE LA GARANTÍA

1. Las reclamaciones y la garantía cubren exclusivamente los defectos ocultos que surjan por culpa del fabricante.
2. La garantía será respetada por la tienda o el servicio técnico previa presentación por parte del cliente de:
 - a. una tarjeta de garantía válida, legible y correctamente cumplimentada con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - b. un comprobante de compra válido del equipo con la fecha de venta,
 - c. el producto reclamado o la pieza defectuosa.
En caso de compra a distancia, la tarjeta de garantía es válida únicamente con base en el documento de compra (recibo / factura).
3. La reclamación será considerada en un plazo de hasta 14 días a partir del momento en que el Cliente notifique el defecto.
4. Los defectos de fábrica y los daños revelados durante el período de garantía se repararán de forma gratuita en un plazo no superior a 21 días a partir de la fecha de entrega del producto a la tienda o al servicio técnico.
5. En caso de que sea necesario importar piezas, el período de reparación de la garantía podrá extenderse por el tiempo necesario para su importación, pero no más de 40 días.
6. La garantía no cubre:
 - a. daños mecánicos y los defectos causados por ellos,
 - b. daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados, un montaje y mantenimiento inadecuados,
 - c. daños y desgaste de elementos consumibles tales como: cables, correas, elementos de goma, pedales, empuñaduras de esponja, ruedas, cojinetes, tapicería.
 - d. las operaciones relacionadas con el montaje, el mantenimiento, que de acuerdo con el manual de instrucciones el usuario está obligado a realizar por su cuenta.
7. La garantía no se aplica en los siguientes casos:
 - a. expiración del período de validez,
 - b. realización por parte del cliente de reparaciones y modificaciones independientes con el uso de piezas no originales,
 - c. cuando el defecto se debe a una instalación incorrecta o al incumplimiento de las normas de correcta utilización descritas en el manual de instrucciones,
 - d. uso diferente al uso doméstico,
 - e. daños causados durante el transporte.
8. No se emitirán duplicados de la tarjeta de garantía.
9. Dentro de la garantía, el cliente tiene derecho a exigir los siguientes tipos de compensación gratuita:
 - a. reparación del producto,
 - b. sustitución del producto,
 - c. reducción del precio,
 - d. rescisión del contrato y reembolso total de los gastos incurridos.
10. Para presentar una reclamación, debe:
 - a. Presentar el producto o la parte del mismo cubierta por la garantía.
 - b. Comprobante de compra que especifique el nombre y la dirección del vendedor, la fecha y el lugar de compra, el tipo de producto o una tarjeta de garantía válida con el sello de la tienda.
 - c. En caso de entrega de un producto sucio, el servicio técnico podrá negarse a aceptarlo o, con el consentimiento escrito del cliente, realizar la limpieza a su cargo.
11. En caso de que la reclamación sea aceptada, el equipo será reparado o sustituido por uno nuevo o se devolverá el dinero al cliente. Los gastos de transporte del producto al cliente correrán a cargo del servicio técnico del fabricante.
12. En caso de rechazo de la reclamación de garantía, el cliente recibirá una justificación detallada de la decisión adoptada y, en un plazo de 14 días a partir del momento en que se comunique la decisión, el equipo será devuelto al cliente a su cargo.

FI Käyttöohje

Hyvä käyttäjä,
Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen asennuksen aloittamista ja laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Tämä ohje sisältää tärkeitä tietoja laitteen turvallisesta käytöstä ja kunnossapidosta. Säilytä se, jotta voit tarvittaessa tarkistaa huoltotiedot tai tilata varaosia.

TEKNISET TIEDOT

Virtalähde	220V
Enimmäisteho	1100 W
Paino	96 kg
Käyttölämpötila	0°C - +40°C
Varastointilämpötila	-10°C - +60°C
Käyttäjän enimmäispaino	135 kg
Käyttöluokka	Luokka H
Tarkkuusluokka	Luokka C
Vastustasojen määrä	-5~40 tasoa
Tuotestandardi (pääasiallinen)	EN ISO 20957-1:2024
Käyttötarkoitus	Kaltevuussäädöllä varustettu juoksumatto kotikäyttöön kotikäyttöönvaiheeseen.

TURVALLISUUS

HUOMIO! Laitetta saa käyttää ainoastaan sen käyttötarkoituksen mukaisesti, eli aikuisten harjoitteluun. Kaikenlainen muu laitteen käyttö voi olla vaarallista. Valmistajaa ei voida pitää vastuussa vahingoista, jotka ovat aiheutuneet laitteen virheellisestä käytöstä.

- Laitte on suunniteltu ja rakennettu uusimman turvallisuustiedon perusteella. Vaaralliset elementit, jotka voivat mahdollisesti aiheuttaa loukkaantumisaarua, on eliminoitu tai suojattu asianmukaisesti.
- Korjauksia ja muutoksia ei saa tehdä omin päin.
- Tarkista ruuvien, pulttien ja muttereiden kireys kerran tai kahdesti kuuauudessa.
- Turvallisuuden varmistamiseksi tarkasta ja huolla säännöllisesti (eli kerran vuodessa) laitteet erikoistuneessa liikkeessä.
- Kaikki laitteeseen tehdyt muutokset, joita ei ole kuvattu tässä ohjeessa, voivat aiheuttaa vahinkoja tai vaarantaa suoraan harjoittelijan terveyden ja hengen. Laitteeseen saa tehdä muutoksia ainoastaan valmistajan huoltohenkilöstö tai heidän kouluttamansa henkilöt.
- Kaikkia laitteita kehitetään jatkuvasti korkean laadun varmistamiseksi. Tästä syystä valmistaja pidättää oikeuden tehdä teknisiä muutoksia.
- Kaikki laitteita koskevat kysymykset tai epäilykset tulee osoittaa erikoistuneeseen liikkeeseen.

HUOMIO! Noudata yleisiä määräyksiä ja sähkölaitteiden käsittelyä koskevia turvallisuusmääräyksiä.

- **Laitte saa virtansa 220V verkkojännitteestä.**
- Kaikki sähkölaitteet lähettävät sähkömagneettista säteilyä käytön aikana. Jos elektronisen ohjausjärjestelmän tai ohjaamon lähellä on muita säteilyä lähettäviä laitteita (esim. matkapuhelimet), jotkin arvot (kuten syke) voivat vääristyä.
- **HUOMIO!** Älä koskaan tee omatoimisesti muutoksia sähköverkkoon. Anna tällaisten muutosten ammattilaisten tehtäväksi.
- **HUOMIO!** Muista irrottaa virtapistoke pistorasiasta ennen laitteen korjaamista, huoltoa tai puhdistamista.
- Älä käytä jatkojohtoja laitteen liittämiseen.
- Jos et käytä laitetta pidempään aikaan, irrota sen virtapistoke pistorasiasta.
- Varmista, että sähköjohto ei ole puristuksessa ja että sen sijoittelu ei aiheuta kompastumisvaaraa.

MAADOITUS

Maadoitus suojaa sähköiskun vaaralta. Laitteessa on johto ja pistoke maadoituksella. Pistoke on kytkettävä oikein asennettuun ja asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan.

VAARA! Johdon virheellinen kytkentä voi aiheuttaa sähköiskun vaaran.

- Ennen kuin liität laitteen virtalähteeseen, varmista, että paikallinen jännite vastaa pistokkeen tyyppiä.
- Älä muokkaa pistoketta, jos se ei sovi pistorasiaan.

Tässä tapauksessa anna pätevän sähköasentajan asentaa toinen pistorasia.

HUOMIO! Läheisyydessä olevia henkilöitä on varoitettava mahdollisista vaaroista. Ole erityisen varovainen lasten läsnä ollessa.

HUOMIO! Keskustele lääkärin kanssa ennen harjoittelun aloittamista varmistaaksesi, ettei sinulla ole terveysesteitä laitteella harjoitteluun. Voit asiantuntijan lausunnon perusteella laatia oman harjoitussuunnitelmasi. Virheellisesti valittu ohjelma tai liiallinen harjoittelu voi olla vaarallista terveydellesi ja hengellesi.

VAROITUS! Sykemittausjärjestelmät voivat olla epätarkkoja. Ylirasitus harjoituksen aikana voi johtaa vakaviin vammoihin tai kuolemaan. Jos tunnet olosi heikoksi, lopeta harjoittelu välittömästi.

HUOMIO! Noudata ehdottomasti tässä ohjeessa annettuja harjoittelua koskevia ohjeita.

- Kun valitset harjoittelupaikan, varmista turvallinen etäisyys mahdollisiin esteisiin. Älä aseta laitteita liikenneväylien (teiden, porttien, kulkureittien jne.) lähelle.
- Laitetta ei saa käyttää lähellä etäisyyttä seinästä. Turvallisuusalue on 2000 mm ja vähintään yhtä leveä kuin laite

HUOMIO! Ole varovainen laitteen asennuksen aikana äläkä anna lasten oleskella lähellä. Asennuksen aikana käytetään pieniä osia (muttereita, ruuveja jne.), jotka lapset voivat niellä.

JÄÄNNÖSRISKI

- Jos putoamissuojaa ei käytetä tai sitä käytetään, mutta virheellisesti, on olemassa jäännösriski, eli henkilön putoaminen aiheuttaa ihon hiertymiä, mustelmia, murtumia tai pahimmassa tapauksessa kuoleman.
- On olemassa jäännösriski harjoittelijan tahattomasta ylikuormituksesta, joka johtuu virheellisestä käsittelystä tai väärästä arvioinnista sekä virheellisestä tiedonsiirrosta (sähkömagneettisten häiriöiden, ohjelmistovirheen jne. vuoksi). Edes paras ohjelmisto- ja laitteistosuojaus ei sulje pois ohjelmisto- tai laitteistovirhettä, ja se voi teoriassa aiheuttaa harjoittelijan ylikuormituksen.
- Tuote on sähkölaite, joten sähköiskun mahdollisuutta ei voida sulkea pois, mikä voi johtaa kuolemaan.
- Tukehtumisvaaraa ei voida sulkea pois.
- Riskiä voidaan vähentää noudattamalla tietoja käyttöohjeessa olevia turvallisuustietoja.
- Ei voida sulkea pois sitä, että tahaton tai luvaton käyttö aiheuttaa muita huomioita ottamattomia riskejä, ja huomioita otetut riskit on arvioitu väärin.

Riskianalyysissä arviointi on tehty "laitteen nykytilan" perusteella. Tehdym tuotteen arvioinnin ja tarkastuksen perusteella on todettu, että hyväksyttävän riskin todennäköisyys on hyvin pieni. Laitte (sen rakenne, toimintatapa ja käyttötarkoitus) ei aiheuta – normaaleissa olosuhteissa – perusteetonta riskiä harjoittelijalle tai kolmansille osapuolille.

KÄSITTELYMERKIT KULJETUSPAKKAUKSISSA



- 1 - Tämä puoli ylöspäin. Älä kaada.
- 2 - Suojaa putoamiselta.
- 3 - Suojaa kosteudelta.
- 4 - Varastoi enintään 8 kerroksissa.
- 5 - Sähkö- ja elektroniikkaromu. Käytetyt laitteet on toimitettava kierrätyspisteeseen.
- 6 - Huomio: painava tuote.
- 7 - Pakkaus valmistettu pahvista.
- 8 - Kierrätettävä pakkaus.
- 9 - Pakkaus on valmistettu ympäristövastuullisesti ja kierrätystä silmällä pitäen. Lajittelet jätteen paikallisten määräysten mukaisesti.
- 10 - Pakkaus on valmistettu pahvista ja muovista. Lajittelet jätteen paikallisten määräysten mukaisesti.
- 11 - Pakkaus on valmistettu pahvista ja muovista. Lajittelet jätteen paikallisten määräysten mukaisesti.

KÄYTTÖ

Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on asennettu oikein.

- Tutustu ennen ensimmäisen harjoituksen aloittamista kaikkiin laitteen toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Laitteessa on osia, jotka voivat olla alttiina korroosiolle. Tästä syystä ei suositella, että se säilytetään kosteassa tilassa. On myös varmistettava, että laite (erityisesti sen sisäiset ja elektroniset osat) ei joudu kosketuksiin veden, juomien, hien jne. kanssa.
- Laitte on tarkoitettu vain aikuisten harjoitteluun, eikä se ole missään nimessä lasten lelu. Jos omalla vastuullasi annat lasten käyttää sitä, opasta heitä ehdottomasti oikeassa käytössä ja valvo heitä jatkuvasti.
- Laitte ei sovellu terapeuttiseen käyttöön.
- Laitteen käytön aikana voi esiintyä hiljaisia ääniä vauhtipyörän vapaaliikkeestä, jotka johtuvat rakenteen tyypistä. Niillä ei ole mitään vaikutusta laitteen toimintaan.
- Melupäästö kuormituksen aikana on suurempi kuin ilman kuormitusta.
- Tarkista ennen jokaista harjoitusta turvalaitteiden sekä ruuvi- ja pistoliitosten oikeellisuus.
- Muista harjoituksen aikana käyttää asianmukaisia jalkineita (urheilukengät).

HUOLTO

Käytön maksimaalisen turvallisuuden varmistamiseksi laitteen, on suositeltavaan säännöllinen tarkastus osien kulumisen varalta. Tämä koskee muttereiden, ruuvien, liikkuvien osien, holkkien jne. kireyden ja kunnon tarkastusta.

Säilytä laitetta kuivassa ja lämpimässä paikassa. Älä altista laitetta auringonvalolle.

HUOMIO! Sammuta aina ennen huollon aloittamista laite ja irrota se virtalähteestä.

PUHDISTUS

Laitteen säännöllinen puhdistus pidentää sen käyttöikää ja säilyttää sen korkean suorituskyvyn.

Puhdista pehmeällä, kostealla liinalla. Tämä ei koske sähköosia, moottoria, sisäosia - älä päästä vettä näihin paikkoihin. Suojaa vedeltä.

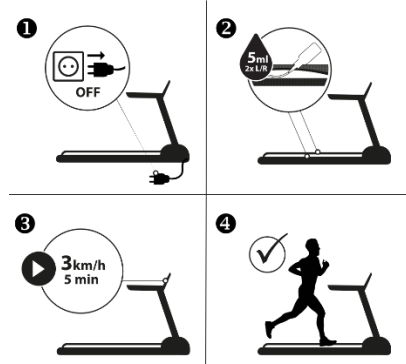
MOOTTORIN PUHDISTUS

Poista pöly moottorista vähintään kerran vuodessa. Tätä varten sammuta ensin laite virransyötöstä ja irrota moottorin suojus noin 1 tunnin kuluttua. Poista pöly varovasti paineilmalla tai siveltimellä. Kun olet asentanut moottorin suojuksen takaisin ja kytkenyt sen virtalähteeseen, voit käynnistää laitteen.

MATON VOITELU

Juoksumaton voitelun tiheys riippuu sen käytön intensiteetistä. Jos laite on käytössä yli 5 tuntia viikossa, on suositeltavaa voidella se 2-3 kuukauden välein. Jos juoksumattoa käytetään vähemmän, se on voideltava kerran 7-8 kuukaudessa.

1. Ennen aloittamista juoksumaton voitelua, sammuta juoksumatto ja irrota se virtalähteestä. 2. Levitä rasvaa juoksumaton alle molemmille puolille noin 5 ml. Käytä eniten sitä paikoissa, joissa jalat ovat kosketuksissa mattoon juoksun aikana. 3. Käynnistä juoksumatto alhaisella nopeudella (esim. 3 km/h) ja odota, kunnes rasva on levittynyt tasaisesti koko maton pituudelle.



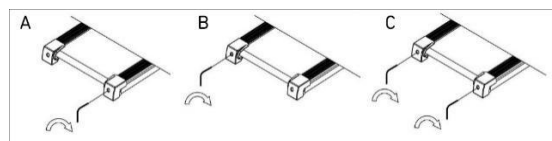
MATON KIREYDEN SÄÄTÖ

Juoksumatto saattaa vaatia kiristämistä juoksumaton jatkuvan käytön seurauksena. Matto on kiristettävä, jos se alkaa liukua, liikua sivulle tai rullautua harjoittelun aikana.

Liian löysästi kiristetty matto voi pysähtyä moottorin käydessä.

Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle. Käynnistä juoksumatto noin 6-8 km/h nopeudella ja tarkkaile juoksumaton poikkeaman astetta.

- Mattoa ei saa kiristää liian tiukalle, koska se voi aiheuttaa vikoja mm. moottorissa, akselissa tai laakereissa.
- Oikein kiristetty matto voidaan nostaa sen reunoilta noin 5-7,5 cm korkeuteen. Tämä on erittäin helppo tarkistaa - se on oikein kiristetty, kun sen alle mahtuu 3 sormea.



MATON KIREYDEN LISÄÄMINEN

Osasarjasta löydät erikoisavaimen. Aseta se juoksumaton takaosassa olevaan vasemmanpuoleiseen maton säätöruuviin. Käännä avainta myötäpäivään 90 astetta (kuva C).

Tällä tavalla kiristät takarullan ja lisäät maton kireyttä. Toista toimenpide kääntämällä ruuvia oikealta puolelta. Varmista, että käännät ruuveja tasaisesti. Toista toimenpiteitä molemmille ruuveille, kunnes matto on oikein kiristetty.

MATON KIREYDEN VÄHENTÄMINEN

Vähentääksesi maton kireyttä, toimi samoin kuin sen lisäämisessä. Käännä avainta vastapäivään.

JUOKSUMATON KESKITYS

Eri juoksu-tyyliin (yleensä toiselle jalalle kohdistuvan suuremman kuormituksen) seurauksena matto voi liukua sivuttain eikä olla keskitetty. Tästä syystä matto saattaa vaatia säätöä aika ajoin.

Maton pitäisi itestään keskittyä juoksumaton käytön aikana. Se vaatii säätöä, jos se liikkuu oikealle tai vasemmalle puolelle.

Käynnistä juoksumatto ja aseta sille alhainen nopeus (esim. 3 km/h). Tarkista mihin suuntaan matto liikkuu.

- Jos matto liikkuu oikealle, aseta avain oikeanpuoleiseen säätöruuviin. Käännä avainta 90 astetta myötäpäivään (kuva A). Tarkkaile, keskitetäänkö matto. Jos se edelleen liikkuu oikealle, käännä ruuvia uudelleen 90 astetta.

- Jos matto liikkuu vasemmalle, toimi samoin kuin yllä olevassa tapauksessa, mutta käännä vasemmalla puolella olevaa ruuvia (kuva B).

YMPÄRISTÖ

Laite toimitetaan pakkauksessa suojatakseen sitä mahdollisilta kuljetusvaurioilta. Pakkaukset ovat raaka-aineita ja ne voidaan kierrättää. Vie nämä materiaalit asianmukaisiin värillisiin säiliöihin, jotka on tarkoitettu valikoivaan keräykseen.



Suojele ympäristöä äläkä heitä käytettyjä paristoja kotitalousjätteisiin. Palauta ne ostopaikkaan tai toimita ne erilliseen kierrätyspisteeseen.

Käytetyt sähkölaitteet (mukaan lukien mittari, virtalähde) ovat kierrätysmateriaaleja - älä heitä niitä kotitalousjätteisiin, koska ne voivat sisältää terveydelle ja ympäristölle vaarallisia aineita.

Pyydämme aktiivista apua säästeliäässä luonnonvarojen hallinnassa ja luonnonympäristön suojelussa toimittamalla käytetty laite kierrätyspisteeseen - käytetyt sähkölaitteet.

ASENNUS

Laitteen asennus on suoritettava huolellisesti aikuisen toimesta. Jos olet epävarma, pyydä apua joltakulta jolla on enemmän kokemusta tältä alalta.

- Varmista ennen asennuksen aloittamista, että sarja laitteen mukana sisältää kaikki kohdat osaluettelot sekä ovatko kaikki osat ehjiä kuljetuksen aikana. Jos osia puuttuu tai sinulla on huomautuksia, ota yhteyttä myyjään.
- Tutustu kuviin ja selityksiin ja suorita asennus ohjeiden järjestyksessä asennusohjeissa.
- Ole varovainen asennuksen aikana. Käytön aikana työkalujen ja osien kanssa on olemassa loukkaantumisvaara.
- Muista säilyttää turvallinen ympäristö. Älä levitä työkaluja ja asennusosia kaaoittisesti. Muista, että muovikelmut ja -pussit ovat lasten tukehtumisvaara.
- Asennusosat, joita tarvitaan tietyn vaiheen suorittamiseen asennusohjeissa on esitetty kuvissa ja selityksissä. Käytä ohjeissa ilmoitettuja osia asennusohjeissa.
- Älä kiristä osia kokonaan asennuksen alkuvaiheessa. Tee se vasta, kun kaikki osat ovat paikoillaan ja olet varmistanut, että ne ovat oikein asennettu.
- Valmistaja pitää oikeuden esiasentaa joitain osia.

ASENNUSKAAVIO (-> Katso sivu 3)

HUOMIO! On kiellettyä käyttää muita kuin valmistajan toimittamia osia.

OSALUETTELO

Täydellinen osaluettelo on saatavilla ottamalla yhteyttä osoitteeseen serwis@zipro.pl tai verkkosivustolla [Zipro.store](https://zipro.store) tuotekuvauksessa.

NRO	KUVAUS	MÄÄRÄ
1	Pohja runko	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Etu- Ohjaustanko päätytulppa	4
24O/V	Bottom frame suojus	2
26	Tabletti- teline ylä- suojus	1
40	Sisä- kuusio pultti M10*20	16
47	Lieriökantaruuvi M8*35	4
50	Litteäkantainen sisäkuusiokoloruuvi M8*15	4
57	Ruuvi aluslevyllä M5*12	2
60	Phillips- kierre- ruuvi ST4*16	38
69	Sahalaitainen lukitus- aluslevy φ10*1.2	20
70	Sahalaitainen lukko aluslevy φ8*1.2	8
71	Litteä aluslevy φ8	10
72	Jousi aluslevy φ8	10
76	Turva avain	1
82	Virtajohto johto	1

ASENNUSOHJE (-> Katso sivu 3)

HUOMIO! Noudata asennuksen aikana alla olevia ohjeita ja käytä tuotteen mukana toimitettuja työkaluja.

Varaa riittävästi tilaa laitteen asentamista varten. Joidenkin osien suuren painon vuoksi asennusta suositellaan tehtäväksi kahden henkilön voimin.

IKOKOAMIS- JA PURKUOHJE

LAITTEEN KOKOAMINEN

HUOMIO! Ennen kokoamisen aloittamista tarkista huolellisesti, että kaikki ruuvit on kiristetty.

HUOMIO! Ole kokoonpanon aikana varovainen käsiesi ja sormiesi kanssa, jotta ne eivät jää puristuksiin.

TIETOKONEEN KÄYTTÖOHJE

ALOITUS

Sisällä 3 sekuntia painikkeen painamisen jälkeen **KÄYNNISTÄ** laite aloittaa toimintansa.

VIIRRANSÄÄSTÖTOIMINTO

Tietokone siirtyy automaattisesti viirransäätötilaan, jos 10 minuuttiin ei tapahdu mitään toimintoja. Jatka järjestelmää painamalla mitä tahansa näppäintä.

LAITTEEN HÄTÄSEISAUTUS

HUOMIO! Paina välittömästi hätäseis-painiketta äkillisen vaaratilanteen sattuessa.

OHJELMAT

Laite on varustettu kolmella manuaalisesti asetettavalla käyttäjäohjelmalla, 12

automaattisella ohjelmalla, jotka on tallennettu muistiin, lähtölaskentatilat (aika,matka,kalorit, kaltevuustaso, syke, nopeus).

PAINIKKEIDEN KUVAAUS

- START** - käytetään laitteen käynnistämiseen käynnistämiseen tilassa tilassa manuaalisessa tai valitun ohjelman.
- PYSÄYTÄ** – käytetään laitteen pysäyttämiseen toimivann laitteen. Uudelleenkäynnistyksen jälkeen painetaan tapahtuu myös nollaus asetuksista. Jälkeen uudelleen käynnistyksen laite aloittaa toiminnan tilassa manuaalitulassa.
- OHJELMA** – käytetään valitsemaan ohjelman harjoitteluohjelman automaattisen (P1-P12), käyttäjäohjelman käyttäjän (U1-U3) tai toiminto Body Rasva ennen käynnistystä.
- MANUAL** – mahdollistaa valita tilan laskentaan: aikaa, matkaa tai kaloreita
- CUSTOM** – vaihtaa nopeasti mukautettuun ohjelmaan. Tässä tilassa paina 3 * 4 pienen näppäimistön vahvistusnäppäintä päästäksesi mukautetun ohjelmasegmentin asetuksiin. Voit asettaa parametrit nopeasti parametrilla "Set + -" tänä aikana.
- etäisyyden./CALORIES/TIME lähtölaskenta** - tila keskinäinen vaihtokytkin: aika voi nopeasti kytkeä päälle aika-käänteistilan. Voit asettaa parametrit nopeasti parametrilla "Set + -" tänä aikana. Matka voi nopeasti kytkeä päälle matkan käänteistilan. Kalorit voivat nopeasti kytkeä päälle kalorien laskentatilan.
- HUOMIO!** – painikkeet mahdollistavat säädön (lisääminen ja vähentäminen) tasoa yhden 1 taso harjoituksen aikana. Painikkeet sijaitsevat ovat konsolissa ja ja käsinojissa.
- PIKAVALINTAPAINIKKEET TASO**– mahdollistavat suoran valinnan tason harjoituksen aikana (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- PIKAVALINTAPAINIKKEET TASO** – mahdollistavat suoran valinnan nopeudesta (2,4,6,8).

liikeajan tai askeleiden määrän.

TIME/STEPS	NäyttääDISTANCE	00:00-99:59 min
DISTANCE	0 Laskee poltettujen kaloreiden kokonaismäärän harjoituksen alusta loppuun.	0 - 99
CALORIES	Näyttää tason. NOUSU	0,0-999 kcal
INCLINE	Näyttää nykyisen pulssin.	-5 ~ 40%
PULSE	Pulssin mittaus vain urheilukäyttöön (lääketieteellinen käyttö suljettu pois).	50-200 BPM
NOPEUSPEUS	Näyttää nykyisen liikenopeuden.	0.5-16KM/H

SYKKEEN MITTAUSTOIMINTO

Käynnistyksen jälkeen juoksumaton pidä molempia käsiä sykeantureilla sykkeen mittaamiseksi. 30 sekunnin kuluttua näytössä näkyy nykyinen syke. Mittauksen aikana tietokone näyttää sydämen muotoisen kuvakkeen. **HUOMIO!** Sykemittaus vain urheilutarkoituksiin (lääketieteellinen käyttö on poissuljettu).

MANUAALIOHJELMA

Manuaaliohjelma on laitteen oletustila. Juoksumatto aloittaa toimintansa siinä painamalla **START**, jos mitään harjoitusohjelmaa ei ole valittu.

- Oletusnopeus tilassa manuaalinen on 0.5 km/h.
- Nopeuden ja tason muuttaminen on mahdollista tietokoneen ja kaiteiden painikkeilla.

HARJOITUSOHJELMAT

Valitse yksi 12 automaattisesta harjoitusohjelmasta painamalla painiketta **OHJELMA** niin kauan, kunnes näytössä näkyy oikea numero.

- Kun näyttöön tulee näkyviin oikea ohjelma paina **MODE**. Kun valittu ikkunassa näkyy ja arvo alkaa vilkkua "30:00". Harjoitusajan asetukset voidaan tehdä painikkeilla jaetaan +/- . Asetettu harjoitusaika **NOPEUS suhteellisesti** -.
- Taulukko . esittää yhteenvedon vaiheista ja vastaavista niille nopeuksista ja kulmasta kaltevuudesta kullekin jokaiselle harjoitusohjelmalle . ➔ Katso sivu 111.
- Aloittaaksesi ohjelman paina **START**.

KÄYTTÄJÄOHJELMAT

Tietokoneessa on 3 käyttäjäohjelmaa yksilöllistä määrittystä varten: U1, U2, U3.

KÄYTTÄJÄOHJELMAN ASETTAMINEN

- Valmiustilassa paina painiketta **OHJELMA**, valitaksesi yhden käyttäjäohjelmista. Paneelissa näkyvät automaattisten ohjelmien numerot peräkkäin, sitten käyttäjäohjelmat.
- Kun sopiva ohjelma tulee näkyviin, paina **MODE**aloittaaksesi ohjelman ensimmäisen osion muokkaukseen. Käytä -painikkeita **SPEED +/-** nopeuden asettamiseen.
- Paina **MODE**vahvistaaksesi ensimmäisen osion parametriasetukset ja siirtyäksesi seuraavaan muokkaukseen.

Ohjelmat koostuvat 20 osiosta. Toista yllä olevat toiminnot, kunnes kaikkien osioiden parametrit on asetettu. Ohjelmat tallennetaan tietokoneen muistiin niiden seuraavaan muokkaukseen asti. Tiedot eivät katoa sähkökatkoksen vuoksi.

KÄYTTÄJÄOHJELMAN KÄYNNISTÄMINEN

- W tilassa valmiustila, paina painiketta **OHJELMA**, valitaksesi yhden käyttäjä ohjelmista käyttäjäohjelmista. Po valinnan in ikkunassa näkyy ja ja vilkkuu arvo Käytä „30:00”. painikkeita käyttääksesi **SPEED +/-** , **INCLINE +/-** asettaaksesi asetus

- aika harjoittelua. Asetettu aika harjoittelua on jaettu suhteellisesti 20 vaiheeseen.
- Aloittaaksesi ohjelman paina **START**.

LASKENTATILA

Valitse yksi 3 laskentatilasta painamalla **MODE** -painiketta.

- Asettaaksesi asetettavaa laskettavaa arvoa käytä painikkeita **NOPEUS +/-** , **KALTEVUUS +/-**.
- Käynnistys juoksumaton ja lähtölaskenta alkaa kun painat painiketta **START**.

LASKETTAVAT PARAMETRIT:

- AIKA:** alkuperäinen arvo lähtölaskennalle on 30 min. Tietokone mahdollistaa ajan asettamisen ajan välillä 5-99 minuuttia (minuutissa 1 minuutissa).
- KALORIT:** Alkuarvo on lähtölaskentaan 50 kcal. Tietokone mahdollistaa kalorien asettamisen välillä alueella 20-990 kcal (10 kcal).
- MATKA:** Alkuarvo on lähtölaskentaan 1 km. Tietokone mahdollistaa matkan asettamisen välillä alueella 1,0-99,0 km (0,1 1 km).

KEHON RASVAMITTAUSTOIMINTO (BODY FAT)

Paina painiketta **PROGRAM**, kunnes näytössä näkyy "FAT". Käytä **MODE**, syöttääksesi parametrit:

- F1 - sukupuoli (gender) – 01 mies / 02 nainen
- F2 - ikä (age) – arvot 10-99
- F3 - pituus (height) – arvot 100-220 cm
- F4 – paino (weight) – arvot 20-130 kg

Käytä painikkeita **SPEED +/-** , **INCLINE +/-** asettaaksesi parametrien arvot. Parametrien valitsemisen jälkeen näytössä näkyy F5. Aseta molemmat kädet sykemittausantureille, 5-6 sekunnin kuluttua tietokone näyttää FAT-tiedot. FAT:n tarkoituksena on mitata pituuden ja painon suhdetta, ei kehon mittasuhteita. Oikean tuloksen tulisi olla välillä 19-26. Arvo alle 19 tarkoittaa alipainoa, 27-30 - ylipainoa ja yli 30 - lihavuutta. **HUOMIO!** Saatuja tuloksia ei saa missään tapauksessa käyttää hoidon perustana tai ottaa huomioon lääketieteellisissä tarkoituksissa.

TREENI JA HARJOITUSVAIHEET

Laitteen käyttäminen tarjoaa sinulle monia etuja. Se parantaa ensisijaisesti kuntoa, vahvistaa lihaksiasi ja yhdessä oikean ruokavalion kanssa auttaa polttamaan tarpeetonta rasvakudosta.

1. LÄMMITTELY

Tämä on vaihe, joka parantaa verenkiertoa koko kehossa ja valmistaa lihaksia tehostettuun harjoitteluun. Se vähentää myös kramppeja ja loukkaantumisten riskiä. On suositeltavaa suorittaa joiain venytysharjoituksia, kuten alla on esitetty. Jos tunnet kipua, lopeta harjoittelu tai vähennä liikkeen laajuutta.

REISIEN SISÄLIHASTEN VENYTTÄMINEN

Istu tasaisella alustalla jalat koukussa ja polvet ulospäin. Yhdistä jalkapohjat ja tuo ne mahdollisimman lähelle toisiaan. Paina varovasti polvia alustaa kohti ja pidä asento 15 sekuntia.

REISIEN VENYTTÄMINEN

Istu tasaisella alustalla. Suorista oikea jalka ja aseta vasemman jalan pohja oikean reiden päälle. Ojenna oikea käsi oikean jalan varpaita kohti niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä asento 15 sekuntia. Toista vasemmalla jalalla.

PÄÄN KIERROT

Pidä pää suorana ja katso eteenpäin. Käännä päätä oikealle ja suorista se, sitten käännä vasemmalle ja suorista se liikkuttamatta olkapäitä.

KÄSIEN NOSTAMINEN

Nosta vasen käsi mahdollisimman korkealle ylös ja pidä muutama sekunti. Toista oikealla kädellä.

AKILLEN JÄNTEEN VENYTTÄMINEN

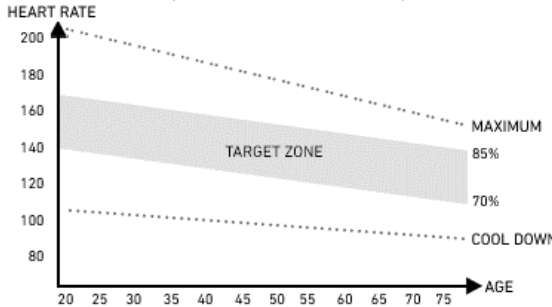
Seiso kasvot seinään päin, siirrä vasen jalka eteenpäin ja taivuta hieman polvesta. Pidä oikea takana - suorana, kantapää tasaisesti alustalla. Pidä molemmat kantapää tasaisesti alustalla ja paina lantio seinää kohti. Pidä asento 30 sekuntia. Toista oikealla jalalla. Muista, ettet taivuta selkää kaarelle harjoituksen aikana.

KUMARRUKSET

Seiso jalat yhdessä. Kumarra eteenpäin yrittäen tuoda rintakehä mahdollisimman lähelle polvia. Pidä asento 15 sekuntia. Muista, ettet taivuta polvia.

2. HARJOITUSVAIHE

Tämä on harjoittelun varsinainen vaihe. Harjoittele omaan tahtiisi siten, että saavutat ikäsi mukaisen sykkeen, kuten kaaviossa on esitetty.



3. VIILÄHDYSVAIHE

Tämä vaihe auttaa rauhoittamaan verenkiertoa ja rentouttamaan lihaksia. Tämä on lämmittelyharjoitusten toisto. On syytä muistaa, ettet yllirasita lihaksia.

MAHDOLLISET VAHINGOT JA KORJAUSTEKNIIKAT

HUOMIO! Laitteen kotelon avaaminen ilman yhteydenottoa valmistajan huoltoon johtaa takuun menettämiseen.

Jos epäilet, että on olemassa vika, joka vaatii kotelon avaamista, ota yhteyttä valmistajan huoltoon.

VIRHEEN KUVAUS	MAHDOLLISET SYYT	ONGELMAN RATKAISU
----- Ongelma näytöllä varustettu näytöllä	Ei virtaa tai virransyöttöä	Liitä virtajohto AC-pistorasiaan tai tarkista AC-pistorasia.
	Virtakytkin ei ole päällä.	Aseta virtakytkin ON-asentoon.
	Käyttö ei saa virtaa tai on viallinen.	Paina ylikuormitusuoja uudelleen tai vaihda käyttö.
	Elektronisen laskurin signaalijohdon katkennut piiri	Vaihda signaalijohto ja kytke se uudelleen.
	Elektroninen laskuri on viallinen	Vaihda elektroninen laskuri.
Puutteellinen näyttö, puuttuvia segmenttejä	Näytön ohjainpiirin (IC) huono juotos tai jatkuva juotos	Korjaus tarpeen, tarkista juotospisteet, tukeva juotos paikallaan.
	Viallinen näytön ohjainpiiri (IC)	Irrota kaapeli ja Korjaus tarpeen, juota uusi näytön ohjainpiiri (IC).
Elektronisen laskurin näyttö	Turvalukon irrotus	Aseta turvalukko imukupin tai kortin asentoon paneelissa.
	Ohjaimen hätäkatkaisin irrotettu	Kytke tai kierrä hätäkatkaisin oikeaan asentoon
-tai-	Magnetroni ei ole päällä (jos sellainen on)	Magnetroni on asennettu oikeaan asentoon.
E01 - Tiedonsiirtovirhe (ohjain ei vastaanota signaalia elektroniselta laskurilta);	Elektronisen laskurin signaalijohto on kytketty väärin tai siinä on huono kosketus.	Kytke pistoke uudelleen
E02 - Tiedonsiirtovirhe (elektroninen laskuri ei vastaanota signaalia ohjaimelta)	Elektronisen laskurin signaalijohto on viallinen, oikosulussa tai katkennut	Vaihda signaalijohto. Ota yhteyttä valmistajan huoltoon
	Syy on elektronisen laskurin signaalijohdossa	Vaihda elektroninen laskuri. Ota yhteyttä valmistajan huoltoon
	Ohjaimen signaalipiirin vika	Vaihda käyttö. Ota yhteyttä valmistajan huoltoon.
E08 - Alemman ohjauksen liitäntävika	Tunnistus onko alaliitännäntä koneen päässä on tukos.	Poista tukkeava vierasaine.
	IR-anturin vika	Vaihda anturi. Ota yhteyttä valmistajan huoltoon.
	Ohjaimen vika.	Vaihda ohjain. Ota yhteyttä valmistajan huoltoon
E48 - Nopeudentunnistussignaalia ei ole (nopeudentunnistusohjaimella)	Nopeussignaalin johto ei ole kytketty tai anturi on viallinen	Aseta nopeussignaalin johto takaisin tai vaihda anturi. Ota

		yhteyttä valmistajan huoltoon
	Ohjaimen anturiipiiri on vaurioitunut	Vaihda käyttö. Ota yhteyttä valmistajan huoltoon
Laite ei toimi	Ei virtaa	Kytke laite virtalähteeseen.
	Turva-avain irrotettu	Kytke turva-avain.
	Oikosulku	Ota yhteyttä valmistajan huoltoon.
	ON/OFF-kytkin ei ole päällä	Kytke laite päälle.
	Käyttöhihna on liian löysällä	Ota yhteyttä valmistajan huoltoon.

TAKUU

Myyjä myöntää Takuunantajan puolesta takuun Suomen tasavallan alueella 24 kuukauden ajaksi myyntipäivästä lukien. Myydyn tuotteen takuu ei poista, rajoita tai keskeytä ostajan oikeuksia, jotka johtuvat kuluttajansuojalaista.

Takuukortti on viimeisellä sivulla.

TAKUUEHDOT

- Vain valmistajan virheestä johtuvat piilevät viat kuuluvat reklamaation ja takuun piiriin.
- Takuu hyväksytään myymälässä tai huollossa, kun asiakas esittää:
 - voimassa olevan, selkeästi ja oikein täytetyn takuukortin, jossa on myyntileima ja myyjän allekirjoitus,
 - voimassa olevan ostokuitin, jossa on myyntipäivämäärä, reklamoitavan tuotteen tai viallisen osan.
 - Etämyynnissä takuukortti on voimassa vain ostotositteen (kuitti / lasku) perusteella.
- Reklamaatio käsitellään 14 päivän kuluessa siitä, kun asiakas on ilmoittanut viasta.
- Tehdasviat ja vauriot, jotka ilmenevät takuuajana, korjataan maksutta enintään 21 päivän kuluessa siitä, kun tuote on toimitettu myymälään tai huoltoon.
- Jos varaosia on tuotava ulkomailta, takuukorjauksen suoritusajaksi voi pidentyä osien hankintaan tarvittavan ajan, mutta enintään 40 päivää.
- Takuu ei kata:
 - mekaanisia vaurioita ja niistä johtuvia vikoja,
 - vahinkoja ja vikoja, jotka johtuvat virheellisestä käytöstä ja varastoinnista, virheellisestä asennuksesta ja huollosta,
 - kuluvien osien vaurioita ja kulumista, kuten: vajerit, hihnat, kumiosat, polkimet, vaahdonuovikahvat, pyörät, laakerit, verhoilu.
 - asennus- ja huoltotoimenpiteitä, jotka käyttäjän on käyttöohjeen mukaan suoritettava itse.
- Takuu ei ole voimassa seuraavissa tapauksissa:
 - voimassaolajan umpeutumisen,
 - asiakkaan suorittamia omatoimisia korjauksia ja muutoksia käyttäen muita kuin alkuperäisiä osia,
 - jos vika johtuu virheellisestä asennuksesta tai käyttöohjeessa kuvattujen oikean käytön periaatteiden noudattamatta jättämisestä,
 - muuta kuin kotikäyttöä,
 - kuljetuksessa aiheutuneita vahinkoja.
- Takuukortista ei myönnetä kaksoiskappaleita.
- Takuun puitteissa asiakkaalla on oikeus vaatia seuraavia maksuttomia hyvityksiä:
 - tuotteen korjaus,
 - tuotteen vaihto,
 - hinnan alennus,
 - sopimuksen purkaminen ja täysi korvaus aiheutuneista kustannuksista.
- Reklamaation tekemiseksi on tarpeen:
 - Esitettävä tuote tai sen osa, jota takuu koskee.
 - Esitettävä ostokuitti, jossa on myyjän nimi ja osoite, ostopäivä ja -paikka, tuotetyyppi tai voimassa oleva takuukortti myymälän leimalla.
 - Jos tuote toimitetaan likaisena, huolto voi kieltäytyä vastaanottamasta sitä tai puhdistaa sen asiakkaan kustannuksella tämän kirjallisella suostumuksella.
- Jos reklamaatio hyväksytään, laite korjataan tai vaihdetaan uuteen, tai asiakkaalle palautetaan rahat. Tuotteen kuljetuskustannukset asiakkaalle maksaa valmistajan huolto.
- Jos takuureklamaatio hylätään, asiakas saa yksityiskohtaisen perustelun päätökselle, ja laite palautetaan asiakkaalle tämän kustannuksella 14 päivän kuluessa päätöksen tekemisestä.

FR Manuel d'utilisation

Utilisateur,
Veuillez lire attentivement ce manuel avant de procéder au montage et la première utilisation de l'appareil. Ce manuel contient des informations importantes concernant la sécurité d'utilisation et l'entretien de l'appareil. Conservez-le afin de pouvoir consulter les informations relatives à l'entretien ou à la commande de pièces de rechange.

DONNÉES TECHNIQUES

Alimentation	220V
Puissance maximale	1100 W
Poids	96 kg
Température d'utilisation	0°C à +40°C
Température de stockage	-10°C à +60°C
Poids maximal de l'utilisateur	135 kg
Classe d'application	Classe H
Classe de précision	Classe C
Nombre de niveaux de résistance	0~40 niveaux
Norme du produit (principale)	EN ISO 20957-1:2024
Destination	Tapis de course avec réglage de l'inclinaison pour usage domestique.

SÉCURITÉ

ATTENTION ! L'appareil doit être utilisé exclusivement aux fins pour lesquelles il a été conçu, c'est-à-dire pour l'entraînement par des adultes. Toute autre utilisation de l'appareil peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation incorrecte de l'appareil.

- L'appareil a été conçu et fabriqué sur la base des connaissances les plus récentes en matière de sécurité. Les éléments dangereux qui pourraient potentiellement présenter un risque de blessure ont été éliminés ou relativement protégés.
- Les réparations et modifications non autorisées sont interdites.
- Vérifiez le serrage correct des vis, des boulons et des écrous une fois tous les un ou deux mois.
- Afin de garantir durablement la sécurité, vérifiez et entretenez régulièrement (c'est-à-dire une fois par an) l'équipement dans un magasin spécialisé.
- Toute modification de l'appareil qui n'est pas décrite dans ce manuel peut causer des dommages ou menacer directement la santé et la vie de l'utilisateur. Seuls les employés du service après-vente du fabricant ou les personnes formées par celui-ci peuvent apporter des modifications à l'appareil.
- Tous les appareils sont soumis à des activités d'innovation constantes afin de garantir une haute qualité. Pour cette raison, le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications techniques.
- Pour toute question ou doute concernant l'équipement, veuillez vous adresser à un magasin spécialisé.

ATTENTION ! Respectez les règles générales des réglementations et des mesures de sécurité applicables à la manipulation des appareils électriques.

- L'appareil est alimenté par une tension de secteur de 220V.**
- Tous les appareils électriques émettent un rayonnement électromagnétique pendant leur fonctionnement. Si d'autres appareils émettant un tel rayonnement (par exemple, les téléphones portables) sont situés à proximité du système de commande électronique ou du cockpit, certaines valeurs (telles que la fréquence cardiaque, par exemple) peuvent être déformées.
- ATTENTION !** N'apportez jamais de modifications au système électrique vous-même. Confiez ces modifications à des spécialistes.
- ATTENTION !** N'oubliez pas de débrancher la prise d'alimentation de la prise avant d'effectuer des réparations, un entretien ou un nettoyage de l'équipement.
- N'utilisez pas de rallonges pour connecter l'appareil.
- Si pendant une longue période vous n'utilisez pas l'équipement, débranchez sa prise d'alimentation de la prise.
- Veuillez à ce que le câble électrique ne soit pas écrasé et que son emplacement ne présente pas de risque de trébuchement.

MISE À LA TERRE

La mise à la terre protège contre le risque de choc électrique. L'appareil est équipé d'un câble et d'une prise de terre. La prise doit être connectée à une prise de courant correctement installée et correctement mise à la terre.

DANGER ! Un raccordement incorrect du câble peut entraîner un risque de choc électrique.

- Avant de brancher l'appareil sur l'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond au type de prise.
- Ne modifiez pas la prise si elle ne correspond pas à la prise de courant.

Dans ce cas, demandez à un électricien qualifié d'installer une autre prise de courant.

ATTENTION ! Les personnes présentes à proximité pendant l'utilisation de l'équipement doivent être averties des dangers potentiels. Soyez particulièrement prudent en présence d'enfants.

ATTENTION ! Avant de commencer tout exercice, consultez votre médecin afin de vous assurer que vous ne présentez aucune contre-indication médicale à l'entraînement sur l'appareil. Sur la base de l'avis d'un spécialiste, vous pouvez

élaborer votre plan d'entraînement. Un programme mal choisi ou des exercices excessifs peuvent être dangereux pour votre santé et votre vie.

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Le surentraînement peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'exercice.

ATTENTION ! Respectez impérativement les consignes d'entraînement contenues dans ce manuel.

- Lors du choix d'un lieu d'entraînement, assurez-vous de maintenir une distance de sécurité par rapport aux obstacles potentiels. Ne placez pas l'équipement à proximité des voies de communication (routes, portails, passages, etc.).
- Il est interdit d'utiliser l'équipement à proximité d'une distance de tout mur. La zone de sécurité est de 2000 mm et au moins aussi large que l'appareil.

ATTENTION ! Lors du montage de l'appareil, soyez prudent et ne laissez pas les enfants s'approcher. Lors du montage, de petites pièces (écrous, vis, etc.) sont utilisées et peuvent être avalées.

RISQUE RÉSIDUEL

- Si la protection contre les chutes n'est pas utilisée, ou si elle l'est mais incorrectement, il existe un risque résiduel, c'est-à-dire une chute de la personne entraînant des écorchures, des ecchymoses, des fractures ou dans le pire des cas, la mort.
- Il existe un risque résiduel de surcharge involontaire de la personne qui s'entraîne en raison d'une mauvaise manipulation ou d'une mauvaise évaluation, ainsi que d'une transmission incorrecte des données (en raison d'interférences électromagnétiques, d'erreurs logicielles, etc.). Même la meilleure protection logicielle et matérielle n'exclut pas une erreur logicielle ou matérielle et peut théoriquement entraîner une surcharge de la personne qui s'entraîne.
- Le produit est un appareil électrique, il est donc impossible d'exclure le risque d'électrocution, qui peut entraîner la mort.
- Il est impossible d'exclure le risque résiduel de suffocation.
- Le risque peut être limité en suivant les informations o sécurité contenues dans le manuel d'utilisation.
- Il est impossible d'exclure qu'une utilisation involontaire ou non autorisée entraîne d'autres risques non pris en compte risques, et que les risques pris en compte ont été mal évalués.

Dans l'analyse des risques, l'évaluation a été effectuée sur la base de "l'état actuel de l'appareil". L'évaluation et le contrôle du produit ont permis de conclure que la probabilité qu'un risque inacceptable se produise est très faible. L'appareil (sa construction, son fonctionnement et son utilisation) ne présente pas - dans des conditions normales - de risque injustifié pour la personne qui s'entraîne ou pour des tiers.

SYMBOLES DE MANUTENTION SUR LES EMBALLAGES DE TRANSPORT



- Ce côté vers le haut. Ne pas renverser.
 - Protéger contre les chutes.
 - Protéger de l'humidité.
 - Stocker au maximum à 8 sur les couches.
 - Déchets électroniques. Il est nécessaire de rapporter l'équipement usagé à un point de recyclage.
 - Attention, produit lourd.
 - Emballage fabriqué en carton.
 - Emballage recyclable.
 - L'emballage a été fabriqué en tenant compte de la responsabilité environnementale et du recyclage. Veuillez trier les déchets conformément aux réglementations locales.
 - Emballage fabriqué en carton et en plastique. Veuillez trier les déchets conformément aux réglementations locales.
 - Emballage fabriqué en carton et en plastique.
- Veuillez trier les déchets conformément aux réglementations locales.

UTILISATION

Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que l'appareil a été correctement assemblé.

- Avant de commencer votre premier entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et les possibilités de réglage de l'appareil.
- L'appareil possède des éléments qui peuvent être exposés à la corrosion. Pour cette raison, il n'est pas recommandé de rester dans une pièce

humide. Il faut également veiller à ce que l'équipement (en particulier ses éléments internes et électroniques) ne soit pas exposé au contact de l'eau, des boissons, de la transpiration, etc.

- L'appareil est destiné uniquement à l'entraînement par des adultes et n'est absolument pas un jouet pour enfants. Si vous permettez à des enfants de l'utiliser sous votre propre responsabilité, instruisez-les absolument sur l'utilisation correcte et surveillez-les en permanence.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Pendant le fonctionnement de l'appareil, de légers bruits peuvent se produire lors du mouvement inertiel de la masse d'inertie, qui résultent du type de construction. Ils n'ont aucune influence sur le fonctionnement de l'appareil.
- L'émission de bruit pendant la charge est plus importante qu'à vide.
- Avant de commencer chaque entraînement, vérifiez la correcte installation des dispositifs de sécurité et des connexions vissées et enfichables.
- Pendant l'entraînement sur l'appareil, n'oubliez pas de porter des chaussures appropriées (chaussures de sport).

MANTENANCE

Afin d'assurer une sécurité d'utilisation maximale de l'appareil, il est recommandé de le vérifier régulièrement l'usure des éléments. Cela concerne le contrôle du serrage et de l'état des écrous, des vis, des parties mobiles, des douilles, etc. Rangez l'appareil dans un endroit sec et chaud. N'exposez pas l'appareil aux rayons du soleil.

ATTENTION ! Avant de commencer la maintenance, éteignez toujours l'appareil et débranchez-le de l'alimentation.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier de l'appareil prolongera sa durée de vie et maintiendra ses performances élevées.

Utilisez un chiffon doux et humide pour le nettoyage. Cela ne s'applique pas aux éléments électriques, au moteur, aux pièces internes - ne laissez pas l'eau pénétrer dans ces endroits. Protégez de l'eau.

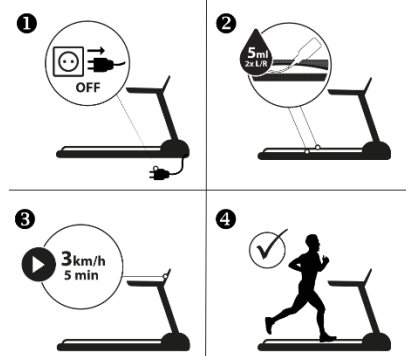
NETTOYAGE DU MOTEUR

Au moins une fois par an, enlevez la poussière du moteur. Pour ce faire, éteignez d'abord l'appareil de l'alimentation et, après environ 1 heure d'attente, retirez le couvercle du moteur. À l'aide d'air comprimé ou d'une brosse, retirez délicatement la poussière accumulée. Après avoir remonté le couvercle du moteur et branché l'alimentation, vous pouvez démarrer l'appareil.

LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE

La fréquence de lubrification du tapis de course dépend de l'intensité de son utilisation. Si l'appareil fonctionne plus de 5 heures par semaine, il est recommandé de le lubrifier tous les 2 à 3 mois. En cas d'utilisation moins intensive du tapis de course, il doit être lubrifié une fois tous les 7 à 8 mois.

1. Avant de procéder à la lubrification du tapis de course, éteignez le tapis de course et débranchez-le de l'alimentation. 2. Appliquez de la graisse sous le tapis de course des deux côtés, environ 5 ml. Utilisez-en surtout là où aux endroits où les pieds entrent en contact avec le tapis pendant la course. 3. Démarrez le tapis de course à basse vitesse (par exemple, 3 km/h) et attendez que la graisse se répartisse uniformément sur toute la longueur du tapis.



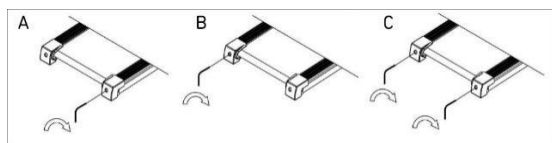
RÉGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Le tapis de course peut nécessiter une tension en raison de l'utilisation constante du tapis de course. Le tapis doit être retendu s'il commence à glisser, à se déplacer latéralement ou à se replier pendant l'entraînement.

Un tapis trop lâche peut s'arrêter pendant que le moteur tourne.

Placez le tapis de course sur une surface plane. Démarrez le tapis de course à une vitesse d'environ 6 à 8 km/h, observez le degré de déviation du tapis de course.

- Ne tendez pas trop le tapis, car cela pourrait entraîner des défaillances, notamment du moteur, de l'arbre ou des roulements.
- Un tapis correctement tendu peut être soulevé sur ses bords à une hauteur d'environ 5 à 7,5 cm. Il est très facile de le vérifier : il est correctement tendu lorsque 3 doigts peuvent passer en dessous.



AUGMENTATION DE LA TENSION DU TAPIS

Vous trouverez une clé spéciale dans le kit de pièces. Placez-la dans la vis gauche de réglage du tapis située à l'arrière du tapis de course. Tournez la clé de 90 degrés dans le sens des aiguilles d'une montre (figure C).

De cette façon, vous tendrez le rouleau arrière et augmenterez la tension du tapis.

Répétez l'opération en tournant la vis du côté droit. Veillez à tourner les vis de la même manière.

Répétez les étapes pour les deux vis jusqu'à ce que le tapis soit correctement tendu.

DIMINUTION DE LA TENSION DU TAPIS

Pour diminuer la tension du tapis, procédez comme pour son augmentation. Tournez la clé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

CENTRAGE DU TAPIS DE COURSE

En raison de différents styles de course (le plus souvent une charge plus importante transférée sur une jambe), le tapis peut se déplacer latéralement et ne pas être centré. Pour cette raison, le tapis peut nécessiter un réglage de temps en temps.

Le tapis devrait se centrer automatiquement pendant le fonctionnement du tapis de course. Il nécessite un réglage s'il se déplace vers la droite ou la gauche.

Démarrez le tapis de course et réglez-le sur une faible vitesse (par exemple, 3 km/h). Vérifiez dans quelle direction le tapis se déplace.

- Si le tapis se déplace vers la droite, placez la clé dans la vis de réglage droite. Tournez la clé de 90 degrés dans le sens des aiguilles d'une montre (figure A). Observez si le tapis est centré. S'il se déplace toujours vers la droite, tournez à nouveau la vis de 90 degrés.
- Si le tapis se déplace vers la gauche, procédez de la même manière que dans le cas ci-dessus, mais tournez la vis située du côté gauche (figure B).

ENVIRONNEMENT

L'appareil est livré dans un emballage afin de le protéger contre d'éventuels dommages pendant le transport. Les emballages sont des matières premières non transformées et peuvent être recyclés. Jetez ces matériaux dans les conteneurs colorés appropriés destinés à la collecte sélective.



Protégez l'environnement et ne jetez pas les piles usagées dans votre poubelle domestique. Rapportez-les au point de vente ou déposez-les dans un point de collecte séparé pour les matières premières secondaires.

Les appareils électriques usagés (y compris le compteur, l'alimentation) sont des matières premières secondaires - ne les jetez pas dans les poubelles domestiques, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé et l'environnement. Nous vous demandons de contribuer activement à une gestion économe de l'agestion des ressources naturelles et à la protection de l'environnement naturel en confiant l'appareil usagé à un point de collecte pour les matières premières secondaires - les appareils électriques usagés.

ASSEMBLAGE

L'assemblage de l'appareil doit être effectué avec soin par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide de quelqu'un ayant plus d'expérience dans ce domaine.

- Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous que le kit avec l'appareil contient tous les éléments de liste des pièces et si des éléments ont été endommagés pendant le transport. En cas d'éléments manquants ou de réserves, veuillez contacter le vendeur.
- Familiarisez-vous avec les dessins et les explications et effectuez l'assemblage dans l'ordre indiqué dans le manuel de montage.
- Soyez prudent lors de l'assemblage. Lors de l'utilisation d'outils et d'éléments, il existe un risque de blessure.
- N'oubliez pas de maintenir un environnement sûr. Ne disposez pas les outils et les éléments de montage de manière chaotique. N'oubliez pas que les films et les sacs en plastique présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Les éléments de montage nécessaires pour effectuer une étape donnée du manuel de montage sont présentés dans les dessins et les explications. Utilisez les éléments indiqués dans le manuel de montage.
- Dans les premières phases de l'assemblage, ne serrez pas les pièces à fond. Faites-le après avoir placé toutes les pièces et vous être assuré qu'elles sont correctement fixées.
- Le fabricant se réserve le droit d'effectuer le pré-montage de certains éléments.

SCHÉMA DE MONTAGE -5→ Voir page 3)

ATTENTION ! Il est interdit d'utiliser des pièces provenant de sources autres que le fabricant.

LISTE DES PIÈCES

La liste complète des pièces est disponible en contactant serwis@zipro.pl ou sur le site [Zipro.store](https://zipro.store) dans la description du produit.

N°	DESCRIPTION	QUANTITÉ
1	Bas cadre	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Avant Guidon bouchon d'extrémité	4
24D/G	Bottom frame couvercle	2
26	Tablette support supérieur couvercle	1
40	Interne-hex boulon M10*20	16
47	Vis à tête creuse M8*35	4
50	Vis à tête fraisée hexagonale M8*15	4
57	Vis Phillips avec rondelle M5*12	2
60	Phillips taraudage vis ST4*16	38
69	Dentelée frein rondelle $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Dentelée frein rondelle $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Plate rondelle $\phi 8$	10

72	Ressort rondelle ø8	10
76	Sécurité clé	1
82	Câble d'alimentation câble	1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE (→ Voir page 3)

ATTENTION ! Pendant le montage, respectez les étapes suivantes et utilisez les outils fournis avec le produit.
Préparez suffisamment d'espace libre pour l'installation de l'appareil. En raison du poids élevé de certains éléments, il est recommandé de procéder au montage à deux personnes.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET DE DÉMONTAGE

ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

ATTENTION ! Avant de commencer l'assemblage, vérifiez attentivement que toutes les vis sont bien serrées.

ATTENTION ! Lors de l'assemblage, faites attention à vos mains et à vos doigts pour ne pas les coincer.

MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

DÉMARRAGE

Dans les 3 secondes après avoir appuyé sur le bouton **DÉMARRER** l'appareil se mettra en marche.

FONCTION D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

L'ordinateur passera en mode d'économie d'énergie automatiquement si aucune action n'est effectuée pendant 10 minutes. Appuyez sur n'importe quelle touche pour redémarrer le système.

ARRÊT D'URGENCE DE L'APPAREIL

ATTENTION ! En cas de danger soudain, appuyez immédiatement sur le bouton d'arrêt d'urgence.

PROGRAMMES

L'appareil est équipé de 3 programmes utilisateur pour le réglage manuel, 12 programmes automatiques enregistrés en mémoire, modes de compte à rebours (temps, la distance, calories, niveau d'inclinaison, pouls, vitesse).

DESCRIPTION DES BOUTONS

- **DÉMARRER** – sert à démarrer l'appareil en mode manuel ou du programme sélectionné.
- **ARRÊT** – sert à arrêter l'appareil fonctionnement. Après avoir appuyé aura lieu également une réinitialisation des paramètres. Après le redémarrage du l'appareil démarrera en en mode manuel.
- **PROGRAMME** – sert à sélectionner le programme d'entraînement automatique (P1-P12), le programme utilisateur (U1-U3) ou fonction Corps Masse Grasse avant le démarrage.
- **MANUEL** – permet de choisir le mode de compte à rebours: temps, distance ou calories
- **PERSONNALISÉ** – basculer rapidement sur le programme personnalisé. Dans ce mode, appuyez sur la touche de confirmation du petit clavier 3 * 4 pour accéder au réglage du segment de programme personnalisé. Vous pouvez rapidement définir les paramètres via le paramètre "Set + -" pendant cette période.
- **DISTANCE/CALORIES/TEMPS compte à rebours** - le touche de commutation mutuelle de mode : le temps peut rapidement activer le mode inverse du temps. Vous pouvez rapidement définir les paramètres via le paramètre "Set + -" pendant cette période. La distance peut rapidement activer distance le mode inverse. Les calories peuvent rapidement activer le mode de comptage des calories.
- **INCLINAISON** – les boutons permettent le réglage (augmentation et diminution) du niveau de 1 niveau pendant l'entraînement. Les boutons sont situés sur la console de l'ordinateur et sur les mains courantes.
- **BOUTONS DE SÉLECTION RAPIDE DE NIVEAU** – permettent de faire une sélection directe du niveau pendant l'entraînement (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **BOUTONS DE SÉLECTION RAPIDE DE NIVEAU** – permettent d'effectuer une sélection directe de la vitesse (2,4,6,8).

FONCTIONS (SPÉCIFICATIONS)

TEMPS/PAS	Affiche le temps actuel du mouvement ou le nombre de pas.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Affiche la distance.	0 - 99
CALORIES	Calcule le nombre total de calories brûlées du début à la fin de l'exercice. (La mesure est approximative pour comparer différentes séances d'entraînement, elle ne peut pas être utilisée à des fins médicales).	0,0-999 kcal
INCLINAISON	Affiche le niveau.	-5 ~ 40%
POULS	Affiche le pouls actuel. REMARQUE ! Mesure de la fréquence cardiaque uniquement à des fins sportives (l'utilisation médicale est exclue).	50-200 BPM
VITESSE	Affiche la vitesse actuelle.	0.5-16KM/H

FONCTION DE MESURE DU POULS

Après le démarrage du tapis de course maintenez les deux mains sur les capteurs pour mesurer le pouls. Après 30 secondes, votre pouls actuel s'affichera à l'écran. Pendant la mesure, l'ordinateur affichera une icône en forme de cœur.

ATTENTION ! La mesure du pouls est uniquement destinée à des fins sportives (l'utilisation médicale est exclue).

PROGRAMME MANUEL

Le programme manuel est le mode de fonctionnement par défaut de l'appareil. Le tapis de course démarre en appuyant sur **DÉMARRER**, si aucun programme d'entraînement n'est sélectionné.

- La vitesse par défaut en mode manuel est de 0.5 km/h.
- Le réglage de la vitesse et du niveau est possible à l'aide des boutons situés sur l'ordinateur et les mains courantes.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Sélectionnez l'un des 12 programmes d'entraînement automatiques en appuyant sur le bouton **PROGRAMME** jusqu'à ce que le numéro approprié s'affiche à l'écran.

- Quand le programme est affiché appuyez sur **MODE**. Après avoir sélectionné dans la fenêtre s'affichera et clignotera la valeur "30:00". Les paramètres de temps d'entraînement du programme peuvent être effectués avec les boutons **VITESSE +/-**.
- Le temps d'entraînement défini est divisé proportionnellement en 20 étapes. Tableau présente un aperçu des étapes et correspondant à ces vitesses et angle d'inclinaison pour chaque programme d'entraînement. → Voir page 111.
- Pour démarrer le programme appuyez sur **START**.

PROGRAMMES UTILISATEUR

L'appareil est équipé de 3 programmes utilisateur pour une définition individuelle : U1, U2, U3.

RÉGLAGE DU PROGRAMME UTILISATEUR

- En mode veille, appuyez sur le bouton **PROGRAMME** pour sélectionner l'un des programmes utilisateur. Les numéros des programmes automatiques s'afficheront successivement sur l'écran, puis les programmes utilisateur.
- Lorsque le programme approprié est affiché, appuyez sur **MODE**, pour commencer à modifier la première section du programme. Utilisez les boutons **SPEED +/-** pour régler la vitesse.
- Appuyez sur **MODE**, pour valider les réglages des paramètres de la première section et passer à la modification de la suivante.

Les programmes sont constitués de 20 sections. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que les paramètres de toutes les sections soient réglés.

Les programmes seront enregistrés dans la mémoire de l'ordinateur jusqu'à leur prochaine modification.

Les données ne seront pas perdues en cas de panne de courant.

LANCLEMENT DU PROGRAMME UTILISATEUR

- W mode veille, appuyez sur le bouton **PROGRAM**, pour sélectionner l'un des programmes utilisateur. Après avoir sélectionné dans la fenêtre s'affichera et clignotera la valeur « 30:00 ». Utilisez les boutons **SPEED +/-**, **INCLINAISON +/-** à régler le temps d'entraînement. Le temps défini d'entraînement est divisé est proportionnellement en 20 étapes.
- Pour démarrer le programme appuyez sur **START**.

MODE DÉCOMPTE

Sélectionnez l'un des 3 modes de décompte en appuyant sur le bouton **MODE**.

- Pour régler la valeur décomptée valeurs utiliser les boutons **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Le démarrage du tapis de course et le compte à rebours commencera après avoir appuyé sur le bouton **START**.

PARAMÈTRES DU COMPTE À REBOURS :

- **TEMPS** : la valeur initiale du compte à rebours est de 30 min. L'ordinateur permet de régler le temps dans une plage de 5-99 minutes (toutes les 1 minute).
- **CALORIES** : valeur initiale de décompte est de 50 kcal. L'ordinateur permet de régler les calories dans la plage de 20-990 kcal (toutes les 10 kcal).
- **DISTANCE** : valeur initiale de décompte est de 1 km. L'ordinateur permet de régler la distance dans la plage de 1,0-99,0 km (tous les 1 km).

FONCTION DE MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT)

Appuyez sur le bouton **PROGRAM**, jusqu'à ce que "FAT" s'affiche à l'écran.

Utilisez **MODE**, pour entrer les paramètres :

- F1 - sexe (gender) – 01 homme / 02 femme
- F2 - âge (age) – valeurs 10-99
- F3 - taille (height) – valeurs 100-220 cm
- F4 - poids (weight) – wartości 20-130 kg

Utilisez les boutons **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** pour régler les valeurs des paramètres.

Après avoir sélectionné les paramètres, F5 s'affiche à l'écran. Placez vos deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque. Après 5 à 6 secondes, l'ordinateur affiche les informations FAT. FAT est conçu pour mesurer la relation entre la taille et le poids, et non les proportions du corps.

Un résultat correct doit se situer entre 19-26. Une valeur inférieure à 19 indique une insuffisance pondérale, 27-30 - un surpoids, et au-dessus de 30 - l'obésité.

ATTENTION ! Les résultats obtenus ne peuvent en aucun cas servir de base à un traitement ou être pris en compte à des fins médicales.

ENTRAÎNEMENT ET PHASES D'EXERCICE

L'utilisation de cet appareil vous apportera de nombreux avantages. Tout d'abord, il améliorera votre condition physique, renforcera vos muscles et, en combinaison avec une alimentation appropriée, vous permettra de brûler les graisses inutiles.

1. ÉCHAUFFEMENT

C'est une phase qui améliore la circulation sanguine dans tout le corps et prépare les muscles à un effort accru. Elle réduit également le risque de crampes et de blessures. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous.
Si vous ressentez une douleur, arrêtez l'exercice ou réduisez l'amplitude du mouvement.

ÉTIREMENT DES MUSCLES INTÉRIEURS DE LA CUISSE

Asseyez-vous sur une surface plane, les jambes pliées et les genoux pointés vers l'extérieur. Joignez la plante des pieds et rapprochez-les le plus possible. Appuyez doucement sur les genoux en les dirigeant vers le sol et maintenez cette position pendant 15 secondes.

ÉTIREMENT DES CUISSES

Asseyez-vous sur une surface plane. Étirez la jambe droite et placez la plante du pied gauche contre la cuisse droite. Tendez la main droite vers les orteils du pied droit aussi loin que possible. Maintenez cette position pendant 15 secondes. Répétez l'opération avec la jambe gauche.

ROTATIONS DE LA TÊTE

Gardez la tête droite en regardant devant vous. Sans bouger les épaules, tournez-la vers la droite et redressez-la, puis tournez-la vers la gauche et redressez-la.

LEVÉE DES BRAS

Levez le bras gauche le plus haut possible et maintenez cette position pendant quelques secondes. Répétez l'opération avec le bras droit.

ÉTIREMENT DES TENDONS D'ACHILLE

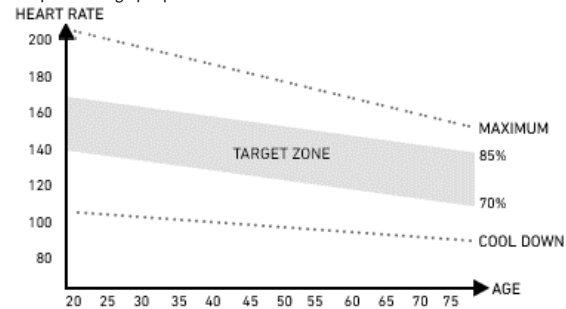
Tenez-vous face au mur, avancez la jambe gauche et pliez légèrement le genou. Gardez la jambe droite en arrière - tendue, avec le talon posé à plat sur le sol. Gardez les deux talons à plat sur le sol et poussez les hanches vers le mur. Maintenez cette position pendant 30 secondes. Répétez l'opération avec la jambe droite avancée. N'oubliez pas de ne pas cambrer le dos pendant l'exercice.

FLEXIONS

Tenez-vous debout, les pieds joints. Effectuez une flexion avant en essayant de rapprocher le plus possible la poitrine des genoux. Maintenez cette position pendant 15 secondes. N'oubliez pas de ne pas plier les genoux.

2. PHASE D'EXERCICE

C'est la phase d'entraînement proprement dite. Exercez-vous à votre propre rythme afin d'atteindre une fréquence cardiaque adaptée à votre âge, comme indiqué dans le graphique.



3. PHASE DE RELAXATION

Cette phase permet de calmer la circulation et de détendre les muscles. C'est une répétition des exercices d'échauffement. Il faut se rappeler que pour ne pas surmener les muscles.

DOMMAGES POSSIBLES ET TECHNIQUES DE RÉPARATION

ATTENTION ! L'ouverture du boîtier de l'appareil sans avoir préalablement contacté le service après-vente du fabricant entraîne la perte de la garantie. En cas de suspicion de défaut nécessitant l'ouverture du boîtier, veuillez contacter le service après-vente du fabricant.

DESCRIPTION DE L'ERREUR	CAUSES POSSIBLES	SOLUTION DU PROBLÈME
Problème avec affichage	Pas d'alimentation ou pas d'arrivée de courant	Branchez le cordon d'alimentation dans la prise AC ou vérifiez la prise AC.
	L'interrupteur d'alimentation n'est pas en position ON.	Mettez l'interrupteur d'alimentation en position ON.
	Entraînement sans alimentation ou endommagé.	Réenclenchez la protection contre les surcharges ou remplacez l'entraînement.
	Circuit interrompu du câble de signal du compteur électronique	Remplacez le câble de signal et rebranchez-le.
	Le compteur électronique est endommagé	Remplacez le compteur électronique.
Affichage incomplet, segments manquants	Soudure défectueuse ou soudure continue du circuit intégré (IC) du contrôleur d'affichage	Réparation nécessaire, vérifiez les points de soudure, soudure solide en place.

	Circuit intégré (IC) du contrôleur d'affichage endommagé	Débranchez le câble et Réparation nécessaire, soudez un nouveau circuit intégré (IC) du contrôleur d'affichage.
Affichage du compteur électronique	Déconnexion du verrouillage de sécurité	Placez le verrouillage de sécurité en position de ventouse ou de carte sur le panneau.
-ou-	Interrupteur d'urgence du contrôleur déconnecté	Branchez ou tournez l'interrupteur d'urgence dans la bonne position
	Magnétron non enclenché (si présent)	Le magnétron est installé dans la bonne position.
	E01 - Erreur de communication (le contrôleur ne reçoit pas de signal du compteur électronique) ; E02 - Erreur de communication (le compteur électronique ne reçoit pas de signal du contrôleur)	Rebranchez la fiche Remplacez le câble de signal. Contactez le service après-vente du fabricant
	La cause réside dans le câble de signal du compteur électronique	Remplacer le compteur électronique. Contactez le service après-vente du fabricant
	Défaut du circuit de signal du contrôleur	Remplacer l'entraînement. Contactez le service après-vente du fabricant.
E08 - Défaut de connexion de la commande inférieure	Détection si la connexion à l'extrémité de la machine est bloquée.	Retirer le corps étranger bloquant.
	Panne du capteur IR	Remplacer le capteur. Contactez le service après-vente du fabricant.
	Défaut du contrôleur.	Remplacer le contrôleur. Contactez le service après-vente du fabricant
E48 - Absence de signal de détection de vitesse (avec contrôleur détectant la vitesse)	Le câble du signal de vitesse n'est pas connecté ou le capteur est défectueux	Réinsérer le câble du signal de vitesse ou remplacer le capteur. Contactez le service après-vente du fabricant
	Le circuit du capteur du contrôleur est endommagé	Remplacer l'entraînement. Contactez le service après-vente du fabricant
L'appareil ne fonctionne pas	Pas d'alimentation Clé de sécurité débranchée Court-circuit L'interrupteur ON/OFF n'est pas activé La courroie d'entraînement est trop lâche	Branchez l'appareil. Rebranchez la clé de sécurité. Contactez le service après-vente du fabricant. Allumez l'appareil. Contactez le service après-vente du fabricant.

GARANTIE

Le vendeur, au nom du Garant, accorde une garantie sur le territoire de la République Française pendant une période de 24 mois à compter de la date de vente. La garantie sur les biens vendus n'exclut, ne limite ni ne suspend les droits de l'Acheteur découlant du Code de la consommation.

La carte de garantie se trouve à la dernière page.

CONDITIONS DE GARANTIE

- Seuls les défauts cachés résultant de la faute du fabricant sont couverts par la réclamation et la garantie.
- La garantie sera honorée par le magasin ou le service après-vente sur présentation par le client de :
 - une carte de garantie valide, lisible et correctement remplie avec le cachet de vente et la signature du vendeur,

- b. une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de vente,
- c. le produit réclamé ou la pièce défectueuse.
En cas d'achat à distance, la carte de garantie n'est valable que sur la base du document d'achat (ticket de caisse / facture).
- 3. La réclamation sera traitée dans un délai de 14 jours à compter du moment où le Client signale le défaut.
- 4. Les défauts de fabrication et les dommages révélés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison du produit au magasin ou au service après-vente.
- 5. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation sous garantie peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas de plus de 40 jours.
- 6. La garantie ne couvre pas:
 - a. les dommages mécaniques et les défauts qu'ils entraînent,
 - b. les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés, d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - c. les dommages et l'usure des éléments consommables tels que : câbles, courroies, éléments en caoutchouc, pédales, poignées en mousse, roulettes, roulements, rembourrage.
 - d. les opérations liées au montage, à l'entretien que l'utilisateur est tenu d'effectuer lui-même conformément au mode d'emploi.
- 7. La garantie ne s'applique pas dans les cas suivants:
 - a. expiration de la période de validité,
 - b. effectuées par le client lui-même des réparations et modifications à l'aide de pièces non originales,
 - c. lorsque le défaut est dû à une installation incorrecte ou au non-respect des règles d'utilisation correcte décrites dans le mode d'emploi,
 - d. utilisation autre qu'une utilisation domestique,
 - e. dommages survenus pendant le transport.
- 8. Les duplicata de la carte de garantie ne seront pas émis.
- 9. Dans le cadre de la garantie, le client a le droit d'exiger les types de compensation gratuits suivants:
 - a. réparation du produit,
 - b. échange du produit,
 - c. réduction du prix,
 - d. résiliation du contrat et remboursement intégral des frais encourus.
- 10. Afin de soumettre une réclamation, il faut:
 - a. Présenter le produit ou sa partie faisant l'objet de la garantie.
 - b. Une preuve d'achat indiquant le nom et l'adresse du vendeur, la date et le lieu d'achat, le type de produit ou une carte de garantie valide avec le cachet du magasin.
 - c. En cas de livraison d'un produit sale, le service après-vente peut refuser de l'accepter ou, aux frais du client et avec son consentement écrit, effectuer le nettoyage.
- 11. En cas d'acceptation de la réclamation, l'équipement sera réparé ou remplacé par un neuf, ou le client sera remboursé. Les frais de transport du produit au client sont couverts par le service après-vente du fabricant.
- 12. En cas de rejet de la réclamation au titre de la garantie, le client recevra une justification détaillée de la décision prise et, dans un délai de 14 jours à compter de la date de communication de la décision, l'équipement sera renvoyé au client à ses frais.

GR Εγχειρίδιο χρήσης

Χρήστη,
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση της συσκευής. Αυτές οι οδηγίες περιέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια χρήσης και συντήρησης του εξοπλισμού. Φυλάξτε το για να χρησιμοποιήσετε πληροφορίες σχετικά με τη συντήρηση ή την παραγγελία ανταλλακτικών.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τροφοδοσία ρεύματος	220V
Μέγιστη ισχύς	1100 W
Βάρος	96 κιλά
Θερμοκρασία λειτουργίας	0C έως +40°C
Θερμοκρασία αποθήκευσης	-10°C έως +60°C
Μέγιστο βάρος χρήστη	135 kg
Κατηγορία εφαρμογής	Κατηγορία H
Κατηγορία ακρίβειας	Κατηγορία C
Αριθμός επιπέδων αντίστασης	-5~40 επίπεδα
Πρότυπο προϊόντος (κύριο)	EN ISO 20957-1:2024
Προορισμός	Διάδρομος με ρύθμιση κλίσης για χρήση οικιακή.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για τον προορισμό της, δηλαδή για προπόνηση από ενήλικες. Κάθε άλλη χρήση της συσκευής μπορεί να είναι επικίνδυνη. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για ζημιές που προκλήθηκαν από ακατάλληλη χρήση της συσκευής.

- Η συσκευή έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με βάση τις πιο πρόσφατες γνώσεις στον τομέα της ασφάλειας. Τα επικίνδυνα στοιχεία που ενδέχεται να αποτελούν κίνδυνο τραυματισμού έχουν εξαλειφθεί ή σχετικά προστατευτεί.
- Δεν επιτρέπονται επισκευές και αλλαγές μεμονωμένα.
- Ελέγχετε μία ή δύο φορές το μήνα τη σωστή σύσφιξη των μπουλονιών, των βιδών και των παξιμαδιών.
- Προκειμένου να διασφαλιστεί μόνιμα η ασφάλεια, ελέγχετε και συντηρείτε τακτικά (δηλαδή μία φορά το χρόνο) τον εξοπλισμό σε εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.
- Όλες οι αλλαγές στη συσκευή που δεν περιγράφονται σε αυτές τις οδηγίες μπορεί να προκαλέσουν ζημιά ή να θέσουν άμεσα σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του ατόμου που ασκείται. Οι αλλαγές στη συσκευή μπορούν να γίνουν μόνο από υπαλλήλους σέρβις του κατασκευαστή ή από άτομα που έχουν εκπαιδευτεί από αυτούς.
- Όλες οι συσκευές υπόκεινται σε συνεχείς καινοτομίες για τη διασφάλιση υψηλής ποιότητας.
Για το λόγο αυτό, ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να κάνει τεχνικές αλλαγές.
- Απευθύνετε οποιοδήποτε ερωτήσεις ή αμφιβολίες σχετικά με τον εξοπλισμό σε ένα εξειδικευμένο εμπορικό κατάστημα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τηρείτε τις γενικές αρχές των κανονισμών και μέτρων ασφαλείας που ισχύουν για το χειρισμό ηλεκτρικών συσκευών.

- Η συσκευή τροφοδοτείται από τάση δικτύου 220V.**
- Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη λειτουργία. Εάν υπάρχουν άλλες συσκευές που εκπέμπουν τέτοια ακτινοβολία (π.χ. κινητά τηλέφωνα) κοντά στον ηλεκτρονικό ελεγκτή ή στο πιλοτήριο, ορισμένες τιμές (όπως ο καρδιακός παλμός) ενδέχεται να παραμορφωθούν.
- ΠΡΟΣΟΧΗ!** Μην κάνετε ποτέ μόνοι σας τροποποιήσεις στο ηλεκτρικό δίκτυο. Αναθέστε τέτοιες αλλαγές σε ειδικούς.
- ΠΡΟΣΟΧΗ!** Να θυμάστε να αποσυνδέετε το φις από την πρίζα πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε επισκευή, συντήρηση ή καθαρισμό του εξοπλισμού.
- Μην χρησιμοποιείτε καλώδια επέκτασης για τη σύνδεση της συσκευής.
- Εάν δεν χρησιμοποιείτε τον εξοπλισμό για μεγάλο χρονικό διάστημα αποσυνδέστε το φις από την πρίζα.
- Βεβαιωθείτε ότι το ηλεκτρικό καλώδιο δεν είναι τσακισμένο και ότι η τοποθέτησή του δεν ενέχει κίνδυνο σκοντάμματος.

ΓΕΙΩΣΗ

Η γείωση προστατεύει από τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Η συσκευή διαθέτει καλώδιο και φις με γείωση. Το φις πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε μια σωστά εγκατεστημένη και σωστά γειωμένη πρίζα.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ! Η ακατάλληλη σύνδεση του καλωδίου μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

- Πριν συνδέσετε τη συσκευή στην πρίζα, βεβαιωθείτε ότι η τοπική τάση αντιστοιχεί στον τύπο του φις.
- Μην τροποποιείτε το φις εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα.

Σε αυτήν την περίπτωση, αναθέστε την εγκατάσταση μιας άλλης πρίζας σε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα άτομα που βρίσκονται κοντά κατά τη χρήση του εξοπλισμού πρέπει να προειδοποιηθούν για πιθανούς κινδύνους. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στην παρουσία παιδιών.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις, συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε ιατρικές αντενδείξεις για να κάνετε προπόνηση στη συσκευή. Με βάση τη γνωμοδότηση ενός ειδικού, μπορείτε να αναπτύξετε το δικό σας πρόγραμμα προπόνησης. Ένα ακατάλληλα επιλεγμένο πρόγραμμα ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να είναι επικίνδυνη για την υγεία και τη ζωή σας.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού παλμού ενδέχεται να είναι ανακριβή. Η υπερβολική καταπόνηση κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε αδυναμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τηρείτε αυστηρά τις σημειώσεις σχετικά με την εκτέλεση της προπόνησης που περιέχονται σε αυτές τις οδηγίες.

- Όταν επιλέγετε ένα μέρος για να κάνετε προπόνηση, φροντίστε να διατηρείτε ασφαλείς αποστάσεις από πιθανά εμπόδια. Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κοντά σε διαδρόμους επικοινωνίας (δρόμοι, πύλες, περάσματα κ.λπ.).
- Απαγορεύεται η χρήση του εξοπλισμού σε κοντινή απόσταση από τον τοίχο. Η ζώνη ασφαλείας είναι 2000 mm και τουλάχιστον τόσο φαρδιά όσο η συσκευή.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά την εγκατάσταση της συσκευής, προσέξτε και μην αφήνετε παιδιά κοντά. Μικρά μέρη (παξιμάδια, βίδες κ.λπ.) χρησιμοποιούνται κατά την εγκατάσταση, τα οποία μπορεί να καταποθούν από αυτά.

ΥΠΟΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΣ

- Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιηθεί η προστασία από πτώση ή χρησιμοποιηθεί, αλλά λανθασμένα, υπάρχει υπολειμματικός κίνδυνος, δηλαδή πτώση ενός ατόμου που προκαλεί εκδορές, μώλωπες, κατάρματα ή στη χειρότερη περίπτωση, θάνατο.
- Υπάρχει υπολειμματικός κίνδυνος ακούσιας υπερφόρτωσης του ατόμου που ασκείται λόγω ακατάλληλου χειρισμού ή ακατάλληλης αξιολόγησης, καθώς και εσφαλμένης μετάδοσης δεδομένων (λόγω ηλεκτρομαγνητικών παρεμβολών, σφάλματος λογισμικού κ.λπ.). Ακόμη και η καλύτερη προστασία λογισμικού και υλικού δεν αποκλείει ένα σφάλμα λογισμικού ή υλικού και θα μπορούσε θεωρητικά να προκαλέσει υπερφόρτωση του ατόμου που ασκείται.
- Το προϊόν είναι μια ηλεκτρική συσκευή, επομένως δεν μπορεί να αποκλειστεί η ηλεκτροπληξία, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ο υπολειμματικός κίνδυνος ασφυξίας.
- Ο κίνδυνος μπορεί να μειωθεί ακολουθώντας τις πληροφορίες ο την ασφάλεια που περιέχονται στο εγχειρίδιο χρήσης.
- Δεν μπορεί να αποκλειστεί ότι η ακούσια ή μη εξουσιοδοτημένη χρήση θα προκαλέσει άλλους, μη συμπεριλαμβανόμενους κινδύνους, και ο συμπεριλαμβανόμενος κίνδυνος έχει υπολογιστεί εσφαλμένα.

Στην ανάλυση κινδύνου, η αξιολόγηση έγινε με βάση την "τρέχουσα κατάσταση της συσκευής". Από την αξιολόγηση και τον έλεγχο του προϊόντος που πραγματοποιήθηκε προκύπτει, ότι η πιθανότητα εμφάνισης απaráδεκτου κινδύνου είναι πολύ χαμηλή. Η συσκευή (η κατασκευή της, ο τρόπος λειτουργίας και η εφαρμογή) δεν προκαλεί - υπό κανονικές συνθήκες - αδικαιολόγητο κίνδυνο για το άτομο που ασκείται ή τρίτους.

ΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ



- Αυτή η πλευρά προς τα πάνω. Μην αναποδογυρίζετε.
- Προστατέψτε από πτώση.
- Προστατέψτε από την υγρασία.
- Αποθηκεύστε μέγιστα σε 8 σε στρώσεις.
- Ηλεκτρικά απόβλητα. Απαιτείται η παράδοση του χρησιμοποιημένου εξοπλισμού σε σημείο ανακύκλωσης.
- Προσοχή βαρύ προϊόν.
- Συσκευασία από χαρτόνι.
- Συσκευασία κατάλληλη για ανακύκλωση.
- Η συσκευασία έχει κατασκευαστεί με γνώμονα την περιβαλλοντική ευθύνη και την ανακύκλωση. Παρακαλούμε να διαχωρίζετε τα απόβλητα σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.
- Συσκευασία από χαρτόνι και πλαστικά. Παρακαλούμε να διαχωρίζετε τα απόβλητα σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.
- Συσκευασία από χαρτόνι και πλαστικά. Παρακαλούμε να διαχωρίζετε τα απόβλητα σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς.

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σωστά.

- Πριν ξεκινήσετε την πρώτη σας προπόνηση, εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και τις δυνατότητες ρύθμισης της συσκευής.
- Η συσκευή διαθέτει στοιχεία που ενδέχεται να είναι εκτεθειμένα σε διάβρωση. Για αυτό το λόγο, δεν συνιστάται να παραμείνει σε υγρά δωμάτια. Πρέπει επίσης να φροντίσετε ώστε ο εξοπλισμός (ειδικά τα

εσωτερικά και ηλεκτρονικά του μέρη) να μην εκτίθεται σε επαφή με νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.

- Η συσκευή προορίζεται μόνο για προπόνηση από ενήλικες και δεν είναι απολύτως παιχνίδι για παιδιά. Εάν επιτρέψετε σε παιδιά να το χρησιμοποιήσουν με δική σας ευθύνη, φροντίστε να τα καθοδηγήσετε σχετικά με τη σωστή χρήση και να τα επιβλέπετε συνεχώς.
- Ο εξοπλισμός δεν είναι κατάλληλος για θεραπευτική χρήση.
- Κατά τη λειτουργία της συσκευής, μπορεί να υπάρχει ήσυχος θόρυβος κατά την αδρανειακή κίνηση της μάζας του σφονδύλου, ο οποίος οφείλεται στον τύπο της κατασκευής. Δεν έχουν καμία επίδραση στη λειτουργία του εξοπλισμού.
- Η εκπομπή θορύβου κατά τη διάρκεια του φορτίου είναι υψηλότερη από ότι χωρίς φορτίο.
- Πριν ξεκινήσετε κάθε προπόνηση, ελέγξτε τη σωστή ασφάλεια και τις συνδέσεις βιδών και βυσμάτων.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης στη συσκευή, θυμηθείτε τα κατάλληλα υποδήματα (αθλητικά παπούτσια).

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Προκειμένου να διασφαλιστεί η μέγιστη ασφάλεια χρήσης της συσκευής, συνιστάται να το ελέγχετε τακτικά για φθορά των εξαρτημάτων. Αυτό περιλαμβάνει τον έλεγχο σύσφιξης και την κατάσταση των παξιμαδιών, των βιδών, των κινητών μερών, χιτωνίων κ.λπ. Αποθηκεύστε τη συσκευή σε ξηρό και ζεστό μέρος. Μην εκθέτετε τη συσκευή στο άμεσο ηλιακό φως.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε τη συντήρηση, απενεργοποιείτε πάντα τη συσκευή και αποσυνδέστε την από το ρεύμα.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Ο τακτικός καθαρισμός της συσκευής θα παρατείνει τη διάρκεια ζωής της και θα διατηρήσει την υψηλή της απόδοση. Χρησιμοποιείτε ένα μαλακό, υγρό πανί για τον καθαρισμό. Αυτό δεν ισχύει για τα ηλεκτρικά μέρη, τον κινητήρα, τα εσωτερικά μέρη - μην αφήνετε το νερό να εισχωρήσει σε αυτά τα μέρη. Προστατέψτε από το νερό.

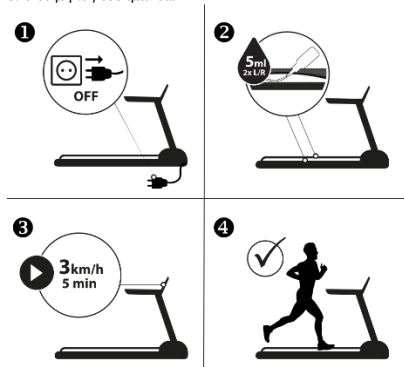
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΙΝΗΤΗΡΑ

Τουλάχιστον μία φορά το χρόνο, αφαιρέστε τη σκόνη από τον κινητήρα. Για να το κάνετε αυτό, πρώτα απενεργοποιήστε τη συσκευή από την πηγή τροφοδοσίας και αφού περιμένετε περίπου 1 ώρα, αφαιρέστε το κάλυμμα του κινητήρα. Χρησιμοποιώντας πιεσμένο αέρα ή ένα πινέλο, αφαιρέστε προσεκτικά τη συσσωρευμένη σκόνη. Μετά την επανατοποθέτηση του καλύμματος του κινητήρα και τη σύνδεση στην πηγή τροφοδοσίας, μπορείτε να ξεκινήσετε τον εξοπλισμό.

ΛΙΠΑΝΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Η συχνότητα λίπανσης του διαδρόμου εξαρτάται από την ένταση της χρήσης του. Εάν η συσκευή λειτουργεί περισσότερες από 5 ώρες την εβδομάδα, συνιστάται λίπανση κάθε 2-3 μήνες. Σε περίπτωση λιγότερου έντονου χρήσης του διαδρόμου, θα πρέπει να λιπαίνεται μία φορά κάθε 7-8 μήνες.

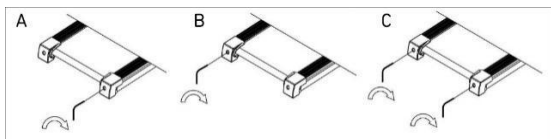
1. Πριν ξεκινήσετε να λιπάνετε τον μάντα τρεξίματος, απενεργοποιήστε τον διαδρόμο και αποσυνδέστε τον από την πηγή τροφοδοσίας. 2. Εφαρμόστε γράσο κάτω από τον μάντα τρεξίματος και από τις δύο πλευρές, περίπου 5 ml. Χρησιμοποιήστε το περισσότερο αυτό σ' στα σημεία όπου τα πόδια έρχονται σε επαφή με τον μάντα κατά το τρέξιμο. 3. Ξεκινήστε τον διάδρομο με χαμηλή ταχύτητα (π.χ. 3 km/h) και περιμένετε μέχρι να απλωθεί ομοιόμορφα το γράσο σε όλο το μήκος του μάντα.



ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ

Ο μάντας τρεξίματος μπορεί να χρειαστεί τέντωμα λόγω της συνεχούς χρήσης του διαδρόμου. Ο μάντας χρειάζεται τέντωμα όταν αρχίσει να γλιστρά, να μετακινείται πλάγια ή να διπλώνει κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Ένας πολύ χαλαρά τεντωμένος μάντας μπορεί να σταματήσει κατά τη λειτουργία του κινητήρα. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ξεκινήστε τον διάδρομο με ταχύτητα περίπου 6-8 km/h, παρατηρήστε τον βαθμό απόκλισης του μάντα τρεξίματος.

- Μην τεντώνετε υπερβολικά τον μάντα, γιατί μπορεί να προκαλέσει βλάβες, όπως στον κινητήρα, στον άξονα ή στα ρουλεμάν.
- Ένας σωστά τεντωμένος μάντας μπορεί να ανυψωθεί στις άκρες του σε ύψος περίπου 5-7,5 cm. Είναι πολύ εύκολο να το ελέγξετε - είναι σωστά τεντωμένος όταν χωράνε 3 δάχτυλα από κάτω.



ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ

Στο σετ εξαρτημάτων θα βρείτε ένα ειδικό κλειδί. Τοποθετήστε το στην αριστερή βίδα για τη ρύθμιση του μάντα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του διαδρόμου. Περιστρέψτε το κλειδί δεξιόστροφα κατά 90 μοίρες (εικόνα C). Με αυτόν τον τρόπο θα τεντώσετε τον πίσω κύλινδρο και θα αυξήσετε την τάση του μάντα. Επαναλάβετε τη διαδικασία περιστρέφοντας τη βίδα από τη δεξιά πλευρά. Βεβαιωθείτε ότι περιστρέψετε τις βίδες ομοιόμορφα. Επαναλάβετε τις ενέργειες και για τις δύο βίδες μέχρι ο μάντας να τεντωθεί σωστά.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ

Για να μειώσετε την τάση του μάντα, ακολουθήστε την ίδια διαδικασία όπως και για την αύξησή της. Περιστρέψτε το κλειδί αριστερόστροφα.

ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

Λόγω διαφορετικού στυλ τρεξίματος (συνήθως μεγαλύτερο φορτίο που μεταφέρεται στο ένα πόδι), ο μάντας μπορεί να μετακινηθεί πλάγια και να μην είναι κεντραρισμένος. Για αυτόν τον λόγο, ο μάντας μπορεί να χρειαστεί ρύθμιση κατά διαστήματα.

Ο μάντας θα πρέπει να κεντραριστεί μόνος του κατά τη λειτουργία του διαδρόμου. Απαιτείται ρύθμιση εάν μετακινηθεί προς τα δεξιά ή τα αριστερά.

Ξεκινήστε τον διάδρομο και ρυθμίστε τον σε χαμηλή ταχύτητα (π.χ. 3 km/h).

Ελέγξτε

προς ποια κατεύθυνση μετακινείται ο μάντας.

- Εάν ο μάντας μετακινηθεί προς τα δεξιά, τοποθετήστε το κλειδί στη δεξιά βίδα ρύθμισης. Περιστρέψτε το κλειδί κατά 90 μοίρες δεξιόστροφα (εικόνα A). Παρατηρήστε εάν ο μάντας κεντραριστεί. Εάν εξακολουθεί να μετακινείται προς τα δεξιά, περιστρέψτε ξανά τη βίδα κατά 90 μοίρες.
- Εάν ο μάντας μετακινηθεί προς τα αριστερά, ακολουθήστε την ίδια διαδικασία όπως στην παραπάνω περίπτωση, αλλά περιστρέψτε τη βίδα που βρίσκεται στην αριστερή πλευρά (εικόνα B).

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για την προστασία από πιθανές ζημιές κατά τη μεταφορά. Οι συσκευασίες είναι ακατέργαστα υλικά και μπορούν να είναι ανακυκλωμένα. Απορρίψτε αυτά τα υλικά στους κατάλληλους χωματιστούς κάδους που προορίζονται για χωριστή συλλογή.



Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στον οικιακό κάδο απορριμμάτων. Επιστρέψτε τις στο σημείο αγοράς ή παραδώστε τις σε ένα ξεχωριστό σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων υλικών.

Οι χρησιμοποιημένες ηλεκτρικές συσκευές (συμπεριλαμβανομένου του μετρητή, του τροφοδοτικού) είναι ανακυκλώσιμα υλικά - μην τις πετάτε στους κάδους οικιακών απορριμμάτων, επειδή μπορεί να περιέχουν ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και το περιβάλλον. Σας παρακαλούμε να βοηθήσετε ενεργά στην οικονομική οιαχείριση των φυσικών πόρων και την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε ένα σημείο αποθήκευσης ανακυκλώσιμων υλικών - χρησιμοποιημένων ηλεκτρικών συσκευών.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συναρμολόγηση της συσκευής πρέπει να γίνει προσεκτικά από ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολιών, ζητήστε βοήθεια από κάποιον με περισσότερη εμπειρία σε αυτόν τον τομέα.

- Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ με τη συσκευή περιέχει όλα τα στοιχεία από καταλόγους ανταλλακτικών και εάν κάποια στοιχεία έχουν υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά. Σε περίπτωση ελλείψεων ή επιφυλάξεων, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Εξοικειωθείτε με τα σχέδια και τις επεξηγήσεις και συναρμολογήστε σύμφωνα με τη σειρά που περιέχεται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Κατά τη χρήση εργαλείων και εξαρτημάτων υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- Να θυμάστε να διατηρείτε ένα ασφαλές περιβάλλον. Μην απλώνετε χαστικά εργαλεία και εξαρτήματα συναρμολόγησης. Να θυμάστε ότι οι μεμβράνες και οι πλαστικές σακούλες αποτελούν κίνδυνο ασφυξίας για τα παιδιά.
- Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που απαιτούνται για την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου βήματος των οδηγιών συναρμολόγησης παρουσιάζονται στα σχέδια και τις επεξηγήσεις. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που υποδεικνύονται στις οδηγίες συναρμολόγησης.
- Στα πρώτα στάδια της συναρμολόγησης, μην σφίγγετε τα μέρη μέχρι τέρμα. Κάντε το αφού τοποθετηθεί τα πάντα και βεβαιωθείτε ότι έχουν τοποθετηθεί σωστά.
- Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να συναρμολογήσει εκ των προτέρων ορισμένα στοιχεία.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 3)

ΠΡΟΣΟΧΗ! Απαγορεύεται η χρήση εξαρτημάτων που προέρχονται από πηγές άλλες εκτός του κατασκευαστή.

ΛΙΣΤΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ

Μια πλήρης λίστα ανταλλακτικών είναι διαθέσιμη επικοινωνώντας με το serwis@zipro.pl ή στον ιστότοπο Zipro.store στην περιγραφή του προϊόντος.

ΑΡ.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
1	Κάτω πλαίσιο	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Μπροστινό Τιμόνι τάπα	4
24R/L	Bottom frame κάλυμμα	2
26	Tablet ράφι επάνω κάλυμμα	1

40	Εσωτερικό-εξάγωνο μπουλόνι M10*20	16
47	Βίδα με κυλινδρική κεφαλή M8*35	4
50	Εσωτερική εξάγωνη βίδα με επίπεδη κεφαλή M8*15	4
57	Βίδα Phillips με ροδέλα M5*12	2
60	Phillips βίδα αυτο-διάτρησης ST4*16	38
69	Οδοντωτή ασφάλεια ροδέλα φ10*1.2	20
70	Οδοντωτός ασφάλεια Ροδέλα φ8*1.2	8
71	Επίπεδη Ροδέλα φ8	10
72	Ελατηρίου Ροδέλα φ8	10
76	Ασφάλειας κλειδί	1
82	Ρεύματος καλώδιο	1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ (→ Δείτε σελίδα 3)

ΠΡΟΣΟΧΗ! Κατά τη συναρμολόγηση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα και χρησιμοποιήστε τα εργαλεία που περιλαμβάνονται στο προϊόν. Ετοιμάστε αρκετό ελεύθερο χώρο για τη συναρμολόγηση της συσκευής. Λόγω του μεγάλου βάρους ορισμένων στοιχείων, συνιστάται η συναρμολόγηση από δύο άτομα.

ΙΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Πριν ξεκινήσετε τη συναρμολόγηση, ελέγξτε προσεκτικά εάν όλες οι βίδες είναι σφικμένες. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Κατά τη συναρμολόγηση, προσέξτε τα χέρια και τα δάχτυλά σας για να μην πιαστούν.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

ΕΝΑΡΞΗ

Μέσα σε 3 δευτερόλεπτα μετά το πάτημα του κουμπιού **ΕΝΑΡΞΗ** η συσκευή θα ξεκινήσει να λειτουργεί.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Ο υπολογιστής θα μεταβεί αυτόματα σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας, εάν δεν πραγματοποιηθεί καμία ενέργεια εντός 10 λεπτών. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να συνεχίσετε το σύστημα.

ΔΙΑΚΟΠΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Σε περίπτωση ξαφνικού κινδύνου, πατήστε αμέσως το κουμπί διακοπής λειτουργίας έκτακτης ανάγκης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Η συσκευή είναι εξοπλισμένη με 3 προγράμματα χρήστη για χειροκίνητη ρύθμιση, 12 αυτόματα προγράμματα αποθηκευμένα στη μνήμη, λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης (χρόνου, απόστασης, θερμίδων, επιπέδου κλίσης, παλμού, ταχύτητας).

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

- START** – χρησιμεύει για την εκκίνηση της συσκευής σε λειτουργία χειροκίνητη ή επιλεγμένου προγράμματος.
- STOP** – χρησιμεύει για να σταματήσει την εργασιατή συσκευής. Μετά από πάτημα θα επίσης επαναφορά των ρυθμίσεων. Μετά την επανεκκίνηση, το μηχανήμα θα ξεκινήσει να λειτουργεί στην χειροκίνητη λειτουργία..
- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** – χρησιμεύει για την επιλογή προγράμματος προπόνησης αυτόματου (P1-P12), προγράμματος χρήστη (U1-U3) ή λειτουργία Σώμα Λίπος πριν εκκίνηση.
- MANUAL** – επιτρέπει επιλογή λειτουργία αντίστροφης μέτρησης: χρόνου, απόστασης ή θερμίδων
- CUSTOM** – quickly switch over the custom program. In this mode, press the confirmation key of the 3 * 4 small keyboard to enter the setting of the custom program segment. You can quickly set the parameters through the parameter "Set + -" during this period.
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ/CALORIES/TIME countdown** - the mode mutual switch key: time can quickly turn on the time reverse mode. You can quickly set the parameters through the parameter "Set + -" during this period. Απόσταση can quickly turn on distance reverse mode. Calories can quickly turn on calorie counting mode.
- ΚΛΙΣΗ** – κουμπί επιτρέπουν ρύθμιση (αύξηση και μείωση) επίπεδου κατά 1 επίπεδο κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Τα κουμπιά βρίσκονται στο στην κονσόλα του υπολογιστή και στις χειρολαβές.
- ΚΟΥΜΠΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**– επιτρέπουν να κάνετε άμεση επιλογή επίπεδου κατά τη διάρκεια της προπόνησης (-5,0,10,15,20,25,30,35,40). **ΚΟΥΜΠΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΕΠΙΠΕΔΟΥ** – επιτρέπουν να πραγματοποιήσετε άμεση επιλογή ταχύτητας (2,4,6,8).

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ (ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)

ΧΡΟΝΟΣ/ΒΗΜΑΤΑ	Εμφανίζει τον τρέχοντα χρόνο κίνησης ή τον αριθμό των βημάτων.	00:00-99:59 λεπτά
DISTANCE	Εμφανίζει απόσταση.	0 - 99
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	Μετρά τον συνολικό αριθμό θερμίδων που καίγονται από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. (Η μέτρηση είναι κατά προσέγγιση για τη σύγκριση διαφορετικών συνεδριών άσκησης και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θεραπεία).	0,0-999 kcal
ΚΛΙΣΗ	Εμφανίζει το επίπεδο.	-5 ~ 40%
ΠΑΛΜΟΣ	Εμφανίζει τον τρέχοντα παλμό. ΠΡΟΣΟΧΗ! Η μέτρηση του καρδιακού παλμού είναι μόνο για αθλητικούς σκοπούς (δεν αποκλείεται η ιατρική χρήση).	50-200 BPM

TACHYTHTA	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα κίνησης.	0.5-16ΧΛΜ/ΩΡΑ
-----------	--	---------------

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΠΑΛΜΩΝ

Μετά την εκκίνηση του διαδρόμου κρατήστε και τις δύο παλάμες στους αισθητήρες για τη μέτρηση του παλμού. Μετά από 30 δευτερόλεπτα, η τρέχουσα καρδιακή συχνότητα θα εμφανιστεί στην οθόνη. Κατά τη διάρκεια της μέτρησης, ο υπολογιστής θα εμφανίσει ένα εικονίδιο σε σχήμα καρδιάς. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Η μέτρηση καρδιακών παλμών είναι μόνο για αθλητικούς σκοπούς (αποκλείεται η ιατρική χρήση).

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το χειροκίνητο πρόγραμμα είναι η προεπιλεγμένη λειτουργία της συσκευής. Ο διάδρομος ξεκινά να λειτουργεί σε αυτό μετά το πάτημα του **START**, όταν δεν έχει επιλεγεί κανένα πρόγραμμα προπόνησης.

- Η προεπιλεγμένη ταχύτητα στη λειτουργία χειροκίνητης είναι 0.5 χλμ/ώρα.
- Η αλλαγή της ρύθμισης ταχύτητας και επιπέδου είναι δυνατή με τα κουμπιά στον υπολογιστή και στα χειροποίητα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Επιλέξτε ένα από τα 12 αυτόματα προγράμματα προπόνησης πατώντας το κουμπί **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ** για όσο διάστημα εμφανίζεται ο αντίστοιχος αριθμός στην οθόνη.

- Όταν εμφανιστεί θα το αντίστοιχο πρόγραμμα πατήστε **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ**. Μετά την επιλογή στο παράθυρο θα εμφανιστεί και θα αναβοσβήνει η τιμή «30:00». Οι ρυθμίσεις χρόνου προπόνησης του προγράμματος μπορούν να γίνουν με τα κουμπιά **TACHYTHTA +/-**.
- Ο καθορισμένος χρόνος προπόνησης μοιράζεται είναι αναλογικά σε 20 στάδια. Πίνακας παρουσιάζει μια σύνοψη των σταδίων και των αντίστοιχων τους ταχυτήτων και γωνιών κλίσης για κάθε πρόγραμμα προπόνησης. → Δείτε τη σελίδα 111.
- Για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα πατήστε **START**.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΧΡΗΣΤΗ

Ο υπολογιστής είναι εξοπλισμένος με 3 προγράμματα χρήστη για μεμονωμένο ορισμό: U1, U2, U3.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΧΡΗΣΤΗ

- Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί **PROGRAM**, για να επιλέξετε ένα από τα προγράμματα χρήστη. Στην οθόνη θα εμφανίζονται διαδοχικά οι αριθμοί των αυτόματων προγραμμάτων και στη συνέχεια τα προγράμματα χρήστη.
- Όταν εμφανιστεί εμφανιστεί το κατάλληλο πρόγραμμα, πατήστε **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ**, για να ξεκινήσετε την επεξεργασία της πρώτης ενότητας του προγράμματος.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **SPEED +/-** για να ρυθμίσετε την ταχύτητα.
- Πατήστε **MODE**, για να επιβεβαιώσετε τις ρυθμίσεις παραμέτρων για την πρώτη ενότητα και να μεταβείτε στην επεξεργασία της επόμενης.

Τα προγράμματα αποτελούνται από 20 ενότητες. Επαναλάβετε τις παραπάνω ενέργειες, μέχρι να ρυθμιστούν οι παράμετροι όλων των ενότητων. Τα προγράμματα θα αποθηκευτούν στη μνήμη του υπολογιστή μέχρι την επόμενη επεξεργασία τους. Τα δεδομένα δεν θα χαθούν λόγω διακοπής ρεύματος.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΧΡΗΣΤΗ

- W λειτουργία αναμονής, πατήστε το κουμπί **PROGRAM**, για να επιλέξετε ένα από τα προγράμματα χρήστη. Μετά την επιλογή στο παράθυρο θα εμφανιστεί και θα αναβοσβήνει η τιμή "30:00". Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** για ρύθμιση χρόνου προπόνησης. Ορισμένος χρόνος προπόνησης μοιράζεται σε αναλογικά σε 20 στάδια.
- Για να ξεκινήσετε το πρόγραμμα πατήστε **START**.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Επιλέξτε μία από τις 3 λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης πατώντας το κουμπί **MODE**.

- Για να ρυθμίσετε την αντίστροφη μέτρηση χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Η εκκίνηση του διαδρόμου και η αντίστροφη μέτρηση θα ξεκινήσει μετά το πάτημα του κουμπιού **START**.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ:

- ΧΡΟΝΟΣ: αρχική τιμή αντίστροφης μέτρησης είναι 30 λεπτά. Ο υπολογιστής επιτρέπει τη ρύθμιση του χρόνου στην περιοχή 5-99 λεπτών (κάθε 1 λεπτό).
- ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Αρχική τιμή αντίστροφης μέτρησης είναι 50 kcal. Ο υπολογιστής επιτρέπει τη ρύθμιση θερμίδων στο εύρος 20-990 kcal (κάθε 10 kcal).
- ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Αρχική τιμή αντίστροφης μέτρησης είναι 1 χλμ. Ο υπολογιστής επιτρέπει τη ρύθμιση απόστασης στο εύρος 1,0-99,0 χλμ (κάθε 1 χλμ).

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ (BODY FAT)

Πατήστε το κουμπί **PROGRAM**, μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη "FAT" στην οθόνη. Χρήση **MODE**, για να εισαγάγετε τις παραμέτρους:

- F1 - φύλο (gender) – 01 άνδρας / 02 γυναίκα
- F2 - ηλικία (age) – τιμές 10-99
- F3 - ύψος (height) – τιμές 100-220 εκ.
- F4 - βάρος (weight) – τιμές 20-130 kg

Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** για να ρυθμίσετε τις τιμές των παραμέτρων. Μετά την επιλογή των παραμέτρων, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη F5. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στους αισθητήρες μέτρησης παλμών και μετά από

5-6 δευτερόλεπτα ο υπολογιστής θα εμφανίσει την πληροφορία FAT. Το FAT έχει ως στόχο να μετρήσει τη σχέση μεταξύ ύψους και βάρους και όχι τις αναλογίες του σώματος. Το σωστό αποτέλεσμα πρέπει να είναι μεταξύ 19-26. Η τιμή κάτω από 19 σημαίνει χαμηλό βάρος, 27-30 - υπέρβαρο και πάνω από 30 - παχυσαρκία. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τα αποτελέσματα που λαμβάνονται δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να αποτελέσουν βάση για θεραπεία ή να ληφθούν υπόψη για ιατρικούς σκοπούς.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΙ ΦΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η χρήση της συσκευής θα σας προσφέρει πολλά οφέλη. Πρώτα απ' όλα, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα ενισχύσει τους μυς σας και σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή θα σας επιτρέψει να κάψετε τον περιττό λιπώδη ιστό.

1. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Αυτή είναι μια φάση που βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα και προετοιμάζει τους μυς για αυξημένη προσπάθεια. Μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης κράμπες και τραυματισμών. Συνιστάται να εκτελέσετε μερικές ασκήσεις διατάσεων όπως φαίνεται παρακάτω. Εάν αισθανθείτε πόνο, σταματήστε να ασκείστε ή μειώστε το εύρος κίνησης.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια με λυγισμένα πόδια και τα γόνατα να δείχνουν προς τα έξω. Ενώστε τα πόδια των ποδιών σας και φέρτε τα όσο το δυνατόν πιο κοντά. Πιέστε απαλά τα γόνατα προς το πάτωμα και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΜΗΡΩΝ

Καθίστε σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ισιώστε το δεξί σας πόδι και τοποθετήστε το πόδι του αριστερού σας ποδιού στο δεξί μηρό. Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα δάχτυλα του δεξιού σας ποδιού όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το αριστερό σας πόδι.

ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΕΦΑΛΙΟΥ

Κρατήστε το κεφάλι σας ίσιο κοιτάζοντας μπροστά. Χωρίς να κινήσετε τους ώμους σας, στρίψτε το προς τα δεξιά και ισιώστε το, και μετά στρίψτε το προς τα αριστερά και ισιώστε το.

ΑΝΥΨΩΣΗ ΧΕΡΙΩΝ

Σηκώστε το αριστερό σας χέρι όσο το δυνατόν ψηλότερα και κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί σας χέρι.

ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΟΥ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

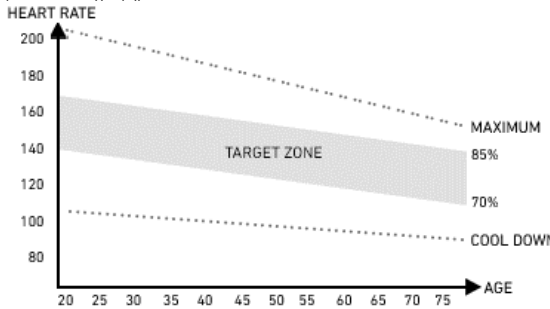
Σταθείτε με το πρόσωπο στον τοίχο, τοποθετήστε το αριστερό σας πόδι μπροστά και λυγίστε ελαφρά στο γόνατο. Κρατήστε το δεξί σας πόδι πίσω - ίσιο, με τη φτέρνα να ακουμπάει στο πάτωμα. Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο πάτωμα και πιέστε τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε με το δεξί σας πόδι τεντωμένο. Θυμηθείτε να μην καμπυλώνετε την πλάτη σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

ΣΚΥΨΙΜΑΤΑ

Σταθείτε με τα πόδια ενωμένα. Σκύψτε προς τα εμπρός προσπαθώντας να φέρετε το στήθος σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στα γόνατά σας. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα. Θυμηθείτε να μην λυγίζετε τα γόνατά σας.

2. ΦΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

Αυτή είναι η σωστή φάση της προπόνησης. Ασκηθείτε με το δικό σας ρυθμό έτσι ώστε να επιτύχετε τον κατάλληλο καρδιακό ρυθμό για την ηλικία σας όπως φαίνεται στο γράφημα.



3. ΦΑΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Αυτή η φάση σας επιτρέπει να ηρεμήσετε την κυκλοφορία και να χαλαρώσετε τους μυς. Είναι μια επανάληψη των ασκήσεων προθέρμανσης. Θα πρέπει να θυμάστε ότι, να μην καταπονείτε τους μυς σας.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΖΗΜΙΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΥΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Το άνοιγμα της θήκης της συσκευής χωρίς προηγούμενη επικοινωνία με το σέρβις του κατασκευαστή οδηγεί σε απώλεια της εγγύησης. Σε περίπτωση υποψίας δυσλειτουργίας που απαιτεί το άνοιγμα της θήκης, επικοινωνήστε με το σέρβις του κατασκευαστή.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ	ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ
----- Πρόβλημα με οθόνη	Δεν υπάρχει τροφοδοσία ή δεν υπάρχει παροχή ρεύματος Ο διακόπτης λειτουργίας δεν είναι ενεργοποιημένος.	Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στην πρίζα AC ή ελέγξτε την πρίζα AC. Θέστε το διακόπτη λειτουργίας στη θέση ON.

	Η μονάδα δίσκου δεν τροφοδοτείται ή είναι κατεστραμμένη.	Πατήστε ξανά την ασφάλεια υπερφόρτωσης ή αντικαταστήστε τη μονάδα δίσκου.
	Διακοπή κυκλώματος καλωδίου σήματος του ηλεκτρονικού μετρητή	Αντικαταστήστε το καλώδιο σήματος και συνδέστε το ξανά.
	Ο ηλεκτρονικός μετρητής είναι κατεστραμμένος	Αντικαταστήστε τον ηλεκτρονικό μετρητή.
Η οθόνη είναι ελλιπής, λείπουν τμήματα	Ελαττωματική συγκόλληση ή συνεχής συγκόλληση του ολοκληρωμένου κυκλώματος (IC) του οδηγού οθόνης	Απαιτείται επισκευή, ελέγξτε τα σημεία συγκόλλησης, σταθερή συγκόλληση στη θέση τους.
	Κατεστραμμένο ολοκληρωμένο κύκλωμα οδηγού οθόνης (IC)	Αποσυνδέστε το καλώδιο και Απαιτείται επισκευή, συγκολλήστε ένα νέο ολοκληρωμένο κύκλωμα οδηγού οθόνης (IC).
Οθόνη ηλεκτρονικού μετρητή	Αποσύνδεση της ασφάλειας	Τοποθετήστε την ασφάλεια στη θέση της βεντούζας ή της κάρτας στον πίνακα.
-ή-	Αποσυνδεδεμένος διακόπτης έκτακτης ανάγκης του ελεγκτή	Συνδέστε ή περιστρέψτε το διακόπτη έκτακτης ανάγκης στη σωστή θέση
	Το Magnetron δεν είναι ενεργοποιημένο (εάν υπάρχει)	Το Magnetron είναι εγκατεστημένο στη σωστή θέση.
	E01 - Σφάλμα επικοινωνίας (ο ελεγκτής δεν λαμβάνει σήμα από τον ηλεκτρονικό μετρητή).;	Το καλώδιο σήματος του ηλεκτρονικού μετρητή είναι εσφαλμένα συνδεδεμένο ή έχει κακή επαφή.
	E02 - Σφάλμα επικοινωνίας (ο ηλεκτρονικός μετρητής δεν λαμβάνει σήμα από τον ελεγκτή)	Το καλώδιο σήματος του ηλεκτρονικού μετρητή είναι κατεστραμμένο, βραχυκυκλωμένο ή διακοπεί
		Η αιτία έγκειται στο καλώδιο σήματος του ηλεκτρονικού μετρητή
		Αντικαταστήστε τον ηλεκτρονικό μετρητή. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης του κατασκευαστή
	Σφάλμα στο κύκλωμα σήματος του ελεγκτή	Αντικαταστήστε τη μονάδα δίσκου. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης του κατασκευαστή.
E08 - Σφάλμα σύνδεσης χαμηλότερου ελέγχου	Ανίχνευση αν ησύνδεσητης στο τέλος του μηχανήματος είναι μπλοκαρισμένη.	Αφαιρέστε το ξένο σώμα που μπλοκάρει.
	Βλάβη αισθητήρα IR	Αντικαταστήστε τον αισθητήρα. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης του κατασκευαστή.
	Σφάλμα ελεγκτή.	Αντικαταστήστε τον ελεγκτή. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης του κατασκευαστή
E48 - Έλλειψη σήματος ανίχνευσης ταχύτητας (με ελεγκτή ανίχνευσης ταχύτητας)	Το καλώδιο σήματος ταχύτητας δεν είναι συνδεδεμένο ή ο αισθητήρας είναι κατεστραμμένος	Επανατοποθετήστε το καλώδιο σήματος ταχύτητας ή αντικαταστήστε τον αισθητήρα. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής

		υποστήριξης του κατασκευαστή
	Το κύκλωμα αισθητήρα του ελεγκτή είναι κατεστραμμένο	Αντικαταστήστε τη μονάδα δίσκου. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης του κατασκευαστή
Η συσκευή δεν λειτουργεί	Έλλειψη τροφοδοσίας	Συνδέστε τη συσκευή στην πρίζα.
	Αποσυνδεδεμένο κλειδί ασφαλείας Βραχυκύκλωμα	Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας. Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης του κατασκευαστή.
	Ο διακόπτης ON/OFF δεν είναι ενεργοποιημένος	Ενεργοποιήστε τη συσκευή.
	Ο ιμάντας κίνησης δεν είναι αρκετά τεντωμένος	Επικοινωνήστε με την υπηρεσία τεχνικής υποστήριξης του κατασκευαστή.

ΕΓΓΥΗΣΗ

Ο πωλητής, εκ μέρους του Εγγυητή, παρέχει εγγύηση στην επικράτεια της Ελληνικής Δημοκρατίας για περίοδο 24 μηνών από την ημερομηνία πώλησης. Η εγγύηση για το πωλούμενο προϊόν δεν αποκλείει, δεν περιορίζει ούτε αναστέλλει τα δικαιώματα του Αγοραστή που απορρέουν από τον Νόμο για τα δικαιώματα των καταναλωτών.

Η κάρτα εγγύησης βρίσκεται στην τελευταία σελίδα.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

- Οι αξιώσεις και η εγγύηση καλύπτουν μόνο κρυφά ελαττώματα που προκύπτουν από υπαιτιότητα του κατασκευαστή.
- Η εγγύηση θα γίνεται σεβαστή από το κατάστημα ή το σέρβις μετά την προσκόμιση από τον πελάτη:
 - έγκυρης, ευανάγνωστης και σωστά συμπληρωμένης κάρτας εγγύησης με σφραγίδα πώλησης και υπογραφή του πωλητή,
 - έγκυρης απόδειξης αγοράς του εξοπλισμού με ημερομηνία πώλησης,
 - του προϊόντος που έχει υποστεί ζημιά ή του ελαττωματικού εξαρτήματος.

Σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως, η κάρτα εγγύησης ισχύει μόνο βάσει του εγγράφου αγοράς (απόδειξη / τιμολόγιο).
- Η αξίωση θα εξεταστεί εντός 14 ημερών από τη στιγμή που ο Πελάτης αναφέρει το ελάττωμα.

- Τα εργοστασιακά ελαττώματα και οι ζημιές που αποκαλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης θα επισκευάζονται δωρεάν εντός 21 ημερών από την ημερομηνία παράδοσης του προϊόντος στο κατάστημα ή στο σέρβις.
- Σε περίπτωση που είναι απαραίτητη η εισαγωγή ανταλλακτικών από το εξωτερικό, η περίοδος υλοποίησης της επισκευής της εγγύησης μπορεί να παραταθεί κατά τον χρόνο που απαιτείται για την εισαγωγή του, αλλά όχι περισσότερο από 40 ημέρες.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει:
 - μηχανικές βλάβες και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές,
 - ζημιές και ελαττώματα που προκύπτουν από ακατάλληλη χρήση και αποθήκευση, ακατάλληλη εγκατάσταση και συντήρηση, ζημιές και φθορά αναλώσιμων στοιχείων όπως: καλώδια, ιμάντες, ελαστικά μέρη, πεντάλ, λαβές σφουγγαριών, τροχοί, ρουλεμάν, ταπεταρίες.
 - ενέργειες που σχετίζονται με την εγκατάσταση, τη συντήρηση, τις οποίες ο χρήστης υποχρεούται να εκτελέσει μόνος του σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.
- Η εγγύηση δεν ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:
 - λήξη της περιόδου ισχύος,
 - πραγματοποίηση ανεξάρτητων επισκευών και τροποποιήσεων από τον πελάτη με τη χρήση μη γνήσιων ανταλλακτικών, όταν το ελάττωμα προκύπτει από εσφαλμένη εγκατάσταση ή από μη τήρηση των κανόνων σωστής λειτουργίας που περιγράφονται στις οδηγίες χρήσης,
 - χρήση άλλη εκτός της οικιακής,
 - ζημιές που προκλήθηκαν κατά τη μεταφορά.
- Δεν θα εκδίδονται αντίγραφα της κάρτας εγγύησης.
- Στο πλαίσιο της εγγύησης, ο πελάτης έχει το δικαίωμα να απαιτήσει τα ακόλουθα είδη δωρεάν αποκατάστασης:
 - επισκευή του προϊόντος,
 - αντικατάσταση του προϊόντος,
 - μείωση της τιμής,
 - λύση της σύμβασης και πλήρης επιστροφή των εξόδων που πραγματοποιήθηκαν.
- Για να υποβάλετε μια αξίωση, θα πρέπει:
 - Να παρουσιάσετε το προϊόν ή το μέρος του, το οποίο καλύπτεται από την εγγύηση.
 - Απόδειξη αγοράς που να προσδιορίζει το όνομα και τη διεύθυνση του πωλητή, την ημερομηνία και τον τόπο αγοράς, τον τύπο του προϊόντος ή έγκυρη κάρτα εγγύησης με τη σφραγίδα του καταστήματος.
 - Σε περίπτωση παράδοσης ενός βρώμικου προϊόντος, το σέρβις μπορεί να αρνηθεί να το παραλάβει ή να το καθαρίσει με έξοδα του πελάτη με τη γραπτή του συγκατάθεση.
- Σε περίπτωση θετικής εξέτασης της αξίωσης, ο εξοπλισμός θα επισκευαστεί ή θα αντικατασταθεί με νέο ή θα επιστραφούν τα χρήματα στον πελάτη. Το κόστος μεταφοράς του προϊόντος στον πελάτη καλύπτεται από το σέρβις του κατασκευαστή.
- Σε περίπτωση απόρριψης της αξίωσης εγγύησης, ο πελάτης θα λάβει λεπτομερή αιτιολόγηση της απόφασης που ελήφθη και εντός 14 ημερών από τη στιγμή που θα κοινοποιηθεί η απόφαση, ο εξοπλισμός θα σταλεί πίσω στον πελάτη με δικό του έξοδα.

HR Upute za uporabu

Korisniče,
Molimo Vas da pročitate ove upute prije početka montaže i prve uporabe uređaja. Ove upute sadrže važne informacije o sigurnosti korištenja i održavanja opreme. Sačuvajte ih kako biste mogli koristiti informacije o održavanju ili naručivanju zamjenskih dijelova.

TEHNIČKI PODACI

Napajanje	220V
Maksimalna snaga	1100 W
Težina	96 kg
Temperatura korištenja	0°C do +40°C
Temperatura skladištenja	-10°C do +60°C
Maksimalna težina korisnika	135 kg
Klasa primjene	Klasa H
Klasa točnosti	Klasa C
Broj razina otpora	-5~40 razina
Norma proizvoda (glavna)	EN ISO 20957-1:2024
Namjena	Traka za trčanje s podešavanjem nagiba za uporabu u kućanstvu.

SIGURNOST

PAŽNJA! Uređaj se smije koristiti isključivo u skladu s njegovom namjenom, odnosno za trening odraslih osoba. Svaka druga uporaba uređajne može biti opasna. Proizvođač ne može biti odgovoran za štetu nastalu nepravilnim korištenjem uređaja.

- Uređaj je dizajniran i konstruiran na temelju najnovijih saznanja iz područja sigurnosti. Opasni elementi koji potencijalno mogu predstavljati opasnost od ozljeda su eliminirani ili relativno zaštićeni.
- Nije dopušteno samostalno popravljati ili mijenjati uređaj.
- Jednom u jedan ili dva mjeseca provjerite jesu li vijci, matice i navrtke pravilno pritegnuti.
- Radi trajnog osiguranja sigurnosti, redovito (jednom godišnje) provjeravajte i održavajte opremu u specijaliziranoj trgovini.
- Sve promjene na uređaju koje nisu opisane u ovim uputama mogu uzrokovati oštećenja ili izravno ugroziti zdravlje i život osobe koja vježba. Promjene na uređaju smiju vršiti samo serviseri proizvođača ili osobe koje su oni obučili.
- Svi uređaji podliježu stalnim inovacijama kako bi se osigurala visoka kvaliteta. Iz tog razloga proizvođač zadržava pravo na uvođenje tehničkih promjena.
- Sva pitanja ili nedoumice vezane uz opremu obratite se specijaliziranoj trgovini.

PAŽNJA! Pridržavajte se općih pravila propisa e sigurnosnih mjera koje vrijede za rukovanje električnim uređajima.

- **Uređaj se napaja mrežnim naponom od 220V.**
- Svi električni uređaji tijekom rada emitiraju elektromagnetsko zračenje. Ako se u blizini elektroničkog upravljačkog sklopa ili kokpita nalaze drugi uređaji koji emitiraju takvo zračenje (npr. mobilni telefoni), neke vrijednosti (kao što je npr. puls) mogu biti iskrivljene.
- **PAŽNJA!** Nikada nemojte sami vršiti nikakve preinake na električnoj mreži. Takve promjene prepustite stručnjacima.
- **PAŽNJA!** Zapamtite, prije početka bilo kakvih popravaka, održavanja ili čišćenja opreme, izvadite utikač iz utičnice.
- Za spajanje uređaja nemojte koristiti produžne kabele.
- Ako dulje vrijeme vremena nećete koristiti opremu, izvadite utikač iz utičnice.
- Pazite da električni kabel nije prignječen i da njegov položaj ne uzrokuje rizik od spoticanja.

UZEMLJENJE

Uzemljenje štiti od rizika od strujnog udara. Uređaj ima kabel i utikač s uzemljenjem. Utikač mora biti spojen na pravilno instaliranu i ispravno uzemljenu mrežnu utičnicu.

OPASNOST! Nepravilno spajanje kabela može uzrokovati rizik od strujnog udara.

- Prije spajanja uređaja na napajanje, provjerite odgovara li lokalni napon vrsti utikača.
- Nemojte mijenjati utikač ako ne odgovara utičnici.

U tom slučaju prepustite ugradnju druge utičnice kvalificiranom električaru.

PAŽNJA! Osobe koje se nalaze u blizini tijekom korištenja opreme treba upozoriti na moguće opasnosti. Budite posebno oprezni u prisutnosti djece.

PAŽNJA! Prije početka vježbanja posavjetujte se s liječnikom kako biste bili sigurni da nemate zdravstvenih kontraindikacija za vježbanje na uređaju. Na temelju mišljenja stručnjaka možete razviti vlastiti plan treninga. Nepravilno odabran program ili pretjerano vježbanje mogu biti opasni za vaše zdravlje i život.

UPOZORENJE! Sustavi za praćenje otkucaja srca mogu biti netočni. Prekomjerno naprezanje tijekom vježbanja može rezultirati ozbiljnim ozljedama ili smrću. Ako se osjećate slabo, odmah prestanite vježbati.

PAŽNJA! Obavezno se pridržavajte napomena o vježbanju sadržanih u ovim uputama.

- Prilikom odabira mjesta za vježbanje, osigurajte sigurne udaljenosti od mogućih prepreka. Ne postavljajte opremu u blizini prometnih komunikacija (cesta, vrata, prolaza itd.).
- Zabranjena je uporaba opreme u blizini udaljenosti od zida. Sigurnosna zona je 2000 mm i najmanje širine kao uređaj.

PAŽNJA! Tijekom montaže uređaja budite oprezni i ne dopuštajte djeci da budu u blizini. Tijekom montaže koriste se mali dijelovi (matice, vijci itd.) koje djeca mogu progutati.

PREOSTALI RIZIK

- U situaciji kada zaštita od pada nije primijenjena ili je primijenjena, ali nepravilno, postoji preostali rizik, odnosno pad osobe koji uzrokuje ogrebotine kože, modrice, prijelome ili u najgorem slučaju, smrt.
- Postoji preostali rizik od nenamjernog preopterećenja osobe koja vježba uzrokovanog nepravilnim rukovanjem ili pogrešnom procjenom, kao i nepravilnim prijenosom podataka (zbog elektromagnetskih smetnji, pogreške softvera itd.). Čak ni najbolja zaštita softvera i hardvera ne isključuje pogrešku softvera ili hardvera i teoretski može uzrokovati preopterećenje osobe koja vježba.
- Proizvod je električni uređaj, stoga se ne može isključiti strujni udar koji može dovesti do smrti.
- Ne može se isključiti preostali rizik od gušenja.
- Rizik se može smanjiti pridržavanjem informacija o sigurnosti sadržanih u uputama za uporabu.
- Ne može se isključiti da će nenamjerna ili nedopuštena uporaba uzrokovati druge, neuračunate rizike, a uračunati rizik je procijenjen pogrešno.

U analizi rizika procjene su izvršene na temelju "trenutnog stanja uređaja". Iz provedene procjene i kontrole proizvoda proizlazi, da vjerojatnost nastanka nedopustivog rizika je vrlo niska. Uređaj (njegova konstrukcija, način rada i primjena) ne uzrokuje - u normalnim uvjetima - neopravdan rizik za osobu koja vježba niti za treće osobe.

MANIPULATIVNI ZNAKOVI NA TRANSPORTNIM PAKIRANJIMA

- 1 - Ova strana gore. Ne prevrtati.
- 2 - Zaštititi od pada.
- 3 - Zaštititi od vlage.
- 4 - Skladištiti maksimalno u 8 slojevima.
- 5 - EE otpad. Potrebno je predati istrošenu opremu na mjesto za recikliranje.
- 6 - Pažnja, težak proizvod.
- 7 - Ambalaža izrađena od kartona.
- 8 - Ambalaža pogodna za recikliranje.
- 9 - Ambalaža je proizvedena uzimajući u obzir odgovornost za okoliš i recikliranje. Molimo razvrstavajte otpad u skladu s lokalnim propisima.
- 10 - Ambalaža izrađena od kartona i plastike. Molimo razvrstavajte otpad u skladu s lokalnim propisima.
- 11 - Ambalaža izrađena od kartona i plastike. Molimo razvrstavajte otpad u skladu s lokalnim propisima.

UPUTE ZA UPORABU

Prije početka treninga provjerite je li uređaj ispravno montiran.

- Prije početka prvog treninga upoznajte se sa svim funkcijama i mogućnostima podešavanja uređaja.
- Uređaj ima elemente koji mogu biti izloženi da koroziju. Iz tog razloga se ne preporučuje da ostane u vlažnoj prostoriji. Također, treba paziti da oprema (posebno njeni unutarnji i električni dijelovi) ne bude izložena kontaktu s vodom, pićima, znojem itd.
- Uređaj je namijenjen samo za trening odraslih osoba i apsolutno nije igrčka za djecu. Ako na vlastitu odgovornost dopustite djeci da ga koriste, obavezno ih uputite u pravilno korištenje i stalno nadzirte.
- Oprema nije prikladna za terapijsku upotrebu.
- Tijekom rada uređaja mogu se pojaviti tihi šumovi pri inercijalnom kretanju zamašnjaka, koji su posljedica vrste konstrukcije. Oni nemaju nikakav utjecaj na rad opreme.
- Emisija buke tijekom opterećenja veća je nego bez opterećenja.
- Prije početka svakog treninga provjerite ispravnost osigurača te vijčanih i utičnih spojeva.
- Tijekom treninga na uređaju ne zaboravite na odgovarajuću obuću (sportske cipele).

ODRŽAVANJE

U cilju osiguranja maksimalne sigurnosti korištenja uređaja, preporučuje se redovito provjeravati u pogledu istrošenosti elemenata. To se odnosi na provjeru zategnutosti i stanja matica, vijaka, pokretnih dijelova, čahura itd. Čuvajte uređaj na suhom i toplom mjestu. Ne izlažite uređaj izravnoj sunčevoj svjetlosti.

PAŽNJA! Prije početka održavanja uvijek isključite uređaj i iskopčajte ga iz napajanja.

ČIŠĆENJE

Redovito čišćenje uređaja produžit će njegov vijek trajanja i održati njegovu visoku učinkovitost.

Za čišćenje koristite meku, vlažnu krpu. To se ne odnosi na električne komponente, motor, unutarnje dijelove - spriječite ulazak vode u te dijelove. Zaštitite od vode.

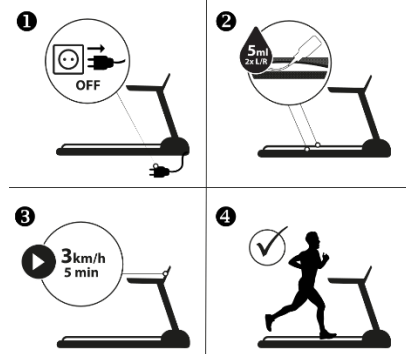
ČIŠĆENJE MOTORA

Najmanje jednom godišnje uklonite prašinu s motora. Da biste to učinili, prvo isključite uređaj iz napajanja i nakon otprilike 1 sata skinite poklopac motora. Pomoću komprimiranog zraka ili četke pažljivo uklonite nakupljenu prašinu. Nakon ponovnog postavljanja poklopca motora i spajanja na napajanje, možete pokrenuti opremu.

PODMAZIVANJE TRAKE ZA TRČANJE

Učestalost podmazivanja trake za trčanje ovisi o intenzitetu korištenja. Ako uređaj radi više od 5 sati tjedno, preporučuje se podmazivanje svaka 2-3 mjeseca. U slučaju manje intenzivnog korištenja trake za trčanje, treba je podmazivati jednom u 7-8 mjeseci.

1. Prije početka podmazivanja trake za trčanje, isključite traku za trčanje i odspojite je s napajanja. 2. Nanesite mast ispod trake za trčanje s obje strane po oko 5 ml. Najviše koristite ga u mjestima gdje stopala dolaze u kontakt s trakom tijekom trčanja. 3. Uključite traku za trčanje na niskoj brzini (npr. 3 km/h) i pričekajte da se mast ravnomjerno rasporedi po cijeloj dužini trake.

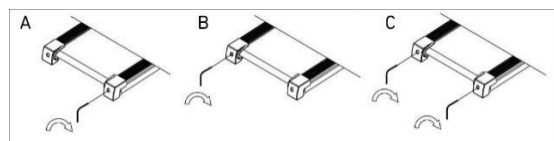


PODEŠAVANJE NAPETOSTI TRAKE

Traka za trčanje može zahtijevati napetost zbog stalne upotrebe trake za trčanje. Traku je potrebno zategnuti kada se tijekom treninga počne klizati, pomicati u stranu ili uvijati.

Previše labavo zategnuta traka može se zaustaviti tijekom rada motora. Postavite traku za trčanje na ravnu površinu. Uključite traku za trčanje brzinom od oko 6-8 km/h, promatrajte stupanj odstupanja trake za trčanje.

- Ne smijete previše zategnuti traku jer to može uzrokovati kvarove, između ostalog, motora, valjka ili ležajeva.
- Ispravno zategnutu traku možete podići na njezinim rubovima na visinu od oko 5-7,5 cm. To je vrlo lako provjeriti - ispravno je zategnuta kada ispod nje stanu 3 prsta.



POVEĆANJE NAPETOSTI TRAKE

U setu dijelova pronaći ćete poseban ključ. Stavite ga u lijevi vijak za podešavanje trake koji se nalazi u stražnjem dijelu trake za trčanje. Okrenite ključ u smjeru kazaljke na satu za 90 stupnjeva (slika C).

Na taj način ćete zategnuti stražnji valjak i povećati napetost trake. Ponovite postupak okretanjem vijka s desne strane. Pazite da jednako okrenete vijke. Ponovite postupak za oba vijka dok traka ne bude pravilno zategnuta.

SMANJENJE NAPETOSTI TRAKE

Da biste smanjili napetost trake, postupite kao i kod njezinog povećanja. Ključ okrenite u smjeru suprotnom od kretanja kazaljke na satu.

CENTRIRANJE TRAKE ZA TRČANJE

Zbog različitog stila trčanja (najčešće većeg opterećenja prenesenog na jednu nogu), traka se može pomicati u stranu i ne biti centrirana. Iz tog razloga, traka može zahtijevati povremeno podešavanje.

Traka bi se trebala sama centrirati tijekom rada trake za trčanje. Potrebno je podešavanje ako se pomiče u smjeru desne ili lijeve strane.

Uključite traku za trčanje i postavite je na nisku brzinu (npr. 3 km/h). Provjerite u kojem smjeru se traka pomiče.

- Ako se traka pomiče u desnu stranu, stavite ključ u desni vijak za podešavanje. Okrenite ključ za 90 stupnjeva u smjeru kazaljke na satu (slika A). Promatrajte hoće li se traka centrirati. Ako se i dalje pomiče u desno, ponovno okrenite vijak za 90 stupnjeva.

- Ako se traka pomiče u lijevo, postupite isto kao u gornjem slučaju, ali okrenite vijak koji se nalazi s lijeve strane (slika B).

OKOLIŠ

Uređaj se isporučuje u pakiranju radi zaštite od mogućih oštećenja tijekom transporta. Pakiranja su sirovine i mogu se reciklirati. Bacite ove materijale u odgovarajuće obojene spremnike namijenjene selektivnom prikupljanju.



Zaštitite okoliš i ne bacajte istrošene baterije u kućni koš za smeće. Vratite ih na mjesto kupnje ili ih predajte na odvojeno mjesto za skladištenje sekundarnih sirovina.

Istrošeni električni uređaji (uključujući brojač, napajanje) su sekundarne sirovine - nemojte ih baciti u spremnike za kućni otpad jer mogu sadržavati tvari opasne za zdravlje i okoliš.

Molimo vas da aktivno pomognete u štedljivom gospodarenju prirodnim resursima i zaštiti prirodnog okoliša predajom istrošenog uređaja na mjesto za skladištenje sekundarnih sirovina - istrošenih električnih uređaja.

MONTAŽA

Montažu uređaja mora pažljivo obaviti odrasla osoba. U slučaju sumnje, zatražite pomoć od nekoga s više iskustva u ovom području.

- Prije početka montaže provjerite sadrži li set s uređajem sve elemente iz popis dijelova te jesu li neki elementi oštećeni tijekom transporta. U slučaju nedostatka elemenata ili prigovora, kontaktirajte prodavača.
- Upoznajte se s crtežima i objašnjenjima te izvršite montažu prema redosljedu navedenom u uputama za montažu.
- Budite oprezni tijekom montaže. Tijekom korištenja alata i elemenata postoji rizik od ozljeda.
- Zapamtite da održavate sigurno okruženje. Nemojte kaotično rasporediti alate i elemente za montažu. Zapamtite da folije i vrećice od plastike predstavljaju opasnost od gušenja za djecu.
- Elementi za montažu potrebni za izvođenje određenog koraka uputa za montažu su prikazani na crtežima i objašnjenjima. Koristite elemente navedene u uputama za montažu.
- U prvim fazama montaže nemojte zatezati dijelove do kraja. Učinite to nakon što postavite sve i uvjerite se da su pravilno postavljeni.
- Proizvođač zadržava pravo na preliminarnu montažu nekih elemenata.

SHEMA MONTAŽE (→ Vidi stranicu 3)

NAPOMENA! Zabranjeno je koristiti dijelove koji potječu iz drugih izvora osim od proizvođača.

POPIS DIJELOVA

Potpuni popis dijelova dostupan je nakon kontaktiranja servisa@zipro.pl ili na stranici Zipro.store u opisu proizvoda.

BR.	OPIS	KOLIČINA
1	Donji okvir	1
3D/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5D/L	Armrest	2
17	Prednji Upravljač završni poklopac	4
24D/L	Bottom frame poklopac	2
26	Tablet stalak gornji poklopac	1
40	Unutarnji šestorokutni vijak M10*20	16
47	Vijak s cilindričnom glavom M8*35	4
50	Unutarnji šestorokutni vijak s ravnom glavom M8*15	4
57	Phillips vijak s podloškom M5*12	2
60	Phillips uvrtnje vijak ST4*16	38
69	Nazubljena osigurač podloška $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Nazubljena osigurač podloška $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Ravna podloška $\phi 8$	10
72	Opružna podloška $\phi 8$	10
76	Sigurnosni ključ	1
82	Naponski kabel	1

UPUTE ZA MONTAŽU (→ Pogledajte stranicu 3)

PAŽNJA! Tijekom montaže pridržavajte se sljedećih koraka i koristite alate priložene uz proizvod.

Pripremite dovoljno slobodnog prostora za montažu uređaja. Zbog velike težine nekih elemenata preporučuje se montaža u dvoje.

UPUTE ZA SASTAVLJANJE I RASTAVLJANJE

SASTAVLJANJE UREĐAJA

PAŽNJA! Prije početka sastavljanja, provjerite jesu li svi vijci dobro zategnuti. **PAŽNJA!** Tijekom sastavljanja pazite na svoje ruke i prste da ne budu priklješteni.

UPUTE ZA KORIŠTENJE RAČUNALA

POČETAK

U roku od 3 sekunde nakon pritiska na tipku **START** uređaj će započeti s radom.

FUNKCIJA UŠTEDE ENERGIJE

Računalo će prijeći u način uštede energije automatski, ako u roku od 10 minuta ne dođe do nikakve aktivnosti. Pritisnite bilo koju tipku za nastavak rada sustava.

ZAUSTAVLJANJE U NUŽDI

PAŽNJA! U slučaju iznenadne opasnosti odmah pritisnite tipku za zaustavljanje u nuždi.

PROGRAMI

Uređaj je opremljen s 3 korisnička programa za ručno podešavanje, 12 automatskih programa spremljenih u memoriji, načini odbrojavanja (vremena, udaljenosti 25,30,35,40 kalorija, razine nagiba, pulsa, brzine).

OPIS GUMBA

- **START** - služi za pokretanje uređaja u načinu ručnom ili odabranog programa.
- **STOP** - služi za zaustavljanje radećeg uređaja. Nakon pritiska dogodit će se također resetiranje postavki. Nakon ponovnog pokretanja uređaj će započeti s radom u načinu ručnog upravljanja.
- **PROGRAM** - služi za odabir programa treninga automatskog (P1-P12), programa korisnika (U1-U3) ili funkcije Body Fat prije pokretanja.
- **MANUAL** - omogućuje odabir načina odbrojavanja: vremena, udaljenosti ili kalorija
- **CUSTOM** - brzo prebacivanje preko prilagođenog programa. U ovom načinu rada pritisnite tipku za potvrdu male tipkovnice 3 * 4 za ulazak u postavku segmenta prilagođenog programa. Parametre možete brzo postaviti putem parametra "Set + -" tijekom ovog razdoblja.
- **UDALJENOST/CALORIES/TIME odbrojavanje** - ključ međusobnog prebacivanja načina rada: vrijeme može brzo uključiti način obrnutog vremena. Parametre možete brzo postaviti putem parametra "Set + -" tijekom ovog razdoblja. Udaljenost može brzo uključiti udaljenost obrnuti način rada. Kalorije mogu brzo uključiti način brojanja kalorija.
- **NAGIB** - tipke omogućuju regulaciju (povećavanje i smanjivanje) razine za 1 razinu tijekom treninga. Tipke nalaze se da konzoli računala te na rukohvatima.
- **TIPKE ZA BRZI ODABIR RAZINE** - omogućuju na odaberete izravno razinu razine tijekom treninga (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).

TIPKE ZA BRZI ODABIR RAZINE - omogućuju na izvršite izravan odabir brzine (2,4,6,8).

FUNKCIJE (SPECIFIKACIJA)

VRIJEME/KORACI	Prikazuje trenutnovrijeme kretanja ili broj koraka.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Prikazuje udaljenost.	0 - 99
KALORIJE	Broji ukupan broj spaljenih kalorija od početka do završetka vježbanja. (Mjerenje je približno za usporedbu različitih sesija vježbanja, ne može se koristiti u liječenju).	0,0-999 kcal
NAGIB	Prikazuje razinu.	-5 ~ 40%
OTKUCAJI SRCA	Prikazuje trenutni puls. NAPOMENA! Mjerenje pulsa samo u sportske svrhe (isključuje se medicinska primjena).	50-200 BPM
BRZINA	Prikazuje trenutnu brzinu kretanja.	0.5-16KM/H

FUNKCIJA MJERENJA PULSA

Nakon pokretanja trake za trčanje držite obje ruke na senzorima za mjerenje pulsa. Nakon 30 sekundi na zaslonu će se pojaviti trenutni puls.

Tijekom mjerenja, računalo će prikazati ikonu u obliku srca.

PAŽNJA! Mjerenje pulsa samo u sportske svrhe (isključuje se medicinska primjena).

RUČNI PROGRAM

Ručni program je zadani način rada uređaja. Traka za trčanje započinje s radom nakon pritiska na **START**, kada nije odabran nijedan program treninga.

- Zadana brzina u ručnom načinu rada je ručnom načinu rada je 0.5 km/h.
- Promjena postavki brzine i razine moguća je pomoću tipki na računalu i rukohvatima.

PROGRAMI TRENINGA

Odaberite jedan od 12 automatskih programa treninga pritiskom na tipku **PROGRAM** dok se na zaslonu ne prikaže odgovarajući broj.

- Kada se prikaže odgovarajući pritisnite programa pritisnite **MODE**. Nakon odabira u prozoru prikazat će se i treperit će vrijednost „30:00“. Postavke vremena treninga programa moguće je podesiti tipkama **BRZINA +/-**.
- Postavljeno vrijeme treninga podijeljeno je proporcionalno na 20 etapa. Tablica prikazuje pregled faza i odgovarajućim im brzinama i kutovima nagiba za svaki program treninga. → [Vidi stranica 111](#).
- Za pokretanje program pritisnite **START**.

PROGRAMI KORISNIKA

Računalo je opremljeno s 3 korisnička programa za individualno definiranje: U1, U2, U3.

POSTAVLJANJE KORISNIČKOG PROGRAMA

- U stanju mirovanja, pritisnite gumb **PROGRAM**, kako biste odabrali jedan od korisničkih programa. Na zaslonu će se redom prikazivati brojevi automatskih programa, zatim korisnički programi.
- Kada se prikaže odgovarajući program, pritisnite **MODE**, za početak uređivanja prvog dijela programa. Koristite tipke **BRZINA +/-** za podešavanje brzine.
- Pritisnite **MODE**, za potvrdu postavki parametara za prvi dio i prelazak na uređivanje sljedećeg.

Programi se sastoje od 20 dijelova. Ponavljajte gornje korake dok se ne postavite parametri svih dijelova.

Programi će biti spremljeni u memoriju računala do sljedećeg uređivanja. Podaci neće biti izgubljeni zbog nestanka struje.

POKRETANJE KORISNIČKOG PROGRAMA

- W načinu čekanja, pritisnite tipku **PROGRAM**, za odabir jedan od programa korisnika. Po odabira u prozoru prikazat će se i će treptati vrijednost „30:00“. Koristite tipke **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** za postavljanje vremena

treninga. Postavljeno vrijeme treninga podijeljeno je proporcionalno na 20 etapa.

- Da biste započeli program pritisnite **START**.

NAČIN ODBROJAVANJA

Odaberite jedan od 3 načina odbrojavanja pritiskom na gumb **MODE**.

- Za postavljanje odbrojane vrijednosti koristite tipke **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Pokretanje trake za trčanje i odbrojavanje započet će nakon pritiska tipke **START**.

PARAMETRI ODBROJAVANJA:

- **VRIJEME:** početna vrijednost odbrojavanja je 30 min. Računalo omogućuje postavljanje vremena u rasponu 5-99 minuta (svakih 1 minuta).
- **KALORIJE:** Početna vrijednost odbrojavanja je 50 kcal. Računalo omogućuje postavljanje kalorija u rasponu 20-990 kcal (svakih 10 kcal).
- **UDALJENOST:** Početna vrijednost odbrojavanja je 1 km. Računalo omogućuje postavljanje udaljenosti u rasponu 1,0-99,0 km (svakih 1 km).

FUNKCIJA MJERENJA TJELESNE MASTI (BODY FAT)

Pritisnite gumb **PROGRAM**, dok se na zaslonu ne prikaže „FAT“.

Koristite **MODE**, za unos parametara:

- F1 - spol (gender) - 01 muškarac / 02 žena
- F2 - dob (age) - vrijednosti 10-99
- F3 - visina (height) - vrijednosti 100-220 cm
- F4 - težina (weight) - vrijednosti 20-130 kg

Koristite gumb **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** za postavljanje vrijednosti parametara.

Nakon odabira parametara na zaslonu će se pojaviti F5. Stavite obje ruke na senzore za mjerenje pulsa, nakon 5-6 sekundi računalo će prikazati informaciju FAT. FAT ima za cilj izmjeriti odnos između visine i težine, a ne proporcije tijela. Ispravan rezultat trebao bi biti između 19-26. Vrijednost ispod 19 označava pothranjenost, 27-30 - prekomjernu težinu, a iznad 30 - pretilost.

PAŽNJA! Dobiveni rezultati ni u kojem slučaju ne smiju biti osnova za liječenje ili se uzimati u obzir u medicinske svrhe.

TRENING I FAZE VJEŽBANJA

Korištenje uređaja pružit će vam mnoge prednosti. Prije svega, poboljšat će vašu kondiciju, ojačati mišiće, a u kombinaciji s odgovarajućom prehranom omogućit će sagorijevanje nepotrebnog masnog tkiva.

1. ZAGRIJAVANJE

To je faza koja poboljšava cirkulaciju krvi u cijelom tijelu i priprema mišiće za povećani napor. Također smanjuje rizik od nastanka grčeva i ozljeda. Preporučljivo je izvesti nekoliko vježbi istezanja kao što je prikazano u nastavku. Ako osjećate bol, prestanite vježbati ili smanjite opseg pokreta.

ISTEZANJE UNUTARNJIH MIŠIĆA BEDARA

Sjednite na ravnu podlogu sa savijenim nogama i koljenima usmjerenima prema van. Spojite tabane stopala i približite ih što bliže jedan drugome. Nježno pritisnite koljena usmjeravajući ih prema podlozi i zadržite se u tom položaju 15 sekundi.

ISTEZANJE BEDARA

Sjednite na ravnu podlogu. Ispružite desnu nogu, a taban lijeve noge prislonite na desnu bedru. Ispružite desnu ruku u smjeru prstiju desne noge što je dalje moguće. Zadržite se 15 sekundi. Ponovite postupak s lijevom nogom.

ZASUCI GLAVE

Držite glavu ravno gledajući ispred sebe. Bez pomicanja ramena okrenite je udesno i ispravite, a zatim okrenite ulijevo i ispravite.

PODIZANJE RAMENA

Podignite lijevu ruku što je više moguće i zadržite nekoliko sekundi. Ponovite postupak s desnom rukom.

ISTEZANJE AHILOVE TETIVE

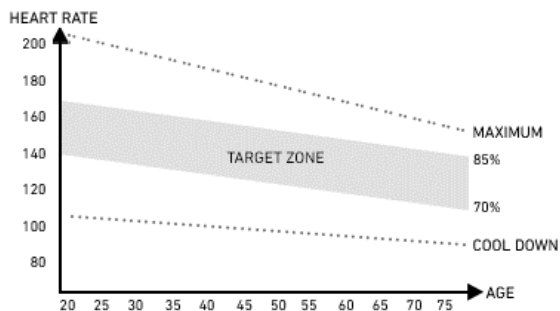
Stanite licem prema zidu, lijevu nogu ispružite prema naprijed i lagano savijte u koljenu. Desnu držite straga - ispruženu, s petom položenom ravno na podlozi. Držite obje pete ravno na podlozi i pritišćite bokove prema zidu. Zadržite taj položaj 30 sekundi. Ponovite postupak s ispruženom desnom nogom. Zapamtite da tijekom vježbe ne savijate leđa u luk.

PRETKLONI

Stanite sa spojenim nogama. Izvedite pretklon pokušavajući što više približiti prsa koljenima. Zadržite se 15 sekundi. Zapamtite da ne savijate koljena.

2. FAZA VJEŽBANJA

To je prava faza treninga. Vježbajte vlastitim tempom kako biste postigli odgovarajući puls za svoju dob kao što je prikazano na grafikonu.



3. FAZA OPUŠTANJA

Ova faza omogućuje smirivanje cirkulacije i opuštanje mišića. To je ponavljanje vježbi zagrijavanja. Treba imati na umu da ne preopterećujete mišiće.

MOGUĆA OŠTEĆENJA I TEHNIKE POPRAVKA

PAŽNJA! Otvaranje kućišta uređaja bez prethodnog kontaktiranja servisa proizvođača uzrokuje gubitak jamstva. U slučaju sumnje na kvar koji zahtijeva otvaranje kućišta, obratite se servisu proizvođača.

OPIS POGREŠKE	MOGUĆI UZROCI	RJEŠENJE PROBLEMA
----- Problem s zaslonom	Nema napajanja ili nema dovoda struje Prekidač za napajanje nije uključen. Pogon bez napajanja ili oštećen. Prekinut krug signalnog kabela elektroničkog brojača Elektronički brojač je oštećen	Priključite kabel za napajanje u AC utičnicu ili provjerite AC utičnicu. Postavite prekidač za napajanje u položaj ON. Ponovno pritisnite zaštitu od preopterećenja ili zamijenite pogon. Zamijenite signalni kabel i ponovno ga priključite. Zamijenite elektronički brojač.
Zaslon nije potpun, nedostaju segmenti	Integrirani krug upravljačkog programa zaslona (IC) neispravno lemljenje ili kontinuirano lemljenje Oštećen integrirani krug upravljačkog programa zaslona (IC)	Potreban popravak, provjerite točke lemljenja, čvrsto lemljenje na mjestu. Odsvojite kabel i Potrebno popravak, zalemite novi integrirani krug upravljačkog programa zaslona (IC).
Zaslon elektroničkog brojača	Odsipanje sigurnosne brave Odspojen prekidač za zaustavljanje u nuždi upravljačkog programa	Postavite sigurnosnu bravu u položaj usisne čašice ili kartice na ploči. Priključite ili okrenite prekidač za zaustavljanje u nuždi u ispravan položaj
-ili-	Magnetron nije uključen (ako postoji)	Magnetron je instaliran u ispravnom položaju.
E01 - Greška komunikacije (upravljački program ne prima signal od elektroničkog brojača); E02 - Greška komunikacije (elektronički brojač ne prima signal od upravljačkog programa)	Signalni kabel elektroničkog brojača je loše priključen ili ima slab kontakt. Signalni kabel elektroničkog brojača je oštećen, kratko spojen ili prekinut Uzrok je u signalnom kabelu elektroničkog brojača	Ponovno priključite utikač Zamijenite signalni kabel. Obratite se servisu proizvođača Zamijenite elektronički brojač. Obratite se servisu proizvođača
	Greška signalnog kruga upravljačkog sklopa	Zamijenite pogon. Obratite se servisu proizvođača.

E08 - Kvar priključka donjeg upravljanja	Detekcija da li podvezia na kraju stroja je blokirana.	Uklonite blokirajuće strano tijelo.
	Kvar IR senzora	Zamijenite senzor. Obratite se servisu proizvođača.
	Greška upravljačkog sklopa.	Zamijenite upravljački sklop. Obratite se servisu proizvođača
E48 - Nema signala detekcije brzine (s upravljačkim sklopom koji detektira brzinu)	Kabel signala brzine nije spojen ili je senzor oštećen	Ponovno umetnite kabel signala brzine ili zamijenite senzor. Obratite se servisu proizvođača
	Krug senzora upravljačkog sklopa je oštećen	Zamijenite pogon. Obratite se servisu proizvođača
Uređaj ne radi	Nema napajanja Isključen sigurnosni ključ Kratki spoj Prekidač ON/OFF nije uključen Pogonosni remen je previše labav	Priključite uređaj na napajanje. Uključite sigurnosni ključ. Obratite se servisu proizvođača. Uključite uređaj. Obratite se servisu proizvođača.

JAMSTVO

Prodavatelj u ime Jamca daje jamstvo na području Republike Hrvatske u trajanju od 24 mjeseca od datuma prodaje. Jamstvo za prodanu robu ne isključuje, ne ograničava niti suspendira prava Kupca koja proizlaze iz Zakona o zaštiti potrošača.

Jamstveni list nalazi se na posljednjoj stranici.

UVJETI JAMSTVA

- Reklamacije i jamstvo podliježu isključivo skrivenim nedostacima nastalim krivnjom proizvođača.
- Jamstvo će se poštivati u trgovini ili servisu nakon što klijent predoči:
 - važeći, čitko i ispravno ispunjen jamstveni list s pečatom prodaje i potpisom prodavatelja,
 - važeći dokaz o kupnji opreme s datumom prodaje,
 - reklamirane robe ili neispravnog dijela.
 U slučaju kupnje na daljinu, jamstveni list vrijedi isključivo na temelju dokumenta o kupnji (račun).
- Reklamacija će biti razmotrena u roku od 14 dana od trenutka prijave nedostatka od strane Klijenta.
- Tvornički nedostaci i oštećenja otkrivena tijekom jamstvenog roka bit će popravljena besplatno u roku ne duljem od 21 dana od datuma isporuke robe u trgovinu ili servis.
- U slučaju potrebe za uvozom dijelova, rok za provedbu jamstvenog popravka može se produžiti za vrijeme potrebno za njegov uvoz, ali ne dulje od 40 dana.
- Jamstvo ne pokriva:
 - mehanička oštećenja i nedostaci uzrokovani njima,
 - oštećenja i nedostaci nastali zbog nepravilne uporabe i skladištenja, nepravilne montaže i održavanja,
 - oštećenja i trošenje potrošnih dijelova kao što su: sajle, remeni, gumeni dijelovi, pedale, ručke od spužve, kotači, ležajevi, presvlake.
 - radnje vezane uz montažu, održavanje, koje je korisnik dužan obaviti samostalno prema uputama za uporabu.
- Jamstvo se ne primjenjuje u sljedećim slučajevima:
 - isteka roka valjanosti,
 - ako je klijent samostalno izvršio popravke i preinake korištenjem neoriginalnih dijelova,
 - kada je nastali nedostatak posljedica nepravilne instalacije ili zbog nepridržavanja pravila pravilnog rada opisanih u uputama za uporabu,
 - korištenja koje nije kućna uporaba,
 - oštećenja nastala tijekom transporta.
- Duplikat jamstvenog lista neće se izdavati.
- U okviru jamstva, klijent ima pravo zahtijevati sljedeće vrste besplatne naknade:
 - popravak proizvoda,
 - zamjena proizvoda,
 - sniženje cijene,
 - raskid ugovora i potpuni povrat nastalih troškova.
- Za prijavu reklamacije potrebno je:
 - Predložiti proizvod ili njegov dio na koji se odnosi jamstvo.
 - Dokaz o kupnji koji specificira naziv i adresu prodavatelja, datum i mjesto kupnje, vrstu proizvoda ili važeći jamstveni list s pečatom trgovine.
 - U slučaju isporuke prijavog proizvoda, servis može odbiti njegovo preuzimanje ili, na trošak klijenta uz njegovu pisanu suglasnost, izvršiti čišćenje.
- U slučaju pozitivnog rješenja reklamacije, oprema će biti popravljena ili zamijenjena novom ili će klijentu biti vraćen novac. Troškove transporta robe do klijenta snosi servis proizvođača.
- U slučaju odbijanja jamstvene reklamacije, klijent će dobiti detaljno obrazloženje donesene odluke, a u roku od 14 dana od trenutka donošenja odluke, oprema će biti poslana natrag klijentu o njegovom trošku.

HU Használati útmutató

Felhasználó,
Kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat az összeszerelés megkezdése előtt és a készülék első használata előtt. Ez az útmutató fontos információkat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról és karbantartásáról. Őrizze meg, hogy felhasználhassa a karbantartással kapcsolatos információkat, vagy pótalkatrészeket rendelhessen.

MŰSZAKI ADATOK

Tápellátás	220V
Maximális teljesítmény	1100 W
Súly	96 kg
Üzemi hőmérséklet	0°C és +40°C
Tárolási hőmérséklet	-10°C és +60°C
Maximális felhasználói súly	135 kg
Alkalmazási osztály	Osztály H
Pontossági osztály	C osztály
Ellenállási szintek száma	-5~40 szint
Termékszabvány (fő)	EN ISO 20957-1:2024
Rendeltetés	Dőlésszög-állítással rendelkező futópád használatra otthoniA

BIZTONSÁG

FIGYELEM! A készüléket kizárólag a rendeltetésének megfelelően, azaz felnőttek általi edzésre szabad használni. A készülék bármilyen egyéb használata veszélyes lehet. A gyártó nem tehető felelőssé a készülék helytelen használatából eredő károkért.

- A készüléket a biztonságtechnika legújabb ismeretei alapján tervezték és építették meg.
- A veszélyes elemeket, amelyek potenciálisan sérülésveszélyt jelenthetnek, kiküszöbölték vagy megfelelően biztosították.
- A javítások és módosítások saját kezűleg nem megengedettek.
- Havonta egyszer vagy kétszer ellenőrizze a csavarok, facsavarok és anyák meghúzásának helyességét.
- A biztonság tartós biztosítása érdekében rendszeresen (azaz évente egyszer) ellenőrizze és karbantartsa a berendezést egy szaküzletben.
- A készüléken végzett minden olyan változtatás, amelyet nem írtak le ebben az útmutatóban, károkat okozhat, vagy közvetlenül veszélyeztetheti a gyakorló személy egészségét és életét. A készüléken csak a gyártó szervizének munkatársai vagy az általuk képzett személyek végezhetnek változtatásokat.
- Minden eszköz folyamatos innovációs tevékenységnek van alávetve a magas minőség biztosítása érdekében.
- Emiatt a gyártó fenntartja a jogot a műszaki változtatások bevezetésére.
- A berendezéssel kapcsolatos kérdésekkel vagy kétségekkel forduljon szaküzlethez.

FIGYELEM! Tartsa be az általános szabályokat és a elektromos készülékek kezelésére vonatkozó biztonsági intézkedéseket.

- A készülék tápfeszültsége 220V.**
- Minden elektromos készülék működés közben elektromágneses sugárzást bocsát ki. Ha az elektronikus vezérlőrendszer vagy a pilótafülke közelében más ilyen sugárzást kibocsátó eszközök (pl. mobiltelefonok) vannak, akkor egyes értékek (például a pulzusszám) torzulhatnak.
- FIGYELEM!** Soha ne végezzen saját kezűleg semmilyen módosítást az elektromos hálózaton. Az ilyen változtatásokat bízza szakemberre.
- FIGYELEM!** Ne felejtse el, hogy bármilyen javítási, karbantartási vagy tisztítási munkát megkezdése előtt húzza ki a tápkábelt a konnektorból.
- A készülék csatlakoztatásához ne használjon hosszabbítót.
- Ha hosszabb ideig nem használja a berendezést, húzza ki a tápkábelt a konnektorból.
- Ügyeljen arra, hogy az elektromos vezeték ne legyen összenyomva, és elhelyezése ne okozzon megbotlásveszélyt.

FÖLDELÉS

A földelés véd a áramütés kockázatától. A készülék földelt vezetékkel és csatlakozóval rendelkezik. A csatlakozót megfelelően telepített és földelt hálózati aljzathoz kell csatlakoztatni.

VESZÉLY! A vezetékek helytelen csatlakoztatása áramütés kockázatát okozhatja.

- A készülék áramellátáshoz való csatlakoztatása előtt győződjön meg arról, hogy a helyi feszültség megfelel a csatlakozó típusának.
- Ne módosítsa a csatlakozót, ha az nem illik a konnektorból.

Ebben az esetben bízson meg egy szakképzett villanyszerelőt egy másik aljzat beszerelésével.

FIGYELEM! A berendezés használata közben a közelben tartózkodó személyeket tájékoztatni kell az esetleges veszélyekről. Legyen különösen óvatos a gyermekek jelenlétében.

FIGYELEM! Edzés előtt konzultáljon orvosával annak érdekében, hogy megbizonyosodjon arról, hogy nincs egészségügyi ellenjavallata a készüléken való edzésnek. Szakember véleménye alapján kidolgozhatja edzéstervét. A helytelenül kiválasztott program vagy a túlzott testmozgás veszélyes lehet az egészségére és az életére.

FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A testmozgás közbeni túlzott megerőltetés súlyos sérülésekhez vagy halálhoz vezethet. Ha gyengének érzi magát, azonnal hagyja abba a testmozgást.

FIGYELEM! Feltétlenül tartsa be az edzésre vonatkozó, ebben az útmutatóban található megjegyzéseket.

- Az edzés helyének kiválasztásakor vegye figyelembe a lehetséges akadályoktól való biztonságos távolságot. Ne helyezze a berendezést forgalmi útvonalak (utak, kapuk, átjárók stb.) közelébe.
- Tilos a berendezést közeli távolságban a faltól használni. A biztonsági zóna 2000 mm, és legalább olyan széles, mint a berendezés

FIGYELEM! A berendezés összeszerelése során legyen óvatos, és ne engedje, hogy gyerekek a közelben tartózkodjanak. Az összeszerelés során apró alkatrészeket (csavarokat, csavarokat stb.) használnak, amelyeket lenyelhetnek.

MARADVÁNY KOCKÁZAT

- Abban az esetben, ha az esés elleni védelem nincs használva, vagy használva van, de helytelenül, fennáll a maradványkockázat, azaz a személy leesése, ami bőrsérüléseket, zúzódásokat, töréseket okozhat vagy a legrosszabb esetben halál.
- Fennáll annak a maradványkockázata, hogy a gyakorló személyt véletlenül túlterhelik helytelen kezelés vagy helytelen értékelés, valamint helytelen adatátvitel (elektromágneses interferencia, szoftverhiba stb. miatt).
- Még a legjobb szoftver- és hardverbiztonság sem zárja ki a szoftver- vagy hardverhibát, és elméletileg túlterhelheti a gyakorló személyt.
- A termék elektromos eszköz, ezért nem zárható ki az áramütés, amely halálhoz vezethet.
- A fulladás maradványkockázata nem zárható ki.
- A kockázat csökkenthető a következők betartásával: információ a kezelési útmutatóban található biztonsági információk.
- Nem zárható ki, hogy a nem szándékos vagy tiltott használat más, nem figyelembe vett kockázatot a figyelembe vett kockázatot helytelenül becsülték fel.

A kockázatelemzés során az értékelés a „berendezés jelenlegi állapota” alapján történt. A termék elvégzett értékelése és ellenőrzése alapján az következik, hogy a megengedhetetlen kockázat bekövetkezésének valószínűsége nagyon alacsony. A berendezés (szerkezete, működése és alkalmazása) - normál körülmények között - nem okoz indokolatlan kockázatot a gyakorló személy vagy harmadik felek számára.

KEZELÉSI JELZÉSEK A SZÁLLÍTÁSI CSOMAGOLÁSON



- Ezzel az oldalával felfelé. Ne fordítsa meg.
- Óvja az eséstől.
- Óvja a nedvességtől.
- Maximálisan tárolja 8 rétegekben.
- Elektromos hulladék. A használt berendezéseket kötelező a hulladékdudvarba leadni.
- Figyelem, nehéz termék.
- Csomagolás kartonból készült.
- Újrahasznosítható csomagolás.
- A csomagolás a környezettudatosság és az újrahasznosítás figyelembevételével készült. Kérjük, a hulladékot a helyi előírásoknak megfelelően válogassa szét.
- A csomagolás kartonból és műanyagból készült. Kérjük, a hulladékot a helyi előírásoknak megfelelően válogassa szét.
- A csomagolás kartonból és műanyagból készült.
- Kérjük, a hulladékot a helyi előírásoknak megfelelően válogassa szét.

HASZNÁLAT

Edzés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a készülék megfelelően van-e összeszerelve.

- Az első edzés megkezdése előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségeivel.
- A készülék olyan elemekkel rendelkezik, amelyek lehetnek kitéve a korróziónak. Ezért nem ajánlott, hogy maradjon egy nedves helyiségben. Arra is ügyelni kell, hogy a berendezés (különösen annak belső és elektronikus elemei) ne érintkezzen vízzel, itallal, izzadsággal stb.
- A készülék kizárólag felnőttek általi edzésre szolgál, és semmiképpen sem gyermekjáték. Ha saját felelősségére megengedi a gyermekeknek a használatát, feltétlenül tájékoztassa őket a helyes használatról, és folyamatosan felügyelje őket.
- A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.

- A készülék működése közben a lendkerék tehetetlen mozgása során halk zajok hallhatók, amelyek a szerkezet típusából adódnak. Ezek nincsenek hatással a berendezés működésére.
- A zajkibocsátás terhelés alatt nagyobb, mint terhelés nélkül.
- Minden edzés megkezdése előtt ellenőrizze a biztosítékok, a csavaros és a dugaszolható kábelek helyességét.
- A készüléken végzett edzés során ne fedkezzen meg a megfelelő lábbeliről (sportcipő).

KARBANTARTÁS

A maximális használati biztonság érdekében a készüléket, ajánlotta az alkatrészek kopásának rendszeres ellenőrzése. Ez vonatkozik az anyák, csavarok, mozgó alkatrészek meghúzásának és állapotának ellenőrzésére, perselyek stb.

A készüléket száraz és meleg helyen tárolja. Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.

FIGYELEM! Karbantartás megkezdése előtt mindig kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a tápegységet.

TISZTÍTÁS

A készülék rendszeres tisztítása meghosszabbítja élettartamát és megőrzi magas teljesítményét.

A tisztításhoz használjon puha, nedves ruhát. Ez nem vonatkozik az elektromos alkatrészekre, a motorra, a belső alkatrészekre - ne engedje, hogy víz kerüljön ezekbe a helyekre. Óvja a víztől.

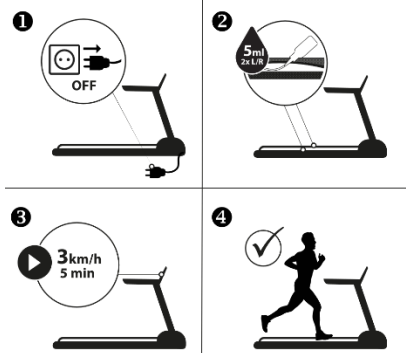
MOTORTISZTÍTÁS

Évente legalább egyszer távolítsa el a port a motorról. Ehhez először kapcsolja ki a készüléket a tápfeszültséget, és körülbelül 1 óra elteltével távolítsa el a motor burkolatát. Sűrített levegővel vagy ecsettel óvatosan távolítsa el a lerakódott port. A motor burkolatának visszahelyezése és a tápfeszültséghez való csatlakoztatása után elindíthatja a berendezést

A FUTÓFELÜLET KENÉSE

A futófelület kenésének gyakorisága a használat intenzitásától függ. Ha a készülék hetente több mint 5 órát üzemel, akkor 2-3 havonta ajánlott kenni. A futópálya kevésbé intenzív használata esetén 7-8 havonta egyszer kell kenni.

1. Mielőtt hozzáfog a futószalag kenéséhez kapcsolja ki a futópádat és húzza ki a tápfeszültségből. 2. Vigyen fel zsírt a futószalag alá mindkét oldalra körülbelül 5 ml-t. Használjon a legtöbbet belőle az azokon a helyeken, ahol a lábfej futás közben érintkezik a szalaggal. 3. Indítsa el a futópádat alacsony sebességgel (pl. 3 km/h), és várja meg, amíg a zsír egyenletesen eloszlik a szalag teljes hosszában.



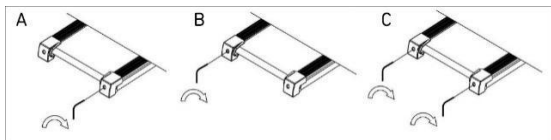
A SZALAGFESZESSÉG BEÁLLÍTÁSA

A futószalag a futópáda folyamatos használata miatt megfeszülhet. A szalagot meg kell feszíteni, ha edzés közben csúszni, oldalra mozdulni vagy felhajtódni kezd.

A túl lazán meghúzott szalag leállhat a motor működése közben.

Helyezze a futópádat sík felületre. Indítsa el a futópádat körülbelül 6-8 km/h sebességgel, és figyelje meg a futószalag eltéréseinek mértékét.

- Ne feszítse meg a szalagot túl erősen, mert ez meghibásodást okozhat, többek között a motorban, a tengelyben vagy a csapáglyákban.
- A megfelelően meghúzott szalag a szélein körülbelül 5-7,5 cm magasra emelhető. Ezt nagyon könnyű ellenőrizni - megfelelően van megfeszítve, ha 3 ujj elfér alatta.



A SZALAGFESZESSÉG NÖVELÉSE

Az alkatrészek között talál egy speciális kulcsot. Helyezze be a futópáda hátsó részén található szalagszabályozó bal oldali csavarjába. Fordítsa el a kulcsot az óramutató járásával megegyező irányba 90 fokkal (C ábra).

Ezzel megfeszíti a hátsó görgőt és növeli a szalag feszességét. Ismételje meg a műveletet a jobb oldali csavar elfordításával. Ügyeljen arra, hogy a csavarokat egyformán húzza meg.

Ismételje meg a műveleteket mindkét csavarnál, amíg a szalag megfelelően meg nem feszül.

A SZALAGFESZESSÉG CSÖKKENTÉSE

A szalag feszességének csökkentéséhez járjon el ugyanúgy, mint a növeléskor. A kulcsot az óramutató járásával ellentétes irányba forgassa el.

A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE HELYEZÉSE

A különböző futóstílusok (leggyakrabban az egyik lábra nehezedő nagyobb terhelés) miatt a szalag oldalra csúszhat, és nem lesz középre helyezve. Emiatt a szalag időnként beállítást igényelhet.

A szalagnak automatikusan középre kell állnia a futópáda működése közben.

Beállítást igényel, ha a jobb vagy a bal oldal felé mozdul el.

Indítsa el a futópádat és állítson be alacsony sebességet (pl. 3 km/h). Ellenőrizze, melyik irányba mozdul el a szalag.

- Ha a szalag a jobb oldal felé mozdul el, helyezze a kulcsot a jobb oldali beállító csavarba. Fordítsa el a kulcsot 90 fokkal az óramutató járásával megegyező irányba (A ábra). Figyelje meg, hogy a szalag középre kerül-e. Ha továbbra is jobbra mozdul el, forgassa el ismét a csavart 90 fokkal.
- Ha a szalag balra mozdul el, járjon el ugyanúgy, mint a fentiekben, de a bal oldalon található csavart forgassa el (B ábra).

KÖRNYEZET

A készüléket csomagolásban szállítjuk, hogy megóvjuk a szállítás közbeni esetleges sérülésektől. A csomagolások feldolgozatlan nyersanyagok, és lehetnek újrahasznosított. Ezeket az anyagokat a szelektív gyűjtésre szánt megfelelő színes tartályokba dobja.



Óvja a környezetet, és ne dobja a használt elemeket a háztartási szemétkébe. Adja le őket a vásárlás helyén, vagy adja le egy elkülönített másodlagos nyersanyag tárolóhelyen.

A használt elektromos készülékek (beleértve a mérőt, a tápegységet) másodlagos nyersanyagok - ne dobja őket a háztartási hulladékgyűjtőbe, mert egészségre és környezetre káros anyagokat tartalmazhatnak. Kérjük, aktívan segítsen a takarékoskodásban gazdaságosa természeti erőforrásokkal és a természeti környezet védelmével azáltal, hogy a használt készüléket egy másodlagos nyersanyag tárolóhelyre - használt elektromos készülékekre - adja le.

ÖSSZESZERELÉS

A készülék összeszerelését egy felnőtt személynek gondosan kell elvégeznie. Ha kétségei vannak, kérjen segítséget valakitől, aki nagyobb tapasztalattal rendelkezik ezen a területen.

- Az összeszerelés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készlet a készülékkel minden elemet tartalmaz az alkatrészlista és hogy a szállítás során nem sérültek-e meg elemek. Elemek hiánya vagy fenntartások esetén lépjen kapcsolatba az eladóval.
- Ismerkedjen meg a rajzokkal és magyarázatokkal, és a szerelést a szerelési útmutatóban foglaltak szerint végezze el.
- Legyen óvatos a szerelés során. A szerszámok és elemek használata közben fennáll a sérülés veszélye.
- Ügyeljen a biztonságos környezet megteremtésére. Ne szórja szét rendezetlenül a szerszámokat és a szerelési elemeket. Ne feledje, hogy a fűlák és műanyag zacskók hulladékszállítást jelentenek a gyermekek számára.
- Az adott lépés elvégzéséhez szükséges szerelési elemek a szerelési útmutatóban a rajzokon és magyarázatokban szerepelnek. Használja a szerelési útmutatóban feltüntetett elemeket.
- A szerelés első fázisaiban ne húzza meg teljesen az alkatrészeket. Ezt csak azután tegye meg, miután mindent a helyére tett, és megbizonyosodott arról, hogy megfelelően illeszkednek.
- A gyártó fenntartja a jogot egyes elemek előzetes összeszerelésére.

ÖSSZESZERELÉSI VÁZLAT (→ Lásd a 3. oldalt)

FIGYELEM! Tilos a gyártótól eltérő forrásból származó alkatrészek használatát.

ALKATRÉSZLISTA

A teljes alkatrészlista elérhető a serwis@zipro.pl címen vagy a [Zipro.store](https://zipro.store) oldalon a termékíráásban.

SZÁM	LEÍRÁS	MENNYISÉG
1	Alsó váz	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Elülső Kormány végzáró	4
24R/L	Bottom frame fedél	2
26	Tablet tartó felső fedél	1
40	Belső-hatlapfejű csavar M10*20	16
47	Hengeres fejű csavar M8*35	4
50	Belső-hatlapfejű lapos fejű csavar M8*15	4
57	Phillips csavar alátét M5*12	2
60	Phillips önmetsző csavar ST4*16	38
69	Fogazott záró alátét φ10*1.2	20
70	Fogazott rögzítő alátét φ8*1.2	8
71	Lapos alátét φ8	10
72	Rugós alátét φ8	10
76	Biztonsági kulcs	1
82	Táp kábel	1

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ (→ Lásd az oldalt 3)

FIGYELEM! A szerelés során tartsa be az alábbi lépéseket, és használja a termékhez mellékelt eszközöket.

Készítsen elő elegendő szabad helyet a készülék összeszereléséhez. Egyes elemek nagy súlya miatt javasolt a szerelést két személynek végeznie.

ISZERELÉSI ÉS SZÉTSZERELÉSI ÚTMUTATÓ

A KÉSZÜLÉK ÖSSZESZERELÉSE

FIGYELEM! Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy az összes csavar meg van-e húzva.

FIGYELEM! Összeszerelés közben ügyeljen a kezére és az ujjaira, nehogy becsipődjének.

A SZÁMÍTÓGÉP KEZELÉSI ÚTMUTATÓJA

ELKEZDÉS

Belül 3 másodperc múlva a gomb megnyomása után **megnyomásával**. a készülék elkezd a működést.

ENERGIATAKARÉKOSSÁGI FUNKCIÓ

A számítógép átvált energiatakarékos módba automatikusan, ha 10 percen belül nem történik semmilyen művelet. Nyomjon meg egy tetszőleges gombot a rendszer folytatásához.

VÉSZLEÁLLÍTÁS

FIGYELEM! Hirtelen veszély esetén azonnal nyomja meg a vészleállító gombot.

PROGRAMOK

A készülék fel van szerelve 3 felhasználói programmal a kézi beállításához, 12 automatikus programmal, amely a memóriában van tárolva, visszaszámlálási módok (idő, távolság 25,30,35,40 kalória, dőlésszög, pulzus, sebesség)

GOMBOK LEÍRÁSA

- START** – szolgál a készülék elindításához a manuális módban vagy a kiválasztott programot..
- STOP** – szolgál a működő készülék megállításához .. Ezt követően után bekövetkezik szintén visszaállításra kerülnek a beállítások. Miután újraindítás után a készülék elkezd a működést manuális üzemmódban ..
- PROGRAM** – használható a elindításához kiválasztásához, automatikusan beállított (P1-P12), felhasználói elindításához (U1-U3) vagy funkciók Body Fat előtt elindítással.
- MANUÁLIS** – lehetővé teszi kiválasztani üzemmódot visszaszámlálást: idő, távolság vagy kalória
- EGYÉNI** – gyorsan váltszon az egyéni programra. Ebben a módban nyomja meg a 3 * 4 kis billentyűzet megerősítő gombját az egyéni programszegmens beállításához. Ebben az időszakban gyorsan beállíthatja a paramétereket a "Set + -" paraméteren keresztül.
- TÁVOLSÁG/KALÓRIA/IDŐ visszaszámlálás** - a mód kölcsönös kapcsoló gomb: az idő gyorsan bekapcsolhatja az idő fordított módját. Ebben az időszakban gyorsan beállíthatja a paramétereket a "Set + -" paraméteren keresztül. Távolság gyorsan bekapcsolhatja a távolság fordított módot. A kalóriák gyorsan bekapcsolhatják a kalóriaszámlálási módot.
- DŐLÉSSZÖG** – gombok lehetővé teszik beállítást (növelés és csökkentés) szintjét egyszerre 1 szinttel edzés közben. Gombok található a a számítógép konzolján valamint a kapaszkodókon.
- GYORSVÁLASZTÓ GOMBOK SZINT** - lehetővé teszik a közvetlen szintválasztást edzés közben (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- GYORSVÁLASZTÓ GOMBOK SZINT** - lehetővé teszik a közvetlen választást a sebesség (2,4,6,8).

FUNKCIÓK (SPECIFIKÁCIÓ)

IDŐ/LÉPÉSEK	Megjeleníti a jelenlegimozgási időt vagy a lépések számát.	00:00-99:59 perc
TÁVOLSÁG	Megjeleníti a távolságot.	0 - 99
KALÓRIA	Számolja az elégetett kalóriák teljes számát a gyakorlatok kezdetétől a befejezésig. (A mérés hozzávetőleges a különböző edzésszakaszok összehasonlítására, nem használható kezelésre).	0,0-999 kcal
DŐLÉSSZÖG	Megjeleníti a szintet.	-5 - 40%
PULZUS	Megjeleníti az aktuális pulzust. FIGYELEM! A pulzsmérés csak sportolási célokra szolgál (az orvosi alkalmazás kizárt).	50-200 BPM
SPEED	Megjeleníti az aktuális mozgási sebességet.	0.5-16KM/H

PULZSMÉRÉSI FUNKCIÓ

Elindítás után futópádra tartsa mindkét kezét a mérőérzékelőkön a pulzus méréséhez. 30 másodperc elteltével a képernyőn megjelenik az aktuális pulzus. Mérés közben a számítógép egy szív alakú ikont jelenít meg.
FIGYELEM! A pulzsmérés csak sportolási célokra szolgál (orvosi használat kizárva).

MANUÁLIS PROGRAM

A manuális program a készülék alapértelmezett üzemmódja. A futópádra elkezd a működését a **START** gomb megnyomásával, ha nincs kiválasztva edzésprogram.

- Az alapértelmezett sebesség manuális módban 0.5 km/h.
- A sebesség és a szint beállítása a számítógépen és a korlátokon található gombokkal lehetséges.

EDZÉSPROGRAMOK

Válasszon egyet a 12 automatikus edzésprogram közül a **PROGRAM** gombot addig nyomva tartva, amíg a megfelelő szám meg nem jelenik a képernyőn.

- Amikor megjelenik a megfelelő program nyomja meg **MODE**. megnyomása kiválasztotta a ablakban megjelenik és villogni fog a "30:00" érték.
A program edzési ideje a gombokkal +/- **SPEED állítható be.** -
- A beállított edzési idő arányosan van felosztva 20 szakaszra.. Táblázat bemutatja az összefoglalót szakaszokról és a hozzájuk tartozó sebességekről és a dőlésszögekről minden egyes edzésprogramhoz. → [Lásd a oldalt: 111.](#)
- A program program nyomja meg a **START**.

FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK

A számítógép 3 felhasználói programmal van felszerelve az egyedi meghatározáshoz: U1, U2, U3.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM BEÁLLÍTÁSA

- Készenléti módban nyomja meg a **PROGRAM** gombot a felhasználói programok egyikének kiválasztásához. A kijelzőn egymás után megjelennek az automatikus programok számai, majd a felhasználói programok.
- Amikor megjelenik a megfelelő program, nyomja meg a **MODE**, a program első szakaszának szerkesztéséhez. Használja a gombokat **SPEED +/-** a sebesség beállításához.
- Nyomja meg a **MODE** gombot az első szakasz paramétereinek beállításához és a következő szerkesztéséhez.

A programok 20 szakaszból állnak. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg az összes szakasz paraméterei be nem állnak.

A programok a számítógép memóriájában tárolódnak a következő szerkesztésükig.

Az adatok áramszünet esetén sem vesznek el.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM FUTTATÁSA

- W készenléti állapotban, nyomja meg a gombot **PROGRAM**, a választáshoz egyik programot a felhasználói. Po kiválasztotta a kijelzőn megjelenik és és villogni fog a következő érték „30:00”. Használja a gombokat **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** a beállításához az idő edzés. A beállított idő edzés elosztva van arányosan 20 szakaszra..
- A program program nyomja meg a **START**.

VISSZASZÁMLÁLÁSI MÓD

Válasszon egyet a 3 visszaszámlálási mód közül a gomb megnyomásával **MODE**).

- A visszaszámlálandó érték beállításához használja a gombokat **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- A futópádra elindítása és a visszaszámlálás elkezdődik a **START** gomb **START**.

VISSZASZÁMLÁLT PARAMÉTEREK:

- IDŐ: a kezdeti visszaszámlálási érték 30 perc. A számítógép lehetővé teszi az idő beállítását perc tartományban. 5-99 (per 1 percenként).
- KALÓRIÁK: kezdő értéke visszaszámlálás a 50 kcal. A számítógép lehetővé teszi a kalóriák beállítását a 20-990 kcal (per 10 kcal).
- TÁVOLSÁG: kezdő értéke visszaszámlálás a 1 km. A számítógép lehetővé teszi a távolság beállítását a 1,0-99,0 km (per 1 km).

ZSÍRSZÖVET MÉRÉSI FUNKCIÓ (BODY FAT)

Nyomja meg a gombot **PROGRAM**, amíg a "FAT" felirat meg nem jelenik a képernyőn.

Használja a **MODE** gombot a paraméterek megadásához:

- F1 - nem (gender) – 01 férfi / 02 nő
- F2 - életkor (age) – értékek 10-99
- F3 - magasság (height) – értékek 100-220 cm
- F4 - súly (weight) – értékek 20-130 kg

Használja a **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** a paraméterek beállításához.

A paraméterek kiválasztása után az F5 jelenik meg a kijelzőn. Helyezze mindkét kezét a pulzsmérő érzékelőkre, 5-6 másodperc múlva a számítógép megjeleníti a FAT információt. A FAT célja a magasság és a súly közötti kapcsolat mérése, nem a testarány.

A helyes eredménynek a következő tartományban kell lennie: 19-26. Az alábbi érték 19 alultápláltságot, 27-30 - túlsúlyt, a felett 30 - elhízást jelent.

FIGYELEM! A kapott eredmények semmilyen körülmények között sem képezhetik a kezelés alapját, és nem vehetők figyelembe orvosi célokra.

EDZÉS ÉS GYAKORLÁSI FÁZISOK

A készülék használata számos előnnyel jár. Mindenekelőtt javítja a kondíciót, erősíti az izmaidat, és a kombináció megfelelő étrenddel segít elégetni a felesleges zsírszövetet.

1. BEEMELEGÍTÉS

Ez az a fázis, amely javítja a vérkeringést az egész testben, és felkészíti az izmokat a megerőltető edzésre. Csökkenti a görcsök és sérülések kockázatát is. Javasoljuk, hogy végezzen el néhány nyújtó gyakorlatot az alábbiak szerint. Ha fájdalmat érez, hagyj abba a gyakorlást, vagy csökkentsd a mozgás tartományát.

A BELSŐ COMB MUSZKUÁINAK NYÚJTÁSA

Üljön le egy sík felületre behajlított lábakkal és kifelé néző térdekkel. Érintse össze a talpakat, és húzza őket egymáshoz a lehető legközelebb. Óvatosan nyomja le a térdéit a talaj felé, és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

COMB NYÚJTÁSA

Üljön le egy sík felületre. Nyújtsa ki a jobb lábát, és helyezze a bal láb talpát a jobb combjára. Nyújtsa ki a jobb kezét a jobb láb ujjai felé, amennyire csak lehetséges. Tartsa ki 15 másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a bal lábával.

FEJFORGATÁSOK

Tartsa a fejét egyenesen, és nézzen előre. A vállak mozgatása nélkül fordítsa jobbra, majd egyenesítse ki, majd fordítsa balra, és egyenesítse ki.

KAR EMELESE

Emelje fel a bal kezét a lehető legmagasabbra, és tartsa ki néhány másodpercig. Ismétlje meg a műveletet a jobb kezével.

ACHILLES-ÍN NYÚJTÁSA

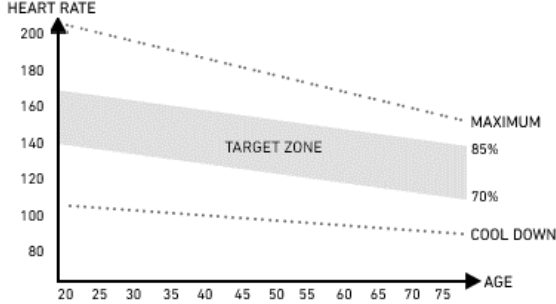
Álljon szemben a fallal, tolja előre a bal lábát, és enyhén hajlítsa be a térdét. A jobbat tartsa hátul - egyenesen, a sarokkal a talajon laposan. Tartsa mindkét sarkát laposan a talajon, és nyomja a csípőjét a fal felé. Tartsa meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismételje meg a műveletet a kinyújtott jobb lábával. Ne feledje, hogy edzés közben ne hajlítsa a hátát ívbe.

HAJLÁSOK

Álljon összeshátú lábakkal. Hajoljon előre, próbálva a mellkasát a lehető legközelebb vinni a térdeihez. Tartsa ki 15 másodpercig. Ne feledje, hogy ne hajlítsa be a térdeit.

2. GYAKORLÁSI FÁZIS

Ez a megfelelő edzési fázis. Gyakoroljon a saját tempójában úgy, hogy a grafikonon látható módon elérje a korának megfelelő pulzusszámot.



3. RELAXÁCIÓS FÁZIS

Ez a fázis lehetővé teszi a keringés megnyugtatását és az izmok ellazítását. Ez a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Ne feledje, hogy ne terhelje túl az izmait.

LEHETSÉGES KÁROK ÉS JAVÍTÁSI TECHNIKÁK

FIGYELEM! A készülék házának felnyitása a gyártó szervizével való előzetes kapcsolatfelvétel nélkül a garancia elvesztését vonja maga után.

Ha olyan hiba gyanúja merül fel, amely a ház felnyitását igényli, forduljon a gyártó szervizéhez.

HIBA LEÍRÁSA	LEHETSÉGES OKOK	PROBLÉMA MEGOLDÁSA
---- Probléma kijelzővel wyświetlaczem	Nincs áram vagy nincs áramellátás	Csatlakoztassa a tápkábel az AC aljzathoz, vagy ellenőrizze az AC aljzatot.
	A főkapcsoló nincs bekapcsolva.	Állítsa a főkapcsolót ON állásba.
	A meghajtó nem kap áramot vagy hibás.	Nyomja meg újra a túlfeszültség-védőt, vagy cserélje ki a meghajtót.
	Megszakadt az elektronikus számláló jelvezetékeinek áramköre	Cserélje ki a jelvezeteket, és csatlakoztassa újra.
	Az elektronikus számláló hibás	Cserélje ki az elektronikus számlálót.
A kijelző hiányos, szegmensek hiányoznak	A kijelzővezérlő integrált áramkör (IC) hibás forrasztása vagy folyamatos forrasztása	Javítás szükséges, ellenőrizze a forrasztási pontokat, a forrasztás legyen szilárd a helyén.
	Hibás kijelzővezérlő integrált áramkör (IC)	Húzza ki a kábel és Javítás szükséges, forrasztson be egy új kijelzővezérlő integrált áramkört (IC).
Elektronikus számláló kijelzője	A biztonsági zár leválasztása	Helyezze a biztonsági zárat a tapadókorong vagy a kártya pozíciójába a panelen.
	A vezérlő vészleállító kapcsolója le van választva	Csatlakoztassa vagy forgassa el a vészleállító kapcsolót a megfelelő pozícióba
-vagy-	A magnetron nincs bekapcsolva (ha van)	A magnetron a megfelelő pozícióban van beszerelve.
E01 - Kommunikációs hiba (a vezérlő nem kap jelet az elektronikus számlálóról);	Az elektronikus számláló jelvezetéke rosszul van csatlakoztatva, vagy gyenge a kontaktus.	Csatlakoztassa újra a csatlakozót
E02 - Kommunikációs hiba (az elektronikus számláló nem kap jelet a vezérlőtől)	Az elektronikus számláló jelvezetéke	Cserélje ki a jelvezeteket. Lépjen

	sérült, rövidzárlatos vagy szakadt Az ok az elektronikus számláló jelvezetékeiben rejlik	kapcsolatba a gyártó szervizével Cserélje ki az elektronikus számlálót. Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével
	A vezérlő jelzőkörének hibája	Cserélje ki a meghajtót. Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.
E08 - Az alsó vezérlés csatlakoztatásának hibája	Érzékelés hogy a csatlakozás a gép végénél blokkolva van.	Távolítsa el az elzáró idegen testet.
	IR érzékelő meghibásodása	Cserélje ki az érzékelőt. Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.
	A vezérlő hibája.	Cserélje ki a vezérlőt. Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével
E48 - Nincs sebességérzékelő jel (sebességérzékelő vezérlővel)	A sebességjel vezetéke nincs csatlakoztatva, vagy az érzékelő sérült	Dugja vissza a sebességjel vezetéket, vagy cserélje ki az érzékelőt. Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével
	A vezérlő érzékelőkörre sérült	Cserélje ki a meghajtót. Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével
A készülék nem működik	Nincs áramellátás	Csatlakoztassa a készüléket az áramhoz.
	Kihúzott biztonsági kulcs	Dugja be a biztonsági kulcsot.
	Rövidzárlat	Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.
	Az ON/OFF kapcsoló nincs bekapcsolva	Kapcsolja be a készüléket.
	A hajtósíj túl lazán van meghúzva	Lépjen kapcsolatba a gyártó szervizével.

GARANCIA

A Jótálló nevében a forgalmazó a Lengyel Köztársaság területén a vásárlástól számított 24 hónap garanciát vállal. Az eladott termékre vonatkozó garancia nem zárja ki, nem korlátozza vagy függeszti fel a Vevőnek a fogyasztói jogokról szóló törvényből eredő jogait.

A jótállási jegy az utolsó oldalon található.

GARANCIA FELTÉTELEI

- A reklamáció és a garancia csak a gyártó hibájából eredő rejtett hibákra vonatkozik.
- A garanciát a bolt vagy a szerviz érvényesíti, ha az ügyfél bemutatja:
 - az érvényes, olvasható és helyesen kitöltött jótállási jegyet az eladási bélyegzővel és az eladó aláírásával,
 - a berendezés érvényes vásárlási bizonylatát az eladás dátumával,
 - a reklamált árut vagy a hibás alkatrészt.
 Távvásárlás esetén a jótállási jegy csak a vásárlást igazoló dokumentum (nyugta / számla) alapján érvényes.
- A reklamációt a Vevő általi hibabejelentéstől számított 14 napon belül bíráljuk el.
- A garanciális időszakban feltárt gyári hibákat és sérüléseket a termék üzletbe vagy szervizbe történő szállításától számított legfeljebb 21 napon belül ingyenesen megjavítjuk.
- Amennyiben alkatrészt kell importálni, a garanciális javítási idő az importáláshoz szükséges idővel meghosszabbodhat, de legfeljebb 40 nappal.
- A garancia nem vonatkozik:
 - a mechanikai sérülések és az azok által okozott hibák,
 - a nem rendeltetésszerű használatból és tárolásból, a helytelen összeszerelésből és karbantartásból eredő sérülések és hibák,
 - az elhasznált alkatrészek sérülései és kopása, mint például: kötelek, szíjak, gumielemelek, pedálok, szivacsfogantyúk, kerekek, csapágyak, kárpit.
 - az összeszereléssel, karbantartással kapcsolatos tevékenységek, amelyeket a felhasználó a használati utasítás szerint köteles saját maga elvégezni.
- A garancia a következő esetekben nem érvényes:
 - a lejárat után,
 - ha az ügyfél saját maga végez javításokat és módosításokat nem eredeti alkatrészek felhasználásával,
 - ha a hiba helytelen telepítésből vagy a használati utasításban leírt helyes használati szabályok be nem tartásából ered,
 - nem háztartási használat esetén,
 - szállítás közben keletkezett sérülések.
- A jótállási jegyről másolatot nem állítunk ki.
- A garancia keretében az ügyfél jogosult a következő ingyenes kártérítési módokat kérni:
 - a termék javítása,

- b. a termék cseréje,
 - c. árieszállítás,
 - d. a szerződés felbontása és a felmerült költségek teljes megtérítése.
10. A reklamáció bejelentéséhez szükséges:
- a. Bemutatni a terméket vagy annak a részét, amelyre a garancia vonatkozik.
 - b. Vásárlási bizonylat, amely tartalmazza az eladó nevét és címét, a vásárlás dátumát és helyét, a termék típusát, vagy érvényes jótállási jegyet az üzlet bélyegzőjével.
 - c. Piszkos termék esetén a szerviz megtagadhatja a termék átvételét, vagy az ügyfél költségére, írásbeli beleegyezésével elvégezheti a tisztítást.
11. A reklamáció pozitív elbírálása esetén a berendezést megjavítják vagy újra cserélik, vagy az ügyfélnek visszatérítik a pénzt. A termék ügyfélhez történő szállítási költségeit a gyártó szervize fedezi.
12. Garanciális reklamáció elutasítása esetén az ügyfél részletes indoklást kap a döntésről, és a döntés közlésétől számított 14 napon belül a berendezést az ügyfél költségére visszaküldjük.

IT Manuale d'uso

Utente,

Si prega di leggere le seguenti istruzioni prima di iniziare l'assemblaggio e il primo utilizzo del dispositivo. Questo manuale contiene informazioni importanti sulla sicurezza d'uso e la manutenzione dell'apparecchiatura. Conservarlo per poter usufruire delle informazioni relative alla manutenzione o all'ordinazione di pezzi di ricambio.

DATI TECNICI

Alimentazione	220V
Potenza massima	1100 W
Peso	96 kg
Temperatura di esercizio	0°C a +40°C
Temperatura di stoccaggio	-10°C a +60°C
Peso massimo dell'utente	135 kg
Classe di applicazione	Classe H
Classe di precisione	Classe C
Numero di livelli di resistenza	-5~40 livelli
Norma del prodotto (principale)	EN ISO 20957-1:2024
Destinazione d'uso	Tapis roulant con regolazione dell'inclinazione per uso domestico.

SICUREZZA

ATTENZIONE! L'apparecchio può essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto, ovvero per l'allenamento da parte di adulti. Qualsiasi altro utilizzo dell'apparecchio può essere pericoloso. Il produttore non può essere ritenuto responsabile per danni causati da un uso improprio dell'apparecchio.

- L'apparecchio è stato progettato e costruito in base alle più recenti conoscenze in materia di sicurezza. Gli elementi pericolosi che potrebbero potenzialmente rappresentare un rischio di lesioni sono stati eliminati o adeguatamente protetti.
- Non sono ammesse riparazioni e modifiche fai da te.
- Una volta ogni uno o due mesi, controllare che viti, bulloni e dadi siano serrati correttamente.
- Per garantire la sicurezza a lungo termine, controllare e mantenere regolarmente (cioè una volta all'anno) l'attrezzatura presso un centro specializzato.
- Tutte le modifiche all'apparecchio che non sono descritte nel presente manuale possono causare danni o mettere direttamente in pericolo la salute e la vita dell'utente. Le modifiche all'apparecchio possono essere eseguite esclusivamente dal personale di assistenza del produttore o da persone da esso formate a tale scopo.
- Tutti gli apparecchi sono soggetti a costanti innovazioni per garantire un'alta qualità. Per questo motivo, il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.
- Per qualsiasi domanda o dubbio sull'attrezzatura, rivolgersi a un centro specializzato.

ATTENZIONE! Rispettare le norme generali e le disposizioni e i requisiti di sicurezza applicabili per la manipolazione di apparecchiature elettriche.

- L'apparecchio è alimentato con tensione di rete di 220V.**
- Tutte le apparecchiature elettriche emettono radiazioni elettromagnetiche durante il funzionamento. Se nelle vicinanze dell'unità di controllo elettronica o del cockpit sono presenti altre apparecchiature che emettono tali radiazioni (ad es. telefoni cellulari), alcuni valori (come ad es. la frequenza cardiaca) possono essere distorti.
- ATTENZIONE!** Non apportare mai modifiche all'impianto elettrico da soli. Affidare tali modifiche a specialisti.
- ATTENZIONE!** Ricordarsi di scollegare la spina di alimentazione dalla presa prima di iniziare qualsiasi riparazione, manutenzione o pulizia dell'apparecchio.
- Non utilizzare prolunghe per collegare l'apparecchio.
- Se per un periodo di tempo prolungato non si utilizza l'apparecchio, scollegare la spina di alimentazione dalla presa.
- Prestare attenzione che il cavo elettrico non sia schiacciato e che la sua posizione non comporti il rischio di inciampare.

MESSA A TERRA

La messa a terra protegge dal rischio di scosse elettriche. L'apparecchio è dotato di cavo e spina con messa a terra. La spina deve essere collegata a una presa di corrente correttamente installata e adeguatamente messa a terra.

PERICOLO! Un collegamento errato del cavo può causare il rischio di scosse elettriche.

- Prima di collegare l'apparecchio all'alimentazione, assicurarsi che la tensione locale corrisponda al tipo di spina.
 - Non modificare la spina se non si adatta alla presa.
- In tal caso, far installare un'altra presa da un elettricista qualificato.

ATTENZIONE! Le persone che si trovano nelle vicinanze durante l'utilizzo dell'apparecchio devono essere avvertite di eventuali pericoli. Prestare particolare attenzione in presenza di bambini.

ATTENZIONE! Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per assicurarsi di non avere controindicazioni mediche all'allenamento con il dispositivo. In base al parere di uno specialista, è possibile sviluppare il proprio piano di allenamento. Un programma scelto in modo errato o un esercizio eccessivo possono essere pericolosi per la salute e la vita.

ATTENZIONE! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. L'affaticamento durante l'esercizio può causare lesioni gravi o la morte. Se ti senti debole, smetti immediatamente di allenarti.

ATTENZIONE! Rispettare scrupolosamente le istruzioni relative all'esecuzione dell'allenamento contenute nel presente manuale.

- Quando si sceglie un luogo per l'allenamento, assicurarsi di mantenere distanze di sicurezza da possibili ostacoli. Non posizionare l'attrezzatura vicino a vie di comunicazione (strade, cancelli, passaggi, ecc.).
- È vietato utilizzare l'attrezzatura in prossimità di distanza da parete. L'area di sicurezza è di 2000 mm e almeno della stessa larghezza dell'attrezzatura.

ATTENZIONE! Durante il montaggio del dispositivo, prestare attenzione e non permettere ai bambini di stare nelle vicinanze. Durante il montaggio vengono utilizzate piccole parti (dadi, bulloni, ecc.) che potrebbero essere ingerite.

RISCHIO RESIDUO

- In una situazione in cui la protezione anticaduta non viene utilizzata o viene utilizzata in modo errato, esiste un rischio residuo, ovvero la caduta di una persona che causa abrasioni cutanee, lividi, fratture o nel peggiore dei casi, la morte.
- Esiste il rischio residuo di sovraccarico involontario della persona che si allena a causa di un uso improprio o di una valutazione errata, nonché di una trasmissione errata dei dati (a causa di interferenze elettromagnetiche, errori software, ecc.). Anche la migliore protezione software e hardware non esclude errori software o hardware e può teoricamente causare un sovraccarico della persona che si allena.
- Il prodotto è un dispositivo elettrico, pertanto non è possibile escludere il rischio di scosse elettriche, che possono portare alla morte.
- Non è possibile escludere il rischio residuo di soffocamento.
- Il rischio può essere ridotto seguendo le informazioni o sicurezza contenute nel manuale di istruzioni.
- Non è possibile escludere che un uso involontario o non autorizzato possa causare altri rischi non considerati rischi, di il rischio considerato è stato valutato in modo errato.

Nell'analisi dei rischi, la valutazione è stata effettuata sulla base dello "stato attuale del dispositivo". Dalla valutazione e dal controllo del prodotto effettuati risulta che la probabilità di un rischio inaccettabile è molto bassa. Il dispositivo (la sua costruzione, il suo funzionamento e la sua applicazione) non causa - in condizioni normali - un rischio ingiustificato per la persona che si allena o per terzi.

SIMBOLI DI MOVIMENTAZIONE SUGLI IMBALLAGGI DI TRASPORTO



- Questo lato verso l'alto. Non capovolgere.
- Proteggere dalla caduta.
- Proteggere dall'umidità.
- Stoccare al massimo a 8 a strati.
- È necessario smaltire le apparecchiature usate presso un punto di riciclaggio.
- Attenzione: prodotto pesante.
- Imballaggio in cartone.
- Imballaggio riciclabile.
- L'imballaggio è stato prodotto tenendo conto della responsabilità ambientale e del riciclaggio. Si prega di smaltire i rifiuti in conformità con le normative locali..
- Imballaggio in cartone e plastica. Si prega di smaltire i rifiuti in conformità con le normative locali.
- Imballaggio in cartone e plastica. Si prega di smaltire i rifiuti in conformità con le normative locali.

FUNZIONAMENTO

Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi che il dispositivo sia stato montato correttamente.

- Prima di iniziare il primo allenamento, familiarizzare con tutte le funzioni e le opzioni di regolazione del dispositivo.
- Il dispositivo ha elementi che possono essere esposti a corrosione. Per questo motivo, non è consigliabile che rimanga in un ambiente umido. È inoltre necessario assicurarsi che l'attrezzatura (soprattutto i suoi componenti interni ed elettronici) non sia esposta al contatto con acqua, bevande, sudore, ecc.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'allenamento di adulti e non è assolutamente un giocattolo per bambini. Se, a propria responsabilità, si

consente ai bambini di utilizzarlo, istruirli assolutamente sull'uso corretto e sorvegliarli costantemente.

- L'attrezzatura non è adatta per scopi terapeutici.
- Durante il funzionamento del dispositivo, possono verificarsi rumori silenziosi durante il movimento inerziale della massa volante, che derivano dal tipo di costruzione. Questi non hanno alcun impatto sul funzionamento del dispositivo.
- L'emissione di rumore durante il carico è maggiore che senza carico.
- Prima di iniziare ogni allenamento, verificare la corretta installazione delle protezioni e dei collegamenti a vite e a innesto.
- Durante l'allenamento sul dispositivo, ricordarsi di indossare calzature adeguate (scarpe sportive).

MANUTENZIONE

Al fine di garantire la massima sicurezza d'uso del dispositivo, si raccomanda di farlo controllare regolarmente per l'usura degli elementi. Ciò include il controllo della tenuta e delle condizioni di dadi, bulloni, parti mobili, boccole, ecc. Conservare il dispositivo in un luogo asciutto e caldo. Non esporre il dispositivo alla luce solare diretta.

ATTENZIONE! Prima di iniziare la manutenzione, spegnere sempre il dispositivo e scollegarlo dall'alimentazione.

PULIZIA

La pulizia regolare del dispositivo ne prolungherà la durata e ne manterrà l'alta efficienza.

Per la pulizia, utilizzare un panno morbido e umido. Questo non si applica a componenti elettrici, motore, parti interne - non lasciare che l'acqua penetri in questi punti. Proteggere dall'acqua.

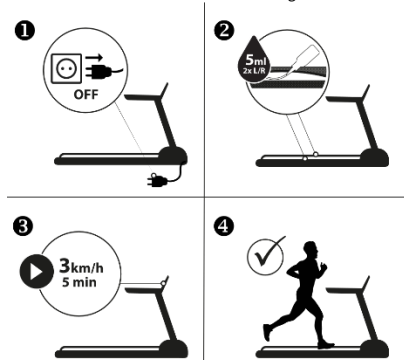
PULIZIA DEL MOTORE

Almeno una volta all'anno, rimuovere la polvere dal motore. Per fare ciò, spegnere prima il dispositivo dall'alimentazione e, dopo circa 1 ora, rimuovere il coperchio del motore. Utilizzando aria compressa o una spazzola, rimuovere con cautela la polvere accumulata. Dopo aver rimontato il coperchio del motore e averlo ricollegato all'alimentazione, è possibile avviare l'apparecchiatura.

LUBRIFICAZIONE DEL TAPPETO ROTANTE

La frequenza di lubrificazione del tapis roulant dipende dall'intensità del suo utilizzo. Se il dispositivo funziona per più di 5 ore alla settimana, si consiglia di lubrificare ogni 2-3 mesi. In caso di utilizzo meno intensivo del tapis roulant, lubrificare una volta ogni 7-8 mesi.

1. Prima di iniziare a lubrificare il nastro del tapis roulant, spegnere il tapis roulant e scollegarlo dall'alimentazione. 2. Applicare il grasso sotto il nastro del tapis roulant su entrambi i lati di circa 5 ml. Utilizzare la maggior parte del grasso nei punti in cui i piedi entrano in contatto con il nastro durante la corsa. 3. Avviare il tapis roulant a bassa velocità (ad es. 3 km/h) e attendere che il grasso si distribuisca uniformemente su tutta la lunghezza del nastro.



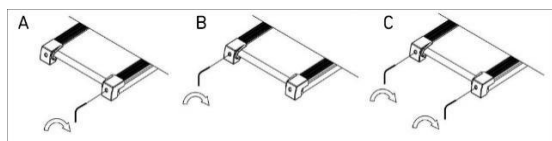
REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Il nastro del tapis roulant potrebbe dover essere teso a causa del suo utilizzo costante. Il nastro deve essere teso quando inizia a scivolare, spostarsi lateralmente o piegarsi durante l'allenamento.

Un nastro troppo allentato potrebbe fermarsi durante il funzionamento del motore.

Posizionare il tapis roulant su una superficie piana. Avviare il tapis roulant a una velocità di circa 6-8 km/h, osservare il grado di deviazione del nastro del tapis roulant.

- Non tendere troppo il nastro, in quanto ciò potrebbe causare guasti al motore, all'albero o ai cuscinetti.
- Un nastro correttamente teso può essere sollevato sui suoi bordi ad un'altezza di circa 5-7,5 cm. È molto facile da controllare: è teso correttamente quando ci stanno 3 dita sotto.



AUMENTO DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Nel set di parti troverai una chiave speciale. Inseriscila nella vite sinistra per la regolazione del nastro situata nella parte posteriore del tapis roulant. Ruotare la chiave in senso orario di 90 gradi (Figura C).

In questo modo si tenderà il rullo posteriore e si aumenterà la tensione del nastro. Ripetere l'operazione ruotando la vite sul lato destro. Assicurarsi di ruotare le viti in modo uniforme.

Ripetere le operazioni per entrambe le viti finché il nastro non è teso correttamente.

RIDUZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Per ridurre la tensione del nastro, procedere come per aumentarla. Ruotare la chiave in senso antiorario.

CENTRATURA DEL NASTRO DEL TAPIS ROULANT

A causa del diverso stile di corsa (più spesso un carico maggiore trasferito su una gamba), il nastro può spostarsi lateralmente e non essere centrato. Per questo motivo, il nastro potrebbe richiedere una regolazione di tanto in tanto.

Il nastro dovrebbe centrarsi automaticamente durante il funzionamento del tapis roulant. Richiede una regolazione quando si sposta verso il lato destro o sinistro.

Avviare il tapis roulant e impostare una bassa velocità (ad es. 3 km/h). Controllare in quale direzione si sta muovendo il nastro.

- Se il nastro si sposta verso destra, inserire la chiave nella vite di regolazione destra. Ruotare la chiave di 90 gradi in senso orario (Figura A). Osservare se il nastro è centrato. Se continua a spostarsi verso destra, ruotare nuovamente la vite di 90 gradi.
- Se il nastro si sposta verso sinistra, procedere come nel caso sopra, ma ruotare la vite situata sul lato sinistro (Figura B).

AMBIENTE

Il dispositivo viene fornito in un imballaggio per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. Gli imballaggi sono materie prime non trasformate e possono essere riciclati. Smaltire questi materiali negli appositi contenitori colorati destinati alla raccolta differenziata.



Proteggi l'ambiente e non gettare le batterie usate nella spazzatura domestica. Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych.

I dispositivi elettrici usati (inclusi contatore, alimentatore) sono materie prime secondarie: non gettarli nei contenitori dei rifiuti domestici, poiché possono contenere sostanze pericolose per la salute e l'ambiente. Chiediamo un aiuto attivo nell'economico gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.

MONTAGGIO

Il montaggio del dispositivo deve essere eseguito con cura da un adulto. In caso di dubbi, chiedi aiuto a qualcuno con maggiore esperienza in questo campo.

- Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi che il set con il dispositivo contenga tutti gli elementi da elenco dei pezzi e se alcuni elementi non siano stati danneggiati durante il trasporto. In caso di mancanza di elementi o reclami, contattare il venditore.
- Familiarizzare con i disegni e le spiegazioni ed eseguire l'assemblaggio in conformità con l'ordine contenuto in le istruzioni di montaggio.
- Prestare attenzione durante l'assemblaggio. Durante l'utilizzo di utensili ed elementi esiste il rischio di lesioni.
- Ricordarsi di mantenere un ambiente sicuro. Non disporre in modo caotico utensili ed elementi di montaggio. Ricordarsi che pellicole e sacchetti di plastica rappresentano un rischio di soffocamento per i bambini.
- Gli elementi di montaggio necessari per eseguire una determinata fase delle istruzioni di montaggio sono stati presentati nei disegni e nelle spiegazioni. Utilizzare gli elementi indicati nelle istruzioni di montaggio.
- Nelle prime fasi dell'assemblaggio, non serrare le parti fino in fondo. Farlo dopo aver posizionato tutto e assicurarsi che siano correttamente inseriti.
- Il produttore si riserva il diritto di preassemblare alcuni elementi.

SCHEMA DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 3)

ATTENZIONE! È vietato utilizzare parti provenienti da fonti diverse dal produttore.

ELENCO DEI PEZZI

L'elenco completo dei pezzi è disponibile contattando serwis@zipro.pl o sul sito zipro.store nella descrizione del prodotto.

NR	DESCRIZIONE	QUANTITÀ
1	Inferiore telaio	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Anteriore Manubrio tappo terminale	4
24R/L	Bottom frame coperchio	2
26	Tablet supporto superiore coperchio	1
40	Esagonale incassato-esagonale bullone M10*20	16
47	Vite a testa cilindrica con esagono incassato M8*35	4
50	Vite a testa svasata con esagono incassato M8*15	4
57	Vite a croce con rondella M5*12	2
60	Phillips autofilettante vite ST4*16	38
69	Dentellata di bloccaggio rondella $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Seghettata blocco rondella $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Piatta rondella $\phi 8$	10
72	A molla rondella $\phi 8$	10
76	Sicurezza chiave	1
82	Cavo di alimentazione cavo	1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO (→ Vedi pagina 3)

ATTENZIONE! Durante il montaggio, seguire i passaggi seguenti e utilizzare gli strumenti inclusi nel prodotto.

Preparare uno spazio libero sufficiente per l'assemblaggio del dispositivo. A causa del peso elevato di alcuni elementi, si consiglia l'assemblaggio da parte di due persone.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO E SMONTAGGIO

MONTAGGIO DEL DISPOSITIVO

ATTENZIONE! Prima di iniziare l'assemblaggio, verificare attentamente che tutte le viti siano serrate.

ATTENZIONE! Durante il montaggio, prestare attenzione alle mani e alle dita per evitare di rimanere schiacciati.

ISTRUZIONI PER L'USO DEL COMPUTER

INIZIO

Entro 3 secondi dopo aver premuto il pulsante **START** il dispositivo inizierà a funzionare.

FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO

Il computer passerà alla modalità di risparmio energetico automaticamente se non viene eseguita alcuna operazione per 10 minuti. Premere un tasto qualsiasi per riavviare il sistema.

ARRESTO DI EMERGENZA DEL DISPOSITIVO

ATTENZIONE! In caso di pericolo improvviso, premere immediatamente il pulsante di arresto di emergenza.

PROGRAMMI

Dispositivo è dotato di 3 programmi utente per l'impostazione manuale, 12 programmi automatici memorizzati, modalità conto alla rovescia (tempo, distanza, calorie, livello di inclinazione, frequenza cardiaca, velocità).

DESCRIZIONE DEI PULSANTI

- **START** – serve per avviare il dispositivo in modalità manuale o il programma selezionato.
- **STOP** – serve per arrestare il dispositivo in funzione. Dopo aver premuto avverrà anche il ripristino delle impostazioni. Dopo il riavvio dell'unità, il dispositivo inizierà a funzionare in modalità manuale.
- **PROGRAMMA** – serve per selezionare il programma di allenamento automatico (P1-P12), il programma utente (U1-U3) o funzioni Body Fat prima dell'avvio.
- **MANUAL** – permette di selezionare la modalità conto alla rovescia: tempo, distanza o calorie
- **CUSTOM** – consente di passare rapidamente al programma personalizzato. In questa modalità, premere il tasto di conferma della piccola tastiera 3 * 4 per accedere all'impostazione del segmento di programma personalizzato. È possibile impostare rapidamente i parametri tramite il parametro "Set + -" durante questo periodo.
- **DISTANZA/CALORIES/TIME conto alla rovescia** - il tasto di commutazione reciproca della modalità: il tempo può attivare rapidamente la modalità di inversione del tempo. È possibile impostare rapidamente i parametri tramite il parametro "Set + -" durante questo periodo. Distanza può attivare rapidamente distanza modalità inversa. Le calorie possono attivare rapidamente la modalità di conteggio delle calorie.
- **INCLINAZIONE** – i pulsanti consentono la regolazione (aumento e diminuzione) del livello di 1 livello durante l'allenamento. I pulsanti sono posizionati sulla console del computer e sui corrimani.
- **PULSANTI DI SELEZIONE RAPIDA LIVELLO** – consentono di effettuare una selezione diretta del livello del livello durante l'allenamento di allenamento (-5,0,10,15,20,25, 30, 35, 40).
- **PULSANTI DI SELEZIONE RAPIDA LIVELLO** – consentono di effettuare una selezione diretta della velocità (2, 4, 6, 8).

FUNZIONI (SPECIFICHE)

TEMPO/PASSI	Visualizza il tempodi allenamento attuale o il numero di passi.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Visualizza la distanza.	0 - 99
CALORIE	Calcola il numero totale di calorie bruciate dall'inizio alla fine dell'allenamento. (La misurazione è approssimativa per confrontare diverse sessioni di allenamento, non può essere utilizzata per il trattamento).	0,0-999 kcal
INCLINAZIONE	Visualizza il livello.	-5 ~ 40%
PULSO	Visualizza il polso attuale. ATTENZIONE! La misurazione della frequenza cardiaca è solo per scopi sportivi (è escluso l'uso medico).	50-200 BPM
VELOCITÀ	Visualizza la velocità attuale del movimento.	0.5-16KM/H

FUNZIONE DI MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Dopo l'avvio del tapis roulant tenere entrambe le mani sui sensori per la misurazione della frequenza cardiaca. Dopo 30 secondi, sullo schermo apparirà la frequenza cardiaca attuale.

Durante la misurazione, il computer visualizzerà un'icona a forma di cuore.

ATTENZIONE! La misurazione della frequenza cardiaca è solo per scopi sportivi (l'uso medico è escluso).

PROGRAMMA MANUALE

Il programma manuale è la modalità operativa predefinita del dispositivo. Il tapis roulant inizia a funzionare dopo aver premuto **START**, quando non viene selezionato alcun programma di allenamento.

- La velocità predefinita in modalità manuale è 0.5 km/h.
- La modifica dell'impostazione della velocità e del livello è possibile tramite i pulsanti sul computer e sui corrimano.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Seleziona uno dei 12 programmi di allenamento automatici premendo il pulsante

PROGRAMMA finché sullo schermo non viene visualizzato il numero appropriato.

- Quando visualizzato sarà il programma premere **MODALITÀ**. Dopo aver selezionato nella finestra apparirà e lampeggerà il valore "30:00". Le impostazioni del tempo del programma possono essere effettuate con i pulsanti **VELOCITÀ +/-**.
- Il tempo di allenamento di allenamento impostato è diviso proporzionalmente in 20 fasi. Tabella presenta una panoramica delle fasi e corrispondenti a esse velocità e l'angolo di inclinazione per ogni programma di allenamento. ➔ [Vedi pagina 111](#).
- Per avviare il programma premere **START**.

PROGRAMMI UTENTE

Il computer è dotato di 3 programmi utente per la definizione individuale: U1, U2, U3.

IMPOSTAZIONE DEL PROGRAMMA UTENTE

- In modalità standby, premere il pulsante **PROGRAMMA**, per selezionare uno dei programmi utente. Sul pannello verranno visualizzati in sequenza i numeri dei programmi automatici, quindi i programmi utente.
- Quando viene visualizzato il programma appropriato, premere **MODE** per iniziare a modificare la prima sezione del programma. Usa i pulsanti **VELOCITÀ +/-** per impostare la velocità.
- Premi **MODE** per confermare le impostazioni dei parametri per la prima sezione e passare alla modifica della successiva.

I programmi sono composti da 20 sezioni. Ripeti i passaggi precedenti finché non sono impostati i parametri di tutte le sezioni.

I programmi verranno salvati nella memoria del computer fino alla successiva modifica.

I dati non andranno persi a causa di un'interruzione di corrente.

AVVIO DEL PROGRAMMA UTENTE

- W modalità standby, premere il pulsante **PROGRAM**, per selezionare uno dei programmi utente. Dopo aver selezionato nella finestra verrà visualizzato e lampeggerà il valore „30:00". Usa i pulsanti **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** per impostare il tempo allenamento. Il tempo di treningu è diviso in modo proporzionale in 20 fasi.
- Per iniziare il programma premere **START**.

MODALITÀ CONTO ALLA ROVESCIA

Seleziona una delle 3 modalità di conto alla rovescia premendo il pulsante **MODE**.

- Per impostare il valore del conto alla rovescia utilizzare i pulsanti **VELOCITÀ +/-**, **INCLINAZIONE +/-**.
- L'avvio del tapis roulant e il conto alla rovescia inizierà dopo aver premuto il pulsante **START**.

PARAMETRI CONTEGGIATI:

- **TEMPO:** Il valore iniziale del conto alla rovescia è 30 min. Il computer permette di impostare il tempo in un intervallo 5-99 minuti (ogni 1 minuto).
- **CALORIE:** valore iniziale del conto alla rovescia è 50 kcal. Il computer permette di impostare le calorie in un intervallo 20-990 kcal (ogni 10 kcal).
- **DISTANZA:** valore iniziale del conto alla rovescia è 1 km. Il computer permette di impostare la distanza in un intervallo 1,0-99,0 km (ogni 1 km).

FUNZIONE DI MISURAZIONE DEL GRASSO CORPOREO (BODY FAT)

Premere il pulsante **PROGRAM**, finché sullo schermo non viene visualizzato "FAT".

Usa **MODE**, per inserire i parametri:

- F1 - sesso (gender) – 01 uomo / 02 donna
- F2 - età (age) – valori 10-99
- F3 - altezza (height) – valori 100-220 cm
- F4 - peso (weight) – valori 20-130 kg

Utilizzare i pulsanti **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** per impostare i valori dei parametri.

Dopo aver selezionato i parametri, sul display apparirà F5. Appoggiare entrambe le mani sui sensori per la misurazione della frequenza cardiaca, dopo 5-6 secondi il computer visualizzerà le informazioni FAT. FAT ha lo scopo di misurare il rapporto tra altezza e peso, non le proporzioni del corpo.

Il risultato corretto dovrebbe essere compreso tra 19-26. Un valore inferiore a 19 indica sottopeso, 27-30 - sovrappeso e superiore a 30 - obesità.

ATTENZIONE! I risultati ottenuti non possono in alcun modo essere alla base del trattamento o essere presi in considerazione per scopi medici.

TLENAMENTO E FASI DI ESERCIZIO

L'utilizzo del dispositivo ti fornirà molti vantaggi. Soprattutto, migliorerà la tua condizione fisica, rafforzerà i muscoli e, in combinazione con una dieta adeguata, ti permetterà di bruciare il tessuto adiposo in eccesso.

1. RISCALDAMENTO

Questa è la fase che migliora la circolazione sanguigna in tutto il corpo e prepara i muscoli per uno sforzo maggiore. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Se senti dolore, smetti di allenarti o riduci la gamma di movimento.

ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI INTERNI DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana con le gambe piegate e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Unisci le piante dei piedi e avvicinale il più possibile. Premi delicatamente le ginocchia verso il suolo e mantieni questa posizione per 15 secondi.

ALLUNGAMENTO DELLA COSCIA

Siediti su una superficie piana. Allunga la gamba destra e appoggia la pianta del piede sinistro sulla coscia destra. Allunga la mano destra

verso le dita del piede destro il più lontano possibile. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti con la gamba sinistra.

TORSIONI DELLA TESTA

Tieni la testa dritta guardando avanti. Senza muovere le spalle, ruotala a destra e raddrizzala, quindi ruotala a sinistra e raddrizzala.

SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA

Solleva il più in alto possibile il braccio sinistro e mantieni la posizione per alcuni secondi. Ripeti con il braccio destro.

ALLUNGAMENTO DEL TENDINE DI ACHILLE

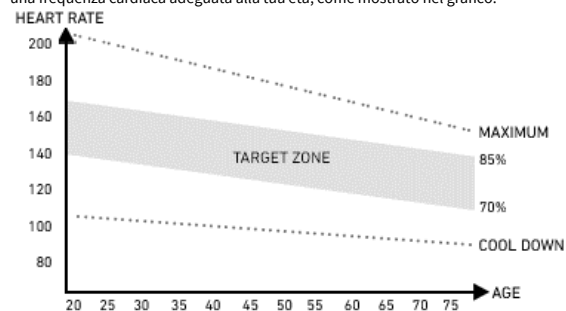
Stai di fronte a un muro, porta la gamba sinistra in avanti e piegala leggermente al ginocchio. Tieni la destra indietro, dritta, con il tallone appoggiato sul pavimento. Tieni entrambi i talloni appoggiati sul pavimento e spingi i fianchi verso il muro. Mantieni questa posizione per 30 secondi. Ripeti con la gamba destra in avanti. Ricorda di non inarcare la schiena durante l'esercizio.

PIEGAMENTI

Stai in piedi con i piedi uniti. Piega in avanti cercando di avvicinare il più possibile il petto alle ginocchia. Mantieni la posizione per 15 secondi. Ricorda di non piegare le ginocchia.

2. FASE DI ESERCIZIO

Questa è la fase corretta dell'allenamento. Esercitati al tuo ritmo per raggiungere una frequenza cardiaca adeguata alla tua età, come mostrato nel grafico.



3. FASE DI RILASSAMENTO

Questa fase permette di calmare la circolazione e rilassare i muscoli. È una ripetizione degli esercizi di riscaldamento. Ricorda di non affaticare i muscoli.

POSSIBILI DANNI E TECNICHE DI RIPARAZIONE

ATTENZIONE! L'apertura dell'alloggiamento del dispositivo senza aver prima contattato il servizio di assistenza del produttore invalida la garanzia. Se si sospetta un guasto che richiede l'apertura dell'alloggiamento, contattare il servizio di assistenza del produttore.

DESCRIZIONE DELL'ERRORE	POSSIBILI CAUSE	RISOLUZIONE DEL PROBLEMA
----- Problema con display	Assenza di alimentazione o mancanza di corrente	Collegare il cavo di alimentazione alla presa AC o controllare la presa AC.
	L'interruttore di alimentazione non è acceso.	Posizionare l'interruttore di alimentazione su ON.
	Azionamento non alimentato o danneggiato.	Premere nuovamente la protezione da sovraccarico o sostituire l'azionamento.
	Circuito interrotto del cavo di segnale del contatore elettronico	Sostituire il cavo di segnale e ricollegarlo.
	Il contatore elettronico è danneggiato	Sostituire il contatore elettronico.
Display incompleto, segmenti mancanti	Saldatura difettosa o saldatura continua del circuito integrato (IC) del driver del display	È necessaria la riparazione, controllare i punti di saldatura, saldatura solida in posizione.
	Circuito integrato (IC) del driver del display danneggiato	Scollegare il cavo e È necessaria la riparazione, saldare un nuovo circuito integrato (IC) del driver del display.
Display del contatore elettronico	Distacco del blocco di sicurezza	Posizionare il blocco di sicurezza nella posizione della ventosa o della scheda sul pannello.
	Interruttore di emergenza del controller scollegato	Collegare o ruotare l'interruttore di

-o-	Il magnetron non è inserito (se presente)	emergenza nella posizione corretta Il magnetron è installato nella posizione corretta.
E01 - Errore di comunicazione (il controller non riceve il segnale dal contatore elettronico);	Il cavo di segnale del contatore elettronico è collegato male o ha un contatto debole.	Ricollegare la spina
E02 - Errore di comunicazione (il contatore elettronico non riceve il segnale dal controller)	Il cavo di segnale del contatore elettronico è danneggiato, in cortocircuito o interrotto La causa risiede nel cavo di segnale del contatore elettronico	Sostituire il cavo di segnale. Contattare l'assistenza del produttore Sostituire il contatore elettronico. Contattare l'assistenza del produttore
	Guasto del circuito di segnale del driver	Sostituire l'azionamento. Contattare l'assistenza del produttore.
E08 - Errore di connessione del controllo inferiore	Rilevamento se la connessione all'estremità della macchina è bloccata.	Rimuovere il corpo estraneo bloccante.
	Guasto del sensore IR	Sostituire il sensore. Contattare l'assistenza del produttore.
	Guasto del driver.	Sostituire il driver. Contattare l'assistenza del produttore
E48 - Nessun segnale di rilevamento della velocità (con driver che rileva la velocità)	Il cavo del segnale di velocità non è collegato o il sensore è danneggiato	Reinserire il cavo del segnale di velocità o sostituire il sensore. Contattare l'assistenza del produttore
	Il circuito del sensore del driver è danneggiato	Sostituire l'azionamento. Contattare l'assistenza del produttore
Il dispositivo non funziona	Mancanza di alimentazione Chiave di sicurezza scollegata Cortocircuito L'interruttore ON/OFF non è acceso La cinghia di trasmissione è troppo poco tesa	Collegare il dispositivo all'alimentazione. Inserire la chiave di sicurezza. Contattare l'assistenza del produttore. Accendere il dispositivo. Contattare l'assistenza del produttore.

GARANZIA

Il venditore, in nome del Garante, concede una garanzia sul territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita. La garanzia sulla merce venduta non esclude, limita o sospende i diritti dell'Acquirente derivanti dalla Legge sui diritti del consumatore.

La scheda di garanzia si trova sull'ultima pagina.

CONDIZIONI DI GARANZIA

- Sono soggetti a reclamo e garanzia esclusivamente i difetti occulti derivanti da colpa del produttore.
- La garanzia sarà rispettata dal negozio o dal servizio di assistenza previa presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia valida, leggibile e correttamente compilata con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita,
 - la merce reclamata o la parte difettosa.
 In caso di acquisto a distanza, la scheda di garanzia è valida esclusivamente sulla base del documento di acquisto (scontrino / fattura).
- Il reclamo sarà esaminato entro 14 giorni dalla segnalazione del difetto da parte del Cliente.
- I difetti di fabbricazione e i danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un termine non superiore a 21 giorni dalla data di consegna della merce al negozio o al servizio di assistenza.

5. In caso di necessità di importare parti di ricambio, il periodo di esecuzione della riparazione in garanzia potrebbe prolungarsi del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre 40 giorni.
6. La garanzia non copre:
 - a. danni meccanici e difetti da essi causati,
 - b. danni e difetti derivanti da un utilizzo e conservazione impropri, montaggio e manutenzione impropri,
 - c. danni e usura di elementi soggetti a usura come: cavi, cinghie, elementi in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, rivestimenti.
 - d. attività relative all'installazione, alla manutenzione che, secondo il manuale d'uso, l'utente è tenuto a eseguire in proprio.
7. La garanzia non si applica nei seguenti casi:
 - a. scadenza del termine di validità,
 - b. esecuzione da parte del cliente di riparazioni e modifiche autonome con l'utilizzo di parti non originali,
 - c. quando il difetto è derivato da un'installazione errata o a seguito della mancata osservanza delle norme di corretto utilizzo descritte nel manuale d'uso,
 - d. utilizzo diverso dall'uso domestico,
 - e. danni causati durante il trasporto.
8. Non saranno rilasciati duplicati della scheda di garanzia.
9. Nell'ambito della garanzia, il cliente ha il diritto di richiedere i seguenti tipi di risarcimento fornito gratuitamente:
 - a. riparazione del prodotto,
 - b. sostituzione del prodotto,
 - c. riduzione del prezzo,
 - d. risoluzione del contratto e rimborso completo dei costi sostenuti.
10. Per presentare un reclamo è necessario:
 - a. Presentare il prodotto o la sua parte a cui si riferisce la garanzia.
 - b. Prova d'acquisto che specifichi il nome e l'indirizzo del venditore, la data e il luogo di acquisto, il tipo di prodotto o una scheda di garanzia valida con il timbro del negozio.
 - c. In caso di consegna di un prodotto sporco, il servizio di assistenza può rifiutare l'accettazione oppure, a spese del cliente e con il suo consenso scritto, provvedere alla pulizia.
11. In caso di esito positivo del reclamo, l'apparecchiatura sarà riparata o sostituita con una nuova oppure al cliente sarà rimborsato il denaro. I costi di trasporto della merce al cliente sono a carico del servizio di assistenza del produttore.
12. In caso di rifiuto del reclamo in garanzia, il cliente riceverà una motivazione dettagliata della decisione presa ed entro 14 giorni dalla comunicazione della decisione, l'apparecchiatura sarà rispedita al cliente a sue spese.

LT Naudojimo instrukcija

Vartotojau,
Prieš pradėdami montuoti, perskaitykite šią instrukciją
ir prieš pirmą kartą naudodami įrenginį. Šioje instrukcijoje pateikiama svarbi informacija apie saugų naudojimą ir įrangos priežiūrą. Išsaugokite ją, kad galėtumėte pasinaudoti informacija apie priežiūrą arba užsakyti atsargines dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Maitinimas	220V
Maksimali galia	1100 W
Svoris	96 kg
Naudojimo temperatūra	0C iki +40°C
Laikymo temperatūra	-10°C iki +60°C
Maksimalus vartotojo svoris	135 kg
Taikymo klasė	Klasė H
Tikslumo klasė	Klasė C
Paspriešinimo lygių skaičius	-5~40 lygių
Gaminio standartas (pagrindinis)	EN ISO 20957-1:2024
Paskirtis	Bėgimo takelis su nuolydžio reguliavimu, skirtas naudoti namuose

SAUGA

DĖMESIO! Prietaisą galima naudoti tik pagal paskirtį, t. y. treniruotis suaugusiems. Bet koks kitas prietaiso naudojimo būdas gali būti pavojingas. Gamintojas neatsako už žalą, atsiradusią dėl netinkamo prietaiso naudojimo.

- Prietaisas sukurtas ir pagamintas remiantis naujausiomis saugos žiniomis. Pavojingi elementai, kurie gali kelti sužalojimo pavojų, buvo pašalinti arba atitinkamai apsaugoti.
- Draudžiama patiems atlikti remontą ir keitimus.
- Kartą per vieną ar du mėnesius patikrinkite, ar tinkamai priveržti varžtai, sraigčiai ir veržlės.
- Norėdami užtikrinti ilgalaikį saugumą, reguliariai (t. y. kartą per metus) tikrinkite ir prižiūrėkite įrangą o specializuotoje prekybos vietoje.
- Visi prietaiso pakeitimai, kurie neaprašyti šioje instrukcijoje, gali sukelti gedimus arba tiesiogiai kelti pavojų besitreniruojančio asmens sveikatai ir gyvybei. Prietaisą gali keisti tik gamintojo aptarnavimo personalas arba jo apmokyti asmenys.
- Visi prietaisai nuolat tobulinami, siekiant užtikrinti aukštą kokybę. Dėl šios priežasties gamintojas pasilieka teisę įvesti techninius pakeitimus.
- Visus klausimus ar abejones dėl įrangos kreipkitės į specializuotą prekybos vietą.

DĖMESIO! Laikykites bendrųjų taisyklių ir saugos priemonių, taikomų elgesiui su elektros prietaisais.

- Prietaisas maitinamas 220V tinklo įtampa.**
- Visi elektros prietaisai veikdami skleidžia elektromagnetinę spinduliuotę. Jei šalia elektroninės valdymo sistemos ar kabinos yra kitų prietaisų, skleidžiančių tokią spinduliuotę (pvz., mobilieji telefonai), kai kurios vertės (pvz., širdies ritmas) gali būti iškreiptos.
- DĖMESIO!** Niekada patys neatlikite jokių elektros tinklo modifikacijų. Tokius pakeitimus patikėkite specialistams.
- DĖMESIO!** Atminkite, kad prieš pradėdami bet kokį įrangos remontą, priežiūrą ar valymą, ištraukite maitinimo kištuką iš lizdo.
- Prietaisui prijungti nenaudokite ilgtintuvų.
- Jei ilgą laiką nesinaudosite įranga, ištraukite jos maitinimo kištuką iš lizdo.
- Atkreipkite dėmesį, kad elektros laidas nebūtų prispaustas ir kad jo padėtis nekeltų pavojaus užkliūti.

ĮŽEMINIMAS

Įžeminimas apsaugo nuo elektros smūgio pavojaus. Prietaisas turi laidą ir kištuką su įžeminimu. Kištukas turi būti įjungtas į tinkamai įrengtą ir tinkamai įžemintą tinklo lizdą.

PAVOJUS! Netinkamas laido prijungimas gali sukelti elektros smūgio pavojų.

- Prieš prijungdami prietaisą prie maitinimo šaltinio, įsitinkinkite, kad vietinė įtampa atitinka kištuko tipą.
- Nemodifikuokite kištuko, jei jis netinka lizdui.

Tokiu atveju patikėkite kvalifikuotam elektrikui įrengti kitą lizdą.

DĖMESIO! Asmenys, esantys šalia įrangos naudojimo metu, turi būti įspėti apie galimus pavojus. Būkite ypač atsargūs šalia vaikų.

DĖMESIO! Prieš pradėdami mankštintis, pasikonsultuokite su gydytoju kad įsitikintumėte, ar neturite jokių sveikatos kontraindikacijų treniruotis su šiuo įrenginiu. Remdamiesi specialisto nuomone, galite parengti savo treniruočių planą. Neteisingai parinkta programa arba per didelis fizinis krūvis gali būti pavojingas Jūsų sveikatai ir gyvybei.

ĮSPĖJIMAS! Širdies ritmo stebėjimo sistemos gali būti netikslios.

Persitempimas mankštosis metu gali sukelti rimtus sužalojimus arba mirtį. Jei jaučiatės silpnai, nedelsdami nustokite mankštintis.

DĖMESIO! Būtinai laikykites treniruočių instrukcijų, pateiktų šiame vadove.

- Pasirinkdami vietą treniruotėms, pasirinkinkite saugiu atstumu nuo galimų kliūčių. Nestatykite įrangos šalia komunikacijos linijų (kelių, vartų, perėjų ir pan.).

- Draudžiama naudoti įrangą arti atstumu nuo sienos. Saugos zona yra 2000 mm ir bent tokio paties pločio kaip įrenginys

DĖMESIO! Montuodami įrenginį būkite atsargūs ir neleiskite vaikams būti šalia. Montuojant naudojamos smulkios detalės (veržlės, varžtai ir kt.), kurias jie gali praryti.

LIKUTINĖ RIZIKA

- Jei apsauga nuo kritimo nenaudojama arba naudojama netinkamai, yra likutinė rizika, t. y. asmens kritimas, sukeliantis odos įbrėžimus, mėlynės, lūžius arba blogiausiu atveju – mirtį.
- Yra likutinė rizika, kad besimankštinantis asmuo bus netyčia perkrautas dėl netinkamo naudojimo arba netinkamo įvertinimo, taip pat dėl neteisingo duomenų perdavimo (dėl elektromagnetinių trukdžių, programinės įrangos klaidų ir pan.). Net ir geriausia programinės ir aparatinės įrangos apsauga neatmeta programinės ar aparatinės įrangos klaidos ir teoriškai gali sukelti besimankštinančio asmens perkrovą.
- Produktas yra elektros prietaisas, todėl negalima atmesti elektros smūgio pavojaus, kuris gali sukelti mirtį.
- Negalima atmesti likutinės užduosimo rizikos.
- Riziką galima sumažinti, laikantis informacijos o saugą, pateiktos naudojimo instrukcijoje.
- Negalima atmesti galimybės, kad netyčinis ar neteisėtas naudojimas sukels kitą, neįvertintą riziką, įvertinta rizika buvo įvertinta neteisingai.

Rizikos analizėje vertinimas buvo atliktas remiantis „dabartine įrenginio būkle“.

Atlikus produkto vertinimą ir patikrinimą paaiškėjo, kad tikimybė, kad kils nepriimtina rizika, yra labai maža. Įrenginys (jo konstrukcija, veikimo būdas ir taikymas) normaliomis sąlygomis nekelia nepagrįstos rizikos besimankštinančiam asmeniui ar tretiesiems asmenims.

TRANSPORTAVIMO PAKUOČIŲ MANIPULIAVIMO ŽENKLAI



- Šia puse į viršų. Neapverskite.
- Saugoti nuo kritimo.
- Saugoti nuo drėgmės.
- Sandėliuoti maksimaliai 8 sluoksniuose.
- Elektroatlėkos. Būtina atiduoti panaudotą įrangą į perdirbimo punktą.
- Atsargiai, sunkus produktas.
- Pakuotė pagaminta iš kartono.
- Pakuotė tinkama perdirbimui.
- Pakuotė pagaminta atsižvelgiant į atsakomybę už aplinką ir perdirbimą. Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles
- Pakuotė pagaminta iš kartono ir plastiko. Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles.
- Pakuotė pagaminta iš kartono ir plastiko.
- Prašome rūšiuoti atliekas pagal vietines taisykles.

NAUDOJIMAS

Prieš pradėdami treniruotę, įsitinkinkite, kad įrenginys tinkamai sumontuotas.

- Prieš pradėdami pirmąją treniruotę, susipažinkite su visomis įrenginio funkcijomis ir reguliavimo galimybėmis.
- Įrenginyje yra elementų, kurie gali būti pažeidžiami nuo korozijos. Dėl šios priežasties nerekomenduojama, kad jis būtų į drėgnoje patalpoje. Taip pat reikia pasirūpinti, kad įranga (ypač jos vidiniai ir elektroniniai elementai) nebūtų veikiami vandens, gėrimų, prakaito ir pan.
- Įrenginys skirtas tik suaugusiems asmenims treniruotis ir jokių būdu nėra žaistas vaikams. Jei savo atsakomybe leisite vaikams juo naudotis, būtinai instruktukite juos, kaip tinkamai naudotis, ir nuolat prižiūrėkite.
- Įranga netinka terapiniams tikslams.
- Įrenginiui veikiant, gali atsirasti tylus triukšmas dėl smagračio masės inercijos judėjimo, kuris atsiranda dėl konstrukcijos tipo. Jie neturi jokios įtakos įrangos veikimui.
- Triukšmo lygis esant apkrovai yra didesnis nei be apkrovos.
- Prieš pradėdami kiekvieną treniruotę, patikrinkite apsaugos priemonių, varžtų ir kištukinių jungčių teisingumą.
- Treniruodamiesi ant įrenginio, pasirinkinkite tinkama avalynę (sportiniais batais).

PRIEŽIŪRA

Siekiant užtikrinti maksimalų naudojimo saugumą įrenginio, rekomenduojamąjį reguliariai tikrinti, ar elementai nesusidėvėję. Tai apima veržlių, varžtų, judančių dalių priveržimo ir būklės patikrinimą, įvorių ir pan.

Laikykite įrenginį sausoje ir šiltoje vietoje. Nelaikykite įrenginio saulės spindulių.

DĖMESIO! Prieš pradėdami techninę priežiūrą, visada išjunkite įrenginį ir atjunkite nuo maitinimo šaltinio.

VALYMAS

Reguliarus įrenginio valymas prailgins jo tarnavimo laiką ir išlaikys aukštą našumą.

Valymui naudokite minkštą drėgną skudurėlį. Tai netaikoma elektriniams elementams, varikliui, vidinėms dalims - neleiskite vandeniui patekti į šias vietas. Saugokite nuo vandens poveikio.

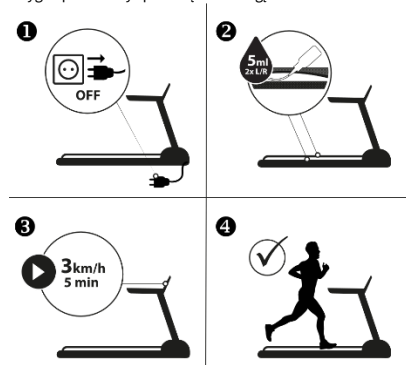
VARIKLIO VALYMAS

Bent kartą per metus pašalinkite dulkes nuo variklio. Norėdami tai padaryti, pirmiausia išjunkite prietaisą nuo maitinimo šaltinio ir, palaukę maždaug 1 valandą, nuimkite variklio dangtelį. Naudodami suspaustą orą arba šepetėlį, atsargiai pašalinkite susikaupusias dulkes. Vėl sumontavę variklio dangtelį ir prijungę prie maitinimo šaltinio, galite paleisti įrangą.

TAKELIO TĖPIMAS

Takelio tepimo dažnumas priklauso nuo jo naudojimo intensyvumo. Jei prietaisas veikia daugiau nei 5 valandas per savaitę, rekomenduojama tepti kas 2-3 mėnesius. Jei takelis naudojamas mažiau intensyviai, jį reikia tepti kartą per 7-8 mėnesius.

1. Prieš pradėdami tepti bėgimo takelį, išjunkite jį ir atjunkite nuo maitinimo šaltinio. 2. Tepalą tepkite po bėgimo takeliu iš abiejų pusių po maždaug 5 ml. Daugiausia naudokite jo į vietose, kuriose pėdos liečiasi su takeliu bėgimo metu.
3. Įjunkite bėgimo takelį mažu greičiu (pvz., 3 km/h) ir palaukite, kol tepalas tolygiai pasiskirstys per visą takelio ilgį.

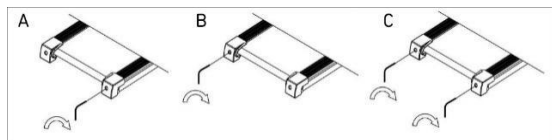


TAKELIO ĮTEMPIMO REGULIAVIMAS

Bėgimo takelis dėl nuolatinio naudojimo gali pareikalauti įtempimo. Takelį reikia įtempti, kai treniruotės metu jis pradeda slysti, judėti į šonus arba riestis. Per laisvai įtemptas takelis gali sustoti variklio darbo metu.

Padėkite bėgimo takelį ant lygaus paviršiaus. Įjunkite bėgimo takelį maždaug 6-8 km/h greičiu, stebėkite takelio nuokrypio laipsnį.

- Negalima per stipriai įtempti takelio, nes tai gali sukelti gedimus, įskaitant variklį, veleną arba guolius.
- Tinkamai įtemptą takelį galima pakelti ant jo kraštų maždaug 5-7,5 cm aukštį. Tai labai lengva patikrinti - jis tinkamai įtemptas, kai po juo telpa 3 pirštai.



TAKELIO ĮTEMPIMO DIDINIMAS

Dalių rinkinyje rasite specialų raktą. Įdėkite jį į kairinį takelio reguliavimo varžtą, esantį galinėje bėgimo takelio dalyje. Pasukite raktą pagal laikrodžio rodyklę 90 laipsnių kampą (C paveikslas).

Tokiu būdu įtempsite galinį volelį ir padidinsite takelio įtempimą. Pakartokite veiksmą pasukdami varžtą dešinėje pusėje. Atrėpinkite dėmesį į tai, kad varžtai būtų pasukti vienodai.

Kartokite veiksmus abiem varžtams, kol takelis bus tinkamai įtemptas.

TAKELIO ĮTEMPIMO MAŽINIMAS

Norėdami sumažinti takelio įtempimą, elkitės taip pat, kaip ir jį didinant. Raktą pasukite prieš laikrodžio rodyklę.

BĖGIMO TAKELIO CENTRAVIMAS

Dėl skirtingo bėgimo stiliaus (dažniausiai didesnės apkrovos perkėlimo ant vienos kojos) takelis gali judėti į šonus ir nebūti išcentruotas. Dėl šios priežasties takeliui gali prireikti reguliavimo kas tam tikrą laiką.

Takelis savaime turėtų išscentruoti bėgimo takelio darbo metu. Jį reikia reguliuoti, jei jis juda į dešinę arba kairę pusę.

Įjunkite bėgimo takelį ir nustatykite mažą greitį (pvz., 3 km/h). Patikrinkite kuria kryptimi juda takelis.

- Jei takelis juda į dešinę pusę, įdėkite raktą į dešinįjį reguliavimo varžtą. Pasukite raktą 90 laipsnių kampą pagal laikrodžio rodyklę (A paveikslas). Stebėkite, ar takelis bus išcentruotas. Jei jis vis dar juda į dešinę, vėl pasukite varžtą 90 laipsnių kampą.
- Jei takelis juda į kairę, elkitės taip pat, kaip aukščiau aprašytu atveju, bet pasukite varžtą, esantį kairėje pusėje (B paveikslas).

APLINKA

Prietaisas tiekiamas supakuotas, kad būtų apsaugotas nuo galimų pažeidimų transportavimo metu. Pakuotės yra neperdirbtos žaliavos ir gali būti perdirbamos.

Išmeskite šias medžiagas į atitinkamus spalvotus konteinerius, skirtus atskiram surinkimui.



Saugokite aplinką ir nemeskite panaudotų baterijų į buitinių atliekų konteinerį. Oddawaj je w miejscu zakupu lub przekazuj do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych.

Panaudoti elektros prietaisai (įskaitant skaitiklį, maitinimo šaltinį) yra antrinės žaliavos – nemeskite jų į buitinių atliekų konteinerius, nes juose gali būti sveikatai ir aplinkai pavojingų medžiagų.

Prašome aktyviai padėti tausojančiai naudoti gamtos išteklius ir saugoti gamtinę aplinką, perduodant panaudotą prietaisą į antrinių žaliavų saugojimo punktą – panaudotų elektros prietaisų.

MONTAVIMAS

Prietaiso montavimą turi atlikti atidžiai suaugęs asmuo. Jei kyla abejonų, paprašykite pagalbos ką nors turinčio daugiau patirties šioje srityje.

- Prieš pradėdami montavimą, įsitinkinkite, ar su prietaisu esančiame rinkinyje yra visi elementai iš detalių sąrašą ir ar transportavimo metu nebuvo pažeistų elementų. Jei trūksta elementų arba turite pastabų, susisiekite su pardavėju.
- Perskaitykite brėžinius ir paaiškinimus ir surinkite pagal eilės tvarką, nurodytą montavimo instrukcijoje.
- Būkite atsargūs surinkdami. Naudojant įrankius ir elementus, yra susižalojimo pavojus.
- Nepamirškite užtikrinti saugią aplinką. Nedėkite įrankių ir surinkimo elementų bet kur. Atminkite, kad plastikinės plėvelės ir maišeliai kelia pavojų vaikams užduoti.
- Surinkimo elementai, reikalingi atlikti tam tikrą žingsnį montavimo instrukcijoje yra parodyti brėžiniuose ir paaiškinimuose. Naudokite elementus, nurodytus montavimo instrukcijoje.
- Pradiniuose surinkimo etapuose neužveržkite dalių iki galo. Padarykite tai įdėję visus ir įsitikinę, kad jie tinkamai įdėti.
- Gamintojas pasilieka teisę iš anksto surinkti kai kuriuos elementus.

MONTAVIMO SCHEMA (→ Žr. puslapį 3)

DĖMESIO! Draudžiama naudoti dalis iš kitų šaltinių nei gamintojas.

DALIŲ SĄRAŠAS

Visą dalių sąrašą galite gauti susisiekę adresu serwis@zipro.pl arba svetainėje Zipro.store produkto aprašyme.

NR	APRAŠYMAS	KIEKIS
1	Apatinis rėmas	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Priekinis Vairas galinis dangtelis	4
24R/L	Bottom frame dangtelis	2
26	Planšetės stovas viršutinis dangtelis	1
40	Vidinis-šešiakampis varžtas M10*20	16
47	Varžtas su cilindrine galvute M8*35	4
50	Varžtas su plokščia galvute M8*15	4
57	Kryžminis varžtas su poveržle M5*12	2
60	Kryžminis sriegiklis varžtas ST4*16	38
69	Dantytas fiksavimo poveržlė φ10*1.2	20
70	Dantytas užraktas poveržlė φ8*1.2	8
71	Ploščia poveržlė φ8	10
72	Spyruoklinė poveržlė φ8	10
76	Saugos raktas	1
82	Maitinimo kabelis	1

SURINKIMO INSTRUKCIJA (→ Žr. puslapį 3)

DĖMESIO! Montuodami laikykitės toliau nurodytų veiksmų ir naudokite prie gaminio pridėtus įrankius.

Paruoškite pakankamai laisvos vietos įrenginiui montuoti. Atsižvelgiant į didelį kai kurių elementų svorį, rekomenduojama montuoti dviem asmenimis.

INSTRUKCIJA SĄSTAVUI IR IŠARDYIMUI

ĮRENGINIO SURINKIMAS

DĖMESIO! Prieš pradėdami surinkimą, atidžiai patikrinkite, ar visi varžtai yra priveržti.

DĖMESIO! Surinkdami saugokite rankas ir pirštus, kad nebūtų prispausti.

KOMPIUTERIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

PRADŽIA

Per 3 sekundes po paspausdus mygtuką „Įrenginys pradės veikti“.

ENERGIJOS TAUPYMO FUNKCIJA

Kompiuteris persijungs į energijos taupymo režimą automatiškai, jei per 10 minučių nebus atlikta jokių veiksmų. Norėdami atnaujinti sistemą, paspauskite bet kurį klavišą.

AVARINIS ĮRENGINIO SUSTABDYMAS

DĖMESIO! Atsiradus staigiam pavojui, nedelsdami paspauskite avarinio sustabdymo mygtuką.

PROGRAMOS

Įrenginys yra aprūpintas 3 vartotojo programomis rankiniam nustatymui, 12 automatinėmis programomis, įrašytomis atmintyje, atgalinio skaičiavimo režimai (laiko, atstumo, kalorijų, nuolydžio lygio, pulso, greičio).

MYGTUKŲ APRAŠYMAS

- **START** - skirtas įjungti paleidžiant įrenginį į režimą rankinį arba pasirinktą programą.

- **STOP** - skirtas sustabdyti sustabdyti veikiantį įrenginį. Kai paspaudimo įvyks taip pat nustatymų iš naujo nustatymas nustatymų. Po iš naujo paleidimo prietaisas pradės veikti režimu rankiniu.
- **PROGRAMA** - skirta pasirinkti treniruočių programą automatinę (P1-P12), vartotojo programą (U1-U3) arba funkcijos Kūno Riebalai prieš pradedant.
- **RANKINIS** - leidžia pasirinkti režimą atgalinės atskaitos: laiko, atstumo arba kalorijų
- **CUSTOM** – greitai perjunkite pasirinktinę programą. Šiuo režimu paspauskite 3 * 4 mažos klaviatūros patvirtinimo klavišą, kad įvestumėte pasirinktinio programos segmento nustatymą. Per šį laikotarpį galite greitai nustatyti parametrus naudodami parametą "Set + -".
- **DISTANCE/CALORIES/TIME atgalinis skaičiavimas** - the režimo abipusis perjungimo klavišas: laikas gali greitai įjungti laiko atvirkštinio režimą. Per šį laikotarpį galite greitai nustatyti parametrus naudodami parametą "Set + -". Atstumas gali greitai įjungti atstumo atvirkštinį režimą. Kalorijos gali greitai įjungti kalorijų skaičiavimo režimą.
- **PAKLONAS** – mygtukai leidžia reguliuoti (didinimas ir mažinimas) lygio kas 1 lygis treniruotės metu. Mygtukai yra išdėstyti ant kompiuterio konsolės ir ant turėklų.
- **GREITO PASIRINKIMO MYGTUKAI LYGIO**– leidžia tiesiogiai pasirinkti lygį treniruotės metu (- (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **GREITO PASIRINKIMO MYGTUKAI LYGIS** – leidžia atlikti tiesioginį pasirinkimą greičio (2 (2,4,6,8).

FUNKCIJOS (SPECIFIKACIJA)

TIME/STEPS	Rodo esamą judėjimo laiką arba žingsnių skaičių.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Rodo atstumą.	0 - 99
CALORIES	Skaičiuoja bendrą sudegintų kalorijų skaičių nuo pratimų pradžios iki pabaigos. (Matavimas yra apytikslis, skirtas palyginti skirtingas treniruotes, negali būti naudojamas gydymui).	0,0-999 kcal
INCLINE	Rodo lygį.	-5 ~ 40%
PULSE	Rodo esamą pulsą. DĖMESIO! Pulso matavimas skirtas tik sporto tikslams (medicininis naudojimas neįtraukiamas).	50-200 BPM
SPEED	Rodo esamą judėjimo greitį.	0.5-16KM/H

ŠIRDIES RITMO MATAVIMO FUNKCIJA

Paleidus bėgimo takelį padėkite abi rankas ant matavimo jutiklių pulso. Po 30 sekundžių ekrane pasirodys dabartinis pulsas.
Matavimo metu kompiuteris parodys širdies formos piktogramą.
DĖMESIO! Pulso matavimas skirtas tik sporto tikslams (medicininis naudojimas neįmanomas).

RANKINĖ PROGRAMA

Rankinė programa yra numatytasis įrenginio veikimo režimas. Bėgimo takelis pradeda veikti jį paspaudus **START**, kai nepasirenkama jokia treniruočių programa.

- Numatytasis greitis režime rankiniu yra 0.5 km/val.
- Greičio ir lygio nustatymą galima pakeisti mygtukais ant kompiuterio ir turėklų.

TRENIRUOČIŲ PROGRAMOS

Pasirinkite vieną iš 12 automatinų treniruočių programų, paspausdami mygtuką **PROGRAMA** tol, kol ekrane pasirodys atitinkamas numeris.

- Kai rodomas bus atitinkamas programa paspauskite **MODE**. Po pasirinkus lange atsiras ir mirksės vertė "30:00". Treniruotės programos laiką galima nustatyti mygtukais Nustatytas treniruotės - . **GREITIS +/-** . padalintas laikas į 20 etapų . Lentelė . pateikia apžvalgą etapų ir atitinkančių jiems greičių ir kampus nuolydžio kiekvienai kiekvienai programai treniruotės. → Žr. puslapį 111.
- Norėdami pradėti programą paspauskite **START**.

VARTOTOJO PROGRAMOS

Kompiuteryje yra 3 vartotojo programos, skirtos individualiam apibrėžimui: U1, U2, U3.

VARTOTOJO PROGRAMOS NUSTATYMAS

- Budėjimo režime spauskite mygtuką **PROGRAM**, kad pasirinktumėte vieną iš vartotojo programų. Skydelyje paeiliui bus rodomi automatiniai programų numeriai, tada vartotojo programos.
- Kai rodoma rodoma tinkama programa, paspauskite **MODE**, kad pradėtumėte pirmosios programos sekcijos redagavimą. Naudokite mygtukus **SPEED +/-** greičiui nustatyti.
- Paspauskite **MODE**, kad patvirtintumėte pirmojo skyriaus parametru nustatymus ir pereitumėte prie kito redagavimo.

Programos susideda iš 20 skyrių. Kartokite aukščiau nurodytus veiksmus, kol bus nustatyti visų skyrių parametrai.

Programos bus išsaugotos kompiuterio atmintyje iki kito jų redagavimo. Duomenys nebus prarasti dėl elektros energijos tiekimo sutrikimo.

VARTOTOJO PROGRAMOS PALEIDIMAS

- W režimas budėjimo, paspauskite mygtuką **PROGRAM**, kad pasirinkti vieną iš programų vartotojo. Po pasirinksite langelyje parodys ir mirksės vertė „30:00“.

Naudokite mygtukus **SPEED +/-** , **INCLINE +/-** skirtas nustatyti

proporcingai treniruotei. Nustatytas czas treniruotei padalintas yra proporcingai į 20 etapus.

- Norėdami pradėti programą paspauskite **START**.

ATGALINIO SKAIČIAVIMO REŽIMAS

Pasirinkite vieną iš 3 atgalinio skaičiavimo režimų paspausdami mygtuką **MODE**.

- Norėdami nustatyti atgalinio skaičiavimo reikšmę naudokite mygtukus **SPEED +/-** , **INCLINE +/-**.
- Bėgimo takelio paleidimas ir atgalinis skaičiavimas prasidės paspausdami mygtuką **START START**.

ATGALINIO SKAIČIAVIMO PARAMETRAI:

- LAIKAS: pradinė atgalinio skaičiavimo yra 30 min. Kompiuteris leidžia nustatyti laiką nuo 5 iki 99 minučių. (kas 1 minutę).
- KALORIJOS: pradinė reikšmė atgalinio skaičiavimo yra 50 kcal. Kompiuteris leidžia nustatyti kalorijas diapazone 20-990 kcal (kas 10 kcal).
- ATSTUMAS: pradinė reikšmė atgalinio skaičiavimo yra 1 km. Kompiuteris leidžia nustatyti atstumą diapazone 1,0-99,0 km (kas 1 km).

RIEBALŲ MATAVIMO FUNKCIJA (BODY FAT)

Spauskite mygtuką **PROGRAM**, kol ekrane pasirodys „FAT“.

Naudokite **MODE**, kad įvestumėte parametrus:

- F1 - lytis (gender) – 01 vyras / 02 moteris
- F2 - amžius (age) – vertės 10-99
- F3 - ūgis (height) – vertės 100-220 cm
- F4 - svoris (weight) – vertės 20-130 kg

Naudokite mygtukus **SPEED +/-** , **INCLINE +/-** norėdami nustatyti parametru reikšmes.

Pasirinkus parametrus, ekrane pasirodys F5. Uždėkite abi rankas ant pulso matavimo jutiklių, po 5-6 sekundžių kompiuteris parodys informaciją FAT. FAT tikslas yra išmatuoti santykį tarp ūgio ir svorio, o ne kūno proporcijas. Teisingas rezultatas turėtų būti tarp 19-26. Mažesnė vertė nei 19 rodo per mažą svorį, 27-30 – antsvorį, o didesnė nei 30 – nutukimą.

DĖMESIO! Gauti rezultatai jokių būdu negali būti naudojami gydymui ar būti laikomi mediciniais tikslais.

TRENIRUOTĖS IR PRATIMŲ ETAPAI

Naudojant įrenginį gausite daug naudos. Visų pirma, pagerinsite savo būklę, sustiprinsite raumenis ir kartu su tinkama dieta padės sudeginti nereikalingus riebalus.

1. APŠILIMAS

Tai etapas, kuris pagerina kraujotaką visame kūne ir paruošia raumenis didesniai krūviui. Tai taip pat sumažina mėšlungio ir traumų riziką. Patartina atlikti keletą tempimo pratimų, kaip parodyta toliau.

Jeį jaučiate skausmą, nustokite mankštintis arba sumažinkite judesį amplitudę.

VIDINIŲ ŠLAUNŲ RAUMENŲ TEMPMAIS

Atsisėskite ant plokščio paviršiaus sulenktomis kojomis ir keliais nukreiptais į išorę. Sudėkite pėdų padus ir pritraukite juos kuo arčiau vienas kito. Švelniai paspauskite kelius link grindų ir išlaikykite šią poziciją 15 sekundžių.

ŠLAUNŲ TEMPMAIS

Atsisėskite ant plokščio paviršiaus. Ištieskite dešinę koją, o kairės pėdos padą priglauskite prie dešinės šlaunies. Ištieskite dešinę ranką link dešinės kojos pirštų kiek įmanoma toliau. Išlaikykite 15 sekundžių. Pakartokite tą patį su kaire koja.

GALVOS SUKIMAI

Laikykite galvą tiesiai, žiūrėdami į priekį. Nejudindami pečių, pasukite ją į dešinę ir ištiesinkite, tada pasukite į kairę ir ištiesinkite.

RANKŲ KĖLIMAS

Pakelkite kairę ranką kuo aukščiau ir palaikykite kelias sekundes. Pakartokite tą patį su dešine ranka.

ACHILO SAUSGYSLIŲ TEMPMAIS

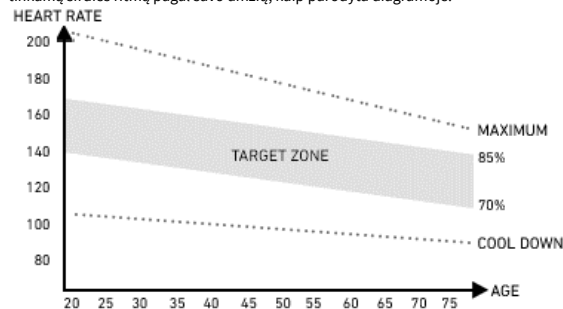
Atsisotkite veidu į sieną, kairę koją ištieskite į priekį ir šiek tiek sulenkite per kelį. Dešinę laikykite už nugaros – ištiesią, kulną padėję plokščiai ant žemės. Laikykite abu kulsus plokščiai ant žemės ir spauskite klubus link sienos. Išlaikykite šią poziciją 30 sekundžių. Pakartokite tą patį su ištiesia dešine koja. Atminkite, kad mankštindami nelenktumėte nugaros.

LENKIMASIS

Atsisotkite kojomis suglaustomis. Lenkitės į priekį, stengdamiesi kuo labiau pritraukti krūtinę prie kelių. Išlaikykite 15 sekundžių. Atminkite, kad negalima lenkti kelių.

2. PRATIMŲ ETAPAS

Tai tinkamas treniruotės etapas. Mankštinkitės savo tempu, kad pasiektumėte tinkamą širdies ritmą pagal savo amžių, kaip parodyta diagramoje.



3. ATSIPALDAVIMO ETAPAS

Šis etapas leidžia nuraminti kraujotaką ir atpalaiduoti raumenis. Tai apšilimo pratimų pakartojimas. Reikėtų atsiminti, kad kad nepervargintumėte raumenų.

GALIMI GEDIMAI IR TAISYMO BŪDAI

DĖMESIO! Atidarius įrenginio korpusą, iš anksto nesusisiekus su gamintojo servisu, garantija anuliuojama. Jei įtariate gedimą, kurį reikia atidaryti korpusą, susisiekite su gamintojo servisu.

GEDIMO APRĄŠYMAS	GALIMOS PRIEŽASTYS	PROBLEMOS SPRENDIMAS
----- Problema su ekranu	Nėra maitinimo arba elektros srovės Maitinimo jungiklis neįjungtas. Pavara be maitinimo arba pažeista. Nutūkusi elektroninio skaitiklio signalo laidų grandinė Elektroninis skaitiklis yra pažeistas	Prijunkite maitinimo laidą prie kintamosios srovės lizdo arba patikrinkite kintamosios srovės lizdą. Nustatykite maitinimo jungiklį į ON padėtį. Dar kartą paspauskite apsaugą nuo perkrovos arba pakeiskite pavarą. Pakeiskite signalo laidą ir vėl prijunkite. Pakeiskite elektroninį skaitiklį.
Nepilnas ekranas, trūksta segmentų	Ekranu valdiklio integrinis grandynas (IC) su defektais litavimas arba nuolatinis litavimas Pažeistas ekrano valdiklio integrinis grandynas (IC)	Reikalingas remontas, patikrinkite litavimo taškus, patikimas litavimas vietoje. Atjunkite kabelį ir Reikalingas remontas, įlituokite naują ekrano valdiklio integrinį grandyną (IC).
Elektroninio skaitiklio ekranas	Atsijungęs apsauginis blokatorius Atsijungęs valdiklio avarinis jungiklis	Įdėkite apsauginį blokatorių į siurbtuko arba kortelės padėtį ant skydelio. Prijunkite arba pasukite avarinį jungiklį į teisingą padėtį
-arba-	Magnetronas neįjungtas (jei yra)	Magnetronas yra įdiegtas teisingoje padėtyje.
E01 - Komunikacijos klaida (valdiklis negauna signalo iš elektroninio skaitiklio); E02 - Komunikacijos klaida (elektroninis skaitiklis ne gauna signalo iš valdiklio)	Elektroninio skaitiklio signalo laidas yra neteisingai prijungtas arba turi silpną kontaktą. Elektroninio skaitiklio signalo laidas yra pažeistas, trumpai sujungtas arba nutrūkęs Priežastis yra elektroninio skaitiklio signalo laide	Vėl prijunkite kištuką Pakeiskite signalo laidą. Susisiekite su gamintojo aptarnavimo centru Pakeiskite elektroninį skaitiklį. Susisiekite su gamintojo aptarnavimo centru
	Valdiklio signalo grandinės gedimas	Pakeiskite pavarą. Susisiekite su gamintojo aptarnavimo centru.
E08 - Apatinio valdymo prijungimo gedimas	Aptikimas ar pojungimas yra mašinos gale yra užblokuotas.	Pašalinkite blokuojantį svetimkūnį.
	IR jutiklio gedimas	Pakeiskite jutiklį. Susisiekite su gamintojo aptarnavimo centru.
	Valdiklio gedimas.	Pakeiskite valdiklį. Susisiekite su

		gamintojo aptarnavimo centru
E48 - Nėra greičio aptikimo signalo (su greitį aptinkančiu valdikliu)	Greičio signalo laidas neprijungtas arba jutiklis yra pažeistas	Iš naujo įdėkite greičio signalo laidą arba pakeiskite jutiklį. Susisiekite su gamintojo aptarnavimo centru
	Valdiklio jutiklio grandinė pažeista	Pakeiskite pavarą. Susisiekite su gamintojo aptarnavimo centru
Įrenginys neveikia	Nėra maitinimo Atsijungęs apsaugos raktas Trumpasis jungimas ON/OFF jungiklis neįjungtas Pavaros diržas yra per mažai įtemptas	Prijunkite įrenginį prie maitinimo šaltinio. Įdėkite apsaugos raktą. Susisiekite su gamintojo aptarnavimo centru. Įjunkite įrenginį. Susisiekite su gamintojo aptarnavimo centru.

GARANTIJA

Pardavėjas, veikdamas Garantuotojo vardu, suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo datos. Parduoto produkto garantija nepanaikina, neriboja ir nesustabdo Pirkėjo teisių, kylančių iš Vartotojų teisių įstatymo.

Garantijos kortelė yra paskutiniame puslapyje.**GARANTIJOS SĄLYGOS**

- Skundai ir garantijos taikomos tik paslėptiems defektams, atsiradusiems dėl gamintojo kaltės.
- Garantija bus pripažinta parduotuvės ar serviso, klientui pateikus:
 - galiojančią, aiškiai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos pirkimo įrodymą su pardavimo data,
 - reklamuojamą prekę arba defektyvią dalį.
 Perkant nuotoliniu būdu, garantijos kortelė galioja tik pagal pirkimo dokumentą (čekį / sąskaitą faktūrą).
- Skundas bus išnagrinėtas per 14 dienų nuo tos dienos, kai Klientas pranešė apie defektą.
- Gamykliniai defektai ir pažeidimai, atsiradę garantijos laikotarpiu, bus nemokamai pašalinti per ne ilgesnį kaip 21 dieną nuo prekės pristatymo į parduotuvę ar servisą datos.
- Jei reikia importuoti dalis, garantinio remonto laikotarpis gali būti pratęstas laiku, reikalingu joms importuoti, bet ne ilgiau kaip 40 dienų.
- Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo, netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - pažeidimams ir susidėvimui tokių eksploatacinių dalių kaip: trosai, diržai, guminiai elementai, pedalai, rankenos iš porolono, ratukai, guoliai, apmušalai.
 - veiksams, susijusiems su surinkimu, priežiūra, kuriuos, pagal naudojimo instrukciją, vartotojas privalo atlikti savo sąskaita.
- Garantija netaikoma šiais atvejais:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - jei klientas pats atliko remontą ir modifikacijas naudodamas neoriginalias dalis,
 - jei defektas atsirado dėl netinkamo įrengimo arba nesilaikant tinkamo naudojimo taisyklių, aprašytų naudojimo instrukcijoje,
 - naudojant kitaip nei būtyje,
 - pažeidimų, atsiradusių transportuojant.
- Garantijos kortelės dublikatai nebus išduodami.
- Pagal garantiją klientas turi teisę reikalauti šių nemokamo atlyginimo rūšių:
 - produkto remonto,
 - produkto pakeitimo,
 - kainos sumažinimo,
 - sutarties nutraukimo ir visiško patirtų išlaidų grąžinimo.
- Norint pateikti skundą, reikia:
 - Pateikti produktą arba jo dalį, kuriai taikoma garantija.
 - Pirkimo įrodymas, nurodantis pardavėjo pavadinimą ir adresą, pirkimo datą ir vietą, produkto tipą arba galiojančią garantijos kortelę su parduotuvės antspaudu.
 - Pateikus nešvarų produktą, servisas gali atsisakyti jį priimti arba kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą, atlikti valymą.
- Jei skundas bus patenkintas, įranga bus suremontuota arba pakeista nauja, arba klientui bus grąžinti pinigai. Prekės transportavimo klientui išlaidas apmoka gamintojo servisas.
- Jei garantinis skundas atmetamas, klientas gaus išsamų priimto sprendimo pagrindimą, o per 14 dienų nuo sprendimo perdavimo dienos įranga bus išsiųsta klientui jo sąskaita.

LV Lietošanas pamācība

Lietotāj, dārgais,
Pirms montāžas sākšanas, lūdzu, iepazīstieties ar šo instrukciju un pirmo ierīces lietošanu. Šajā rokasgrāmatā ir ietverta svarīga informācija par iekārtas drošību un apkopi. Saglabājiet to, lai varētu izmantot informāciju par apkopi vai rezerves daļu pasūtīšanu.

TEHNISKIE DATI

Barošana	220V
Maksimālā jauda	1100 W
Svars	96 kg
Lietošanas temperatūra	0°C līdz +40°C
Uzglabāšanas temperatūra	-10°C līdz +60°C
Maksimālais lietotāja svars	135 kg
Pielietojuma klase	Klase H
Precizitātes klase	Klase C
Pretestības līmeņu skaits	-5~40 līmeņi
Izstrādājuma norma (galvenā)	EN ISO 20957-1:2024
Mērķis	Skrejceļš ar slīpuma regulēšanu priekš lietošanai mājassadalīts

DROŠĪBA

UZMANĪBU! Ierīci drīkst izmantot tikai paredzētajam mērķim, proti, treniņiem pieaugušajiem. Jebkura cita ierīces izmantošana var būt bīstama. Ražotājs nevar būt atbildīgs par bojājumiem, kas radušies nepareizas ierīces lietošanas rezultātā.

- Ierīce ir projektēta un konstruēta pamatojoties uz jaunākajām zināšanām drošības jomā. Bīstamie elementi, kas potenciāli var radīt savainojumu risku, ir novērsti vai relatīvi aizsargāti.
- Nav atļauts veikt remontu un izmaiņas saviem spēkiem.
- Reizi vienā vai divos mēnešos pārbaudiet, vai skrūves, uzgriežņi un paplāksnes ir pareizi pievilkts.
- Lai pastāvīgi nodrošinātu drošību, regulāri (t.i., reizi gadā) pārbaudiet un apkopiet aprīkojumu specializētā tirdzniecības vietā.
- Visas izmaiņas ierīcē, kas nav aprakstītas šajā rokasgrāmatā, var izraisīt bojājumus vai tieši apdraudēt personas, kas veic vingrinājumus, veselību un dzīvību. Ierīces izmaiņas drīkst veikt tikai ražotāja servisa darbinieki vai personas, kuras viņi ir apmācījuši šajā jomā.
- Visas ierīces tiek pakļautas pastāvīgām inovācijām, lai nodrošinātu augstu kvalitāti. Šī iemesla dēļ ražotājs patur tiesības veikt tehniskas izmaiņas.
- Visus jautājumus vai šaubas par aprīkojumu vērsieties specializētā tirdzniecības vietā.

UZMANĪBU! Ievērojiet vispārīgos noteikumus noteikumus un drošības pasākumus, kas attiecas uz rīkošanos ar elektriskām ierīcēm.

- Ierīce tiek darbināta ar 220V spriegumu.**
- Visas elektriskās ierīces darbības laikā izstaro elektromagnētisko starojumu. Ja elektroniskās vadības sistēmas vai kabīnes tuvumā atrodas citas ierīces, kas izstaro šādu starojumu (piemēram, mobilie tālruni), daži rādītāji (piemēram, pulss) var tikt izkropļoti.
- UZMANĪBU!** Nekad neveiciet nekādus elektroinstalācijas pārveidojumus saviem spēkiem. Uzticiet šādas izmaiņas speciālistiem.
- UZMANĪBU!** Atcerieties, ka pirms jebkādu remontdarbu, apkopes vai iekārtas tīrīšanas uzsākšanas izņemiet strāvas kontaktdakšu no kontaktlīdždas.
- Ierīces pievienošanai neizmantojiet pagarinātājus.
- Ja ilgāku laiku neizmantošiet aprīkojumu, izņemiet tā strāvas kontaktdakšu no kontaktlīdždas.
- Pievērsiet uzmanību, lai elektrības vads nebūtu iespiests un tā novietojums neradītu pakļūšanas risku.

ZEMĒJUMS

Zemējums aizsargā pret elektriskās strāvas trieciena risku. Ierīcei ir vads un kontaktdakša ar zemējumu. Kontaktdakša jāpievieno pareizi uzstādītai un atbilstoši iezemētai kontaktlīdždai.

BĪSTAMI! Nepareiza vada pievienošana var izraisīt elektriskās strāvas trieciena risku.

- Pirms ierīces pievienošanas strāvas padevei pārliecinieties, vai vietējais spriegums atbilst kontaktdakšas tipam.
- Nemodificējiet kontaktdakšu, ja tā neatbilst kontaktlīdždai.

Šādā gadījumā uzticiet cita kontaktlīdždas uzstādīšanu kvalificētam elektriķim.

UZMANĪBU! Personas, kas atrodas tuvumā aprīkojuma lietošanas laikā, ir jābrīdina par iespējamiem draudiem. Esiet īpaši piesardzīgs bērnu klātbūtnē.

UZMANĪBU! Pirms sākat vingrojumus, konsultējieties ar ārstu lai pārliecinātos, vai jums nav nekādu veselības kontrindikāciju treniņu veikšanai ar ierīci. Pamatojoties uz speciālista atzinumu, jūs varat izstrādāt savu treniņu plānu. Nepareizi izvēlēta programma vai pārmērīgi vingrinājumi var būt bīstami jūsu veselībai un dzīvībai.

BRĪDINĀJUMS! Sirds ritma monitorēšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārmērīga slodze vingrinājumu laikā var izraisīt nopietnus ievainojumus vai nāvi. Ja jūtaties vāji, nekavējoties pārtrauciet vingrinājumus.

UZMANĪBU! Noteikti ievērojiet šajā instrukcijā ietvertos norādījumus par treniņa veikšanu.

- Izvēloties vietu treniņam, ņemiet vērā drošu attālumu no iespējamiem šķēršļiem. Nenovietojiet aprīkojumu satiksmes ceļu (ceļu, vārtu, pāreju utt.) tuvumā.
- Ir aizliegts lietot aprīkojumu tuvu attālumā no sienas. Drošības zona ir 2000 mm un vismaz tikpat plata kā ierīce

UZMANĪBU! Ierīces montāžas laikā ievērojiet piesardzību un neļaujiet bērniem atrasties tuvumā. Montāžas laikā tiek izmantotas sīkas detaļas (uzgriežņi, skrūves utt.), kuras viņi var norīt.

ATLIKUMA RISKS

- Situācijā, kad kritiena aizsardzība netiek piemērota vai tiek piemērota, bet nepareizi, pastāv atlikušais risks, tas ir, personas kritiens, kas izraisa ādas nobrāzumus, zilumus, lūzumus vai sliktākajā gadījumā nāve.
- Pastāv atlikušais risks, ka treniņa laikā persona tiek nejauši pārslogota nepareizas darbības vai nepareiza novērtējuma dēļ, kā arī nepareizas datu pārsūtīšanas dēļ (elektromagnētisko traucējumu, programmatūras kļūdas utt. dēļ). Pat vislabākā programmatūras un aparatūras aizsardzība neizslēdz programmatūras vai aparatūras kļūdas un teorētiski var izraisīt treniņa laikā personas pārslogu.
- Produkts ir elektriska ierīce, tāpēc nevar izslēgt elektriskās strāvas trieciena risku, kas var izraisīt nāvi.
- Nevar izslēgt atlikušo nosmakšanas risku.
- Risku var samazināt, ievērojot informāciju o drošību, kas ietverta lietošanas pamācībā.
- Nevar izslēgt, ka nejausa vai neatļauta lietošana izraisīs citus, neiekļautus riskus, un iekļautie riski ir novērtēti nepareizi.

Riska analīzē novērtējums tika veikts, pamatojoties uz "ierīces pašreizējo stāvokli". No veiktā produkta novērtējuma un kontroles izriet, ka nepieļaujama riska rašanās varbūtība ir ļoti zema. Ierīce (tās konstrukcija, darbības veids un pielietojums) normālos apstākļos nerada nepamatotu risku vingrotājam vai trešajām personām.

MANIPULĀCIJAS ZĪMES UN TRANSPORTA IEPAKOJUMA



- Ar šo pusi uz augšu. Negāzt.
- Sargāt no kritiena.
- Sargāt no mitruma.
- Uzglabāt maksimāli 8 slāņos.
- Elektroatkritumi. Nepieciešams nodot nolietotās iekārtas pārstrādes punktā.
- Uzmanību, smags produkts.
- Iepakojums izgatavots no kartona.
- Iepakojums, kas piemērots pārstrādei.
- Iepakojums ir ražots, ņemot vērā atbildību par vidi un pārstrādi. Lūdzam šķirot atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.
- Iepakojums izgatavots no kartona un plastmasas. Lūdzam šķirot atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.
- Iepakojums izgatavots no kartona un plastmasas. Lūdzam šķirot atkritumus saskaņā ar vietējiem noteikumiem.

LIETOŠANA

Pirms treniņa sākšanas pārliecinieties, vai iekārta ir pareizi uzstādīta.

- Pirms pirmā treniņa sākšanas iepazīstieties ar visām iekārtas funkcijām un regulēšanas iespējām.
- Iekārtai ir elementi, kas var būt pakļauti ietekmei korozijai. Šī iemesla dēļ nav ieteicams, lai tā atrastos mitrā telpā. Jāpārliecinās arī par to, lai iekārta (īpaši tās iekšējie un elektroniskie elementi) netiktu pakļauta saskarei ar ūdeni, dzērieniem, sviedriem utt.
- Iekārta ir paredzēta tikai pieaugušajiem, un tā absolūti nav rotaļlieta bērniem. Ja jūs uzņematies atbildību un ļaujat bērniem to lietot, noteikti instrūējiet viņus par pareizu lietošanu un pastāvīgi uzraugiet.
- Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
- Iekārtas darbības laikā var būt dzirdami klusi trokšņi ierces masas kustības laikā, kas rodas konstrukcijas dēļ. Tie nekādā veidā neietekmē iekārtas darbību.
- Trokšņu emisija slodzes laikā ir lielāka nekā bez slodzes.
- Pirms katra treniņa sākšanas pārbaudiet drošības ierīču, skrūvju un spraudņu savienojumu pareizību.
- Treniņa laikā uz iekārtas atcerieties par atbilstošiem apaviem (sporta apaviem).

APKOPE

Lai nodrošinātu maksimālu lietošanas drošību iekārtai, ieteicams to regulāri pārbaudīt, vai detaļas nav nodilušas. Tas attiecas uz uzgriežņu, skrūvju, kustīgu detaļu pievilkšanas un stāvoķļa pārbaudi, uzmavu utt.

Glabājiet iekārtu sausā un siltā vietā. Nepakļaujiet iekārtu saules stariem.

UZMANĪBU! Pirms apkopes sākšanas vienmēr izslēdziet iekārtu no atvienojiet to no strāvas.

TĪRĪŠANA

Regulāra iekārtas tīrīšana pagarinās tās kalpošanas laiku un saglabās tās augsto efektivitāti.

Tīrīšanai izmantojiet mīkstu, mitru drānu. Tas neattiecas uz elektriskajām detaļām, dzinēju, iekšējām detaļām - neļaujiet ūdenim iekļūt šajās vietās. Sargāt no ūdens iedarbības.

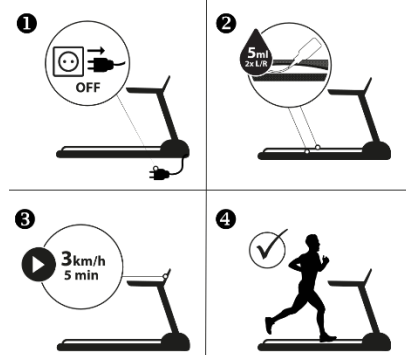
DZINĒJA TĪRĪŠANA

Vismaz reizi gadā notīriet putekļus no dzinēja. Lai to izdarītu, vispirms izslēdziet ierīci no strāvas un pēc aptuveni 1 stundas noņemiet dzinēja pārsegu. Izmantojot saspiestu gaisu vai otu, uzmanīgi notīriet putekļus. Pēc dzinēja pārsega uzstādīšanas un pievienošanas strāvas padevei, varat iedarbināt iekārtu.

BEGUMCELA ĪSTENOŠANA

Skrejceļa eļļošanas biežums ir atkarīgs no tā lietošanas intensitātes. Ja ierīce darbojas vairāk nekā 5 stundas nedēļā, ieteicams eļļot ik pēc 2-3 mēnešiem. Ja skrejceļš tiek izmantots mazāk intensīvi, tas jāeļļo reizi 7-8 mēnešos.

1. Pirms ķerties skrejceļa eļļošanas izslēdziet skrejceļiņu no atvienojiet to no strāvas. 2. Uzklājiet smērvielu zem skrejceļa no abām pusēm apmēram 5 ml. Visvairāk izmantojiet ir vietās, kur pēdas saskaras ar jostu skriešanas laikā. 3. Iedarbiniet skrejceļiņu ar mazu ātrumu (piemēram, 3 km/h) un pagaidiet, līdz smērviela vienmērīgi sadalās visā jostas garumā.



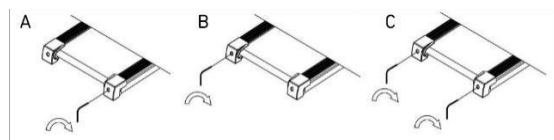
JOSTAS SPRIEGUMA REGULĒŠANA

Skrejceļš pastāvīgas lietošanas rezultātā var būt nepieciešams spriegot. Josta ir jāpievelk, ja treniņa laikā tā sāk slidēt, pārvietoties uz sāniem vai locīties.

Pārāk vaļīgi nostiepta josta var apstāties dzinēja darbības laikā.

Novietojiet skrejceļiņu uz līdzenas virsmas. Iedarbiniet skrejceļiņu ar ātrumu apmēram 6-8 km/h, vērojiet skrejceļa jostas novirzes pakāpi.

- Nevajadzētu pārāk stipri pievilkt jostu, jo tas var izraisīt, piemēram, dzinēja, vārpstas vai gultņu bojājumus.
- Pareizi nostieptu jostu var pacelt tās malās apmēram 5-7,5 cm augstumā. To ir ļoti viegli pārbaudīt - tā ir pareizi nostiepta, ja zem tās var ievietot 3 pirkstus.



JOSTAS SPRIEGUMA PALIELINĀŠANA

Detaļu komplektā atradīsiet speciālu atslēgu. Ievietojiet to skrejceļa aizmugurējā daļā esošajā kreisajā jostas regulēšanas skrūvē. Pagrieziet atslēgu pulksteņrādītāja virzienā par 90 grādiem (C attēls).

Tādā veidā jūs pievilksiet aizmugurējo rullīti un palielināsiet jostas spriegumu.

Atkārtotiet darbību, pagriežot skrūvi labajā pusē. Pārliecinieties, ka pagriežat skrūves vienādi.

Atkārtotiet darbības abām skrūvē, līdz josta ir pareizi nostiepta.

JOSTAS SPRIEGUMA SAMAZINĀŠANA

Lai samazinātu jostas spriegumu, rīkojieties tāpat kā to palielinot. Pagrieziet atslēgu pretēji pulksteņrādītāja virzienam.

SKREJCEĻA JOSTAS CENTRĒŠANA

Dažāda skriešanas stila dēļ (visbiežāk lielāka slodze tiek pārnesta uz vienu kāju) josta var pārvietoties uz sāniem un nebūt centrēta. Šī iemesla dēļ josta periodiski var būt jāregulē.

Jostai automātiski jācentrējas skrejceļa darbības laikā. Tā ir jāregulē, ja tā pārvietojas pa labi vai pa kreisi.

Iedarbiniet skrejceļiņu un iestatiet zemu ātrumu (piemēram, 3 km/h). Pārbaudiet kurā virzienā pārvietojas josta.

- Ja josta pārvietojas pa labi, ievietojiet atslēgu labajā regulēšanas skrūvē. Pagrieziet atslēgu par 90 grādiem pulksteņrādītāja virzienā (A attēls). Vērojiet, vai josta tiek centrēta. Ja tā turpina pārvietoties pa labi, atkal pagrieziet skrūvi par 90 grādiem.
- Ja josta pārvietojas pa kreisi, rīkojieties tāpat kā iepriekš minētajā gadījumā, bet pagrieziet skrūvi, kas atrodas kreisajā pusē (B attēls).

VIDE

Ierīce tiek piegādāta iepakojumā, lai aizsargātu to no iespējamajiem bojājumiem transportēšanas laikā. Iepakojums ir nepārstrādāti izejmateriāli un tos var pārstrādāt. Izmetiet šos materiālus atbilstošos krāsainos konteineros, kas paredzēti selektīvai atkritumu savākšanai.



Aizsargājiet vidi un neizmetiet izlietotās baterijas sadzīves atkritumu urnā. Nododiet tās iegādes vietā vai nododiet atsevišķā otrreizējo izejvielu uzglabāšanas punktā.

Nolietotas elektriskās ierīces (tostarp skaitītājs, barošanas bloks) ir otrreizējās izejvielas – neizmetiet tās sadzīves atkritumu konteineros, jo tās var saturēt veselībai un videi bīstamas vielas.

Mēs lūdzam jūs aktīvi palīdzēt ekonomiski apsaimniekot dabas

resursus un aizsargāt dabisko vidi, nododot nolietoto ierīci otrreizējo izejvielu uzglabāšanas punktā – nolietotās elektriskās ierīces.

MONTĀŽA

Ierīces montāža rūpīgi jāveic pieaugušajam. Šaubu gadījumā lūdziet palīdzību kādam ar lielāku pieredzi šajā jomā.

- Pirms montāžas sākšanas pārliecinieties, vai komplektā ar ierīci ir visas detaļas no daļu sarakstu un vai transportēšanas laikā kādi elementi nav bojāti. Ja trūkst elementu vai ir iebildumi, sazinieties ar ar pārdevēju.
- Iepazīstieties ar zīmējumiem un paskaidrojumiem un veiciet montāžu saskaņā ar sešību, kas iekļauta montāžas instrukcijā.
- Montāžas laikā esiet uzmanīgi. Lietošanas laikā ar instrumentiem un elementiem pastāv savainošanās risks.
- Atcerieties par drošas vides uzturēšanu. Neizklājiet instrumentus un montāžas elementus haotiski. Atcerieties, ka folijas un plastmasas maisiņi rada nosmakšanas risku bērniem.
- Montāžas elementi, kas nepieciešami konkrēta soļa veikšanai montāžas instrukcijā ir parādīti zīmējumos un paskaidrojumos. Izmantojiet elementus, kas norādīti montāžas instrukcijā.
- Montāžas pirmajās fāzēs nepievelciet daļas līdz galam. Dariet to pēc visu daļu ievietošanas un pārliecināšanās, ka tās ir pareizi ievietotas.
- Ražotājs patur tiesības iepriekš samontēt dažus elementus.

MONTĀŽAS SHĒMA (no→ Skatīt lapu 3)

UZMANĪBU! Aizliegts izmantot detaļas, kas iegūtas no citiem avotiem, nevis no ražotāja.

DAĻU SARAKSTS

Pilns detaļu saraksts ir pieejams, sazinoties ar serwis@zipro.pl vai vietnē Zipro.store produkta aprakstā.

NR	APRAKSTS	DAUDZUMS
1	Apakša rāmis	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Priekšpuse Stūre gala vāciņš	4
24R/L	Bottom frame vāks	2
26	Planšetdators plauksts augšdaļa vāks	1
40	Iekšējais-sešstūra skrūve M10*20	16
47	Cilindriskā galvas skrūve M8*35	4
50	Iekšējā sešstūra plakangalvas skrūve M8*15	4
57	Phillips skrūve ar paplāksni M5*12	2
60	Phillips vītngriešanas skrūve ST4*16	38
69	Zobaina bloķēšanas paplāksne φ10*1.2	20
70	Serratēts bloķēšanas paplāksne φ8*1.2	8
71	Plakana paplāksne φ8	10
72	Atsperes paplāksne φ8	10
76	Drošības atslēga	1
82	Strāvas kabelis	1

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (→ Skatīt lapu 3)

UZMANĪBU! Montāžas laikā ievērojiet tālāk norādītās darbības un izmantojiet izstrādājumam pievienotos instrumentus.

Sagatavojiet pietiekami daudz brīvas vietas ierīces montāžai. Dažu elementu lielā svāra dēļ montāžu ieteicams veikt diviem cilvēkiem.

ISALIKŠANAS UN IZJAUKŠANAS INSTRUKCIJA

IERĪCES SALIKŠANA

UZMANĪBU! Pirms salikšanas rūpīgi pārbaudiet, vai visas skrūves ir pievilktas. UZMANĪBU! Saliekot uzmanieties ar rokām un pirkstiem, lai tie netiktu iespiesti.

DATOREKSPLUATĀCIJAS INSTRUKCIJA

SĀKUMS

Laikā no 3 sekundēm pēc pogas nospiešanas **START** ierīce sāks darboties.

ENERĢIJAS TAUPĪŠANAS FUNKCIJA

Dators pārslēgsies automātiski enerģijas taupīšanas režīmā, ja 10 minūšu laikā netiek veikta nekādas darbības. Nospiediet jebkuru taustiņu, lai atsāktu sistēmu.

AVĀRIJAS IERĪCES APTURĒŠANA

UZMANĪBU! Pēkšņu draudu gadījumā nekavējoties nospiediet avārijas apturēšanas pogu.

PROGRAMMAS

Ierīce ir aprīkota ar 3 lietotāja programmām manuālai iestatīšanai, 12 automātiskām programmām, kas saglabātas atmiņā, atpakaļskaņas režīmi (laika, attāluma, kaloriju, slīpuma līmeņa, pulsa, ātruma).

POGU APRAKSTS

- **START** - tiek izmantots lai ieslēgtu ierīci manuālā režīmā manuālā vai izvēlēto programmu.
- **STOP** - tiek izmantots lai apturētu darbojošos ierīci. Pēc nospiešanas notiks arī atiestatīšana iestatījumiem. Pēc atkārtotas iedarbināšanas ierīce sāks darbu režīmā manuālā.
- **PROGRAMMA** - izmanto lai izvēlētos programmu treniņu automātisko (P1-P12), lietotāja programmu (U1-U3) vai funkcijas Ķermeņa Tauki pirms darbības uzsākšanas.
- **MANUĀLS** – ļauj izvēlēties režīmu atpakaļskaitīšanas: laika, attāluma vai kaloriju
- **CUSTOM** – ātri pārslēdziet uz pielāgoto programmu. Šajā režīmā nospiediet apstiprinājuma taustiņu uz mazā 3 * 4 tastatūras, lai ievadītu pielāgotā programmas segmenta iestatījumus. Šajā periodā jūs varat ātri iestatīt parametrus, izmantojot parametru "Set + -".
- **DISTANCE/CALORIES/TIME atpakaļskaitīšana** - šis režīma savstarpējās pārslēgšanas taustiņš: laiks var ātri ieslēgt laika apgrieztās skaitīšanas režīmu. Šajā periodā jūs varat ātri iestatīt parametrus, izmantojot parametru "Set + -". Attālums var ātri ieslēgt attāluma apgrieztās skaitīšanas režīmu. Kalorijas var ātri ieslēgt kaloriju skaitīšanas režīmu.
- **SLĪPUMS** – pogas ļauj regulēt (ik pēcpalīelināšana un samazināšana) līmeņa par 1 līmeni treniņa laikā pogām. Pogas atrodas uz uz datora konsoles un uz uz rokām.
- **ĀTRĀS IZVĒLES POGAS LĪMENIM** – ļauj uz tieši izvēlēties līmeni treniņa laikā (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **ĀTRĀS IZVĒLES POGAS LĪMENIS** – ļauj veikt tiešu ātruma izvēli (2,4,6,8).

FUNKCIJAS (SPECIFIKĀCIJA)

TIME/STEPS	Parāda pašreizējokustības laiku vai soļu skaitu.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Parāda attālumu.	0 - 99
CALORIES	Aprēķina kopējo sadedzināto kaloriju skaitu no vingrinājumu sākuma līdz beigām. (Mērījums ir aptuvenš, lai salīdzinātu dažādas vingrojumus sesijas, to nedrīkst izmantot ārstēšanai).	0,0-999 kcal
INCLINE	Parāda līmeni.	-5 ~ 40%
PULSE	Parāda pašreizējo pulsu. UZMANĪBU! Pulsa mērīšana tikai sporta nolūkiem (medicīniska izmantošana ir izslēgta).	50-200 BPM
ĀTRUMS	Parāda pašreizējo kustības ātrumu.	0.5-16KM/H

PULSA MĒRĪŠANAS FUNKCIJA

Pēc ieslēgšanas skrejceļiņā turiet abas rokas uz sensoriem, lai mērītu pulsu. Pēc 30 sekundēm ekrānā parādīsies pašreizējais pulss. Mērīšanas laikā dators parādīs sirds formas ikonu.

UZMANĪBU! Pulsa mērīšana paredzēta tikai sporta vajadzībām (medicīniska izmantošana nav paredzēta).

MANUĀLĀ PROGRAMMA

Manuālā programma ir ierīces noklusējuma darbības režīms. Skrejceļiņš sāk darbu, nospiežot **START**, ja nav izvēlēta neviena treniņu programma.

- Noklusējuma ātrums režīmā manuāli ir 0.5 km/h.
- Ātruma un līmeņa iestatījumu var mainīt, izmantojot pogas uz datora un margām.

TRENIŅU PROGRAMMAS

Izvēlieties vienu no 12 automātiskajām treniņu programmām, nospiežot pogu **PROGRAMMA** tik ilgi, līdz ekrānā tiek parādīts atbilstošais numurs.

- Kad parādīts tiks atbilstošā programma nospiediet **REŽĪMS**. Pēc izvēles logā parādīsies un mirgos vērtība "30:00". Trenēšanās laiku var iestatīt ar treniņa treniņa +/- . Iestatītais **ĀTRUMS laiks** - .
- proporcionāli laiks treniņam . Tabula . parāda kopsavilkums posmi un atbilstošajiem tiem ātrumiem un lenķi slīpumam katrai katrai treniņu programmai treniņu programmai. → Skatīt lappuse 111.
- Lai sāktu programmu nospiediet **START**.

LIETOTĀJA PROGRAMMAS

Datoram ir 3 lietotāja programmas individuālai definēšanai: U1, U2, U3.

LIETOTĀJA PROGRAMMAS UZSTĀDĪŠANA

- Gaidīšanas režīmā nospiediet pogu **PROGRAM**, lai izvēlētos vienu no lietotāja programmām. Panelī secīgi tiks parādīti automātisko programmu numuri, pēc tam lietotāju programmas.
- Kad parādīta tiek parādīta atbilstošā programma, nospiediet **REŽĪMS**, lai sāktu programmas pirmās sekcijas rediģēšanu. Izmantojiet pogas **ĀTRUMS +/-** lai iestatītu ātrumu.
- Nospiediet **MODE**, lai apstiprinātu parametru iestatījumus pirmajai sekcijai un pārietu uz nākamās rediģēšanu.

Programmas sastāv no 20 sekcijām. Atkārtotiet iepriekš minētās darbības, līdz ir iestatīti visu sekciju parametri. Programmas tiks saglabātas datora atmiņā līdz to nākamajai rediģēšanai. Dati netiks zaudēti strāvas padeves pārtraukuma dēļ.

LIETOTĀJA PROGRAMMAS DARBINĀŠANA

- W režīmā gaidīšanas, nospiediet pogu **PROGRAM**, lai izvēlētos vienu no programmām lietotāja. Pēc izvēles logā parādīsies un mirgos un mirgos vērtība "30:00". "30:00". Izmantojiet pogas **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** lai iestatītu uz 20 treniņu. Iestatītais czas treniņu tiek sadalīts ir proporcionāli uz 20 posmiem.
- Lai sāktu programmu nospiediet **START**.

ATPAKAĻSKAITĪŠANAS REŽĪMS

Izvēlieties vienu no 3 atpakaļskaitīšanas režīmiem, nospiežot pogu **MODE**.

- Lai iestatītu atpakaļskaitāmo vērtību izmantojiet pogas **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Skrejceļa palaišana un atpakaļskaitīšana sāksies pēc nospiešanas pogas **START**.

ATPakaļskaitīšanas PARAMETRI:

- LAIKS: sākotnējā vērtība atpakaļskaitīšanai ir 30 min. Dators ļauj iestatīt laiku diapazonā 5-99 minūtes (1 1 minūtē).
- KALORIJAS: sākotnējā vērtība atpakaļskaitīšanai ir 50 kcal. Dators ļauj iestatīt kalorijas diapazonā 20-990 kcal (ik 10 kcal).
- DISTANCE: sākotnējā vērtība atpakaļskaitīšanai to 1 km. Dators ļauj iestatīt distanci diapazonā 1,0-99,0 km (ik 1 km).

TAUKS AUDU MĒRĪŠANAS FUNKCIJA (BODY FAT)

Nospiediet pogu **PROGRAM**, līdz ekrānā parādās "FAT".

Izmantojiet **MODE**, lai ievadītu parametrus:

- F1 - dzimums (gender) – 01 vīrietis / 02 sievietes
- F2 - vecums (age) – vērtības 10-99
- F3 - augums (height) – vērtības 100-220 cm
- F4 - svars (weight) – vērtības 20-130 kg

Izmantojiet pogas **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** lai iestatītu parametru vērtības.

Pēc parametru izvēles displejā parādīsies F5. Novietojiet abas rokas uz pulsa sensoriem, pēc 5-6 sekundēm dators parādīs informāciju FAT. FAT mērķis ir izmērīt attiecību starp augumu un svaru, nevis ķermeņa proporcijas.

Pareizam rezultātam jābūt starp 19-26. Vērtība zem 19 norāda uz nepietiekamu svaru, 27-30 - lieko svaru, un virs 30 - aptaukošanos.

UZMANĪBU! Iegūtie rezultāti nekādā gadījumā nedrīkst būt par pamatu ārstēšanai vai tikt ņemti vērā medicīniskiem mērķiem.

TRENIŅŠ UN VINGRINĀJUMU FĀZES

Ierīces lietošana sniegs Jums daudz priekšrocību. Pirmkārt, tā uzlabos Jūsu fizisko stāvokli, stiprinās muskuļus un kombinācijā ar atbilstošu diētu ļaus sadedzināt liekos taukus.

1. IESILDĪŠANĀS

Šī ir fāze, kas uzlabo asinsriti visā ķermenī un sagatavo muskuļus pastiprinātai slodzei. Tā arī samazina krampju un traumu risku. Ieteicams veikt dažus stiepšanās vingrinājumus, kā parādīts zemāk. Ja Jūs jūtat sāpes, pārtrauciet vingrot vai samaziniet kustību apjomu.

AUGŠDELMA IEKŠĒJO MUSKUĻU STIEPŠANA

Apšēdieties uz līdzenas virsmas ar saliektām kājām un ceļgaliem vērstiem uz āru. Savienojiet pēdu zoles un pietuviniet tās viena otrai pēc iespējas tuvāk. Viegli piespiediet ceļgalus, virzot tos pret zemi, un noturiet šo pozīciju 15 sekundes.

AUGŠSTILBA STIEPŠANA

Apšēdieties uz līdzenas virsmas. Iztaisnojiet labo kāju, un kreisās pēdas zoli pieļieciet pie labā augšstilba. Izstiepiet labo roku labās kājas pirkstu virzienā cik vien tālu iespējams. Noturiet 15 sekundes. Atkārtotiet darbību ar kreiso kāju.

GALVAS PAGRIEZIENI

Turiet galvu taisni, skatoties sev priekšā. Nepakustinot plecus, pagrieziet to pa labi un iztaisnojiet, un pēc tam pagrieziet pa kreisi un iztaisnojiet.

PLECU PACELŠANA

Paceliet kreiso roku pēc iespējas augstāk un noturiet dažas sekundes. Atkārtotiet darbību ar labo roku.

AHILEJA CĪPSLU STIEPŠANA

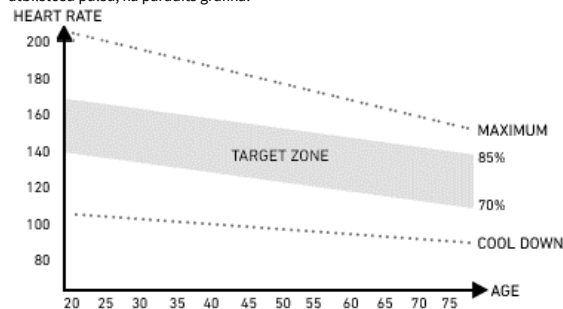
Stāviet ar seju pret sienu, izbīdiēt kreiso kāju uz priekšu un viegli salieciet ceļgalā. Labo turiet aiz mugurē - iztaiso, ar papēdi plakaniski novietotu uz zemes. Turiet abus papēžus plakaniski uz zemes un spiediet gurnus sienas virzienā. Uzturiet šo pozīciju 30 sekundes. Atkārtotiet darbību ar izbīdītu labo kāju. Atcerieties, ka vingrinājuma laikā nedrīkst izlikt muguru loka veidā.

NOLIEKŠANĀS

Stāviet ar kopā saliktām kājām. Veiciet noliekšanos uz priekšu, cenšoties cik vien iespējams pietuvināt krūškurvi ceļgaliem. Noturiet 15 sekundes. Atcerieties, ka nedrīkst saliekt ceļgalus.

2. VINGRINĀJUMU FĀZE

Šī ir pareizā treniņa fāze. Vingrojiet savā tempā, lai sasniegtu savam vecumam atbilstošu pulsu, kā parādīts grafikā.



3. RELAKSĀCIJAS FĀZE

Šī fāze ļauj nomierināt asinsriti un atslābināt muskuļus. Tas ir iesildīšanās vingrinājumu atkārtojums. Jāatceras, ka nedrīkst pārpūlēt muskuļus.

IESPĒJAMIE BOJĀJUMI UN REMONTA TEHNIKAS

UZMANĪBU! Ierīces korpusa atvēršana, iepriekš nesazinoties ar ražotāja servisu, izraisa garantijas zaudēšanu.

Ja Jums ir aizdomas par defektu, kas prasa korpusa atvēršanu, sazinieties ar ražotāja servisu.

KĻŪDAS APRAKSTS	IESPĒJAMIE CĒĻŅI	PROBLĒMAS RISINĀJUMS
---- Problēma ar displeju	Nav strāvas padeves vai nav strāvas	Pievienojiet strāvas vadu maiņstrāvas kontaktligzdai vai pārbaudiet maiņstrāvas kontaktligzdu.
	Strāvas slēdzis nav ieslēgts.	Iestatiet strāvas slēdzi pozīcijā ON.
	Piedziņa bez strāvas vai bojāta.	Atkārtoti nospiediet pārslodzes aizsardzību vai nomainiet piedziņu.
	Pārtraukta elektroniskā skaitītāja signāla vada ķēde	Nomainiet signāla vadu un pievienojiet to atkārtoti.
	Elektroniskais skaitītājs ir bojāts	Nomainiet elektronisko skaitītāju.
Nepilnīgs displejs, trūkst segmentu	Displeja draivera integrālās shēmas (IC) defektīva lodēšana vai nepārtraukta lodēšana	Nepieciešams remonts, pārbaudiet lodēšanas punktus, vietā jābūt stingrai lodēšanai.
	Bojāta displeja draivera integrālā shēma (IC)	Atvienojiet kabeli un Nepieciešams remonts, pielodējiet jaunu displeja draivera integrālo shēmu (IC).
Elektroniskā skaitītāja displejs	Drošības bloķēšanas atvienošana	Novietojiet drošības bloķētāju piesūcēkņa vai kartes pozīcijā uz paneļa.
	Atvienots vadības ierīces avārijas slēdzis	Pievienojiet vai pagrieziet avārijas slēdzi pareizā pozīcijā
-vai-	Magnetrons nav ieslēgts (ja ir)	Magnetrons ir uzstādīts pareizā pozīcijā.
E01 - Komunikācijas kļūda (vadības ierīce nesaņem signālu no elektroniskā skaitītāja);	Elektroniskā skaitītāja signāla vads ir nepareizi pievienots vai tam ir vājš kontakts.	Atkārtoti pievienojiet spraudni
E02 - Komunikācijas kļūda (elektroniskais skaitītājs ne saņem signālu no vadības ierīces)	Elektroniskā skaitītāja signāla vads ir bojāts, īssavienojums vai pārtraukts lemesls ir elektroniskā skaitītāja signāla vadā	Nomainiet signāla vadu. Sazinieties ar ražotāja servisa centru
		Nomainiet elektronisko skaitītāju. Sazinieties ar ražotāja servisa dienestu
	Vadības signāla ķēdes kļūme	Nomainiet piedziņu. Sazinieties ar ražotāja servisa dienestu.
E08 - Apakšējās vadības savienojuma kļūme	Noteikšana vai zemsavienojumsa mašīnas galā ir bloķēts.	Noņemiet bloķējošo svešķermeni.
	IR sensora kļūme	Nomainiet sensoru. Sazinieties ar ražotāja servisa dienestu.
	Kontrollera kļūme.	Nomainiet kontrollieri. Sazinieties ar ražotāja servisa dienestu
E48 - Nav ātruma noteikšanas signāla (ar ātrumu nosakošu kontrollieri)	Ātruma signāla vads nav pievienots vai sensors ir bojāts	Atkārtoti ievietojiet ātruma signāla vadu vai nomainiet sensoru. Sazinieties

		ar ražotāja servisa dienestu
	Kontrollera sensora ķēde ir bojāta	Nomainiet piedziņu. Sazinieties ar ražotāja servisa dienestu
Ierīce nedarbojas	Nav barošanas	Pievienojiet ierīci strāvai.
	Atvienota drošības atslēga	Ievietojiet drošības atslēgu.
	Īssavienojums	Sazinieties ar ražotāja servisa dienestu.
	ON/OFF slēdzis nav ieslēgts	Ieslēdziet ierīci.
	Piedziņas sikсна ir pārāk maz nospirogota	Sazinieties ar ražotāja servisa dienestu.

GARANTĪJA

Pārdevējs Galvotāja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas datuma. Garantija pārdotajai precei neizslēdz, neierobežo vai neaptur Pircēja tiesības, kas izriet no Patērētāju tiesību aizsardzības likuma.

Garantijas karte atrodas pēdējā lapā.**GARANTIJAS NOTEIKUMI**

1. Pretenzijām un garantijai ir pakļauti tikai slēpti defekti, kas radušies ražotāja vainas dēļ.
2. Garantiju ievēros veikals vai serviss pēc tam, kad klients būs iesniedzis:
 - a. derīgu, skaidri un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - b. derīgu iekārtas iegādes apliecinājumu ar pārdošanas datumu, reklamēto preci vai bojāto detaļu.
 - c. Pērkot attālināti, garantijas karte ir derīga tikai, pamatojoties uz pirkuma dokumentu (čeku / rēķinu).
3. Pretenzija tiks izskatīta 14 dienu laikā no brīža, kad Klients paziņojis par defektu.
4. Ražošanas defekti un bojājumi, kas atklāti garantijas laikā, tiks novērsti bez maksas ne ilgāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes datuma veikalam vai servisam.
5. Ja nepieciešams importēt detaļas, garantijas remonta izpildes laiks var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams tās importēšanai, bet ne ilgāk kā par 40 dienām.
6. Garantija neattiecas uz:
 - a. mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - b. bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas, nepareizas montāžas un apkopes rezultātā,
 - c. bojājumiem un nolietojumam, kas radies ekspluatācijas laikā, piemēram: trošes, siksnas, gumijas elementi, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi, polsterējums.
 - d. darbībām, kas saistītas ar montāžu, apkopi, kuras saskaņā ar lietošanas instrukciju lietotājam jāveic pašam.
7. Garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
 - a. derīguma termiņa beigām,
 - b. ja klients pats veicis remontu un modifikācijas, izmantojot neoriģinālas detaļas,
 - c. ja radies defekts nepareizas uzstādīšanas vai nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošanas dēļ, kas aprakstīti lietošanas instrukcijā,
 - d. izmantojot citādi nekā mājas lietošanai,
 - e. bojājumiem, kas radušies transportēšanas laikā.
8. Garantijas kartes dublikāti netiks izdoti.
9. Garantijas ietvaros klientam ir tiesības pieprasīt šādus bezmaksas kompensācijas veidus:
 - a. produkta remonts,
 - b. produkta nomaiņa,
 - c. cenas samazināšana,
 - d. līguma laušana un pilnīga radušos izmaksu atmaksas.
10. Lai iesniegtu pretenziju, jā:
 - a. Uzsākumā, iesniedziet produktu vai tā daļu, uz kuru attiecas garantija.
 - b. Pirkuma apliecinājums, kurā norādīts pārdevēja nosaukums un adrese, iegādes datums un vieta, produkta veids vai derīga garantijas karte ar veikala zīmogu.
 - c. Ja tiek piegādāts netīrs produkts, serviss var atteikties to pieņemt vai arī par klienta rēķinu ar viņa rakstisku piekrišanu veikt tīrīšanu.
11. Ja pretenzija tiek apmierināta, iekārta tiks salabota vai nomaiņnāta pret jaunu, vai arī klientam tiks atmaksāta nauda. Preces transportēšanas izmaksas klientam sedz ražotāja serviss.
12. Ja garantijas pretenzija tiek noraidīta, klients saņems detalizētu pieņemtmā lēmuma pamatojumu, un iekārta tiks nosūtīta atpakaļ klientam par viņa rēķinu 14 dienu laikā no lēmuma paziņošanas brīža.

NL Gebruikershandleiding

Geachte gebruiker,
Lees deze handleiding aandachtig door voordat u met de montage begint en het apparaat voor de eerste keer gebruikt. Deze handleiding bevat belangrijke informatie over de veiligheid, het gebruik en het onderhoud van het apparaat. Bewaar deze handleiding zodat u de informatie over onderhoud kunt raadplegen of reserveonderdelen kunt bestellen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Voeding	220V
Maximaal vermogen	1100 W
Gewicht	96 kg
Gebruikstemperatuur	0°C tot +40°C
Opslagtemperatuur	-10°C tot +60°C
Maximaal gebruikersgewicht	135 kg
Toepassingsklasse	Klasse H
Nauwkeurighedsklasse	Klasse C
Aantal weerstandsniveaus	-5~40 niveaus
Productnorm (hoofd)	EN ISO 20957-1:2024
Bestemming	Loopband met hellingsverstelling voor gebruik thuisgebruik.

VEILIGHEID

LET OP! Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het beoogde doel, namelijk training door volwassenen. Elk ander gebruik van het apparaat kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die is veroorzaakt door onjuist gebruik van het apparaat.

- Het apparaat is ontworpen en geconstrueerd op basis van de meest recente kennis op het gebied van veiligheid. Gevaarlijke elementen die mogelijk een risico op letsel kunnen vormen, zijn geëlimineerd of afdoende beveiligd.
- Reparaties en wijzigingen op eigen houtje zijn niet toegestaan.
- Controleer één of twee keer per maand of de schroeven, bouten en moeren goed vastzitten.
- Om de veiligheid permanent te waarborgen, dient u regelmatig (d.w.z. één keer per jaar) de apparatuur in een gespecialiseerde winkel te controleren en te onderhouden.
- Alle wijzigingen aan het apparaat die niet zijn beschreven in deze handleiding kunnen schade veroorzaken of een direct gevaar vormen voor de gezondheid en het leven van de persoon die traint. Wijzigingen aan het apparaat mogen uitsluitend worden uitgevoerd door servicepersoneel van de fabrikant of personen die door hen zijn opgeleid.
- Alle apparaten zijn onderworpen aan voortdurende innovatieve acties om een hoge kwaliteit te garanderen. Om deze reden behoudt de fabrikant zich het recht voor om technische wijzigingen aan te brengen.
- Voor vragen of twijfels over de apparatuur kunt u terecht bij een gespecialiseerde winkel.

LET OP! Houd u aan de algemene voorschriften en veiligheidsmaatregelen die gelden voor het omgaan met elektrische apparaten.

- Het apparaat wordt gevoed door een netspanning van 220V.**
- Alle elektrische apparaten zenden tijdens bedrijf elektromagnetische straling uit. Als er andere apparaten die dergelijke straling uitzenden (bijv. mobiele telefoons) in de buurt van de elektronische besturingseenheid of cockpit worden geplaatst, kunnen sommige waarden (zoals de hartslag) worden vervormd.
- LET OP!** Breng nooit zelf wijzigingen aan in het elektriciteitsnet. Besteed dergelijke wijzigingen uit aan specialisten.
- LET OP!** Vergeet niet om voor aanvang van reparaties, onderhoud of reiniging van de apparatuur de stekker uit het stopcontact te halen.
- Gebruik geen verlengsnoeren om het apparaat aan te sluiten.
- Als u het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt, haal dan de stekker uit het stopcontact.
- Let erop dat de elektrische kabel niet bekneld raakt en dat de plaatsing ervan geen risico op struikelen veroorzaakt.

AARDING

Aarding beschermt tegen het risico van een elektrische schok. Het apparaat heeft een kabel en een stekker met aarding. De stekker moet worden aangesloten op een correct geïnstalleerd en goed geaard stopcontact.

GEVAAR! Een onjuiste aansluiting van de kabel kan een risico op een elektrische schok veroorzaken.

- Controleer voordat u het apparaat op de stroom aansluit, of de lokale spanning overeenkomt met het type stekker.
- Wijzig de stekker niet als deze niet in het stopcontact past.

Laat in dat geval een ander stopcontact installeren door een gekwalificeerde elektricien.

LET OP! Personen die zich in de buurt bevinden tijdens het gebruik van de apparatuur, moeten worden gewaarschuwd voor mogelijke gevaren. Wees bijzonder voorzichtig in de aanwezigheid van kinderen.

LET OP! Raadpleeg een arts voordat u met de oefeningen begint om er zeker van te zijn dat er geen gezondheidscontra-indicaties zijn voor training op het apparaat. Op basis van het advies van een specialist kunt u uw trainingsplan ontwikkelen. Een onjuist gekozen programma of overmatige lichaamsbeweging kan gevaarlijk zijn voor uw gezondheid en leven.

WAARSCHUWING! Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overbelasting tijdens het sporten kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.

LET OP! Neem absoluut de opmerkingen over training in deze handleiding in acht.

- Houd bij het kiezen van een trainingslocatie rekening met veilige afstanden tot mogelijke obstakels. Plaats de apparatuur niet in de buurt van communicatielijnen (wegen, poorten, doorgangen, enz.).
- Het is verboden om de apparatuur in de buurt te gebruiken van een afstand van de muur. De veiligheidszone is 2000 mm en minstens zo breed als het apparaat.

LET OP! Wees voorzichtig bij het monteren van het apparaat en laat geen kinderen in de buurt komen. Tijdens de montage worden kleine onderdelen (moeren, schroeven, enz.) gebruikt die kunnen worden ingeslikt.

REST RISICO

- In een situatie waarin de valbeveiliging niet wordt gebruikt of wel, maar onjuist, bestaat er een restrisiko, d.w.z. een val van een persoon die huidabrasies, blauwe plekken, fracturen veroorzaakt of in het ergste geval de dood.
- Er bestaat een restrisiko van onbedoelde overbelasting van de persoon die traint als gevolg van onjuiste bediening of verkeerde beoordeling, evenals onjuiste gegevensoverdracht (als gevolg van elektromagnetische interferentie, softwarefouten, enz.). Zelfs de beste software- en hardwarebeveiliging sluit software- of hardwarefouten niet uit en kan in theorie leiden tot overbelasting van de persoon die traint.
- Het product is een elektrisch apparaat, daarom kan een elektrische schok die tot de dood kan leiden niet worden uitgesloten.
- Het restrisiko op verstikking kan niet worden uitgesloten.
- Het risico kan worden beperkt door de informatie over veiligheid in de gebruiksaanwijzing te volgen.
- Het kan niet worden uitgesloten dat onbedoeld of ongeoorloofd gebruik andere, niet-aangegeven risico's ingebracht heeft die geanalyseerde risico's onjuist zijn ingeschat.

In de risicoanalyse is de beoordeling gebaseerd op de "huidige staat van het apparaat". Uit de uitgevoerde beoordeling en controle van het product blijkt dat de kans op onaanvaardbare risico's zeer klein is. Het apparaat (de constructie, werking en toepassing ervan) veroorzaakt - onder normale omstandigheden - geen onredelijk risico voor de persoon die traint of voor derden.

MANIPULATIETEKENS OP TRANSPORTVERPAKKINGEN



- Deze kant naar boven. Niet kantelen.
- Beschermen tegen vallen.
- Beschermen tegen vocht.
- Maximaal opslaan in 8 lagen.
- E-afval. Het is noodzakelijk om afgedankte apparatuur naar een recyclingpunt te brengen.
- Let op, zwaar product.
- Verpakking gemaakt van karton.
- Verpakking geschikt voor recycling.
- De verpakking is geproduceerd met inachtneming van verantwoordelijkheid voor het milieu en recycling. Sorteer afval volgens de plaatselijke voorschriften.
- Verpakking gemaakt van karton en kunststoffen. Sorteer afval volgens de plaatselijke voorschriften.
- Verpakking gemaakt van karton en kunststoffen. Sorteer afval volgens de plaatselijke voorschriften.

GEBRUIK

Zorg ervoor dat het apparaat correct is geïnstalleerd voordat u met de training begint.

- Maak uzelf vertrouwd voordat u met de eerste training begint met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat.
- Het apparaat heeft onderdelen die kunnen worden blootgesteld aan corrosie. Om deze reden wordt het niet aanbevolen om het achter te laten in een vochtige ruimte. Zorg er ook voor dat de apparatuur (vooral de interne elektronische componenten) niet wordt blootgesteld aan contact met water, dranken, zweet enz.
- Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor training door volwassenen en is absoluut geen speelgoed voor kinderen. Als u kinderen op eigen risico toestaat het te gebruiken, instrueer ze dan absoluut over correct gebruik en houd constant toezicht.

- De apparatuur is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Tijdens het gebruik van het apparaat kan er een zacht geruis optreden bij de draagheid van het vliegwiel, wat te wijten is aan het type constructie. Deze hebben geen invloed op de werking van de apparatuur.
- De geluidsemissie tijdens belasting is hoger dan zonder belasting.
- Controleer vóór elke training de correctheid van de beveiligingen en de schroef- en stekerverbindingen.
- Vergeet tijdens het trainen op het apparaat niet de juiste schoenen (sportschoenen).

ONDERHOUD

Om de maximale veiligheid van het gebruik te garanderen van het apparaat, wordt het aanbevolen om het regelmatig te controleren op slijtage van onderdelen. Dit omvat het controleren van de aanscherping en de conditie van moeren, bouten, bewegende delen, bussen etc. Bewaar het apparaat op een droge en warme plaats. Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht.

LET OP! Schakel het apparaat altijd uit voordat u met het onderhoud begint en trek de stekker uit het stopcontact.

REINIGING

Regelmatige reiniging van het apparaat verlengt de levensduur en behoudt de hoge prestaties. Gebruik een zachte, vochtige doek om schoon te maken. Dit geldt niet voor elektrische onderdelen, de motor, interne onderdelen - laat er geen water in komen. Bescherm tegen water.

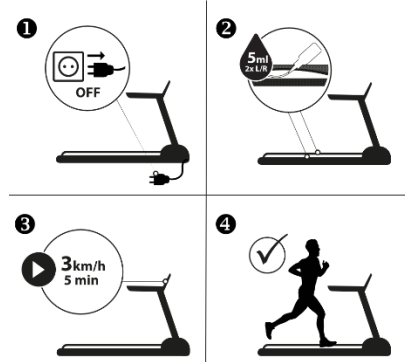
MOTOR REINIGEN

Verwijder minstens één keer per jaar stof van de motor. Om dit te doen, schakelt u eerst het apparaat de stroom uit en verwijder na ongeveer 1 uur de motorkap. Gebruik perslucht of een borstel om het opgehoopte stof voorzichtig te verwijderen. Nadat u de motorkap opnieuw hebt gemonteerd en op de stroom hebt aangesloten, kunt u het apparaat.

LOOPBAND SMEREN

De frequentie van het smeren van de loopband is afhankelijk van de gebruiksintensiteit. Als het apparaat meer dan 5 uur per week werkt, wordt smering elke 2-3 maanden aanbevolen. Bij minder intensief gebruik van de loopband, dient deze één keer per 7-8 maanden te worden gesmeerd.

1. Voordat u begint met het smeren van de loopband, schakelt u de loopband uit en haalt u de stekker uit het stopcontact.
2. Breng aan beide zijden ongeveer 5 ml smeermiddel aan onder de loopband. Gebruik het meest van het smeermiddel op de plaatsen waar de voeten tijdens het hardlopen in contact komen met de band.
3. Start de loopband op lage snelheid (bijv. 3 km/u) en wacht tot het smeermiddel zich gelijkmatig over de gehele lengte van de band heeft verdeeld.



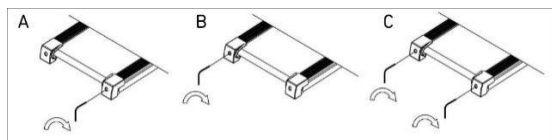
SPANNING VAN DE BAND AANPASSEN

De loopband kan door constant gebruik van de loopband spanning vereisen. De band moet worden aangespannen als hij tijdens de training begint te slippen, zijwaarts beweegt of omkruilt.

Een te losse band kan stoppen tijdens het gebruik van de motor.

Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Start de loopband met een snelheid van ongeveer 6-8 km/u, observeer de mate van afwijking van de loopband.

- De band mag niet te strak worden aangespannen, omdat dit storingen kan veroorzaken, waaronder de motor, as of lagers.
- Een correct aangespannen band kan aan de randen ongeveer 5-7,5 cm worden opgetild. Het is heel gemakkelijk te controleren - hij is correct aangespannen als er 3 vingers onder passen.



SPANNING VAN DE BAND VERHOGEN

In de onderdelenset vindt u een speciale sleutel. Plaats deze in de linkerbandschroef aan de achterkant van de loopband. Draai de sleutel 90 graden met de klok mee (afbeelding C).

Op deze manier spant u de achterste rol aan en verhoogt u de spanning van de band. Herhaal dit door de schroef aan de rechterkant te draaien. Zorg ervoor dat de schroeven gelijkmatig aandraait.

Herhaal de handelingen voor beide schroeven totdat de band correct is aangespannen.

SPANNING VAN DE BAND VERMINDEREN

Om de spanning van de band te verminderen, gaat u te werk zoals bij het verhogen ervan. Draai de sleutel tegen de klok in.

DE LOOPBAND CENTREREN

Als gevolg van verschillende loopstijlen (meestal een grotere belasting op één been) kan de band zijwaarts bewegen en niet gecentreerd zijn. Om deze reden kan de band periodiek moeten worden afgesteld.

De band zou tijdens het gebruik van de loopband vanzelf moeten centreren. Hij moet worden afgesteld als hij naar rechts of links beweegt.

Start de loopband en stel een lage snelheid in (bijv. 3 km/u). Controleer in welke richting de band beweegt.

- Als de band naar rechts beweegt, plaatst u de sleutel in de rechterbandschroef. Draai de sleutel 90 graden met de klok mee (afbeelding A). Kijk of de band gecentreerd is. Als hij nog steeds naar rechts beweegt, draai de schroef dan nogmaals 90 graden.
- Als de band naar links beweegt, gaat u op dezelfde manier te werk als hierboven, maar draai de schroef aan de linkerkant (afbeelding B).

MILIEU

Het apparaat wordt geleverd in een verpakking om het te beschermen tegen mogelijke schade tijdens het transport. Verpakkingen zijn onbewerkte grondstoffen en kunnen worden gerecycled. Gooi deze materialen in de juiste gekleurde containers voor gescheiden inzameling.



Bescherm het milieu en gooi gebruikte batterijen niet bij het huisvuil. Lever ze in bij de plaats van aankoop of breng ze naar een speciaal inzamelingspunt voor recyclebare materialen.

Afgedankte elektrische apparaten (inclusief teller, voeding) zijn recyclebare materialen - gooi ze niet bij het huisvuil, omdat ze stoffen kunnen bevatten die gevaarlijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen u om actief bij te dragen aan het zuinige beheer van natuurlijke hulpbronnen en de bescherming van het milieu door het afgedankte apparaat naar een inzamelingspunt voor recyclebare materialen te brengen - afgedankte elektrische apparaten.

MONTAGE

De montage van het apparaat moet zorgvuldig worden uitgevoerd door een volwassene. Vraag bij twijfel iemand om hulp met meer ervaring op dit gebied.

- Zorg er voordat u met de montage begint voor dat de set met het apparaat alle onderdelen bevat onderdelenlijst en of onderdelen beschadigd zijn tijdens het transport. Neem bij ontbrekende onderdelen of klachten contact op met de verkoper.
- Bekijk de tekeningen en uitleg en voer de montage uit in de volgorde aangegeven in de montagehandleiding.
- Wees voorzichtig tijdens de montage. Tijdens het gebruik van gereedschap en onderdelen bestaat er risico op letsel.
- Zorg voor een veilige omgeving.
- Leg gereedschap en montageonderdelen niet chaotisch neer. Denk eraan dat folies en plastic zakken verstikkingsgevaar opleveren voor kinderen.
- Montageonderdelen die nodig zijn voor het uitvoeren van een bepaalde stap in de montagehandleiding worden weergegeven in de tekeningen en uitleg. Gebruik de onderdelen die worden aangegeven in de montagehandleiding.
- Draai de onderdelen in de eerste fasen van de montage niet helemaal vast. Doe dit pas nadat alle onderdelen zijn geplaatst en u zeker weet dat ze correct zijn geplaatst.
- De fabrikant behoudt zich het recht voor om bepaalde onderdelen vooraf te monteren.

MONTAGESHEMA (→ Zie pagina 3)

LET OP! Het is verboden onderdelen te gebruiken die afkomstig zijn van andere bronnen dan de fabrikant.

ONDERDELENLIJST

De volledige onderdelenlijst is beschikbaar na contact met serwis@zipro.pl of op de website Zipro.store in de productbeschrijving.

NR	OMSCHRIJVING	AANTAL
1	Onderkant frame	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Voor Stuur eindkap	4
24R/L	Bottom frame kap	2
26	Tablet houder bovenkant kap	1
40	Binnen-zeskant bout M10*20	16
47	Bout met inbuskop M8*35	4
50	Binnenzeskant verzonken kop bout M8*15	4
57	Kruiskopschroef met sluitring M5*12	2
60	Phillips tappende schroef ST4*16	38
69	Gekartelde borg- ring Ø10*1.2	20
70	Getand sluiting ring Ø8*1.2	8
71	Platte ring Ø8	10
72	Veer ring Ø8	10
76	Veiligheids sleutel	1
82	Stroom kabel	1

MONTAGE-INSTRUCTIE (→ Zie pagina 3)

LET OP! Neem tijdens de montage de volgende stappen in acht en gebruik het gereedschap dat bij het product is geleverd.

Zorg voor voldoende vrije ruimte voor de montage van het apparaat. Vanwege het hoge gewicht van sommige onderdelen wordt montage door twee personen aanbevolen.

INSTRUCTIE VOOR HET MONTEREN EN DEMONTEREN

HET APPARAAT MONTEREN

LET OP! Controleer voordat u begint met de montage zorgvuldig of alle schroeven zijn aangedraaid.

LET OP! Let er tijdens de montage op dat uw handen en vingers niet bekneld raken.

INSTRUCTIE VOOR HET GEBRUIK VAN DE COMPUTER

BEGIN

Binnen 3 seconden na het indrukken van de knop **START** begint het apparaat te werken.

ENERGIEBESPARINGSFUNCTIE

De computer gaat automatisch naar de energiebesparingsmodus als er binnen 10 minuten geen actie wordt ondernomen. Druk op een willekeurige toets om het systeem te hervatten.

NOODSTOP VAN HET APPARAAT

LET OP! Druk in geval van een acuut gevaar onmiddellijk op de noodstopknop.

PROGRAMMA'S

Apparaat is uitgerust met 3 gebruikersprogramma's voor handmatige instelling, 12 automatische programma's die in het geheugen zijn opgeslagen, aftelmodi (tijd, afstand, calorieën, hellingsniveau, hartslag, snelheid).

BESCHRIJVING VAN DE KNOPPEN

- **START** - wordt gebruikt om te starten van het apparaat in de modus handmatig of het geselecteerde programma.
- **STOP** - wordt gebruikt om te stoppen het werkende apparaat. Na het indrukken zal plaatsvinden ook het resetten van de instellingen. Na het opnieuw opstarten zal het apparaat beginnen te werken in de handmatige modus.
- **PROGRAMMA** - wordt gebruikt om een trainings programma te selecteren automatisch (P1-P12), gebruikers programma (U1-U3) of functie Body Vet voor het starten.
- **MANUAL** - staat toe om te selecteren modus aftellen: tijd, afstand of calorieën
- **CUSTOM** - schakel snel over naar het aangepaste programma. Druk in deze modus op de bevestigingstoets van het 3 * 4 kleine toetsenbord om de instelling van het aangepaste programmasegment te openen. U kunt de parameters snel instellen via de parameter "Set + -" gedurende deze periode.
- **AFSTAND/CALORIES/TIME aftellen** - de mode wederzijdse schakeltoets: tijd kan snel de tijd-terugloopmodus inschakelen. U kunt de parameters snel instellen via de parameter "Set + -" gedurende deze periode. Afstand kan snel inschakelen afstand omgekeerde modus. Calorieën kunnen snel de calorieëntelmodus inschakelen.
- **HELLING** - knoppen maken het mogelijk om aan te passen (verhogen en verlagen) niveau met 1 niveau tijdens de training. Knoppen bevinden zich op de console van de computer en op de leuningen.
- **SNELKEUZEKNOPPEN NIVEAU** - hiermee kunt u de directe keuze maken van het niveau tijdens de training (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
SNELKEUZEKNOPPEN NIVEAU - laten toe om een directe selectie van de snelheid (2,4,6,8).

FUNCTIES (SPECIFICATIE)

TIJD/STAPPEN	Geeft de actuelebewegingstijd of het aantal stappen weer.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Geeft de afstand weer.	0 - 99
CALORIEËN	Telt het totale aantal verbrande calorieën van het begin tot het einde van de training. (De meting is een schatting om verschillende trainingssessies te vergelijken en kan niet worden gebruikt voor medische doeleinden).	0,0-999 kcal
HELLING	Geeft het niveau weer.	-5 ~ 40%
POLS	Geeft de actuele pols weer. LET OP! Hartslagmeting alleen voor sportdoeleinden (medisch gebruik is uitgesloten).	50-200 BPM
SPEED	Toont de huidige bewegingssnelheid.	0,5-16KM/H

HARTFREQUENTIE MEETFUNCTIE

Na het starten van de loopband houdt u beide handen op de sensoren om de hartslag te meten. Na 30 seconden verschijnt de actuele hartslag op het scherm. Tijdens de meting toont de computer een hartvormig icoon.

LET OP! Hartslagmeting alleen voor sportdoeleinden (medisch gebruik is uitgesloten).

MANUEEL PROGRAMMA

Het manuele programma is de standaard bedrijfsmodus van het apparaat. De loopband start daarin te werken na het indrukken van **START**, als er geen trainingsprogramma is geselecteerd.

- De standaard snelheid in de handmatige modus is 0.5 km/u.
- De snelheidsinstelling wijzigen en het niveau is mogelijk met de knoppen op de computer en de leuningen.

TRAININGSPROGRAMMA'S

Selecteer een van de 12 automatische trainingsprogramma's door op de knop te drukken **PROGRAMMA** net zo lang totdat het juiste nummer op het scherm verschijnt.

- Wanneer weergegeven wordt juiste programma druk op **MODE**. Na selectie in het venster verschijnt en zal knipperen de waarde "30:00". De instellingen van de tijd van de training van het programma kunnen worden aangepast met de knoppen **SNELHEID +/-**.
- De ingestelde trainingstijd wordt verdeeld in evenredig over 20 fasen. Tabel presenteert een overzicht van de stappen en overeenkomstige hun snelheden en hoek van de helling voor elk trainingsprogramma trainingprogramma. → [Zie pagina 111](#).
- Om een programma te starten, drukt u op **START**.

GEBRUIKERSPROGRAMMA'S

De computer is uitgerust met 3 gebruikersprogramma's voor individuele definities: U1, U2, U3.

HET INSTELLEN VAN EEN GEBRUIKERSPROGRAMMA

- Druk in de stand-by modus op de **PROGRAM** knop om een van de gebruikersprogramma's te selecteren. De display toont de nummers van de automatische programma's achtereenvolgens, dan de gebruikersprogramma's.
- Wanneer het juiste programma wordt weergegeven, drukt u op **MODE**, om de eerste sectie van het programma te bewerken. Gebruik de knoppen **SPEED +/-** om de snelheid in te stellen.
- Druk op **MODE**, om de parameterinstellingen voor de eerste sectie te bevestigen en door te gaan met het bewerken van de volgende sectie.

Programma's bestaan uit 20 secties. Herhaal de bovenstaande stappen totdat de parameters van alle secties zijn ingesteld.

Programma's worden opgeslagen in het computergeheugen tot de volgende bewerking.

Gegevens gaan niet verloren als gevolg van een stroomstoring.

GEBRUIKERSPROGRAMMA STARTEN

- W modus stand-by, druk op knop **PROGRAM**, om te selecteren een van de programma's gebruiker. Po selectie in het venster weergegeven wordt en zal knipperen de waarde "30:00". Gebruik de knoppen **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** om de tijd training. De ingestelde tijd training is verdeeld in proportioneel in 20 etappes.
- Om het programma te starten, drukt u op **START**.

COUNTDOWN MODUS

Selecteer een van de 3 countdown-modi door op de knop te drukken **MODE**.

- Voor het instellen van de afgetelde waarde gebruik knoppen **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Het starten van de loopband en het aftellen begint zodra na het indrukken van de knop **START**.

AFTELLEDE PARAMETERS:

- **TIJD:** De begin waarde van het aftellen is 30 min. De computer maakt het mogelijk om de tijd in te stellen in het bereik van 5-99 minuten (elke 1 minuut).
- **CALORIEËN:** start waarde aftellen is 50 kcal. De computer maakt het mogelijk om de calorieën in te stellen calorieën in het bereik 20-990 kcal (elke 10 kcal).
- **AFSTAND:** start waarde aftellen is 1 km. De computer maakt het mogelijk om de afstand in te stellen afstand in het bereik 1,0-99,0 km (elke 1 km).

FUNCTIE VOOR HET METEN VAN HET VETPERCENTAGE (BODY FAT)

Druk op de knop **PROGRAM**, totdat "FAT" op het scherm verschijnt.

Gebruik **MODE**, om de parameters in te voeren:

- F1 - geslacht (gender) - 01 man / 02 vrouw
- F2 - leeftijd (leeftijd) - waarden 10-99
- F3 - lengte (lengte) - waarden 100-220 cm
- F4 - gewicht (gewicht) - waarden 20-130 kg

Gebruik de knoppen **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** om de parameterwaarden in te stellen.

Na het selecteren van de parameters verschijnt F5 op het display. Plaats beide handen op de pulssensoren, na 5-6 seconden geeft de computer FAT-informatie weer. FAT is bedoeld om de relatie tussen lengte en gewicht te meten, niet de lichaamsverhoudingen.

De juiste score moet tussen 19-26. Een waarde onder 19 betekent ondergewicht, 27-30 - overgewicht, en boven 30 - obesitas.

LET OP! De verkregen resultaten mogen in geen geval de basis vormen voor een behandeling of in overweging worden genomen voor medische doeleinden.

TRAINING EN OEFENFASEN

Het gebruik van het apparaat levert u vele voordelen op. Het verbetert vooral uw conditie, versterkt uw spieren en in combinatie met het juiste dieet kunt u overtollig vet verbranden.

1. OPWARMING

Dit is een fase die de bloedcirculatie door het hele lichaam verbetert en de spieren voorbereidt op verhoogde inspanning. Het vermindert ook het risico op krampen en blessures. Het is raadzaam om enkele rek oefeningen te doen, zoals hieronder weergegeven.

Als u pijn voelt, stop dan met trainen of verminder het bewegingsbereik.

REKKEN VAN DE BINNENSTE DIJSPIEREN

Ga op een vlakke ondergrond zitten met gebogen benen en knieën naar buiten gericht. Breng de voetzolen tegen elkaar en zo dicht mogelijk bij elkaar. Druk de knieën voorzichtig naar de grond en houd deze positie 15 seconden vast.

REKKEN VAN DE DIJEN

Ga op een vlakke ondergrond zitten. Strek uw rechterbeen en plaats de zool van uw linkervoet tegen uw rechterdij. Strek uw rechterarm zo ver mogelijk naar de tenen van uw rechterbeen. Houd 15 seconden vast. Herhaal met uw linkerbeen.

HOOFDBEWEGINGEN

Houd uw hoofd recht vooruit kijkend. Beweeg uw schouders niet en draai uw hoofd naar rechts en strek het, draai het vervolgens naar links en strek het.

ARMEN HEFFEN

Hef uw linkerarm zo hoog mogelijk op en houd enkele seconden vast. Herhaal met uw rechterarm.

REKKEN VAN DE ACHILLESPEZEN

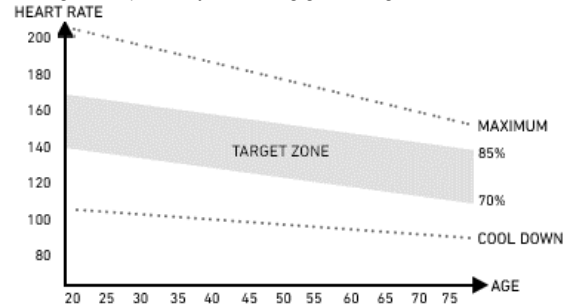
Ga met uw gezicht naar de muur staan, schuif uw linkerbeen naar voren en buig uw knie licht. Houd uw rechterbeen naar achteren - gestrekt, met uw hiel plat op de grond. Houd beide hielen plat op de grond en druk uw heupen naar de muur. Houd deze positie 30 seconden vast. Herhaal met uw rechterbeen naar voren. Vergeet niet om uw rug niet te buigen tijdens het oefenen.

VOOROVERBUIGINGEN

Ga staan met uw voeten bij elkaar. Buig voorover en probeer uw borst zo dicht mogelijk bij uw knieën te brengen. Houd 15 seconden vast. Vergeet niet om uw knieën niet te buigen.

2. OEFENFASE

Dit is de juiste trainingsfase. Oefen in uw eigen tempo om een hartslag te bereiken die is afgestemd op uw leeftijd, zoals weergegeven in de grafiek.



3. ONTSPANNINGSFASE

Deze fase helpt de bloedsomloop te kalmeren en de spieren te ontspannen. Het is een herhaling van de warming-up oefeningen. Het is belangrijk om te onthouden om de spieren niet te overbelasten.

MOGELIJKE SCHADE EN REPARATIETECHNIKEN

LET OP! Het openen van de behuizing van het apparaat zonder vooraf contact op te nemen met de serviceafdeling van de fabrikant, leidt tot verlies van de garantie. Als u vermoedt dat er een defect is dat het openen van de behuizing vereist, neem dan contact op met de serviceafdeling van de fabrikant.

FOOTBESCHRIJVING	MOGELIJKE OORZAKEN	PROBLEEMOPLOSSING
----- Probleem met display	Geen stroomvoorziening of geen stroomtoevoer De aan/uit-schakelaar staat niet aan. Aandrijving zonder stroom of defect. Onderbroken circuit van de signaalkabel van de elektronische teller De elektronische teller is defect	Sluit het netsnoer aan op het AC-stopcontact of controleer het AC-stopcontact. Zet de aan/uit-schakelaar in de ON-stand. Druk de overbelastingsbeveiliging opnieuw in of vervang de aandrijving. Vervang de signaalkabel en sluit deze opnieuw aan. Vervang de elektronische teller.
Display onvolledig, ontbrekende segmenten	Display driver IC (IC) slechte soldering of continue soldering Defecte display driver IC (IC)	Reparatie vereist, controleer de soldeerpunten, stevige soldering op zijn plaats. Koppel de kabel los en Reparatie vereist, soldeer een nieuwe display driver IC (IC).
Display van de elektronische teller	Veiligheidsvergrendeling losgekoppeld Noodschakelaar van de controller losgekoppeld Magnetron is niet ingeschakeld (indien aanwezig)	Plaats de veiligheidsvergrendeling in de zuignap- of kaartpositie op het paneel. Sluit de noodschakelaar aan of draai deze in de juiste positie De magnetron is in de juiste positie geïnstalleerd.
-of-		
E01 - Communicatiefout (controller ontvangt geen signaal van de elektronische teller);	De signaalkabel van de elektronische teller is verkeerd aangesloten of heeft slecht contact. De signaalkabel van de elektronische teller is beschadigd, kortgesloten of onderbroken	Sluit de stekker opnieuw aan Vervang de signaalkabel. Neem contact op met de service van de fabrikant

E02 - Communicatiefout (elektronische teller niet ontvangt signaal van de controller)	De oorzaak ligt in de signaalkabel van de elektronische teller	Vervang de elektronische teller. Neem contact op met de service van de fabrikant
	Storing in het signaalcircuit van de controller	Vervang de aandrijving. Neem contact op met de service van de fabrikant.
E08 - Verbindingsfout onderste besturing	Detectie of onderverbinda aan het einde van de machine is geblokkeerd.	Verwijder het blokkerende vreemde object.
	Storing IR-sensor	Vervang de sensor. Neem contact op met de service van de fabrikant.
	Controllerstoring.	Vervang de controller. Neem contact op met de service van de fabrikant
E48 - Geen signaal van snelheidsdetectie (met controller die snelheid detecteert)	Snelheidssignaalkabel niet aangesloten of sensor is defect	Plaats de snelheidssignaalkabel terug of vervang de sensor. Neem contact op met de service van de fabrikant
	Sensorcircuit van de controller is beschadigd	Vervang de aandrijving. Neem contact op met de service van de fabrikant
Apparaat werkt niet	Geen stroom Veiligheidssleutel losgekoppeld Kortsluiting Aan/uit-schakelaar staat niet aan De aandrijfriem is te los	Sluit het apparaat aan op het stroomnet. Sluit de veiligheidssleutel aan. Neem contact op met de service van de fabrikant. Zet het apparaat aan. Neem contact op met de service van de fabrikant.

GARANTIE

De verkoper geeft namens de Garant garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de datum van verkoop. De garantie op de verkochte goederen sluit de rechten van de Koper die voortvloeien uit de Wet op Consumentenrechten niet uit, beperkt deze niet en schort deze niet op.

De garantietaal bevindt zich op de laatste pagina.

GARANTIEVOORWAARDEN

- Alleen verborgen gebreken die zijn ontstaan door de schuld van de fabrikant zijn onderworpen aan klachten en garantie.
- De garantie wordt door de winkel of service gerespecteerd na overlegging door de klant van:
 - een geldige, leesbaar en correct ingevulde garantietaal met een verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de verkoopdatum,
 - de geclaimde goederen of het defecte onderdeel.

In het geval van een aankoop op afstand is de garantietaal alleen geldig op basis van het aankoopdocument (bon / factuur).
- De klacht wordt binnen 14 dagen na de datum van melding van het defect door de Klant in behandeling genomen.
- Fabrieksfouten en schade die tijdens de garantieperiode worden geconstateerd, worden kosteloos gerepareerd binnen een periode van maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de winkel of service.
- Indien het noodzakelijk is om onderdelen te importeren, kan de periode voor het uitvoeren van de garantiereparatie worden verlengd met de tijd die nodig is om deze te importeren, maar niet langer dan 40 dagen.
- De garantie dekt niet:
 - mechanische schade en defecten veroorzaakt door dergelijke schade,
 - schade en defecten als gevolg van oneigenlijk gebruik en opslag, onjuiste installatie en onderhoud,
 - schade en slijtage van verbruiksartikelen zoals: kabels, riemen, rubberen elementen, pedalen, schuimhandvatten, wielen, lagers, bekleding,
 - activiteiten met betrekking tot montage, onderhoud, die de gebruiker volgens de gebruiksaanwijzing zelf dient uit te voeren.
- De garantie is niet van toepassing in de volgende gevallen:
 - het verstrijken van de houdbaarheidsdatum,
 - het uitvoeren door de klant van zelfstandige reparaties en modificaties met behulp van niet-originele onderdelen,
 - wanneer het defect het gevolg is van een onjuiste installatie of als gevolg van het niet naleven van de regels voor correct gebruik zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing,
 - gebruik anders dan huishoudelijk gebruik,
 - schade ontstaan tijdens transport.
- Er worden geen duplicaten van de garantietaal verstrekt.
- In het kader van de garantie heeft de klant het recht om de volgende soorten kosteloze schadevergoeding te eisen:
 - reparatie van het product,
 - vervanging van het product,
 - prijzverlaging,
 - ontbinding van de overeenkomst en volledige terugbetaling van de gemaakte kosten.

10. Om een klacht in te dienen, dient u:
 - a. Het product of een onderdeel ervan waarop de garantie van toepassing is, overleggen.
 - b. Het aankoopbewijs met de naam en het adres van de verkoper, de datum en plaats van aankoop, het type product of een geldige garantiekaart met het stempel van de winkel.
 - c. In het geval van levering van een vuil product kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant te reinigen met zijn schriftelijke toestemming.
11. In het geval van een positieve beoordeling van de klacht, wordt de apparatuur gerepareerd of vervangen door een nieuwe of wordt het geld terugbetaald aan de klant. De transportkosten van de goederen naar de klant worden gedekt door de service van de fabrikant.
12. In het geval van afwijzing van de garantieclaim ontvangt de klant een gedetailleerde uitleg van de genomen beslissing en wordt de apparatuur binnen 14 dagen na de datum van de beslissing op kosten van de klant teruggestuurd naar de klant.

PT Manual de Utilização

Utilizador,
Leia atentamente este manual antes de iniciar a montagem e da primeira utilização do equipamento. Este manual contém informações importantes sobre a segurança de utilização e manutenção do equipamento. Guarde-o para poder consultar informações sobre manutenção ou encomendar peças de substituição.

DADOS TÉCNICOS

Alimentação	220V
Potência máxima	1100 W
Peso	96 kg
Temperatura de utilização	0°C até +40°C
Temperatura de armazenamento	-10°C até +60°C
Peso máximo do utilizador	135 kg
Classe de aplicação	Classe H
Classe de precisão	Classe C
Número de níveis de resistência	0-40 níveis
Norma do produto (principal)	EN ISO 20957-1:2024
Finalidade	Passadeira com ajuste de inclinação para uso doméstico/iniciar

SEGURANÇA

ATENÇÃO! O aparelho só pode ser utilizado de acordo com a sua finalidade, ou seja, para treino por adultos. Qualquer outra utilização do aparelho pode ser perigosa. O fabricante não pode ser responsabilizado por danos causados pela utilização inadequada do equipamento.

- O aparelho foi projetado e construído com base nos conhecimentos mais recentes em matéria de segurança. Os elementos perigosos que podem potencialmente representar um risco de lesões foram eliminados ou relativamente protegidos.
- Não são permitidos reparos e alterações por conta própria.
- Verifique o aperto correto dos parafusos e porcas uma vez a cada um ou dois meses.
- Para garantir a segurança a longo prazo, verifique e mantenha regularmente (ou seja, uma vez por ano) o equipamento em um centro comercial especializado.
- Todas as alterações no aparelho que não estejam descritas neste manual podem causar danos ou colocar diretamente em risco a saúde e a vida da pessoa que se exercita. As alterações no aparelho só podem ser efetuadas por funcionários do serviço de assistência do fabricante ou por pessoas por ele formadas para o efeito.
- Todos os aparelhos estão sujeitos a atividades inovadoras contínuas para garantir uma elevada qualidade. Por este motivo, o fabricante reserva-se o direito de efetuar alterações técnicas.
- Encaminhe quaisquer questões ou dúvidas relacionadas com o equipamento para um centro comercial especializado.

ATENÇÃO! Cumpra as regras gerais das disposições ou medidas de segurança aplicáveis ao manuseamento de aparelhos elétricos.

- O aparelho é alimentado por uma tensão de rede de 220 V.
- Todos os aparelhos elétricos emitem radiação eletromagnética durante o funcionamento. Se outros aparelhos que emitem essa radiação (por exemplo, telemóveis) forem colocados perto do sistema de controlo eletrónico ou do painel de controlo, alguns valores (como, por exemplo, a frequência cardíaca) podem ser distorcidos.
- ATENÇÃO!** Nunca efetue quaisquer modificações na rede elétrica por conta própria. Encarregue especialistas de tais alterações.
- ATENÇÃO!** Lembre-se de retirar a ficha da tomada antes de iniciar qualquer reparação, manutenção ou limpeza do equipamento.
- Não utilize extensões para ligar o aparelho.
- Se durante um longo período de tempo não utilizar o equipamento, retire a ficha da tomada.
- Certifique-se de que o cabo elétrico não está preso e de que a sua colocação não causa risco de tropeçar nele.

ATERRAMENTO

O aterramento protege contra o risco de choque elétrico. O aparelho tem um cabo e uma ficha com aterramento. A ficha deve ser ligada a uma tomada elétrica corretamente instalada e devidamente aterrada.

PERIGO! A ligação incorreta do fio pode causar risco de choque elétrico.

- Antes de ligar o aparelho à corrente, certifique-se de que a tensão local corresponde ao tipo de ficha.
 - Não modifique a ficha se ela não couber na tomada.
- Nesse caso, mande instalar outra tomada por um electricista qualificado.

ATENÇÃO! As pessoas que se encontrem nas proximidades durante a utilização do equipamento devem ser alertadas para eventuais perigos. Tenha especial cuidado na presença de crianças.

ATENÇÃO! Antes de iniciar os exercícios, consulte um médico para garantir que não tem contraindicações de saúde para realizar treinos no equipamento. Com base na opinião de um especialista, pode desenvolver o seu plano de treino. Um programa mal escolhido ou exercício excessivo podem ser perigosos para a sua saúde e vida.

ATENÇÃO! Os sistemas de monitorização da frequência cardíaca podem ser imprecisos. O esforço excessivo durante o exercício pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se se sentir fraco, pare de se exercitar imediatamente.

ATENÇÃO! Cumpra rigorosamente as indicações sobre a realização do treino contidas neste manual.

- Ao escolher o local para realizar o treino, tenha em conta garantir distâncias seguras de possíveis obstáculos. Não coloque o equipamento perto de vias de comunicação (estradas, portões, passagens, etc.).
- É proibido usar o equipamento perto de distância de uma parede. A zona de segurança é de 2000 mm e pelo menos tão larga quanto o equipamento valor

ATENÇÃO! Durante a montagem do equipamento, tenha cuidado e não permita que crianças fiquem por perto. Durante a montagem, são usadas peças pequenas (porcas, parafusos, etc.) que podem ser engolidas por elas.

RISCO RESIDUAL

- Na situação em que a proteção contra quedas não seja aplicada ou seja, mas incorretamente, existe um risco residual, ou seja, a queda de uma pessoa causando abrasões na pele, hematomas, fraturas ou no pior dos casos, a morte.
- Existe um risco residual de sobrecarga não intencional da pessoa que se exercita devido a operação incorreta ou avaliação inadequada, bem como transmissão incorreta de dados (devido a interferência eletromagnética, erro de software, etc.). Mesmo a melhor proteção de software e hardware não exclui um erro de software ou hardware e pode teoricamente causar uma sobrecarga na pessoa que se exercita.
- O produto é um dispositivo elétrico, portanto, não se pode excluir o choque elétrico, que pode levar à morte.
- Não se pode excluir o risco residual de asfixia.
- O risco pode ser limitado seguindo as informações de segurança contidas no manual de instruções.
- Não se pode excluir que o uso não intencional ou não autorizado cause outros riscos não considerados riscos, e o risco considerado foi avaliado incorretamente.

Na análise de risco, a avaliação foi feita com base no "estado atual do dispositivo". Da avaliação e controlo do produto realizados resulta, que a probabilidade de ocorrência de um risco inaceitável é muito baixa. O dispositivo (sua construção, modo de operação e aplicação) não causa - em condições normais - um risco injustificado para a pessoa que se exercita ou terceiros.

SINAIS DE MANIPULAÇÃO NAS EMBALAGENS DE TRANSPORTE



- Este lado para cima. Não tombar.
- Proteger contra quedas.
- Proteger da humidade.
- Armazenar no máximo em 8 em camadas.
- Resíduos eletrónicos. É necessário entregar o equipamento usado num ponto de reciclagem.
- Atenção produto pesado.
- Embalagem feita de cartão.
- Embalagem reciclável.
- A embalagem foi produzida com responsabilidade ambiental e reciclagem. Por favor, separe o lixo de acordo com as regras locais.
- Embalagem feita de cartão e plástico. Por favor, separe o lixo de acordo com as regras locais.
- Embalagem feita de cartão e plástico. Por favor, separe o lixo de acordo com as regras locais.

UTILIZAÇÃO

Antes de iniciar o treino, certifique-se de que o equipamento foi montado corretamente.

- Antes de iniciar o primeiro treino, familiarize-se com todas as funções e possibilidades de ajuste do equipamento.
- O equipamento possui elementos que podem estar expostos à corrosão. Por este motivo, não é recomendável que permaneça em um ambiente húmido. Também deve garantir que o equipamento (especialmente os seus componentes internos e eletrónicos) não seja exposto ao contacto com água, bebidas, suor, etc.
- O equipamento destina-se apenas a ser utilizado por adultos e não é um brinquedo para crianças. Se, por sua conta e risco, permitir que as

crianças o utilizem, instrua-as sempre sobre a utilização correta e supervisione-as constantemente.

- O equipamento não se destina a fins terapêuticos.
- Durante o funcionamento do equipamento, podem ocorrer ruídos baixos durante o movimento inercial da massa do volante, que resultam do tipo de construção. Estes não têm qualquer efeito no funcionamento do equipamento.
- A emissão de ruído durante a carga é maior do que sem carga.
- Antes de iniciar cada treino, verifique a correção das proteções e das ligações roscadas e de encaixe.
- Ao treinar no equipamento, lembre-se de usar calçado adequado (sapatos desportivos).

MANUTENÇÃO

Para garantir a máxima segurança de utilização do equipamento, recomenda-se a sua verificação regular quanto ao desgaste dos elementos. Isto aplica-se à verificação do aperto e condição das porcas, parafusos, peças móveis, casquilhos, etc.

Guarde o equipamento num local seco e quente. Não exponha o equipamento à luz solar.

ATENÇÃO! Antes de iniciar a manutenção, desligue sempre o equipamento e desligue-o da fonte de alimentação.

LIMPEZA

A limpeza regular do equipamento prolongará a sua vida útil e manterá o seu elevado desempenho.

Use um pano macio e húmido para limpar. Isso não se aplica a componentes elétricos, motor, peças internas - não permita que a água entre nessas áreas. Proteja da água.

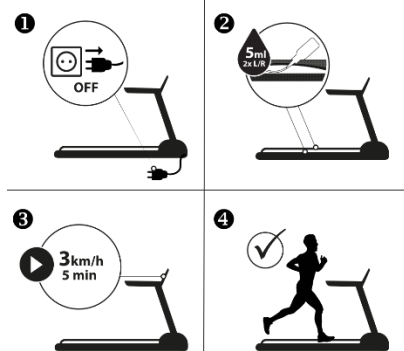
LIMPEZA DO MOTOR

Pelo menos uma vez por ano, remova a poeira do motor. Para fazer isso, primeiro desligue o equipamento da energia e, após esperar cerca de 1 hora, remova a tampa do motor. Usando ar comprimido ou um pincel, remova cuidadosamente a poeira acumulada. Após reinstalar a tampa do motor e conectar à energia, você pode ligar o equipamento.

LUBRIFICAÇÃO DA PASSADEIRA

A frequência de lubrificação da passadeira depende da intensidade de uso. Se o equipamento funcionar por mais de 5 horas por semana, recomenda-se lubrificar a cada 2-3 meses. Se a passadeira for usada com menos intensidade, deve ser lubrificada uma vez a cada 7-8 meses.

1. Antes de começar lubrificar a lona da passadeira, desligue a passadeira e desconecte-a da energia. 2. Aplique graxa sob a lona da passadeira em ambos os lados, cerca de 5 ml cada. Use a maior parte da graxa nas áreas onde os pés entram em contato com a lona durante a corrida. 3. Ligue a passadeira em baixa velocidade (por exemplo, 3 km/h) e espere até que a graxa se espalhe uniformemente por todo o comprimento da lona.



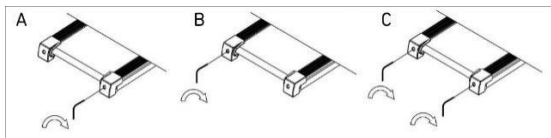
AJUSTE DA TENSÃO DA LONA

A lona da passadeira pode precisar ser tensionada devido ao uso constante. A lona precisa ser tensionada quando começar a escorregar, mover-se para os lados ou dobrar durante o exercício.

Uma lona tensionada de forma muito frouxa pode parar durante o funcionamento do motor.

Coloque a passadeira em uma superfície plana. Ligue a passadeira a uma velocidade de cerca de 6-8 km/h, observe o grau de desvio da lona da passadeira.

- Não tensione demais a lona, pois isso pode causar defeitos, incluindo o motor, o eixo ou os rolamentos.
- Uma lona tensionada corretamente pode ser levantada em suas bordas a uma altura de cerca de 5-7,5 cm. É muito fácil verificar - está tensionada corretamente quando 3 dedos cabem embaixo dela.



AUMENTANDO A TENSÃO DA LONA

Você encontrará uma chave especial no conjunto de peças. Coloque-a no parafuso esquerdo de ajuste da lona localizado na parte traseira da passadeira. Gire a chave no sentido horário em 90 graus (figura C).

Dessa forma, você tensionará o rolo traseiro e aumentará a tensão da lona. Repita a operação girando o parafuso do lado direito. Preste atenção para girar os parafusos uniformemente.

Repita as operações para ambos os parafusos até que a lona esteja devidamente tensionada.

DIMINUINDO A TENSÃO DA LONA

Para diminuir a tensão da lona, proceda da mesma forma que ao aumentá-la. Gire a chave no sentido anti-horário.

CENTRALIZAÇÃO DA LONA DA PASSADEIRA

Devido a diferentes estilos de corrida (mais frequentemente maior carga transferida para uma perna), a lona pode se mover para os lados e não ser centralizada. Por esse motivo, a lona pode precisar de ajustes de tempos em tempos.

A lona deve se centralizar automaticamente durante o funcionamento da passadeira. Ela requer ajuste se se mover para a direita ou para a esquerda.

Ligue a passadeira e defina uma velocidade baixa (por exemplo, 3 km/h). Verifique em que direção a lona está se movendo.

- Se a lona estiver se movendo para a direita, coloque a chave no parafuso de ajuste direito. Gire a chave 90 graus no sentido horário (figura A). Observe se a lona está centralizada. Se ainda estiver se movendo para a direita, gire o parafuso novamente 90 graus.
- Se a lona estiver se movendo para a esquerda, proceda da mesma forma que no caso acima, mas gire o parafuso localizado no lado esquerdo (figura B).

MEIO AMBIENTE

O equipamento é fornecido em uma embalagem para protegê-lo contra possíveis danos durante o transporte. As embalagens são matérias-primas não processadas e podem ser recicladas. Descarte esses materiais nas lixeiras coloridas apropriadas destinadas à coleta seletiva.



Proteja o meio ambiente e não jogue as baterias usadas no lixo doméstico. Devolva-as no ponto de compra ou entregue-as em um ponto de coleta seletiva de matérias-primas.

Equipamentos elétricos usados (incluindo contador, fonte de alimentação) são matérias-primas secundárias - não os descarte em lixeiras domésticas, pois podem conter substâncias perigosas à saúde e ao meio ambiente. Solicitamos sua ajuda ativa na

economia no gestão de recursos naturais e na proteção do meio ambiente, entregando o equipamento usado a um ponto de coleta de matérias-primas secundárias - equipamentos elétricos usados.

MONTAGEM

A montagem do equipamento deve ser realizada com cuidado por um adulto. Em caso de dúvida, peça ajuda a alguém com mais experiência nesta área.

- Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o conjunto com o equipamento contém todos os elementos de lista de peças e se algum elemento foi danificado durante o transporte. Em caso de falta de elementos ou reclamações, contate o vendedor.
- Familiarize-se com os desenhos e explicações e efectue a montagem de acordo com a ordem contida no manual de montagem.
- Tenha cuidado durante a montagem. Ao utilizar ferramentas e elementos, existe o risco de se ferir.
- Lembre-se de manter um ambiente seguro. Não espalhe ferramentas e elementos de montagem aleatoriamente. Lembre-se que as películas e sacos de plástico representam um risco de asfixia para as crianças.
- Os elementos de montagem necessários para executar um determinado passo do manual de montagem são apresentados nos desenhos e explicações. Utilize os elementos indicados no manual de montagem.
- Nas primeiras fases da montagem, não aperte as peças até ao fim. Faça-o depois de colocar todas as peças e certificar-se de que estão devidamente encaixadas.
- O fabricante reserva-se o direito de pré-montar alguns elementos.

ESQUEMA DE MONTAGEM (→ Ver página 3)

ATENÇÃO! É proibido utilizar peças de outras fontes que não o fabricante.

LISTA DE PEÇAS

A lista completa de peças está disponível entrando em contato com serwis@zipro.pl ou no site zipro.store na descrição do produto.

Nº	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE
1	Inferior estrutura	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Frente Guidão tampa da extremidade	4
24R/L	Bottom frame cobertura	2
26	Tablet rack superior cobertura	1
40	Interno-hexagonal parafuso M10*20	16
	Parafuso de cabeça cilíndrica sextavada interna M8*35	4
47	Parafuso de cabeça chata sextavada interna M8*15	4
57	Parafuso Phillips com arruela M5*12	2
60	Phillips roscante parafuso ST4*16	38
69	Serrilhado trava arruela $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Serrilhada bloqueio arruela $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Plana arruela $\phi 8$	10
72	Mola arruela $\phi 8$	10
76	Segurança chave	1
82	Cabo de alimentação cabo	1

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM (→ Veja a página 3)

ATENÇÃO! Durante a montagem, siga os passos abaixo e use as ferramentas incluídas no produto.

Prepare espaço livre suficiente para montar o dispositivo. Devido ao elevado peso de alguns componentes, recomenda-se a montagem por duas pessoas.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM E DESMONTAGEM

MONTAGEM DO DISPOSITIVO

ATENÇÃO! Antes de começar a montar, verifique cuidadosamente se todos os parafusos estão apertados.

ATENÇÃO! Ao montar, preste atenção às suas mãos e dedos para não ficarem presos.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO DO COMPUTADOR

COMEÇO

Dentro de 3 segundos após pressionar o botão **INICIAR** o dispositivo começará a funcionar.

FUNÇÃO DE ECONOMIA DE ENERGIA

O computador entrará no modo de economia de energia automaticamente, se não houver nenhuma ação em 10 minutos. Pressione qualquer tecla para reiniciar o sistema.

PARAGEM DE EMERGÊNCIA DO EQUIPAMENTO

ATENÇÃO! Em caso de emergência, pressione imediatamente o botão de parada de emergência.

PROGRAMAS

Equipamento está equipadocom 3 programas de utilizador para configuração manual, 12 programas automáticos armazenados na memória, modos de contagem regressiva (tempo, distância, calorias, nível de inclinação, pulsação, velocidade).

DESCRIÇÃO DOS BOTÕES

- INICIAR** - serve para iniciar o equipamento em modo manual ou selecionado programa.
- PARAR** - serve para parar o equipamento em funcionamento o equipamento. Após pressionar irá também repor as definições. Após reiniciar o dispositivo irá iniciar o trabalho em modo manual.
- PROGRAMA** - serve para selecionar o programa de treino automático (P1-P12), o programa do utilizador (U1-U3) ou função Corpo Gordura antes do funcionamento.
- MANUAL** - permite selecionar o modo de contagem decrescente: tempo, distância ou calorias
- PERSONALIZADO** - muda rapidamente para o programa personalizado. Neste modo, pressione a tecla de confirmação do pequeno teclado 3 * 4 para entrar na configuração do segmento do programa personalizado. Você pode definir rapidamente os parâmetros através do parâmetro "Set + -" durante este período.
- DISTÂNCIA/CALORIAS/TEMPO contagem decrescente** - o tecla de troca mútua de modo: o tempo pode ativar rapidamente o modo reverso de tempo. Você pode definir rapidamente os parâmetros através do parâmetro "Set + -" durante este período. Distância pode ativar rapidamente distância modo reverso. As calorias podem ativar rapidamente o modo de contagem de calorias.
- INCLINAÇÃO** - os botões permitem o ajuste (aumentar e diminuir) do nível em 1 nível durante o treino. Botões localizados estão nos console do computador e fazer braços..
- BOTÕES DE SELEÇÃO RÁPIDA DE NÍVEL** - permitem efetuar uma seleção direta do nível durante o treino (-5,0,10,15,20,25, 30, 35, 40). **BOTÕES DE SELEÇÃO RÁPIDA DE NÍVEL** - permitem na uma seleção direta da velocidade (2, 4, 6, 8).

FUNÇÕES (ESPECIFICAÇÃO)

TEMPO/PASSOS	Mostra o atualtempo de movimento ou número de passos.	00:00-99:59 min
DISTÂNCIA	Mostra a distância.	0 - 99
CALORIAS	Conta o número total de calorias queimadas desde o início até ao fim do exercício. (A medição é aproximada para comparar diferentes sessões de exercício, não pode ser utilizada para tratamento).	0,0-999 kcal
INCLINAÇÃO	Mostra o nível.	-5 ~ 40%
PULSAÇÃO	Mostra a pulsação atual. ATENÇÃO! Medição da frequência cardíaca apenas para fins desportivos (exclui o uso médico).	50-200 BPM
VELOCIDADE	Mostra a velocidade atual do movimento.	0.5-16KM/H

FUNÇÃO DE MEDIÇÃO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Após iniciar a passadaira mantenha ambas as mãos nos sensores para medir a frequência cardíaca. Após 30 segundos, a frequência cardíaca atual aparecerá no ecrã.

Durante a medição, o computador exibirá um ícone em forma de coração.

ATENÇÃO! A medição da frequência cardíaca destina-se apenas a fins desportivos (exclui-se a utilização médica).

PROGRAMA MANUAL

O programa manual é o modo de operação padrão do dispositivo. A passadaira começa a funcionar nele após pressionar **Selecione um dos 3 modos de contagem regressiva pressionando o botão**, quando nenhum programa de treino é selecionado.

- A velocidade padrão no modo manual é 0.5 km/h.

- Alterar a configuração de velocidade e nível é possível utilizando os botões no computador e nos corrimãos.

PROGRAMAS DE TREINO

Selecione um dos 12 programas de treino automáticos pressionando o botão **PROGRAMA** até que o número apropriado apareça no ecrã.

- Quando exibido for o programa pressione **MODO**. Após selecionar na janela aparecerá e piscará o valor "30:00". As configurações de tempo de treino do programa podem ser definidas com os botões **VELOCIDADE +/-**.

- O tempo de treino definido é dividido proporcionalmente em 20 etapas. Tabela apresenta uma visão geral das fases e das suas velocidades e ângulo de inclinação para cada programa de treino. [Ver página 111](#).

- Para iniciar o programa, prima **START**.

PROGRAMAS DO UTILIZADOR

O computador está equipado com 3 programas do utilizador para definição individual: U1, U2, U3.

CONFIGURAR O PROGRAMA DO UTILIZADOR

- No modo de espera, prima o botão **PROGRAM** para selecionar um dos programas do utilizador. No painel, serão exibidos sucessivamente os números dos programas automáticos e, em seguida, os programas do utilizador.
- Quando o programa apropriado for exibido, prima **MODE**, para iniciar a edição da primeira seção do programa. Use os botões **VELOCIDADE +/-** para ajustar a velocidade.
- Pressione **MODE**, para confirmar as configurações dos parâmetros para a primeira seção e passar para a edição da próxima.

Os programas consistem em 20 seções. Repita os passos acima até que todos os parâmetros das seções sejam definidos.

Os programas serão salvos na memória do computador até a próxima edição.

Os dados não serão perdidos devido a uma falha de energia.

INICIANDO O PROGRAMA DO USUÁRIO

- W modo de espera, pressione o botão **PROGRAM**, para selecionar um dos programas do usuário. Po selecionar na janela será exibido e vai piscar o valor "30:00". Use os botões **SPEED +/-**, **INCLINAÇÃO +/-** para definir o tempo de treino. O tempo de treino é dividido proporcionalmente em 20 etapas.
- o programa pressione **START**. **MOD** DE CONTAGEM REGRESSIVA **START**. Para definir **MODE**).
- de contagem regressiva use botões **VELOCIDADE +/-**, **INCLINAÇÃO +/-**.
- Iniciar a passadaira e a contagem decrescente começará após pressionar o botão **START**.

PARÂMETROS DE CONTAGEM DECRESCENTE:

- TEMPO:** o valor inicial da contagem decrescente é O computador 30 min. permite definir o tempo no intervalo de 5-99 minutos (a cada 1 minuto).
- CALORIAS:** inicial valor de contagem regressiva é 50 kcal. O computador permite definir calorias na faixa de 20-990 kcal (a cada 10 kcal).
- DISTÂNCIA:** inicial valor de contagem regressiva é 1 km. O computador permite definir a distância na faixa de 1,0-99,0 km (a cada 1 km).

FUNÇÃO DE MEDIÇÃO DE GORDURA CORPORAL (BODY FAT)

Pressione o botão **PROGRAM**, até que "FAT" apareça no ecrã.

Use **MODE**, para inserir os parâmetros:

- F1 - sexo (género) - 01 homem / 02 mulher
- F2 - idade (idade) - valores 10-99
- F3 - altura (altura) - valores 100-220 cm
- F4 - peso (peso) - valores 20-130 kg

Use os botões **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** para definir os valores dos parâmetros.

Depois de selecionar os parâmetros, F5 aparece no ecrã. Coloque ambas as mãos nos sensores de medição de pulso, após 5-6 segundos o computador exibirá as informações de FAT. O FAT destina-se a medir a relação entre altura e peso, e não a proporção corporal.

O resultado correto deve estar entre 19-26. Um valor abaixo de 19 significa baixo peso, 27-30 - excesso de peso e acima de 30 - obesidade.

ATENÇÃO! Os resultados obtidos não podem, em nenhuma circunstância, ser a base do tratamento ou ser tidos em conta para fins médicos.

TREINO E FASES DE EXERCÍCIO

A utilização do aparelho trará muitos benefícios. Em primeiro lugar, melhorará a sua condição física, fortalecerá os músculos e, em combinação com uma dieta adequada, ajudará a queimar o excesso de gordura.

1. AQUECIMENTO

Esta é uma fase que melhora a circulação sanguínea em todo o corpo e prepara os músculos para um esforço aumentado. Também reduz o risco de câibras e lesões. Recomenda-se realizar alguns exercícios de alongamento, conforme mostrado abaixo.

Se sentir dor, pare de se exercitar ou reduza a amplitude de movimento.

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS INTERNOS DA COXA

Sente-se no chão com as pernas dobradas e os joelhos apontados para fora. Junte as solas dos pés e aproxime-as o máximo possível. Pressione suavemente os joelhos em direção ao chão e permaneça nesta posição por 15 segundos.

ALONGAMENTO DA COXA

Sente-se no chão. Estique a perna direita e coloque a sola do pé esquerdo na coxa direita. Estique a mão direita em direção aos dedos do pé direito o mais longe possível. Mantenha por 15 segundos. Repita com a perna esquerda.

ROTAÇÕES DA CABEÇA

Mantenha a cabeça erguida, olhando para frente. Sem mover os ombros, gire-a para a direita e endireite-a, depois gire-a para a esquerda e endireite-a.

LEVANTAMENTO DE BRAÇOS

Levante o braço esquerdo o mais alto possível e segure por alguns segundos. Repita com o braço direito.

ALONGAMENTO DO TENDÃO DE AQUILES

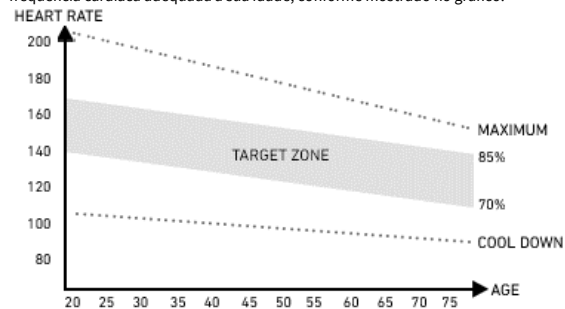
Fique de frente para a parede, estenda a perna esquerda para frente e dobre ligeiramente o joelho. Mantenha a direita atrás - reta, com o calcanhar apoiado no chão. Mantenha os dois calcanhares apoiados no chão e pressione os quadris em direção à parede. Mantenha essa posição por 30 segundos. Repita com a perna direita estendida. Lembre-se de não curvar as costas durante o exercício.

CURVA-SE

Fique de pé com os pés juntos. Incline-se para frente, tentando aproximar o máximo possível o peito dos joelhos. Mantenha por 15 segundos. Lembre-se de não dobrar os joelhos.

2. FASE DE EXERCÍCIO

Esta é a fase correta do treino. Exercite-se no seu próprio ritmo para atingir uma frequência cardíaca adequada à sua idade, conforme mostrado no gráfico.



3. FASE DE RELAXAMENTO

Esta fase ajuda a acalmar a circulação e relaxar os músculos. É uma repetição dos exercícios de aquecimento. Lembre-se de que, não force os músculos.

POSSÍVEIS DANOS E TÉCNICAS DE REPARO

ATENÇÃO! A abertura da caixa do dispositivo sem contato prévio com o serviço do fabricante anula a garantia.

Se suspeitar de uma falha que exija a abertura da caixa, entre em contato com o serviço do fabricante.

DESCRIÇÃO DO ERRO	POSSÍVEIS CAUSAS	SOLUÇÃO DO PROBLEMA
Problema com visor	Sem energia ou sem alimentação de corrente	Ligue o cabo de alimentação à tomada AC ou verifique a tomada AC.
	O interruptor de alimentação não está ligado.	Coloque o interruptor de alimentação na posição ON.
	Accionador sem energia ou danificado.	Pressione novamente a proteção contra sobrecarga ou substitua o accionador.
	Circuito interrompido do cabo de sinal do contador eletrônico	Substitua o cabo de sinal e volte a conectá-lo.
Visor incompleto, segmentos em falta	O contador eletrônico está danificado	Substitua o contador eletrônico.
	Soldadura defeituosa ou soldadura contínua do circuito integrado do controlador do visor (CI)	Reparação necessária, verifique os pontos de soldadura, soldadura sólida no local.
Visor do contador eletrônico	Circuito integrado do controlador do visor (CI) danificado	Desligue o cabo e Reparação necessária, solde um novo circuito integrado do controlador do visor (CI).
	Desconexão do bloqueio de segurança	Coloque o bloqueio de segurança na posição da ventosa ou do cartão no painel.
	Interruptor de emergência do controlador desligado	Ligue ou rode o interruptor de emergência na posição correta

-ou-	O magnetron não está ligado (se existir)	O magnetron está instalado na posição correta.
E01 - Erro de comunicação (o controlador não recebe sinal do contador eletrônico);	O cabo de sinal do contador eletrônico está mal conectado ou tem mau contacto.	Volte a ligar a ficha
E02 - Erro de comunicação (o contador eletrônico não recebe sinal do controlador)	O cabo de sinal do contador eletrônico está danificado, em curto-circuito ou interrompido	Substitua o cabo de sinal. Contacte o serviço de assistência do fabricante
	A causa reside no cabo de sinal do contador eletrônico	Substitua o contador eletrônico. Entre em contato com o serviço de assistência do fabricante
	Falha no circuito de sinal do controlador	Substitua o accionador. Entre em contato com o serviço de assistência do fabricante.
E08 - Falha na conexão do controle inferior	Deteção se a conexão final da máquina está bloqueada.	Remova o corpo estranho bloqueador.
	Falha do sensor IR	Substitua o sensor. Entre em contato com o serviço de assistência do fabricante.
	Falha do controlador.	Substitua o controlador. Entre em contato com o serviço de assistência do fabricante
E48 - Sem sinal de detecção de velocidade (com controlador de detecção de velocidade)	O cabo de sinal de velocidade não está conectado ou o sensor está danificado	Reinsira o cabo de sinal de velocidade ou substitua o sensor. Entre em contato com o serviço de assistência do fabricante
	O circuito do sensor do controlador está danificado	Substitua o accionador. Entre em contato com o serviço de assistência do fabricante
O dispositivo não está funcionando	Sem energia	Ligue o dispositivo à tomada.
	Chave de segurança desconectada	Conecte a chave de segurança.
	Curto-circuito	Entre em contato com o serviço de assistência do fabricante.
	O interruptor ON/OFF não está ligado	Ligue o dispositivo.
	A correia de transmissão está muito frouxa	Entre em contato com o serviço de assistência do fabricante.

GARANTIA

O vendedor em nome do Garante concede uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda. A garantia do produto vendido não exclui, limita ou suspende os direitos do Comprador decorrentes da Lei dos Direitos do Consumidor.

O cartão de garantia encontra-se na última página.

CONDIÇÕES DE GARANTIA

- A garantia abrange apenas defeitos ocultos causados por culpa do fabricante.
- A garantia será respeitada pela loja ou serviço após a apresentação pelo cliente de:
 - um cartão de garantia válido, legível e devidamente preenchido com o selo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo de compra válido do equipamento com a data de venda,
 - o produto reclamado ou a peça defeituosa.
 Em caso de compra à distância, o cartão de garantia só é válido com base no documento de compra (recibo / fatura).
- A reclamação será analisada no prazo de 14 dias a partir do momento em que o Cliente reportar o defeito.
- Os defeitos de fabrico e danos revelados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente no prazo máximo de 21 dias a partir da data de entrega do produto na loja ou serviço.

5. Se for necessário importar peças, o período de reparação da garantia pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 40 dias.
6. A garantia não cobre:
 - a. danos mecânicos e defeitos causados por eles,
 - b. danos e defeitos resultantes de uso e armazenamento inadequados, montagem e manutenção inadequadas,
 - c. danos e desgaste de componentes de desgaste, como: cabos, correias, elementos de borracha, pedais, punhos de espuma, rodas, rolamentos, estofamento.
 - d. atividades relacionadas com a montagem, manutenção, que de acordo com o manual de instruções o utilizador é obrigado a realizar por conta própria.
7. A garantia não se aplica nos seguintes casos:
 - a. expiração do prazo de validade,
 - b. realização de reparações e modificações independentes pelo cliente com o uso de peças não originais,
 - c. quando o defeito resulta de instalação incorreta ou do não cumprimento das regras de operação correta descritas no manual de instruções,
 - d. uso diferente do uso doméstico,
 - e. danos causados no transporte.
8. Não serão emitidas segundas vias do cartão de garantia.
9. No âmbito da garantia, o cliente tem o direito de exigir os seguintes tipos de compensação gratuita:
 - a. reparação do produto,
 - b. substituição do produto,
 - c. redução do preço,
 - d. rescisão do contrato e reembolso total dos custos incorridos.
10. Para apresentar uma reclamação, é necessário:
 - a. Apresentar o produto ou a parte do mesmo a que se refere a garantia.
 - b. Comprovativo de compra indicando o nome e endereço do vendedor, data e local da compra, tipo de produto ou um cartão de garantia válido com o carimbo da loja.
 - c. Em caso de entrega de um produto sujo, o serviço pode recusar a sua aceitação ou, por conta do cliente e com o seu consentimento por escrito, efetuar a limpeza.
11. Em caso de aprovação da reclamação, o equipamento será reparado ou substituído por um novo ou o cliente será reembolsado. Os custos de transporte do produto para o cliente são cobertos pelo serviço do fabricante.
12. Em caso de rejeição da reclamação de garantia, o cliente receberá uma justificação detalhada da decisão tomada e, no prazo de 14 dias a partir do momento da comunicação da decisão, o equipamento será reenviado ao cliente por sua conta.

RO Manual de utilizare

Utilizatorul, Vă rugăm să citiți acest manual înainte de a începe asamblarea și prima utilizare a dispozitivului. Acest manual conține informații importante privind siguranța utilizării și întreținerea echipamentului. Păstrați-l pentru a putea accesa informații despre întreținere sau pentru a comanda piese de schimb.

DATE TEHNICE

Alimentare	220V
Putere maximă	1100 W
Greutate	96 kg
Temperatura de utilizare	0C până la +40°C
Temperatura de depozitare	-10°C până la +60°C
Greutatea maximă a utilizatorului	135 kg
Clasa de utilizare	Clasa H
Clasa de precizie	Clasa C
Numărul nivelurilor de rezistență	-5~40 niveluri
Standardul produsului (principal)	EN ISO 20957-1:2024
Destinație	Bandă de alergare cu reglare a înclinăției pentru uz casnic Selectați unul dintre cele 3 moduri de numărare inversă apăsând butonul

SIGURANȚĂ

ATENȚIE! Aparatul poate fi utilizat numai în scopul său, adică pentru antrenament de către adulți. Orice altă utilizare a aparatului poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare a aparatului.

- Aparatul a fost proiectat și construit pe baza celor mai recente cunoștințe în domeniul siguranței. Elementele periculoase care ar putea reprezenta un risc de rănire au fost eliminate sau relativ protejate.
- Nu sunt permise reparații și modificări pe cont propriu.
- O dată la una sau două luni, verificați corectitudinea strângerii șuruburilor, a diblurilor și a piulițelor.
- Pentru a asigura siguranța pe termen lung, verificați și întrețineți în mod regulat (adică o dată pe an) echipamentul într-o unitate comercială specializată.
- Toate modificările aduse aparatului care nu sunt descrise în aceste instrucțiuni pot cauza daune sau pot pune în pericol direct sănătatea și viața persoanei care se antrenează. Modificările asupra aparatului pot fi efectuate numai de către personalul de service al producătorului sau de persoane instruite de acesta în acest sens.
- Toate aparatele sunt supuse unor acțiuni inovatoare constante pentru a asigura o calitate înaltă. Din acest motiv, producătorul își rezervă dreptul de a introduce modificări tehnice.
- Pentru orice întrebări sau nelămuriri legate de echipament, vă rugăm să vă adresați unei unități comerciale specializate.

ATENȚIE! Respectați regulile generale ale și măsurilor de siguranță aplicabile pentru manipularea echipamentelor electrice.

- Aparatul este alimentat cu o tensiune de rețea de 220V.**
- Toate aparatele electrice emit radiații electromagnetice în timpul funcționării. Dacă în apropierea sistemului electronic de control sau a cabinei sunt amplasate alte aparate care emit astfel de radiații (de exemplu, telefoane mobile), atunci unele valori (cum ar fi ritmul cardiac) pot fi distorsionate.
- ATENȚIE!** Nu efectuați niciodată modificări în rețeaua electrică pe cont propriu. Încredințați astfel de modificări specialiștilor.
- ATENȚIE!** Rețineți că, înainte de a începe orice reparații, întreținere sau curățare a echipamentului, scoateți ștecherul din priză.
- Nu utilizați prelungitoare pentru a conecta aparatul.
- Dacă pentru o perioadă mai lungă de timp nu veți folosi echipamentul, scoateți ștecherul din priză.
- Acordați atenție ca cablul electric să nu fie strivit și poziționarea acestuia să nu provoace riscul de împiedicare.

PĂMÂNTARE

Pământarea protejează împotriva riscului de electrocutare. Aparatul are un cablu și un ștecher cu împământare. Ștecherul trebuie conectat la o priză de rețea instalată corect și împământată corespunzător.

PERICOL! Conectarea incorectă a cablului poate cauza riscul de electrocutare.

- Înainte de a conecta aparatul la sursa de alimentare, asigurați-vă că tensiunea locală corespunde tipului de ștecher.
- Nu modificați ștecherul dacă nu se potrivește cu priza.

În acest caz, solicitați instalarea unei alte prize de către un electrician calificat.

ATENȚIE! Persoanele aflate în apropiere în timpul utilizării echipamentului trebuie avertizate cu privire la posibilele pericole. Fiți deosebit de atenți în prezența copiilor.

ATENȚIE! Înainte de a începe exercițiile, consultați-vă cu medicul pentru a vă asigura că nu aveți contraindicații medicale pentru a efectua antrenamente pe aparat. Pe baza opiniei unui specialist puteți elabora propriul plan de antrenament. Un program selectat incorect sau exercițiile excesive pot fi periculoase pentru sănătatea și viața dumneavoastră.

AVERTISMENT! Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Suprasolicitarea în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări grave sau deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile.

ATENȚIE! Respectați cu strictețe observațiile privind efectuarea antrenamentului cuprinse în aceste instrucțiuni.

- Când alegeți un loc pentru a efectua antrenamentul, luați în considerare asigurarea unor distanțe sigure față de posibile obstacole. Nu așezați echipamentul în apropierea căilor de comunicație (drumuri, porți, pasaje etc.).
- Este interzisă utilizarea echipamentului în apropierea distanței de perete. Zona de siguranță este de 2000 mm și cel puțin lată ca aparatul.

ATENȚIE! În timpul asamblării aparatului, fiți precauți și nu permiteți copiilor să stea în apropiere. În timpul asamblării se folosesc piese mici (piulițe, șuruburi etc.) care pot fi înghițite de aceștia.

RISC REZIDUAL

- În cazul în care protecția împotriva căderii nu este aplicată sau este aplicată incorect, există un risc rezidual, adică căderea persoanei care provoacă abraziuni ale pielii, vânătăi, fracturi sau în cel mai rău caz, decesul.
- Există riscul rezidual de supraîncărcare neintenționată a persoanei care face exerciții fizice cauzată de funcționarea incorectă sau evaluarea incorectă, precum și de transmiterea incorectă a datelor (din cauza interferențelor electromagnetice, erori de software etc.). Chiar și cea mai bună protecție a software-ului și hardware-ului nu exclude o eroare de software sau hardware și, teoretic, poate provoca supraîncărcarea persoanei care face exerciții fizice.
- Produsul este un aparat electric, prin urmare, nu se poate exclude electrocutarea, care poate duce la deces.
- Nu se poate exclude riscul rezidual de sufocare.
- Riscul poate fi redus prin respectarea informațiilor o siguranță conținute în manualul de utilizare.
- Nu se poate exclude faptul că utilizarea neintenționată sau neautorizată va cauza alte riscuri neincluse riscuri, iar riscurile incluse au fost estimate incorect.

În analiza de risc, evaluările au fost făcute pe baza „stării actuale a aparatului”. Din evaluarea și controlul efectuat al produsului rezultă că probabilitatea apariției unui risc inacceptabil este foarte scăzută. Aparatul (construcția sa, modul de funcționare și utilizarea) nu prezintă - în condiții normale - un risc nejustificat pentru persoana care face exerciții fizice sau pentru terți.

SEMNE DE MANIPULARE PE AMBALAJELE DE TRANSPORT



- Această parte în sus. Nu răsturnați.
- Protejați împotriva căderii.
- Protejați împotriva umezelii.
- Depozitați maxim în 8 în straturi.
- Deșeuri electrice. Este necesară returnarea echipamentelor uzate la un punct de reciclare.
- Atenție, produs greu.
- Ambalajul este fabricat din carton.
- Ambalaj reciclabil.
- Ambalajul a fost produs ținând cont de responsabilitatea față de mediu și reciclare. Vă rugăm să sortați deșeurile în conformitate cu reglementările locale..
- Ambalaj din carton și plastic. Vă rugăm să sortați deșeurile în conformitate cu reglementările locale.
- Ambalaj din carton și plastic. Vă rugăm să sortați deșeurile în conformitate cu reglementările locale.

UTILIZARE

Înainte de a începe antrenamentul, asigurați-vă că echipamentul a fost asamblat corect.

- Înainte de a începe primul antrenament, familiarizați-vă cu toate funcțiile și opțiunile de reglare ale echipamentului.
- Echipamentul are elemente care pot fi expuse la coroziune. Din acest motiv, nu se recomandă ca să rămână în într-o cameră umedă. De asemenea, trebuie avut grijă ca echipamentul (în special componentele sale interne și electronice) să nu fie expus la contactul cu apă, băuturi, transpirație etc.
- Echipamentul este destinat doar antrenamentului adulților și nu este absolut o jucărie pentru copii. Dacă permiteți copiilor să-l folosească pe propria răspundere, instruiți-i neapărat cu privire la utilizarea corectă și supravegheați-i constant.

- Echipamentul nu este adecvat pentru uz terapeutic.
- În timpul funcționării echipamentului, pot apărea zgomote ușoare în timpul mișcării inerțiale a masei volante, care rezultă din tipul de construcție. Acestea nu au niciun efect asupra funcționării echipamentului.
- Emisia de zgomot în timpul sarcinii este mai mare decât fără sarcină.
- Înainte de a începe fiecare antrenament, verificați corectitudinea siguranțelor și a conexiunilor cu șuruburi și prize.
- În timpul antrenamentului pe echipament, nu uitați de încălțăminte adecvată (pantofi sport).

ÎNȚEȚINERE

Pentru a asigura siguranța maximă în utilizare a echipamentului, se recomandă aceasta să fie verificată în mod regulat pentru uzura elementelor. Aceasta se aplică verificării strângerii și stării piulițelor, șuruburilor, pieselor mobile etc, bușelor etc.

Depozitați echipamentul într-un loc uscat și cald. Nu expuneți echipamentul la lumina directă a soarelui.

ATENȚIE! Înainte de a începe întreținerea, opriți întotdeauna echipamentul și deconectați-l de la sursa de alimentare.

CURĂȚARE

Curățarea regulată a echipamentului va prelungi durata de viață a acestuia și îi va menține performanța ridicată.

Pentru curățare, utilizați o cârpă moale și umedă. Acest lucru nu se aplică elementelor electrice, motorului, părților interne - nu permiteți pătrunderea apei în aceste locuri. Protejați de apă.

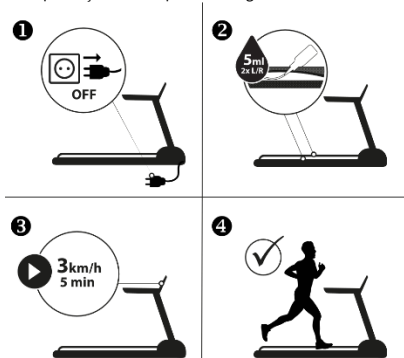
CURĂȚAREA MOTORULUI

Cel puțin o dată pe an, îndepărtați praful de pe motor. Pentru a face acest lucru, mai întâi opriți aparatul de la alimentare și, după aproximativ 1 oră, scoateți capacul motorului. Folosind aer comprimat sau o pensulă, îndepărtați cu grijă praful acumulat. După ce remontați capacul motorului și îl conectați la alimentare, puteți porni echipamentul.

LUBRIFIEREA BANDAJEI DE ALERGARE

Frecvența lubrifierii benzii de alergare depinde de intensitatea utilizării. Dacă aparatul funcționează mai mult de 5 ore pe săptămână, se recomandă lubrifierea la fiecare 2-3 luni. În cazul unei utilizări mai puțin intense a benzii de alergare, aceasta trebuie lubrifiată o dată la 7-8 luni.

1. Înainte de a începe lubrifierea benzii de alergare, opriți banda de alergare și deconectați-o de la alimentare. 2. Aplicați lubrifiant sub banda de alergare pe ambele părți, aproximativ 5 ml. Folosiți cel mai mult lubrifiant în locurile în care picioarele intră în contact cu banda în timpul alergării. 3. Porniți banda de alergare la o viteză mică (de exemplu, 3 km/h) și așteptați până când lubrifiantul se răspândește uniform pe toată lungimea benzii.



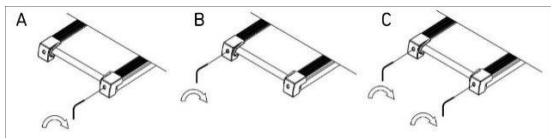
REGLAREA TENSIUNII BENZII

Banda de alergare poate necesita tensionare ca urmare a utilizării constante a benzii de alergare. Banda trebuie strânsă atunci când începe să alunece, să se deplaseze lateral sau să se îndoaie în timpul antrenamentului.

O bandă strânsă prea slab se poate opri în timpul funcționării motorului.

Așezați banda de alergare pe o suprafață plană. Porniți banda de alergare la o viteză de aproximativ 6-8 km/h, observați gradul de deviere a benzii de alergare.

- Nu strângeți banda prea tare, deoarece acest lucru poate provoca defecțiuni, inclusiv la motor, arbore sau rulmenți.
- O bandă strânsă corect poate fi ridicată la margini la o înălțime de aproximativ 5-7,5 cm. Este foarte ușor de verificat - este tensionată corect atunci când 3 degete se potrivesc sub ea.



CREȘTEREA TENSIUNII BENZII

În setul de piese veți găsi o cheie specială. Introduceți-o în șurubul stâng de reglare a benzii situat în partea din spate a benzii de alergare. Rotiți cheia în sensul acelor de ceasornic cu 90 de grade (desenul C).

În acest fel, veți strânge rola din spate și veți crește tensiunea benzii. Repetați operațiunea rotind șurubul din partea dreaptă. Asigurați-vă că rotiți șuruburile în mod egal.

Repetăți operațiunile pentru ambele șuruburi până când banda este tensionată corect.

REDUCEREA TENSIUNII BENZII

Pentru a reduce tensiunea benzii, procedați ca și pentru creșterea acesteia. Rotiți cheia în sens invers acelor de ceasornic.

CENTRAREA BENZII DE ALERGARE

Ca urmare a diferitelor stiluri de alergare (cel mai adesea o sarcină mai mare transferată pe un picior), banda se poate deplasa lateral și poate să nu fie centrată. Din acest motiv, banda poate necesita ajustare din când în când. Banda ar trebui să se centreze automat în timpul funcționării benzii de alergare. Necesită ajustare dacă se deplasează spre dreapta sau spre stânga.

Porniți banda de alergare și setați-o la o viteză mică (de exemplu, 3 km/h). Verificați

în ce direcție se deplasează banda.

- Dacă banda se deplasează spre dreapta, introduceți cheia în șurubul drept de reglare. Rotiți cheia cu 90 de grade în sensul acelor de ceasornic (desenul A). Observați dacă banda este centrată. Dacă încă se deplasează spre dreapta, rotiți din nou șurubul cu 90 de grade.
- Dacă banda se deplasează spre stânga, procedați la fel ca în cazul de mai sus, dar rotiți șurubul situat în partea stângă (desenul B).

MEDIU

Aparatul este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventualele daune în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în containerele colorate corespunzătoare, destinate colectării selective.



Protejați mediul și nu aruncați bateriile uzate în coșul de gunoi menajer. Returnați-le la locul de cumpărare sau predați-le la un punct de colectare selectivă a deșeurilor.

Aparatele electrice uzate (inclusiv contorul, sursa de alimentare) sunt materii prime secundare - nu le aruncați în containerele de deșeurii menajere, deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătate și mediu. Vă rugăm să ne ajutați activ să

economisim gestionarea resurselor naturale și protecția mediului natural prin predarea aparatului uzat la un punct de colectare selectivă a deșeurilor - aparate electrice uzate.

MONTAJUL

Montarea aparatului trebuie efectuată cu atenție de către un adult. În caz de îndoială, cereți ajutorul cuiva cu mai multă experiență în acest domeniu.

- Înainte de a începe asamblarea, asigurați-vă că setul cu aparatul conține toate elementele din lista de piese precum și dacă unele elemente nu au fost deteriorate în timpul transportului. În cazul lipsei elementelor sau al obiecțiilor, contactați vânzătorul.
- Familiarizați-vă cu desenele și explicațiile și efectuați asamblarea în conformitate cu ordinea cuprinsă în instrucțiunile de asamblare.
- Aveți grijă în timpul asamblării. În timpul utilizării uneltelor și elementelor, există riscul de rănire.
- Amintiți-vă să mențineți un mediu sigur. Nu împrăștiati haotic uneltele și elementele de asamblare. Rețineți că foliile și pungile de plastic reprezintă un pericol de sufocare pentru copii.
- Elementele de asamblare necesare pentru efectuarea unui anumit pas din instrucțiunile de asamblare au fost prezentate în desene și explicații. Utilizați elementele indicate în instrucțiunile de asamblare.
- În primele faze ale asamblării, nu strângeți piesele până la capăt. Faceți acest lucru după ce le-ați așezat pe toate și v-ați asigurat că sunt așezate corect.
- Producătorul își rezervă dreptul de a pre-asambla unele elemente.

SCHEMA DE ASAMBLARE (→ Vezi pagina 3)

ATENȚIE! Este interzisă utilizarea pieselor provenite din alte surse decât de la producător.

LISTA DE PIESE

Lista completă a pieselor este disponibilă contactând serwis@zipro.pl sau pe pagina Zipro.store în descrierea produsului.

NR.	DESCRIERE	CANTITATE
1	Partea de jos cadru	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Față Ghidon capac capăt	4
24R/L	Bottom frame capac	2
26	Tabletă suport superior capac	1
40	Interior-hexagonal șurub M10*20	16
47	Șurub cu cap cilindric M8*35	4
50	Șurub cu cap plat hexagonal interior M8*15	4
57	Șurub Phillips cu șaibă M5*12	2
60	Phillips de filetare șurub ST4*16	38
69	Serrată de blocare șaibă $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Serrated lock washer $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Flat washer $\phi 8$	10
72	Spring washer $\phi 8$	10
76	Safety key	1
82	Power cable	1

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ (→ Vezi pagina 3)

ATENȚIE! În timpul montajului, respectați pașii de mai jos și utilizați uneltele incluse în produs.

Pregătiți suficient spațiu liber pentru asamblarea dispozitivului. Datorită greutatei mari a unor elemente, se recomandă asamblarea de către două persoane.

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE ȘI DEZASAMBLARE

ASAMBLAREA DISPOZITIVULUI

ATENȚIE! Înainte de a începe asamblarea, verificați cu atenție dacă toate șuruburile sunt strânse.

ATENȚIE! În timpul asamblării, aveți grijă de mâini și degete pentru a nu fi prinse.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A COMPUTERULUI

ÎNCEPUT

În decurs de 3 secunde după apăsarea butonului **MOD NUMĂRĂTOARE INVERSĂ** dispozitivul va începe să funcționeze.

FUNCȚIA DE ECONOMISIRE A ENERGIEI

Computerul va intra în modul de economisire a energiei automat, dacă în 10 minute nu are loc nicio acțiune. Apăsați orice tastă pentru a relua sistemul.

OPRIRE DE URGENȚĂ A APARATULUI

ATENȚIE! În caz de pericol brusc, apăsați imediat butonul de oprire de urgență.

PROGRAME

Aparatul este echipat cu 3 programe utilizator pentru setare manuală, 12 programe automate salvate în memorie, moduri de numărare inversă (timp, distanță 25,30,35,40 calorii, nivel de înclinație, puls, viteză).

DESCRIEREA BUTOANELOR

- **START** – servește la pornirea aparatului în modul manual sau programului selectat.
- **STOP** – servește la oprirea aparatului în funcțiune. După apăsare va avea loc de asemenea o resetare a setărilor. După repornirea dispozitivului va începe să funcționeze în modul manual ..
- **PROGRAM** – este folosit pentru a selecta un program de antrenament automat (P1-P12), un program utilizator (U1-U3) sau funcției Body Gras înainte de pornire.
- **MANUAL** – permite selectarea modului numărătoare inversă: de timp, distanței sau calorilor
- **PERSONALIZAT** – comutați rapid peste programul personalizat. În acest mod, apăsați tasta de confirmare a tastaturii mici de 3 * 4 pentru a introduce setarea segmentului de program personalizat. Puteți seta rapid parametrii prin intermediul parametrului "Set + -" în această perioadă.
- **DISTANȚĂ/CALORII/TIMP numărătoare inversă** - cheia de comutare reciprocă a modului: timpul poate activa rapid modul invers de timp. Puteți seta rapid parametrii prin intermediul parametrului "Set + -" în această perioadă. Distanța poate activa rapid distanța modul invers. Caloriile pot activa rapid modul de numărare a calorilor.
- **ÎNCLINARE** – butoanele permit reglarea (creștere și reducere) nivelului cu 1 nivel în timpul antrenamentului. Butoanele sunt amplasate pe consola computerului și pe mănere.
- **BUTOANE DE SELECTARE RAPIDĂ A NIVELULUI** - vă permit să efectuați o selecție directă a alegerii nivelului în timpul antrenamentului (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **BUTOANE DE SELECTIE RAPIDĂ NIVEL** – vă permit să faceți o selecție directă a vitezei (2,4,6,8).

FUNCȚII (SPECIFICAȚII)

TIME/STEPS	Afișează timpul actual al mișcării sau numărul de pași.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Afișează distanța.	0 - 99
CALORIES	Calculează numărul total de calorii arse de la începutul până la sfârșitul exercițiilor. (Măsurarea este aproximativă pentru a compara diferite sesiuni de exerciții și nu poate fi utilizată în tratament).	0,0-999 kcal
ÎNCLINARE	Afișează nivelul.	-5 ~ 40%
PULSE	Afișează pulsul actual. ATENȚIE! Măsurarea ritmului cardiac doar în scopuri sportive (uzul medical este exclus).	50-200 BPM
VITEZĂ	Afișează viteză curentă de mișcare.	0,5-16KM/H

FUNCȚIA DE MĂSURARE A PULSULUI

După pornirea bandei de alergare țineți ambele mâini pe senzorii de măsurare pulsului. După 30 de secunde, pe ecran va apărea pulsul actual.

În timpul măsurării, computerul va afișa o pictogramă în formă de inimă.

ATENȚIE! Măsurarea pulsului doar în scopuri sportive (se exclude utilizarea medicală).

PROGRAM MANUAL

Programul manual este modul implicit de funcționare al dispozitivului. Banda de alergare începe să funcționeze după apăsarea **START**, dacă nu este selectat niciun program de antrenament.

- Viteza implicită în modul manual este 0.5 km/h.
- Modificarea setării vitezei și a nivelului este posibilă cu ajutorul butoanelor de pe computer și de pe balustrade.

PROGRAME DE ANTRENAMENT

Selecția unuia dintre cele 12 programe de antrenament automate apăsând butonul **PROGRAM** până când pe ecran apare numărul corespunzător.

- Când este afișat programul corespunzător un program apăsați **MODE**. După selectarea în fereastra va apărea și va clipi valoarea "30:00". Setările duratei de antrenament programului pot fi efectuate cu butoanele **VITEZĂ +/-**.

- Durata de antrenament setată este împărțită proporțional în 20 etape. Tabel prezintă o imagine de ansamblu etape și corespunzătoare lor viteze și unghiul de înclinare pentru fiecare pentru a începe programul de antrenament. → [Vezi pagina 111](#).
- Pentru a începe program apăsați **START**.

PROGRAME UTILIZATOR

Calculatorul este echipat cu 3 programe utilizator pentru definire individuală: U1, U2, U3.

SETAREA PROGRAMULUI UTILIZATOR

- În modul standby, apăsați butonul **PROGRAM**, pentru a selecta unul dintre programele utilizator. Pe panou vor fi afișate succesiv numerele programelor automate, apoi programele utilizator.
- Când este afișat programul corespunzător, apăsați **MODE**, pentru a începe editarea primei secțiuni a programului. Utilizați butoanele **SPEED +/-** pentru a seta viteza.
- Apăsați **MODE**, pentru a confirma setările parametrilor pentru prima secțiune și pentru a trece la editarea următoarei.

Programele sunt formate din 20 de secțiuni. Repetați pașii de mai sus până când sunt setați parametrii tuturor secțiunilor.

Programele vor fi salvate în memoria computerului până la următoarea lor editare.

Datele nu se vor pierde din cauza unei pene de curent.

PORNIREA PROGRAMULUI UTILIZATORULUI

- W modul standby, apăsați butonul **PROGRAM**, pentru a selecta unul dintre programele utilizatorului. Po selectarea în fereastra va afișa și clipi valoarea Utilizați „30:00”. butoanele **SPEED +/-** , **INCLINE +/-** pentru setarea timpului de antrenament. Timpul de antrenament setat este împărțit proporțional în 20 de etape. Pentru.
- Atingeți **START** program . **START**. Pentru **MODE**.
- setarea valorii numărare invers utilizăți **SPEED +/-** , **INCLINE +/-**.
- Pornirea benzii de alergare n numărătoare inversă va începe după apăsarea butonului **START**.

PARAMETRI NUMĂRARE INVERSĂ:

- **TIMP**: valoarea inițială a numărătorii inverse este 30 min. Calculatorul permite setarea timpului în intervalul 5-99 minute (la fiecare 1 minut).
- **CALORII**: Valoarea inițială a numărătorii inverse este de 50 kcal. Calculatorul permite setarea calorilor în intervalul 20-990 kcal (la fiecare la fiecare 10 kcal).
- **DISTANȚĂ**: Valoarea inițială a numărătorii inverse este de 1 km. Calculatorul permite setarea distanței în intervalul 1,0-99,0 km (la fiecare la fiecare 1 km).

FUNCȚIA DE MĂSURARE A ȚESUTULUI ADIPOS (BODY FAT)

Apăsați butonul **PROGRAM**, până când pe ecran apare „FAT”.

Utilizați **MODE**, pentru a introduce parametrii:

- F1 - sex (gender) – 01 bărbat / 02 femeie
- F2 - vârstă (vârstă) – valori 10-99
- F3 - înălțime (înălțime) – valori 100-220 cm
- F4 - greutate (greutate) – valori 20-130 kg

Utilizați butoanele **SPEED +/-** , **INCLINE +/-** pentru a seta valorile parametrilor.

După selectarea parametrilor, pe ecran va apărea F5. Puneți ambele mâini pe senzorii de măsurare a pulsului, după 5-6 secunde computerul va afișa informația FAT. FAT are ca scop măsurarea relației dintre înălțime și greutate, și nu a proporțiilor corpului.

Rezultatul corect ar trebui să se încadreze între 19-26. Valoarea de sub 19 indică subponderalitate, 27-30 - supraponderalitate, iar peste 30 - obezitate.

ATENȚIE! Rezultatele obținute nu pot constitui sub nicio formă baza tratamentului sau să fie luate în considerare în scopuri medicale.

ANTRENAMENT ȘI FAZELE DE EXERCIȚII

Utilizarea dispozitivului vă va oferi multe beneficii. În primul rând, vă va îmbunătăți condiția fizică, vă va întări mușchii și, în combinație cu o dietă adecvată, vă va permite să ardeți țesutul adipos inutil.

1. ÎNCĂLZIREA

Aceasta este o fază care îmbunătățește circulația sângelui în tot corpul și pregătește mușchii pentru un efort sportiv. De asemenea, reduce riscul de crampe și de rănire. Se recomandă efectuarea unor exerciții de stretching așa cum se arată mai jos.

Dacă simțiți durere, opriți exercițiile sau reduceți intervalul de mișcare.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană cu picioarele îndoite și genunchii orientați spre exterior. Uniți tălpile picioarelor și apropiați-le cât mai mult posibil. Apăsați ușor genunchii spre sol și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA COAPSELOR

Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți piciorul drept și aplicați talpa piciorului stâng pe coapsa dreaptă. Întindeți mâna dreaptă spre degetele piciorului drept cât mai mult posibil. Mențineți timp de 15 secunde. Repetați cu piciorul stâng.

ROTĂRI ALE CAPULUI

Țineți capul drept, privind înainte. Fără a mișca umerii, rotiți-l spre dreapta și înapoi, apoi rotiți-l spre stânga și înapoi.

RIDICAREA BRAȚELOR

Ridicați mâna stângă cât mai sus posibil și mențineți-o timp de câteva secunde. Repetați cu mâna dreaptă.

ÎNTINDEREA TENDONULUI LUI ACHILE

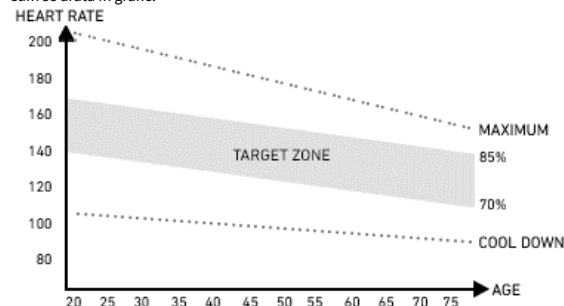
Stați cu fața la perete, întindeți piciorul stâng înainte și îndoțiți-l ușor de genunchi. Țineți-l pe cel drept în spate – întins, cu călcâiul așezat plat pe pământ. Țineți ambii călcâi plat pe pământ și împingeți șoldurile spre perete. Mențineți această poziție timp de 30 de secunde. Repetați cu piciorul drept întins. Nu uitați să nu vă arcuiți spatelul în timpul exercițiului.

ÎNDOIRI

Stați cu picioarele unite. Faceți o aplecare înainte, încercând să apropiați cât mai mult pieptul de genunchi. Mențineți timp de 15 secunde. Nu uitați să nu vă îndoiiți genunchii.

2. FAZA DE EXERCIȚII

Aceasta este faza corectă a antrenamentului. Exersați în ritmul dumneavoastră, astfel încât să obțineți o frecvență cardiacă adecvată vârstei dumneavoastră, așa cum se arată în grafic.



3. FAZA DE RELAXARE

Această fază ajută la calmarea circulației și la relaxarea mușchilor. Aceasta este o repetare a exercițiilor de încălzire. Trebuie amintit că, pentru a nu suprasolicita mușchii.

POSSIBILE DETERIORĂRI ȘI TEHNICI DE REPARARE

ATENȚIE! Deschiderea carcasei dispozitivului fără a contacta mai întâi serviciul de asistență al producătorului duce la pierderea garanției. Dacă suspectați o defecțiune care necesită deschiderea carcasei, contactați serviciul de asistență al producătorului.

DESCRIEREA ERORII	POSSIBILE CAUZE	REZOLVAREA PROBLEMELOR
---- Problemă cu afișajul	Fără alimentare sau fără alimentare cu energie electrică	Conectați cablul de alimentare la priza de curent alternativ sau verificați priza de curent alternativ.
	Întrerupătorul de alimentare nu este pornit.	Setați întrerupătorul de alimentare în poziția ON.
	Unitatea nu este alimentată sau este defectă.	Apăsăți din nou protecția la suprasarcină sau înlocuiți unitatea.
	Circuit întrerupt al cablului de semnal al contorului electronic	Înlocuiți cablul de semnal și conectați-l din nou.
	Contorul electronic este defect	Înlocuiți contorul electronic.
Afișaj incomplet, segmente lipsă	Circuitele integrate (IC) ale driverului de afișare au lipituri defectuoase sau lipituri continue	Reparații necesare, verificați punctele de lipire, lipire solidă la fața locului.
	Circuitele integrate (IC) ale driverului de afișare sunt defecte	Deconectați cablul și Reparații necesare, lipiți un nou circuit integrat (IC) al driverului de afișare.
Afișajul contorului electronic	Deconectarea blocării de siguranță	Puneți blocarea de siguranță în poziția ventuzei sau a cardului de pe panou.
	Întrerupător de urgență al controlerului deconectat	Conectați sau rotiți întrerupătorul de urgență în poziția corectă
-sau-	Magnetronul nu este pornit (dacă este prezent)	Magnetronul este instalat în poziția corectă.
E01 - Eroare de comunicare (controlerul nu primește semnal de la contorul electronic);	Cablul de semnal al contorului electronic este conectat incorect sau are un contact slab.	Reconectați ștecherul
E02 - Eroare de comunicare (contorul electronic nu primește semnal de la controler)	Cablul de semnal al contorului electronic este	Înlocuiți cablul de semnal. Contactați

	deteriorat, scurtcircuitat sau întrerupt Cauza se află în cablul de semnal al contorului electronic	service-ul producătorului Înlocuiți contorul electronic. Contactați service-ul producătorului
	Defecțiune a circuitului de semnal al controlerului	Înlocuiți unitatea. Contactați service-ul producătorului.
E08 - Defecțiune la conectarea comenzii inferioare	Detectare dacă subconexiunea la capătul mașinii este blocată.	Îndepărtați corpul străin blocant.
	Defecțiune senzor IR	Înlocuiți senzorul. Contactați service-ul producătorului.
	Defecțiune controler.	Înlocuiți controlerul. Contactați service-ul producătorului
E48 - Lipsă semnal detectare viteză (cu controlerul detectând viteza)	Cablul semnalului de viteză nu este conectat sau senzorul este defect	Reintroduceți cablul semnalului de viteză sau înlocuiți senzorul. Contactați service-ul producătorului
	Circuitul senzorului controlerului este defect	Înlocuiți unitatea. Contactați service-ul producătorului
Aparatul nu funcționează	Lipsă alimentare Cheia de siguranță este deconectată Scurtcircuit Comutatorul ON/OFF nu este pornit Cureaua de transmisie este prea puțin tensionată	Conectați aparatul la curent. Conectați cheia de siguranță. Contactați service-ul producătorului. Porniți aparatul. Contactați service-ul producătorului.

GARANȚIE

Vânzătorul, în numele Garantului, acordă o garanție pe teritoriul României pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării. Garanția pentru bunurile vândute nu exclude, nu limitează și nu suspendă drepturile Cumpărătorului care decurg din Legea privind drepturile consumatorilor.

Certificatul de garanție se află pe ultima pagină.

CONDIȚII DE GARANȚIE

- Reclamațiile și garanția se aplică numai defectelor ascunse rezultate din vina producătorului.
- Garanția va fi respectată de magazin sau service după prezentarea de către client a:
 - unui certificat de garanție valabil, lizibil și completat corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - unei dovezi valabile de achiziție a echipamentului cu data vânzării,
 - bunului reclamat sau a piesei defecte.
 În cazul achizițiilor la distanță, certificatul de garanție este valabil numai pe baza documentului de achiziție (bon fiscal / factură).
- Reclamația va fi analizată în termen de până la 14 zile de la data notificării defectului de către Client.
- Defectele de fabricație și daunele dezvăluite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de cel mult 21 de zile de la data livrării mărfii la magazin sau service.
- În cazul în care este necesară importarea unei piese, perioada de reparație în garanție se poate prelungi cu timpul necesar pentru importul acesteia, dar nu mai mult de 40 de zile.
- Garanția nu acoperă:
 - daunele mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - daunele și defectele rezultate din utilizarea și depozitarea necorespunzătoare scopului, asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - daunele și uzura elementelor consumabile, cum ar fi: cabluri, curele, elemente de cauciuc, pedale, mânere de burete, roți, rulmenți, tapițerie.
 - activitățile legate de asamblare, întreținere, pe care, conform instrucțiunilor de utilizare, utilizatorul este obligat să le efectueze pe cont propriu.
- Garanția nu se aplică în următoarele cazuri:
 - expirarea perioadei de valabilitate,
 - efectuarea de către client a reparațiilor și modificărilor independente cu utilizarea de piese neoriginale,
 - când defectul a rezultat dintr-o instalare incorectă sau din nerespectarea regulilor de exploatare corectă descrise în manualul de utilizare,
 - utilizarea altor utilizări decât uzul casnic,
 - daunele cauzate în timpul transportului.
- Nu se vor elibera duplicate ale certificatului de garanție.

9. În cadrul garanției, clientul are dreptul de a solicita următoarele tipuri de despăgubiri gratuite:
- repararea produsului,
 - înlocuirea produsului,
 - reducerea prețului,
 - rezilierea contractului și rambursarea integrală a costurilor suportate.
10. Pentru a depune o reclamație, trebuie:
- Să prezentați produsul sau o parte a acestuia, care este acoperit de garanție.
 - Dovada achiziției care specifică numele și adresa vânzătorului, data și locul achiziției, tipul produsului sau un certificat de garanție valabil cu ștampila magazinului.
- c. În cazul livrării unui produs murdar, service-ul poate refuza acceptarea acestuia sau, pe cheltuiala clientului, cu acordul său scris, poate efectua curățarea.
11. În cazul unei soluționări pozitive a reclamației, echipamentul va fi reparat sau înlocuit cu unul nou sau clientului i se vor returna banii. Costurile de transport al mărfii către client sunt suportate de service-ul producătorului.
12. În cazul respingerii reclamației de garanție, clientul va primi o justificare detaliată a deciziei luate, iar în termen de până la 14 zile de la data comunicării deciziei, echipamentul va fi returnat clientului pe cheltuiala acestuia.

РУ Руководство пользователя

Пользователь, Ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом сборки и первым использованием устройства. Эта инструкция содержит важную информацию о безопасности использования и техническом обслуживании оборудования. Сохраните ее, чтобы иметь возможность использовать информацию, касающуюся технического обслуживания или заказа запасных частей.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Питание	220В
Максимальная мощность	1100 W
Вес	96 кг
Температура использования	0°C до +40°C
Температура хранения	-10°C до +60°C
Максимальный вес пользователя	135 кг
Класс применения	Класс Н
Класс точности	Класс С
Количество уровней сопротивления	-5~40 уровней
Стандарт изделия (основной)	EN ISO 20957-1:2024
Предназначение	Беговая дорожка с регулировкой наклона для использования в домашних условиях.

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ! Устройство можно использовать только по назначению, то есть для тренировок взрослыми. Любое другое использование устройства может быть опасным. Производитель не несет ответственности за ущерб, возникший в результате неправильного использования устройства.

- Устройство было разработано и сконструировано на основе последних знаний в области безопасности. Опасные элементы, которые потенциально могут представлять опасность получения травм, были устранены или соответственно защищены.
- Не допускаются ремонт и изменения своими руками.
- Раз в один-два месяца проверяйте правильность затяжки винтов, шурупов и гаек.
- Для постоянного обеспечения безопасности регулярно (то есть один раз в год) проверяйте и обслуживайте оборудование в специализированном торговом центре.
- Все изменения на устройстве, которые не были описаны в данной инструкции, могут стать причиной повреждений или непосредственно угрожать здоровью и жизни тренирующегося. Изменения на устройстве могут производить только сотрудники сервиса производителя или лица, обученные ими в этой области.
- Все устройства подлежат постоянным инновационным мероприятиям с целью обеспечения высокого качества. По этой причине производитель оставляет за собой право на внесение технических изменений.
- Все вопросы или сомнения, связанные с оборудованием, направляйте в специализированный торговый центр.

ВНИМАНИЕ! Соблюдайте общие правила положений и мер безопасности, действующих при обращении с электрическими устройствами.

- Устройство питается от сетевого напряжения 220V.
- Все электрические устройства во время работы излучают электромагнитное излучение. Если рядом с электронным блоком управления или кабиной размещены другие устройства, излучающие такое излучение (например, мобильные телефоны), то некоторые значения (например, пульс) могут быть искажены.
- ВНИМАНИЕ!** Никогда не производите самостоятельно никаких модификаций в электрической сети. Такие изменения поручайте специалистам.
- ВНИМАНИЕ!** Помните, что перед началом выполнения каких-либо ремонтных работ, обслуживания или чистки оборудования необходимо вынуть вилку питания из розетки.
- Для подключения устройства не используйте удлинители.
- Если в течение более длительного времени вы не будете пользоваться оборудованием, выньте его вилку питания из розетки.
- Обратите внимание на то, чтобы электрический провод не был прижат и его расположение не вызывало риска споткнуться о него.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Заземление защищает от риска поражения электрическим током. Устройство имеет провод и вилку с заземлением. Вилка должна быть подключена к правильно установленной и надлежащим образом заземленной сетевой розетке.

ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение провода может вызвать риск поражения электрическим током.

- Перед подключением устройства к питанию убедитесь, что местное напряжение соответствует типу вилки.
- Не модифицируйте вилку, если она не подходит к розетке.

В таком случае поручите установку другой розетки квалифицированному электрику.

ВНИМАНИЕ! Людей, находящихся поблизости во время использования оборудования, следует предупредить о возможных угрозах. Соблюдайте особую осторожность в присутствии детей.

ВНИМАНИЕ! Перед началом упражнений проконсультируйтесь с врачом чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний для тренировок на устройстве. На основании заключения специалиста вы можете разработать свой план тренировок. Неправильно подобранная программа или чрезмерные упражнения могут быть опасны для вашего здоровья и жизни.

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

ВНИМАНИЕ! Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, содержащиеся в данной инструкции.

- Выбирая место для тренировок, обеспечьте себе безопасное расстояние от возможных препятствий. Не устанавливайте оборудование вблизи коммуникаций (дорог, ворот, переходов и т.п.).
- Запрещается использовать оборудование в непосредственной близости от стены. Зона безопасности составляет 2000 мм и как минимум шириной с устройство.

ВНИМАНИЕ! Во время сборки устройства соблюдайте осторожность и не допускайте присутствия детей поблизости. Во время сборки используются мелкие детали (гайки, винты и т.п.), которые могут быть проглочены.

ОСТАТОЧНЫЙ РИСК

- В ситуации, когда защита от падения не используется или используется неправильно, существует остаточный риск, то есть падение человека, вызывающее ссадины, синяки, переломы или в худшем случае, смерть.
- Существует остаточный риск непреднамеренной перегрузки тренирующегося из-за неправильного использования или неверной оценки, а также неправильной передачи данных (из-за электромагнитных помех, ошибки программного обеспечения и т.п.). Даже лучшая защита программного обеспечения и оборудования не исключает ошибку программного обеспечения или оборудования и может теоретически привести к перегрузке тренирующегося.
- Продукт является электрическим устройством, поэтому нельзя исключать поражение электрическим током, которое может привести к смерти.
- Нельзя исключать остаточный риск удушения.
- Риск можно ограничить, следуя информации о безопасности, содержащейся в инструкции по эксплуатации.
- Нельзя исключать, что непреднамеренное или несанкционированное использование вызовет другие, неучтенные риски, а учтенные риски были оценены неправильно.

В анализе рисков оценка была произведена на основе "текущего состояния устройства". Из проведенной оценки и контроля продукта следует, что вероятность возникновения недопустимого риска очень низка. Устройство (его конструкция, способ действия и применение) не создает - в нормальных условиях - необоснованного риска для тренирующегося или третьих лиц.

МАНИПУЛЯЦИОННЫЕ ЗНАКИ НА ТРАНСПОРТНОЙ УПАКОВКЕ



- 1 - Этой стороной вверх. Не переворачивать.
- 2 - Беречь от падения.
- 3 - Беречь от влаги.
- 4 - Хранить максимально в 8 слоев.
- 5 - Электроотходы. Необходимо сдать использованное оборудование в пункт переработки.
- 6 - Внимание, тяжелый продукт.
- 7 - Упаковка изготовлена из картона.
- 8 - Упаковка, пригодная для переработки.
- 9 - Упаковка произведена с учетом ответственности за окружающую среду и переработку. Пожалуйста, сортируйте отходы в соответствии с местными правилами..
- 10 - Упаковка изготовлена из картона и пластмасс. Пожалуйста, сортируйте отходы в соответствии с местными правилами.
- 11 - Упаковка изготовлена из картона и пластмасс. Пожалуйста, сортируйте отходы в соответствии с местными правилами.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом тренировки убедитесь, что устройство правильно установлено.

- Перед началом первой тренировки ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями регулировки устройства.
- Устройство имеет элементы, которые могут быть подвержены к коррозии. По этой причине не рекомендуется, чтобы оно оставалось в влажном помещении. Также необходимо следить за тем, чтобы оборудование (особенно его внутренние и электронные компоненты) не подвергалось контакту с водой, напитками, потом и т.п.
- Устройство предназначено только для тренировок только взрослыми и абсолютно не является игрушкой для детей. Если вы разрешите детям использовать его под свою ответственность, обязательно проинструктируйте их о правильном использовании и постоянно присматривайте за ними.
- Оборудование не подходит для терапевтического применения.
- Во время работы устройства могут возникать тихие шумы при инерционном движении маховика, которые возникают из-за типа конструкции. Они не оказывают никакого влияния на работу оборудования.
- Уровень шума при нагрузке выше, чем без нагрузки.
- Перед началом каждой тренировки проверяйте правильность предохранителей, винтовых и штекерных соединений.
- Во время тренировки на устройстве не забудьте надеть подходящую обувь (спортивную обувь).

ОБСЛУЖИВАНИЕ

В целях обеспечения максимальной безопасности использования устройства, рекомендуется регулярно проверять на предмет износа элементов. Это касается проверки затяжки и состояния гаек, винтов, подвижных, втулок и т.п.

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

ВНИМАНИЕ! Перед началом обслуживания всегда выключайте устройство и отключайте от источника питания.

ЧИСТКА

Регулярная чистка устройства продлит срок его службы и сохранит его высокую производительность.

Для очистки используйте мягкую влажную ткань. Это не относится к электрическим компонентам, двигателю, внутренним частям - не допускайте попадания воды в эти места. Берегите от воздействия воды.

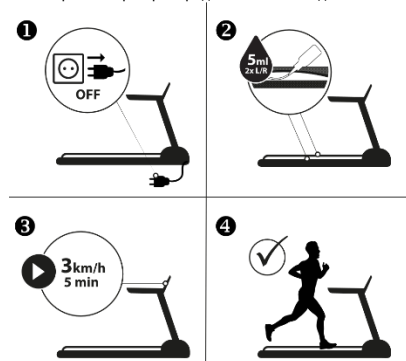
ОЧИСТКА ДВИГАТЕЛЯ

Не реже одного раза в год удаляйте пыль с двигателя. Для этого сначала выключите устройство из источника питания и, подождя около 1 часа, снимите крышку двигателя. С помощью сжатого воздуха или кисти осторожно удалите скопившуюся пыль. После установки крышки двигателя и подключения к источнику питания можно запустить оборудование.

СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Частота смазки беговой дорожки зависит от интенсивности ее использования. Если устройство работает более 5 часов в неделю, рекомендуется смазывать ее каждые 2-3 месяца. При менее интенсивном использовании беговой дорожки ее следует смазывать один раз в 7-8 месяцев.

1. Перед началом смазки бегового полотна выключите беговую дорожку и отсоедините ее от источника питания. 2. Нанесите смазку под беговое полотно с обеих сторон примерно по 5 мл. Больше всего используйте ее в местах, где ступни контактируют с полотном во время бега. 3. Запустите беговую дорожку на низкой скорости (например, 3 км/ч) и подождите, пока смазка равномерно распределится по всей длине полотна.



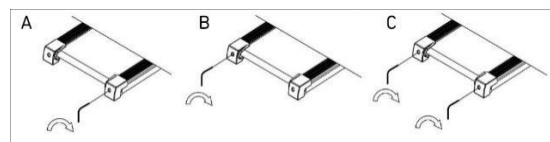
РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

Беговое полотно из-за постоянного использования беговой дорожки может потребовать натяжения. Полотно требует натяжения, когда во время тренировки оно начинает скользить, перемещаться в стороны или подворачиваться.

Слишком слабо натянутое полотно может остановиться во время работы двигателя.

Поместите беговую дорожку на плоскую поверхность. Запустите беговую дорожку со скоростью около 6-8 км/ч, наблюдайте за степенью отклонения полотна беговой дорожки.

- Не следует натягивать полотно слишком сильно, так как это может привести к неисправностям, в частности, двигателя, вала или подшипников.
- Правильно натянутое полотно можно поднять на его краях на высоту около 5-7,5 см. Очень легко это проверить - правильно натянуто, когда под ним помещаются 3 пальца.



УВЕЛИЧЕНИЕ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

В комплекте частей вы найдете специальный ключ. Поместите его в левый винт для регулировки полотна, расположенный в задней части беговой дорожки. Поверните ключ по часовой стрелке на 90 градусов (рисунок С). Таким образом, вы натянете задний ролик и увеличите натяжение полотна. Повторите действие, повернув винт с правой стороны. Обратите внимание на то, чтобы одинаково повернуть винты. Повторяйте действия для обоих винтов до тех пор, пока полотно не будет правильно натянуто.

УМЕНЬШЕНИЕ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

Чтобы уменьшить натяжение полотна, действуйте так же, как при его увеличении. Ключ поворачивайте в направлении, противоположном движению часовой стрелки.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Вследствие разного стиля бега (чаще всего большей нагрузки, переносимой на одну ногу) полотно может смещаться в стороны и не быть выровненным. По этой причине полотно может время от времени требовать регулировки. Полотно самостоятельно должно выровняться во время работы беговой дорожки. Оно требует регулировки в случае, когда смещается в направлении правой или левой стороны.

Запустите беговую дорожку и установите ее на низкую скорость (например, 3 км/ч). Проверьте в каком направлении смещается полотно.

- Если полотно смещается в правую сторону, поместите ключ в правый винт для регулировки. Поверните ключ на 90 градусов в направлении, соответствующем движению часовой стрелки (рисунок А). Наблюдайте, будет ли полотно выровнено. Если оно все еще смещается вправо, снова поверните винт на 90 градусов.
- Если полотно смещается влево, поступайте так же, как в случае выше, но поворачивайте винт, расположенный с левой стороны (рисунок В).

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Устройство поставляется в упаковке для защиты от возможных повреждений во время транспортировки. Упаковка является необработанным сырьем и может быть переработана. Выбрасывайте эти материалы в соответствующие цветные контейнеры, предназначенные для раздельного сбора.



Берегите окружающую среду и не выбрасывайте использованные батареи в домашний мусорный бак. Сдавайте их в месте покупки или передавайте в выделенный пункт хранения вторсырья.

Использованное электрическое устройство (включая счетчик, источник питания) является вторсырьем - не выбрасывайте его в контейнеры для бытовых отходов,

поскольку оно может содержать вещества, опасные для здоровья и окружающей среды. Просим вас активно помогать в экономном использовании природными ресурсами и защите окружающей среды путем передачи использованного устройства в пункт хранения вторсырья - использованных электрических устройств.

МОНТАЖ

Монтаж устройства должен быть тщательно выполнен взрослым человеком. В случае сомнений попросите о помощи кого-то с большим опытом в этой области.

- Перед началом монтажа убедитесь, что комплект с устройством содержит все элементы из списка деталей а также не были ли какие-либо элементы повреждены во время транспортировки. В случае отсутствия элементов или возражений свяжитесь с продавцом.
- Ознакомьтесь с рисунками и пояснениями и производите сборку в соответствии с порядком, указанным в инструкции по сборке.
- Соблюдайте осторожность при сборке. Во время использования инструментов и элементов существует риск получения травмы.
- Помните о поддержании безопасной обстановки. Не раскладывайте хаотично инструменты и монтажные элементы. Помните, что пленки и пластиковые пакеты представляют опасность удушья для детей.
- Монтажные элементы, необходимые для выполнения данного шага инструкции по сборке, представлены на рисунках и в пояснениях. Используйте элементы, указанные в инструкции по сборке.
- На первых этапах сборки не затягивайте детали до упора. Сделайте это после размещения всех деталей и убедитесь, что они правильно установлены.
- Производитель оставляет за собой право на предварительную сборку некоторых элементов.

СХЕМА СБОРКИ (→ См. страницу 3)

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

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Полный список деталей доступен после контакта с serwis@zipro.pl или на странице [Zipro.store](#) в описании продукта.

НОМЕР	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	Нижний рама	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Передний Руль заглушка	4
24R/L	Bottom frame крышка	2
26	Планшет стойка верхняя крышка	1
40	Внутренний-шестигранник болт M10*20	16
47	Винт с цилиндрической головкой M8*35	4
50	Винт с плоской головкой M8*15	4
57	Винт Phillips с шайбой M5*12	2
60	Phillips саморез винт ST4*16	38
69	Зубчатая стопорная шайба ф10*1.2	20
70	Зубчатая стопорная шайба ф8*1.2	8
71	Плоская шайба ф8	10
72	Пружинная шайба ф8	10
76	Предохранительный ключ	1
82	Силовой кабель	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (→ См. страницу 3)

ВНИМАНИЕ! Во время сборки соблюдайте следующие шаги и используйте инструменты, прилагаемые к продукту. Подготовьте достаточно свободного места для сборки устройства. В связи с большим весом некоторых элементов рекомендуется сборка вдвоем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И РАЗБОРКЕ

СБОРКА УСТРОЙСТВА

ВНИМАНИЕ! Перед началом сборки убедитесь, что все винты затянуты. **ВНИМАНИЕ!** Во время сборки будьте осторожны со своими руками и пальцами, чтобы их не защемило.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

НАЧАЛО

В течение 3 секунд после нажатия кнопки **СТАРТ** устройство начнет работу.

ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Компьютер перейдет в режим энергосбережения автоматически, если в течение 10 минут не будет никаких действий. Нажмите любую клавишу, чтобы возобновить работу системы.

АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА УСТРОЙСТВА

ВНИМАНИЕ! В случае внезапной опасности немедленно нажмите кнопку аварийной остановки.

ПРОГРАММЫ

Устройство оснащено 3 пользовательскими программами для ручной настройки, 12 автоматическими программами, сохраненными в памяти, режимы обратного отсчета (времени,расстояния,,калорий, уровня наклона, пульса, скорости).

ОПИСАНИЕ КНОПОК

- СТАРТ** - служит для запуска устройства в режиме ручном или выбранной программы.
- СТОП** – служит для остановки работающего устройства. После нажатия произойдет также сброс настроек. После повторного запуска устройство начнет работу в режиме ручного управления.
- PROGRAM** – служит для выбора программы тренировки автоматической (P1-P12), программы пользователя (U1-U3) или функции Body Fat перед запуском.
- MANUAL** – позволяет выбрать режим обратного отсчета: времени, расстояния или калорий
- CUSTOM** – быстрое переключение на пользовательскую программу. В этом режиме нажмите клавишу подтверждения на малой клавиатуре 3 * 4, чтобы войти в настройку пользовательских сегментов программы. В течение этого периода вы можете быстро установить параметры с помощью кнопок "Set + -".
- ДИСТАНЦИЯ/CALORIES/TIME countdown** – клавиша для переключения между режимами: TIME позволяет быстро включить обратный отсчет времени. В течение этого периода вы можете быстро установить параметры с помощью "Set + -". ДИСТАНЦИЯ позволяет быстро включить режим обратного отсчета расстояния. CALORIES позволяет быстро включить режим подсчета калорий.
- НАКЛОН** – кнопки позволяют регулировать (увеличивать и уменьшать) уровень наклона на один шаг во время тренировки. Кнопки расположены на консоли компьютера и на поручнях.
- КНОПКИ БЫСТРОГО ВЫБОРА УРОВНЯ** – позволяют выполнить непосредственный выбор уровня во время тренировки (–5, 0, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40).
- КНОПКИ БЫСТРОГО ВЫБОРА СКОРОСТИ** – позволяют произвести непосредственный выбор скорости (2, 4, 6, 8).

ФУНКЦИИ (СПЕЦИФИКАЦИЯ)

ВРЕМЯ/ШАГИ	Отображает текущее время движения или количество шагов.	00:00-99:59 мин
DISTANCE	Отображает дистанцию.	0 - 99
КАЛОРИИ	Подсчитывает общее количество сожженных калорий от начала до конца тренировки. (Измерение является приблизительным для сравнения	0,0-999 ккал

	различных сеансов упражнений, не может использоваться в лечении).	
НАКЛОН	Отображает уровень.	-5 ~ 40%
ПУЛЬС	Отображает текущий пульс. ВНИМАНИЕ! Измерение пульса только для спортивных целей (исключается медицинское применение).	50-200 УД/МИН
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость движения.	0.5-16КМ/Ч

ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

После запуска беговой дорожки держите обе руки на датчиках для измерения пульса. Через 30 секунд на экране появится текущий пульс. Во время измерения компьютер отобразит значок в форме сердца. **ВНИМАНИЕ!** Измерение пульса только для спортивных целей (исключается медицинское применение).

РУЧНАЯ ПРОГРАММА

Ручная программа является режимом работы устройства по умолчанию. Беговая дорожка начинает в ней работу после нажатия **СТАРТ**, если не выбрана ни одна тренировочная программа.

- Скорость по умолчанию в режиме ручном это 0,5 км/ч.
- Изменение настройки скорости и уровня возможно с помощью кнопок на компьютере и поручнях.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Выберите одну из 12 автоматических тренировочных программ, нажимая кнопку **ПРОГРАММА** до тех пор, пока на экране не отобразится соответствующий номер.

- Когда отобразится будет соответствующая программа нажмите **РЕЖИМ**. После выбора в окне отобразится и будет мигать значение "30:00". Настройки времени тренировки программы можно выполнить кнопками **СКОРОСТЬ +/-**.
- Установленное время тренировки делится пропорционально на 20 этапов. Таблица представляет сводку этапов и соответствующих им скорости и угол наклона для каждой программы тренировки. → [См. страницу 111](#).
- Чтобы начать программу нажмите **СТАРТ**.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Компьютер оснащен 3 пользовательскими программами для индивидуального определения: U1, U2, U3.

НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

- В режиме ожидания нажимайте кнопку **PROGRAM**, чтобы выбрать одну из пользовательских программ. На панели будут отображаться последовательно номера автоматических программ, затем пользовательские программы.
- Когда отобразится соответствующая программа, нажмите **MODE**, чтобы начать редактирование первой секции программы. Используйте кнопки **SPEED +/-** для установки скорости.
- Нажмите **MODE**, чтобы подтвердить настройки параметров для первой секции и перейти к редактированию следующей.

Программы состоят из 20 секций. Повторяйте вышеуказанные действия, пока не будут установлены параметры всех секций. Программы будут сохранены в памяти компьютера до следующего редактирования. Данные не будут потеряны в результате сбоя питания.

ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

- В режиме ожидания, нажимайте кнопку **PROGRAM**, чтобы выбрать один из программ пользователя. После выбора в окне отобразится и будет мигать значение „30:00”. Используйте кнопки **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** для установки времени тренировки. Установленное время тренировки делится на пропорционально на 20 этапов.
- Чтобы начать программу нажмите **СТАРТ**.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Выберите один из 3 режимов обратного отсчета, нажав кнопку **MODE**.

- Для установки отсчитываемого значения используйте кнопки **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Запуск беговой дорожки и обратный отсчет начнется после нажатия кнопки **СТАРТ**.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ПАРАМЕТРОВ:

- ВРЕМЯ:** начальное значение обратного отсчета это 30 мин. Компьютер позволяет установить время в диапазоне 5-99 минут (каждую 1 минуту).
- КАЛОРИИ:** начальное значение обратного отсчета равно 50 ккал. Компьютер позволяет установить калории в диапазоне 20-990 kcal (с шагом 10 ккал).
- ДИСТАНЦИЯ:** начальное значение обратного отсчета равно 1 км. Компьютер позволяет установить дистанцию в диапазоне 1,0-99,0 km (с шагом 1 км).

ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ (BODY FAT)

Нажмите кнопку **PROGRAM**, пока на экране не появится "FAT". Используйте **MODE**, чтобы ввести параметры:

- F1 - пол (gender) – 01 мужчина / 02 женщина
- F2 - возраст (age) – значения 10-99
- F3 - рост (height) – значения 100-220 см
- F4 – вес (weight) – значения 20-130 кг

Используйте кнопки **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** для установки значений параметров.

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

Правильный результат должен находиться между 19-26. Значение ниже 19 означает недостаточный вес, 27-30 - избыточный вес, а выше 30 - ожирение.

ВНИМАНИЕ! Полученные результаты ни в коем случае не могут быть основанием для лечения или приниматься во внимание в медицинских целях.

ТРЕНИНГ И ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Использование устройства принесет вам много пользы. Прежде всего, оно улучшит ваше состояние, укрепит мышцы и, в сочетании с правильной диетой, позволит сжечь лишний жир.

1. РАЗОГРЕВ

Это фаза, которая улучшает кровообращение во всем теле и подготавливает мышцы к повышенным нагрузкам. Также снижает риск судорог и травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже.

Если вы чувствуете боль, прекратите тренировку или уменьшите диапазон выполняемых движений.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте на ровную поверхность, согнув ноги и разведя колени в стороны. Соедините подошвы ног и поднесите их как можно ближе друг к другу. Аккуратно надавите на колени, направляя их к полу, и удерживайте это положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА БЕДЕР

Сядьте на ровную поверхность. Выпрямите правую ногу, а подошву левой ноги приложите к правому бедру. Вытяните правую руку в направлении пальцев правой ноги как можно дальше. Удерживайте в течение 15 секунд. Повторите то же самое с левой ногой.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Держите голову прямо, глядя перед собой. Не двигая плечами, поверните ее вправо и выпрямите, затем поверните влево и выпрямите.

ПОДНЯТИЕ РУК

Поднимите как можно выше левую руку и удерживайте в течение нескольких секунд. Повторите то же самое с правой рукой.

РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

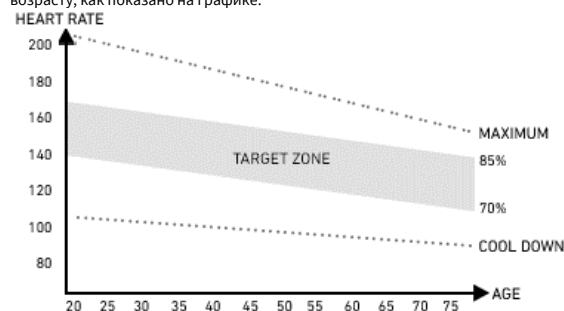
Встаньте лицом к стене, выдвиньте левую ногу вперед и слегка согните в колене. Правую держите сзади – выпрямленной, с пяткой, плоско лежащей на полу. Держите обе пятки плоско на полу и прижимайте бедра к стене. Удерживайте это положение в течение 30 секунд. Повторите то же самое с выдвинутой правой ногой. Помните, что во время упражнения не следует выгибать спину дугой.

НАКЛОНЫ

Встаньте, соединив ноги вместе. Сделайте наклон вперед, стараясь как можно ближе поднести грудь к коленям. Удерживайте в течение 15 секунд. Помните, что не следует сгибать колени.

2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

Это правильный этап тренировки. Тренируйтесь в своем собственном темпе, чтобы достичь частоты сердечных сокращений, соответствующей вашему возрасту, как показано на графике.



3. ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Этот этап позволяет успокоить кровообращение и расслабить мышцы. Это повторение упражнений для разогрева. Следует помнить о том, чтобы не перенапрягать мышцы.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И МЕТОДЫ РЕМОНТА

ВНИМАНИЕ! Открытие корпуса устройства без предварительного обращения в сервисный центр производителя приводит к потере гарантии. В случае подозрения на неисправность, требующую открытия корпуса, обратитесь в сервисный центр производителя.

ОПИСАНИЕ ОШИБКИ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
----- Проблема с дисплеем	Нет питания или отсутствует подача тока	Подключите шнур питания к розетке переменного тока или проверьте розетку переменного тока.

	Выключатель питания не включен.	Установите выключатель питания в положение ON.
	Привод без питания или поврежден.	Снова нажмите защиту от перегрузки или замените привод.
	Прервана цепь сигнального провода электронного счетчика	Замените сигнальный провод и подключите его снова.
	Электронный счетчик поврежден	Замените электронный счетчик.
Дисплей неполный, отсутствуют сегменты	Интегральная схема контроллера дисплея (IC) дефектная пайка или непрерывная пайка Повреждена интегральная схема контроллера дисплея (IC)	Необходим ремонт, проверьте точки пайки, прочная пайка на месте. Отсоедините кабель и Необходим ремонт, впаяйте новую интегральную схему контроллера дисплея (IC).
Дисплей электронного счетчика	Отсоединение блокировки безопасности	Поместите блокировку безопасности в положение присоски или карты на панели.
-или-	Отсоединен аварийный выключатель контроллера	Подключите или поверните аварийный выключатель в правильное положение
	Магнетрон не включен (если имеется)	Магнетрон установлен в правильном положении.
E01 - Ошибка связи (контроллер не получает сигнал с электронного счетчика);	Сигнальный провод электронного счетчика плохо подключен или имеет слабый контакт.	Подключите снова вилку
E02 - Ошибка связи (электронный счетчик не получает сигнал с контроллера)	Сигнальный провод электронного счетчика поврежден, замкнут или прерван	Замените сигнальный провод. Свяжитесь со службой поддержки производителя
	Причина кроется в сигнальном проводе электронного счетчика	Замените электронный счетчик. Обратитесь в сервисный центр производителя
	Неисправность сигнальной цепи контроллера	Замените привод. Обратитесь в сервисный центр производителя.
E08 - Сбой подключения нижнего управления	Обнаружение ли подключения в конце машины заблокировано.	Удалите блокирующее инородное тело.
	Неисправность ИК-датчика	Замените датчик. Обратитесь в сервисный центр производителя.
	Неисправность контроллера.	Замените контроллер. Обратитесь в сервисный центр производителя
E48 - Отсутствует сигнал обнаружения скорости (с контроллером обнаружения скорости)	Провод сигнала скорости не подключен или датчик неисправен	Вставьте снова провод сигнала скорости или замените датчик. Обратитесь в сервисный центр производителя
	Цепь датчика контроллера повреждена	Замените привод. Обратитесь в сервисный центр производителя
Устройство не работает	Нет питания	Подключите устройство к

	источнику питания.
Вынут ключ безопасности	Вставьте ключ безопасности.
Короткое замыкание	Обратитесь в сервисный центр производителя.
Переключатель ON/OFF не включен	Включите устройство.
Приводной ремень недостаточно натянут	Обратитесь в сервисный центр производителя.

ГАРАНТИЯ

Продавец от имени Гаранта предоставляет гарантию на территории Российской Федерации на срок 24 месяца с даты продажи. Гарантия на проданный товар не исключает, не ограничивает и не приостанавливает права Покупателя, вытекающие из Закона о защите прав потребителей.

Гарантийный талон находится на последней странице.

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

- Рекламации и гарантии подлежат исключительно скрытые дефекты, возникшие по вине производителя.
- Гарантия будет действовать в магазине или сервисе после предъявления клиентом:
 - действительного, четко и правильно заполненного гарантийного талона с печатью продажи и подписью продавца,
 - действительного документа, подтверждающего покупку оборудования, с датой продажи,
 - рекламируемого товара или дефектной части.

В случае покупки дистанционным способом, гарантийный талон действителен только на основании документа, подтверждающего покупку (чек / счет-фактура).
- Рекламация будет рассмотрена в срок до 14 дней с момента уведомления о дефекте Клиентом.
- Заводские дефекты и повреждения, выявленные в течение гарантийного срока, будут бесплатно устранены в срок не более 21 дня с даты доставки товара в магазин или сервис.
- В случае необходимости доставки запчастей из-за границы срок выполнения гарантийного ремонта может быть продлен на время, необходимое для их доставки, но не более чем на 40 дней.
- Гарантия не распространяется на:
 - механические повреждения и вызванные ими дефекты,

- повреждения и дефекты, возникшие в результате неправильного использования и хранения, неправильной установки и обслуживания,
 - повреждения и износ расходных материалов, таких как: тросы, ремни, резиновые элементы, педали, ручки из губки, колеса, подшипники, обивка.
 - действия, связанные с монтажом, обслуживанием, которые, согласно инструкции по эксплуатации, пользователь обязан выполнить самостоятельно.
- Гарантия не применяется в следующих случаях:
 - истечения срока действия,
 - выполнения клиентом самостоятельного ремонта и модификаций с использованием неоригинальных деталей, если возникший дефект является результатом неправильной установки или несоблюдения правил правильной эксплуатации, описанных в инструкции по эксплуатации,
 - использования, отличного от домашнего использования,
 - повреждений, возникших при транспортировке.
 - Дубликаты гарантийного талона не выдаются.
 - В рамках гарантии клиент имеет право требовать следующие виды бесплатного удовлетворения:
 - ремонта продукта,
 - замены продукта,
 - снижения цены,
 - расторжения договора и полного возврата понесенных затрат.
 - Для подачи рекламации необходимо:
 - Предоставить продукт или его часть, на которую распространяется гарантия.
 - Подтверждение покупки, указывающее название и адрес продавца, дату и место покупки, тип продукта или действующий гарантийный талон с печатью магазина.
 - В случае доставки грязного продукта сервисный центр может отказать в его приеме или, за счет клиента, с его письменного согласия произвести очистку.
 - В случае положительного рассмотрения рекламации оборудование будет отремонтировано или заменено на новое, или клиенту будут возвращены деньги. Расходы на транспортировку товара до клиента покрывает сервисный центр производителя.
 - В случае отклонения гарантийной рекламации клиент получит подробное обоснование принятого решения, и в течение 14 дней с момента передачи решения оборудование будет отправлено клиенту за его счет.

SK Návod na používanie

Používateľu, Oboznámte sa s nasledujúcimi pokynmi pred začatím montáže a prvým použitím zariadenia. Tento návod obsahuje dôležité informácie týkajúce sa bezpečnosti používania a údržby zariadenia. Uchovajte ho pre možnosť použitia informácií týkajúcich sa údržby alebo objednávanía náhradných dielov.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Napájanie	220V
Maximálny výkon	1100 W
Hmotnosť	96 kg
Prevádzková teplota	0°C do +40°C
Skladovacia teplota	-10°C do +60°C
Maximálna hmotnosť používateľa	135 kg
Trieda použitia	Trieda H
Trieda presnosti	Trieda C
Počet úrovni odporu	-5~40 úrovni
Norma výrobu (hlavná)	EN ISO 20957-1:2024
Určenie	Bežecský pás s reguláciou sklonu pre použitie v domácnosti Tabuľka

BEZPEČNOSŤ

POZOR! Zariadenie používajte výhradne v súlade s jeho určením, t. j. na tréning dospelých osôb. Akékoľvek iné použitie zariadenia môže byť nebezpečné. Výrobca nenesie zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním zariadenia.

- Zariadenie bolo navrhnuté a skonštruované na základe najnovších poznatkov v oblasti bezpečnosti. Nebezpečné prvky, ktoré by mohli predstavovať potenciálne riziko poranenia, boli odstránené alebo relatívne zabezpečené.
- Opravy a zmeny na vlastnú päsť sú zakázané.
- Raz za jeden alebo dva mesiace skontrolujte, či sú skrutky, závitky a matice správne utiahnuté.
- Pravidelne (t. j. raz za rok) kontrolujte a udržiavajte, aby ste trvalo zaistili bezpečnosť zariadenia v špecializovanej predajni.
- Akékoľvek zmeny na zariadení, ktoré nie sú opísané v tomto návode, môžu spôsobiť poškodenie alebo priamo ohroziť zdravie a život cvičiacej osoby. Zmeny na zariadení môžu vykonávať iba servisní pracovníci výrobcu alebo osoby, ktoré sú na to vyskolené.
- Všetky zariadenia podliehajú neustálym inováciám s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu. Z tohto dôvodu si výrobca vyhradzuje právo na vykonávanie technických zmien.
- Akékoľvek otázky alebo pochybnosti týkajúce sa zariadenia adresujte špecializovanej predajni.

POZOR! Dodržiavajte všeobecné zásady predpisov a bezpečnostných opatrení platných pre manipuláciu s elektrickými zariadeniami.

- Zariadenie je napájané sieťovým napätím 220V.**
- Všetky elektrické zariadenia počas prevádzky vyžarujú elektromagnetické žiarenie. Ak sú v blízkosti elektronického riadiaceho systému alebo kokpitu umiestnené iné zariadenia vyžarujúce takéto žiarenie (napr. mobilné telefóny), niektoré hodnoty (napr. srdcová frekvencia) sa môžu skresliť.
- POZOR!** Nikdy nevykonávajte žiadne úpravy v elektrickej sieti na vlastnú päsť. Takéto zmeny zverte odborníkom.
- POZOR!** Nezabudnite pred začatím akýchkoľvek opráv, údržby alebo čistenia zariadenia vytiahnuť zástrčku zo zásuvky.
- Na pripojenie zariadenia nepoužívajte predĺžovacie káble.
- Ak dlhší čas nebudete zariadenie používať, vytiahnite zástrčku zo zásuvky.
- Dbajte na to, aby elektrický kábel nebol pritlačený a jeho umiestnenie nespôsobovalo riziko zakopnutia.

UZEMNENIE

Uzemnenie chráni pred rizikom úrazu elektrickým prúdom. Zariadenie má kábel a zástrčku s uzemnením. Zástrčka musí byť pripojená do správne nainštalovanej a riadne uzemnenej sieťovej zásuvky.

NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie kábla môže spôsobiť riziko úrazu elektrickým prúdom.

- Pred pripojením zariadenia k napájaniu sa uistite, že miestne napätie zodpovedá typu zástrčky.
- Neupravujte zástrčku, ak nepasuje do zásuvky.

V takom prípade nechajte nainštalovať inú zásuvku kvalifikovaným elektrikárom.

POZOR! Osoby, ktoré sa nachádzajú v blízkosti zariadenia počas jeho používania, by mali byť upozornené na možné riziká. Buďte obzvlášť opatrní v prítomnosti detí.

POZOR! Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom aby ste sa uistili, že nemáte žiadne zdravotné kontraindikácie na vykonávanie tréningov na zariadení. Na základe odborného posudku môžete si vypracovať svoj tréningový plán. Nesprávne zvolený program alebo nadmerné cvičenie môže byť nebezpečné pre vaše zdravie a život.

VÝSTRAHA! Systémy monitorovania srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Preťaženie počas cvičenia môže viesť k vážnym zraneniam alebo smrti. Ak sa necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť.

POZOR! Bezpodmienečne dodržiavajte pokyny týkajúce sa vedenia tréningu uvedené v tomto návode.

- Pri výbere miesta na tréning zvážte zaistenie bezpečných vzdialeností od možných prekážok. Neumiestňujte zariadenie v blízkosti komunikačných trás (ciest, brán, priechodov atď.).
- Je zakázané používať zariadenie v tesnej vzdialenosti od steny. Bezpečnostná zóna je 2000 mm a minimálne takej šírky ako zariadenie.

POZOR! Počas montáže zariadenia buďte opatrní a nedovoľte deform, aby sa priblížili. Počas montáže sa používajú malé časti (matice, skrutky atď.), ktoré môžu prehltnúť.

REZIDUÁLNE RIZIKO

- V situácii, keď sa nepoužije ochrana proti pádu alebo sa použije, ale nesprávne, existuje reziduálne riziko, t. j. pád osoby, ktorý spôsobí odreniny kože, modriny, zlomeniny alebo v najhoršom prípade smrť.
- Existuje reziduálne riziko nezamýšľaného preťaženia cvičiacej osoby spôsobeného nesprávnou obsluhou alebo nesprávnym vyhodnotením, ako aj nesprávnym prenosom údajov (z dôvodu elektromagnetického rušenia, chyby softvéru atď.).
- Aj najlepšia ochrana softvéru a hardvéru nevylučuje chybu softvéru alebo hardvéru a môže teoreticky spôsobiť preťaženie cvičiacej osoby.
- Produkt je elektrické zariadenie, preto nie je možné vylúčiť zásah elektrickým prúdom, ktorý môže viesť k smrti.
- Nie je možné vylúčiť reziduálne riziko udusenía.
- Riziko je možné obmedziť dodržiavaním informácií o bezpečnosti uvedených v návode na obsluhu.
- Nie je možné vylúčiť, že nezamýšľané alebo nedovolené použitie spôsobí iné, nezohľadnené riziko, a zohľadnené riziko bolo nesprávne odhadnuté.

V analýze rizika bolo hodnotenie vykonané na základe „aktuálneho stavu zariadenia“. Z vykonaného hodnotenia a kontroly produktu vyplýva, že pravdepodobnosť výskytu nepripustného rizika je veľmi nízka. Zariadenie (jeho konštrukcia, spôsob fungovania a použitie) nespôsobuje – za normálnych podmienok – neopodstatnené riziko pre cvičiacu osobu ani tretie osoby.

MANIPULAČNÉ ZNAČKY NA PREPRAVNÝCH OBALOCH



- Touto stranou nahor. Neprevracáť.
- Chrániť pred pádom.
- Chrániť pred vlhkosťou.
- Skladovať maximálne v 8 vrstvách.
- Elektroodpad. Je potrebné odovzdať použitý spotrebič do recyklačného strediska.
- Pozor, ťažký produkt.
- Obal vyrobený z kartónu.
- Obal vhodný na recykláciu.
- Obal bol vyrobený s ohľadom na zodpovednosť voči životnému prostrediu a recyklácii. Žiadame Vás, aby ste odpad triedili v súlade s miestnymi predpismi.
- Obal vyrobený z kartónu a plastov. Žiadame Vás, aby ste odpad triedili v súlade s miestnymi predpismi.
- Obal vyrobený z kartónu a plastov. Žiadame Vás, aby ste odpad triedili v súlade s miestnymi predpismi.

OBSLUHA

Pred začatím tréningu sa uistite, že je zariadenie správne namontované.

- Pred začatím prvého tréningu sa oboznámte so všetkými funkciami a možnosťami nastavenia zariadenia.
- Zariadenie má prvky, ktoré môžu byť vystavené na koróziu. Z tohto dôvodu sa neodporúča, aby zostávalo v vlhkej miestnosti. Tiež je potrebné dbať na to, aby zariadenie (najmä jeho vnútorné a elektronické prvky) nebolo vystavené kontaktu s vodou, nápojmi, potom atď.
- Zariadenie je určené len na tréning pre dospelých a absolútne nie je hračka pre deti. Ak na vlastnú zodpovednosť dovolíte deťom používať ho, bezpodmienečne ich poučte o správnom používaní a neustále ich dohliadajte.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Počas prevádzky zariadenia sa môžu vyskytnúť tiché šumy pri zotrvačnom pohybe zotrvačnikovej hmoty, ktoré vyplývajú z typu konštrukcie. Nemajú žiadny vplyv na fungovanie zariadenia.
- Emisia hluku počas zataženia je väčšia ako bez zataženia.
- Pred začatím každého tréningu skontrolujte správnosť zabezpečenia a skrutkových a zástrčkových spojov.
- Počas tréningu na zariadení pamätajte na vhodnú obuv (športová obuv).

ÚDRŽBA

Na zabezpečenie maximálnej bezpečnosti používania zariadenia, odporúča sa ho pravidelne kontrolovať z hľadiska opotrebenia prvkov. Týka sa to kontroly dotiahnutia a stavu matíc, skrutiek, pohyblivých, puzdier atď. Skladujte zariadenie na suchom a teplom mieste. Nevystavujte zariadenie slnečnému žiareniu.

POZOR! Pred začatím údržby vždy vypnite zariadenie a odpojte od napájania.

ČISTENIE

Pravidelné čistenie zariadenia predĺži jeho životnosť a zachová jeho vysokú výkonnosť.

Na čistenie používajte mäkkú vlhkú handričku. Netýka sa to elektrických komponentov, motora, vnútorných častí - zabráňte vniknutiu vody do týchto miest. Chránite pred pôsobením vody.

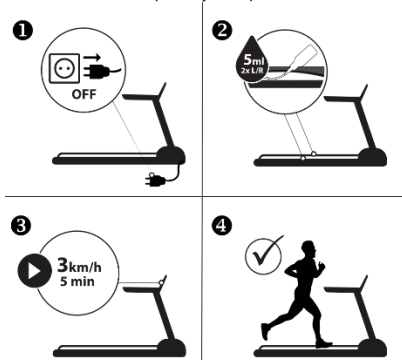
ČISTENIE MOTORA

Aspoň raz ročne zbavte motor prachu. Aby ste to urobili, najskôr vypnite zariadenie napájanie a po počkaní asi 1 hodiny odstráňte kryt motora. Pomocou stlačeného vzduchu alebo štetca opatrne odstráňte prach. Po opätovnom namontovaní krytu motora a pripojení k napájaniu môžete spustiť zariadenie..

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Frekvencia mazania bežeckého pásu závisí od intenzity jeho používania. Ak zariadenie pracuje viac ako 5 hodín týždenne, odporúča sa mazanie každé 2-3 mesiace. V prípade menej intenzívneho používania bežeckého pásu ho treba mazať raz za 7-8 mesiacov.

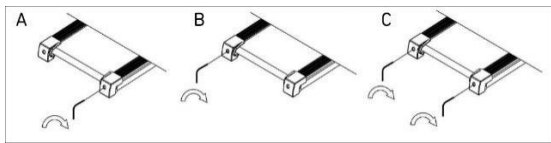
1. Pred prístupom k mazaniu bežeckého pásu vypnite bežecský pás a odpojte ho od napájania. 2. Nanášajte mazivo pod bežecský pás z oboch strán po približne 5 ml. Najviac používajte ho v miestach, kde sa nohy dotýkajú pásu počas behu. 3. Spustíte bežecský pás s nízkou rýchlosťou (napr. 3 km/h) a počkajte, kým sa mazivo rovnomerne nerozloží po celej dĺžke pásu.

**NASTAVENIE NAPNUTIA PÁSU**

Bežecský pás si v dôsledku neustáleho používania bežeckého pásu môže vyžadovať napnutie. Pás si vyžaduje napnutie, keď sa počas tréningu začne šmykať, posúvať do strán alebo ohýbať.

Príliš voľne napnutý pás sa môže počas prevádzky motora zastaviť. Umiestnite bežecský pás na rovný povrch. Spustíte bežecský pás rýchlosťou približne 6-8 km/h a sledujete stupeň odchyľky bežeckého pásu.

- Pás by sa nemal príliš natahovať, pretože to môže spôsobiť poruchy, okrem iného, motora, hriadeľa alebo ložísk.
- Správne napnutý pás sa dá zdvihnúť na jeho okrajoch do výšky približne 5-7,5 cm. Veľmi ľahko sa to dá skontrolovať - správne napnutý je, keď sa pod neho zmestia 3 prsty.

**ZVÝŠENIE NAPNUTIA PÁSU**

V sade dielov nájdete špeciálny kľúč. Umiestnite ho do ľavej skrutky na nastavenie pásu umiestnenej v zadnej časti bežeckého pásu. Otočte kľúčom v smere hodinových ručičiek o 90 stupňov (obrázok C).

Týmto spôsobom napnete zadný valček a zvýšite napnutie pásu. Opakujte činnosť otočením skrutky z pravej strany. Dbajte na to, aby ste skrutky otáčali rovnako. Opakujte činnosť pre obe skrutky, kým nie je pás správne napnutý.

ZNÍŽENIE NAPNUTIA PÁSU

Ak chcete znížiť napnutie pásu, postupujte rovnako ako pri jeho zvyšovaní. Kľúč otáčajte v smere proti smeru hodinových ručičiek.

VYCENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

V dôsledku odlišného štýlu behu (najčastejšie väčšieho zaťaženia prenášaného na jednu nohu) sa pás môže posúvať do strán a nemusí byť vycentrovaný. Z tohto dôvodu môže pás vyžadovať občasné nastavenie.

Pás by sa mal počas prevádzky bežeckého pásu samovoľne vycentrovať. Vyžaduje nastavenie v prípade, že sa posúva smerom doprava alebo doľava.

Spustíte bežecský pás a nastavíte jeho nízku rýchlosť (napr. 3 km/h). Skontrolujte ktorým smerom sa pás posúva.

- Ak sa pás posúva doprava, umiestnite kľúč do pravej skrutky na nastavenie. Otočte kľúč o 90 stupňov v smere hodinových ručičiek (obrázok A). Sledujte, či sa pás vycentruje. Ak sa stále posúva doprava, znova otočte skrutku o 90 stupňov.

- Ak sa pás posúva doľava, postupujte rovnako ako v prípade vyššie, ale otáčajte skrutku umiestnenú z ľavej strany (obrázok B).

ŽIVOTNÉ PROSTREDIE

Zariadenie sa dodáva v obale na ochranu pred prípadným poškodením počas prepravy. Obaly sú nespracované suroviny a môžu byť recyklované.. Vyhadzujte tieto materiály do príslušných farebných kontajnerov určených na selektívny zber.



Chránite životné prostredie a nevyhadzujte použité batérie do domáceho koša. Odovzdávajte ich na mieste zakúpenia alebo ich odovzdajte do vyhradeného zberného miesta druhotných surovín. Použité elektrické zariadenie (vrátane merača, napájacieho zdroja) sú druhotné suroviny - nevyhadzujte ich do nádob na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre zdravie a životné prostredie. Prosíme o aktívnu pomoc pri šetnom hospodárení s prírodnými zdrojmi a ochrane životného prostredia odovzdaním použitého zariadenia do zberného miesta druhotných surovín - použitých elektrických zariadení.

MONTÁŽ

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

- Pred začatím montáže sa uistite, či súprava so zariadením obsahuje všetky prvky z zoznamu dielov a či nedošlo k poškodeniu niektorých prvkov počas prepravy. V prípade chýbajúcich prvkov alebo výhrad kontaktujte predajcu.
- Oboznámte sa s výkresmi a vysvetlivkami a vykonajte montáž v súlade s poradím uvedeným v návode na montáž.
- Buďte opatrní počas montáže. Počas používania náradia a prvkov existuje riziko poranenia.
- Pamätajte na udržiavanie bezpečného prostredia. Nerozkladajte chaoticky náradie a montážne prvky. Nezabúdajte, že fólie a vrecká z plastu predstavujú riziko udusení pre deti.
- Montážne prvky potrebné na vykonanie daného kroku návodu na montáž boli zobrazené na výkresoch a vysvetlivkách. Používajte prvky uvedené v návode na montáž.
- V prvých fázach montáže nedotahujte časti úplne. Urobte to po umiestnení všetkých a uistení sa, že sú správne osadené.
- Výrobca si vyhradzuje právo na predbežnú montáž niektorých prvkov.

MONTÁŽNA SCHÉMA (→ Pozri stranu 3)

POZOR! Je zakázané používať diely pochádzajúce z iných zdrojov ako od výrobcu.

ZOZNAM DIELOV

Kompletný zoznam dielov je k dispozícii po kontaktovaní serwis@zipro.pl alebo na stránke Zipro.store v popise produktu.

Č.	POPIS	MNOŽSTVO
1	Spodný rám	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Predný Riadidlá koncovka	4
24R/L	Bottom frame kryt	2
26	Tablet stojan horný kryt	1
40	Vnútorný-šesthranný skrutka M10*20	16
47	Skrutka s valcovou hlavou M8*35	4
50	Skrutka so zápusťou hlavou M8*15	4
57	Skrutka Phillips s podložkou M5*12	2
60	Phillips závitová skrutka ST4*16	38
69	Zúbkovaná poistná podložka $\phi 10^*1.2$	20
70	Zúbkovaná poistná podložka $\phi 8^*1.2$	8
71	Plochá podložka $\phi 8$	10
72	Pružná podložka $\phi 8$	10
76	Poistný kľúč	1
82	Napájací kábel	1

NÁVOD NA MONTÁŽ (→ Pozri stranu 3)

POZOR! Počas montáže dodržiavajte nasledujúce kroky a používajte nástroje, ktoré sú súčasťou produktu.

Prípravte si dostatok voľného priestoru na montáž zariadenia. Vzhľadom na vysokú hmotnosť niektorých prvkov sa odporúča montáž dvoma osobami.

INÁVOD NA MONTÁŽ A DEMONTÁŽ**MONTÁŽ ZARIADENIA**

POZOR! Pred začatím montáže dôkladne skontrolujte, či sú všetky skrutky dotiahnuté.

POZOR! Počas montáže dávajte pozor na svoje ruky a prsty, aby nedošlo k ich pricviknutiu.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTAČA**ZAČIATOK**

V priebehu 3 sekúnd po stlačení tlačidla **ŠTART** zariadenie začne pracovať.

FUNKCIA ÚSPORY ENERGIE

Počítač prejde do režimu úspory energie automaticky, ak počas 10 minút nevykonáte žiadnu činnosť. Stlačením ľubovoľného klávesu obnovíte systém.

NÚDZOVÉ ZASTAVENIE ZARIADENIA

POZOR! V prípade náhleho ohrozenia okamžite stlačte tlačidlo núdzového zastavenia.

PROGRAMY

Zariadenie je vybavené 3 užívateľskými programami na manuálne nastavenie, 12

automatickými programami uloženými v pamäti, režimy odpočítavania (čas, vzdialenosť 25,30,35,40 kalórií, úroveň sklonu, pulzu, rýchlosti).

POPIS TLAČIDIEL

- **ŠTART** – slúži na spustenie zariadenia v režime manuálnom alebo vybraného programu.
- **STOP** – slúži na zastavenie pracujúceho zariadenia. Po stlačení nastane tiež resetovanie nastavení. Po opätovnom spustení zariadenie začne pracovať v režime manuálnom.
- **PROGRAM** – slúži na výber programu tréningového automatického (P1-P12), programu používateľa (U1-U3) alebo funkcií Body Tuk pred spustením.
- **MANUÁLNE** – umožňuje vybrať režim odpočítavania: času, vzdialenosti alebo kalórií
- **VLASTNÉ** – rýchlo prepnite na vlastný program. V tomto režime stlačte potvrdzovacie tlačidlo malej klávesnice 3 * 4 pre vstup do nastavenia segmentu vlastného programu. Počas tohto obdobia môžete rýchlo nastaviť parametre pomocou parametra "Set + -".
- **VZDÁLENOSŤ/KALÓRIE/ČAS odpočítavanie** - Kľúč vzájomného prepínania režimov: čas dokáže rýchlo zapnúť režim spätného chodu času. Počas tohto obdobia môžete rýchlo nastaviť parametre pomocou parametra "Set + -". Vzdialenosť môže rýchlo zapnúť vzdialenosť režim spätného chodu. Kalórie dokážu rýchlo zapnúť režim počítania kalórií.
- **SKLON** – tlačidlá umožňujú nastavenie (zvyšovanie a znižovanie) úrovne po 1 úroveň počas tréningu. Tlačidlá umiestnené sú na konzole počítača a na madlách.
- **TLAČIDLÁ RÝCHLEJ VOĽBY ÚROVNE** – umožňujú na vykonanie priameho výberu úrovne počas tréningu (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **TLAČIDLÁ RÝCHLEJ VOĽBY ÚROVNE** – umožňujú na vykonanie priamej voľby rýchlosti (2,4,6,8).

FUNKCIE (ŠPECIFIKÁCIA)

TIME/STEPS	Zobrazuje aktuálny čas pohybu alebo počet krokov.	00:00-99:59 min
DISTANCE	Zobrazuje vzdialenosť.	0 - 99
CALORIES	Počíta celkový počet spaľených kalórií od začiatku do konca cvičenia. (Meranie je približné na porovnanie rôznych cvičebných sedení, nesmie sa používať na liečbu).	0,0-999 kcal
INCLINE	Zobrazuje úroveň.	-5 ~ 40%
PULSE	Zobrazuje aktuálny pulz. POZOR! Meranie pulzu len na športové účely (vylučuje sa lekárske použitie).	50-200 BPM
RÝCHLOSŤ	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť pohybu.	0.5-16KM/H

FUNKCIA MERANIA TEPU

Po spustení bežeckého pásu podržte obe ruky na snímačoch na meranie pulzu. Po 30 sekundách sa na obrazovke zobrazí aktuálny pulz. Počas merania počítač zobrazí ikonu v tvare srdca. **POZOR!** Meranie tepu len na športové účely (vylučuje sa lekárske použitie).

MANUÁLNY PROGRAM

Manuálny program je predvolený režim prevádzky zariadenia. Bežecký pás začína v ňom pracovať po stlačení **ŠTART**, keď nie je vybratý žiadny tréningový program.

- Predvolená rýchlosť v režime manuálnom je 0.5 km/h.
- Zmena nastavenia rýchlosti a úrovne je možná pomocou tlačidiel na počítači a madlách.

TRÉNINGOVÉ PROGRAMY

Vyberte jeden z 12 automatických tréningových programov stlačením tlačidla **PROGRAM** tak dlho, kým sa na obrazovke nezobrazí príslušné číslo.

- Keď zobrazí sa príslušný programu stlačte **MODE**. Po výbere v okne zobrazí sa a bude blikať hodnota „30:00“. Nastavenia času tréningu programu je možné vykonať tlačidlami **SPEED +/-**.
- Nastavený čas tréningu je rozdelený pomerne etáp na 20 .. Tabuľka predstavuje zostavu etáp a zodpovedajúcim rýchlostí a uhol sklonu pre každého programu tréningového. → [Pozri strana 111](#).
- Pre spustenie programu stlačte **ŠTART**.

PROGRAMY POUŽÍVATEĽA

Počítač je vybavený 3 užívateľskými programami pre individuálne definovanie: U1, U2, U3.

NASTAVENIE PROGRAMU POUŽÍVATEĽA

- V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo **PROGRAM**, pre výber jedného z užívateľských programov. Na paneli sa budú postupne zobrazovať čísla automatických programov a potom užívateľské programy.
- Keď sa zobrazí správny program, stlačte **MODE**, pre začatie úpravy prvej sekcie programu. Použite tlačidlá **SPEED +/-** na nastavenie rýchlosti.
- Stlačte **MODE**, pre potvrdenie nastavení parametrov pre prvú sekciu a prejdite na úpravu ďalšej.

Programy sa skladajú z 20 sekcií. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nenastavíte parametre všetkých sekcií.

Programy sa uložia do pamäte počítača až do ich nasledujúcej úpravy. Dáta sa nestratia v dôsledku výpadku napájania.

SPUSTENIE PROGRAMU POUŽÍVATEĽA

- W režime pohotovosti, stlačte tlačidlo **PROGRAM**, pre výber jeden z programov používateľa. Po výbere v okne zobrazí sa a bude blikať

hodnota „30:00“.

Použite tlačidlá **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** na nastavenie času tréningu.

Nastavený čas tréningu je rozdelený proporcionálne na 20 etáp.

- Pre spustenie programu stlačte **START**.

REŽIM ODPOČÍTAVANIA

Vyberte jeden z 3 režimov odpočítavania stlačením tlačidla **MODE**.

- Na nastavenie odpočítavanej hodnoty použite tlačidlá **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Spustenie bežeckého pásu a odpočítavanie sa spustí po stlačení tlačidla **START**.

ODPOČÍTAVANÉ PARAMETRE:

- ČAS: počiatková hodnota odpočítavania je 30 min. Počítač umožňuje nastavenie času v rozsahu 5-99 minút (čo 1 minútu).
- KALÓRIE: počiatková hodnota odpočítavania je 50 kcal. Počítač umožňuje nastavenie kalórií v rozsahu 20-990 kcal (čo 10 kcal).
- VZDIALENOSŤ: počiatková hodnota odpočítavania je 1 km. Počítač umožňuje nastavenie vzdialenosti v rozsahu 1,0-99,0 km (čo 1 km).

FUNKCIA MERANIA TUKOVÉHO TKANIVA (BODY FAT)

Stlačte tlačidlo **PROGRAM**, kým sa na obrazovke nezobrazí "FAT".

Použite **MODE**, na zadanie parametrov:

- F1 - pohlavie (gender) – 01 muž / 02 žena
- F2 - vek (age) – hodnoty 10-99
- F3 - výška (height) – hodnoty 100-220 cm
- F4 - hmotnosť (weight) – hodnoty 20-130 kg

Použite tlačidlá **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** na nastavenie hodnôt parametrov.

Po výbere parametrov sa na displeji zobrazí F5. Položte obe ruky na snímače merania pulzu, po 5-6 sekundách počítač zobrazí informáciu FAT. FAT má za cieľ zmerať vzťah medzi výškou a hmotnosťou, a nie proporcie tela. Správny výsledok by sa mal pohybovať medzi 19-26. Hodnota nižšie ako 19 znamená podváhu, 27-30 - nadváhu a nad 30 - obezitu.

POZOR! Získané výsledky nemôžu byť za žiadnych okolností základom pre liečbu alebo sa brať do úvahy na lekárske účely.

TRÉNING A FÁZY CVIČENIA

Používanie zariadenia vám prinesie veľa výhod. Predovšetkým zlepší vašu kondíciu, posilní svaly a v kombinácii

so správnou stravou vám umožní spáliť zbytočné tukové tkanivo.

1. ROZOHRIEVANIE

Je to fáza, ktorá zlepšuje krvný obeh v celom tele a pripravuje svaly na zvýšenú námahu. Znižuje tiež riziko vzniku kŕčov a zranení. Odporúča sa vykonať niekoľko strečingových cvičení, ako je uvedené nižšie.

Ak cítite bolesť, prestaňte cvičiť alebo znížte rozsah pohybu.

PREŤAHOVANIE VNÚTORNÝCH SVALOV STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku so zohnutými nohami a kolenami smerujúcimi von. Spojte chodidlá a približte ich k sebe čo najbližšie. Jemne zatlačte na kolená smerom k podložke a vydržte v tejto polohe 15 sekúnd.

PREŤAHOVANIE STEHIEN

Sadnite si na rovnú podložku. Vystrite pravú nohu a chodidlo ľavej nohy priložte k pravému stehnu. Natiahnite pravú ruku smerom k prstom pravej nohy tak ďaleko, ako je to možné. Vydržte 15 sekúnd. Opakujte s ľavou nohou.

OTÁČANIE HLAVY

Držte hlavu rovno a pozerajte sa pred seba. Bez pohnutia ramien ju otočte doprava a narovnaj, potom ju otočte doľava a narovnaj.

ZDÍHANIE RAMIEN

Zdvihnite ľavú ruku čo najvyššie a vydržte niekoľko sekúnd. Opakujte s pravou rukou.

PREŤAHOVANIE ACHILLOVEJ ŠLACHY

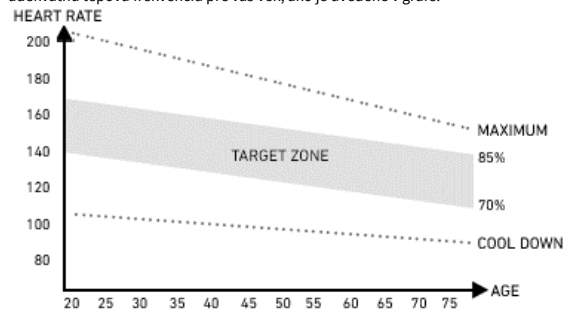
Postavte sa tvárou k stene, ľavú nohu vysuňte dopredu a mierne ohnite v kolene. Pravú držte vzadu – vystretú, s pätou položenou naplocho na podložke. Držte obe päty naplocho na podložke a tlačte boky smerom k stene. Vydržte v tejto polohe 30 sekúnd. Opakujte s vysunutou pravou nohou. Nezapadnite, že počas cvičenia nesmiete ohýbať chrbát do oblúka.

PREDKLONY

Postavte sa s nohami spojenými dohromady. Urobte predklon a snažte sa čo najviac priblížiť hrudník ku kolenám. Vydržte 15 sekúnd. Nezapadnite, že nesmiete ohýbať kolená.

2. FÁZA CVIČENIA

Toto je správna fáza tréningu. Cvičte vlastným tempom tak, aby ste dosiahli adekvátnu tepovú frekvenciu pre váš vek, ako je uvedené v grafe.



3. FÁZA UVOĽNENIA

Táto fáza umožňuje upokojiť krvný obeh a uvoľniť svaly. Ide o opakovanie rozcvičovacích cvičení. Je potrebné pamätať na to, aby ste si nepreťažovali svaly.

MOŽNÉ POŠKODENIA A TECHNIKY OPRAVY

POZOR! Otvorenie krytu zariadenia bez predchádzajúceho kontaktovania servisu výrobcu spôsobí stratu záruky. V prípade podozrenia na poruchu vyžadujúcu otvorenie krytu kontaktujte servis výrobcu.

POPIS CHYBY	MOŽNÉ PRÍČINY	RIEŠENIE PROBLÉMU
---- Problém s displejom	Žiadne napájanie alebo žiadny prívod prúdu Vypínač napájania nie je zapnutý. Pohon bez napájania alebo poškodený. Prerušený obvod signálneho vodiča elektronického merača Elektronický merač je poškodený	Zapojte napájací kábel do zásuvky AC alebo skontrolujte zásuvku AC. Nastavte vypínač napájania do polohy ON. Znova stlačte ochranu proti preťaženiu alebo vymeňte pohon. Vymeňte signálny vodič a znova ho pripojte. Vymeňte elektronický merač.
Displej nekompletný, chýbajúce segmenty	Integrovaný obvod ovládača displeja (IC) chybné spájkovanie alebo kontinuálne spájkovanie Poškodený integrovaný obvod ovládača displeja (IC)	Potrebná oprava, skontrolujte spájkovacie body, solídne spájkovanie na mieste. Odpojte kábel a Potrebná oprava, vspájajte nový integrovaný obvod ovládača displeja (IC).
Displej elektronického merača	Odpojenie bezpečnostného zámku Odpojený núdzový vypínač ovládača	Umiestnite bezpečnostný zámok do polohy prísavky alebo karty na paneli. Pripojte alebo otočte núdzový vypínač do správnej polohy
-alebo-	Magnetrón nie je zapnutý (ak existuje)	Magnetrón je nainštalovaný v správnej polohe.
E01 - Chyba komunikácie (ovládač neprijíma signál z elektronického merača); E02 - Chyba komunikácie (elektronický merač ne prijíma signál z ovládača)	Signálny vodič elektronického merača je zle pripojený alebo má slabý kontakt. Signálny vodič elektronického merača je poškodený, skratovaný alebo prerušený Príčina spočíva v signálnom vodiči elektronického merača	Znova pripojte zástrčku Vymeňte signálny vodič. Kontaktujte servis výrobcu Vymeňte elektronický merač. Kontaktujte servis výrobcu
	Porucha signálneho obvodu ovládača	Vymeňte pohon. Kontaktujte servis výrobcu.
E08 - Porucha pripojenia dolného ovládania	Detekcia či podpripojenia na konci stroja je zablokované.	Odstráňte blokujúce cudzie teleso.
	Porucha snímača IR	Vymeňte snímač. Kontaktujte servis výrobcu.
	Porucha ovládača.	Vymeňte ovládač. Kontaktujte servis výrobcu
E48 - Chýbajúci signál detekcie rýchlosti (s	Kábel signálu rýchlosti nie je	Znovu vložte kábel signálu rýchlosti

ovládačom detekujúcim rýchlosť)	pripojený alebo je snímač poškodený	alebo vymeňte snímač. Kontaktujte servis výrobcu
	Obvod snímača ovládača je poškodený	Vymeňte pohon. Kontaktujte servis výrobcu
Zariadenie nefunguje	Žiadne napájanie Odpojený bezpečnostný kľúč Skrat Prepínač ON/OFF nie je zapnutý Hnací remeň je príliš málo napnutý	Pripojte zariadenie k napájaniu. Zapojte bezpečnostný kľúč. Kontaktujte servis výrobcu. Zapnite zariadenie. Kontaktujte servis výrobcu.

ZÁRUKA

Predávajúci v mene Ručiteľa poskytuje záruku na území Slovenskej republiky na dobu 24 mesiacov od dátumu predaja. Záruka na predaný tovar nevylučuje, neobmedzuje ani nepozastavuje práva Kupujúceho vyplývajúce zo Zákona o ochrane spotrebiteľa.

Záručný list sa nachádza na poslednej strane.**ZÁRUČNÉ PODMIENKY**

- Reklamácie a záruka sa vzťahujú výlučne na skryté vady vzniknuté vinou výrobcu.
- Záruka bude rešpektovaná predajňou alebo servisom po predložení zákaznikom:
 - platného, čitateľne a správne vyplneného záručného listu s pečiatkou predajne a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja,
 - reklamovaného tovaru alebo chybných častí.
V prípade nákupu na diaľku je záručný list platný výlučne na základe dokladu o kúpe (pokladničný doklad / faktúra).
- Reklamácia bude posúdená v lehote do 14 dní od momentu nahlásenia vady Zákazníkom.
- Výrobné vady a poškodenia zistené v záručnej dobe budú bezplatne opravené v lehote nie dlhšej ako 21 dní od dátumu dodania tovaru do predajne alebo servisu.
- V prípade potreby dovozu náhradného dielu zo zahraničia sa môže doba realizácie záručnej opravy predĺžiť o čas potrebný na jeho dovoz, najviac však o 40 dní.
- Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a vady nimi spôsobené,
 - poškodenia a vady vzniknuté v dôsledku nesprávneho používania a skladovania, nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenia a opotrebenie spotrebných dielov, ako sú: lanká, remene, gumové časti, pedále, penové rukoväte, kolieska, ložiská, čalúnenie.
 - činnosti spojené s montážou, údržbou, ktoré je používateľ povinný vykonať vo vlastnej réžii v súlade s návodom na obsluhu.
- Záruka sa nevzťahuje na nasledujúce prípady:
 - uplynutie doby platnosti,
 - vykonanie samostatných opráv a úprav zákazníkom s použitím neoriginálnych dielov,
 - ak vzniknutá vada vyplýva z nesprávnej inštalácie alebo v dôsledku nedodržiavania zásad správnej prevádzky popísaných v návode na obsluhu,
 - používanie iným spôsobom ako domáce používanie,
 - poškodenia vzniknuté počas prepravy.
- Duplikáty záručného listu sa nevýdávajú.
- V rámci záruky má zákazník právo požadovať nasledujúce druhy bezplatného odškodnenia:
 - opravy produktu,
 - výmeny produktu,
 - zniženia ceny,
 - odstúpenia od zmluvy a úplného vrátenia vynaložených nákladov.
- Na uplatnenie reklamácie je potrebné:
 - Predložiť produkt alebo jeho časť, ktorej sa záruka týka.
 - Doklad o kúpe, ktorý uvádza názov a adresu predávajúceho, dátum a miesto nákupu, typ produktu alebo platný záručný list s pečiatkou predajne.
 - V prípade doručenia znečisteného produktu môže servis odmietnuť jeho prijatie alebo na náklady zákazníka s jeho písomným súhlasom vykonať čistenie.
- V prípade kladného vybavenia reklamácie bude zariadenie opravené alebo vymenené za nové alebo budú zákazníkovi vrátené peniaze. Náklady na prepravu tovaru k zákazníkovi hradí servis výrobcu.
- V prípade zamietnutia záručnej reklamácie zákazník obdrží podrobné odôvodnenie prijatého rozhodnutia a v lehote do 14 dní od momentu odovzdania rozhodnutia bude zariadenie zaslané späť zákazníkovi na jeho náklady.

SL Navodila za uporabo

Uporabnik,
Pred začetkom montaže se seznajte z naslednjimi navodili
in prvo uporabo naprave. Ta navodila vsebujejo pomembne informacije o varnosti
uporabe in vzdrževanju opreme. Shranite jo, da boste lahko uporabili informacije
o vzdrževanju ali naročanju nadomestnih delov.

TEHNIČNI PODATKI

Napajanje	220V
Maksimalna moč	1100 V
Teža	96 kg
Temperatura uporabe	0°C do +40°C
Temperatura skladiščenja	-10°C do +60°C
Maksimalna teža uporabnika	135 kg
Razred uporabe	Razred H
Razred natančnosti	Razred C
Število stopenj upora	-5~40 stopenj
Standard izdelka (glavni)	EN ISO 20957-1:2024
Namen	Tekalna steza z nastavitvijo naklona za uporabo doma.

VARNOST

POZOR! Napravo se lahko uporablja izključno v skladu z njenim namenom, to je
za trening odraslih oseb. Vsaka drugačna uporaba naprave je lahko nevarna.
Proizvajalec ne more biti odgovoren za škodo, ki je nastala zaradi nepravilne
uporabe naprave.

- Naprava je bila zasnovana in izdelana
na podlagi najnovejših varnostnih spoznanj. Nevarni elementi, ki bi lahko
potencialno ogrožali poškodbe, so bili odpravljeni ali ustrezno zaščiteni.
- Popravila in spremembe na lastno pest niso dovoljene.
- Enkrat na en ali dva meseca preverite pravilnost privijanja vijakov,
vijačnic in matic.
- Za trajno zagotavljanje varnosti redno (torej enkrat letno) preverjajte in
vzdržujte opremo v specializirani trgovini.
- Vse spremembe na napravi, ki niso opisane
v teh navodilih, lahko povzročijo poškodbe ali neposredno ogrozijo
zdravje in življenje osebe, ki vježba. Spremembe na napravi lahko izvajajo
samo zaposleni v servisni službi proizvajalca ali osebe, ki so jih usposobile
za to.
- Vse naprave so predmet stalnih inovativnih aktivnosti za zagotavljanje
visoke kakovosti.
Iz tega razloga si proizvajalec pridržuje pravico
do uvajanja tehničnih sprememb.
- Vsa vprašanja ali dvome v zvezi z opremo naslovite na specializirano
trgovino.

POZOR! Upoštevajte splošna načela predpisov in varnostnih ukrepov, ki veljajo za
ravnanje z električnimi napravami.

- Naprava se napaja z omrežno napetostjo 220V.**
- Vse električne naprave med delovanjem oddajajo elektromagnetno
sevanje. Če so v bližini elektronskega krmilnega sistema ali kokpita
nameščene druge naprave, ki oddajajo takšno sevanje (npr. mobilni
telefoni), se lahko nekatere vrednosti (kot je npr. srčni utrip) popačijo.
- POZOR!** Nikoli ne izvajajte nobenih sprememb v električnem omrežju na
lastno pest. Takšne spremembe prepustite strokovnjakom.
- POZOR!** Ne pozabite, da pred začetkom kakršnih koli popravil,
vzdrževanja ali čiščenja opreme izvečete napajalni vtič iz vtičnice.
- Za priključitev naprave ne uporabljajte podaljškov.
- Če dalj časa ne boste uporabljali opreme, izvečite njen napajalni vtič iz
vtičnice.
- Bodite pozorni na to, da električni kabel ni stisnjen in njegova namestitve
ne povzročajo nevarnosti spotikanja ob njega.

OZEMLJITEV

Ozemljitev štiti pred nevarnostjo električnega udara. Naprava ima kabel in vtič z
ozemljitvijo. Vtič mora biti priključen na pravilno nameščeno in ustrezno
ozemljeno omrežno vtičnico.

NEVARNOST! Nepravilna priključitev kabla lahko povzroči nevarnost
električnega udara.

- Pred priključitvijo naprave na napajanje se prepričajte, da lokalna
napetost ustreza vrsti vtiča.
- Ne spreminjajte vtiča, če ne ustreza vtičnici.

V tem primeru prepustite namestitev druge vtičnice usposobljenemu električarju.

POZOR! Osebe, ki se nahajajo v bližini med uporabo opreme, je treba opozoriti na
morebitne nevarnosti. Bodite še posebej previdni v prisotnosti otrok.

POZOR! Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom
da se prepričate, ali imate kakšne zdravstvene kontraindikacije za izvajanje
treningov na napravi. Na podlagi mnenja specialista lahko izdelate svoj načrt
treninga. Nepravilno izbran program ali prekomerna vadba sta lahko nevarna za
vaše zdravje in življenje.

OPOZORILO! Sistemi za spremljanje srčnega utripa so lahko netočni.
Preobremenjenost med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če se
počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.

POZOR! Nujno upoštevajte opombe glede izvajanja treninga, ki so navedene v teh
navodilih.

- Pri izbiri mesta za vadbo upoštevajte zagotavljanje varne razdalje od
možnih ovir. Ne postavljajte opreme v bližino prometnih poti (cest, vrat,
prehodov itd.).
- Prepovedana je uporaba opreme v bližini razdalji od stene. Varnostno
območje je 2000 mm in vsaj tako široko kot naprava.

POZOR! Med montažo naprave bodite previdni in ne dovolite, da bi bili otroci v
bližini. Med montažo se uporabljajo majhni deli (matice, vijaki itd.), ki jih lahko
pogoltnejo.

PREOSTALO TVEGANJE

- V primeru, da zaščita pred padcem ni uporabljena ali je uporabljena,
vendar nepravilno, obstaja preostalo tveganje, tj. padec osebe, ki
povzroči odrgnine kože, modrice, zlome ali v najslabšem primeru, smrt.
- Obstaja preostalo tveganje nenamerno preobremenitve osebe, ki vadi,
zaradi nepravilnega upravljanja ali napačne ocene, pa tudi nepravilnega
prenosa podatkov (zaradi elektromagnetnih motenj, napake programske
opreme itd.).
- Tudi najboljša zaščita programske in strojne opreme ne izključuje napake
programske ali strojne opreme in lahko teoretično povzroči
preobremenitev osebe, ki vadi.
- Izdelek je električna naprava, zato ni mogoče izključiti električnega
udara, ki lahko povzroči smrt.
- Ni mogoče izključiti preostalega tveganja zadušitve.
- Tveganje je mogoče zmanjšati z upoštevanjem informacij o varnosti, ki so
navedene v navodilih za uporabo.
- Ni mogoče izključiti, da bo nenamerna ali nedovoljena uporaba
povzročila druga, neupoštevana tveganja, in upoštevano tveganje je bilo
ocenjeno nepravilno.

V analizi tveganja je bila ocena opravljena na podlagi "trenutnega stanja
naprave". Iz opravljene ocene in pregleda izdelka izhaja, da je verjetnost pojava
nedopustnega tveganja zelo majhna. Naprava (njena konstrukcija, način
delovanja in uporaba) - v normalnih pogojih - ne povzroča neupravičenega
tveganja za osebo, ki vadi, ali tretje osebe.

OZNAKE ZA RAVNANJE NA TRANSPORTNI EMBALAŽI



- S to stranjo navzgor. Ne prevračajte.
 - Zaščititi pred padcem.
 - Zaščititi pred vlago.
 - Skladiščite največ v 8 plasteh.
 - Elektroodpadki. Rabljeno opremo je treba oddati na zbirno mesto.
 - Pozor, težek izdelek.
 - Embalaža iz kartona.
 - Embalaža je primerna za recikliranje.
 - Embalaža je bila izdelana ob upoštevanju odgovornosti do okolja in
recikliranja. Prosimo, da odpadke ločujete v skladu z lokalnimi predpisi.
 - Embalaža iz kartona in plastike. Prosimo, da odpadke ločujete v skladu z
lokalnimi predpisi.
 - Embalaža iz kartona in plastike.
- Prosimo, da odpadke ločujete v skladu z lokalnimi predpisi.

UPORABA

Pred začetkom vadbe se prepričajte, da je naprava pravilno nameščena.

- Pred začetkom prve vadbe se seznajte
z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.
- Naprava ima elemente, ki so lahko izpostavljeni na korozijo. Zato ni
priporočljivo, da ostane v vlažnem prostoru. Prav tako je treba zagotoviti,
da oprema (zlasti njeni notranji in elektronski deli) ni izpostavljena stiku z
vodo, piščami, znojem itd.
- Naprava je namenjena samo za trening odraslih in nikakor ni igrača za
otroke. Če na lastno odgovornost dovolite otrokom, da jo uporabljajo, jih
brezpogojno poučite o pravilni uporabi in jih stalno nadzorujte.
- Oprema ni primerna za terapevtsko uporabo.
- Med delovanjem naprave se lahko pojavijo tihi šumi pri inercialnem
gibanju vztrajnostne mase, ki so posledica vrste konstrukcije. Ti nimajo
vpliva na delovanje naprave.
- Raven hrupa med obremenitvijo je višja kot brez obremenitve.
- Pred začetkom vsake vadbe preverite pravilnost varoval in vijačnih ter
vitičnih povezav.
- Med vadbo na napravi ne pozabite na ustrezno obutev (športni copati).

VZDRŽEVANJE

Za zagotovitev maksimalne varnosti uporabe naprave, priporočljivo je redno preverjati glade obrabe elementov. To vključuje preverjanje zategnenosti in stanja matic, vijakov, gibljivih delov, puš itd. Napravo hranite v suhem in toplem prostoru. Naprave ne izpostavljajte sončni svetlobi.

POZOR! Pred začetkom vzdrževanja vedno izklopite napravo in jo odklopite iz napajanja.

ČIŠČENJE

Redno čiščenje naprave bo podaljšalo njeno življenjsko dobo in ohranilo visoko učinkovitost.

Za čiščenje uporabite mehko, vlažno krpo. To ne velja za električne elemente, motor, notranje dele - preprečite, da bi voda prišla v te dele. Zaščitite pred vodo.

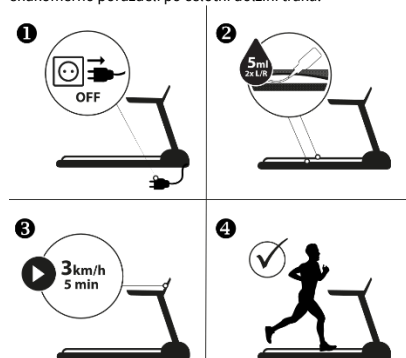
ČIŠČENJE MOTORJA

Vsaj enkrat na leto odstranite prah s motorja. Da to storite, najprej izklopite napravo iz napajanja in po približno 1 uri odstranite pokrov motorja. S stisnjenim zrakom ali čopičem previdno odstranite nabrani prah. Po ponovni namestitvi pokrova motorja in priključitvi na napajanje lahko zaženete opremo.

MAZANJE TEKAŠKE STEZE

Pogostost mazanja tekaške steze je odvisna od intenzivnosti njene uporabe. Če naprava deluje več kot 5 ur na teden, je priporočljivo mazanje vsake 2-3 mesece. V primeru manj intenzivne uporabe tekaške steze jo je treba mazati enkrat na 7-8 mesecev.

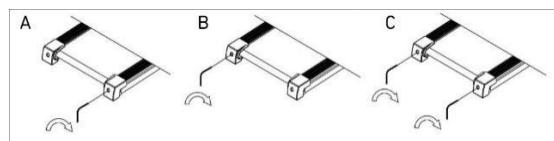
1. Pred začetkom mazanja tekaškega traku izklopite tekaško stezo in jo odklopite iz napajanja. 2. Nanesite mast pod tekaški trak z obeh strani po približno 5 ml. Največ uporabite ga v mestih, kjer imajo stopala stik s trakom med tekom. 3. Zaženite tekaško stezo z nizko hitrostjo (npr. 3 km/h) in počakajte, da se mast enakomerno porazdeli po celotni dolžini traku.



NASTAVITEV NAPETOSTI TRAKU

Tekaški trak lahko zaradi stalne uporabe tekaške steze zahteva napetost. Trak je treba zategniti, ko med treningom začne drseti, se premikati vstran ali zavijati. Preveč ohlapno napet trak se lahko ustavi med delovanjem motorja. Postavite tekaško stezo na ravno površino. Zaženite tekaško stezo s hitrostjo približno 6-8 km/h in opazujte stopnjo odklona tekaškega traku.

- Trak ne smete premočno zategniti, ker lahko to povzroči okvare, npr. motorja, gredi ali ležajev.
- Pravilno napet trak lahko dvignete na njegovih robovih na višino približno 5-7,5 cm. To je zelo enostavno preveriti - pravilno napet je, ko se pod njim prilagaja 3 prsti.



POVEČANJE NAPETOSTI TRAKU

V kompletu delov boste našli poseben ključ. Postavite ga v levi vijak za nastavitve traku, ki se nahaja na zadnji strani tekaške steze. Obrnite ključ v smeri urinega kazalca za 90 stopinj (slika C).

Na ta način boste zategnili zadnji valj in povečali napetost traku. Ponovite postopek tako, da obrnete vijak na desni strani. Bodite pozorni na to, da enako obrnete vijake.

Ponovite postopke za oba vijaka, dokler trak ni pravilno napet.

ZMANJŠANJE NAPETOSTI TRAKU

Če želite zmanjšati napetost traku, ravajte enako kot pri njegovem povečanju. Ključ obračajte v nasprotni smeri urinega kazalca.

PORAVNAVA TEKAŠKEGA TRAKU

Zaradi različnega stila teka (najpogostejše večje obremenitve, prenesene na eno nogo) se lahko trak premika vstran in ni poravnan. Zaradi tega lahko trak občasno zahteva nastavitve.

Trak bi se moral samodejno poravnati med delovanjem tekaške steze. Nastavitve je potrebna, če se premika v smeri desne ali leve strani.

Zaženite tekaško stezo in nastavite njeno nizko hitrost (npr. 3 km/h). Preverite v kateri smeri se premika trak.

- Če se trak premika v desno, postavite ključ v desni vijak za nastavitve. Obrnite ključ za 90 stopinj v smeri urinega kazalca (slika A). Opazujte, ali bo trak poravnan. Če se še vedno premika v desno, ponovno obrnite vijak za 90 stopinj.

- Če se trak premika v levo, ravajte enako kot v zgornjem primeru, vendar obračajte vijak, ki se nahaja na levi strani (slika B).

OKOLJE

Naprava je dobavljena v embalaži za zaščito pred morebitnimi poškodbami med transportom. Embalaža je nepredelana surovina in jo je mogoče reciklirati. Održite te materiale v ustrezne barvne posode, namenjene selektivnemu zbiranju.



Varujte okolje in ne odlagajte izrabljenih baterij v gospodinjstvo smeti. Oddajte jih na mestu nakupa ali jih predajte na ločenem mestu za shranjevanje sekundarnih surovin. Izrabljena električna naprava (vključno s števcem, napajalnikom) je sekundarna surovina - ne odlagajte je v posode za gospodinjstvo odpadke, ker lahko vsebuje snovi, nevarne za zdravje in okolje.

Prosimo za aktivno pomoč pri varčnem gospodarjenju z naravnimi viri in varovanju naravnega okolja s predajo izrabljene naprave na mesto za shranjevanje sekundarnih surovin - izrabljenih električnih naprav.

NAMESTITEV

Namestitev naprave mora skrbno opraviti odrasla oseba. V primeru dvomov prosite za pomoč nekoga z več izkušnjami na tem področju.

- Pred začetkom namestitve se prepričajte, ali komplet z napravo vsebuje vse elemente iz seznama delov ter ali so bili med transportom deli poškodovani. V primeru manjkajočih delov ali zadržkov se obrnite na prodajalca.
- Seznanim se z risbami in pojasnili ter izvedite montažo v skladu z vrstnim redom, navedenim v navodilih za montažo.
- Bodite previdni pri montaži. Med uporabo orodja in elementov obstaja nevarnost poškodb.
- Ne pozabite na varno okolje. Ne razporejajte orodja in montažnih elementov kaotično. Ne pozabite, da so folije in vrečke iz umetne mase nevarnost zadušitve za otroke.
- Montažni elementi, potrebni za izvedbo posameznega koraka navodil za montažo, so prikazani na risbah in pojasnilih. Uporabite elemente, navedene v navodilih za montažo.
- V prvih fazah montaže delov ne privijte do konca. Naredite to, ko so vsi nameščeni in se prepričate, da so pravilno nameščeni.
- Proizvajalec si pridržuje pravico do predhodne montaže nekaterih elementov.

MONTAŽNA SHEMA (→ Glej stran 3)

POZOR! Prepovedana je uporaba delov, ki ne izvirajo od proizvajalca.

SEZNAM DELOV

Celoten seznam delov je na voljo po kontaktu s servis@zipro.pl ali na spletni strani Zipro.store v opisu izdelka.

ŠT.	OPIS	KOLIČINA
1	Spodnji okvir	1
3R/L	Upright tube	2
4	Computer frame	1
5R/L	Armrest	2
17	Sprednji Krmilo končni pokrov	4
24R/L	Bottom frame pokrov	2
26	Tablični nosilec zgornji pokrov	1
40	Notranji-šestrobni vijak M10*20	16
47	Vijak z valjasto glavo M8*35	4
50	Šestrobi vijak z ravno glavo M8*15	4
57	Phillips vijak s podložko M5*12	2
60	Phillips vijačni vijak ST4*16	38
69	Nazobčana zaklepna podložka $\phi 10 \times 1.2$	20
70	Nazobčan zaklep podložka $\phi 8 \times 1.2$	8
71	Ploščata podložka $\phi 8$	10
72	Vzmetna podložka $\phi 8$	10
76	Varnostni ključ	1
82	Napajalni kabel	1

NAVODILA ZA MONTAŽO (→ Glejte stran 3)

POZOR! Med montažo upoštevajte spodnje korake in uporabite orodje, priloženo izdelku.

Pripravite dovolj prostora za montažo naprave. Zaradi velike teže nekaterih elementov je priporočljiva montaža v dvoje.

INAVODILA ZA SESTAVLJANJE IN RAZSTAVLJANJE

SESTAVLJANJE NAPRAVE

POZOR! Pred začetkom sestavljanja natančno preverite, ali so vsi vijaki priviti. **POZOR!** Med sestavljanjem pazite na roke in prste, da jih ne stisnete.

NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA

ZAČETEK

V 3 sekundah po pritisku na gumb **START** bo naprava začela delovati.

FUNKCIJA VARČEVANJA Z ENERGIJO

Računalnik bo preklapljal v način varčevanja z energijo samodejno, če v 10 minutah ne pride do nobene dejavnosti. Pritisnite katero koli tipko za ponovni zagon sistema.

ZAUSTAVITEV V SILI

POZOR! V primeru nenadne nevarnosti takoj pritisnite gumb za zaustavitev v sili.

PROGRAMI

Naprava je opremljena s 3 uporabniškimi programi za ročno nastavitve, 12

avtomatskih programov, shranjenih v spominu, načini odštevanja (časa, razdalje 25,30,35,40 kalorij, naklona, pulza, hitrosti).

OPIS GUMBOV

- START** – služi za zagon naprave v načinu ročnem ali izbranega programa.
- STOP** – služi za ustavitev delujočene naprave .. Po pritisku se bo tudi ponastavilo nastavitve. Po ponovnem zagonu naprava začne delovati v načinu ročnega.
- PROGRAM** – služi za izbiro programa vadbe samodejnega (P1-P12), programa uporabnika (U1-U3) ali funkcije Body Maščoba pred zagonom.
- ROČNO** – omogoča izbiro načina odštevanja: časa, razdalje ali kalorij
- PO MERI** – hitro preklopi na program po meri. V tem načinu pritisnite potrditveno tipko male tipkovnice 3 * 4, da vstopite v nastavitve segmenta programa po meri. V tem obdobju lahko hitro nastavite parametre s parametrom "Set + -".
- RAZDALJA/KALORIJE/ČAS odštevanje** - tipka za medsebojni preklop načina: čas lahko hitro vklopi način obratnega časa. V tem obdobju lahko hitro nastavite parametre s parametrom "Set + -". Razdalja lahko hitro vklopi razdaljo obratni način. Kalorije lahko hitro vklopi način štetja kalorij.
- NAKLON** – gumbi omogočajo nastavitve (povečanje in zmanjšanje) nivoja za 1 nivo med vadbo. Tipke so nameščene so na konzoli računalnika ter na ročajih.
- GUMBI ZA HITRO IZBIRO NIVOJA** – omogočajo na neposredno izbiro nivoja med vadbo (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- GUMBI ZA HITRO IZBIRO NIVOJA** – omogočajo na izvedbo neposredne izbire hitrosti (2,4,6,8).

FUNKCIJE (SPECIFIKACIJA)

ČAS/KORAKI	Prikaže trenutni čas gibanja ali število korakov.	00:00-99:59 min
RAZDALJA	Prikaže razdaljo.	0 - 99
KALORIJE	Šteje skupno število porabljenih kalorij od začetka do konca vadbe. (Meritev je približna za primerjavo različnih sej vadbe in se ne sme uporabljati za zdravljenje).	0,0-999 kcal
NAKLON	Prikaže nivo.	-5 ~ 40%
PULS	Prikaže trenutni pulz. POZOR! Merjenje srčnega utripa samo za športne namene (medicinska uporaba izključena).	50-200 BPM
HITROST	Prikaže trenutno hitrost gibanja.	0,5-16KM/H

FUNKCIJA MERJENJA SRČNEGA UTRIPA

Po zagonu tekalne steze pridržite obe dlani na senzorjih za merjenje srčnega utripa. Po 30 sekundah se na zaslonu prikaže trenutni srčni utrip. Med izvajanjem meritve bo računalnik prikazal ikono v obliki srca. **POZOR!** Merjenje srčnega utripa samo za športne namene (izključuje se medicinska uporaba).

ROČNI PROGRAM

Ročni program je privzeti način delovanja naprave. Tekalna steza začne z njim delovati, ko pritisnete **START**, če ni izbran noben program vadbe.

- Privzeta hitrost v načinu ročno je 0,5 km/h.
- Sprememba nastavitve hitrosti in nivoja je možna s pomočjo gumbov na računalniku in držalih.

PROGRAMI VADBE

Izberite enega izmed 12 samodejnih programov vadbe s pritiskom na gumb **PROGRAM** tako dolgo, dokler se na zaslonu ne prikaže ustrezna številka.

- Ko prikazano bo ustrezen programa pritisnite **MODE**. Po izbiri v oknu se prikaže in bo utripala vrednost "30:00". Nastavitve časa vadbe programa lahko nastavite z gumboma **HITROST +/-**.
- Nastavljen čas vadbe je razdeljen sorazmerno na 20 etap. Tabela prikazuje pregled faz in ustreznih jim hitrosti in kota naklona za vsak programa vadbe. → [Glejte stran 111](#).
- Za začetek programa pritisnite **START**.

UPORABNIŠKI PROGRAMI

Računalnik je opremljen s 3 uporabniškimi programi za individualno določanje: U1, U2, U3.

NASTAVITEV UPORABNIŠKEGA PROGRAMA

- V stanju pripravljenosti pritisnite gumb **PROGRAM**, da izberete enega od uporabniških programov. Na zaslonu se bodo zaporedno prikazovale številke avtomatskih programov, nato pa uporabniški programi.
- Ko se prikaže ustrezen program, pritisnite **MODE**, da začnete urejati prvi odsek programa. Uporabite gumbe **SPEED +/-** za nastavitve hitrosti.
- Pritisnite **MODE**, da potrdite nastavitve parametrov za prvi odsek in preidete na urejanje naslednjega.

Programi so sestavljeni iz 20 odsekov. Ponovite zgornje korake, dokler ne nastavite parametrov vseh odsekov. Programi bodo shranjeni v pomnilniku računalnika do naslednjega urejanja. Podatki se ne bodo izgubili zaradi izpada električne energije.

ZAŽENITEV UPORABNIŠKEGA PROGRAMA

- V načinu pripravljenosti, pritisnite gumb **PROGRAM**, da izberete enega od programov uporabnika. Po izbiri v oknu se bo prikazala se in bo utripala vrednost „30:00“.

Uporabite gumbe **SPEED +/-**, **NAKLON +/-** za nastavitve časa vadbe. Nastavljen čas vadbe razdeljen je sorazmerno na 20 etap.

- Za začetek programa pritisnite **START**.

NAČIN ODŠTEVANJA

Izberite enega od 3 načinov odštevanja s pritiskom na gumb **MODE**.

- Za nastavitve odštevane vrednosti uporabite gumbe **SPEED +/-**, **INCLINE +/-**.
- Začetek tekaške steze in odštevanje se bo začelo po pritisku gumba **START**.

ODŠTEVANI PARAMETRI:

- ČAS: začetna vrednost odštevanja je 30 min. Računalnik omogoča nastavitve časa v območju 5-99 minut (kaj 1 minuto).
- KALORIJE: začetna vrednost odštevanja je 50 kcal. Računalnik omogoča nastavitve kalorij v območju 20-990 kcal (kaj 10 kcal).
- RAZDALJA: začetna vrednost odštevanja je 1 km. Računalnik omogoča nastavitve razdalje v območju 1,0-99,0 km (kaj 1 km).

FUNKCIJA MERJENJA TELESNE MAŠČOBE (BODY FAT)

Pritisnite gumb **PROGRAM**, dokler se na zaslonu ne prikaže "FAT".

Uporabite **MODE**, da vnesete parametre:

- F1 - spol (gender) – 01 moški / 02 ženska
- F2 - starost (age) – vrednosti 10-99
- F3 - višina (height) – vrednosti 100-220 cm
- F4 - teža (weight) – vrednosti 20-130 kg

Uporabite gumba **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** za nastavitve vrednosti parametrov. Po izbiri parametrov se na zaslonu prikaže F5. Položite obe dlani na senzorje za merjenje srčnega utripa, po 5-6 sekundah bo računalnik prikazal informacijo FAT. FAT je namenjen merjenju razmerja med višino in težo, ne pa razmerja telesa. Pravilen rezultat bi moral biti med 19-26. Vrednost pod 19 označuje nedejavnost, 27-30 - prekomerno telesno težo, nad 30 - debelost.

POZOR! Pridobljeni rezultati nikakor ne morejo biti osnova za zdravljenje ali se upoštevati v medicinske namene.

TRENING IN FAZE VADBE

Uporaba naprave vam bo prinesla številne koristi. Predvsem bo izboljšala vašo kondicijo, okrepila mišice in v kombinaciji s pravilno prehrano vam bo omogočila, da pokurite odvečno maščobo.

1. OGREVANJE

To je faza, ki izboljša prekrvavitve po celem telesu in pripravi mišice na povečan napor. Prav tako zmanjšuje tveganje za nastanek krčev in poškodb. Priporočljivo je, da izvedete nekaj razteznih vaj, kot je prikazano spodaj. Če čutite bolečino, prenehajte vadbo ali zmanjšajte obseg gibanja.

RAZTEZANJE NOTRANJIH STEGENJSKIH MIŠIC

Sedite na ravno površino z upognjenimi nogami in koleno, obrnjenimi navzven. Združite podplate stopal in jih približajte drug drugemu čim bližje. Nežno pritisnite na kolena, jih usmerite proti tlom in vztrajajte v tem položaju 15 sekund.

RAZTEZANJE STEGEN

Sedite na ravno površino. Iztegnite desno nogo, podplat levega stopala pa položite na desno stegno. Iztegnite desno roko proti prstom desne noge, kolikor daleč je mogoče. Vztrajajte 15 sekund. Ponovite z levo nogo.

ZSUKANJE GLAVE

Držite glavo naravnost in glejte naprej. Ne premikajte ramen, jo obrnite v desno in poravnajte, nato pa jo obrnite v levo in poravnajte.

DVIGOVANJE RAMEN

Dvignite levo roko čim višje navzgor in vztrajajte nekaj sekund. Ponovite z desno roko.

RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE

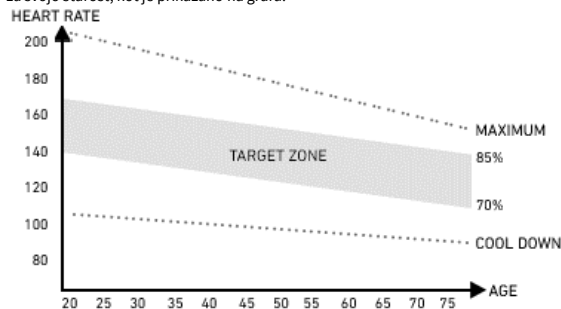
Stojte obrnjeni proti steni, levo nogo potisnite naprej in jo rahlo upognite v kolenu. Desno držite zadaj - iztegnjeno, s peto plosko na tleh. Držite obe peti plosko na tleh in potiskajte boke proti steni. V tem položaju vztrajajte 30 sekund. Ponovite z iztegnjeno desno nogo. Ne pozabite, da med vadbo ne upogibate hrbta v lok.

PRED KLON

Stojte z združenimi nogami. Naredite predklon in se potrudite čim bolj približati prsni koš kolenom. Vztrajajte 15 sekund. Ne pozabite, da ne upogibate kolen.

2. FAZA VADBE

To je prava faza treninga. Vadite v svojem tempu, da dosežete ustrezen srčni utrip za svojo starost, kot je prikazano na grafu.



3. FAZA SPROSTITVE

Ta faza vam omogoča, da umirite krvni obtok in sprostite mišice. To je ponovitev vaj za ogrevanje. Ne pozabite, da ne preobremenite mišic.

MOŽNE POŠKODBE IN TEHNIKE POPRAVILA

POZOR! Odpiranje ohišja naprave brez predhodnega stika s servisom proizvajalca povzroči izgubo garancije. V primeru suma na okvaro, ki zahteva odprtje ohišja, se obrnite na servis proizvajalca.

OPIS NAPAKE	MOŽNI VZROKI	REŠITEV PROBLEMA
----- Problem z zaslonom	Ni napajanja ali ni napajanja z elektriko	Priključite napajalni kabel v vtičnico AC ali preverite vtičnico AC.
	Stikalo za vklop/izklop ni vklopljeno.	Nastavite stikalo za vklop/izklop v položaj ON.
	Pogon brez napajanja ali poškodovan.	Ponovno pritisnite zaščito pred preobremenitvijo ali zamenjajte pogon.
	Prekinjeno vezje signalnega kabla elektronskega števec	Zamenjajte signalni kabel in ga ponovno priključite.
	Elektronski števec je poškodovan	Zamenjajte elektronski števec.
Nečitljiv zaslon, manjkajoči segmenti	Integrirano vezje (IC) gonilnika zaslona ima slabo spajko ali pa je neprekinjeno spajkano	Potrebno popravilo, preverite točke spajkanja, na mestu naj bo trdno spajkanje.
	Poškodovano integrirano vezje (IC) gonilnika zaslona	Odklopite kabel in Potrebno popravilo, spajkajte novo integrirano vezje (IC) gonilnika zaslona.
Zaslon elektronskega števec	Odklop varnostne blokade	Namestite varnostno blokado v položaj priseska ali kartice na plošči.
	Odklopljeno stikalo za zaustavitev v sili krmilnika	Priključite ali zavrtite stikalo za zaustavitev v sili v pravi položaj
-ali-	Magnetron ni vklopljen (če je prisoten)	Magnetron je nameščen v pravi položaj.
E01 - Napaka komunikacije (krmilnik ne prejema signala iz elektronskega števec);	Signalni kabel elektronskega števec je slabo priključen ali ima slab stik.	Ponovno priključite vtič
E02 - Napaka komunikacije (elektronski števec ne prejema signala iz krmilnika)	Signalni kabel elektronskega števec je poškodovan, v kratkem stiku ali prekinjen	Zamenjajte signalni kabel. Obrnite se na servis proizvajalca
	Vzrok je v signalnem kablu elektronskega števec	Zamenjajte elektronski števec. Obrnite se na servis proizvajalca
	Napaka signalnega tokokroga krmilnika	Zamenjajte pogon. Obrnite se na servis proizvajalca.
E08 - Napaka pri povezavi spodnjega krmiljenja	Zaznavanje ali podvezavea na koncu stroja je zablokirana.	Odstranite blokirno tujko.
	Napaka IR senzorja	Zamenjajte senzor. Obrnite se na servis proizvajalca.
	Napaka krmilnika.	Zamenjajte krmilnik. Obrnite se na servis proizvajalca

E48 - Ni zaznave hitrosti (s krmilnikom, ki zaznava hitrost)	Kabel signala hitrosti ni priključen ali pa je senzor poškodovan	Ponovno vstavite kabel signala hitrosti ali zamenjajte senzor. Obrnite se na servis proizvajalca
	Tokokrog senzorja krmilnika je poškodovan	Zamenjajte pogon. Obrnite se na servis proizvajalca
Naprava ne deluje	Ni napajanja	Priključite napravo na elektriko.
	Izklopljen varnostni ključ	Vklopite varnostni ključ.
	Kratek stik	Obrnite se na servis proizvajalca.
	Stikalo ON/OFF ni vklopljeno	Vklopite napravo.
	Pogon je premalo napet	Obrnite se na servis proizvajalca.

GARANCIJA

Prodajalec v imenu Jamčevalca daje garancijo na ozemlju Republike Slovenije za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje. Garancija za prodano blago ne izključuje, ne omejuje ali začasno ne odvzame pravic Kupca, ki izhajajo iz Zakona o varstvu potrošnikov.

Garancijski list se nahaja na zadnji strani.**POGOJI GARANCIJE**

- Reklamacije in garancija se nanašajo izključno na skrite napake, ki so nastale po krivdi proizvajalca.
- Garancija bo upoštevana s strani trgovine ali servisa po predložitvi s strani stranke:
 - veljavnega, čitljivo in pravilno izpolnjenega garancijskega lista z žigom prodaje in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje,
 - reklamiranega blaga ali pokvarjenega dela.

V primeru nakupa na daljavo je garancijski list veljaven izključno na podlagi dokumenta o nakupu (račun).
- Reklamacija bo obravnavana v roku do 14 dni od trenutka prijave napake s strani Stranke.
- Tovarniške napake in poškodbe, ki se odkrijejo v garancijski dobi, bodo popravljene brezplačno v roku, ki ni daljši od 21 dni od datuma dostave blaga v trgovino ali na servis.
- V primeru potrebe po uvozu delov se lahko rok za izvedbo garancijskega popravila podaljša za čas, potreben za uvoz, vendar ne dlje kot za 40 dni. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki so jih povzročile,
 - poškodb in napak, ki so nastale zaradi nepravilne uporabe in skladiščenja, nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe potrošnih delov, kot so: vrvi, pasovi, gumijasti deli, pedala, ročaji iz gobice, kolesa, ležaji, oblažninjenje,
 - dejavnosti, povezane z montažo, vzdrževanjem, ki jih je uporabnik v skladu z navodili za uporabo dolžan izvajati sam.
- Garancija ne velja v naslednjih primerih:
 - poteka roka veljavnosti,
 - če stranka sama popravlja in spreminja izdelek z uporabo neoriginalnih delov,
 - če je napaka nastala zaradi nepravilne namestitve ali zaradi neupoštevanja pravil pravilne uporabe, opisanih v navodilih za uporabo,
 - uporabe, ki ni domača uporaba,
 - poškodb, nastalih med prevozom.
- Dvojniki garancijskega lista ne bodo izdani.
- V okviru garancije ima stranka pravico zahtevati naslednje vrste brezplačne odškodnine:
 - popravila izdelka,
 - zamenjave izdelka,
 - znižanja cene,
 - razdrta pogodbe in popolnega povračila nastalih stroškov.
- Za prijavo reklamacije je potrebno:
 - Predložiti izdelek ali njegov del, na katerega se nanaša garancija.
 - Dokazilo o nakupu, ki določa ime in naslov prodajalca, datum in kraj nakupa, vrsto izdelka ali veljaven garancijski list z žigom trgovine.
 - V primeru dostave umazanega izdelka lahko servis zavrne njegovo sprejetje ali pa na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem opravi čiščenje.
- V primeru pozitivne rešitve reklamacije bo oprema popravljena ali zamenjana z novo ali pa bo stranki vrnjen denar. Stroške prevoza blaga do stranke krije servis proizvajalca.
- V primeru zavrnitve garancijske reklamacije bo stranka prejela podrobno utemeljitev sprejete odločitve, oprema pa bo v roku do 14 dni od trenutka posredovanja odločitve poslana nazaj stranki na njene stroške.

TR Kullanım Kılavuzu

Kullanıcı,
Montaja başlamadan önce aşağıdaki talimatları okuyun
ve cihazı ilk kez kullanmadan önce. Bu kılavuz, ekipmanın güvenli kullanımı ve
bakımı hakkında önemli bilgiler içerir. Bakım bilgilerine erişmek veya yedek parça
sipariş etmek için saklayın.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Güç Kaynağı	220V
Maksimum Güç	1100 W
Ağırlık	96 kg
Kullanım Sıcaklığı	0°C ila +40°C
Depolama Sıcaklığı	-10°C ila +60°C
Maksimum kullanıcı ağırlığı	135 kg
Uygulama Sınıfı	Sınıf H
Doğruluk Sınıfı	Sınıf C
Direnç seviyelerinin sayısı	-5~40 seviyeleri
Ürün standardı (ana)	EN ISO 20957-1:2024
Amaç	Eğitim ayarlı koşu bandı kullanım ev.

GÜVENLİK

DİKKAT! Cihaz yalnızca amacına uygun olarak, yani yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için kullanılabilir. Cihazın diğer her türlü kullanımı tehlikeli olabilir. Üretici, cihazın yanlış kullanımından kaynaklanan hasarlardan sorumlu tutulamaz.

- Cihaz, güvenlik alanındaki en son bilgilere dayanarak tasarlanmış ve üretilmiştir. Yaralanma tehlikesi oluşturabilecek potansiyel olarak tehlikeli unsurlar ortadan kaldırılmış veya nispeten güvence altına alınmıştır.
- Kendi başına onarım ve değişikliklere izin verilmez.
- Bir veya iki ayda bir vida, cıvata ve somunların sıklığını kontrol edin.
- Güvenliği kalıcı olarak sağlamak için düzenli olarak (yani yılda bir kez) kontrol edin ve bakımını yapın ekipmanı uzman bir satış noktasında.
- Bu talimatlarda açıklanmayan cihazdaki tüm değişiklikler hasara neden olabilir veya egzersiz yapan kişinin sağlığını ve yaşamını doğrudan tehlikeye atabilir. Cihazdaki değişiklikler yalnızca üreticinin servis çalışanları veya bu konuda eğitilmiş kişiler tarafından yapılabilir.
- Tüm cihazlar, yüksek kaliteyi sağlamak için sürekli yenilik faaliyetlerine tabidir. Bu nedenle üretici, teknik değişiklikler yapma hakkını saklı tutar.
- Ekipmanla ilgili herhangi bir soru veya endişeniz için lütfen uzman bir satış noktasına başvurun.

DİKKAT! Elektrikli ekipmanların kullanımına ilişkin genel kurallara, yönetmeliklere ve güvenlik önlemlerine uyun. ve güvenlik önlemlerine uyun.

- Cihaz, 220V şebeke voltajı ile çalışır.**
- Tüm elektrikli cihazlar çalışırken elektromanyetik radyasyon yayar. Elektronik kontrol sisteminin veya kokpitin yakınına bu tür radyasyon yayan başka cihazlar (örneğin cep telefonları) yerleştirilirse, bazı değerler (örneğin kalp atış hızı) bozulabilir.
- DİKKAT!** Elektrik şebekesinde asla kendi başınıza herhangi bir değişiklik yapmayın. Bu tür değişiklikleri uzmanlara yaptırın.
- DİKKAT!** Herhangi bir onarım, bakım veya temizlik işlemine başlamadan önce güç kablosunu prizden çektiğinizden emin olun.
- Cihazı bağlamak için uzatma kabloları kullanmayın.
- Ekipmanı uzun bir süre kullanmayacaksanız fişini prizden çekin.
- Elektrik kablosunun sıkışmadığından ve yerleşiminin tökezleme riskine neden olmadığından emin olun.

TOPRAKLAMA

Topraklama, elektrik çarpması riskine karşı korur. Cihazda topraklama kablosu ve fişi bulunur. Fiş, doğru şekilde takılmış ve uygun şekilde topraklanmış bir elektrik prizine takılmalıdır.

TEHLİKE! Kablonun yanlış bağlanması elektrik çarpması riskine neden olabilir.

- Cihazı prize takmadan önce yerel voltajın fiş tipine uygun olduğundan emin olun.
- Fiş prize uymuyorsa fişi değiştirmeyin.

Bu durumda, kalifiye bir elektrikçiye farklı bir priz taktırın.

DİKKAT! Ekipmanı kullanırken yakında bulunan kişiler olası tehlikelere karşı uyarılmalıdır. Çocukların varlığında özellikle dikkatli olun.

DİKKAT! Egzersiz yapmaya başlamadan önce doktorunuza danışın cihazda egzersiz yapmanıza engel olacak herhangi bir sağlık sorununuz olmadığından emin olmak için. Bir uzmanın görüşüne dayanarak, egzersiz planınızı geliştirebilirsiniz. Yanlış seçilmiş bir program veya aşırı egzersiz sağlığınız ve yaşamınız için tehlikeli olabilir.

UYARI! Kalp atış hızı izleme sistemleri yanlış olabilir. Egzersiz sırasında aşırı yorgunluk, ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir. Kendinizi kötü hissediyorsanız, derhal egzersizi bırakın.

DİKKAT! Bu kılavuzda yer alan eğitim talimatlarına kesinlikle uyun.

- Egzersiz yapmak için bir yer seçerken, olası engellerden güvenli mesafeler sağladığınızdan emin olun. Ekipmanı iletişim yollarının (yollar, kapılar, geçitler vb.) yakınına yerleştirmeyin.
- Ekipmanın yakınında kullanılması yasaktır mesafe uzak duvar. Güvenlik alanı 2000 mm'dir ve en az şu genişlikte olmalıdır: cihaz.

DİKKAT! Cihazı monte ederken dikkatli olun ve çocukların yakınında bulunmasına izin vermeyin. Montaj sırasında küçük parçalar (somunlar, vidalar vb.) kullanılır ve bunlar yutulabilir.

KALAN RİSK

- Düşmeye karşı koruma uygulanmadığında veya uygulandığında ancak yanlış uygulandığında, kalan bir risk vardır, yani kişinin düşmesi cilt aşınmalarına, morarmalara, kırıklara neden olur veya en kötü durumda ölüm.
- Yanlış kullanım veya yanlış değerlendirme ile yanlış veri iletiminden (elektromanyetik parazit, yazılım hatası vb. nedeniyle) kaynaklanan egzersiz yapan kişinin kasıtsız aşırı yüklenmesi riski vardır. En iyi yazılım ve donanım koruması bile yazılım veya donanım hatasını ortadan kaldırmaz ve teorik olarak egzersiz yapan kişiye aşırı yük bindirebilir.
- Ürün elektrikli bir cihazdır, bu nedenle ölüme yol açabilecek elektrik çarpması olasılığı göz ardı edilemez.
- Kalan boğulma riski göz ardı edilemez.
- Risk, aşağıdakilere uyularak azaltılabilir: bilgi hakkında kullanım kılavuzunda yer alan güvenlik.
- Kasıtsız veya yetkisiz kullanımın başka, dikkate alınmayan risk ve dikkate alınan riskin yanlış tahmin edildiği göz ardı edilemez.

Risk analizinde, değerlendirme "cihazın mevcut durumu" temelinde yapılmıştır. Yapılan ürün değerlendirmesi ve kontrolünden sonuçlanır, ki kabul edilemez bir riskin oluşma olasılığı çok düşüktür. Cihaz (yapısı, çalışma şekli ve uygulaması) - normal koşullar altında - egzersiz yapan kişi veya üçüncü şahıslar için haksız bir risk oluşturmaz.

NAKLİYE AMBALAJLARINDAKİ ELLEÇLEME İŞARETLERİ

- Bu tarafı yukarı bakacak şekilde. Devirmeyin.
- Düşmeye karşı koruyun.
- Nemden koruyun.
- Maksimum depolama 8 katmanlarda.
- Elektro Atıklar. Kullanılmış ekipmanların bir geri dönüşüm noktasına iade edilmesi gereklidir.
- Dikkat ağır ürün.
- Ambalaj kartondan yapılmıştır.
- Geri dönüşüme uygun ambalaj.
- Ambalaj, çevre sorumluluğu ve geri dönüşüm dikkate alınarak üretilmiştir. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayırınız..
- Ambalaj karton ve plastikten yapılmıştır. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayırınız.
- Ambalaj karton ve plastikten yapılmıştır. Lütfen atıkları yerel kurallara göre ayırınız.

KULLANIM

Egzersize başlamadan önce cihazın doğru şekilde monte edildiğinden emin olun.

- İlk egzersize başlamadan önce cihazın tüm fonksiyonlarını ve ayar olanaklarını öğrenin.
- Cihazda olabilecek parçalar bulunmaktadır maruz kalabilir için korozyon. Bu nedenle, tavsiye edilmez ki kalması içinde nemli bir oda. Ayrıca şuna dikkat edilmelidir, ekipmanın (özellikle iç ve elektronik parçaları) su, içecekler, ter vb. ile temasına maruz kalmaması.
- Cihaz yalnızca yetişkinler tarafından egzersiz yapmak için tasarlanmıştır ve kesinlikle çocuklar için bir oyuncak değildir. Kendi sorumluluğunuzda çocukların kullanmasına izin verirsiniz, kesinlikle doğru kullanım konusunda talimat verin ve sürekli denetleyin.
- Ekipman terapötik amaçlar için uygun değildir.
- Cihaz çalışırken, volan kütlelerinin atalet hareketi sırasında yapı türünden kaynaklanan sessiz gürültüler olabilir. Bunların ekipmanın çalışması üzerinde hiçbir etkisi yoktur.
- Yük altındaki gürültü emisyonu, yüksüz durumdan daha fazladır.
- Her egzersize başlamadan önce güvenlik önlemlerinin ve vidalı ve fişli bağlantıların doğruluğunu kontrol edin.
- Cihazda egzersiz yaparken uygun ayakkabıları (spor ayakkabıları) unutmayın.

BAKIM

Maksimum kullanım güvenliği sağlamak için cihazın, tavsiye edilir kionun parçalarının aşınması açısından düzenli olarak kontrol edilmesi. Bu, somunların, vidaların, hareketli parçaların sıklığının ve durumunun kontrolünü içerir. lar, burçlar vb.

Cihazı kuru ve sıcak bir yerde saklayın. Cihazı güneş ışığına maruz bırakmayın.

DİKKAT! Bakıma başlamadan önce daima kapatın cihazı ve güç kaynağından ayırın.

TEMİZLİK

Cihazın düzenli olarak temizlenmesi ömrünü uzatacak ve yüksek performansını koruyacaktır.

Temizlemek için yumuşak, nemli bir bez kullanın. Bu, elektrikli parçalar, motor, iç parçalar için geçerli değildir - bu yerlere su girmesine izin vermeyin. Sudan koruyun.

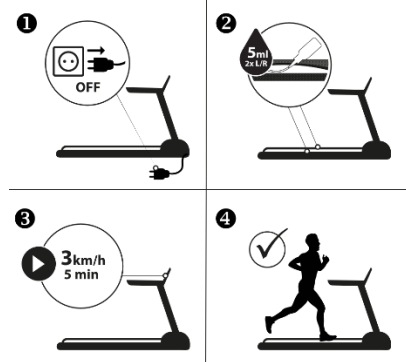
MOTOR TEMİZLİĞİ

Yılda en az bir kez motordaki tozu temizleyin. Bunu yapmak için önce kapatın cihazı güç kaynağından ve yaklaşık 1 saat bekledikten sonra motor kapağını çıkarın. Basınçlı hava veya fırça kullanarak biriken tozu dikkatlice temizleyin. Motor kapağını yeniden taktıktan ve güç kaynağına bağladıktan sonra, şunları çalıştırabilirsiniz: ekipmanı..

KOŞU BANDI YAĞLAMA

Koşu bandını yağlama sıklığı, kullanım yoğunluğuna bağlıdır. Cihaz haftada 5 saatten fazla çalışıyorsa, her 2-3 ayda bir yağlama yapılması önerilir. Koşu bandını daha az yoğun kullanıyorsanız, her 7-8 ayda bir yağlanmalıdır.

1. Öncesinde başlamadan koşu bandını yağlamaya başlamadan önce koşu bandını kapatın ve güç kaynağından ayırın. 2. Koşu bandının altına her iki tarafa yaklaşık 5 ml yağ uygulayın. En çok şunu kullanın: yağı ayakların koşu sırasında bantla temas ettiği yerlerde. 3. Koşu bandını düşük hızda (örneğin 3 km/s) çalıştırın ve yağın bant boyunca eşit olarak yayılmasını bekleyin.



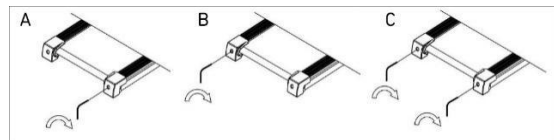
BANT GERGİNLİĞİ AYARI

Koşu bandının sürekli kullanımı nedeniyle koşu bandının gerilmesi gerekebilir. Bant, egzersiz sırasında kaymaya, yana doğru hareket etmeye veya kıvrılmaya başladığında gerilmesi gerekir.

Çok gevşek gerilmiş bir bant, motor çalışırken durabilir.

Koşu bandını düz bir yüzeye yerleştirin. Koşu bandını yaklaşık 6-8 km/s hızda çalıştırın, koşu bandının sapma derecesini gözlemleyin.

- Bant çok sıkı gerilmemelidir, çünkü bu motor, şaft veya yataklar gibi arızalara neden olabilir.
- Doğru gerilmiş bir bant, kenarlarından yaklaşık 5-7,5 cm yüksekliğe kadar kaldırılabilir. Bunu kontrol etmek çok kolaydır - doğru gerildiğinde, altına 3 parmak sığar.



BANT GERGİNLİĞİNİ ARTIRMA

Parça setinde özel bir anahtar bulacaksınız. Anahtarı koşu bandının arkasında bulunan bant ayar vidasına yerleştirin. Anahtarı saat yönünde 90 derece çevirin (şekil C).

Bu şekilde arka silindiri gerer ve bant gerginliğini artırır. Sağ taraftaki vidayı çevirerek işlemi tekrarlayın. Vidaları eşit şekilde çevirmeye dikkat edin.

Bant doğru şekilde gerilene kadar her iki vida için de işlemleri tekrarlayın.

BANT GERGİNLİĞİNİ AZALTMA

Bant gerginliğini azaltmak için artırırken yaptığınız gibi yapın. Anahtarı saat yönünün tersine çevirin.

KOŞU BANDI ORTALAMA

Farklı koşu stilleri (çoğu zaman bir bacağa daha fazla yük binmesi) nedeniyle bant yana doğru hareket edebilir ve ortalanmayabilir. Bu nedenle, bantın zaman zaman ayarlanması gerekebilir.

Bant, koşu bandı çalışırken kendiliğinden ortalanmalıdır. Sağa veya sola doğru hareket ettiğinde ayarlanması gerekir.

Koşu bandını çalıştırın ve düşük bir hızla ayarlayın (örneğin 3 km/s). Kontrol edin bantın hangi yöne hareket ettiğini.

- Bant sağa doğru hareket ediyorsa, anahtarı sağ ayar vidasına yerleştirin. Anahtarı saat yönünde 90 derece çevirin (şekil A). Bantın ortalanıp ortalanmadığını gözlemleyin. Hala sağa doğru hareket ediyorsa, vidayı tekrar 90 derece çevirin.

- Bant sola doğru hareket ediyorsa, aynı şekilde yukarıdaki durumda olduğu gibi yapın, ancak sol taraftaki vidayı çevirin (şekil B).

ÇEVRE

Cihaz, nakliye sırasında olası hasarlara karşı koruma sağlamak amacıyla ambalajında teslim edilir. Ambalajlar işlenmemiş hammaddelerdir ve geri dönüştürülebilir. Bu malzemeleri, seçici toplama için tasarlanmış uygun renkli kaplara atın.



Çevreyi koruyun ve kullanılmış pilleri evsel atık kutusuna atmayın. Bunları satın aldığınız yere iade edin veya ayrı bir geri dönüşüm toplama noktasına teslim edin.

Kullanılmış elektrikli cihazlar (sayaç, güç kaynağı dahil) geri dönüştürülebilir malzemelerdir - bunları evsel atık kaplarına atmayın, çünkü sağlığa ve çevreye zararlı maddeler içerebilirler.

Lütfen tutumlu bir şekilde aktif olarak yardım edin yodoğal kaynakları yönetmeye ve kullanılmış cihazı geri dönüşüm toplama noktasına - kullanılmış elektrikli cihazlara teslim ederek doğal çevreyi korumaya.

MONTAJ

Cihazın montajı yetişkin bir kişi tarafından dikkatlice yapılmalıdır. Şüpheleniz varsa, birden yardım isteyin bu konuda daha fazla deneyimi olan. alanda.

- Montaja başlamadan önce, setin cihazla birlikte tüm öğeleri içerdiğinden emin olun parça listesini ve nakliye sırasında herhangi bir parçanın hasar görüp görmediğini kontrol edin. Eksik parça veya çekinceleriniz olması durumunda iletişime geçin satıcı ile iletişime geçin.
- Çizimler ve açıklamaları inceleyin ve montajı talimatlarda yer alan sıraya göre yapın. montaj talimatlarında yer alan sıraya göre yapın.
- Montaj sırasında dikkatli olun. Kullanım sırasında alet ve parçaların kullanımı sırasında yaralanma riski vardır.
- Güvenli bir ortam sağlamayı unutmayın.
- Aletleri ve montaj parçalarını rastgele dağıtmayın. Plastik film ve torbaların çocuklar için boğulma tehlikesi oluşturduğunu unutmayın.
- Belirli bir adımın tamamlanması için gereken montaj parçaları montaj talimatlarında çizimlerde ve açıklamalarda gösterilmiştir. Montaj talimatlarında belirtilen parçaları kullanın. montaj talimatlarında belirtilen parçaları kullanın.
- Montajın ilk aşamalarında parçaları sonuna kadar sıkımayın. Tüm parçaları yerleştirdikten ve doğru şekilde oturduğundan emin olduktan sonra sıkın.
- Üretici, bazı parçaları önceden monte etme hakkını saklı tutar.

MONTAJ ŞEMASI (→ Sayfa 3)

DİKKAT! Üretici dışındaki kaynaklardan elde edilen parçaların kullanılması yasaktır.

PARÇA LİSTESİ

Parça listesine servis@zipro.pl adresinden veya Zipro.store adresindeki ürün açıklamalarından ulaşabilirsiniz.

NO	AÇIKLAMA	ADET
1	Alt çerçeve	1
3R/L	Dikey boru	2
4	Bilgisayar çerçeve	1
5R/L	Kolçak	2
17	Ön Gidon uç kapağı	4
24R/L	Alt şasi kapak	2
26	Tablet raf üst kapak	1
40	İç-altıgen civata M10*20	16
47	İç altıgen başlı civata M8*35	4
50	İç altıgen yassı başlı civata M8*15	4
57	Rondelalı yıldız vida M5*12	2
60	Yıldız vida M5*16	38
69	Tırtıklı kilit rondela φ10*1.2	20
70	Tırtıklı kilit rondela φ8*1.2	8
71	Düz rondela φ8	10
72	Yaylı rondela φ8	10
76	Güvenlik anahtar	1
82	Güç kablosu	1

MONTAJ TALİMATI (→ Sayfa 3)

DİKKAT! Montaj sırasında aşağıdaki adımları uyun ve ürüne dahil olan aletleri kullanın.

Cihazı monte etmek için yeterli miktarda boş alan hazırlayın. Bazı parçaların ağırlığı nedeniyle, montajın iki kişi tarafından yapılması önerilir.

İMONTAJ VE SÖKME TALİMATI

CİHAZIN MONTAJI

DİKKAT! Montaja başlamadan önce tüm vidaların sıkıldığından emin olun.

DİKKAT! Montaj sırasında ellerinize ve parmaklarınıza dikkat edin, sıkışmamalarına dikkat edin.

BİLGİSAYAR KULLANIM TALİMATI

BAŞLANGIÇ

İçinde 3 saniye sonra düğmesine basıldığında **BAŞLAT** cihaz çalışmaya başlayacaktır.

ENERJİ TASARRUFU FONKSİYONU

Bilgisayar geçecektir 10 dakika içinde herhangi bir işlem yapılmazsa, otomatik olarak enerji tasarrufu moduna geçer. Sistemi devam ettirmek için herhangi bir tuşa basın.

ACİL DURDURMA

DİKKAT! Ani bir tehlike durumunda, acil durdurma düğmesine hemen basın.

PROGRAMLAR

Cihaz ile donatılmıştır manuel ayar için 3 kullanıcı programı, 12 belleğe kaydedilmiş otomatik programlar, geri sayım modları (süre, mesafe, kalori, eğitim seviyesi, nabız, hız).

TUŞLARIN AÇIKLAMASI

- **BAŞLAT** - kullanılır için başlatmak cihazı içinde modda manuel veya seçilen programı.
- **DURDUR** - kullanılır için durdurmak çalışını cihazı. Sonrasında basıldığında meydana gelecek ayrıca sıfırlama ayarları. Sonra yeniden başlatma cihaz başlayacak çalışmaya modda manuel.
- **PROGRAM** - kullanılır için seçimi programının antrenman otomatik (P1-P12), programının kullanılır (U1-U3) veya fonksiyonu Vücut Yağ önce çalıştırmadan.
- **MANUEL** - izin verir seçmek için modu geri sayım: zaman, mesafe veya kalori
- **ÖZEL** - özel programa hızla geçin. Bu modda, özel program bölümünün ayarına girmek için 3 * 4 küçük klavyenin onay tuşuna basın. Bu süre zarfında "Set + -" parametresi aracılığıyla parametreleri hızlıca ayarlayabilirsiniz.
- **MESAFE/KALORİ/ZAMAN geri sayım** - mod karşılıklı geçiş tuşu: zaman, zaman ters modunu hızla açabilir. Bu süre zarfında "Set + -" parametresi aracılığıyla parametreleri hızlıca ayarlayabilirsiniz. Mesafe hızlıca açabilir mesafe ters modu. Kaloriler, kalori sayma modunu hızla açabilir.
- **EĞİM** - düğmeleri sağlar ayarlamayı (artırma ve azaltma) seviyesini her 1 seviye antrenman sırasında. Düğmeler yerleştirilmiştir üzerinde konsolunda bilgisayarın ve üzerinde tutamaklarda.
- **HIZLI SEÇİM DÜĞMELERİ SEVİYE** - izin verir doğrudan seçimini yapmaya seviyesinin antrenman sırasında (-5,0,10,15,20,25,30,35,40).
- **HIZLI SEÇİM TUŞLARI SEVİYE** - izin verir için yapmak doğrudan seçim hız (2,4,6,8).

FONKSİYONLAR (SPESİFİKASYON)

SÜRE/ADIMLAR	Mevcut hareket süresini veya adım sayısını görüntüler.	00:00-99:59 dk
MESAFE	Görüntüler mesafe.	0 - 99
KALORİ	Egzersizlerin başlangıcından bitişine kadar yakılan toplam kalori sayısını sayar. (Ölçüm, farklı egzersiz seanslarını karşılaştırmak için yaklaşık değerdedir, tıbbi tedavi için kullanılamaz).	0,0-999 kcal
EĞİM	Seviyeyi gösterir.	-5 ~ 40%
NABİZ	Mevcut nabızı gösterir. DİKKAT! Nabız ölçümü sadece spor amaçlıdır (tıbbi kullanım hariçtir).	50-200 BPM
HIZ	Mevcut hareket hızını gösterir.	0.5-16KM/H

KALP ATIŞI ÖLÇÜM FONKSİYONU

Başladıktan sonra koşu bandı her iki elinizi de ölçüm sensörlerinde tutun nabız. 30 saniye sonra ekranda mevcut nabız görünecektir. Ölçüm sırasında bilgisayar kalp şeklinde bir simge gösterecektir. **DİKKAT!** Kalp atış hızı ölçümü yalnızca sportif amaçlıdır (tıbbi kullanım dışlanmıştır).

MANUEL PROGRAM

Manuel program, cihazın varsayılan çalışma modudur. Koşu bandı başlar içinde START'a basıldıktan sonra çalışmaya **BAŞLAT**, herhangi bir egzersiz programı seçilmediğinde.

- Manuel modda varsayılan hız manuel modda 0.5 km/sa.
- Hız ve eğim ayarını değiştirmek için bilgisayardaki ve tutma kollarındaki düğmeleri kullanabilirsiniz.

EGZERSİZ PROGRAMLARI

Birini seçin 12 otomatik egzersiz programlarından birini PROGRAM düğmesine basarak seçin **PROGRAM** ekranda doğru numara görüne kadar.

- Ne zaman görüntülendiğinde doğru programı basın **MOD**. Sonra seçildiğinde pencerede görünecek ve ye yanıp sönecektir değeri "30:00".
- Ayarlar süresi eğitimi programı ile ayarlanabilir düğmeleri **HIZ +/-**.
- Ayarlanan eğitim süresi orantılı olarak bölünür 20 aşamaya. Tablo sunar özetli aşamaların ve karşılık gelen onların hızları ve aç eğimini her bir antrenman programı. → [Bakınız sayfa 111](#).
- Başlamak için programı START'a **basın**.

KULLANICI PROGRAMLARI

Bilgisayar, bireysel tanımlama için 3 kullanıcı programı ile donatılmıştır: U1, U2, U3.

KULLANICI PROGRAMINI AYARLAMA

- Bekleme modunda, PROGRAM düğmesine **PROGRAM** basarak kullanıcı programlarından birini seçin. Panelde sırasıyla otomatik programların numaraları ve ardından kullanıcı programları görüntülenecektir.
- Uygun program görüntülendiğinde MODE'ye **MOD**, programın ilk bölümünü düzenlemeye başlamak için. Düğmeleri kullanın **HIZ +/-** hızı ayarlamak için.
- Basın **MODE**, ilk bölümün parametre ayarlarını onaylamak ve bir sonraki bölümü düzenlemeye geçmek için.

Programlar 20 bölümden oluşur. Tüm bölümlerin parametreleri ayarlanana kadar yukarıdaki adımları tekrarlayın.

Programlar, bir sonraki düzenlemeye kadar bilgisayarın belleğinde saklanacaktır. Güç anızısı nedeniyle veriler kaybolmayacaktır.

KULLANICI PROGRAMINI ÇALIŞTIRMA

- W modda bekleme, basın düğmesine **PROGRAM**, için seçmek birini programların kullanıcı. Po seçildiğinde içinde pencerede görüntülenecek ve olacak yanıp sönecek değeri "30:00". Kullanın düğmeleri **HIZ +/-**, **EĞİM +/-** için ayarlama süresi antrenmanı. Ayarlanan süre antrenmanı bölünür orantılı olarak 20'ye etaba.
- Başlamak için programı basın **BAŞLAT**.

GERİ SAYIM MODU

Düğmeye basarak 3 geri sayım modundan birini seçin **MODE**.

- İçin ayarlama geri sayım değeri kullanın düğmelerini **HIZ +/-**, **EĞİM +/-**.
- Koşu bandını başlatma işlemi ve geri sayım başlayacak tır sonra basıldığında düğmesine **START**.

GERİ SAYIM PARAMETRELERİ:

- **SÜRE:** başlangıç değeri geri sayımın şudur: 30 dak. Bilgisayar ayarlamazı olanak tanır süreyi ayarını içinde aralığında 5-99 dakika (ne 1 dakika).
- **KALORİ:** başlangıç değeri geri sayım şudur 50 kcal. Bilgisayar izin verir ayarlamaya kalori arasında bir aralıkta 20-990 kcal (ne 10 kcal).
- **MESAFE:** başlangıç değeri geri sayım şudur 1 km. Bilgisayar izin verir ayarlamaya mesafeyi arasında bir aralıkta 1,0-99,0 km (ne 1 km).

YAĞ ÖLÇÜM FONKSİYONU (BODY FAT)

Düğmeye basın **PROGRAM**, ekranda "FAT" görüne kadar.

Kullan **MODE**, parametreleri girmek için:

- F1 - cinsiyet (gender) - 01 erkek / 02 kadın
- F2 - yaş (age) - değerler 10-99
- F3 - boy (boy) - değerler 100-220 cm
- F4 - ağırlık (ağırlık) - değerler 20-130 kg

Düğmeleri kullanın **SPEED +/-**, **INCLINE +/-** için parametre değerlerini ayarlayın. Parametreleri seçtikten sonra, ekranda F5 görünecektir. Her iki elinizi de nabız sensörlerine yerleştirin, 5-6 saniye sonra bilgisayar FAT bilgilerini gösterecektir. FAT, vücut oranlarını değil, boy ve kilo arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlar. Doğru sonuç aralığında olmalıdır 19-26. Aşağıdaki değer 19 zayıflık anlamına gelir, 27-30 - fazla kilolu ve üzeri 30 - obezite.

DİKKAT! Elde edilen sonuçlar hiçbir koşulda tedavi temeli olamaz veya tıbbi amaçlarla dikkate alınamaz.

EGZERSİZ VE AŞAMALARI

Cihazı kullanmak size birçok fayda sağlayacaktır. Her şeyden önce, durumunuzu iyileştirecek, kaslarınızı güçlendirecek ve bir kombinasyon halinde uygun bir diyetle gereksiz vücut yağını yakmanıza izin verecektir.

1. ISINMA

Bu, tüm vücutta kan dolaşımını iyileştiren ve kasları artan efor için hazırlayan bir aşamadır. Ayrıca kramp ve yaralanma riskini de azaltır. Aşağıda gösterildiği gibi birkaç germe egzersizi yapılması önerilir. Ağrı hissederseniz, egzersizi bırakın veya hareket aralığını azaltın.

İÇ UYLUK KASLARINI ESNETME

Bükülmüş bacaklar ve dışa dönük dizlerle düz bir yüzeye oturun. Ayak tabanlarını birleştirin ve birbirine olabildiğince yaklaştırın. Dizlerinizi nazikçe yere doğru bastırın ve bu pozisyonda 15 saniye bekleyin.

UYLUK ESNETME

Düz bir yüzeye oturun. Sağ bacağınızı düzeltin ve sol ayağınızın tabanını sağ uyluğunuza yerleştirin. Sağ elinizi uzatın sağ bacağınızın parmaklarına doğru olabildiğince uzağa. 15 saniye bekleyin. İşlemi sol bacakla tekrarlayın.

KAFA DÖNMELERİ

Başınızı düz tutun, ileriye bakın. Omuzlarınızı hareket ettirmeden sağa çevirin ve düzeltin, sonra sola çevirin ve düzeltin.

KOL KALDIRMA

Sol kolunuzu olabildiğince yukarı kaldırın ve birkaç saniye bekleyin. İşlemi sağ kolla tekrarlayın.

AŞIL TENDONLARI ESNETME

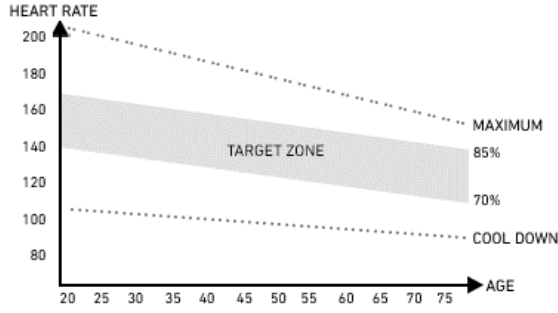
Yüzünüz duvara dönük durun, sol bacağınızı öne doğru uzatın ve dizinizi hafifçe bükün. Sağ arkada tutun - düz, topuğu yere düz bir şekilde yerleştirilmiş. Her iki topuğu da yere düz bir şekilde yerleştirin ve kalçalarınızı duvara doğru itin. Bu pozisyonu 30 saniye koruyun. İşlemi sağ bacak önde olacak şekilde tekrarlayın. Egzersiz sırasında sırtınızı kamburlaştırmamaya dikkat edin.

EĞİLME

Ayaklarınız birleşik halde durun. Öne doğru eğilin, çalışırken göğsünüzü dizlerinize olabildiğince yaklaştırın. 15 saniye bekleyin. Dizlerinizi bükmemeye dikkat edin.

2. EGZERSİZ AŞAMASI

Bu, eğitimin doğru aşamasıdır. Grafikte gösterildiği gibi, yalnızca uygun bir kalp atış hızına ulaşmak için kendi hızınızda egzersiz yapın.



3. RAHATLAMA AŞAMASI

Bu aşama, dolaşımı sakinleştirmeye ve kasları gevşetmeye yardımcı olur. Bu, ısınma egzersizlerinin bir tekrarıdır. Bunu unutmamak önemlidir, kasları zorlamamak için.

OLASI HASARLAR VE ONARIM TEKNİKLERİ

DİKKAT! Üreticinin servisiyle önceden iletişime geçmeden cihazın muhafazasını açılması garantinin geçersiz olmasına neden olur.

Kasanın açılmasını gerektiren bir arıza şüphesi durumunda, üreticinin servisiyle iletişime geçin.

HATA AÇIKLAMASI	OLASI NEDENLER	SORUN ÇÖZÜMÜ
--- Sorun ekranlı ile	Güç yok veya elektrik beslemesi yok Güç şalteri açık değil. Sürücü güç almıyor veya hasarlı. Elektronik sayaç sinyal kablosu devresi kesilmiş Elektronik sayaç hasarlı	Güç kablosunu AC prizine takın veya AC prizini kontrol edin. Güç şalterini AÇIK (ON) konumuna getirin. Aşırı yük korumasını tekrar itin veya sürücüyü değiştirin. Sinyal kablosunu değiştirin ve tekrar bağlayın. Elektronik sayacı değiştirin.
Ekran eksik, segmentler kayıp	Ekran sürücü IC'si (tümleşik devre) hatalı lehimlenmiş veya sürekli lehimlenmiş Hasarlı ekran sürücü IC'si (tümleşik devre)	Onarım gerekli, lehim noktalarını kontrol edin, yerinde sağlam lehimleme yapın. Kablonun bağlantısını kesin ve Onarım gerekli, yeni bir ekran sürücü IC'si (tümleşik devre) lehimleyin.
Elektronik sayaç ekranı	Güvenlik kilidinin bağlantısı kesilmiş Sürücü acil durum şalteri bağlantısı kesilmiş	Güvenlik kilidini panel üzerindeki vantuz veya kart konumuna getirin. Acil durum şalterini doğru konuma bağlayın veya döndürün
-veya-	Magnetron etkin değil (varsa)	Magnetron doğru konumda takılı.
E01 - İletişim hatası (sürücü elektronik sayaçtan sinyal almıyor); E02 - İletişim hatası (elektronik sayaç sürücüden sinyal almıyor)	Elektronik sayaç sinyal kablosu yanlış bağlanmış veya zayıf teması var. Elektronik sayaç sinyal kablosu hasarlı, kısa devre yapmış veya kopmuş Nedeni elektronik sayaç sinyal kablosunda yatıyor	Fişi tekrar bağlayın Sinyal kablosunu değiştirin. Üreticinin servis departmanı ile iletişime geçin Elektronik sayacı değiştirin. Üretici servisiyle iletişime geçin
	Sürücü sinyal devresi arızası	Sürücüyü değiştirin. Üretici servisiyle iletişime geçin.
E08 - Alt kontrol bağlantısı arızası	Algılama eğer altbağlantısı makinenin sonunda bloke olmuş.	Bloke eden yabancı cisim çıkarın.
	IR sensörü arızası	Sensörü değiştirin. Üretici servisiyle iletişime geçin.

	Sürücü arızası.	Sürücüyü değiştirin. Üretici servisiyle iletişime geçin
E48 - Hız algılama sinyali yok (hız algılayan sürücü ile)	Hız sinyal kablosu bağlı değil veya sensör arızalı	Hız sinyal kablosunu tekrar takın veya sensörü değiştirin. Üretici servisiyle iletişime geçin
	Sürücü sensör devresi arızalı	Sürücüyü değiştirin. Üretici servisiyle iletişime geçin
Cihaz çalışmıyor	Güç yok Güvenlik anahtarı çıkarıldı Kısa devre AÇMA/KAPAMA düğmesi açık değil Tahrik kayışı çok gevşek	Cihazı prize takın. Güvenlik anahtarını takın. Üretici servisiyle iletişime geçin. Cihazı açın. Üretici servisiyle iletişime geçin.

GARANTİ

Satıcı, Garanti Veren adına, satış tarihinden itibaren 24 ay süreyle Türkiye Cumhuriyeti topraklarında garanti vermektedir. Satılan mallara ilişkin garanti, Alıcının tüketici hakları yasasından kaynaklanan haklarını ortadan kaldırmaz, kısıtlamaz veya askıya almaz.

Garanti kartı son sayfada bulunmaktadır.

GARANTİ ŞARTLARI

- Şikayet ve garanti kapsamına yalnızca üreticinin hatasından kaynaklanan gizli kusurlar girmektedir.
- Garanti, müşteri tarafından aşağıdakilerin sunulması üzerine mağaza veya servis tarafından kabul edilecektir:
 - satış damgası ve satıcı imzası bulunan, geçerli, okunaklı ve doğru şekilde doldurulmuş garanti kartı,
 - satış tarihini gösteren geçerli ekipman satın alma belgesi,
 - şikayet edilen mal veya kusurlu parça.
 Mesafeli satın alma durumunda, garanti kartı yalnızca satın alma belgesine (fatura/fiş) dayanarak geçerlidir.
- Şikayet, Müşteri tarafından kusurun bildirilmesinden itibaren 14 gün içinde değerlendirilecektir.
- Garanti süresi içinde ortaya çıkan üretim hataları ve hasarlar, ürünün mağazaya veya servise teslim tarihinden itibaren en geç 21 gün içinde ücretsiz olarak onarılacaktır.
- İthalattan parça getirilmesi gerektiğinde, garanti onarım süresi, parçanın getirilmesi için gereken süre kadar, ancak 40 günü geçmemek üzere uzayabilir.
- Garanti kapsamına girmeyenler:
 - mekanik hasarlar ve bunlardan kaynaklanan kusurlar,
 - amaç dışı kullanım ve depolama, yanlış montaj ve bakımdan kaynaklanan hasar ve kusurlar,
 - kablo, kayış, lastik elemanlar, pedallar, sünger tutamaklar, tekerlekler, rulmanlar, döşeme gibi sarf malzemelerinin hasar görmesi ve aşınması.
 - kullanım kılavuzuna göre kullanıcının kendi başına yapmakla yükümlü olduğu montaj ve bakım işlemleri.
- Garanti aşağıdaki durumlarda geçerli değildir:
 - geçerlilik süresinin dolması,
 - müşteri tarafından orijinal olmayan parçalar kullanılarak bağımsız onarım ve modifikasyon yapılması,
 - kusurun yanlış kurulumdan veya kullanım kılavuzunda açıklanan doğru çalışma ilkelerine uyulmamasından kaynaklanması,
 - ev kullanımı dışında kullanım,
 - nakliye sırasında meydana gelen hasarlar.
- Garanti kartının suretleri düzenlenmeyecektir.
- Garanti kapsamında müşteri, aşağıdaki ücretsiz tazminat türlerini talep etme hakkına sahiptir:
 - ürün onarımı,
 - ürün değişimi,
 - fiyat indirimi,
 - sözleşmenin feshi ve yapılan masrafların tam olarak iadesi.
- Şikayette bulunmak için:
 - Ürünü veya garantinin geçerli olduğu parçayı sunun.
 - Satıcının adını ve adresini, satın alma tarihini ve yerini, ürün türünü belirten satın alma belgesi veya geçerli bir garanti kartı mağaza kaşesi ile.
 - Kirli bir ürün teslim edilmesi durumunda, servis ürünü kabul etmeyi reddedebilir veya müşterinin yazılı onayı ile temizliği müşteri masrafına yapabilir.
- Şikayetin olumlu sonuçlanması durumunda, ekipman onarılacak veya yenisiyle değiştirilecek veya müşteriye para iadesi yapılacaktır. Ürünün müşteriye nakliye masrafları üretici servisi tarafından karşılanır.
- Garanti talebinin reddedilmesi durumunda, müşteri alınan kararın ayrıntılı gerekçesini alacak ve kararın iletilmesinden itibaren 14 gün içinde ekipman müşteriye masrafları kendisine ait olmak üzere geri gönderilecektir.

BG ТРЕНИРОВЪЧНИ ПРОГРАМИ Таблицата показва обобщение на етапите и съответните скорости за всяка тренировъчна програма.
CZ ŠKOLENÍ PROGRAMY Tabulka poskytuje přehled kroků a odpovídající rychlosti pro každý tréninkový program.
DA TRÆNINGSPROGRAMMER Tabellen viser en oversigt over faserne og de tilsvarende hastigheder for hvert træningsprogram.
DE TRAININGSPROGRAMME Die Tabelle stellt eine Zusammenstellung der Etappen vor sowie die entsprechenden Geschwindigkeiten der Etappen für jedes Trainingsprogramm.
EE KOOLITUSPROGRAMMI Tabelis on esitatud iga koolitutusprogrammi etappide ja vastavate kiiruste kokkuvõte.
EN TRAINING PROGRAMMES The table shows a list of the stages and relevant speeds for each training programme.
ES PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO La tabla muestra un resumen de las etapas y las velocidades correspondientes a cada programa de entrenamiento.
FI KOULUTUSOHJELMAT Taulukossa on yhteenveto kunkin koulutusohjelman vaiheista ja vastaavista nopeuksista.
FR PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT Le tableau présente un résumé des étapes et des vitesses correspondantes pour chaque programme d'entraînement.
GR ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Ο πίνακας παρουσιάζει συνοπτικά τα στάδια και τις αντίστοιχες ταχύτητες για κάθε πρόγραμμα κατάρτισης.
HR KÉPZÉSI PROGRAMOK A táblázat az egyes képzési programok szakaszainak és a hozzájuk tartozó sebességeknek az összefoglalóját tartalmazza.
HU KÉPZÉSI PROGRAMOK A táblázat áttekintést nyújt az egyes edzésprogramok lépéseiről és a megfelelő sebességről.
IT PROGRAMMI DI ALLENAMENTO La tabella mostra una sintesi delle fasi e delle velocità corrispondenti per ogni programma di allenamento.
LT TREINIRUOČIŲ PROGRAMOS Toliau pateiktoje lentelėje parodyti atskiri etapai ir kiekvienai treniruočių programai skirtas greitis.
LV MĀCĪBU PROGRAMMAS Tabulā ir apkopoti katras mācību programmas posmi un attiecīgie ātrumi.
NL TRAININGSPROGRAMMA'S De tabel toont een overzicht van de stappen en bijbehorende snelheden voor elk trainingsprogramma.
PL PROGRAMY TRENINGOWE Tabela przedstawia zestawienie etapów i odpowiadającym im prędkości dla każdego programu treningowego.
PT PROGRAMAS DE FORMAÇÃO O quadro apresenta um resumo das etapas e das velocidades correspondentes a cada programa de formação.
RO PROGRAME DE ANTRENAMENT Tabelul prezintă lista de etape și viteza corespunzătoare pentru fiecare program de antrenament.
RU ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА В таблице показан перечень этапов и соответствующие им скорости для каждой программы тренировки.
SK TRÉNINGOVÉ PROGRAMY Tabuľka znázorňuje zoznam etáp a rýchlosti, ktoré im odpovedajú, pre každý tréningový program.
SL PROGRAMI USPOBLJANJA Tabela prikazuje povzetek stopenj in ustreznih hitrosti za vsak program usposabljanja.
TR EĞİTİM PROGRAMLARI Tabloda her bir eğitim programı için aşamaların ve ilgili hızların bir özeti gösterilmektedir.

Time period		Set time/20 =The running time of each segment																			
Select segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	1
	INCLINE	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2
P02	SPEED	2	3	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	3	2
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	2
P03	SPEED	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	6	6	6	5	5	5	4	3
	INCLINE	0	2	2	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	8	8	6	6	6	4	3
P04	SPEED	2	3	3	4	5	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	4	4
	INCLINE	1	1	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	8	8	10	10	8	6	6	3
P05	SPEED	2	5	5	5	6	6	6	8	7	7	6	5	4	3	3	3	5	5	4	4
	INCLINE	0	2	8	8	8	9	9	10	10	12	12	12	14	14	14	13	13	12	10	6
P06	SPEED	2	6	6	6	7	7	7	7	6	6	8	8	7	7	6	6	5	5	6	4
	INCLINE	0	8	10	14	16	18	20	22	24	25	25	22	20	18	17	16	15	15	12	3
P07	SPEED	2	3	3	5	3	3	7	7	6	6	5	5	4	8	8	8	6	6	5	3
	INCLINE	0	8	12	13	13	13	15	15	15	16	16	18	18	20	20	22	22	23	20	5
P08	SPEED	2	4	6	6	6	5	8	8	6	7	7	5	5	5	5	8	7	7	6	6
	INCLINE	2	2	6	6	8	7	9	12	12	14	16	20	22	22	18	18	18	15	15	5
P09	SPEED	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	1
	INCLINE	24	25	26	28	29	25	26	28	29	25	26	28	29	25	26	25	26	25	25	0
P10	SPEED	1	2	3	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	1
	INCLINE	24	28	25	25	28	25	28	25	28	28	25	25	28	27	24	28	30	32	34	0
P11	SPEED	1	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	4	4	3	3	2	2	1
	INCLINE	20	22	24	26	28	30	26	28	24	26	28	30	30	32	34	36	34	34	32	0
P12	SPEED	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1
	INCLINE	20	22	24	24	26	26	28	28	30	30	28	26	24	22	20	22	24	26	25	0

EN	Kod EAN	Product name	Date of sale
BG	EAN code	Product name	Date of sale
CZ	EAN-Code	Artiklename	Datum des Verkaufs
DA	Kod EAN	Navnet på produktet	Salgsdato
DE	EAN-Code	Name des Produkts	Datum des Verkaufs
EE	EAN kodus	Gaminio pavadinimas	Pardavimo data
ES	Kód EAN	Nombre del producto	Fecha de venta
FR	Code EAN	Nom de l'article	Date de vente
GR	EAN Kód	Cikkszám	Értékesítés dátuma
HR	EAN kod	Ime na artykul	Дата на продажба
HU	Code EAN	Nome del l'articolo	Data di vendita
IT	Codice EAN	Nome dell'articolo	Data di vendita
LT	Codice EAN	Nombre de producto	Fecha de venta
LV	EAN-code	Naam artikel	Datum verkoop
NL	Código EAN	Nome do artigo	Data de venda
PL	EAN kods	Raksta nosaukums	Pārdošanas datums
PT	EAN-koodi	Artikli nimi	Müügikuupäev
RO	EAN-koodi	Artikkelin nimi	Myyntipäivä
RU	Код EAN	Наименование продукта	Дата продажи
SK	EAN-kód	Cikk neve	Az értékesítés időpontja
SL	EAN-koda	Oznaka proizvoda	Ημερομηνία πώλησης
SR	EAN kodu	Makale adı	Satış tarihi
TR	EAN-kode	Artikelnavn	Dato for salg
EN	Stamp and signature of the seller (Not applicable to remote purchases. See Warranty Terms and Conditions, section 2)		
BG	Печат и подпис на продавача (Неприложимо при покупка от разстояние. Вижте Гаранционните условия т. 2)		
CZ	Razítko a podpis prodejce (Netýká se v případě nákupu na dálku. Viz záruční podmínky bod 2)		
DA	Forhandlerens stempel og underskrift (gælder ikke ved fjernkøb. Se garantibetingelserne, punkt 2)		
DE	Stempel und Unterschrift des Verkäufers (Nicht anwendbar im Fall des Fernkaufs. Siehe Garantiebedingungen Punkt 2)		
EE	Edasimüüja tempel ja allkiri (ei kohaldata kaugostu korral. Vt garantiitingimused, punkt 2)		
ES	Sello y firma del vendedor (No aplica en caso de compra remota). Ver Condiciones de garantía pct. 2)		
FR	Jälleenmyyjän leima ja allekirjoitus (ei sovelleta etäostotapauksissa, ks. takuuehdot, kohta 2)		
GR	Cachet et signature du vendeur (Non applicable en cas d'achat à distance. Voir les Conditions de garantie, point 2)		
HR	Σφραγίδα και υπογραφή του εμπόρου (Δεν ισχύει σε περίπτωση αγοράς εξ αποστάσεως. Βλέπε όρους εγγύησης, σημείο 2)		
HU	Eladó bélyegzője és aláírása (Ez nem vonatkozik a nem személyesen történő vásárlásra. Lásd a Garanciaiis feltételek 2. pontját)		
IT	Cachet et signature du vendeur (Non applicable en cas d'achat à distance. Voir les Conditions de garantie, point 2)		
LT	Timbro e firma del venditore (Non applicabile in caso di acquisto a distanza. Vedi le Condizioni di garanzia punto 2)		
LV	Pardavėjo antspaudas ir parašas (Netaikoma, jeigu įrenginys įsigytas internetinėje parduotuvėje. Žr. „Garantijos sąlygos“, 2 pkt.)		
NL	Dilera zīmogs un paraksts (Nav piemērojams tālpārdošanas gadījumā. Skatīt garantijas nosacījumus, 2. punkts)		
PL	Stempel en handtekening van de dealer (Niet van toepassing bij aankoop op afstand. Zie garantievoorwaarden, item 2)		
PT	Pieczęćka i podpis sprzedawcy (Nie dotyczy w przypadku zakupu na odległość. Patrz Warunki gwarancji pkt.2)		
RO	Carimbo e assinatura do revendedor (Não aplicável em caso de compra à distância. Ver condições de garantia, ponto 2)		
RU	Data și semnătura comerciantului (Nu se aplică în caz de achiziție la distanță. Vezi Condiții de garanție pct.2)		
SK	Печат и подпись продавца (Не относится к случаю дистанционной покупки. См. Гарантийные условия п.2)		
SL	Pečiatka a podpis prodajca (Netýka sa v prípade nákupu na diaľku. Pozri záručné podmienky bod 2)		
SR	Žig in podpis prodajalca (Ne velja v primeru nakupa na daljavo. Glej garancijske pogoje, točka 2)		
TR	Bayi kaşesi ve imzası (Uzaktan satın alma durumunda geçerli değildir. Bkz. garanti koşulları, madde 2)		

EN TECHNICAL SERVICE CENTRE
BG СЕРВИЗЕН ЦЕНТЪР
CZ SERVISNÍ CENTRUM
DA SERVICECENTER
DE SERVICECENTRUM
EE TEENINDUSKESKUS
ES CENTRO TÉCNICO
FR CENTRE DE SERVICE
GR ΚΕΝΤΡΟ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
HR SZOLGÁLTATÓKÖZPONT
HU SZERVIZ KÖZPONT
IT CENTRO SERVIZI
LT SERVISAS
LV PAKALPOJUMU CENTRS
NL SERVICE CENTRUM
PL CENTRUM SERWISOWE
PT CENTRO DE SERVIÇOS
RO CENTRU SERVICE
RU СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР
SK SERVISNÉ STREDISKO
SL CENTER STORITEV
SR ПАВЛЈЕЊЕЊСКИ ЦЕНТАР
TR SERVIS MERKEZİ

Wiejska 166, 41-216 Sosnowiec, Poland

MANUFACTURER
ПРОИЗВОДИТЕЛ
VÝROBEC
PRODUCENT
HERSTELLER
TOOTJA
FABRICANTE
FABRICANT
ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ
PRODUCER
GYÁRTÓ
FABBRICANTE
GAMINTOJAS
PRODUKCIJA
PRODUCER
PRODUCENT
PRODUTOR
PRODUCATOR
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
VÝROBCA
PRODUCER
PRODUCER
YAPIMCI

Morele.net Sp. z o.o.
al. Jana Pawła II 43b, 31-864 Kraków, Poland
NIP (Tax ID) 9451972201
KRS (National Court Register) 0000390511

Made in China
Произведено в Китае
Vyrobeno v Číně
Fremstillet i Kina
Hergestellt in China
Valmistatud Hiinas
Fabricado en China
Fabriqué en Chine
Κατασκευασμένο στην Κίνα
Made in China
Kínában gyártott
Fatto in Cina
Pagaminta Kinijoje
Ražots Ķīnā
Gemaakt in China
Wyprodukowano w Chinach
Fabricado na China
Fabricat în China
Сделано в Китае
Vyrobené v Číne
Izdelano na Kitajskem
Made in China
Çin mali

