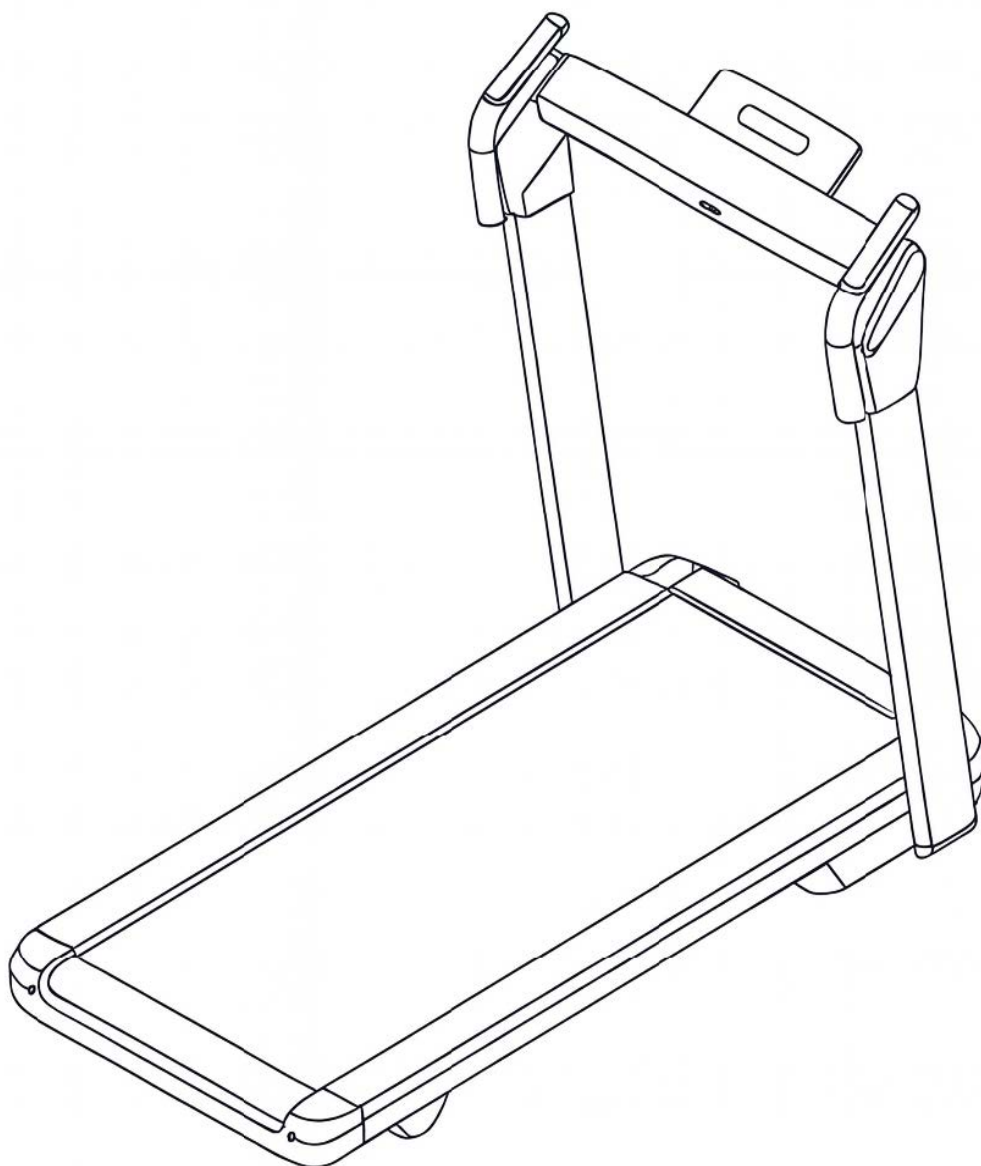
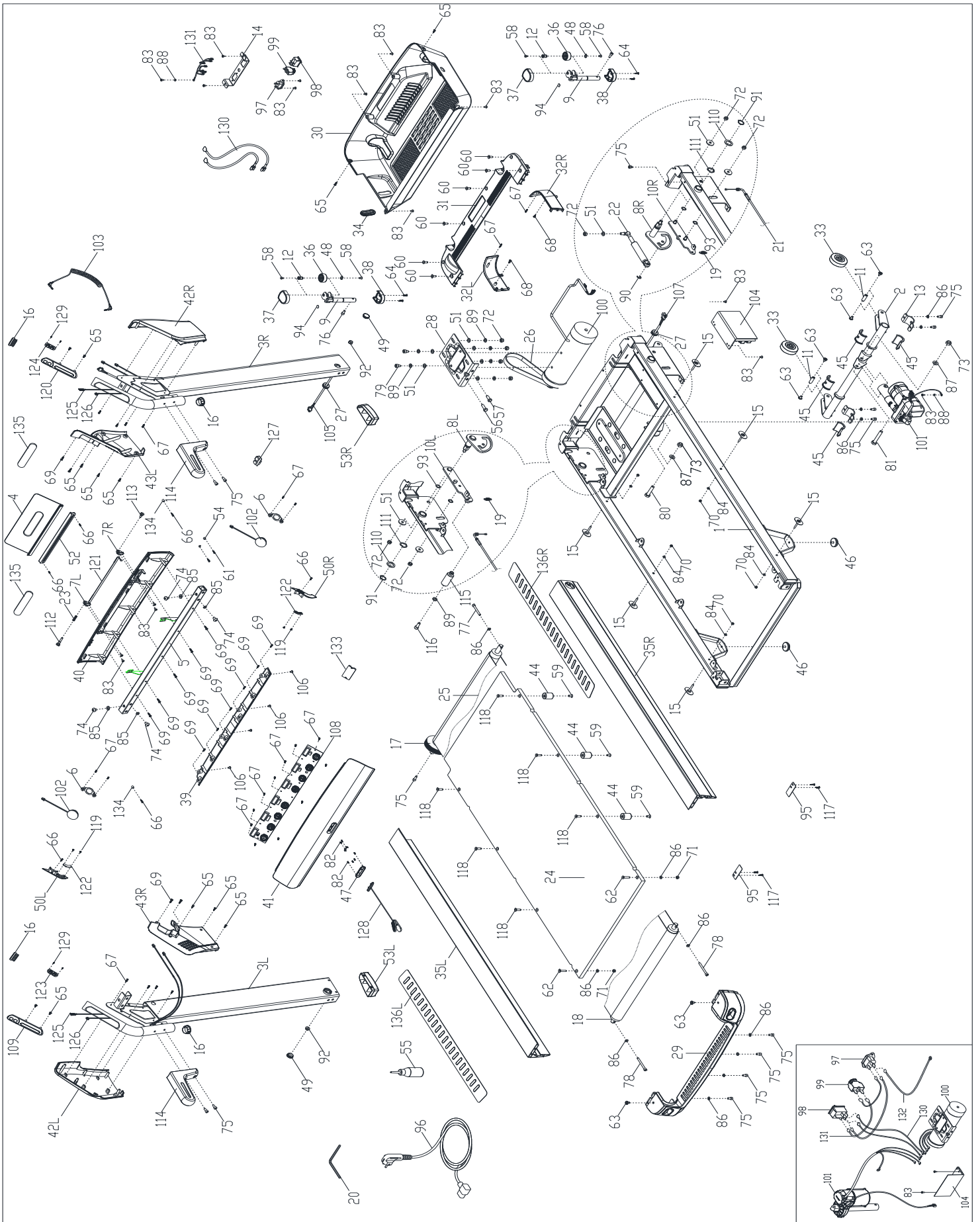




LOOP14



- 6. Manual instruction **EN**
- 12. Instrukcja obsługi **PL**
- 18. Návod k obsluze **CZ**
- 24. Manuel instruktion **DA**
- 30. Gebrauchsanweisung **DE**
- 36. Manual de instrucciones **ES**
- 42. Käsijuhend **ET**
- 48. Manuel d'instruction **FR**
- 54. Kézi utasítás **HU**
- 60. Manuale di istruzioni **IT**
- 66. Naudojimo instrukcijos **LT**
- 72. Rokasgrāmatas instrukcija **LV**
- 78. Handmatige instructie **NL**
- 84. Manual de instruções **PT**
- 90. Instrucțiuni manuale **RO**
- 96. Návod na obsluhu **SK**
- 102. Navodila za uporabo **SL**
- 108. Instruktionsbok **SV**
- 114. Інструкція з експлуатації **UK**





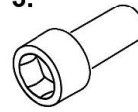
1.



2.



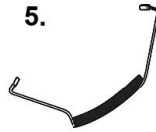
3.



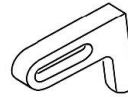
4.



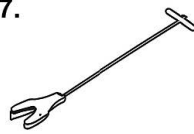
5.



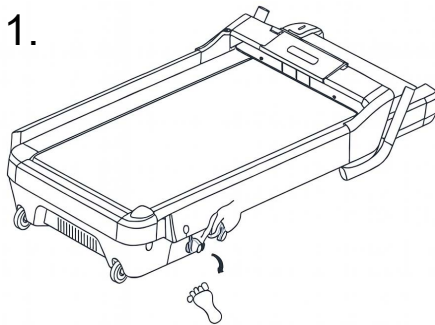
6.



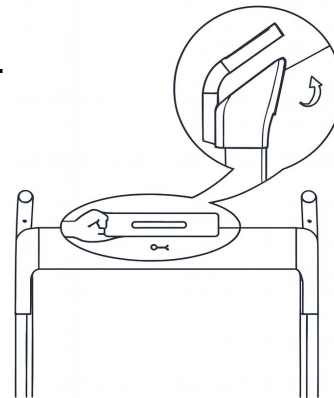
7.



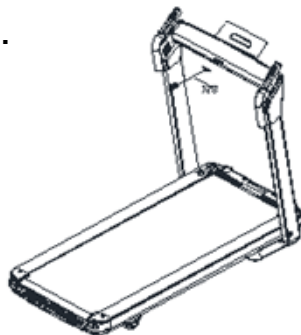
1.



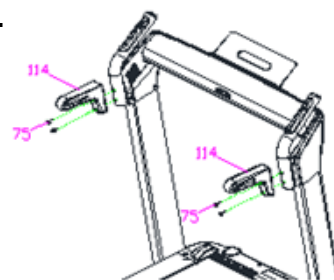
2.

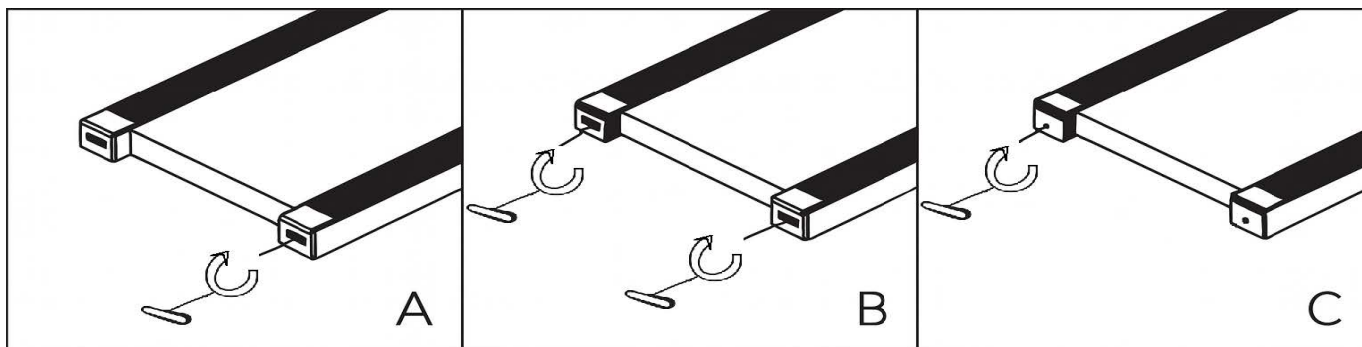
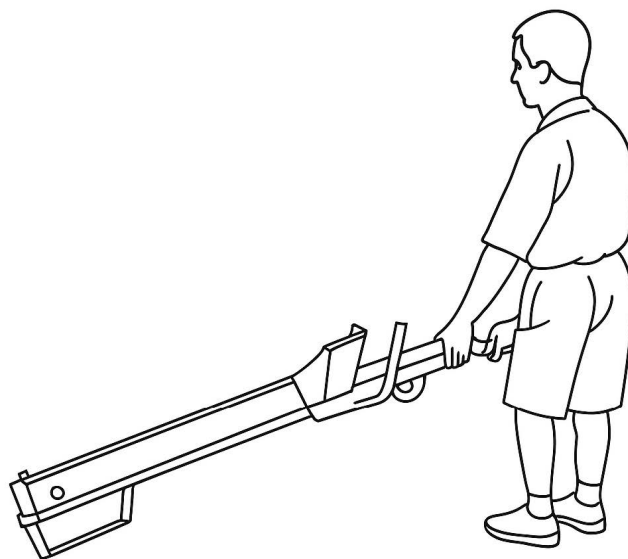
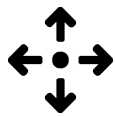


3.



4.





Program	Parameter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed (km/h)	1	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	Incline (%)	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	Speed (km/h)	1	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	Incline (%)	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	Speed (km/h)	1	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	Incline (%)	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	Speed (km/h)	1	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	Incline (%)	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	Speed (km/h)	1	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	Incline (%)	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	Speed (km/h)	1	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	Incline (%)	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	Speed (km/h)	1	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	Incline (%)	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	Speed (km/h)	1	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Incline (%)	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2



PARTS LIST

No.	Part	Description	Quantity	No.	Part	Description	Quantity
1	Main frame		1	70	Screw	M5	6
2	Bracket		1	71	Screw	M6	2
3L/R	Column		2	72	Screw	M8	11
4	Tablet holder		1	73	Screw	M10	2
5	Computer bracket		1	74	Screw	M8*15	6
6	Speaker socket		2	75	Screw	M6*12	14
7L/R	Tablet holder guide		2	76	Screw	M6*15	2
8L/R	Level adjustment plate L/R		2	77	Screw	M6*50	1
9	Wheel bracket		2	78	Screw	M6*60	2
10L/R	Level lock plate L/R		2	79	Screw	M8*12	2
11	Wheel axles		2	80	Screw	M10*45 10.9 length 15mm	1
12	Wheel axle		2	81	Screw	M10*60 10.9 length 15	1
13	Bracket		2	82	Screw	M2*5	6
14	Power supply connector		1	83	Screw	M4*8	16
15	Edge cover		6	84	Washer	Φ5*12*1.2	6
16	Handrail stop		4	85	Washer	Φ9*16*t1.6	4
17	Front wheels		1	86	Washer	Φ6.6*11.8* t1.6	13
18	Rear roller		1	87	Washer	Φ11*20*t2.0	2
19	Spring		2	88	Washer	Φ4.1*Φ4.4*	2
20	Nut	5#	1	89	Spring washer	M8	7
21	Cable		1	90	Sealing ring	Φ8	1
22	Cylinder		1	91	Seeger ring	Φ20	2
23	Compression spring		1	92	Bushing	M10*P1.25	2
24	Running plate		1	93	Washer	Φ12.2*Φ17*t0.5	4
25	Running belt		1	94	Washer	Inner diameter Φ13 × wire diameter Φ1.9	2
26	Multi-rib belt		1	95	Running board cover		2
27	Ring cable plug		2	96	Power supply		1
28	Motor socket		1	97	Plug		1
29	Rear cover		1	98	Switch		1
30	Lower motor cover		1	99	Fuse		1
31	Motor cover		1	100	DC motor		1
32L/R	Motor cover L/R		2	101	Tilt motor		1
33	Transport rollers		2	102	Speaker		2
34	Lever latch		1	103	MP3 cable		1
35L/R	Cover L/R		2	104	Controller		1
36	Additional transport wheels		2	105	Upper cable		1
37	Transport wheel cover		2	106	Screw	M4*12	4
38	Lower cover for transport wheels		2	107	Lower cable		1
39	Lower meter cover		1	108	Meter		1
40	Counter		1	109	Angle selection button		1
41	Counter panel		1	110	Washer	Φ20.5*Φ30*t2.0	2
42L/R	Meter cover L/R		2	111	Washer	Φ20.5*Φ27*t0.4	2
43L/R	Inner left meter cover		2	112	Bracket fixing screw		1
44	Shock absorbers		6	113	Bracket fixing screw		1
45	Axle flange		4	114	Handle		2
46	Levelling pads		2	115	Foot lever		1
47	Safety key slot		1	116	Screw	M8*35	1
48	Sealing ring	Φ10	2	117	Screw	M4*12	4
49	Cap		2	118	Screw	M6*25	6
50L/R	Speaker cap		2	119	Screw	BT2.2*5	4
51	Washer Φ9*23t1.5		11	120	Speed selection button		1
52	Washer guide		1	121	Pad light		2
53L/R	Blanking plug		2	122	Speaker lamp		2
54	Repair module		2	123	Angle selection button		1
55	Lubricant		1	124	Speed selection button		1
56	Screw	M8*20	1	125	Pulse cable		2
57	Screw	M8*25	1	126	Function button cable		2
58	Screw	M5*8	4	127	USB module		1
59	Screw	M6*12	8	128	Safety key		1
60	Screw	M6*20	6	128	Safety key		1
61	Screw	ST3.0*15	2	129	Screw	M3*6	4
62	Screw	M6*28	2	130	Cable	500mm	2
63	Screw	M6*12	4	131	Cable	350mm	3
64	Screw	ST3.0*20	4	132	Grounding	200mm	1
65	Screw	ST4.0*15	12	133	Cool Play APP		1
66	Screw	BT2.5*8	6	134	Pressure post on socket		2
67	Screw	ST3.0*10	25	135	Washer M7		2
68	Screw	BT4*8	2	136	Anti-slip tape		2
69	Screw	BT4*15	15	137	Blind plug		2

Training equipment user manual

Before use

- Read the entire manual carefully to ensure your safety and complete satisfaction with the equipment.
- The product is intended for home use only. Do not use for therapeutic, rehabilitation or commercial purposes.
- Assembly should be carried out in accordance with the enclosed instructions, using only the parts included in the set. Before assembly, check that all components are present.

Medical recommendations

- Consult your doctor before starting a training programme, especially if:
 - you are over 35 years of age,
 - you are taking medication that affects your heart, blood pressure or cholesterol,
 - you suffer from high blood pressure or other medical conditions.
- Elderly people, children and disabled persons may only use the equipment under adult supervision.

Safety

- Always warm up before training.
- Exercise in comfortable sportswear and footwear with rubber soles. Avoid loose clothing.
- Do not exercise within 40 minutes of eating.
- Keep children and animals away from the equipment during exercise.
- Hold onto the handles during exercise and move your arms naturally.
- Pay attention to warning signs: pain, dizziness, irregular heartbeat — stop exercising and consult your doctor.

Setting up the equipment

- Place the device on a dry, stable and level surface.
- The use of a non-slip mat is recommended.
- Do not place the equipment on carpet, foam or wet surfaces. Do not use outdoors.
- The free space around the device should be at least:
 - 0.6 m on each side,
 - 2 m behind the treadmill

Technical efficiency

- Before first use and regularly check:
 - the fastening of screws, bolts and connections,
 - condition of foam handles, caps and upholstery.
- Do not use the equipment if any part is damaged or worn.
- Do not insert any objects into the openings of the equipment.
- Be aware of protruding adjustment elements that may interfere with your exercise routine.

Power supply and electronics

- Use only the original power supply. If damaged, purchase a new one from an official distributor.
- Do not place the power cord near heat sources, do not overload it, do not glue or solder it.
- After finishing your workout, unplug the power cord from the socket.
- In the event of a power surge or uncontrolled speed change, immediately disconnect the safety key.

Treadmill operation

- Before starting, attach the safety key clip to your clothing or belt.
- Never start the treadmill while standing on the belt — stand on the side steps and step onto the belt after it has started moving.
- Increase the speed gradually.
- If necessary, stop the treadmill by removing the key and stand on the steps.
- Only step off the treadmill once it has come to a complete stop.

Technical specifications of the treadmill

Parameter	Value
Dimensions when folded	1455mm (L) × 745mm (W) × 265mm (H)
Dimensions when unfolded	1455mm (L) × 745mm (W) × 1235mm (H)
Running belt dimensions	480mm × 1300mm
Speed range	1–14 km/h
Incline angle range	0–12°
Motor power	916 W
Net weight	57 kg
Maximum user weight	120 kg
Input voltage	220–240 V
Operating temperature	0–28 °C
LED display options	Speed, Time, Distance, Calories, Heart rate, Incline

Safety features

- Safety key: red, retractable, with cord and clasp
- Power failure protection
- IMD display: with 135° curvature and anti-reflective coating
- Intelligent surge protection circuit: 0.3-second response for maximum safety



Treadmill assembly

1. **Handrail** Hold the handrail and unlock the lever on the side of the device. Then lift the handrail until you hear a click, which indicates that it is locked. Check the stability of the handrail by gently shaking it from side to side.
2. **Tablet holder** Pull the holder until it clicks into place. Gently shake it to make sure it is properly locked.
3. **Safety key** Insert the safety key into the slot.
4. **Treadmill handles** Insert the handles (114) into the appropriate brackets and fasten them with M6×12 screws (75). Remember to remove them when assembling the device. For safety reasons, it is recommended to fasten them permanently before use.
5. **Connecting to the power supply** The device should only be connected to the power supply after it has been correctly assembled and you have ensured that all parts from the set have been used.

Assembly and disassembly

1. **Removing the handles** Before assembling the device, unscrew the handles as shown in the illustration in the manual.
2. **Handrail** Hold the handrail and press the lever on the side of the device with your foot. When you hear a click, lower the handrail.
3. **Tablet holder** Pull the holder to the right and then lower it down.
4. **Transport wheels** Pull out the auxiliary transport wheels as shown in the illustration. The wheels allow you to move the treadmill forwards, backwards and sideways.
5. **Transport and power supply** Once the covers have been folded and secured, the treadmill can be transported safely. Plug the power cord into a grounded socket, ensuring that the cord is not stretched, as this may damage the socket. Never remove the safety covers unless absolutely necessary. If necessary, disconnect the device from the power supply.



Adjusting the running belt

1. **Correcting misalignment**
 - If the belt shifts to the right: turn the right tensioning screw ¼ turn and check the operation of the device (A)
 - If the belt shifts to the left: perform the same action with the left screw (C).
2. **Tensioning after stretching** After a few training sessions, the belt may stretch slightly. Tighten both screws (left and right) evenly until you achieve the optimum tension (B).
3. **Tension assessment**
 - **Correct tension:** the belt is not too loose and does not sag when pressed.
 - **Belt too loose:** it stops under pressure, but the motor and roller continue to run — it needs to be tightened.
 - **Engine belt too tight:** if both the running belt and engine belt stop under pressure and the engine continues to run, loosen the engine belt.

Computer functions



Icons on the display:



Incline: displays the current incline value of the treadmill Calories:



number of calories burned



heart rate: displays heart rate and calories



burned time: exercise time



programmes: displays the time and selected programme



mode



Distance: displays the distance covered and the



operating mode Steps: displays the number of steps



taken Speed: displays the current speed

Function buttons:



Start: press the button to start the treadmill



After pressing the buttons marked 3 or 5, the treadmill will increase its speed to 3 or 5 km/h, respectively.



Stop: press to stop the treadmill.

Turning on the device

1. Switch on the device and insert the safety key into the socket.
2. Press the START button. The counter will count down from 3 to 0, followed by a short beep. The device will start at an initial speed of 1.0 km/h, and the time and programme counter will start counting down.
3. Once the treadmill is running, you can:
 - use the buttons on the handles to increase the incline or speed,
 - use the quick modes: Incline 3, Incline 5, Speed 3, Speed 5.

Operations during exercise Buttons

on the handles:

- **Left handle:**
 - "-" reduces speed by 0.2 km/h
 - "+" increases speed by 0.2 km/h
- **Right handle:**
 - "-" decreases incline
 - "+" increases the incline

Pressing the STOP button causes the device to stop smoothly.

Heart rate measurement:

After holding the pulse sensors for 5 seconds, a heart icon will flash on the display.

Manual mode

1. Press START to begin exercising. The treadmill will start at a speed of 1.0 km/h and an incline of 0%. The counters will start counting down the distance, time and calories burned from zero.
2. In standby mode:
 - Press the MODE icon – the LED on the screen will light up.
 - Press the TIME icon – the counter will display 30:00 and start flashing.
 - Set the training time between 5:00 and 99:00 using the buttons on the handles.
3. In countdown mode:
 - Press the MODE icon to go to the distance settings.
 - The counter will display 5.0 and start flashing.
 - Set the distance between 0.5 and 99.0 kilometres using the buttons on the handles.
4. In distance countdown mode:
 - Press the MODE icon to go to the calorie settings.
 - The counter will display 100 and start flashing.
 - Set the calorie burn value between 20 and 990 kcal.
5. Select one of the three available countdown modes and press START. The device will start working after 3 seconds. When the countdown is complete, the treadmill will stop automatically. To stop the treadmill at any time, press STOP.

Automatic programmes

The device offers 8 automatic programmes: P1–P8.

1. Press PROGRAM – the screen will display P1...P8 and the default time of 30:00.
2. Set the exercise time using the "+" and "-" buttons, then press START. Each

programme consists of 10 stages.

Each stage lasts - total time / 10.

- A short sound signals the transition to the next stage.
- The speed and incline change automatically according to the programme settings.
- You can manually adjust the values using the buttons on the handles, but after the stage is completed, the treadmill will return to the programmed settings.

After completing the last stage, the treadmill will emit an audible signal and stop smoothly.



Programming your own modes (U1–U3)

1. User programme settings

The user can save their own settings in modes U1, U2 and U3.

- Press and hold the PROGRAM button to select mode U1–U3.
- **Press** the START button to confirm your selection.
- The configuration of the first stage will begin:
 - Use the Speed + / – buttons on the handles to set the speed.
 - Use the Incline + / – buttons to set the incline.
- Press START to proceed to the next stage.
- Repeat the process for all 10 steps.

Once the configuration is complete, the settings will be permanently stored in the device's memory, even after the power is disconnected. Resetting the settings will delete user data.

2. Starting exercises with your own programme

- Press and hold the PROGRAM button to select mode U1–U3.
- Set the training time.
- Press START to begin exercising.

3. User mode instructions

Each user programme consists of 10 stages. Before starting, set:

- Speed
- Inclination angle
- Duration of each stage

Once you have completed the configuration, press START to launch the programme.

Additional functions

AUX (Audio input)

- Once the treadmill is switched on, you can connect an audio cable to an external player.
- When the device is turned off and enters sleep mode, the player will automatically turn off.
- To wake up the treadmill, press any button.

USB

- The USB port is for charging devices only.
- The treadmill does not have a built-in audio player.

Changing the metric system

1. Press START.
2. Remove the safety key and then reinsert it.
3. A selection panel will appear on the screen:
 - SI – metric (km, kg)
 - ENG – imperial (miles, lbs)
4. Use the buttons on the right handle to select the system.
5. Press START to confirm and enter standby mode.

Safety lock function

You can stop the treadmill at any time by removing the safety key. In the event of an emergency stop, the device will emit a warning signal and the message SAFE will appear on the display. In this state, the treadmill will not respond to any commands – it can only be switched off. When the safety key is reinserted, the device will return to standby mode.

Setting the incline angle

In standby mode, press the STOP button to access the incline angle settings. Once the configuration is complete, the treadmill will automatically return to standby mode.

Energy saving mode

In standby mode, if no command is given for 4 minutes, the device will enter energy saving mode and the display will turn off. To wake up the treadmill, press any button.

Error codes

Code	Description
Er 1	No signal on the display
Er 3	Voltage surge
Er 4	Controller short circuit
Er 5	Overload/overheating
Er 6	Motor not connected (DC)
Er 7	No controller signal
Er 8	Backlash protection
Er 13	Voltage surge
Er 14	Short circuit

Shutdown

The device can be switched off at any time without causing damage.

Note before training

- Check the condition of the power supply and the position of the safety key.
- If necessary, pull the safety key to stop the treadmill.
- To reactivate the device, insert the key into the slot.

Safety rules during exercise

Before starting your workout, consult a professional to choose the right exercise plan, intensity and duration for your age and health condition.

If symptoms such as the following occur during exercise:

- chest tightness,
- heart rhythm disturbances,
- chills or other worrying symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor.

Recommended speeds:

Speed (km/h)	Recommendations
1.0–3.0	People in poor physical condition
3.0–4.5	People who exercise infrequently
4.5–6.0	Average walking pace
6.0–7.5	Fast walking pace
7.5–9.0	Jogging
9.0–12.0	Intermediate pace
12.0–14.5	Fast pace
14.5–18.0	Advanced running

Cleaning and maintenance

Before starting maintenance, ensure that the appliance is disconnected from the power supply.

- Clean the components under the engine cover at least once a year.
- The service life of the treadmill depends mainly on the condition of the belt and plate — regular oiling is recommended.

Inspection and lubrication:

Usage	Maintenance frequency
< 3 hours/week	once a year
3–5 hours/week	every 6 months
> 5 hours/week	every 3 months

Additional recommendations:

1. After training for ≥ 2 hours, disconnect the treadmill from the power supply for 10 minutes.
2. A belt that is too loose may slip and cause excessive wear on the rollers and motor. Recommended clearance when pulling up the belt: 50–75 mm

Lubricating the running belt

- Check the lubrication level every 30 hours or 30 days of use.
- Touch the point where the belt meets the plate — if it is dry, add oil according to the instructions.
- NOTE: Lubricate the belt before first use — as shown in the instructions.



App installation:

FitShow works with your training device and the Kinomap and Zwift applications. Download it to your smartphone to track your progress and manage your workouts.

Registration and login

- When you first launch the app, create an account by entering your email address or phone number and password.
- If you already have an account, log in.

Connecting to your device

- Turn on Bluetooth and select your trainer from the list of available devices.
- Once paired, the app will display the technical data for the equipment.

Training and recording results

- The app records: time, distance, calories, steps/min, heart rate, speed and incline.
- After your workout, press STOP to save your results. You can continue or end the session.

Settings and history

- In the Settings tab, you will find settings and training history.
- In Records, you can check the details of each session.

Heart rate measurement

- Place your hands on the pulse sensors or connect to the telemetry belt.



LISTA CZĘŚCI

No.	Część	Opis	Ilość	No.	Część	Opis	Ilość
1	Rama główna		1	70	Śruba	M5	6
2	Wspornik		1	71	Śruba	M6	2
3L/R	Kolumna		2	72	Śruba	M8	11
4	Uchwyt na tablet		1	73	Śruba	M10	2
5	Wspornik komputera		1	74	Śruba	M8*15	6
6	Gniazdo głośnika		2	75	Śruba	M6*12	14
7L/R	Prowadnica uchwytu na tablet		2	76	Śruba	M6*15	2
8L/R	Płytki ustawienia poziomu L/R		2	77	Śruba	M6*50	1
9	Wspornik kółek		2	78	Śruba	M6*60	2
10L/R	Płytki blokady poziomu L/R		2	79	Śruba	M8*12	2
11	Ośki kół		2	80	Śruba	M10*45 10.9 dl. 15mm	1
12	Ośki kół		2	81	Śruba	M10*60 10.9 dl. 15mm	1
13	Wspornik		2	82	Śruba	M2*5	6
14	Złącze zasilacza		1	83	Śruba	M4*8	16
15	Oslona krawędzi		6	84	Podkładka	Φ5*12*1.2	6
16	Ogranicznik poręczy		4	85	Podkładka	Φ9*Φ16*t1.6	4
17	Przednie kółka		1	86	Podkładka	Φ6.6*Φ11.8* t1.6	13
18	Tylna rolka		1	87	Podkładka	Φ11*Φ20*t2.0	2
19	Sprężyna		2	88	Podkładka	Φ4.1*Φ4.4*	2
20	Nakrętka	5#	1	89	Podkładka sprężynująca	M8	7
21	Przewód		1	90	Pierścień segera	Φ8	1
22	Cylinder		1	91	Pierścień segera	Φ20	2
23	Sprężyna naciskowa		1	92	Tulejka	M10*P1.25	2
24	Płyta bieżna		1	93	Podkładka	Φ12.2*Φ17*t0.5	4
25	Pas bieżny		1	94	Podkładka	Średnica wewnętrzna Φ13 × średnica drutu Φ1.9	2
26	Pas wielorowkowy		1	95	Oslona deski biegowej		2
27	Wtyczka przewodu pierścieniowego		2	96	Zasilacz		1
28	Gniazdo silnika		1	97	Wtyczka		1
29	Tylna osłona		1	98	Włącznik		1
30	Dolna osłona silnika		1	99	Bezpiecznik		1
31	Oslona silnika		1	100	Silnik DC		1
32L/R	Oslona silnika L/R		2	101	Silnik pochylni		1
33	Rolki transportowe		2	102	Głośnik		2
34	Zatrząsk dźwigni		1	103	Przewód Mp3		1
35L/R	Oslona L/R		2	104	Sterownik		1
36	Dodatkowe kółka transportowe		2	105	Górny przewód		1
37	Oslona kółek transportowych		2	106	Śruba	M4*12	4
38	Dolna osłona kółek transportowych		2	107	Dolny przewód		1
39	Dolna osłona licznika		1	108	Licznik		1
40	Licznik		1	109	Przycisk wyboru kąta nachylenia		1
41	Panel licznika		1	110	Podkładka	Φ20.5*Φ30*t2.0	2
42L/R	Oslona licznika L/R		2	111	Podkładka	Φ20.5*Φ27*t0.4	2
43L/R	Wewnętrzna lewa osłona licznika		2	112	Śruba mocująca wspornik		1
44	Amortyzatory		6	113	Śruba mocująca wspornik		1
45	Kolnierze osi		4	114	Uchwyt		2
46	Podkładki poziomujące		2	115	Dźwignia nożna		1
47	Gniazdo klucza bezpieczeństwa		1	116	Śruba	M8*35	1
48	Pierścień segera	Φ10	2	117	Śruba	M4*12	4
49	Zaślepka		2	118	Śruba	M6*25	6
50L/R	Zaślepka głośnika		2	119	Śruba	BT2.2*5	4
51	Podkładka Φ9*Φ23*t1.5		11	120	Przycisk wyboru prędkości		1
52	Prowadnica podkładki		1	121	Lampka podkładki		2
53L/R	Zaślepka		2	122	Lampka głośnika		2
54	Moduł naprawczy		2	123	Przycisk wyboru kąta nachylenia		1
55	Smar		1	124	Przycisk wyboru prędkości		1
56	Śruba	M8*20	1	125	Linka pulsu		2
57	Śruba	M8*25	1	126	Linka przycisków funkcyjnych		2
58	Śruba	M5*8	4	127	Moduł USB		1
59	Śruba	M6*12	8	128	Klucz bezpieczeństwa		1
60	Śruba	M6*20	6	128	Klucz bezpieczeństwa		1
61	Śruba	ST3.0*15	2	129	Śruba	M3*6	4
62	Śruba	M6*28	2	130	Linka	500mm	2
63	Śruba	M6*12	4	131	Linka	350mm	3
64	Śruba	ST3.0*20	4	132	Uziemienie	200mm	1
65	Śruba	ST4.0*15	12	133	Cool Play APP		1
66	Śruba	BT2.5*8	6	134	Słupki naciskające na gniazdo		2
67	Śruba	ST3.0*10	25	135	Podkładka M7		2
68	Śruba	BT4*8	2	136	Taśma antypoślizgowa		2
69	Śruba	BT4*15	15	137	Zaślepka		2

Instrukcja obsługi sprzętu treningowego

Przed rozpoczęciem użytkowania

- Przeczytaj uważnie całą instrukcję, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i pełną satysfakcję z użytkowania sprzętu.
- Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie stosować w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych ani komercyjnych.
- Montaż należy wykonać zgodnie z załączoną instrukcją, używając wyłącznie części z zestawu. Przed montażem sprawdź kompletność elementów.

Zalecenia medyczne

- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego, zwłaszcza jeśli:
 - masz ponad 35 lat,
 - przyjmujesz leki wpływające na serce, ciśnienie lub cholesterol,
 - cierpisz na nadciśnienie lub inne schorzenia.
- Osoby starsze, dzieci oraz osoby niepełnosprawne mogą korzystać ze sprzętu wyłącznie pod nadzorem dorosłych.

Bezpieczeństwo użytkowania

- Zawsze wykonuj rozgrzewkę przed treningiem.
- Ćwicz w wygodnym, sportowym stroju i obuwu z gumową podeszwą. Unikaj luźnych ubrań.
- Nie ćwicz do 40 minut po spożyciu posiłku.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta w trakcie ćwiczeń z dala od urządzenia.
- Podczas ćwiczeń trzymaj się uchwytów i wykonuj naturalne ruchy rąk.
- Zwracaj uwagę na sygnały ostrzegawcze: ból, zawroty głowy, nieregularne bicie serca — przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

Ustawienie sprzętu

- Umieść urządzenie na suchej, stabilnej i równej powierzchni.
- Zalecane jest użycie podkładu antypoślizgowego.
- Nie stawiaj sprzętu na dywanie, piance ani mokrej nawierzchni. Nie używaj na zewnątrz.
- Wolna przestrzeń wokół urządzenia powinna wynosić co najmniej:
 - 0,6 m z każdej strony,
 - 2 m za bieżnią

Sprawność techniczna

- Przed pierwszym użyciem oraz regularnie sprawdzaj:
 - mocowanie śrub, bolców i połączeń,
 - stan uchwytów piankowych, zaślepek i tapicerki.
- Nie używaj sprzętu, jeśli jakkolwiek część jest uszkodzona lub zużyta.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
- Zwracaj uwagę na wystające elementy regulacyjne, które mogą przeszkadzać podczas ćwiczeń.

Zasilanie i elektronika

- Używaj wyłącznie oryginalnego zasilacza. W razie uszkodzenia kup nowy u oficjalnego dystrybutora.
- Nie zbliżaj przewodu zasilającego do źródeł ciepła, nie obciążaj go, nie sklejaj ani nie lutuj.
- Po zakończeniu ćwiczeń odłącz przewód zasilający z gniazdka.
- W przypadku skoku napięcia lub niekontrolowanej zmiany prędkości, natychmiast wypnij klucz bezpieczeństwa.

Obsługa bieżni

- Przed uruchomieniem przymocuj klips z klucza bezpieczeństwa do ubrania lub paska.
- Nigdy nie włączaj bieżni stojąc na pasie — stań na bocznych stopnicach i wejdź na pas po jego ruszeniu.
- Zwiększaj prędkość stopniowo.
- W razie potrzeby zatrzymaj bieżnię przez wypięcie klucza i stań na stopnicach.
- Zejdź z bieżni dopiero po jej całkowitym zatrzymaniu.

Specyfikacja techniczna bieżni

Parametr	Wartość
Wymiary po złożeniu	1455mm (L) × 745mm (W) × 265mm (H)
Wymiary po rozłożeniu	1455mm (L) × 745mm (W) × 1235mm (H)
Wymiary pasa bieżnego	480mm × 1300mm
Zakres prędkości	1–14 km/h
Zakres kąta nachylenia	0–12°
Moc silnika	916 W
Waga netto	57 kg
Maksymalna waga użytkownika	120 kg
Napięcie wejściowe	220–240 V
Temperatura robocza	0–28 °C
Opcje wyświetlacza LED	Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie, Puls, Nachylenie

Funkcje bezpieczeństwa

- Klucz bezpieczeństwa: czerwony, wysuwany, z linką i zapięciem
- Zabezpieczenie przed spadkami napięcia
- Wyświetlacz IMD: z krzywizną 135° i powłoką antyrefleksyjną
- Inteligentny obwód przeciwprzepięciowy: reakcja w 0,3 sekundy dla maksymalnego bezpieczeństwa



Montaż bieżni

1. **Poręcz** Przytrzymaj poręcz i odblokuj dźwignię znajdującą się z boku urządzenia. Następnie podnieś poręcz do momentu usłyszenia kliknięcia, które oznacza jej zablokowanie. Sprawdź stabilność poręczy, lekko potrząsając nią na boki.
2. **Uchwyt na tablet** Pociągnij uchwyt, aż wskoczy w odpowiednie miejsce. Delikatnie potrząśnij, aby upewnić się, że został prawidłowo zablokowany.
3. **Klucz bezpieczeństwa** Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda.
4. **Uchwyty bieżni** Włóż uchwyty (114) w odpowiednie wsporniki i przykręć śrubami M6×12 (75). Pamiętaj o ich wyciągnięciu podczas składania urządzenia. Dla bezpieczeństwa zaleca się ich trwałe przykręcenie przed użytkowaniem.
5. **Podłączenie do zasilania** Urządzenie należy podłączyć do prądu dopiero po jego prawidłowym złożeniu i upewnieniu się, że wykorzystano wszystkie części z zestawu.

Składanie i rozkładanie

1. **Demontaż uchwytów** Przed złożeniem urządzenia odkręć uchwyty zgodnie z ilustracją w instrukcji.
2. **Poręcz** Przytrzymaj poręcz i naciśnij nogą dźwignię z boku urządzenia. Po usłyszeniu kliknięcia opuść poręcz.
3. **Uchwyt na tablet** Pociągnij uchwyt w prawą stronę, a następnie opuść go w dół.
4. **Kółka transportowe** Wyciągnij pomocnicze kółka transportowe zgodnie z ilustracją. Kółka umożliwiają przesuwanie bieżni w przód, tył oraz na boki.
5. **Transport i zasilanie** Po złożeniu i zabezpieczeniu osłon bieżni można bezpiecznie przetransportować. Podłącz wtyczkę do gniazdka z uziemieniem, dbając o to, by przewód nie był napięty — może to prowadzić do uszkodzenia gniazdka. Nigdy nie zdejmuj osłon zabezpieczających bez uzasadnionej potrzeby. W razie konieczności odłącz urządzenie od zasilania.



Regulacja pasa bieżnego

1. **Korekta przesunięcia**
 - o Jeśli pas przesuwa się w prawo: przekręć prawą śrubę napinającą o ¼ obrotu i sprawdź działanie urządzenia (A)
 - o Jeśli pas przesuwa się w lewo: wykonaj analogiczną czynność z lewą śrubą (C).
2. **Napinanie po rozciągnięciu** Po kilku treningach pas może się nieznacznie rozciągnąć. Dokręć równomiernie obie śruby (lewa i prawa), aż osiągniesz optymalne napięcie (B).
3. **Ocena napięcia**
 - o **Prawidłowe napięcie:** pas nie jest zbyt luźny i nie zapada się po jego uciśnięciu.
 - o **Zbyt luźny pas:** zatrzymuje się pod naciskiem, ale silnik i rolka nadal pracują — należy go napiąć.
 - o **Zbyt napięty pas silnika:** jeśli zarówno pas bieżny, jak i pasek silnika zatrzymują się pod naciskiem, a silnik nadal działa — poluzuj pasek silnika.

Funkcje komputera



Ikony na wyświetlaczu:



pochylenie: wyświetla aktualną wartość pochylania bieżni



kalorie: ilość spalonych kalorii



puls: wyświetla puls oraz spalone kalorie



czas: czas ćwiczenia



programy: wyświetla czas oraz wybrany program



tryb



Dystans: wyświetla przebyty dystans oraz tryb pracy



Kroki: wyświetla ilość wykonanych kroków



Prędkość: wyświetla aktualną prędkość

Przyciski funkcyjne:



Start: naciśnij przycisk, aby uruchomić bieżnię



3 5 po wciśnięciu przycisków z wartością 3 lub 5 bieżnia zwiększy prędkość odpowiednio do 3 lub 5KM/H



Stop: naciśnij, aby zatrzymać bieżnię.

Włączanie urządzenia

1. Włącz urządzenie i wsuń klucz bezpieczeństwa do gniazda.
2. Naciśnij przycisk START. Licznik odliczy od 3 do 0, po czym wyda krótki sygnał dźwiękowy. Urządzenie rozpocznie pracę z prędkością początkową 1,0 km/h, a licznik czasu i programu zacznie odliczanie.
3. Po uruchomieniu biegni możesz:
 - o użyć przycisków na uchwytach, aby zwiększyć pochył lub prędkość,
 - o skorzystać z szybkich trybów: Incline 3, Incline 5, Speed 3, Speed 5.

Operacje podczas ćwiczeń

Przyciski na uchwytach:

- **Lewy uchwyt:**
 - o „-” zmniejsza prędkość o 0,2 km/h
 - o „+” zwiększa prędkość o 0,2 km/h
- **Prawy uchwyt:**
 - o „-” zmniejsza pochył
 - o „+” zwiększa pochył

Naciśnięcie przycisku STOP powoduje płynne zatrzymanie urządzenia.

Pomiar pulsu:

Po przytrzymaniu czujników pulsu przez 5 sekund na wyświetlaczu zacznie migać ikonka serca.

Tryb manualny

1. Naciśnij START, aby rozpocząć ćwiczenia. Biegna uruchomi się z prędkością 1,0 km/h i pochyłem **0%**. Liczniki zaczną odliczanie dystansu, czasu i spalonych kalorii od zera.
2. W trybie czuwania:
 - o Naciśnij ikonę TRYB – na ekranie zaświeci się dioda.
 - o Naciśnij ikonę CZAS – licznik wyświetli 30:00 i zacznie migać.
 - o Ustaw czas treningu w zakresie 5:00–99:00 za pomocą przycisków na uchwytach.
3. W trybie odliczania czasu:
 - o Naciśnij ikonę TRYB, aby przejść do ustawień dystansu.
 - o Licznik wyświetli 5.0 i zacznie migać.
 - o Ustaw dystans w zakresie 0.5–99.0 km przyciskami na uchwytach.
4. W trybie odliczania dystansu:
 - o Naciśnij ikonę TRYB, aby przejść do ustawień kalorii.
 - o Licznik wyświetli 100 i zacznie migać.
 - o Ustaw wartość spalonych kalorii w zakresie 20–990 kcal.
5. Wybierz jeden z trzech dostępnych trybów odliczania i naciśnij START. Urządzenie rozpocznie pracę po 3 sekundach. Po zakończeniu odliczania biegni zatrzyma się automatycznie. Aby zatrzymać biegnię w dowolnym momencie, naciśnij STOP.

Programy automatyczne

Urządzenie oferuje 8 programów automatycznych: P1–P8.

1. Naciśnij PROGRAM – na ekranie pojawi się wartość P1...P8 oraz domyślny czas 30:00.
2. Ustaw czas ćwiczeń za pomocą przycisków „+” i „-”, następnie naciśnij START.

Każdy program składa się z 10 etapów.

Każdy etap trwa - czas całkowity / 10.

- Przejście do kolejnego etapu sygnalizowane jest krótkim dźwiękiem.
- Prędkość i pochył zmieniają się automatycznie zgodnie z ustawieniami programu.
- Możesz ręcznie dostosować wartości za pomocą przycisków na uchwytach, jednak po zakończeniu etapu biegni powróci do zaprogramowanych ustawień.

Po zakończeniu ostatniego etapu biegni wyda sygnał dźwiękowy i zatrzyma się płynnie.



Programowanie własnych trybów (U1–U3)

1. Ustawienia programu użytkownika

Użytkownik może zapisać własne ustawienia w trybach U1, U2 i U3.

- Przytrzymaj przycisk PROGRAM, aby wybrać tryb U1–U3.
- Naciśnij przycisk START, aby zatwierdzić wybór.
- Rozpocznie się konfiguracja pierwszego etapu:
 - o Użyj przycisków Speed + / – na uchwytach, aby ustawić prędkość.
 - o Użyj przycisków Incline + / –, aby ustawić pochył.
- Naciśnij START, aby przejść do kolejnego etapu.
- Powtórz proces dla wszystkich 10 etapów.

Po zakończeniu konfiguracji ustawienia zostaną zapisane w pamięci urządzenia na stałe — nawet po odłączeniu zasilania. Reset ustawień usuwa dane użytkownika.

2. Rozpoczęcie ćwiczeń z własnym programem

- Przytrzymaj przycisk PROGRAM, aby wybrać tryb U1–U3.
- Ustaw czas treningu.
- Naciśnij START, aby rozpocząć ćwiczenia.

3. Instrukcja trybu użytkownika

Każdy program użytkownika składa się z 10 etapów. Przed rozpoczęciem należy ustawić:

- Prędkość
- Kąt nachylenia
- Czas trwania każdego etapu

Po zakończeniu konfiguracji naciśnij START, aby uruchomić program.

Funkcje dodatkowe

AUX (Wejście audio)

- Po włączeniu bieżni można podłączyć przewód audio do zewnętrznego odtwarzacza.
- Po wyłączeniu urządzenia i przejściu w tryb uśpienia odtwarzacz wyłączy się automatycznie.
- Aby wybudzić bieżnię, naciśnij dowolny przycisk.

USB

- Gniazdo USB służy wyłącznie do ładowania urządzeń.
- Bieżnia nie posiada wbudowanego odtwarzacza audio.

Zmiana systemu metrycznego

1. Naciśnij START.
2. Wyjmij klucz bezpieczeństwa, a następnie włóż go ponownie.
3. Na ekranie pojawi się panel wyboru:
 - SI – metryczny (km, kg)
 - ENG – imperialny (miles, lbs)
4. Użyj przycisków na prawym uchwycie, aby wybrać system.
5. Naciśnij START, aby zatwierdzić i przejść do trybu gotowości.

Funkcja blokady bezpieczeństwa

W każdej chwili można zatrzymać bieżnię, wyciągając klucz bezpieczeństwa. W przypadku nagłego zatrzymania urządzenie wyda sygnał ostrzegawczy, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat SAFE. W tym stanie bieżnia nie reaguje na żadne polecenia — możliwe jest jedynie jej wyłączenie. Po ponownym włożeniu klucza bezpieczeństwa urządzenie przejdzie w tryb czuwania.

Ustawianie kąta nachylenia

W trybie czuwania naciśnij przycisk STOP, aby przejść do ustawień kąta nachylenia. Po zakończeniu konfiguracji bieżnia automatycznie powróci do trybu czuwania.

Tryb oszczędzania energii

W trybie czuwania, jeśli przez 4 minuty nie zostanie wydane żadne polecenie, urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii i wygasi wyświetlacz. Aby wybudzić bieżnię, naciśnij dowolny przycisk.

Kody błędów

Kod	Opis
Er 1	Brak sygnału na wyświetlaczu
Er 3	Skok napięcia
Er 4	Zwarcie sterownika
Er 5	Przeciążenie / przegrzanie
Er 6	Silnik niepodłączony (DC)
Er 7	Brak sygnału sterownika
Er 8	Ochrona przed działaniem zwrotnym
Er 13	Skok napięcia
Er 14	Zwarcie

Wyłączenie

Urządzenie można wyłączyć w dowolnym momencie — nie spowoduje to jego uszkodzenia.

Uwaga przed treningiem

- Sprawdź stan zasilacza oraz pozycję klucza bezpieczeństwa.
- W razie potrzeby pociągnij za klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.
- Aby ponownie aktywować urządzenie, włóż klucz do gniazda.

Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z profesjonalistą, aby dobrać odpowiedni plan ćwiczeń, intensywność i czas trwania — dostosowany do Twojego wieku i stanu zdrowia.

Jeśli podczas ćwiczeń wystąpią objawy takie jak:

- ucisk w klatce piersiowej,
- zaburzenia rytmu serca,
- dreszcze lub inne niepokojące symptomy, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

Rekomendowane prędkości:

Prędkość (km/h)	Zalecenia
1.0–3.0	Osoby o słabej kondycji
3.0–4.5	Osoby rzadko ćwiczące
4.5–6.0	Średnie tempo marszu
6.0–7.5	Szybki marsz
7.5–9.0	Trucht
9.0–12.0	Tempo średniozaawansowane
12.0–14.5	Szybkie tempo
14.5–18.0	Zaawansowany bieg

Czyszczenie i konserwacja

Przed rozpoczęciem konserwacji upewnij się, że urządzenie jest odłączone od zasilania.

- Czyść podzespoły pod osłoną silnika co najmniej raz w roku.
- Żywotność łańcucha zależy głównie od stanu pasa i płyty — zaleca się ich regularne oliwienie.

Inspekcja i smarowanie:

Użytkowanie	Częstotliwość konserwacji
< 3 godz./tydzień	raz w roku
3–5 godz./tydzień	co 6 miesięcy
> 5 godz./tydzień	co 3 miesiące

Dodatkowe zalecenia:

1. Po treningu trwającym ≥ 2 godziny odłącz łańcuch od zasilania na 10 minut.
2. Zbyt luźny pas może się ślizgać i powodować nadmierne zużycie rolek oraz silnika. Zalecany prześwit przy podciąganiu pasa: 50–75 mm

Smarowanie pasa bieżnego

- Sprawdzaj poziom nasmarowania co 30 godzin lub 30 dni użytkowania.
- Dotknij miejsca styku taśmy z płytą — jeśli jest suche, dodaj olej zgodnie z instrukcją.
- UWAGA: Nasmaruj pas przed pierwszym użyciem — zgodnie z ilustracją w instrukcji.



Instalacja aplikacji:

FitShow współpracuje z Twoim urządzeniem treningowym oraz z aplikacjami Kinomap i Zwift. Pobierz ją na smartfon, aby śledzić postępy i zarządzać treningami.

Rejestracja i logowanie

- Podczas pierwszego uruchomienia utwórz konto, podając e-mail lub numer telefonu oraz hasło.
- Jeśli masz już konto, zaloguj się.

Połączenie z urządzeniem

- Włącz Bluetooth i wybierz swój trener z listy dostępnych urządzeń.
- Po sparowaniu aplikacja wyświetli dane techniczne sprzętu.

Trening i zapis wyników

- Aplikacja rejestruje: czas, dystans, kalorie, kroki/min, puls, prędkość i nachylenie.
- Po treningu naciśnij STOP, aby zapisać wyniki. Możesz kontynuować lub zakończyć sesję.

Ustawienia i historia

- W zakładce Settings znajdziesz ustawienia i historię treningów.
- W Records możesz sprawdzić szczegóły każdej sesji.

Pomiar tętna

- Połóż dłoń na czujnikach pulsu lub połącz się z pasem telemetrycznym.



SEZNAM DÍLŮ

C.	Díl	Popis	Množství	C	Část	Popis	Množství
1	Hlavní rám		1	70	Šroub	M5	6
2	Konzola		1	71	Šroub	M6	2
3L/R	Sloup		2	72	Šroub	M8	11
4	Držák tabletu		1	73	Šroub	M10	2
5	Držák počítače		1	74	Šroub	M8*15	6
6	Zásuvka reproduktoru		2	75	Šroub	M6*12	14
7L/R	Vodítko držáku tabletu		2	76	Šroub	M6*15	2
8L/R	Deska pro nastavení výšky L/R		2	77	Šroub	M6*50	1
9	Držák kola		2	78	Šroub	M6*60	2
10L/R	Úrovňová zajišťovací deska L/R		2	79	Šroub	M8*12	2
11	Osi kol		2	80	Šroub	M10*45 10,9 délka 15 mm	1
12	Náprava kola		2	81	Šroub	M10*60 10,9 délka 15	1
13	Konzola		2	82	Šroub	M2*5	6
14	Konektor napájení		1	83	Šroub	M4*8	16
15	Kryt hrany		6	84	Podložka	Φ5*12*1,2	6
16	Zarážka madla		4	85	Podložka	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Přední kola		1	86	Podložka	Φ6,6*Φ11,8*t1,6	13
18	Zadní válec		1	87	Podložka	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Pružina		2	8	Podložka	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Matice	5#	1	89	Pružná podložka	M8	7
21	Kabel		1	90	Těsnicí kroužek	Φ8	1
22	Válec		1	91	Severa prstenec	Φ20	2
23	Tlačná pružina		1	92	Pouzdro	M10*P1,25	2
24	Běžecská deska		1	93	Podložka	Φ12,2*Φ17*t0,5	4
25	Běžecský pás		1	94	Podložka	Vnitřní průměr Φ13 × průměr drátu Φ1,9	2
26	Vícežebrový řemen		1	95	Kryt nášlapného schůdku		2
27	Kabelová zástrčka s kroužkem		2	96	Napájecí zdroj		1
28	Zásuvka motoru		1	97	Zásuvka		1
29	Zadní kryt		1	98	Spínač		1
30	Spodní kryt motoru		1	99	Pojistka		1
31	Kryt motoru		1	100	Stejnoseměrný motor		1
32L/R	Kryt motoru L/R		2	101	Motor naklápění		1
33	Transportní válečky		2	102	Reproduktor		2
34	Páková západka		1	103	Kabel MP3		1
35L/R	Kryt L/R		2	104	Ovladač		1
36	Dodatečná transportní kolečka		2	105	Horní kabel		1
37	Kryt transportního kolečka		2	106	Šroub	M4*12	4
38	Spodní kryt pro transportní kolečka		2	107	Spodní kabel		1
39	Spodní kryt měřidla		1	108	Měřič		1
40	Počítadlo		1	109	Tlačítko pro výběr úhlu		1
41	Protilehlý panel		1	110	Podložka	Φ20,5*Φ30*t2,0	2
42L/R	Kryt měřidla L/R		2	111	Podložka	Φ20,5*Φ27*t0,4	2
43L/R	Vnitřní kryt levého měřidla		2	112	Upevňovací šroub držáku		1
44	Tlumiče		6	113	Upevňovací šroub držáku		1
45	Příruba nápravy		4	114	Rukojeť		2
46	Vyrovňovací podložky		2	115	Nožní páka		1
47	Zásuvka bezpečnostního klíče		1	116	Šroub	M8*35	1
48	Těsnicí kroužek	Φ10	2	117	Šroub	M4*12	4
49	Víčko		2	118	Šroub	M6*25	6
50L/R	Kryt reproduktoru		2	119	Šroub	BT2,2*5	4
51	Podložka Φ9*Φ23*1,5		11	120	Tlačítko pro výběr rychlosti		1
52	Vodítko podložky		1	1	Kontrolka podložky		2
53L/R	Zátka		2	122	Kontrolka reproduktoru		2
54	Opravný modul		2	123	Tlačítko pro výběr úhlu		1
55	Mazivo		1	124	Tlačítko pro výběr rychlosti		1
56	Šroub	M8*20	1	125	Impulzní kabel		2
57	Šroub	M8*25	1	126	Kabel funkčního tlačítka		2
58	Šroub	M5*8	4	127	USB modul		1
59	Šroub	M6*12	8	128	Bezpečnostní klíč		1
60	Šroub	M6*20	6	128	Bezpečnostní klíč		1
61	Šroub	ST3,0*15	2	129	Šroub	M3*6	4
62	Šroub	M6*28	2	130	Kabel	500 mm	2
63	Šroub	M6*12	4	131	Kabel	350 mm	3
64	Šroub	ST3,0*20	4	132	Uzemnění	200 mm	1
65	Šroub	ST4,0*15	12	133	Aplikace Cool Play		1
66	Šroub	BT2,5*8	6	134	Tlakový čep na objímce		2
67	Šroub	ST3,0*10	25	135	Podložka M7		2
68	Šroub	BT4*8	2	136	Protiskluzová páska		2
69	Šroub	BT4*15	15	137	Slepá zátka		2

Návod k použití tréninkového zařízení

Před použitím

- Pro vaši bezpečnost a úplnou spokojenost s vybavením si pečlivě přečtěte celý návod.
- Výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte jej pro terapeutické, rehabilitační nebo komerční účely.
- Montáž by měla být provedena v souladu s příloženými pokyny, pouze s použitím dílů obsažených v sadě. Před montáží zkontrolujte, zda jsou k dispozici všechny součásti.

Lékařská doporučení

- Před zahájením tréninkového programu se poraďte se svým lékařem, zejména pokud:
 - je vám více než 35 let,
 - užíváte léky, které ovlivňují vaše srdce, krevní tlak nebo cholesterol,
 - trpíte vysokým krevním tlakem nebo jinými zdravotními potížemi.
- Starší osoby, děti a osoby se zdravotním postižením mohou zařízení používat pouze pod dohledem dospělé osoby.

Bezpečnost

- Před tréninkem se vždy rozcvičte.
- Cvičte v pohodlném sportovním oblečení a obuvi s gumovou podrážkou. Vyhněte se volnému oblečení.
- Cvičte nejdříve 40 minut po jídle.
- Během cvičení držte děti a zvířata mimo dosah zařízení.
- Během cvičení se držte madel a pohybujte rukama přirozeně.
- Věnujte pozornost varovným signálům: bolest, závratě, nepravidelný srdeční rytmus – přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

Nastavení zařízení

- Umístěte zařízení na suchý, stabilní a rovný povrch.
- Doporučujeme použít protiskluzovou podložku.
- Nenechávejte zařízení na koberci, pěnové podložce nebo mokrému povrchu. Nepoužívejte venku.
- Volný prostor kolem zařízení by měl být minimálně:
 - 0,6 m na každé straně,
 - 2 m za běžeckým pásem

Technická účinnost

- Před prvním použitím a pravidelně kontrolujte:
 - pevnost šroubů, svorníků a spojů,
 - stav pěnových rukojetí, krytek a čalounění.
- Nepoužívejte zařízení, pokud je některá jeho část poškozená nebo opotřebovaná.
- Nevkládejte žádné předměty do otvorů zařízení.
- Dávejte pozor na vyčnívající nastavovací prvky, které by mohly narušit váš cvičební režim.

Napájení a elektronika

- Používejte pouze originální napájecí zdroj. Pokud je poškozený, zakupte nový od oficiálního distributora.
- Nepokládejte napájecí kabel do blízkosti zdrojů tepla, nepřetěžujte jej, nelepte jej ani nepájejte.
- Po skončení tréninku odpojte napájecí kabel ze zásuvky.
- V případě přepětí nebo nekontrolované změny rychlosti okamžitě odpojte bezpečnostní klíč.

Provoz běžeckého pásu

- Před spuštěním připevněte klip bezpečnostního klíče k oděvu nebo opasku.
- Nikdy nespouštějte běžecký pás, když stojíte na pásu – postavte se na boční schůdky a na pás nastupte až poté, co se rozběhne.
- Rychlost zvyšujte postupně.
- V případě potřeby zastavte běžecký pás vyjmutím klíče a postavte se na schody.
- Z běžeckého pásu sestupujte až po jeho úplném zastavení.

Technické specifikace běžeckého pásu

Parametr	Hodnota
Rozměry ve složeném stavu	1455 mm (délka) × 745 mm (šířka) × 265 mm (výška)
Rozměry ve složeném stavu	1455 mm (délka) × 745 mm (šířka) × 1235 mm (výška)
Rozměry běžeckého pásu	480 mm × 1300 mm
Rozsah rychlosti	1–14 km/h
Rozsah sklonu	0–12°
Výkon motoru	916 W
Čistá hmotnost	57 kg
Maximální hmotnost uživatele	120 kg
Vstupní napětí	220–240 V
Provozní teplota	0–28 °C
Možnosti LED displeje	Rychlost, čas, vzdálenost, kalorie, srdeční frekvence, sklon

Bezpečnostní funkce

- Bezpečnostní klíč: červený, zasouvací, s šňůrkou a sponou
- Ochrana proti výpadku proudu
- Displej IMD: s zakřivením 135° a antireflexní vrstvou
- Inteligentní obvod na ochranu proti přepětí: reakce za 0,3 sekundy pro maximální bezpečnost



Montáž běžecského pásu

1. **Madlo** Uchopte madlo a odemkněte páčku na boku zařízení. Poté madlo zvedněte, dokud neuslyšíte cvaknutí, které signalizuje, že je zamčené. Zkontrolujte stabilitu madla jemným zatřesením ze strany na stranu.
2. **Držák tabletu** Vytáhněte držák, dokud nezacvakne na místo. Jemně s ním zatřeste, abyste se ujistili, že je správně zajištěn.
3. **Bezpečnostní klíč** Vložte bezpečnostní klíč do slotu.
4. **Rukojeti běžecského pásu** Vložte rukojeti (114) do příslušných držáků a upevněte je šrouby M6×12 (75). Nezapomeňte je při montáži zařízení odstranit. Z bezpečnostních důvodů se doporučuje je před použitím trvale upevnit.
5. **Připojení k napájení** Zařízení připojujte k napájení až po jeho správné sestavení a po ověření, že byly použity všechny součásti ze sady.

Montáž a demontáž

1. **Demontáž rukojeti** Před montáží zařízení odšroubujte rukojeti podle obrázku v návodu.
2. **Madlo** Uchopte madlo a nohou stiskněte páčku na boku zařízení. Jakmile uslyšíte cvaknutí, madlo spustíte dolů.
3. **Držák tabletu** Vytáhněte držák doprava a poté jej sklopte dolů.
4. **Transportní kolečka** Vytáhněte pomocná transportní kolečka, jak je znázorněno na obrázku. Kolečka umožňují pohybovat běžeckým pásem dopředu, dozadu a do stran.
5. **Přeprava a napájení** Jakmile jsou kryty složeny a zajištěny, lze běžecký pás bezpečně přepravovat. Zapojte napájecí kabel do uzemněné zásuvky a dbejte na to, aby kabel nebyl napnutý, protože by mohlo dojít k poškození zásuvky. Bezpečnostní kryty nikdy neodstraňujte, pokud to není nezbytně nutné. V případě potřeby odpojte zařízení od napájení.



Nastavení běžecského pásu

1. **Opravit nesprávné vyrovnaní**
 - Pokud se pás posune doprava: otočte pravý napínací šroub o ¼ otáčky a zkontrolujte fungování zařízení (A).
 - Pokud se pás posune doleva: proveďte stejnou akci s levým šroubem (C).
2. **Napnutí po natažení** Po několika trénincích se může pás mírně natáhnout. Utáhněte oba šrouby (levý a pravý) rovnoměrně, dokud nedosáhnete optimálního napnutí (B).
3. **Posouzení napnutí**
 - **Správné napnutí:** řemen není příliš volný a při stlačení se neprohýbá.
 - **Pás je příliš volný:** při stlačení se zastaví, ale motor a válec pokračují v chodu – je třeba jej napnout.
 - **Příliš napnutý řemen motoru:** pokud se pod tlakem zastaví jak běžecký pás, tak řemen motoru a motor pokračuje v chodu, uvolněte řemen motoru.

Funkce počítače



Ikony na displeji:



Sklon: zobrazuje aktuální hodnotu sklonu běžecského pásu Kalorie:



počet spálených kalorií



Srdeční frekvence: zobrazuje srdeční frekvenci



a spálené kalorie Čas: doba cvičení



Programy: zobrazuje čas a vybraný programový režim



Vzdálenost: zobrazuje ujetou vzdálenost a



režim provozu Kroky: zobrazuje počet provedených



kroků Rychlost: zobrazuje aktuální rychlost



Start tlačítka:



Start: stiskněte tlačítko pro spuštění běžecského pásu



Po stisknutí tlačítek označených čísly 3 nebo 5 se rychlost běžecského pásu zvýší na 3, resp. 5 km/h.



Zastavení: stisknutím tlačítka zastavíte běžecký pás.

Zapnutí zařízení

1. Zapněte zařízení a vložte bezpečnostní klíč do zásuvky.
2. Stiskněte tlačítko START. Počítadlo bude odpočítávat od 3 do 0 a poté zazní krátký zvukový signál. Zařízení se spustí počáteční rychlostí 1,0 km/h a začne odpočítávat čas a program.
3. Jakmile je běžecký pás v chodu, můžete:
 - o pomocí tlačítek na rukojetích zvýšit sklon nebo rychlost,
 - o použít rychlé režimy: Sklon 3, Sklon 5, Rychlost 3, Rychlost 5.

Ovládání během cvičení Tlačítka na**rukojetích:**

- **Levá rukojeť:**
 - o „-“ snižuje rychlost o 0,2 km/h
 - o „+“ zvyšuje rychlost o 0,2 km/h
- **Pravá rukojeť:**
 - o „-“ snižuje sklon
 - o „+“ zvyšuje sklon

Stisknutím tlačítka STOP se zařízení plynule zastaví.

Měření srdeční frekvence:

Po 5 sekundách přidružených pulzních senzorů se na displeji rozblíká ikona srdce.

Ruční režim

1. Stisknutím tlačítka START zahájíte cvičení. Běžecký pás se spustí rychlostí 1,0 km/h a sklonem 0 %. Počítadla začnou odpočítávat vzdálenost, čas a spálené kalorie od nuly.
2. V pohotovostním režimu:
 - o Stiskněte ikonu MODE – na displeji se rozsvítí LED dioda.
 - o Stiskněte ikonu TIME – na displeji se zobrazí 30:00 a začne blikat.
 - o Nastavte dobu tréninku v rozmezí 5:00 až 99:00 pomocí tlačítek na rukojetích.
3. V režimu odpočítávání:
 - o Stiskněte ikonu MODE pro přechod k nastavení vzdálenosti.
 - o Počítadlo zobrazí hodnotu 5,0 a začne blikat.
 - o Nastavte vzdálenost mezi 0,5 a 99,0 kilometry pomocí tlačítek na rukojetích.
4. V režimu odpočítávání vzdálenosti:
 - o Stiskněte ikonu MODE pro přechod do nastavení kalorií.
 - o Počítadlo zobrazí hodnotu 100 a začne blikat.
 - o Nastavte hodnotu spálených kalorií v rozmezí 20 až 990 kcal.
5. Vyberte jeden ze tří dostupných režimů odpočítávání a stiskněte tlačítko START. Zařízení se spustí po 3 sekundách. Po dokončení odpočítávání se běžecký pás automaticky zastaví. Chcete-li běžecký pás kdykoli zastavit, stiskněte tlačítko STOP.

Automatické programy

Zařízení nabízí 8 automatických programů: P1–P8.

1. Stiskněte tlačítko PROGRAM – na displeji se zobrazí P1...P8 a výchozí čas 30:00.
2. Nastavte dobu cvičení pomocí tlačítek „+“ a „-“ a poté stiskněte tlačítko

START. Každý program se skládá z 10 fází.

Každá fáze trvá – celkový čas / 10.

- Krátký zvukový signál oznamuje přechod do další fáze.
- Rychlost a sklon se mění automaticky podle nastavení programu.
- Hodnoty můžete ručně upravit pomocí tlačítek na rukojetích, ale po dokončení fáze se běžecký pás vrátí k naprogramovaným nastavením.

Po dokončení poslední fáze vydá běžecký pás zvukový signál a plynule se zastaví.

**Programování vlastních režimů (U1–U3)**

1. Nastavení uživatelského programu

Uživatel si může uložit vlastní nastavení v režimech U1, U2 a U3.

- Stisknutím a podržením tlačítka PROGRAM vyberete režim U1–U3.
- **Stiskněte** tlačítko START pro potvrzení výběru.
- Začne konfigurace prvního stupně:
 - o Pomocí tlačítek Speed + / – na rukojetích nastavte rychlost.
 - o Pomocí tlačítek Incline + / – nastavte sklon.
- Stiskněte tlačítko START pro přechod k další fázi.
- Tento postup opakujte pro všech 10 kroků.

Po dokončení konfigurace budou nastavení trvale uložena v paměti zařízení, a to i po odpojení napájení. Resetování nastavení vymaže uživatelská data.

2. Zahájení cvičení s vlastním programem

- Stisknutím a podržením tlačítka PROGRAM vyberte režim U1–U3.
- Nastavte dobu tréninku.
- Stisknutím tlačítka START zahájíte cvičení.

3. Pokyny pro uživatelský režim

Každý uživatelský program se skládá z 10 fází. Před zahájením nastavte:

- Rychlost
- Úhel sklonu
- Délku trvání každé fáze

Po dokončení konfigurace stiskněte tlačítko START pro spuštění programu.

Další funkce AUX

(audio vstup)

- Po zapnutí běžeckého pásu můžete připojit audio kabel k externímu přehrávači.
- Když se zařízení vypne a přejde do režimu spánku, přehrávač se automaticky vypne.
- Probuzení běžeckého pásu provedete stisknutím libovolného tlačítka.

USB

- Port USB slouží pouze k nabíjení zařízení.
- Běžecký pás nemá vestavěný audio přehrávač.

Změna metrického systému

1. Stiskněte tlačítko START.
2. Vyjměte bezpečnostní klíč a znovu jej vložte.
3. Na obrazovce se zobrazí výběrový panel:
 - SI – metrický systém (km, kg)
 - ENG – imperiální (míle, libry)
4. Pomocí tlačítek na pravé rukojeti vyberte systém.
5. Stisknutím tlačítka START potvrďte a přejděte do pohotovostního režimu.

Funkce bezpečnostního zámku

Běžecký pás můžete kdykoli zastavit vyjmutím bezpečnostního klíče. V případě nouzového zastavení zařízení vydá výstražný signál a na displeji se zobrazí zpráva SAFE. V tomto stavu běžecký pás nereaguje na žádné příkazy – lze jej pouze vypnout. Po opětovném zasunutí bezpečnostního klíče se zařízení vrátí do pohotovostního režimu.

Nastavení úhlu sklonu

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko STOP pro přístup k nastavení úhlu sklonu. Po dokončení konfigurace se běžecký pás automaticky vrátí do pohotovostního režimu.

Režim úspory energie

V pohotovostním režimu, pokud není po dobu 4 minut zadán žádný příkaz, zařízení přejde do úsporného režimu a displej se vypne. Chcete-li běžecký pás aktivovat, stiskněte libovolné tlačítko.

Chybové kódy

Kód	Popis
Er 1	Žádný signál na displeji
Er 3	Napěťový výboj
Er 4	Zkrat regulátoru
Er 5	Přetížení/přehřátí
Er 6	Motor není připojen (DC)
Er 7	Žádný signál z řídicí jednotky
Er 8	Ochrana proti zpětnému rázu
Er 13	Napěťový ráz
Er 14	Zkrat

Vypnutí

Zařízení lze kdykoli vypnout, aniž by došlo k jeho poškození.

Poznámka před školením

- Zkontrolujte stav napájení a polohu bezpečnostního klíče.
- V případě potřeby vytáhněte bezpečnostní klíč, aby se běžecký pás zastavil.
- Chcete-li zařízení znovu aktivovat, vložte klíč do slotu.

Bezpečnostní pravidla při cvičení

Před zahájením cvičení se poraďte s odborníkem, aby vám pomohl vybrat vhodný cvičební plán, intenzitu a délku trvání cvičení odpovídající vašemu věku a zdravotnímu stavu. Pokud se během cvičení objeví následující příznaky:

- tlak na hrudi,
- poruchy srdečního rytmu,
- zimnice nebo jiné znepokojivé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

Doporučené rychlosti:

Rychlost (km/h)	Doporučení
1,0–3,0	Lidé ve špatné fyzické kondici
3,0–4,5	Lidé, kteří cvičí nepravidelně
4,5–6,0	Průměrné tempo chůze
6	Rychlá chůze
7,5–9,0	Běh
9,0–12,0	Střední tempo
12,0–14,5	Rychlé tempo
14,5–18,0	Pokročilé tempo

Čištění a údržba

Před zahájením údržby se ujistěte, že je zařízení odpojeno od napájení.

- Komponenty pod krytem motoru čistěte alespoň jednou ročně.
- Životnost běžeckého pásu závisí hlavně na stavu pásu a desky – doporučuje se pravidelné mazání.

Kontrola a mazání:

Použití	Četnost údržby
< 3 hodiny/týden	jednou ročně
3–5 hodin/týden	každých 6 měsíců
> 5 hodin/týden	každé 3 měsíce

Další doporučení:

1. Po tréninku trvajícím ≥ 2 hodiny odpojte běžecký pás na 10 minut od napájení.
2. Příliš volný pás může prokluzovat a způsobit nadměrné opotřebení válečků a motoru. Doporučená vůle při zvedání pásu: 50–75 mm

Mazání běžeckého pásu

- Zkontrolujte úroveň mazání každých 30 hodin nebo 30 dní používání.
- Dotkněte se místa, kde se řemen stýká s deskou – pokud je suchý, přidejte olej podle pokynů.
- POZNÁMKA: Před prvním použitím řemen promazejte – podle pokynů.

**Instalace aplikace:**

FitShow funguje s vaším tréninkovým zařízením a aplikacemi Kinomap a Zwift. Stáhněte si ji do svého smartphonu, abyste mohli sledovat svůj pokrok a spravovat své tréninky.

Registrace a přihlášení

- Při prvním spuštění aplikace si vytvořte účet zadáním své e-mailové adresy nebo telefonního čísla a hesla.
- Pokud již máte účet, přihlaste se.

Připojení k zařízení

- Zapněte Bluetooth a vyberte svůj trenažér ze seznamu dostupných zařízení.
- Po spárování aplikace zobrazí technické údaje o zařízení.

Trénink a zaznamenávání výsledků

- Aplikace zaznamenává: čas, vzdálenost, kalorie, kroky/min, srdeční frekvenci, rychlost a sklon.
- Po skončení tréninku stiskněte tlačítko STOP, aby se uložily vaše výsledky. Můžete pokračovat nebo ukončit trénink. Nastavení a historie

pokračovat nebo ukončit trénink. Nastavení a historie

- Na kartě Nastavení najdete nastavení a historii tréninků.
- V části Záznamy můžete zkontrolovat podrobnosti

každé relace. Měření srdeční frekvence

- Položte ruce na snímače pulsu nebo se připojte k telemetrickému pásu.



DELELISTE

DA

Nr.	Del	Beskrivelse	Antal	Nr	Del	Beskrivelse	Mængde
1	Hovedramme		1	70	Skrue	M5	6
2	Beslag		1	71	Skrue	M6	2
3L/R	Søjle		2	72	Skrue	M8	11
4	Tabletholder		1	73	Skrue	M10	2
5	Computerbeslag		1	74	Skrue	M8*15	6
6	Højttalerkontakt		2	75	Skrue	M6*12	14
7L/R	Tabletholderguide		2	76	Skrue	M6*15	2
8L/R	Niveaujusteringsplade L/R		2	77	Skrue	M6*50	1
9	Hjulbeslag		2	78	Skrue	M6*60	2
10L/R	Nivelleringslåseplade L/R		2	7	Skrue	M8*12	2
11	Hjulaksler		2	80	Skrue	M10*45 10,9 længde 15 mm	1
12	Hjulaksel		2	81	Skrue	M10*60 10,9 længde 15	1
13	Beslag		2	82	Skrue	M2*5	6
14	Strømforsyningsstik		1	83	Skrue	M4*8	16
15	Kantdæksel		6	84	Skive	Φ5*12*1,2	6
16	Håndliststop		4	85	Skive	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Forhjul		1	86	Skive	Φ6,6*Φ11,8* t1,6	13
18	Bageste rulle		1	87	Skive	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Fjeder		2	8	Skive	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Møtrik	5#	1	89	Fjederskive	M8	7
21	Kabel		1	90	Tætningsring	Φ8	1
22	Cylinder		1	91	Sege ring	Φ20	2
23	Trykfjeder		1	92	Bøsning	M10*P1,25	2
24	Løbeplade		1	93	Skive	Φ12,2*Φ17*t0,5	4
25	Løbebånd		1	94	Skive	Indvendig diameter Φ13 × tr addediameter Φ1,9	2
26	Multiribbånd		1	95	Trinbrætsovertræk		2
27	Ringkabelstik		2	96	Strømforsyning		1
28	Motorstik		1	97	Stik		1
29	Bageste dæksel		1	98	Afbryder		1
30	Nederste motordæksel		1	99	Sikring		1
31	Motordæksel		1	10	DC-motor		1
32L/R	Motordæksel L/R		2	101	Hældningsmotor		1
33	Transportruller		2	102	Højttaler		2
34	Håndtagsslås		1	103	MP3-kabel		1
35L/R	Dæksel L/R		2	104	Controller		1
36	Ekstra transporthjul		2	105	Øvre kabel		1
37	Transport hjulkapsel		2	106	Skrue	M4*12	4
38	Nedre dæksel til transporthjul		2	107	Nedre kabel		1
39	Nedre målerdæksel		1	108	Måler		1
40	Tæller		1	109	Vinkelvalgsknap		1
41	Tællerpanel		1	11	Skive	Φ20,5*Φ30*t2.0	2
42L/R	Målerdæksel L/R		2	111	Skive	Φ20,5*Φ27*t0,4	2
43L/R	Indvendigt venstre målerdæksel		2	112	Beslagsfastgørelsesskrue		1
44	Støddæmpere		6	113	Beslagsfastgørelsesskrue		1
45	Akselflange		4	114	Håndtag		2
46	Nivelleringspuder		2	115	Fodpedal		1
47	Sikkerhedsnøglehul		1	116	Skrue	M8*35	1
48	Tætningsring	Φ10	2	117	Skrue	M4*12	4
49	Hætte		2	118	Skrue	M6*25	6
50L/R	Højttalerkappe		2	119	Skrue	BT2.2*5	4
51	Skive Φ9*23t1,5		11	120	Hastighedsvælgerknap		1
52	Vaskemaskinevejledning		1	121	Pad-lys		2
53L/R	Blanking-prop		2	122	Højttalerlampe		2
54	Reparationsmodul		2	123	Vinkelvalgsknap		1
55	Smøremiddel		1	12	Hastighedsvælgerknap		1
5	Skrue	M8*20	1	125	Impulskabel		2
57	Skrue	M8*25	1	126	Funktionsknapkabel		2
58	Skrue	M5*8	4	127	USB-modul		1
59	Skrue	M6*12	8	128	Sikkerhedsnøgle		1
60	Skrue	M6*20	6	128	Sikkerhedsnøgle		1
61	Skrue	ST3,0*15	2	129	Skrue	M3*6	4
62	Skrue	M6*28	2	130	Kabel	500 mm	2
63	Skrue	M6*12	4	131	Kabel	350 mm	3
64	Skrue	ST3,0*20	4	132	Jordforbindelse	200 mm	1
65	Skrue	ST4,0*15	12	133	Cool Play APP		1
66	Skrue	BT2,5*8	6	134	Trykstang på sokkel		2
67	Skrue	ST3,0*10	25	135	Skive M7		2
68	Skrue	BT4*8	2	136	Skridsikker tape		2
69	Skrue	BT4*15	15	137	Blindprop		2

Brugervejledning til træningsudstyr

Før brug

- Læs hele manualen omhyggeligt for at sikre din sikkerhed og fuld tilfredshed med udstyret.
- Produktet er kun beregnet til hjemmebrug. Må ikke bruges til terapeutiske, rehabiliteringsmæssige eller kommercielle formål.
- Samling skal udføres i overensstemmelse med de vedlagte instruktioner og kun ved hjælp af de dele, der er inkluderet i sættet. Før samling skal du kontrollere, at alle komponenter er til stede.

Medicinske anbefalinger

- Konsulter din læge, inden du påbegynder et træningsprogram, især hvis:
 - du er over 35 år,
 - du tager medicin, der påvirker dit hjerte, blodtryk eller kolesterol,
 - du lider af forhøjet blodtryk eller andre medicinske tilstande.
- Ældre, børn og handicappede må kun benytte udstyret under opsyn af en voksen.

Sikkerhed

- Varm altid op før træning.
- Træn i behageligt sportstøj og fodtøj med gummisåler. Undgå løst siddende tøj.
- Træn ikke inden for 40 minutter efter at have spist.
- Hold børn og dyr væk fra udstyret under træningen.
- Hold fast i håndtagene under træningen og bevæg armene naturligt.
- Vær opmærksom på advarselstegn: smerter, svimmelhed, uregelmæssig hjerterytme — stop træningen og kontakt din læge.

Opsætning af udstyret

- Placer apparatet på en tør, stabil og plan overflade.
- Det anbefales at bruge en skridsikker måtte.
- Placer ikke udstyret på tæppe, skum eller våde overflader. Brug ikke udendørs.
- Den frie plads omkring enheden skal være mindst:
 - 0,6 m på hver side,
 - 2 m bag løbebåndet

Teknisk effektivitet

- Før første brug og regelmæssigt kontrollere:
 - fastgørelsen af skruer, bolte og forbindelser,
 - skumhåndtag, hætter og polstring.
- Brug ikke udstyret, hvis nogen dele er beskadigede eller slidte.
- Indsæt ikke genstande i udstyrets åbninger.
- Vær opmærksom på fremspringende justeringselementer, der kan forstyrre din træningsrutine.

Strømforsyning og elektronik

- Brug kun den originale strømforsyning. Hvis den er beskadiget, skal du købe en ny hos en officiel forhandler.
- Placer ikke strømkablet i nærheden af varmekilder, overbelast det ikke, lim eller lod det ikke.
- Når du er færdig med din træning, skal du trække strømkablet ud af stikkontakten.
- I tilfælde af strømstød eller ukontrolleret hastighedsændring skal du straks frakoble sikkerhedsnøglen.

Brug af løbebånd

- Før du starter, skal du fastgøre sikkerhedsnøgleklipsen til dit tøj eller bælte.
- Start aldrig løbebåndet, mens du står på båndet — stå på sidetrinene og træd op på båndet, når det er begyndt at køre.
- Øg hastigheden gradvist.
- Stop om nødvendigt løbebåndet ved at fjerne nøglen og stå på trinene.
- Træd først af løbebåndet, når det er standset helt.

Tekniske specifikationer for løbebåndet

Parameter	Værdi
Dimensioner, når det er foldet sammen	1455 mm (L) × 745 mm (B) × 265 mm (H)
Dimensioner, når det er foldet ud	1455 mm (L) × 745 mm (B) × 1235 mm (H)
Løbebåndets dimensioner	480 mm × 1300 mm
Hastighedsområde	1–14 km/t
Hældningsvinkelområde	0–12°
Motoreffekt	916 W
Nettovægt	57
Maksimal brugervægt	120 kg
Indgangsspænding	220–240 V
Driftstemperatur	0–28 °C
LED-displayindstillinger	Hastighed, tid, distance, kalorier, puls, stigning

Sikkerhedsfunktioner

- Sikkerhedsnøgle: rød, udtrækkelig, med snor og lås
- Beskyttelse mod strømsvigt
- IMD-display: med 135° krumning og antirefleksbelægning
- Intelligent overspændingsbeskyttelseskredsløb: 0,3 sekunders reaktionstid for maksimal sikkerhed



Montering af løbebånd

1. **Håndliste** Hold fast i håndlisten og lås håndtaget på siden af apparatet op. Løft derefter håndlisten, indtil du hører et klik, der angiver, at den er låst fast. Kontroller håndlistens stabilitet ved at ryste den forsigtigt fra side til side.
2. **Tabletholder** Træk holderen, indtil den klikker på plads. Ryst den forsigtigt for at sikre, at den er korrekt låst.
3. **Sikkerhedsnøgle** Indsæt sikkerhedsnøglen i åbningen.
4. **Løbebåndshåndtag** Indsæt håndtagene (114) i de relevante beslag og fastgør dem med M6×12 skruer (75). Husk at fjerne dem, når du samler enheden. Af sikkerhedsmæssige årsager anbefales det at fastgøre dem permanent inden brug.
5. **Tilslutning til strømforsyningen** Enheden må kun tilsluttes strømforsyningen, når den er korrekt samlet, og du har sikret dig, at alle dele fra sættet er blevet brugt.

Montering og demontering

1. **Fjernelse af håndtagene** Før du samler enheden, skal du skrue håndtagene af som vist på illustrationen i manualen.
2. **Håndliste** Hold fast i håndlisten og tryk med foden på håndtaget på siden af enheden. Når du hører et klik, sænker du håndlisten.
3. **Tabletholder** Træk holderen til højre og sænk den derefter ned.
4. **Transporthjul** Træk de ekstra transporthjul ud som vist på illustrationen. Hjulene gør det muligt at flytte løbebåndet fremad, bagud og sidelæns.
5. **Transport og strømforsyning** Når dækslerne er foldet sammen og fastgjort, kan løbebåndet transporteres sikkert. Sæt strømkablet i en jordet stikkontakt, og sørg for, at kablet ikke er strakt, da dette kan beskadige stikkontakten. Fjern aldrig sikkerhedsdækslerne, medmindre det er absolut nødvendigt. Afbryd om nødvendigt strømforsyningen til enheden.



Justering af løbebåndet

1. **Korrektion af fejljustering**
 - Hvis båndet forskydes til højre: Drej den højre spændeskruer ¼ omgang, og kontroller enhedens funktion (A).
 - Hvis båndet forskydes til venstre: Udfør samme handling med den venstre skrue (C).
2. **Spænding efter udstrækning** Efter et par træningssessioner kan bæltet strække sig lidt. Stram begge skruer (venstre og højre) jævnt, indtil du opnår den optimale spænding (B).
3. **Spændingsvurdering**
 - **Korrekt spænding:** Remmen er ikke for løs og hænger ikke ned, når der trykkes på den.
 - **Bæltet er for løst:** Det stopper under tryk, men motoren og rullen fortsætter med at køre — det skal strammes.
 - **Motorremmen er for stram:** Hvis både løbebåndet og motorremmen stopper under belastning, og motoren fortsætter med at køre, skal motorremmen løsnes.

Computerfunktioner



Ikoner på displayet:



Hældning: viser den aktuelle hældningsværdi for løbebåndet Kalorier:



antal forbrændte kalorier



Puls: viser puls og forbrændte kalorier Tid:



træningstid



Programmer: viser tiden og den valgte programtilstand



Distance: viser den tilbagelagte distance og



driftsindstilling Trin: viser antallet af taget trin Hastighed:



viser den aktuelle hastighed



Funktionsknapper:



Start: Tryk på knappen for at starte løbebåndet



Når du trykker på knapperne mærket 3 eller 5, øger løbebåndet hastigheden til henholdsvis 3 eller 5 km/t.



Stop: Tryk for at stoppe løbebåndet.

Tænding af enheden

1. Tænd for enheden og indsæt sikkerhedsnøglen i stikket.
2. Tryk på START-knappen. Tælleren tæller ned fra 3 til 0, efterfulgt af et kort bip. Enheden starter med en indledende hastighed på 1,0 km/t, og tids- og programtælleren begynder at tælle ned.
3. Når løbebåndet kører, kan du:
 - bruge knapperne på håndtagene til at øge stigningen eller hastigheden
 - bruge hurtigindstillingerne: Hældning 3, Hældning 5, Hastighed 3, Hastighed 5.

Betjening under træning Knapper på håndtagene:

- **Venstre håndtag:**
 - "-" reducerer hastigheden med 0,2 km/t
 - "+" øger hastigheden med 0,2 km/t
- **Højre håndtag:**
 - "-" reducerer stigningen
 - "+" øger hældningen

Ved at trykke på STOP-knappen stopper enheden jævnt.

Hjertefrekvensmåling:

Når du har holdt pulssensorerne i 5 sekunder, blinker et herteikon på displayet.

Manuel tilstand

1. Tryk på START for at begynde at træne. Løbebåndet starter med en hastighed på 1,0 km/t og en hældning på 0 %. Tællerne begynder at tælle ned fra nul for distance, tid og forbrændte kalorier.
2. I standbytilstand:
 - Tryk på MODE-ikonet – LED'en på skærmen lyser op.
 - Tryk på TIME-ikonet – tælleren viser 30:00 og begynder at blinke.
 - Indstil træningstiden mellem 5:00 og 99:00 ved hjælp af knapperne på håndtagene.
3. I nedtællingsmodus:
 - Tryk på MODE-ikonet for at gå til afstandsindstillingerne.
 - Tælleren viser 5,0 og begynder at blinke.
 - Indstil afstanden mellem 0,5 og 99,0 kilometer ved hjælp af knapperne på håndtagene.
4. I afstandstællingstilstand:
 - Tryk på MODE-ikonet for at gå til kalorieindstillingerne.
 - Tælleren viser 100 og begynder at blinke.
 - Indstil kalorieforbrændingsværdien mellem 20 og 990 kcal.
5. Vælg en af de tre tilgængelige nedtællingsfunktioner, og tryk på START. Enheden starter efter 3 sekunder. Når nedtællingen er færdig, stopper løbebåndet automatisk. For at stoppe løbebåndet når som helst skal du trykke på STOP.

Automatiske programmer

Enheden tilbyder 8 automatiske programmer: P1–P8.

1. Tryk på PROGRAM – skærmen viser P1...P8 og standardtiden 30:00.
2. Indstil træningstiden ved hjælp af knapperne "+" og "-", og tryk derefter på

START. Hvert program består af 10 faser.

Hvert trin varer – den samlede tid / 10.

- En kort lyd signalerer overgangen til næste trin.
- Hastigheden og stigningen ændres automatisk i henhold til programindstillingerne.
- Du kan justere værdierne manuelt ved hjælp af knapperne på håndtagene, men når trinnet er afsluttet, vender løbebåndet tilbage til de programmerede indstillinger.

Når den sidste fase er afsluttet, afgiver løbebåndet et lydsignal og stopper jævnt.



Programmering af dine egne tilstande (U1–U3)

1. Brugerprogramindstillinger

Brugeren kan gemme sine egne indstillinger i tilstande U1, U2 og U3.

- Hold PROGRAM-knappen nede for at vælge tilstand U1–U3.
- **Tryk på** START-knappen for at bekræfte dit valg.
- Konfigurationen af første trin begynder:
 - Brug knapperne Speed + / – på håndtagene til at indstille hastigheden.
 - Brug knapperne Hældning + / – til at indstille hældningen.
- Tryk på START for at fortsætte til næste trin.
- Gentag processen for alle 10 trin.

Når konfigurationen er færdig, gemmes indstillingerne permanent i enhedens hukommelse, selv efter at strømmen er afbrudt. Nulstilling af indstillingerne sletter brugerdata.

2. Start øvelser med dit eget program

- Hold PROGRAM-knappen nede for at vælge tilstand U1–U3.
- Indstil træningstiden.
- Tryk på START for at begynde træningen.

3. Instruktioner til brugertilstand

Hvert brugerprogram består af 10 trin. Inden du starter, skal du indstille:

- Hastighed
- Hældningsvinkel
- Varighed af hvert trin

Når du har afsluttet konfigurationen, skal du trykke på START for at starte programmet.

Ekstra funktioner

AUX (audioindgang)

- Når løbebåndet er tændt, kan du tilslutte et lyd kabel til en ekstern afspiller.
- Når enheden slukkes og går i dvaletilstand, slukkes afspilleren automatisk.
- For at vække løbebåndet skal du trykke på en vilkårlig knap.

USB

- USB-porten er kun til opladning af enheder.
- Løbebåndet har ikke en indbygget lyd afspiller.

Ændring af målesystemet

1. Tryk på START.
2. Fjern sikkerhedsnøglen, og indsæt den igen.
3. Der vises et valgpanel på skærmen:
 - SI – metrisk (km, kg)
 - ENG – imperial (miles, lbs)
4. Brug knapperne på højre håndtag til at vælge systemet.
5. Tryk på START for at bekræfte og gå i standbytilstand.

Sikkerhedslåsfunktion

Du kan stoppe løbebåndet når som helst ved at fjerne sikkerhedsnøglen. I tilfælde af en nødstop udsender enheden et advarselssignal, og meddelelsen SAFE vises på displayet. I denne tilstand reagerer løbebåndet ikke på nogen kommandoer – det kan kun slukkes. Når sikkerhedsnøglen indsættes igen, vender enheden tilbage til standbytilstand.

Indstilling af hældningsvinklen

I standbytilstand skal du trykke på STOP-knappen for at få adgang til indstillingerne for hældningsvinklen. Når konfigurationen er afsluttet, vender løbebåndet automatisk tilbage til standbytilstand.

Energibesparende tilstand

I standbytilstand går enheden i energibesparende tilstand, og displayet slukkes, hvis der ikke gives nogen kommando i 4 minutter. Tryk på en vilkårlig knap for at vække løbebåndet.

Fejlkoder

Kode	Beskrivelse
Er 1	Intet signal på displayet
Er 3	Spændingsstød
Er 4	Kortslutning i controlleren
Er 5	Overbelastning/overophedning
Er 6	Motor ikke tilsluttet (DC)
Er 7	Intet controllersignal
Er 8	Backlash-beskyttelse
Er 13	Spændingsstød
Er 14	Kortslutning

Nedlukning

Enheden kan slukkes når som helst uden at forårsage skader.

Bemærk før træning

- Kontroller strømforsynings tilstand og sikkerhedsnøglen position.
- Træk om nødvendigt i sikkerhedsnøglen for at stoppe løbebåndet.
- For at genaktivere enheden skal du indsætte nøglen i låsen.

Sikkerhedsregler under træning

Inden du begynder din træning, skal du konsultere en professionel for at vælge det rigtige træningsprogram, intensitet og varighed, der passer til din alder og helbredstilstand. Hvis følgende symptomer opstår under træning:

- trykken for brystet,
- hjerterytmeforstyrrelser,
- kulderystelser eller andre bekymrende symptomer, skal du straks stoppe med at træne og konsultere din læge.

Anbefalede hastigheder:

Hastighed (km/t)	Anbefalinger
1,0–3,0	Personer i dårlig fysisk form
3,0–4,5	Personer, der træner sjældent
4,5–6,0	Gennemsnitligt gangtempo
6,0	Hurtig gangtempo
7,5–9,0	Jogging
9,0–12,0	Mellemtempo
12,0–14,5	Hurtigt tempo
14,5–18,0	Avanceret løb

Rengøring og vedligeholdelse

Før du påbegynder vedligeholdelse, skal du sikre dig, at apparatet er afbrudt fra strømforsyningen.

- Rengør komponenterne under motordækslet mindst en gang om året.
- Løbebåndets levetid afhænger hovedsageligt af båndets og pladens tilstand — regelmæssig smøring anbefales.

Inspektion og smøring:

Brug	Vedligeholdelsesfrekvens
< 3 timer/uge	en gang om året
3–5 timer/uge	hver 6. måned
> 5 timer/uge	hver 3. måned

Yderligere anbefalinger:

1. Efter træning i ≥ 2 timer skal du afbryde løbebåndets strømforsyning i 10 minutter.
2. Et for løst bælte kan glide og forårsage overdreven slitage på rullerne og motoren. Anbefalet afstand, når bæltet trækkes op: 50–75 mm

Smøring af løbebåndet

- Kontroller smøringsniveauet hver 30. time eller hver 30. dag efter brug.
- Berør det sted, hvor remmen møder pladen — hvis den er tør, skal du tilføje olie i henhold til instruktionerne.
- BEMÆRK: Smør remmen inden første brug — som vist i vejledningen.



App-installation:

FitShow fungerer sammen med dit træningsudstyr og applikationerne Kinomap og Zwift. Download den til din smartphone for at følge dine fremskridt og administrere dine træningsprogrammer.

Registrering og login

- Når du starter appen for første gang, skal du oprette en konto ved at indtaste din e-mailadresse eller dit telefonnummer og din adgangskode.
- Hvis du allerede har en konto, skal

du logge ind. Tilslutning til din enhed

- Tænd for Bluetooth, og vælg din træner fra listen over tilgængelige enheder.
- Når parringen er gennemført, viser appen de tekniske

data for udstyret. Træning og registrering af resultater

- Appen registrerer: tid, distance, kalorier, skridt/min, puls, hastighed og stigning.
- Efter din træning skal du trykke på STOP for at gemme dine resultater. Du kan fortsætte eller afslutte sessionen. Indstillinger og historik

- Under fanen Indstillinger finder du indstillinger og træningshistorik.
- Under Registreringer kan du se detaljerne for hver

session. Pulsmåling

- Placer dine hænder på pulssensorerne, eller tilslut telemetribæltet.



TEILELISTE

Nr.	Teil	Beschreibung	Menge	Nr.	Teil	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen		1	70	Schraube	M5	6
2	Halterung		1	71	Schraube	M6	2
3L/R	Säule		2	72	Schraube	M8	11
4	Tablet-Halterung		1	73	Schraube	M10	2
5	Computerhalterung		1	74	Schraube	M8*15	6
6	Lautsprecherbuchse		2	75	Schraube	M6*12	14
7L/R	Tablethalterung		2	76	Schraube	M6*15	2
8L/R	Nivellierplatte L/R		2	77	Schraube	M6*50	1
9	Radhalterung		2	78	Schraube	M6*60	2
10L/R	Nivellierplatte L/R		2	79	Schraube	M8*12	2
11	Radachsen		2	80	Schraube	M10*45 10.9 Länge 15 mm	1
12	Radachse		2	81	Schraube	M10*60 10.9 Länge 15	1
13	Halterung		2	82	Schraube	M2*5	6
14	Stromversorgungsanschluss		1	83	Schraube	M4*8	16
15	Kantenabdeckung		6	84	Unterlegscheibe	Φ5*12*1,2	6
16	Handlaufanschlag		4	85	Unterlegscheibe	Φ9*16*11,6	4
17	Vorderräder		1	86	Unterlegscheibe	Φ6,6*11,8*11,6	13
18	Hintere Rolle		1	87	Unterlegscheibe	Φ11*20*12,0	2
19	Feder		2	88	Unterlegscheibe	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Mutter	5#	1	89	Federscheibe	M8	7
21	Kabel		1	90	Dichtungsring	Φ8	1
22	Zylinder		1	91	Segera-Ring	Φ20	2
23	Druckfeder		1	92	Buchse	M10*P1,25	2
24	Laufplatte		1	93	Unterlegscheibe	Φ12,2*Φ17*10,5	4
25	Laufband		1	94	Unterlegscheibe	Innendurchmesser Φ13 × Drahtdurchmesser Φ1,9	2
26	Mehrippenriemen		1	95	Trittbrettabdeckung		2
27	Ringkabelstecker		2	96	Stromversorgung		1
28	Motorsteckdose		1	97	Stecker		1
29	Rückwand		1	98	Schalter		1
30	Untere Motorabdeckung		1	99	Sicherung		1
31	Motorabdeckung		1	100	Gleichstrommotor		1
32L/R	Motorabdeckung L/R		2	101	Neigungsmotor		1
33	Transportrollen		2	102	Lautsprecher		2
34	Hebelverschluss		1	103	MP3-Kabel		1
35L/R	Abdeckung L/R		2	104	Steuergerät		1
36	Zusätzliche Transporträder		2	105	Oberes Kabel		1
37	Transportradabdeckung		2	106	Schraube	M4*12	4
38	Untere Abdeckung für Transporträder		2	107	Unteres Kabel		1
39	Untere Messgeräteabdeckung		1	108	Messgerät		1
40	Zähler		1	109	Winkelauswahlknopf		1
41	Zählerfeld		1	110	Unterlegscheibe	Φ20,5*Φ30*12,0	2
42L/R	Zählerabdeckung L/R		2	111	Unterlegscheibe	Φ20,5*Φ27*10,4	2
43L/R	Innere linke Meterabdeckung		2	112	Befestigungsschraube für Halterung		1
44	Stoßdämpfer		6	113	Befestigungsschraube für Halterung		1
45	Achsfiansch		4	114	Griff		2
46	Nivellierfüße		2	115	Fußhebel		1
47	Sicherheitsschlüsseinschub		1	116	Schraube	M8*35	1
48	Dichtungsring	Φ10	2	117	Schraube	M4*12	4
49	Kappe		2	118	Schraube	M6*25	6
50L/R	Lautsprecherkappe		2	119	Schraube	BT2,2*5	4
51	Unterlegscheibe Φ9*23*1,5		11	120	Geschwindigkeitswahlknopf		1
52	Waschmaschinenführung		1	121	Bremslicht		2
53L/R	Blindstopfen		2	122	Lautsprecherlampe		2
54	Reparaturmodul		2	123	Winkelauswahlknopf		1
55	Schmiermittel		1	124	Geschwindigkeitswahlknopf		1
56	Schraube	M8*20	1	125	Impulskabel		2
57	Schraube	M8*25	1	126	Funktionstasten-kabel		2
58	Schraube	M5*8	4	127	USB-Modul		1
59	Schraube	M6*12	8	128	Sicherheitsschlüssel		1
60	Schraube	M6*20	6	128	Sicherheitsschlüssel		1
61	Schraube	ST3,0*15	2	129	Schraube	M3*6	4
62	Schraube	M6*28	2	130	Kabel	500 mm	2
63	Schraube	M6*12	4	131	Kabel	350 mm	3
64	Schraube	ST3,0*20	4	132	Erdung	200 mm	1
65	Schraube	ST4,0*15	12	133	Cool Play APP		1
66	Schraube	BT2,5*8	6	134	Druckpfosten an der Fassung		2
67	Schraube	ST3,0*10	25	135	Unterlegscheibe M7		2
68	Schraube	BT4*8	2	136	Anti-Rutsch-Band		2
69	Schraube	BT4*15	15	137	Blindstopfen		2

Bedienungsanleitung für Trainingsgeräte

Vor der Verwendung

- Lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, um Ihre Sicherheit und vollständige Zufriedenheit mit dem Gerät zu gewährleisten.
- Das Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Verwenden Sie es nicht für therapeutische, rehabilitative oder kommerzielle Zwecke.
- Die Montage sollte gemäß der beiliegenden Anleitung und unter Verwendung ausschließlich der im Set enthaltenen Teile erfolgen. Überprüfen Sie vor der Montage, ob alle Komponenten vorhanden sind.

Medizinische Empfehlungen

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, insbesondere wenn:
 - Sie über 35 Jahre alt sind,
 - Sie nehmen Medikamente ein, die Ihr Herz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
 - Sie unter Bluthochdruck oder anderen Erkrankungen leiden.
- Ältere Menschen, Kinder und Menschen mit Behinderung dürfen die Geräte nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.

Sicherheit

- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Tragen Sie bequeme Sportkleidung und Schuhe mit Gummisohlen. Vermeiden Sie lockere Kleidung.
- Trainieren Sie nicht innerhalb von 40 Minuten nach dem Essen.
- Halten Sie Kinder und Tiere während des Trainings von den Geräten fern.
- Halten Sie sich während des Trainings an den Griffen fest und bewegen Sie Ihre Arme auf natürliche Weise.
- Achten Sie auf Warnzeichen wie Schmerzen, Schwindel oder Herzrhythmusstörungen – brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Aufstellen des Geräts

- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene, stabile und ebene Fläche.
- Die Verwendung einer rutschfesten Matte wird empfohlen.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf Teppich, Schaumstoff oder nassen Oberflächen auf. Nicht im Freien verwenden.
- Der freie Raum um das Gerät herum sollte mindestens betragen:
 - 0,6 m auf jeder Seite,
 - 2 m hinter dem Laufband

Technische Leistungsfähigkeit

- Vor dem ersten Gebrauch und regelmäßig überprüfen:
 - die Befestigung von Schrauben, Bolzen und Verbindungen,
 - Zustand der Schaumstoffgriffe, Kappen und Polster.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Teile beschädigt oder abgenutzt sind.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
- Achten Sie auf hervorstehende Einstellelemente, die Ihre Trainingsroutine beeinträchtigen könnten.

Stromversorgung und Elektronik

- Verwenden Sie nur das Original-Netzteil. Wenn es beschädigt ist, kaufen Sie ein neues bei einem offiziellen Händler.
- Legen Sie das Netzkabel nicht in der Nähe von Wärmequellen ab, überlasten Sie es nicht, kleben oder löten Sie es nicht.
- Ziehen Sie nach Beendigung Ihres Trainings den Netzstecker aus der Steckdose.
- Im Falle eines Stromstoßes oder einer unkontrollierten Geschwindigkeitsänderung ziehen Sie sofort den Sicherheitsschlüssel ab.

Bedienung des Laufbands

- Befestigen Sie vor dem Start den Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung oder Ihrem Gürtel.
- Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Band stehen – stellen Sie sich auf die Seitentreppen und steigen Sie erst auf das Band, nachdem es sich in Bewegung gesetzt hat.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise.
- Stoppen Sie das Laufband bei Bedarf, indem Sie den Schlüssel abziehen und auf den Stufen stehen bleiben.
- Steigen Sie erst vom Laufband herunter, wenn es vollständig zum Stillstand gekommen ist.

Technische Daten des Laufbands

Parameter	Wert
Abmessungen im zusammengeklappten Zustand	1455 mm (L) × 745 mm (B) × 265 mm (H)
Abmessungen im aufgeklappten Zustand	1455 mm (L) × 745 mm (B) × 1235 mm (H)
Abmessungen des Laufbands	480 mm × 1300 mm
Geschwindigkeitsbereich	1–14 km/h
Neigungswinkelbereich	0–12°
Motorleistung	916 W
Nettogewicht	57 kg
Maximales Benutzergewicht	120 kg
Eingangsspannung	220–240 V
Betriebstemperatur	0–28 °C
LED-Anzeigeoptionen	Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz, Steigung

Sicherheitsmerkmale

- Sicherheitsschlüssel: rot, einziehbar, mit Schnur und Verschluss
- Stromausfallschutz
- IMD-Display: mit 135°-Krümmung und Antireflexbeschichtung
- Intelligente Überspannungsschutzschaltung: 0,3 Sekunden Reaktionszeit für maximale Sicherheit



Laufbandmontage

1. **Handlauf** Halten Sie den Handlauf fest und entriegeln Sie den Hebel an der Seite des Geräts. Heben Sie dann den Handlauf an, bis Sie ein Klicken hören, das anzeigt, dass er verriegelt ist. Überprüfen Sie die Stabilität des Handlaufs, indem Sie ihn vorsichtig hin und her schütteln.
2. **Tablet-Halterung** Ziehen Sie die Halterung, bis sie einrastet. Schütteln Sie sie vorsichtig, um sicherzustellen, dass sie richtig verriegelt ist.
3. **Sicherheitsschlüssel** Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Schlitz.
4. **Laufbandgriffe** Setzen Sie die Griffe (114) in die entsprechenden Halterungen ein und befestigen Sie sie mit M6×12-Schrauben (75). Denken Sie daran, sie beim Zusammenbau des Geräts zu entfernen. Aus Sicherheitsgründen wird empfohlen, sie vor der Verwendung dauerhaft zu befestigen.
5. **Anschluss an die Stromversorgung** Das Gerät darf erst an die Stromversorgung angeschlossen werden, nachdem es korrekt zusammengebaut wurde und Sie sichergestellt haben, dass alle Teile aus dem Set verwendet wurden.

Montage und Demontage

1. **Entfernen der Griffe** Schrauben Sie vor dem Zusammenbau des Geräts die Griffe wie in der Abbildung in der Anleitung gezeigt ab.
2. **Handlauf** Halten Sie den Handlauf fest und drücken Sie mit dem Fuß auf den Hebel an der Seite des Geräts. Wenn Sie ein Klicken hören, senken Sie den Handlauf ab.
3. **Tablet-Halterung** Ziehen Sie die Halterung nach rechts und senken Sie sie dann ab.
4. **Transportrollen** Ziehen Sie die zusätzlichen Transportrollen wie in der Abbildung gezeigt heraus. Mit den Rollen können Sie das Laufband vorwärts, rückwärts und seitwärts bewegen.
5. **Transport und Stromversorgung** Sobald die Abdeckungen zusammengeklappt und gesichert sind, kann das Laufband sicher transportiert werden. Stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Steckdose und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht gedehnt wird, da dies die Steckdose beschädigen könnte. Entfernen Sie die Sicherheitsabdeckungen nur, wenn dies unbedingt erforderlich ist. Trennen Sie das Gerät gegebenenfalls von der Stromversorgung.



Einstellung des Laufbands

1. **Korrektur einer Fehlausrichtung**
 - Wenn sich das Band nach rechts verschiebt: Drehen Sie die rechte Spannschraube um eine Vierteldrehung und überprüfen Sie die Funktion des Geräts (A).
 - Wenn sich der Gurt nach links verschiebt: Führen Sie die gleiche Aktion mit der linken Schraube durch (C).
2. **Spannen nach dem Dehnen** Nach einigen Trainingseinheiten kann sich der Gurt leicht dehnen. Ziehen Sie beide Schrauben (links und rechts) gleichmäßig an, bis Sie die optimale Spannung (B) erreicht haben.
3. **Beurteilung der Spannung**
 - **Korrekte Spannung:** Der Riemen ist nicht zu locker und hängt nicht durch, wenn er gedrückt wird.
 - **Gurt zu locker:** Er stoppt unter Druck, aber Motor und Rolle laufen weiter – er muss gespannt werden.
 - **Motorriemen zu straff:** Wenn sowohl der Laufriemen als auch der Motorriemen unter Druck stehen bleiben und der Motor weiterläuft, lockern Sie den Motorriemen.



Computerfunktionen



Symbole auf dem Display:



Steigung: Zeigt den aktuellen Steigungswert des Laufbands an. Kalorien:



Anzahl der verbrannten Kalorien



Herzfrequenz: Zeigt die Herzfrequenz und den



Kalorienverbrauch an Zeit: Trainingszeit



Programme: Zeigt die Zeit und den ausgewählten



Programm-Modus an



Distanz: Zeigt die zurückgelegte Distanz und den



Betriebsmodus Schritte: Zeigt die Anzahl der zurückgelegten



Schritte an Geschwindigkeit: Zeigt die aktuelle



Geschwindigkeit an

Funktionstasten:



Start: Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten



Nach Drücken der Tasten 3 oder 5 erhöht das Laufband seine Geschwindigkeit auf 3 bzw. 5 km/h.



Stopp: Drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten.

Einschalten des Geräts

1. Schalten Sie das Gerät ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Buchse.
2. Drücken Sie die START-Taste. Der Zähler zählt von 3 bis 0 herunter, gefolgt von einem kurzen Piepton. Das Gerät startet mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h, und der Zeit- und Programmzähler beginnt herunterzuzählen.
3. Sobald das Laufband läuft, können Sie:
 - die Neigung oder Geschwindigkeit mit den Tasten an den Griffen erhöhen,
 - die Schnellmodi verwenden: Steigung 3, Steigung 5, Geschwindigkeit 3, Geschwindigkeit 5.

Bedienung während des Trainings

Tasten an den Griffen:

- **Linker Griff:**
 - „–“ verringert die Geschwindigkeit um 0,2 km/h
 - „+“ erhöht die Geschwindigkeit um 0,2 km/h
- **Rechter Griff:**
 - „–“ verringert die Steigung
 - „+“ erhöht die Steigung

Durch Drücken der STOP-Taste wird das Gerät sanft angehalten.

Herzfrequenzmessung:

Nachdem Sie die Pulssensoren 5 Sekunden lang gedrückt gehalten haben, blinkt ein Herzsymbol auf dem Display.

Manueller Modus

1. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h und einer Steigung von 0 %. Die Zähler beginnen bei Null mit dem Countdown für Distanz, Zeit und Kalorienverbrauch.
2. Im Standby-Modus:
 - Drücken Sie das MODE-Symbol – die LED auf dem Bildschirm leuchtet auf.
 - Drücken Sie die Taste TIME – der Zähler zeigt 30:00 an und beginnt zu blinken.
 - Stellen Sie die Trainingszeit zwischen 5:00 und 99:00 mit den Tasten an den Griffen ein.
3. Im Countdown-Modus:
 - Drücken Sie das MODE-Symbol, um zu den Entfernungseinstellungen zu gelangen.
 - Der Zähler zeigt 5,0 an und beginnt zu blinken.
 - Stellen Sie die Entfernung zwischen 0,5 und 99,0 Kilometern mit den Tasten an den Griffen ein.
4. Im Entfernungs-Countdown-Modus:
 - Drücken Sie das MODE-Symbol, um zu den Kalorieeinstellungen zu gelangen.
 - Der Zähler zeigt 100 an und beginnt zu blinken.
 - Stellen Sie den Kalorienverbrauch zwischen 20 und 990 kcal ein.
5. Wählen Sie einen der drei verfügbaren Countdown-Modi aus und drücken Sie START. Das Gerät beginnt nach 3 Sekunden zu arbeiten. Wenn der Countdown abgelaufen ist, stoppt das Laufband automatisch. Um das Laufband jederzeit anzuhalten, drücken Sie STOP.

Automatische Programme

Das Gerät bietet 8 automatische Programme: P1–P8.

1. Drücken Sie PROGRAM – auf dem Bildschirm werden P1...P8 und die Standardzeit von 30:00 angezeigt.
2. Stellen Sie die Trainingszeit mit den Tasten „+“ und „–“ ein und drücken Sie dann

START. Jedes Programm besteht aus 10 Stufen.

Jede Stufe dauert – Gesamtzeit / 10.

- Ein kurzer Signalton kündigt den Übergang zur nächsten Stufe an.
- Die Geschwindigkeit und Steigung ändern sich automatisch entsprechend den Programmeinstellungen.
- Sie können die Werte manuell über die Tasten an den Griffen einstellen, aber nach Abschluss der Stufe kehrt das Laufband zu den programmierten Einstellungen zurück.

Nach Abschluss der letzten Stufe gibt das Laufband ein akustisches Signal aus und stoppt sanft.



Programmieren eigener Modi (U1–U3)

1. Benutzerprogramm-Einstellungen

Der Benutzer kann seine eigenen Einstellungen in den Modi U1, U2 und U3 speichern.

- Halten Sie die Taste PROGRAM gedrückt, um den Modus U1–U3 auszuwählen.
- **Drücken Sie** die START-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
- Die Konfiguration der ersten Stufe beginnt:
 - Verwenden Sie die Tasten Geschwindigkeit + / – an den Griffen, um die Geschwindigkeit einzustellen.
 - Verwenden Sie die Tasten Neigung + / –, um die Neigung einzustellen.
- Drücken Sie START, um zur nächsten Stufe zu gelangen.
- Wiederholen Sie den Vorgang für alle 10 Schritte.

Sobald die Konfiguration abgeschlossen ist, werden die Einstellungen dauerhaft im Speicher des Geräts gespeichert, auch nach dem Trennen der Stromversorgung. Durch das Zurücksetzen der Einstellungen werden die Benutzerdaten gelöscht.

2. Starten Sie die Übungen mit Ihrem eigenen Programm

- Halten Sie die Taste PROGRAM gedrückt, um den Modus U1–U3 auszuwählen.
- Stellen Sie die Trainingszeit ein.
- Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

3. Anweisungen zum Benutzermodus

Jedes Benutzerprogramm besteht aus 10 Stufen. Stellen Sie vor dem Start Folgendes ein:

- Geschwindigkeit
- Neigungswinkel
- Dauer jeder Stufe

Sobald Sie die Konfiguration abgeschlossen haben, drücken Sie START, um das Programm zu starten.

Zusatzfunktionen

AUX (Audioeingang)

- Sobald das Laufband eingeschaltet ist, können Sie ein Audiokabel an einen externen Player anschließen.
- Wenn das Gerät ausgeschaltet wird und in den Ruhemodus wechselt, schaltet sich der Player automatisch aus.
- Um das Laufband wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.

USB

- Der USB-Anschluss dient ausschließlich zum Aufladen von Geräten.
- Das Laufband verfügt über keinen integrierten Audio-Player.

Ändern des metrischen Systems

1. Drücken Sie START.
2. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und stecken Sie ihn erneut ein.
3. Auf dem Bildschirm erscheint ein Auswahlfeld:
 - SI – metrisch (km, kg)
 - ENG – imperial (Meilen, Pfund)
4. Wählen Sie das System mit den Tasten am rechten Griff aus.
5. Drücken Sie START, um zu bestätigen und in den Standby-Modus zu wechseln.

Sicherheitsverriegelungsfunktion

Sie können das Laufband jederzeit durch Entfernen des Sicherheitsschlüssels anhalten. Im Falle eines Not-Aus gibt das Gerät ein Warnsignal aus und die Meldung SAFE erscheint auf dem Display. In diesem Zustand reagiert das Laufband auf keine Befehle – es kann nur ausgeschaltet werden. Wenn der Sicherheitsschlüssel wieder eingesteckt wird, kehrt das Gerät in den Standby-Modus zurück.

Einstellung des Neigungswinkels

Drücken Sie im Standby-Modus die STOP-Taste, um die Einstellungen für den Neigungswinkel aufzurufen. Nach Abschluss der Konfiguration kehrt das Laufband automatisch in den Standby-Modus zurück.

Energiesparmodus

Im Standby-Modus wechselt das Gerät in den Energiesparmodus und das Display schaltet sich aus, wenn 4 Minuten lang kein Befehl gegeben wird. Um das Laufband wieder zu aktivieren, drücken Sie eine beliebige Taste.

Fehlercodes

Code	Beschreibung
Er 1	Kein Signal auf dem Display
Er 3	Spannungsspitze
Er 4	Kurzschluss im Controller
Er 5	Überlastung/Überhitzung
Er 6	Motor nicht angeschlossen (DC)
Er 7	Kein Reglersignal
Er 8	Spielschutz
Er 13	Spannungsspitze
Er 14	Kurzschluss

Abschaltung

Das Gerät kann jederzeit ohne Beschädigung ausgeschaltet werden.

Hinweis vor der Schulung

- Überprüfen Sie den Zustand der Stromversorgung und die Position des Sicherheitsschlüssels.
- Ziehen Sie gegebenenfalls den Sicherheitsschlüssel, um das Laufband anzuhalten.
- Um das Gerät wieder zu aktivieren, stecken Sie den Schlüssel in den Schlitz.

Sicherheitsregeln während des Trainings

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie sich von einem Fachmann beraten, um den richtigen Trainingsplan, die richtige Intensität und Dauer für Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand auszuwählen. Wenn während des Trainings folgende Symptome auftreten:

- Engegefühl in der Brust,
- Herzrhythmusstörungen,
- Schüttelfrost oder andere besorgniserregende Symptome, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Empfohlene Geschwindigkeiten:

Geschwindigkeit (km/h)	Empfehlungen
1,0–3,0	Personen in schlechter körperlicher Verfassung
3,0–4,5	Menschen, die selten Sport treiben
4,5–6,0	Durchschnittliches Gehtempo
6,0–7,5	Schnelles Gehtempo
7,5–9,0	Joggen
9,0–12,0	Mittleres Tempo
12,0–14,5	Schnelles Tempo
14,5–18,0	Fortgeschrittenes Laufen

Reinigung und Wartung

Stellen Sie vor Beginn der Wartungsarbeiten sicher, dass das Gerät vom Stromnetz getrennt ist.

- Reinigen Sie die Komponenten unter der Motorabdeckung mindestens einmal pro Jahr.
- Die Lebensdauer des Laufbands hängt hauptsächlich vom Zustand des Riemens und der Platte ab – regelmäßiges Ölen wird empfohlen.

Inspektion und Schmierung:

Verwendung	Wartungshäufigkeit
< 3 Stunden/Woche	einmal pro Jahr
3–5 Stunden/Woche	alle 6 Monate
> 5 Stunden/Woche	alle 3 Monate

Zusätzliche Empfehlungen:

1. Nach einem Training von ≥ 2 Stunden trennen Sie das Laufband für 10 Minuten vom Stromnetz.
2. Ein zu lockerer Riemen kann durchrutschen und zu übermäßigem Verschleiß der Rollen und des Motors führen. Empfohlener Abstand beim Hochziehen des Riemens: 50–75 mm

Schmieren des Laufbands

- Überprüfen Sie den Schmiermittelstand alle 30 Stunden oder 30 Tage nach Gebrauch.
- Berühren Sie die Stelle, an der der Riemen auf die Platte trifft – wenn sie trocken ist, geben Sie Öl gemäß den Anweisungen hinzu.
- HINWEIS: Schmieren Sie den Riemen vor dem ersten Gebrauch – wie in der Anleitung gezeigt.



App-Installation:

FitShow funktioniert mit Ihrem Trainingsgerät und den Anwendungen Kinomap und Zwift. Laden Sie die App auf Ihr Smartphone herunter, um Ihre Fortschritte zu verfolgen und Ihre Trainingseinheiten zu verwalten.

Registrierung und Anmeldung

- Wenn Sie die App zum ersten Mal starten, erstellen Sie ein Konto, indem Sie Ihre E-Mail-Adresse oder Telefonnummer und Ihr Passwort eingeben.
- Wenn Sie bereits ein Konto haben, melden Sie sich an. Verbindung zu Ihrem Gerät herstellen

herstellen

- Aktivieren Sie Bluetooth und wählen Sie Ihren Trainer aus der Liste der verfügbaren Geräte aus.
- Nach dem Koppeln zeigt die App die technischen Daten des

Geräts an. Training und Aufzeichnung der Ergebnisse

- Die App zeichnet folgende Daten auf: Zeit, Distanz, Kalorien, Schritte/Minute, Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Steigung.
- Drücken Sie nach dem Training auf STOP, um Ihre Ergebnisse zu speichern. Sie können die Sitzung fortsetzen oder beenden. Einstellungen und Verlauf

• Auf der Registerkarte „Einstellungen“ finden Sie Einstellungen und den Trainingsverlauf.

- Unter „Aufzeichnungen“ können Sie die Details jeder

Sitzung einsehen. Herzfrequenzmessung

- Legen Sie Ihre Hände auf die Pulssensoren oder verbinden Sie sich mit dem Telemetriegürtel.



LISTA DE PIEZAS

N.º	Pieza	Descripción	Cantidad	N.	Parte	Descripción	Cantidad
1	Estructura principal		1	70	Tornillo	M5	6
2	Soporte		1	71	Tornillo	M6	2
3L/R	Columna		2	72	Tornillo	M8	11
4	Soporte para tablet		1	73	Tornillo	M10	2
5	Soporte para ordenador		1	74	Tornillo	M8*15	6
6	Toma de altavoz		2	75	Tornillo	M6*12	14
7L/R	Guía del soporte para tabletas		2	76	Tornillo	M6*15	2
8L/R	Placa de ajuste de nivel L/R		2	77	Tornillo	M6*50	1
9	Soporte de rueda		2	78	Tornillo	M6*60	2
10L/R	Placa de bloqueo de nivel L/R		2	79	Tornillo	M8*12	2
11	Ejes de rueda		2	80	Tornillo	M10*45 10.9 longitud 15 mm	1
12	Eje de rueda		2	81	Tornillo	M10*60 10,9 longitud 15	1
13	Soporte		2	82	Tornillo	M2*5	6
14	Conector de alimentación		1	83	Tornillo	M4*8	16
15	Cubierta del borde		6	84	Arandela	Φ5*12*1,2	6
16	Tope para barandilla		4	85	Arandela	φ9*φ16*11,6	4
17	Ruedas delanteras		1	86	Arandela	φ6,6*φ11,8*11,6	13
18	Rodillo trasero		1	87	Arandela	φ11*φ20*12,0	2
19	Resorte		2	88	Arandela	φ4,1*φ4,4*	2
20	Tuerca	5#	1	89	Arandela elástica	M8	7
21	Cable		1	90	Anillo de sellado	φ8	1
22	Cilindro		1	91	Anillo Segera	φ20	2
23	Resorte de compresión		1	92	Casquillo	M10*P1,25	2
24	Placa de rodadura		1	93	Arandela	φ12,2*φ17*10,5	4
25	Cinta de correr		1	94	Arandela	Diámetro interior φ13 × diámetro del alambre φ1,9	2
26	Correa multirranura		1	95	Cubierta del estribo		2
27	Enchufe de cable con anillo		2	96	Fuente de alimentación		1
28	Toma del motor		1	97	Enchufe		1
29	Tapa trasera		1	98	Interruptor		1
30	Cubierta inferior del motor		1	99	Fusible		1
31	Cubierta del motor		1	100	Motor de corriente continua		1
32L/R	Cubierta del motor L/R		2	101	Motor de inclinación		1
33	Rodillos de transporte		2	102	Altavoz		2
34	Pestillo de palanca		1	103	Cable MP3		1
35L/R	Cubierta L/R		2	104	Controlador		1
36	Ruedas de transporte adicionales		2	105	Cable superior		1
37	Cubierta de la rueda de transporte		2	106	Tornillo	M4*12	4
38	Cubierta inferior para ruedas de transporte		2	107	Cable inferior		1
39	Cubierta inferior del medidor		1	108	Medidor		1
40	Contador		1	109	Botón de selección de ángulo		1
41	Panel del contador		1	110	Arandela	φ20,5*φ30*12,0	2
42L/R	Cubierta del medidor L/R		2	111	Arandela	φ20,5*φ27*10,4	2
43L/R	Cubierta interior izquierda del medidor		2	112	Tornillo de fijación del soporte		1
44	Amortiguadores		6	113	Tornillo de fijación del soporte		1
45	Brida del eje		4	114	Mango		2
46	Almohadillas niveladoras		2	115	Palanca de pie		1
47	Ranura para llave de seguridad		1	116	Tornillo	M8*35	1
48	Anillo de sellado	Φ10	2	117	Tornillo	M4*12	4
49	Tapa		2	118	Tornillo	M6*25	6
50L/R	Tapa del altavoz		2	119	Tornillo	BT2,2*5	4
51	Arandela φ9φ23t1,5		11	120	Botón de selección de velocidad		1
52	Guía de lavado		1	121	Luz de la almohadilla		2
53L/R	Tapón ciego		2	122	Lámpara del altavoz		2
54	Módulo de reparación		2	123	Botón de selección de ángulo		1
55	Lubricante		1	124	Botón de selección de velocidad		1
56	Tornillo	M8*20	1	125	Cable de impulsos		2
57	Tornillo	M8*25	1	126	Cable del botón de función		2
58	Tornillo	M5*8	4	127	Módulo USB		1
59	Tornillo	M6*12	8	128	Llave de seguridad		1
60	Tornillo	M6*20	6	128	Llave de seguridad		1
61	Tornillo	ST3.0*15	2	129	Tornillo	M3*6	4
62	Tornillo	M6*28	2	130	Cable	500 mm	2
63	Tornillo	M6*12	4	131	Cable	350 mm	3
64	Tornillo	ST3.0*20	4	132	Puesta a tierra	200 mm	1
65	Tornillo	ST4.0*15	12	133	Aplicación Cool Play		1
66	Tornillo	BT2,5*8	6	134	Pilar de presión en el zócalo		2
67	Tornillo	ST3.0*10	25	135	Arandela M7		2
68	Tornillo	BT4*8	2	136	Cinta antideslizante		2
69	Tornillo	BT4*15	15	137	Tapón ciego		2

Manual de instrucciones del equipo de entrenamiento

Antes de su uso

- Lea atentamente todo el manual para garantizar su seguridad y satisfacción total con el equipo.
- El producto está destinado exclusivamente al uso doméstico. No lo utilice con fines terapéuticos, de rehabilitación o comerciales.
- El montaje debe realizarse de acuerdo con las instrucciones adjuntas, utilizando únicamente las piezas incluidas en el conjunto. Antes del montaje, compruebe que estén presentes todos los componentes.

Recomendaciones médicas

- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de entrenamiento, especialmente si:
 - tiene más de 35 años,
 - está tomando medicamentos que afectan al corazón, la presión arterial o el colesterol,
 - si padece hipertensión u otras afecciones médicas.
- Las personas mayores, los niños y las personas con discapacidad solo pueden utilizar el equipo bajo la supervisión de un adulto.

Seguridad

- Haga siempre calentamiento antes de entrenar.
- Haga ejercicio con ropa deportiva cómoda y calzado con suela de goma. Evite la ropa holgada.
- No haga ejercicio durante los 40 minutos posteriores a haber comido.
- Mantenga a los niños y animales alejados del equipo durante el ejercicio.
- Sujete las asas durante el ejercicio y mueva los brazos con naturalidad.
- Preste atención a las señales de advertencia: dolor, mareos, latidos cardíacos irregulares; deje de hacer ejercicio y consulte a su médico.

Configuración del equipo

- Coloque el dispositivo sobre una superficie seca, estable y nivelada.
- Se recomienda el uso de una alfombrilla antideslizante.
- No coloque el equipo sobre alfombras, espuma o superficies mojadas. No lo utilice al aire libre.
- El espacio libre alrededor del dispositivo debe ser como mínimo:
 - 0,6 m a cada lado,
 - 2 m detrás de la cinta de correr

Eficiencia técnica

- Antes del primer uso y de forma periódica, compruebe:
 - la fijación de tornillos, pernos y conexiones,
 - el estado de las asas de espuma, las tapas y la tapicería.
- No utilice el equipo si alguna pieza está dañada o desgastada.
- No introduzca ningún objeto en las aberturas del equipo.
- Tenga en cuenta los elementos de ajuste salientes que puedan interferir en su rutina de ejercicios.

Fuente de alimentación y componentes electrónicos

- Utilice únicamente la fuente de alimentación original. Si está dañada, adquiera una nueva en un distribuidor oficial.
- No coloque el cable de alimentación cerca de fuentes de calor, no lo sobrecargue, no lo pegue ni lo suelde.
- Después de terminar su entrenamiento, desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente.
- En caso de sobrecarga eléctrica o cambio de velocidad incontrolado, desconecte inmediatamente la llave de seguridad.

Funcionamiento de la cinta de correr

- Antes de comenzar, fije el clip de la llave de seguridad a su ropa o cinturón.
- Nunca ponga en marcha la cinta de correr mientras está de pie sobre la banda: colóquese en los peldaños laterales y suba a la banda una vez que haya comenzado a moverse.
- Aumente la velocidad gradualmente.
- Si es necesario, detenga la cinta quitando la llave y colóquese en los peldaños.
- Solo bájese de la cinta cuando se haya detenido por completo.

Especificaciones técnicas de la cinta de correr

Parámetro	Valor
Dimensiones plegada	1455 mm (largo) × 745 mm (ancho) × 265 mm (alto)
Dimensiones desplegada	1455 mm (largo) × 745 mm (ancho) × 1235 mm (alto)
Dimensiones de la cinta de correr	480 mm × 1300 mm
Rango de velocidad	1-14 km/h
Rango de inclinación	0-12°
Potencia del motor	916 W
Peso neto	57 kg
Peso máximo del usuario	120 kg
Voltaje de entrada	220-240 V
Temperatura de funcionamiento	0-28 °C
Opciones de pantalla LED	Velocidad, tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca, inclinación

Características de seguridad

- Llave de seguridad: roja, retráctil, con cordón y cierre
- Protección contra cortes de corriente
- Pantalla IMD: con curvatura de 135° y revestimiento antirreflectante
- Circuito inteligente de protección contra sobretensiones: respuesta en 0,3 segundos para una seguridad máxima



Montaje de la cinta de correr

1. **Barandilla** Sujete la barandilla y desbloquee la palanca situada en el lateral del dispositivo. A continuación, levante la barandilla hasta que oiga un clic, lo que indica que está bloqueada. Compruebe la estabilidad de la barandilla sacudiéndola suavemente de lado a lado.
2. **Soporte para tableta** Tire del soporte hasta que encaje en su sitio. Muévelo suavemente para asegurarse de que está bien bloqueado.
3. **Llave de seguridad** Inserte la llave de seguridad en la ranura.
4. **Manillas de la cinta de correr** Inserte las manillas (114) en los soportes correspondientes y fíjelas con tornillos M6×12 (75). Recuerde retirarlas al montar el dispositivo. Por motivos de seguridad, se recomienda fijarlas de forma permanente antes de su uso.
5. **Conexión a la fuente de alimentación** El dispositivo solo debe conectarse a la fuente de alimentación después de haberlo montado correctamente y de haberse asegurado de que se han utilizado todas las piezas del juego.

Montaje y desmontaje

1. **Desmontaje de las asas** Antes de montar el dispositivo, desatornille las asas como se muestra en la ilustración del manual.
2. **Pasamanos** Sujete el pasamanos y presione la palanca situada en el lateral del dispositivo con el pie. Cuando oiga un clic, baje el pasamanos.
3. **Soporte para tableta** Tire del soporte hacia la derecha y luego bájelo.
4. **Ruedas de transporte** Saque las ruedas de transporte auxiliares como se muestra en la ilustración. Las ruedas le permiten mover la cinta de correr hacia delante, hacia atrás y hacia los lados.
5. **Transporte y suministro eléctrico** Una vez que las cubiertas se hayan plegado y asegurado, la cinta de correr se puede transportar de forma segura. Enchufe el cable de alimentación a una toma con conexión a tierra, asegurándose de que el cable no quede tensado, ya que esto podría dañar la toma. No retire nunca las cubiertas de seguridad a menos que sea absolutamente necesario. Si es necesario, desconecte el dispositivo del suministro eléctrico.



Ajuste de la cinta de correr

1. **Corregir la desalineación**
 - Si la cinta se desplaza hacia la derecha: gire el tornillo tensor derecho ¼ de vuelta y compruebe el funcionamiento del dispositivo (A).
 - Si la cinta se desplaza hacia la izquierda: realice la misma acción con el tornillo izquierdo (C).
2. **Tensado tras el estiramiento** Tras varias sesiones de entrenamiento, es posible que la correa se estire ligeramente. Apriete ambos tornillos (izquierdo y derecho) de manera uniforme hasta alcanzar la tensión óptima (B).
3. **Evaluación de la tensión**
 - **Tensión correcta:** la correa no está demasiado floja y no se comba al presionarla.
 - **Correa demasiado floja:** se detiene al presionarla, pero el motor y el rodillo siguen funcionando; es necesario tensarla.
 - **Correa del motor demasiado tensa:** si tanto la correa de transmisión como la correa del motor se detienen bajo presión y el motor sigue funcionando, afloje la correa del motor.

Funciones del ordenador



Iconos en la pantalla:



Inclinación: muestra el valor actual de inclinación de la cinta de correr.



Calorías: número de calorías quemadas.



Frecuencia cardíaca: muestra la frecuencia



cardíaca y las calorías quemadas. Tiempo: tiempo



de ejercicio.



Programas: muestra la hora y el modo de programa



seleccionado



Distancia: muestra la distancia recorrida y el



modo de funcionamiento. Pasos: muestra el número de



pasos dados. Velocidad: muestra la velocidad actual.



Botones de función:



Inicio: pulse el botón para poner en marcha la cinta de correr



Después de pulsar los botones marcados con el 3 o el 5, la cinta aumentará su velocidad a 3 o 5 km/h, respectivamente.



Parada: pulse para detener la cinta.

Encendido del dispositivo

1. Encienda el dispositivo e inserte la llave de seguridad en la toma.
2. Pulse el botón START. El contador realizará una cuenta atrás de 3 a 0, seguida de un breve pitido. El dispositivo arrancará a una velocidad inicial de 1,0 km/h y el contador de tiempo y programa comenzará la cuenta atrás.
3. Una vez que la cinta de correr esté en marcha, puede:
 - utilizar los botones de los mangos para aumentar la inclinación o la velocidad,
 - utilizar los modos rápidos: Inclinación 3, Inclinación 5, Velocidad 3, Velocidad 5.

Operaciones durante el ejercicio

Botones de los mangos:

- **Manillar izquierdo:**
 - «-» reduce la velocidad en 0,2 km/h
 - «+» aumenta la velocidad en 0,2 km/h
- **Maneta derecha:**
 - «-» reduce la inclinación
 - «+» aumenta la inclinación

Al pulsar el botón STOP, el dispositivo se detiene suavemente.

Medición de la frecuencia cardíaca:

Después de mantener pulsados los sensores de pulso durante 5 segundos, aparecerá un icono con forma de corazón parpadeando en la pantalla.

Modo manual

1. Pulse START para comenzar a hacer ejercicio. La cinta de correr comenzará a una velocidad de 1,0 km/h y una inclinación del 0 %. Los contadores comenzarán a contar hacia atrás la distancia, el tiempo y las calorías quemadas desde cero.
2. En modo de espera:
 - Pulse el icono MODE: se encenderá el LED de la pantalla.
 - Pulse el icono TIME: el contador mostrará 30:00 y comenzará a parpadear.
 - Ajuste el tiempo de entrenamiento entre 5:00 y 99:00 utilizando los botones de los mangos.
3. En modo cuenta atrás:
 - Pulse el icono MODE para ir a los ajustes de distancia.
 - El contador mostrará 5,0 y comenzará a parpadear.
 - Ajuste la distancia entre 0,5 y 99,0 kilómetros utilizando los botones de los mangos.
4. En el modo de cuenta atrás de distancia:
 - Pulse el icono MODE para acceder a los ajustes de calorías.
 - El contador mostrará 100 y comenzará a parpadear.
 - Establezca el valor de calorías quemadas entre 20 y 990 kcal.
5. Seleccione uno de los tres modos de cuenta atrás disponibles y pulse START. El dispositivo comenzará a funcionar tras 3 segundos. Cuando finalice la cuenta atrás, la cinta se detendrá automáticamente. Para detener la cinta en cualquier momento, pulse STOP.

Programas automáticos

El dispositivo ofrece 8 programas automáticos: P1-P8.

1. Pulse PROGRAM: la pantalla mostrará P1...P8 y el tiempo predeterminado de 30:00.
2. Ajuste el tiempo de ejercicio con los botones «+» y «-» y, a continuación, pulse

START. Cada programa consta de 10 etapas.

Cada etapa dura el tiempo total dividido por 10.

- Un breve sonido indica la transición a la siguiente etapa.
- La velocidad y la inclinación cambian automáticamente según la configuración del programa.
- Puede ajustar manualmente los valores utilizando los botones de las asas, pero una vez completada la etapa, la cinta volverá a los ajustes programados.

Una vez completada la última fase, la cinta emitirá una señal acústica y se detendrá suavemente.



Programación de sus propios modos (U1-U3)

1. Ajustes del programa de usuario

El usuario puede guardar sus propios ajustes en los modos U1, U2 y U3.

- Mantenga pulsado el botón PROGRAM para seleccionar el modo U1-U3.
- **Pulse** el botón START para confirmar su selección.
- Comenzará la configuración de la primera etapa:
 - Utilice los botones Speed + / - (Velocidad + / -) situados en los mangos para ajustar la velocidad.
 - Utilice los botones Inclinación + / - para ajustar la inclinación.
- Pulse START para pasar a la siguiente etapa.
- Repita el proceso para los 10 pasos.

Una vez completada la configuración, los ajustes se almacenarán de forma permanente en la memoria del dispositivo, incluso después de desconectar la alimentación. Al restablecer los ajustes se eliminarán los datos del usuario.

2. Iniciar ejercicios con su propio programa

- Mantenga pulsado el botón PROGRAM para seleccionar el modo U1-U3.
- Establezca el tiempo de entrenamiento.
- Pulse START para comenzar a hacer ejercicio.

3. Instrucciones del modo de usuario

Cada programa de usuario consta de 10 etapas. Antes de comenzar, establezca:

- Velocidad
- Ángulo de inclinación
- Duración de cada etapa

Una vez completada la configuración, pulse START para iniciar el programa.

Funciones adicionales AUX (entrada de audio)

- Una vez encendida la cinta de correr, puede conectar un cable de audio a un reproductor externo.
- Cuando el dispositivo se apaga y entra en modo de suspensión, el reproductor se apagará automáticamente.
- Para activar la cinta de correr, pulse cualquier botón.

USB

- El puerto USB solo sirve para cargar dispositivos.
- La cinta de correr no tiene un reproductor de audio integrado.

Cambiar el sistema métrico

1. Pulse START.
2. Retire la llave de seguridad y vuelva a insertarla.
3. Aparecerá un panel de selección en la pantalla:
 - SI: métrico (km, kg)
 - ENG: imperial (millas, libras)
4. Utilice los botones de la palanca derecha para seleccionar el sistema.
5. Pulse START para confirmar y entrar en modo de espera.

Función de bloqueo de seguridad

Puede detener la cinta de correr en cualquier momento retirando la llave de seguridad. En caso de parada de emergencia, el dispositivo emitirá una señal de advertencia y aparecerá el mensaje SAFE en la pantalla. En este estado, la cinta de correr no responderá a ningún comando, solo se podrá apagar. Cuando se vuelva a insertar la llave de seguridad, el dispositivo volverá al modo de espera.

Ajuste del ángulo de inclinación

En modo de espera, pulse el botón STOP para acceder a los ajustes del ángulo de inclinación. Una vez completada la configuración, la cinta de correr volverá automáticamente al modo de espera.

Modo de ahorro de energía

En modo de espera, si no se da ningún comando durante 4 minutos, el dispositivo entrará en modo de ahorro de energía y la pantalla se apagará. Para activar la cinta de correr, pulse cualquier botón.

Códigos de error

Código	Descripción
Er 1	No hay señal en la pantalla
Er 3	Sobretensión
Er 4	Cortocircuito en el controlador
Er 5	Sobrecarga/sobrecalentamiento
Er 6	Motor no conectado (CC)
Er 7	Sin señal del controlador
Er 8	Protección contra holgura
Er 13	Sobretensión
Er 14	Cortocircuito

Apagado

El dispositivo se puede apagar en cualquier momento sin causar daños.

Nota antes del entrenamiento

- Compruebe el estado de la fuente de alimentación y la posición de la llave de seguridad.
- Si es necesario, tire de la llave de seguridad para detener la cinta de correr.
- Para reactivar el dispositivo, inserte la llave en la ranura.

Normas de seguridad durante el ejercicio

Antes de comenzar su entrenamiento, consulte a un profesional para elegir el plan de ejercicios, la intensidad y la duración adecuados para su edad y estado de salud. Si durante el ejercicio se presentan síntomas como los siguientes:

- opresión en el pecho,
- alteraciones del ritmo cardíaco,
- escalofríos u otros síntomas preocupantes, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.

Velocidades recomendadas:

Velocidad (km/h)	Recomendaciones
1,0-3,0	Personas en mal estado físico
3,0-4,5	Personas que hacen ejercicio con poca frecuencia
4,5-6,0	Ritmo de marcha medio
6,0-7,5	Ritmo de marcha rápido
7,5-9,0	Trote
9,0-12,0	Ritmo intermedio
12,0-14,5	Ritmo rápido
14,5-18,0	Carrera avanzada

Limpieza y mantenimiento

Antes de comenzar el mantenimiento, asegúrese de que el aparato esté desconectado de la fuente de alimentación.

- Limpie los componentes situados debajo de la cubierta del motor al menos una vez al año.
- La vida útil de la cinta de correr depende principalmente del estado de la cinta y la placa; se recomienda lubricarlas regularmente.

Inspección y lubricación:

Uso	Frecuencia de mantenimiento
< 3 horas/semana	una vez al año
3-5 horas/semana	cada 6 meses
> 5 horas/semana	cada 3 meses

Recomendaciones adicionales:

1. Después de entrenar durante ≥ 2 horas, desconecte la cinta de correr de la fuente de alimentación durante 10 minutos.
2. Una cinta demasiado floja puede deslizarse y provocar un desgaste excesivo de los rodillos y el motor. Espacio libre recomendado al tirar de la cinta: 50-75 mm

Lubricación de la cinta de correr

- Compruebe el nivel de lubricación cada 30 horas o 30 días de uso.
- Toque el punto donde la correa se une con la placa; si está seca, añada aceite según las instrucciones.
- NOTA: Lubrique la correa antes de usarla por primera vez, tal y como se indica en las instrucciones.



Instalación de la aplicación:

FitShow funciona con tu dispositivo de entrenamiento y las aplicaciones Kinomap y Zwift. Descárgala en tu smartphone para realizar un seguimiento de tu progreso y gestionar tus entrenamientos.

Registro e inicio de sesión

- Cuando inicie la aplicación por primera vez, cree una cuenta introduciendo su dirección de correo electrónico o número de teléfono y contraseña.
- Si ya tienes una cuenta, inicia

sesión. Conexión con tu dispositivo

- Activa el Bluetooth y selecciona tu entrenador en la lista de dispositivos disponibles.
- Una vez emparejado, la aplicación mostrará los datos

técnicos del equipo. Entrenamiento y registro de resultados

- La aplicación registra: tiempo, distancia, calorías, pasos/min, frecuencia cardíaca, velocidad e inclinación.
- Después de tu entrenamiento, pulsa STOP para guardar tus resultados. Puedes continuar o

finalizar la sesión. Ajustes e historial

- En la pestaña Ajustes, encontrarás los ajustes y el historial de entrenamiento.
- En Registros, puedes consultar los detalles de cada

sesión. Medición de la frecuencia cardíaca

- Coloca las manos sobre los sensores de pulso o conéctate al cinturón de telemetría.



OSADE LOETELU

ET

Nr	Osa	Kirjeldus	Kogus	Nr	Osa	Kirjeldus	Kogus
1	Põhirunko		1	70	Kruvi	M5	6
2	Kinnitus		1	71	Kruvi	M6	2
3L/R	Veerg		2	72	Kruvi	M8	11
4	Tabletühoidja		1	73	Kruvi	M10	2
5	Arvuti kinnitusklamber		1	74	Kruvi	M8*15	6
6	Kõlaripistik		2	75	Kruvi	M6*12	14
7L/R	Tabletühoidiku juhik		2	76	Kruvi	M6*15	2
8L/R	Tasapinna reguleerimise plaat L/R		2	77	Kruvi	M6*50	1
9	Ratta kinnitus		2	78	Kruvi	M6*60	2
10L/R	Tasapinnaline lukustusplaat L/R		2	79	Kruvi	M8*12	2
11	Ratta teljed		2	80	Kruvi	M10*45 10,9 pikkus 15 mm	1
12	Ratta telg		2	81	Kruvi	M10*60 10,9 pikkus 15	1
13	Kinnitus		2	82	Kruvi	M2*5	6
14	Toiteallika pistik		1	83	Kruvi	M4*8	16
15	Servakate		6	84	Alusplaat	Φ5*12*1,2	6
16	Käsiipu pidur		4	85	Alusplaat	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Esirattad		1	86	Pesumasin	Φ6,6*Φ11,8*t1,6	13
18	Tagumine rull		1	87	Alusplaat	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Vedru		2	88	Pesumasin	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Mutter	5#	1	89	Vedrualus	M8	7
21	Kaabel		1	90	Tihendusrõngas	Φ8	1
22	Silinder		1	91	Segeera ring	Φ20	2
23	Survevedru		1	92	Puks	M10*P1,25	2
24	Jooksutald		1	93	Alusplaat	Φ12,2*Φ17*t0,5	4
25	Jooksulint		1	94	Alusplaat	Sisemine läbimõõt Φ13 × traadi läbimõõt Φ1,9	2
26	Mitmeribaline rihtm		1	95	Jooksuraja kate		2
27	Ringkaabli pistik		2	96	Toiteallikas		1
28	Mootori pistikupesa		1	97	Pistik		1
29	Tagakate		1	98	Lüliti		1
30	Alammootorikate		1	99	Kaitsme		1
31	Mootori kate		1	100	Alalisvoolumootor		1
32L/R	Mootori kate L/R		2	101	Kallutusmootor		1
33	Transpordirullid		2	102	Kõlar		2
34	Kangi lukk		1	103	MP3-kaabel		1
35L/R	Kate L/R		2	104	Kontroller		1
36	Lisatranspordirattad		2	105	Ülemine tross		1
37	Transpordiratta kate		2	106	Kruvi	M4*12	4
38	Transpordirattade alumine kate		2	107	Alamkaabel		1
39	Alammõõdikukaas		1	108	Mõõdik		1
40	Lugem		1	109	Nurga valiku nupp		1
41	Lugemispaneel		1	110	Alusplaat	Φ20,5*Φ30*t2,0	2
42L/R	Mõõdikukaas L/R		2	111	Pesumasin	Φ20,5*Φ27*t0,4	2
43L/R	Vasak sisemine arvesti kate		2	112	Kinnituskruvi		1
44	Amortisaatorid		6	113	Kinnituskruvi		1
45	Telje äärik		4	114	Käepide		2
46	Tasanduspads		2	115	Jalaga käivitav hoo		1
47	Ohutusvõtme pesa		1	116	Kruvi	M8*35	1
48	Tihendusrõngas	Φ10	2	117	Kruvi	M4*12	4
49	Kork		2	118	Kruvi	M6*25	6
50L/R	Kõlarikate		2	119	Kruvi	BT2,2*5	4
51	Alusplaat Φ9*23t1,5		11	120	Kiiruse valiku nupp		1
52	Pesumasina juhend		1	1	Pad-tuli		2
53L/R	Tühjendus pistik		2	12	Kõlarilamp		2
54	Remondimoodul		2	12	Nurga valiku nupp		1
55	Määrdeaine		1	1	Kiiruse valiku nupp		1
5	Kruvi	M8*20	1	125	Impulsskaabel		2
57	Kruvi	M8*25	1	126	Funktsiooninupu kaabel		2
58	Kruvi	M5*8	4	127	USB-moodul		1
59	Kruvi	M6*12	8	128	Ohutusvõti		1
60	Kruvi	M6*20	6	128	Turvavõti		1
61	Kruvi	ST3.0*15	2	129	Kruvi	M3*6	4
62	Kruvi	M6*28	2	130	Kaabel	500 mm	2
63	Kruvi	M6*12	4	131	Kaabel	350 mm	3
64	Kruvi	ST3.0*20	4	132	Maandus	200 mm	1
65	Kruvi	ST4.0*15	12	133	Cool Play rakendus		1
66	Kruvi	BT2,5*8	6	134	Survepost pistikupesal		2
67	Kruvi	ST3.0*10	25	135	Alusplaat M7		2
68	Kruvi	BT4*8	2	136	Libisemisvastane lint		2
69	Kruvi	BT4*15	15	137	Pime pistik		2

Treeningseadmete kasutusjuhend

Enne kasutamist

- Lugege kogu kasutusjuhend hoolikalt läbi, et tagada oma ohutus ja täielik rahulolu seadmega.
- Toode on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks. Ärge kasutage seda terapeutilistel, taastusravi või kaubanduslikel eesmärkidel.
- Paigaldamine peab toimuma vastavalt kaasasolevatele juhistele, kasutades ainult komplektis olevaid osi. Enne paigaldamist kontrollige, et kõik komponendid oleksid olemas.

Meditatsioonilised soovitus

- Enne treeningprogrammi alustamist konsulteerige oma arstiga, eriti kui:
 - olete üle 35-aastane,
 - võtate ravimeid, mis mõjutavad teie südant, vererõhku või kolesteroolitaset,
 - teil on kõrge vererõhk või muud terviseprobleemid.
- Eakad inimesed, lapsed ja puuetega inimesed võivad seadmeid kasutada ainult täiskasvanute järelevalve all.

Ohutus

- Soojendage enne treeningut alati üles.
- Treeni mugavas spordirõivas ja kummist tallaga jalatsites. Välti laia rõivastust.
- Ärge treenige 40 minuti jooksul pärast söömist.
- Hoidke treeningu ajal lapsed ja loomad seadmetest eemal.
- Hoidke treeningu ajal kinni käepidemetest ja liigutage käsi loomulikult.
- Pöörake tähelepanu hoiatusmärkidele: valu, pearinglus, ebaregulaarne südametegevus – lõpetage treening ja konsulteerige oma arstiga.

Seadme paigaldamine

- Asetage seade kuivale, stabiilsele ja tasasele pinnale.
- Soovitav on kasutada libisemiskindlat matti.
- Ärge asetage seadet vaibale, vahtpolüstüreenile ega märjale pinnale. Ärge kasutage seadet välitingimustes.
- Seadme ümber peab olema vähemalt järgmine vaba ruum:
 - 0,6 m mõlemal pool,
 - 2 m jooksulintide taga

Tehniline tõhusus

- Enne esimest kasutamist ja regulaarselt kontrollige:
 - kruvide, poltide ja ühenduste kinnitust,
 - vahtkummist käepidemete, korgid ja polsterdus.
- Ärge kasutage seadet, kui mõni osa on kahjustatud või kulunud.
- Ärge sisestage seadme avadesse mingeid esemeid.
- Olge tähelepanelik eenduvate reguleerimiselementide suhtes, mis võivad teie treeningut segada.

Toiteallikas ja elektroonika

- Kasutage ainult originaalvõimsusallikat. Kui see on kahjustatud, ostke uus ametlikult edasimüüjalt.
- Ärge asetage toitejuhet kuumuseallikate lähedusse, ärge ülekoormake seda, ärge kleepige ega jootke seda.
- Pärast treeningu lõpetamist ühendage toitekaabel pistikupesast lahti.
- Voolukõikumise või kontrollimatu kiiruse muutuse korral ühendage ohutusvõti kohe lahti.

Jooksulintide kasutamine

- Enne alustamist kinnitage ohutusvõtme klips oma riietele või vööle.
- Ärge kunagi käivitage jooksulint, seistes lindil – seiske külgmistel astmetel ja astuge lindile alles pärast selle liikuma hakkamist.
- Suurendage kiirust järk-järgult.
- Vajaduse korral peatage jooksulint, eemaldades võtme ja astudes astmetele.
- Astuge jooksulintidelt maha alles siis, kui need on täielikult peatunud.

Jooksulintide tehnilised andmed

Parameeter	Väärtus
Mõõtmed kokkupanduna	1455 mm (pikkus) × 745 mm (laius) × 265 mm (kõrgus)
Mõõtmed lahtivoltimisel	1455 mm (pikkus) × 745 mm (laius) × 1235 mm (kõrgus)
Jooksulindi mõõtmed	480 mm × 1300 mm
Kiiruse vahemik	1–14 km/h
Kallakunurk	0–12°
Mootori võimsus	916 W
Netokaal	57 kg
Maksimaalne kasutaja kaal	120 kg
Sisendpinge	220–240 V
Töötemperatuur	0–28 °C
LED-ekraani valikud	Kiirus, aeg, vahemaa, kalorid, südame löögisagedus, kalle

Ohutusfunktsioonid

- Ohutusvõti: punane, sisse tõmmatav, nõõri ja klambriga
- Toitehääre kaitse
- IMD-ekraan: 135° kõverusega ja peegeldusvastase kattega
- Intelligentne ülepingekaitse lülitis: 0,3-sekundiline reageerimisaeg maksimaalse ohutuse tagamiseks



Jooksulintide kokkupanek

1. **Käsipuu** Hoida kinni käsipuust ja ava seadme küljel olev lukustusnupp. Seejärel tõsta käsipuu üles, kuni kuuled klõpsu, mis näitab, et see on lukustunud. Kontrolli käsipuu stabiilsust, raputades seda õrnalt küljelt küljele.
2. **Tabletihoidik** Tõmmake hoidikut, kuni see klõpsuga paika lukustub. Raputage seda õrnalt, et veenduda, et see on korralikult lukustunud.
3. **Turvavõti** Sisestage turvavõti pesasse.
4. **Jooksulint käepidemed** Sisestage käepidemed (114) sobivatesse kinnitustesse ja kinnitage need M6×12 kruvidega (75). Ärge unustage neid seadme kokkupanekul eemaldada. Ohutuse tagamiseks on soovitatav need enne kasutamist püsivalt kinnitada.
5. **Vooluvõrku ühendamine** Seade tohib vooluvõrku ühendada alles pärast selle korrektset kokkupanekut ja veendumist, et kõik komplekti kuuluvad osad on kasutatud.

Kokku- ja lahtimonteerimine

1. **Käepideme eemaldamine** Enne seadme kokkupanekut keerake käepidemed lahti vastavalt kasutusjuhendis esitatud joonisele.
2. **Käsipuu** Hoida käsipuust kinni ja vajuta jalaga seadme küljel olevat kangit. Kui kuuled klõpsu, langeta käsipuu.
3. **Tabletihoidik** Tõmmake hoidik paremale ja laske see alla.
4. **Transpordirattad** Tõmmake välja abirattad, nagu on näidatud joonisel. Rattad võimaldavad jooksulint edasi, tagasi ja küljele liigutada.
5. **Transport ja toiteallikas** Kui katted on kokku klapitud ja kinnitatud, saab jooksulint ohutult transportida. Ühendage toitekaabel maandatud pistikupesaga, veendudes, et kaabel ei ole pingul, kuna see võib pistikupesaga kahjustada. Ärge eemaldage ohutuskatted kunagi, kui see ei ole hädavajalik. Vajaduse korral ühendage seade toiteallikast lahti.



Jooksulindi reguleerimine



1. Väära paigutuse parandamine

- Kui lint nihkub paremale: keerake paremat pingutusruuvit ¼ pööret ja kontrollige seadme tööd (A).
- Kui lint nihkub vasakule: tehke sama vasaku kruviga (C).

2. **Pingutamine pärast venimist** Pärast mõningaid treeninguid võib rihm veidi venida. Pingutage mõlemat kruvi (vasakut ja paremat) ühtlaselt, kuni saavutate optimaalse pingutuse (B).

3. Pingutuse hindamine

- **Õige pingutus:** rihm ei ole liiga lõtv ega lange alla, kui seda suruda.
- **Rihm on liiga lõtv:** see peatub surve all, kuid mootor ja rull jätkavad töötamist – seda tuleb pingutada.
- **Mootori rihm on liiga pingul:** kui nii jooksurada kui ka mootori rihm peatuvad surve all ja mootor jätkab töötamist, lõdvendage mootori rihma.

Arvuti funktsioonid



Ekraanil olevad ikoonid:



Kalle: kuvab jooksulintide praeguse kalde väärtuse Kalorid: põletatud



kalorite arv



südame löögisagedus: kuvab südame



löögisageduse ja põletatud kalorite arvu aeg:



treeningu aeg



programmid: kuvab aja ja valitud programmi režiimi



Distsants: kuvab läbitud distantsi ja



töörežiimi Sammud: kuvab astunud sammude arvu



Kiirus: kuvab jooksulintide praeguse kiiruse



Funktsiooninupud:



Käivitamine: vajutage nuppu, et käivitada jooksulint



3 5 Pärast nuppude 3 või 5 vajutamist suurendab jooksulint oma kiirust vastavalt 3 või 5 km/h.



Peatus: vajutage, et jooksulint peatada.

Seadme sisselülitamine

1. Lülitage seade sisse ja sisestage turvalukk pistikupesasse.
2. Vajutage nuppu START. Loendur hakkab loendama 3-st 0-ni, millele järgneb lühike piiks. Seade hakkab töötama algkiirusel 1,0 km/h ning aja- ja programmi loendur hakkab loendama.
3. Kui jooksulint on käivitunud, saate:
 - kasutada käepidemete nuppe, et suurendada kaldet või kiirust,
 - kasutada kiirrežiime: kalle 3, kalle 5, kiirus 3, kiirus 5.

Toimingud treeningu ajal

Käepidemete nupud:

- **Vasak käepide:**
 - „-“ vähendab kiirust 0,2 km/h võrra
 - „+“ suurendab kiirust 0,2 km/h
- **Parem käepide:**
 - „-“ vähendab kaldenurka
 - „+“ suurendab kaldenurka

STOP-nupu vajutamine põhjustab seadme sujuva peatamise.

Südame löögisageduse mõõtmine:

Pärast pulssandurite 5 sekundit kestnud hoidmist vilgub ekraanil südameikoon.

Käsitli režiim

1. Vajutage START, et alustada treeningut. Jooksulint hakkab liikuma kiirusega 1,0 km/h ja kaldega **0%**. Loendurid hakkavad nullist loendama läbitud vahemaad, aega ja kulutatud kaloreid.
2. Ooterežiimis:
 - Vajutage MODE ikooni – ekraanil süttib LED-tuli.
 - Vajutage TIME ikooni – loendur kuvab 30:00 ja hakkab vilkuma.
 - Seadke treeningaeg vahemikku 5:00–99:00, kasutades käepidemete nuppe.
3. Tagasilöögrežiimis:
 - Vajutage MODE ikooni, et minna kauguse seadistustesse.
 - Lugemisseade kuvab 5,0 ja hakkab vilkuma.
 - Seadke käepidemete nuppude abil vahemaa vahemikku 0,5–99,0 kilomeetrit.
4. Kauguse loendamise režiimis:
 - Vajutage MODE ikooni, et minna kalorite seadistustesse.
 - Loendur kuvab numbri 100 ja hakkab vilkuma.
 - Määrake kalorikulu väärtus vahemikus 20–990 kcal.
5. Valige üks kolmest saadaval olevast loenduri režiimist ja vajutage START. Seade hakkab tööle 3 sekundi pärast. Kui loendur on lõppenud, peatub jooksulint automaatselt. Jooksulindi peatamiseks vajutage STOP.

Automaatsed programmid

Seade pakub 8 automaatprogrammi: P1–P8.

1. Vajutage PROGRAM – ekraanile kuvatakse P1...P8 ja vaikimisi aeg 30:00.
2. Määrake treeningu aeg nuppudega „+“ ja „-“ ning vajutage seejärel nuppu

START. Iga programm koosneb 10 etapist.

Iga etapp kestab – koguaeg / 10.

- Lühike helisignaali annab märku järgmise etapi algusest.
- Kiirus ja kalle muutuvad automaatselt vastavalt programmi seadetele.
- Võite väärtusi käsitsi reguleerida käepidemete nuppude abil, kuid pärast etapi lõppu naaseb jooksulint programmeeritud seadetele.

Pärast viimase etapi lõpetamist annab jooksulint helisignaali ja peatub sujuvalt.



Oma režiimide programmeerimine (U1–U3)

1. Kasutaja programmi seaded

Kasutaja saab salvestada oma seaded režiimides U1, U2 ja U3.

- Režiimi U1–U3 valimiseks hoidke all nuppu PROGRAM.
- **Vajutage** START-nuppu, et kinnitada oma valik.
- Esimese etapi konfigureerimine algab:
 - Kiiruse seadistamiseks kasutage käepidemetele olevaid nuppe Speed + / –.
 - Kallakule saate kiirust määrata kallaku + / – nuppudega.
- Vajutage START, et minna järgmise astme juurde.
- Korda protsessi kõigi 10 astme puhul.

Kui konfiguratsioon on lõpetatud, salvestatakse seaded püsivalt seadme mälu, isegi pärast toite väljalülitamist. Seadete lähtestamine kustutab kasutaja andmed.

2. Harjutuste alustamine oma programmiga

- Hoidke PROGRAM-nuppu all, et valida režiim U1–U3.
- Määrake treeningu aeg.
- Vajutage START, et alustada treeningut.

3. Kasutaja režiimi juhised

Iga kasutaja programm koosneb 10 etapist. Enne alustamist seadistage:

- Kiirus
- Kallutusnurk
- Iga etapi kestus

Kui olete konfiguratsiooni lõpetanud, vajutage START, et programm käivitada.

Lisafunktsioonid

AUX (audio sisend)

- Kui jooksulint on sisse lülitatud, saate ühendada audiokaabli välise pleieriga.
- Kui seade lülitatakse välja ja läheb puhkeolekusse, lülitub mängija automaatselt välja.
- Jooksulint saab üles äratada, vajutades mis tahes nuppu.

USB

- USB-port on mõeldud ainult seadmete laadimiseks.
- Jooksulint ei ole varustatud sisseehitatud audiosüsteemiga.

Mootühikute süsteemi muutmine

1. Vajutage START.
2. Eemaldage turvalukk ja sisestage see uuesti.
3. Ekraanile ilmub valikupaneel:
 - SI – meetermõõdustik (km, kg)
 - ENG – imperiaalne (miilid, naelad)
4. Valige süsteem parempoolse käepideme nuppudega.
5. Kinnitage valik ja lülitage ooterežiimile, vajutades nuppu START.

Ohutuslukustuse funktsioon

Jooksulint saab igal ajal peatada, eemaldades ohutusvõtme. Hädaseiskamise korral annab seade hoiatussignaali ja ekraanile ilmub sõnum SAFE. Selles olekus jooksulint ei reageeri ühelegi käsule – seda saab ainult välja lülitada. Kui ohutusvõti uuesti sisestatakse, naaseb seade ooterežiimi.

Kallakunurga seadistamine

Ooterežiimis vajutage STOP-nuppu, et avada kaldenurga seaded. Kui seadistamine on lõpetatud, naaseb jooksulint automaatselt ooterežiimi.

Energiasäästurežiim

Ooterežiimis, kui 4 minuti jooksul ei anta ühtegi käsku, läheb seade energiasäästurežiimi ja ekraan lülitub välja. Jooksulint uuesti käivitamiseks vajutage mis tahes nuppu.

Veakoodid

Kood	Kirjeldus
Er 1	Ekraanil pole signaali
Er 3	Pinge hüpe
Er 4	Kontroller lühis
Er 5	Ülekoormus/ülekuumenemine
Er 6	Mootor pole ühendatud (DC)
Er 7	Kontrollerisignaali puudumine
Er 8	Tagasilöögi kaitse
Er 13	Pinge hüpe
Er 14	Lühis

Seiskamine

Seadet võib igal ajal välja lülitada, ilma et see põhjustaks kahjustusi.

Märkus enne koolitust

- Kontrollige toiteallika seisukorda ja ohutusvõtme asendit.
- Vajaduse korral tõmmake ohutusvõti, et jooksulint peatada.
- Seadme taaskäivitamiseks sisestage võti pesasse.

Ohutusreeglid treeningu ajal

Enne treeningu alustamist konsulteerige spetsialistiga, et valida oma vanusele ja tervislikule seisundile sobiv treeningkava, intensiivsus ja kestus. Kui treeningu ajal tekivad järgmised sümptomid:

- rinnusurve,
- südamerütmi häired,
- külmavärinad või muud murettekitavad sümptomid, lõpetage treening kohe ja konsulteerige oma arstiga.

Soovitavad kiirused:

Kiirus (km/h)	Soovitused
1,0–3,0	Halvas füüsilises vormis inimesed
3,0–4,5	Harva treenivad inimesed
4,5–6	Keskmine kõnnikiirus
6,0–7,5	Kiire kõndimise tempo
7,5–9,0	Jooksmine
9,0–12,0	Keskmine tempo
12,0–14,5	Kiire tempo
14,5–18,0	Kogenud jooksmine

Puhastus ja hooldus

Enne hooldustööde alustamist veenduge, et seade on vooluvõrgust lahti ühendatud.

- Puhastage mootori kate all olevad komponendid vähemalt kord aastas.
- Jooksulintide kasutamisega sõltub peamiselt lindi ja plaadi seisukorrast – soovitatav on neid regulaarselt õlitada.

Ülevaatus ja määrimine:

Kasutamine	Hoolduse sagedus
< 3 tundi nädalas	kord aastas
3–5 tundi nädalas	iga 6 kuu tagant
> 5 tundi nädalas	iga 3 kuu tagant

Täiendavad soovitusused:

1. Pärast ≥ 2 -tunnist treeningut ühendage jooksulint 10 minutiks vooluvõrgust lahti.
2. Liiga lõtv rihm võib libiseda ja põhjustada rullide ja mootori ülemäärast kulumist. Soovitatav vahekaugus rihma üles tõmmates: 50–75 mm

Jooksulindi määrimine

- Kontrollige määrimise taset iga 30 tunni või 30 päeva järel.
- Puudutage kohta, kus rihm puutub kokku plaadiga — kui see on kuiv, lisage õli vastavalt juhendile.
- MÄRKUS: Määri rihm enne esimest kasutamist – vastavalt juhendile.



Rakenduse installimine:

FitShow töötab koos teie treeningseadme ning Kinomap ja Zwift rakendustega. Laadige see oma nutitelefonile, et jälgida oma edusamme ja hallata treeninguid.

Registreerimine ja sisselogimine

- Kui käivitate rakenduse esimest korda, loo konto, sisestades oma e-posti aadressi või telefoninumbri ja parooli.
- Kui teil on juba konto, logige sisse.

Ühendamine seadmega

- Lülitage sisse Bluetooth ja valige oma treener saadaval olevate seadmete loendist.
- Pärast ühendamist kuvab rakendus seadme tehnilised

andmed. Treening ja tulemuste salvestamine

- Rakendus salvestab: aja, vahemaa, kalorid, sammud minutis, südame löögisageduse, kiiruse ja kalde.
- Pärast treeningut vajutage STOP, et salvestada tulemused. Võite jätkata või lõpetada

treeningu. Seaded ja ajalugu

- Sätteid-vahekaardil leiad sätteid ja treeningu ajaloo.
- Vahekaardil „Records” (Salvestised) saate vaadata

iga treeningu üksikasju. Südame löögisageduse mõõtmine

- Asetage käed pulssisensoritele või ühendage telemeetria vöö.



LISTE DES PIÈCES

N	Pièce	Description	Quantité		Pièce	Description	Quantité
1	Châssis principal		1	70	Vis	M5	6
2	Support		1	71	Vis	M6	2
3L/R	Colonne		2	72	Vis	M8	11
4	Support pour tablette		1	73	Vis	M10	2
5	Support d'ordinateur		1	74	Vis	M8*15	6
6	Prise haut-parleur		2	75	Vis	M6*12	14
7L/R	Guide pour support de tablette		2	76	Vis	M6*15	2
8L/R	Plaque de réglage de niveau L/R		2	77	Vis	M6*50	1
9	Support de roue		2	78	Vis	M6*60	2
10L/R	Plaque de verrouillage de niveau L/R		2	79	Vis	M8*12	2
11	Essieux de roue		2	80	Vis	M10*45 10,9 longueur 15 mm	1
12	Essieu de roue		2	81	Vis	M10*60 10,9 longueur 15	1
13	Support		2	82	Vis	M2*5	6
14	Connecteur d'alimentation électrique		1	83	Vis	M4*8	16
15	Cache de bordure		6	84	Rondelle	Φ5*12*1,2	6
16	Butée de main courante		4	85	Rondelle	φ9*φ16*11,6	4
17	Roues avant		1	86	Rondelle	φ6,6*φ11,8*11,6	13
18	Rouleau arrière		1	87	Rondelle	φ11*φ20*12,0	2
19	Ressort		2	8	Rondelle	φ4,1*φ4,4*	2
20	Écrou	5#	1	89	Rondelle élastique	M8	7
21	Câble		1	90	Bague d'étanchéité	φ8	1
22	Cylindre		1	91	Segera ring	φ20	2
23	Ressort de compression		1	92	Douille	M10*P1,25	2
24	Plaque de roulement		1	93	Rondelle	φ12,2*φ17*10,5	4
25	Courroie de transmission		1	94	Rondelle	Diamètre intérieur φ13 × diamètre du fil φ1,9	2
26	Courroie multi-nervures		1	95	Couvercle de marchepied		2
27	Fiche pour câble annulaire		2	96	Alimentation électrique		1
28	Prise moteur		1	97	Fiche		1
29	Couvercle arrière		1	98	Interrupteur		1
30	Couvercle inférieur du moteur		1	99	Fusible		1
31	Couvercle du moteur		1	100	Moteur à courant continu		1
32L/R	Couvercle du moteur L/R		2	101	Moteur d'inclinaison		1
33	Rouleaux de transport		2	102	Haut-parleur		2
34	Loquet à levier		1	103	Câble MP3		1
35L/R	Couvercle L/R		2	104	Contrôleur		1
36	Roues de transport supplémentaires		2	105	Câble supérieur		1
37	Couvercle de roue de transport		2	106	Vis	M4*12	4
38	Couvercle inférieur pour roues de transport		2	107	Câble inférieur		1
39	Couvercle inférieur du compteur		1	108	Compteur		1
40	Compteur		1	109	Bouton de sélection de l'angle		1
41	Panneau compteur		1	110	Rondelle	φ20,5*φ30*2,0	2
42L/R	Couvercle de compteur L/R		2	111	Rondelle	φ20,5*φ27*10,4	2
43L/R	Couvercle intérieur gauche du compteur		2	112	Vis de fixation du support		1
44	Amortisseurs		6	113	Vis de fixation du support		1
45	Bride d'essieu		4	114	Poignée		2
46	Cales de nivellement		2	115	Pédale		1
47	Fente pour clé de sécurité		1	116	Vis	M8*35	1
48	Bague d'étanchéité	Φ10	2	117	Vis	M4*12	4
49	Capuchon		2	118	Vis	M6*25	6
50L/R	Capuchon de haut-parleur		2	119	Vis	BT2,2*5	4
51	Rondelle φ9φ23t1,5		11	120	Bouton de sélection de vitesse		1
52	Guide de la rondelle		1	121	Feu stop		2
53L/R	Bouchon d'obturation		2	122	Lampe du haut-parleur		2
54	Module de réparation		2	123	Bouton de sélection de l'angle		1
55	Lubrifiant		1	124	Bouton de sélection de vitesse		1
56	Vis	M8*20	1	125	Câble d'impulsion		2
57	Vis	M8*25	1	126	Câble du bouton de fonction		2
58	Vis	M5*8	4	127	Module USB		1
59	Vis	M6*12	8	128	Clé de sécurité		1
60	Vis	M6*20	6	128	Clé de sécurité		1
61	Vis	ST3.0*15	2	129	Vis	M3*6	4
62	Vis	M6*28	2	130	Câble	500 mm	2
63	Vis	M6*12	4	131	Câble	350 mm	3
64	Vis	ST3.0*20	4	132	Mise à la terre	200 mm	1
65	Vis	ST4.0*15	12	133	Application Cool Play		1
66	Vis	BT2,5*8	6	134	Poteau de pression sur douille		2
67	Vis	ST3.0*10	25	135	Rondelle M7		2
68	Vis	BT4*8	2	136	Ruban antidérapant		2
69	Vis	BT4*15	15	137	Bouchon aveugle		2

Manuel d'utilisation de l'équipement d'entraînement

Avant utilisation

- Lisez attentivement l'intégralité du manuel afin d'assurer votre sécurité et votre entière satisfaction avec l'équipement.
- Le produit est destiné à un usage domestique uniquement. Ne l'utilisez pas à des fins thérapeutiques, de rééducation ou commerciales.
- Le montage doit être effectué conformément aux instructions fournies, en utilisant uniquement les pièces incluses dans le kit. Avant le montage, vérifiez que tous les composants sont présents.

Recommandations médicales

- Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement, en particulier si :
 - vous avez plus de 35 ans,
 - vous prenez des médicaments qui affectent votre cœur, votre tension artérielle ou votre cholestérol,
 - vous souffrez d'hypertension artérielle ou d'autres troubles médicaux.
- Les personnes âgées, les enfants et les personnes handicapées ne peuvent utiliser l'équipement que sous la surveillance d'un adulte.

Sécurité

- Toujours s'échauffer avant l'entraînement.
- Faites de l'exercice dans des vêtements de sport confortables et des chaussures à semelles en caoutchouc. Évitez les vêtements amples.
- Ne faites pas d'exercice dans les 40 minutes qui suivent un repas.
- Tenez les enfants et les animaux éloignés des équipements pendant l'entraînement.
- Tenez les poignées pendant l'exercice et bougez vos bras naturellement.
- Soyez attentif aux signes avant-coureurs : douleur, vertiges, rythme cardiaque irrégulier. Arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.

Installation de l'appareil

- Placez l'appareil sur une surface sèche, stable et plane.
- L'utilisation d'un tapis antidérapant est recommandée.
- Ne placez pas l'appareil sur de la moquette, de la mousse ou des surfaces humides. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- L'espace libre autour de l'appareil doit être d'au moins :
 - 0,6 m de chaque côté,
 - 2 m derrière le tapis roulant

Efficacité technique

- Avant la première utilisation et régulièrement, vérifiez :
 - la fixation des vis, boulons et raccords,
 - l'état des poignées en mousse, des capuchons et du rembourrage.
- N'utilisez pas l'équipement si une pièce est endommagée ou usée.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'équipement.
- Faites attention aux éléments de réglage saillants qui pourraient gêner votre routine d'exercice.

Alimentation électrique et composants électroniques

- Utilisez uniquement l'alimentation électrique d'origine. Si elle est endommagée, achetez-en une nouvelle auprès d'un distributeur officiel.
- Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité de sources de chaleur, ne le surchargez pas, ne le collez pas et ne le soudez pas.
- Une fois votre entraînement terminé, débranchez le cordon d'alimentation de la prise.
- En cas de surtension ou de changement de vitesse incontrôlé, déconnectez immédiatement la clé de sécurité.

Fonctionnement du tapis roulant

- Avant de commencer, attachez le clip de la clé de sécurité à vos vêtements ou à votre ceinture.
- Ne démarrez jamais le tapis roulant en vous tenant debout sur la bande — placez-vous sur les marches latérales et montez sur la bande une fois qu'elle a commencé à bouger.
- Augmentez la vitesse progressivement.
- Si nécessaire, arrêtez le tapis roulant en retirant la clé et placez-vous sur les marches.
- Ne descendez du tapis roulant qu'une fois qu'il est complètement à l'arrêt.

Spécifications techniques du tapis roulant

Paramètre	Valeur
Dimensions une fois plié	1455 mm (L) × 745 mm (l) × 265 mm (H)
Dimensions déplié	1455 mm (L) × 745 mm (l) × 1235 mm (H)
Dimensions de la bande de course	480 mm × 1300 mm
Plage de vitesse	1 à 14 km/h
Plage d'inclinaison	0 à 12°
Puissance du moteur	916 W
Poids net	57 kg
Poids maximal de l'utilisateur	120 kg
Tension d'entrée	220–240 V
Température de fonctionnement	0–28 °C
Options d'affichage LED	Vitesse, temps, distance, calories, fréquence cardiaque, inclinaison

Caractéristiques de sécurité

- Clé de sécurité : rouge, rétractable, avec cordon et fermoir
- Protection contre les coupures de courant
- Écran IMD : avec courbure de 135° et revêtement antireflet
- Circuit intelligent de protection contre les surtensions : réponse en 0,3 seconde pour une sécurité maximale



Montage du tapis roulant

1. **Main courante** Tenez la main courante et déverrouillez le levier situé sur le côté de l'appareil. Soulevez ensuite la main courante jusqu'à ce que vous entendiez un clic, indiquant qu'elle est verrouillée. Vérifiez la stabilité de la main courante en la secouant doucement d'un côté à l'autre.
2. **Support pour tablette** Tirez sur le support jusqu'à ce qu'il s'enclenche. Secouez-le doucement pour vous assurer qu'il est bien verrouillé.
3. **Clé de sécurité** Insérez la clé de sécurité dans la fente.
4. **Poignées du tapis roulant** Insérez les poignées (114) dans les supports appropriés et fixez-les à l'aide de vis M6×12 (75). N'oubliez pas de les retirer lors du montage de l'appareil. Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de les fixer de manière permanente avant utilisation.
5. **Raccordement à l'alimentation électrique** L'appareil ne doit être raccordé à l'alimentation électrique qu'après avoir été correctement assemblé et après vous être assuré que toutes les pièces du kit ont été utilisées.

Montage et démontage

1. **Retrait des poignées** Avant d'assembler l'appareil, dévissez les poignées comme indiqué dans l'illustration du manuel.
2. **Main courante** Tenez la main courante et appuyez avec le pied sur le levier situé sur le côté de l'appareil. Lorsque vous entendez un clic, abaissez la main courante.
3. **Support pour tablette** Tirez le support vers la droite, puis abaissez-le.
4. **Roulettes de transport** Tirez les roulettes de transport auxiliaires comme indiqué sur l'illustration. Les roulettes vous permettent de déplacer le tapis de course vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
5. **Transport et alimentation électrique** Une fois les capots repliés et fixés, le tapis de course peut être transporté en toute sécurité. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise avec mise à la terre, en veillant à ce que le cordon ne soit pas tendu, car cela pourrait endommager la prise. Ne retirez jamais les capots de sécurité sauf en cas d'absolue nécessité. Si nécessaire, débranchez l'appareil de l'alimentation électrique.



Réglage de la bande de course

1. **Correction d'un mauvais alignement**
 - Si la bande se déplace vers la droite : tournez la vis de tension droite d'un quart de tour et vérifiez le fonctionnement de l'appareil (A).
 - Si la bande se déplace vers la gauche : effectuez la même opération avec la vis gauche (C).
2. **Tension après étirement** Après quelques séances d'entraînement, la courroie peut s'étirer légèrement. Serrez les deux vis (gauche et droite) de manière uniforme jusqu'à obtenir la tension optimale (B).
3. **Évaluation de la tension**
 - **Tension correcte** : la courroie n'est pas trop lâche et ne s'affaisse pas lorsqu'on appuie dessus.
 - **Courroie trop lâche** : elle s'arrête sous la pression, mais le moteur et le rouleau continuent de fonctionner — elle doit être tendue.
 - **Courroie du moteur trop tendue** : si la courroie d'entraînement et la courroie du moteur s'arrêtent sous la pression et que le moteur continue de tourner, détendez la courroie du moteur.

Fonctions informatiques



Icônes sur l'écran :



Inclinaison : affiche la valeur d'inclinaison actuelle du tapis de course



Calories : nombre de calories brûlées



Fréquence cardiaque : affiche la fréquence



cardiaque et les calories brûlées. Temps : temps

d'exercice.



Programmes : affiche la durée et le mode de programme

sélectionné



Distance : affiche la distance parcourue et le



mode de fonctionnement Pas : affiche le nombre de pas



effectués Vitesse : affiche la vitesse actuelle

Boutons de fonction :



Démarrage : appuyez sur le bouton pour démarrer le tapis roulant



Après avoir appuyé sur les boutons marqués 3 ou 5, le tapis roulant augmentera sa vitesse à 3 ou 5 km/h, respectivement.



Arrêt : appuyez pour arrêter le tapis roulant.

Mise en marche de l'appareil

1. Allumez l'appareil et insérez la clé de sécurité dans la prise.
2. Appuyez sur le bouton START. Le compteur effectuera un compte à rebours de 3 à 0, suivi d'un bref bip. L'appareil démarrera à une vitesse initiale de 1,0 km/h, et le compteur de temps et de programme commencera le compte à rebours.
3. Une fois que le tapis roulant est en marche, vous pouvez :
 - utiliser les boutons situés sur les poignées pour augmenter l'inclinaison ou la vitesse,
 - utiliser les modes rapides : Inclinaison 3, Inclinaison 5, Vitesse 3, Vitesse 5.

Fonctionnement pendant l'exercice

Boutons sur les poignées :

- **Poignée gauche :**
 - « - » réduit la vitesse de 0,2 km/h
 - « + » augmente la vitesse de 0,2 km/h
- **Poignée droite :**
 - « - » diminue l'inclinaison
 - « + » augmente l'inclinaison

Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'appareil en douceur.

Mesure de la fréquence cardiaque :

Après avoir maintenu les capteurs de pouls pendant 5 secondes, une icône en forme de cœur clignote à l'écran.

Mode manuel

1. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement. Le tapis de course démarre à une vitesse de 1,0 km/h et une inclinaison de 0 %. Les compteurs commencent à compter à rebours la distance, le temps et les calories brûlées à partir de zéro.
2. En mode veille :
 - Appuyez sur l'icône MODE : la LED à l'écran s'allume.
 - Appuyez sur l'icône TIME : le compteur affiche 30:00 et commence à clignoter.
 - Réglez la durée de l'entraînement entre 5:00 et 99:00 à l'aide des boutons situés sur les poignées.
3. En mode compte à rebours :
 - Appuyez sur l'icône MODE pour accéder aux réglages de distance.
 - Le compteur affichera 5,0 et commencera à clignoter.
 - Réglez la distance entre 0,5 et 99,0 kilomètres à l'aide des boutons situés sur les poignées.
4. En mode compte à rebours de distance :
 - Appuyez sur l'icône MODE pour accéder aux paramètres de calories.
 - Le compteur affiche 100 et commence à clignoter.
 - Réglez la valeur de calories brûlées entre 20 et 990 kcal.
5. Sélectionnez l'un des trois modes de compte à rebours disponibles et appuyez sur START. L'appareil se mettra en marche après 3 secondes. Une fois le compte à rebours terminé, le tapis de course s'arrêtera automatiquement. Pour arrêter le tapis de course à tout moment, appuyez sur STOP.

Programmes automatiques

L'appareil propose 8 programmes automatiques : P1 à P8.

1. Appuyez sur PROGRAM – l'écran affichera P1...P8 et la durée par défaut de 30:00.
2. Réglez la durée de l'exercice à l'aide des boutons « + » et « - », puis appuyez sur

START. Chaque programme comprend 10 étapes.

Chaque étape dure - durée totale / 10.

- Un bref signal sonore indique le passage à l'étape suivante.
- La vitesse et l'inclinaison changent automatiquement en fonction des réglages du programme.
- Vous pouvez régler manuellement les valeurs à l'aide des boutons situés sur les poignées, mais une fois l'étape terminée, le tapis roulant reviendra aux réglages programmés.

Une fois la dernière étape terminée, le tapis de course émettra un signal sonore et s'arrêtera en douceur.



Programmation de vos propres modes (U1–U3)

1. Paramètres du programme utilisateur

L'utilisateur peut enregistrer ses propres paramètres dans les modes U1, U2 et U3.

- Appuyez sur le bouton PROGRAM et maintenez-le enfoncé pour sélectionner le mode U1-U3.
- **Appuyez sur** le bouton START pour confirmer votre sélection.
- La configuration de la première étape va commencer :
 - Utilisez les boutons Speed + / - situés sur les poignées pour régler la vitesse.
 - Utilisez les boutons Incline + / - pour régler l'inclinaison.
- Appuyez sur START pour passer à l'étape suivante.
- Répétez le processus pour les 10 étapes.

Une fois la configuration terminée, les paramètres seront enregistrés de manière permanente dans la mémoire de l'appareil, même après la mise hors tension. La réinitialisation des paramètres entraînera la suppression des données utilisateur.

2. Commencer les exercices avec votre propre programme

- Appuyez sur le bouton PROGRAM et maintenez-le enfoncé pour sélectionner le mode U1–U3.
- Réglez la durée de l'entraînement.
- Appuyez sur START pour commencer l'entraînement.

3. Instructions du mode utilisateur

Chaque programme utilisateur comprend 10 étapes. Avant de commencer, réglez :

- Vitesse
- Angle d'inclinaison
- Durée de chaque étape

Une fois la configuration terminée, appuyez sur START pour lancer le programme.

Fonctions supplémentaires AUX (entrée audio)

- Une fois le tapis de course allumé, vous pouvez connecter un câble audio à un lecteur externe.
- Lorsque l'appareil est éteint et passe en mode veille, le lecteur s'éteint automatiquement.
- Pour réactiver le tapis de course, appuyez sur n'importe quel bouton.

USB

- Le port USB sert uniquement à recharger des appareils.
- Le tapis de course ne dispose pas d'un lecteur audio intégré.

Modification du système métrique

1. Appuyez sur START.
2. Retirez la clé de sécurité, puis réinsérez-la.
3. Un panneau de sélection apparaîtra à l'écran :
 - SI – métrique (km, kg)
 - ENG – impérial (miles, livres)
4. Utilisez les boutons situés sur la poignée droite pour sélectionner le système.
5. Appuyez sur START pour confirmer et passer en mode veille.

Fonction de verrouillage de sécurité

Vous pouvez arrêter le tapis de course à tout moment en retirant la clé de sécurité. En cas d'arrêt d'urgence, l'appareil émet un signal d'avertissement et le message SAFE s'affiche à l'écran. Dans cet état, le tapis de course ne répond à aucune commande – il peut uniquement être éteint. Lorsque la clé de sécurité est réinsérée, l'appareil revient en mode veille.

Réglage de l'angle d'inclinaison

En mode veille, appuyez sur le bouton STOP pour accéder aux réglages de l'angle d'inclinaison. Une fois la configuration terminée, le tapis de course revient automatiquement en mode veille.

Mode économie d'énergie

En mode veille, si aucune commande n'est donnée pendant 4 minutes, l'appareil passe en mode économie d'énergie et l'écran s'éteint. Pour réactiver le tapis de course, appuyez sur n'importe quel bouton.

Codes d'erreur

Code	Description
Er 1	Aucun signal sur l'écran
Er 3	Surtension
Er 4	Court-circuit du contrôleur
Er 5	Surcharge/surchauffe
Er 6	Moteur non connecté (CC)
Er 7	Aucun signal du contrôleur
Er 8	Protection contre le jeu
Er 13	Surtension
Er 14	Court-circuit

Arrêt

L'appareil peut être éteint à tout moment sans causer de dommages.

Remarque avant la formation

- Vérifiez l'état de l'alimentation électrique et la position de la clé de sécurité.
- Si nécessaire, tirez sur la clé de sécurité pour arrêter le tapis roulant.
- Pour réactiver l'appareil, insérez la clé dans la fente.

Règles de sécurité pendant l'exercice

Avant de commencer votre entraînement, consultez un professionnel afin de choisir le programme d'entraînement, l'intensité et la durée adaptés à votre âge et à votre état de santé. Si les symptômes suivants apparaissent pendant l'exercice :

- oppression thoracique,
- troubles du rythme cardiaque,
- frissons ou autres symptômes inquiétants, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Vitesses recommandées :

Vitesse (km/h)	Recommandations
1,0–3,0	Personnes en mauvaise condition physique
3,0–4,5	Personnes qui font peu d'exercice
4,5–6,0	Allure moyenne de marche
6,0	Marche rapide
7,5–9,0	Jogging
9,0–12,0	Allure intermédiaire
12,0–14,5	Allure rapide
14,5–18,0	Course avancée

Nettoyage et entretien

Avant de commencer l'entretien, assurez-vous que l'appareil est débranché de l'alimentation électrique.

- Nettoyez les composants situés sous le capot du moteur au moins une fois par an.
- La durée de vie du tapis roulant dépend principalement de l'état de la courroie et de la plaque — un graissage régulier est recommandé.

Inspection et lubrification :

Utilisation	Fréquence d'entretien
< 3 heures/semaine	une fois par an
3 à 5 heures/semaine	tous les 6 mois
> 5 heures/semaine	tous les 3 mois

Recommandations supplémentaires :

1. Après une séance d'entraînement de ≥ 2 heures, débranchez le tapis roulant de l'alimentation électrique pendant 10 minutes.
2. Une courroie trop lâche peut glisser et causer une usure excessive des rouleaux et du moteur. Jeu recommandé lors de la traction de la courroie : 50 à 75 mm

Lubrification de la bande de course

- Vérifiez le niveau de lubrification toutes les 30 heures ou tous les 30 jours d'utilisation.
- Touchez le point où la courroie rencontre la plaque — si elle est sèche, ajoutez de l'huile conformément aux instructions.
- REMARQUE : lubrifiez la courroie avant la première utilisation, comme indiqué dans les instructions.



Installation de l'application :

FitShow fonctionne avec votre appareil d'entraînement et les applications Kinomap et Zwift. Téléchargez-la sur votre smartphone pour suivre vos progrès et gérer vos entraînements.

Inscription et connexion

- Lorsque vous lancez l'application pour la première fois, créez un compte en saisissant votre adresse e-mail ou votre numéro de téléphone et votre mot de passe.
- Si vous avez déjà un compte, connectez-vous. Connexion à votre appareil
- Activez le Bluetooth et sélectionnez votre appareil d'entraînement dans la liste des appareils disponibles.
- Une fois l'appairage effectué, l'application affichera les données techniques de l'équipement. Entraînement et enregistrement des résultats
- L'application enregistre : le temps, la distance, les calories, les pas/min, la fréquence cardiaque, la vitesse et l'inclinaison.
- Après votre entraînement, appuyez sur STOP pour enregistrer vos résultats. Vous pouvez continuer ou terminer la session. Paramètres et historique
- Dans l'onglet Paramètres, vous trouverez les paramètres et l'historique d'entraînement.
- Dans Enregistrements, vous pouvez consulter les détails de chaque séance. Mesure de la fréquence cardiaque
- Placez vos mains sur les capteurs de pouls ou connectez-vous à la ceinture télémétrique.



ALKATRÉSZLISTA

Sz	Alkatrész	Leírás	Mennyiség	Sz	Alkatrész	Leírás	Mennyiség
1	Fő keret		1	70	Csavar	M5	6
2	Tartó		1	71	Csavar	M6	2
3L/R	Oszlop		2	72	Csavar	M8	11
4	Tablettatartó		1	73	Csavar	M10	2
5	Számítógép tartó		1	74	Csavar	M8*15	6
6	Hangszóró aljzat		2	75	Csavar	M6*12	14
7L/R	Tablettatartó vezető		2	76	Csavar	M6*15	2
8L/R	Szintbeállító lemez L/R		2	77	Csavar	M6*50	1
9	Kerék tartó		2	78	Csavar	M6*60	2
10L/R	Szintzáró lemez L/R		2	79	Csavar	M8*12	2
11	Keréktengelyek		2	80	Csavar	M10*45 10,9 hossz 15 mm	1
12	Keréktengely		2	81	Csavar	M10*60 10,9 hossz 15	1
13	Tartó		2	82	Csavar	M2*5	6
14	Tápegység csatlakozó		1	83	Csavar	M4*8	16
15	Élfedél		6	84	Alátét	Φ5*12*1,2	6
16	Korlátutköző		4	85	Alátét	Φ9*Φ16*11,6	4
17	Első kerekek		1	86	Alátét	Φ6,6*Φ11,8*11,6	13
18	Hátsó görgő		1	87	Alátét	Φ11*Φ20*12,0	2
19	Rugó		2	88	Alátét	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Any	5#	1	89	Rugós alátét	M8	7
21	Kábel		1	90	Tömítőgyűrű	Φ8	1
22	Henger		1	91	Segera gyűrű	Φ20	2
23	Nyomórugó		1	92	Persely	M10*P1,25	2
24	Futófelület		1	93	Alátét	Φ12,2*Φ17*10,5	4
25	Futószalag		1	94	Alátét	Belső átmérő Φ13 × huzalátmérő Φ1,9	2
26	Többbordás szíj		1	95	Lépcsőfok burkolat		2
27	Gyűrűs kábelcsatlakozó		2	96	Tápegység		1
28	Motor aljzat		1	97	Dugó		1
29	Hátsó fedél		1	98	Kapcsoló		1
30	Alsó motorburkolat		1	99	Biztosíték		1
31	Motor burkolat		1	100	DC motor		1
32L/R	Motor burkolat L/R		2	101	Dőlésmotor		1
33	Szállító görgők		2	102	Hangszóró		2
34	Karos retesz		1	103	MP3 kábel		1
35L/R	Fedél L/R		2	104	Vezérlő		1
36	További szállító kerekek		2	105	Felső kábel		1
37	Szállítási kerékburkolat		2	106	Csavar	M4*12	4
38	Alsó fedél a szállító kerekekhez		2	107	Alsó kábel		1
39	Alsó mérőfedél		1	108	Mérő		1
40	Számláló		1	109	Szögválasztó gomb		1
41	Számláló panel		1	110	Alátét	Φ20,5*Φ30*12,0	2
42L/R	Mérőfedél L/R		2	111	Alátét	Φ20,5*Φ27*10,4	2
43L/R	Belső bal oldali mérőfedél		2	112	Tartó rögzítőcsavar		1
44	Lengéscsillapítók		6	113	Tartó rögzítőcsavar		1
45	Tengelykarima		4	114	Fogantyú		2
46	Szintező párnák		2	115	Lábkar		1
47	Biztonsági kulcsnyílás		1	116	Csavar	M8*35	1
48	Tömítőgyűrű	Φ10	2	117	Csavar	M4*12	4
49	Sapka		2	118	Csavar	M6*25	6
50L/R	Hangszóró sapka		2	119	Csavar	BT2,2*5	4
51	Alátét Φ9*23*1,5		11	120	Sebességválasztó gomb		1
52	Alátétvezető		1	121	Féknyereg lámpa		2
53L/R	Személyzet		2	122	Hangszóró lámpa		2
54	Javító modul		2	123	Szögválasztó gomb		1
55	Kenőanyag		1	124	Sebességválasztó gomb		1
5	Csavar	M8*20	1	125	Impulzuskábel		2
57	Csavar	M8*25	1	126	Funkciógomb kábel		2
58	Csavar	M5*8	4	127	USB modul		1
59	Csavar	M6*12	8	128	Biztonsági kulcs		1
60	Csavar	M6*20	6	128	Biztonsági kulcs		1
61	Csavar	ST3.0*15	2	129	Csavar	M3*6	4
62	Csavar	M6*28	2	130	Kábel	500 mm	2
63	Csavar	M6*12	4	131	Kábel	350 mm	3
64	Csavar	ST3.0*20	4	132	Földelés	200 mm	1
65	Csavar	ST4.0*15	12	133	Cool Play alkalmazás		1
66	Csavar	BT2,5*8	6	134	Nyomáson oszlop a foglalat		2
67	Csavar	ST3.0*10	25	135	Alátét M7		2
68	Csavar	BT4*8	2	136	Csúszásgátló szalag		2
69	Csavar	BT4*15	15	137	Vakdugó		2

Képzési berendezés használati útmutató

Használat előtt

- A biztonság és a berendezéssel való teljes elégedettség érdekében olvassa el figyelmesen a teljes kézikönyvet.
- A termék kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra.
- Az összeszerelést a mellékelt utasításoknak megfelelően, kizárólag a készletben található alkatrészek felhasználásával kell elvégezni. Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy minden alkatrész megvan-e.

Orvosi ajánlások

- Kezdje meg az edzésprogramot, mielőtt konzultálna orvosával, különösen, ha:
 - 35 évnél idősebb,
 - szívre, vérnyomásra vagy koleszterinszintre ható gyógyszert szed,
 - magas vérnyomásban vagy más egészségügyi problémában szenved.
- Idős emberek, gyermekek és fogyatékkal élők csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a berendezést.

Biztonság

- Edzés előtt mindig végezzen bemelegítést.
- Kényelmes sportruházatban és gumitalpú cipőben edzzen. Kerülje a laza ruházatot.
- Ne edz étkezés után 40 percen belül.
- Gyakorlás közben tartsa távol a gyermekeket és állatokat a berendezésektől.
- A gyakorlatok során fogja meg a fogantyúkat, és mozgassa a karjait természetesen.
- Figyeljen a figyelmeztető jelekre: fájdalom, szédülés, szabálytalan szívverés – hagyja abba a gyakorlatot és forduljon orvosához.

A berendezés beállítása

- Helyezze a készüléket száraz, stabil és sík felületre.
- Csúszásgátló szőnyeg használata ajánlott.
- Ne helyezze a berendezést szőnyegre, habszivacsra vagy nedves felületre. Ne használja kültéren.
- A készülék körül legalább a következő szabad helynek kell lennie:
 - 0,6 m mindkét oldalon,
 - 2 m-re a futópád mögött

Műszaki hatékonyság

- Az első használat előtt és rendszeresen ellenőrizze:
 - a csavarok, anyák és csatlakozások rögzítését,
 - a habszivacs fogantyúk, kupakok és kárpitok állapotát.
- Ne használja a berendezést, ha bármely alkatrésze sérült vagy kopott.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a berendezés nyílásaiba.
- Figyeljen a kiálló beállítóelemekre, amelyek zavarhatják a gyakorlati rutinját.

Tápellátás és elektronika

- Csak az eredeti tápegységet használja. Ha megsérült, vásároljon újat egy hivatalos forgalmazótól.
- Ne helyezze a tápkábelt hőforrások közelében, ne terhelje túl, ne ragassza és ne forrassza.
- Az edzés befejezése után húzza ki a tápkábelt a konnektorból.
- Áramellátási zavar vagy ellenőrizhetetlen sebességváltozás esetén azonnal húzza ki a biztonsági kulcsot.

Futópád használata

- Indulás előtt rögzítse a biztonsági kulcs klipjét a ruházatához vagy az övéhez.
- Soha ne indítsa el a futópádot, miközben a szalagon áll – álljon az oldalsó lépcsőkre, és csak akkor lépjen fel a szalagra, miután az elindult.
- Fokozatosan növelje a sebességet.
- Szükség esetén állítsa le a futópádot a kulcs eltávolításával, és álljon a lépcsőkre.
- Csak akkor szálljon le a futópadról, ha az teljesen leállt.

A futópád műszaki adatai

Paraméter	Érték
Méreték összecsukva	1455 mm (H) × 745 mm (Sz) × 265 mm (M)
Méreték kinyitott állapotban	1455 mm (H) × 745 mm (Sz) × 1235 mm (M)
Futószalag méretei	480 mm × 1300 mm
Sebességtartomány	1–14 km/h
Dőlésszög tartomány	0–12°
Motor teljesítmény	916 W
Nettó súly	57 kg
Maximális felhasználói súly	120 kg
Bemeneti feszültség	220–240 V
Üzemi hőmérséklet	0–28 °C
LED-kijelző opciók	Sebesség, idő, távolság, kalória, pulzusszám, dőlésszög

Biztonsági funkciók

- Biztonsági kulcs: piros, behúzható, zsinórral és kapcsokkal
- Áramkimaradás elleni védelem
- IMD kijelző: 135°-os görbületű, tükröződésmentes bevonattal
- Intelligens túlfeszültség-védelmi áramkör: 0,3 másodperces reakcióidő a maximális biztonság érdekében



Futópád összeszerelése

1. **Korlát** Fogja meg a korlátot, és oldja ki a készülék oldalán található kart. Ezután emelje meg a korlátot, amíg kattantást nem hall, ami jelzi, hogy a korlát rögzült. Ellenőrizze a korlát stabilitását úgy, hogy óvatosan megrázza oldalra-oldalra.
2. **Táblagép tartó** Húzza meg a tartót, amíg a helyére nem kattant. Óvatosan rázza meg, hogy megbizonyosodjon arról, hogy megfelelően rögzült-e.
3. **Biztonsági kulcs** Helyezze be a biztonsági kulcsot a nyílásba.
4. **Futópád fogantyú** Helyezze be a fogantyúkat (114) a megfelelő konzolokba, és rögzítse őket M6×12 csavarokkal (75). Ne felejtse el eltávolítani őket a készülék összeszerelésekor. Biztonsági okokból ajánlott használat előtt véglegesen rögzíteni őket.
5. **Csatlakoztatás az áramellátáshoz** A készüléket csak akkor csatlakoztassa az áramellátáshoz, ha azt megfelelően összeszerelte, és meggyőződött arról, hogy a készlet összes alkatrészét felhasználta.

Összeszerelés és szétszerelés

1. **A fogantyú eltávolítása** A készülék összeszerelése előtt csavarja le a fogantyúkat a kézikönyvben szereplő ábra szerint.
2. **Korlát** Fogja meg a korlátot, és nyomja meg a készülék oldalán található kart a lábával. Amikor kattantást hall, engedje le a korlátot.
3. **Táblagép tartó** Húzza a tartót jobbra, majd engedje le.
4. **Szállítási kerekek** Húzza ki a kiegészítő szállítási kerekeket az ábrán látható módon. A kerekek segítségével a futópádot előre, hátra és oldalra is mozgathatja.
5. **Szállítás és áramellátás** A fedelek összecsukása és rögzítése után a futópád biztonságosan szállítható. Dugja be a tápkábelt egy földelt aljzatba, ügyelve arra, hogy a kábel ne legyen feszes, mert ez károsíthatja az aljzatot. Soha ne vegye le a biztonsági fedeleket, kivéve, ha ez feltétlenül szükséges. Szükség esetén válassza le a készüléket az áramellátásról.



A futószalag beállítása

1. **A ferde beállítás kijavítása**
 - o Ha a szalag jobbra tolódik: forgassa el a jobb oldali feszítőcsavart ¼ fordulattal, és ellenőrizze a készülék működését (A).
 - o Ha a szalag balra tolódik: végezze el ugyanezt a műveletet a bal oldali csavarral (C).
2. **Feszítés nyújtás után** Néhány edzés után az öv kissé megnyúlhat. Mindkét csavart (bal és jobb oldalon) egyenletesen húzza meg, amíg el nem éri az optimális feszességet (B).
3. **Feszesség értékelése**
 - o **Helyes feszesség:** az öv nem túl laza és nyomásra nem lóg le.
 - o **Az öv túl laza:** nyomásra megáll, de a motor és a görgő tovább működik – meg kell feszíteni.
 - o **A motor szíj túl feszes:** ha mind a futószíj, mind a motor szíj nyomás hatására leáll, és a motor továbbra is működik, lazítsa meg a motor szíját.

Számítógépes funkciók



A kijelzőn megjelenő ikonok:



Dőlésszög: a futópád aktuális dőlésszögét jeleníti meg Kalória: az elégetett



kalóriák száma



Pulzus: a pulzus és az elégetett kalóriák száma



Idő: edzésidő



programok: az idő és a kiválasztott program mód



megjelenítése



Távolság: megjeleníti a megtett távolságot és a



működési módot Lépések: a megtett lépések számát jeleníti



meg Sebesség: az aktuális sebességet jeleníti meg

Funkciógombok:



Indítás: nyomja meg a gombot a futópád elindításához



A 3-as vagy 5-ös gomb megnyomása után a futópád sebessége 3, illetve 5 km/h-ra nő.

Leállítás: nyomja meg a gombot a futópád leállításához.

A készülék bekapcsolása

1. Kapcsolja be a készüléket, és helyezze be a biztonsági kulcsot a nyílásba.
2. Nyomja meg a START gombot. A számláló 3-tól 0-ig visszaszámol, majd egy rövid sípolás hallatszik. A készülék 1,0 km/h kezdő sebességgel indul, és az idő- és programszámláló visszaszámolásba kezd.
3. Miután a futópádra elindult, a következőket teheti:
 - o a fogantyúkon található gombokkal növelheti a dőlésszöveget vagy a sebességet,
 - o használhatja a gyors módokat: Dőlésszög 3, Dőlésszög 5, Sebesség 3, Sebesség 5.

Műveletek edzés közben A fogantyúkon

található gombok:

- **Bal fogantyú:**
 - o „-” 0,2 km/h-val csökkenti a sebességet
 - o A „+” gomb 0,2 km/h-val növeli a sebességet
- **Jobb fogantyú:**
 - o A „-” gomb csökkenti a dőlésszöveget
 - o A „+” gomb növeli a dőlésszöveget

A STOP gomb megnyomásával a készülék simán leáll.

Pulzusmérés:

Miután 5 másodpercig tartotta a pulzusérzékelőket, a kijelzőn egy szív ikon villogni kezd.

Kézi mód

1. A START gomb megnyomásával kezdődik az edzés. A futópádra 1,0 km/h sebességgel és **0% dőlésszöggel** indul. A számlálók nulláról kezdik el számolni a megtett távolságot, az időt és az elégetett kalóriákat.
2. Készenléti módban:
 - o Nyomja meg a MODE ikont – a képernyőn a LED kigyullad.
 - o Nyomja meg a TIME ikont – a számláló 30:00-t jelenít meg, és villogni kezd.
 - o Állítsa be az edzésidőt 5:00 és 99:00 között a fogantyúkon található gombokkal.
3. Visszaszámlálási módban:
 - o Nyomja meg a MODE ikont a távolság beállításához.
 - o A számláló 5,0-t jelenít meg, és villogni kezd.
 - o Állítsa be a távolságot 0,5 és 99,0 kilométer között a fogantyúkon található gombokkal.
4. Távolság visszaszámlálási módban:
 - o Nyomja meg a MODE ikont a kalória beállításokhoz való átlépéshez.
 - o A számláló 100-at jelenít meg, és villogni kezd.
 - o Állítsa be a kalóriaégetési értéket 20 és 990 kcal között.
5. Válassza ki a három rendelkezésre álló visszaszámolási mód egyikét, majd nyomja meg a START gombot. A készülék 3 másodperc múlva elkezd működni. A visszaszámolás befejezése után a futópádra automatikusan leáll. A futópádra bármikor leállítható a STOP gomb megnyomásával.

Automatikus programok

A készülék 8 automatikus programot kínál: P1–P8.

1. Nyomja meg a PROGRAM gombot – a képernyőn megjelenik a P1...P8 és az alapértelmezett idő, 30:00.
2. Állítsa be a gyakorlási időt a „+” és „-” gombokkal, majd nyomja meg a START

gombot. Minden program 10 szakaszból áll.

Minden szakasz időtartama: teljes idő / 10.

- Egy rövid hangjelzés jelzi az átmenetet a következő szakaszba.
- A sebesség és a dőlésszög automatikusan változik a program beállításainak megfelelően.
- Az értékeket manuálisan állíthatja be a fogantyúkon található gombokkal, de a szakasz befejezése után a futópádra visszatér a beprogramozott beállításokhoz.

Az utolsó szakasz befejezése után a futópádra hangjelzést ad és simán leáll.



Saját módok programozása (U1–U3)

1. Felhasználói programbeállítások

A felhasználó elmentheti saját beállításait az U1, U2 és U3 módokban.

- A PROGRAM gombot lenyomva tartva válassza ki az U1–U3 módot.
- **Nyomja meg** a START gombot a kiválasztás megerősítéséhez.
- Megkezdődik az első szakasz konfigurálása:
 - o A sebesség beállításához használja a fogantyúkon található Speed + / – gombokat.
 - o Az Incline + / – gombokkal állítsa be a dőlésszöveget.
- Nyomja meg a START gombot a következő szakaszhoz való továbblépéshez.
- Ismétlje meg a folyamatot mind a 10 lépésnél.

A konfigurálás befejezése után a beállítások véglegesen tárolódnak a készülék memóriájában, még akkor is, ha a készüléket kikapcsolják. A beállítások visszaállítása törli a felhasználói adatokat.

2. Gyakorlatok megkezdése saját programmal

- Tartsa lenyomva a PROGRAM gombot az U1–U3 mód kiválasztásához.
- Állítsa be az edzés időtartamát.
- Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.

3. Felhasználói mód utasítások

Minden felhasználói program 10 szakaszból áll. A kezdés előtt állítsa be:

- Sebesség
- Dőlésszög
- Az egyes szakaszok időtartama

A konfigurálás befejezése után nyomja meg a START gombot a program elindításához.

További funkciók

AUX (audio bemenet)

- A futópád bekapcsolása után csatlakoztathat egy audio kábelt egy külső lejátszóhoz.
- Amikor a készülék kikapcsol és alvó módba lép, a lejátszó automatikusan kikapcsol.
- A futópád felébresztéséhez nyomjon meg bármelyik gombot.

USB

- Az USB-port kizárólag eszközök töltésére szolgál.
- A futópád nem rendelkezik beépített audioléjátszóval.

A mérési rendszer megváltoztatása

1. Nyomja meg a START gombot.
2. Vegye ki a biztonsági kulcsot, majd helyezze vissza.
3. A képernyőn megjelenik egy választópánel:
 - SI – metrikus (km, kg)
 - ENG – angolszász (mérőföld, font)
4. A jobb oldali fogantyún található gombokkal válassza ki a rendszert.
5. Nyomja meg a START gombot a megerősítéshez és az állóképes üzemmódba lépéshez.

Biztonsági zár funkció

A futópádot bármikor leállíthatja a biztonsági kulcs eltávolításával. Vészleállás esetén a készülék figyelmeztető jelet ad, és a kijelzőn megjelenik a SAFE felirat. Ebben az állapotban a futópád nem reagál semmilyen parancsra – csak kikapcsolható. A biztonsági kulcs visszahelyezésekor a készülék visszatér készenléti állapotba.

A dőlésszög beállítása

Készenléti állapotban nyomja meg a STOP gombot a dőlésszög beállításainak eléréséhez. A konfigurálás befejezése után a futópád automatikusan visszatér készenléti állapotba.

Energiatakarékos üzemmód

Készenléti állapotban, ha 4 percig nem adnak parancsot, a készülék energiatakarékos üzemmódba vált, és a kijelző kikapcsol. A futópád felébresztéséhez nyomjon meg bármelyik gombot.

Hibakódok

Kód	Leírás
Er 1	Nincs jel a kijelzőn
Er 3	Feszültségtúlfeszültség
Er 4	A vezérlő rövidzárata
Er 5	Túlterhelés/túlmelegedés
Er 6	Motor nincs csatlakoztatva (DC)
Er 7	Nincs vezérlőjel
Er 8	Visszahatás elleni védelem
Er 13	Feszültségtúlfeszültség
Er 14	Rövidzárlat

Leállítás

A készülék bármikor károsodás nélkül kikapcsolható.

Megjegyzés a képzés előtt

- Ellenőrizze az áramellátás állapotát és a biztonsági kulcs helyzetét.
- Szükség esetén húzza meg a biztonsági kulcsot a futópád leállításához.
- A készülék újraaktiválásához helyezze be a kulcsot a nyílásba.

Biztonsági szabályok edzés közben

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon szakemberrel, hogy az Ön életkorának és egészségi állapotának megfelelő edzéstervet, intenzitást és időtartamot válasszon. Ha az edzés során az alábbi tünetek jelentkeznek:

- mellkasi szorító érzés,
- szívritmuszavarok,
- hidegrázás vagy más aggasztó tünetek jelentkeznek, azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.

Ajánlott sebességek:

Sebesség (km/h)	Ajánlások
1,0–3,0	Rossz fizikai állapotban lévő emberek
3,0–4,5	Ritkán sportoló emberek
4,5–6,0	Átlagos gyaloglási tempó
6,0–7,5	Gyors séta
7,5–9,0	Kocogás
9,0–12,0	Közepes tempó
12,0–14,5	Gyors tempó
14,5–18,0	Haladó futás

Tisztítás és karbantartás

A karbantartás megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a készülék nincs csatlakoztatva az áramellátáshoz.

- Legalább évente egyszer tisztítsa meg a motorburkolat alatti alkatrészeket.
- A futópad élettartama elsősorban a futószalag és a lemez állapotától függ – rendszeres olajozást javasolunk.

Ellenőrzés és kenés:

Használat	Karbantartás gyakorisága
< 3 óra/hét	évente egyszer
3–5 óra/hét	6 havonta
> 5 óra/hét	3 havonta

További ajánlások:

1. 2 óras edzés után válassza le a futópadot az áramellátásról 10 percre.
2. A túl laza szíj megcsúszhat, és túlzott kopást okozhat a görgőkön és a motoron. A szíj felhúzásakor ajánlott hézag: 50–75 mm

A futószalag kenése

- Ellenőrizze a kenési szintet 30 óra vagy 30 nap használat után.
- Érintse meg azt a pontot, ahol az öv találkozik a lemezzel – ha száraz, adjon hozzá olajat az utasításoknak megfelelően.
- MEGJEGYZÉS: Az első használat előtt kenje meg az övet – az utasításokban leírtak szerint.



Alkalmazás telepítése:

A FitShow az edzőeszközzel, valamint a Kinomap és a Zwift alkalmazásokkal működik. Töltse le okostelefonjára, hogy nyomon követhesse az előrehaladását és kezelhesse edzéseit.

Regisztráció és bejelentkezés

- Az alkalmazás első indításakor hozzon létre egy fiókot az e-mail címének vagy telefonszámának és jelszavának megadásával.
- Ha már rendelkezik fiókkal,

jelentkezzen be. Csatlakozás az eszközhöz

- Kapcsolja be a Bluetooth-t, és válassza ki az edzőjét az elérhető eszközök listájából.
- A párosítás után az alkalmazás megjeleníti a berendezés

műszaki adatait. Edzés és eredmények rögzítése

- Az alkalmazás rögzíti: az időt, a távolságot, a kalóriákat, a lépéseket/percben, a pulzusszámot, a sebességet és a dőlésszöveget.
- Az edzés után nyomja meg a STOP gombot az eredmények mentéséhez. Folytathatja vagy

befejezheti az edzést. Beállítások és előzmények

- A Beállítások fülön találja a beállításokat és az edzéselőzményeket.
- A Rekordok menüpontban ellenőrizheti az egyes edzések

részleteit. Pulzusmérés

- Helyezze a kezét a pulzusérzékelőkre, vagy csatlakoztassa a telemetriai övet.



ELENCO PARTI

N.	Parte	Descrizione	Quantità		Parte	Descrizione	Quantità
1	Telaio principale		1	70	Vite	M5	6
2	Staffa		1	71	Vite	M6	2
3L/R	Colonna		2	72	Vite	M8	11
4	Supporto per tablet		1	73	Vite	M10	2
5	Staffa per computer		1	74	Vite	M8*15	6
6	Presa altoparlante		2	75	Vite	M6*12	14
7L/R	Guida supporto tablet		2	76	Vite	M6*15	2
8L/R	Piastra di regolazione del livello L/R		2	77	Vite	M6*50	1
9	Staffa ruota		2	78	Vite	M6*60	2
10L/R	Piastra di bloccaggio livello L/R		2	79	Vite	M8*12	2
11	Assi ruota		2	80	Vite	M10*45 10.9 lunghezza 15 mm	1
12	Asse ruota		2	81	Vite	M10*60 10.9 lunghezza 15	1
13	Staffa		2	82	Vite	M2*5	6
14	Connettore alimentazione		1	83	Vite	M4*8	16
15	Copertura bordo		6	84	Rondella	Φ5*12*1,2	6
16	Fermo corrimano		4	85	Rondella	Φ9*Φ16*11,6	4
17	Ruote anteriori		1	86	Rondella	Φ6,6*Φ11,8*11,6	13
18	Rullo posteriore		1	87	Rondella	Φ11*Φ20*12,0	2
19	Molla		2	88	Rondella	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Dado	5#	1	89	Rondella elastica	M8	7
21	Cavo		1	90	Anello di tenuta	Φ8	1
22	Cilindro		1	91	Anello Segera	Φ20	2
23	Molla a compressione		1	92	Boccola	M10*P1,25	2
24	Piastra di scorrimento		1	93	Rondella	Φ12,2*Φ17*10,5	4
25	Cinghia di scorrimento		1	94	Rondella	Diametro interno Φ13 × diametro del filo Φ1,9	2
26	Cinghia multi-nervata		1	95	Copertura pedana		2
27	Spina per cavo ad anello		2	96	Alimentazione		1
28	Presa motore		1	97	Spina		1
29	Copertura posteriore		1	98	Interruttore		1
30	Coperchio motore inferiore		1	99	Fusibile		1
31	Coperchio motore		1	100	Motore CC		1
32L/R	Copertura motore L/R		2	101	Motore di inclinazione		1
33	Rulli di trasporto		2	102	Altoparlante		2
34	Chiusura a leva		1	103	Cavo MP3		1
35L/R	Copertura L/R		2	104	Controller		1
36	Ruote di trasporto aggiuntive		2	105	Cavo superiore		1
37	Copertura ruota di trasporto		2	106	Vite	M4*12	4
38	Copertura inferiore per ruote di trasporto		2	107	Cavo inferiore		1
39	Coperchio inferiore del contatore		1	108	Contatore		1
40	Contatore		1	109	Pulsante di selezione dell'angolo		1
41	Pannello contatore		1	110	Rondella	Φ20,5*Φ30*2,0	2
42L/R	Copertura contatore L/R		2	111	Rondella	Φ20,5*Φ27*10,4	2
43L/R	Copertura interna sinistra del contatore		2	112	Vite di fissaggio staffa		1
44	Ammortizzatori		6	113	Vite di fissaggio staffa		1
45	Flangia dell'asse		4	114	Maniglia		2
46	Cuscinetti di livellamento		2	115	Leva a pedale		1
47	Slot per chiave di sicurezza		1	116	Vite	M8*35	1
48	Anello di tenuta	Φ10	2	117	Vite	M4*12	4
49	Tappo		2	118	Vite	M6*25	6
50L/R	Cappuccio altoparlante		2	119	Vite	BT2,2*5	4
51	Rondella Φ9Φ23t1,5		11	120	Pulsante selezione velocità		1
52	Guida lavatrice		1	121	Luce cuscinetto		2
53L/R	Tappo di chiusura		2	122	Lampada altoparlante		2
54	Modulo di riparazione		2	123	Pulsante di selezione dell'angolo		1
55	Lubrificante		1	124	Pulsante di selezione della velocità		1
56	Vite	M8*20	1	125	Cavo a impulsi		2
57	Vite	M8*25	1	126	Cavo pulsante funzione		2
58	Vite	M5*8	4	127	Modulo USB		1
59	Vite	M6*12	8	128	Chiave di sicurezza		1
60	Vite	M6*20	6	128	Chiave di sicurezza		1
61	Vite	ST3.0*15	2	129	Vite	M3*6	4
62	Vite	M6*28	2	130	Cavo	500 mm	2
63	Vite	M6*12	4	131	Cavo	350 mm	3
64	Vite	ST3.0*20	4	132	Messa a terra	200 mm	1
65	Vite	ST4.0*15	12	133	Cool Play APP		1
66	Vite	BT2,5*8	6	134	Perno di pressione sulla presa		2
67	Vite	ST3.0*10	25	135	Rondella M7		2
68	Vite	BT4*8	2	136	Nastro antiscivolo		2
69	Vite	BT4*15	15	137	Tappo cieco		2

Manuale d'uso dell'attrezzatura per l'allenamento

Prima dell'uso

- Leggere attentamente l'intero manuale per garantire la propria sicurezza e la completa soddisfazione nell'uso dell'attrezzatura.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. Non utilizzare per scopi terapeutici, riabilitativi o commerciali.
- Il montaggio deve essere effettuato secondo le istruzioni allegate, utilizzando esclusivamente i componenti inclusi nel set. Prima del montaggio, verificare che tutti i componenti siano presenti.

Raccomandazioni mediche

- Consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento, in particolare se:
 - hai più di 35 anni,
 - sta assumendo farmaci che influiscono sul cuore, sulla pressione sanguigna o sul colesterolo,
 - soffri di ipertensione o altre patologie.
- Gli anziani, i bambini e le persone disabili possono utilizzare l'attrezzatura solo sotto la supervisione di un adulto.

Sicurezza

- Fai sempre riscaldamento prima dell'allenamento.
- Indossare abbigliamento sportivo comodo e scarpe con suola in gomma. Evitare indumenti larghi.
- Non allenarti nei 40 minuti successivi al pasto.
- Tenere bambini e animali lontani dalle attrezzature durante l'allenamento.
- Tenete le maniglie durante l'esercizio e muovete le braccia in modo naturale.
- Presta attenzione ai segnali di allarme: dolore, vertigini, battito cardiaco irregolare. Interrompi l'esercizio e consulta il tuo medico.

Installazione dell'attrezzatura

- Posizionare l'attrezzo su una superficie asciutta, stabile e piana.
- Si consiglia l'uso di un tappetino antiscivolo.
- Non posizionare l'attrezzatura su tappeti, schiuma o superfici bagnate. Non utilizzare all'aperto.
- Lo spazio libero intorno al dispositivo deve essere almeno:
 - 0,6 m su ciascun lato,
 - 2 m dietro il tapis roulant

Efficienza tecnica

- Prima del primo utilizzo e regolarmente controllare:
 - il fissaggio di viti, bulloni e collegamenti,
 - le condizioni delle impugnature in schiuma, dei cappucci e dei rivestimenti.
- Non utilizzare l'attrezzatura se una qualsiasi delle sue parti è danneggiata o usurata.
- Non inserire oggetti nelle aperture dell'attrezzatura.
- Prestare attenzione agli elementi di regolazione sporgenti che potrebbero interferire con la routine di allenamento.

Alimentazione elettrica ed elettronica

- Utilizzare solo l'alimentatore originale. Se danneggiato, acquistarne uno nuovo da un distributore ufficiale.
- Non posizionare il cavo di alimentazione vicino a fonti di calore, non sovraccaricarlo, non incollarlo né saldarlo.
- Al termine dell'allenamento, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa.
- In caso di sovratensione o variazione incontrollata della velocità, scollegare immediatamente la chiave di sicurezza.

Funzionamento del tapis roulant

- Prima di iniziare, agganciare la clip della chiave di sicurezza ai propri indumenti o alla cintura.
- Non avviare mai il tapis roulant mentre si è in piedi sul nastro: posizionarsi sui gradini laterali e salire sul nastro solo dopo che ha iniziato a muoversi.
- Aumentare gradualmente la velocità.
- Se necessario, fermare il tapis roulant rimuovendo la chiave e salire sui gradini.
- Scendere dal tapis roulant solo dopo che si è completamente fermato.

Specifiche tecniche del tapis roulant

Parametro	Valore
Dimensioni da chiuso	1455 mm (L) × 745 mm (P) × 265 mm (A)
Dimensioni quando aperto	1455 mm (L) × 745 mm (P) × 1235 mm (A)
Dimensioni del nastro di scorrimento	480 mm × 1300 mm
Intervallo di velocità	1–14 km/h
Intervallo angolo di inclinazione	0–12°
Potenza motore	916 W
Peso netto	57 kg
Peso massimo dell'utente	120 kg
Tensione di ingresso	220–240 V
Temperatura di esercizio	0–28 °C
Opzioni display LED	Velocità, tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, inclinazione

Caratteristiche di sicurezza

- Chiave di sicurezza: rossa, retrattile, con cordino e fermaglio
- Protezione da interruzione di corrente
- Display IMD: con curvatura di 135° e rivestimento antiriflesso
- Circuito intelligente di protezione da sovratensioni: risposta in 0,3 secondi per la massima sicurezza



Montaggio del tapis roulant

1. **Corrimano** Tenere il corrimano e sbloccare la leva sul lato del dispositivo. Quindi sollevare il corrimano fino a sentire un clic, che indica che è bloccato. Verificare la stabilità del corrimano scuotendolo delicatamente da un lato all'altro.
2. **Supporto per tablet** Tirare il supporto fino a quando non scatta in posizione. Scuoterlo delicatamente per assicurarsi che sia bloccato correttamente.
3. **Chiave di sicurezza** Inserire la chiave di sicurezza nella fessura.
4. **Maniglie del tapis roulant** Inserire le maniglie (114) nelle apposite staffe e fissarle con viti M6×12 (75). Ricordarsi di rimuoverle durante il montaggio dell'apparecchio. Per motivi di sicurezza, si consiglia di fissarle in modo permanente prima dell'uso.
5. **Collegamento all'alimentazione** Il dispositivo deve essere collegato all'alimentazione solo dopo che è stato montato correttamente e dopo aver verificato che siano stati utilizzati tutti i componenti del set.

Montaggio e smontaggio

1. **Rimozione delle maniglie** Prima di assemblare il dispositivo, svitare le maniglie come mostrato nell'illustrazione nel manuale.
2. **Corrimano** Tenere il corrimano e premere con il piede la leva sul lato del dispositivo. Quando si sente un clic, abbassare il corrimano.
3. **Supporto per tablet** Tirare il supporto verso destra e poi abbassarlo.
4. **Ruote di trasporto** Estrarre le ruote di trasporto ausiliarie come mostrato nell'illustrazione. Le ruote consentono di spostare il tapis roulant in avanti, indietro e lateralmente.
5. **Trasporto e alimentazione** Una volta ripiegati e fissati i coperchi, il tapis roulant può essere trasportato in tutta sicurezza. Collegare il cavo di alimentazione a una presa con messa a terra, assicurandosi che il cavo non sia teso, poiché ciò potrebbe danneggiare la presa. Non rimuovere mai i coperchi di sicurezza se non in caso di assoluta necessità. Se necessario, scollegare il dispositivo dall'alimentazione elettrica.



Regolazione del nastro da corsa

1. **Correzione del disallineamento**
 - Se il nastro si sposta verso destra: ruotare la vite di tensionamento destra di ¼ di giro e controllare il funzionamento del dispositivo (A)
 - Se il nastro si sposta a sinistra: eseguire la stessa operazione con la vite sinistra (C).
2. **Tensionamento dopo l'allungamento** Dopo alcune sessioni di allenamento, la cinghia potrebbe allungarsi leggermente. Stringere entrambe le viti (sinistra e destra) in modo uniforme fino a ottenere la tensione ottimale (B).
3. **Valutazione della tensione**
 - **Tensione corretta:** la cinghia non è troppo lenta e non si affloscia quando viene premuta.
 - **Cinghia troppo lenta:** si ferma sotto pressione, ma il motore e il rullo continuano a funzionare: è necessario tenderla.
 - **Cinghia motore troppo tesa:** se sia la cinghia di trasmissione che la cinghia motore si fermano sotto pressione e il motore continua a funzionare, allentare la cinghia motore.

Funzioni del computer



Icone sul display:



Inclinazione: visualizza il valore di inclinazione attuale del tapis roulant



Calorie: numero di calorie bruciate



Frequenza cardiaca: visualizza la frequenza



cardiaca e le calorie bruciate Tempo: tempo di



esercizio



Programmi: visualizza il tempo e la modalità del programma



selezionato



Distanza: visualizza la distanza percorsa e la



modalità di funzionamento Passi: visualizza il numero di



passi effettuati Velocità: visualizza la velocità attuale



Pulsanti funzione:



Avvio: premere il pulsante per avviare il tapis roulant



Dopo aver premuto i pulsanti contrassegnati con 3 o 5, il tapis roulant aumenterà la velocità rispettivamente a 3 o 5 km/h.



Arresto: premere per arrestare il tapis roulant.

Accensione del dispositivo

1. Accendere il dispositivo e inserire la chiave di sicurezza nella presa.
2. Premere il pulsante START. Il contatore effettuerà un conto alla rovescia da 3 a 0, seguito da un breve segnale acustico. Il dispositivo partirà a una velocità iniziale di 1,0 km/h e il contatore del tempo e del programma inizierà il conto alla rovescia.
3. Una volta che il tapis roulant è in funzione, è possibile:
 - utilizzare i pulsanti sulle maniglie per aumentare l'inclinazione o la velocità,
 - utilizzare le modalità rapide: Inclinazione 3, Inclinazione 5, Velocità 3, Velocità 5.

Operazioni durante l'esercizio Pulsanti

sui manubri:

- **Maniglia sinistra:**
 - "-" riduce la velocità di 0,2 km/h
 - "+" aumenta la velocità di 0,2 km/h
- **Manopola destra:**
 - "-" riduce l'inclinazione
 - "+" aumenta l'inclinazione

Premendo il pulsante STOP il dispositivo si arresta dolcemente.

Misurazione della frequenza cardiaca:

Dopo aver tenuto premuti i sensori del polso per 5 secondi, sul display lampeggerà l'icona di un cuore.

Modalità manuale

1. Premere START per iniziare l'allenamento. Il tapis roulant partirà a una velocità di 1,0 km/h e con un'inclinazione **dello 0%**. I contatori inizieranno a contare alla rovescia la distanza, il tempo e le calorie bruciate partendo da zero.
2. In modalità standby:
 - Premere l'icona MODE: il LED sullo schermo si accenderà.
 - Premere l'icona TIME: il contatore visualizzerà 30:00 e inizierà a lampeggiare.
 - Imposta il tempo di allenamento tra 5:00 e 99:00 utilizzando i pulsanti sulle maniglie.
3. In modalità conto alla rovescia:
 - Premere l'icona MODE per passare alle impostazioni della distanza.
 - Il contatore visualizzerà 5,0 e inizierà a lampeggiare.
 - Imposta la distanza tra 0,5 e 99,0 chilometri utilizzando i pulsanti sulle maniglie.
4. In modalità conto alla rovescia della distanza:
 - Premere l'icona MODE per accedere alle impostazioni delle calorie.
 - Il contatore visualizzerà 100 e inizierà a lampeggiare.
 - Imposta il valore delle calorie bruciate tra 20 e 990 kcal.
5. Selezionare una delle tre modalità di conto alla rovescia disponibili e premere START. Il dispositivo inizierà a funzionare dopo 3 secondi. Al termine del conto alla rovescia, il tapis roulant si fermerà automaticamente. Per arrestare il tapis roulant in qualsiasi momento, premere STOP.

Programmi automatici

Il dispositivo offre 8 programmi automatici: P1-P8.

1. Premere PROGRAM: sullo schermo appariranno P1...P8 e il tempo predefinito di 30:00.
2. Impostare il tempo di esercizio utilizzando i pulsanti "+" e "-", quindi premere

START. Ogni programma è composto da 10 fasi.

Ogni fase dura - tempo totale / 10.

- Un breve segnale acustico indica il passaggio alla fase successiva.
- La velocità e l'inclinazione cambiano automaticamente in base alle impostazioni del programma.
- È possibile regolare manualmente i valori utilizzando i pulsanti sulle maniglie, ma una volta completata la fase, il tapis roulant tornerà alle impostazioni programmate.

Dopo aver completato l'ultima fase, il tapis roulant emetterà un segnale acustico e si fermerà dolcemente.



Programmazione delle modalità personalizzate (U1-U3)

1. Impostazioni del programma utente

L'utente può salvare le proprie impostazioni nelle modalità U1, U2 e U3.

- Tenere premuto il pulsante PROGRAM per selezionare la modalità U1-U3.
- **Premere** il pulsante START per confermare la selezione.
- Inizierà la configurazione del primo stadio:
 - Utilizza i pulsanti Velocità + / - sulle maniglie per impostare la velocità.
 - Utilizza i pulsanti Incline + / - per impostare l'inclinazione.
- Premere START per passare alla fase successiva.
- Ripeti il processo per tutti i 10 passaggi.

Una volta completata la configurazione, le impostazioni saranno memorizzate in modo permanente nella memoria del dispositivo, anche dopo averlo scollegato dall'alimentazione. Il ripristino delle impostazioni cancellerà i dati dell'utente.

2. Avvio degli esercizi con il proprio programma

- Tenere premuto il pulsante PROGRAM per selezionare la modalità U1-U3.
- Imposta il tempo di allenamento.
- Premere START per iniziare l'allenamento.

3. Istruzioni per la modalità utente

Ogni programma utente è composto da 10 fasi. Prima di iniziare, impostare:

- Velocità
- Angolo di inclinazione
- Durata di ciascuna fase

Una volta completata la configurazione, premere START per avviare il programma.

Funzioni aggiuntive

AUX (ingresso audio)

- Una volta acceso il tapis roulant, è possibile collegare un cavo audio a un lettore esterno.
- Quando il dispositivo viene spento ed entra in modalità sleep, il lettore si spegne automaticamente.
- Per riattivare il tapis roulant, premere un tasto qualsiasi.

USB

- La porta USB serve solo per ricaricare i dispositivi.
- Il tapis roulant non dispone di un lettore audio integrato.

Modifica del sistema metrico

1. Premere START.
2. Rimuovere la chiave di sicurezza e reinserirla.
3. Sullo schermo apparirà un pannello di selezione:
 - SI – metrico (km, kg)
 - ENG – imperiale (miglia, libbre)
4. Utilizzare i pulsanti sulla maniglia destra per selezionare il sistema.
5. Premere START per confermare e accedere alla modalità standby.

Funzione di blocco di sicurezza

È possibile arrestare il tapis roulant in qualsiasi momento rimuovendo la chiave di sicurezza. In caso di arresto di emergenza, il dispositivo emetterà un segnale di avvertimento e sul display apparirà il messaggio SAFE. In questo stato, il tapis roulant non risponderà a nessun comando: potrà solo essere spento. Quando la chiave di sicurezza viene reinserita, il dispositivo tornerà in modalità standby.

Impostazione dell'angolo di inclinazione

In modalità standby, premere il pulsante STOP per accedere alle impostazioni dell'angolo di inclinazione. Una volta completata la configurazione, il tapis roulant tornerà automaticamente in modalità standby.

Modalità risparmio energetico

In modalità standby, se non viene impartito alcun comando per 4 minuti, il dispositivo entrerà in modalità risparmio energetico e il display si spegnerà. Per riattivare il tapis roulant, premere un tasto qualsiasi.

Codici di errore

Codice	Descrizione
Er 1	Nessun segnale sul display
Er 3	Sbalzo di tensione
Er 4	Cortocircuito del controller
Er 5	Sovraccarico/surriscaldamento
Er 6	Motore non collegato (CC)
Er 7	Nessun segnale dal controller
Er 8	Protezione contro il gioco
Er 13	Sbalzo di tensione
Er 14	Cortocircuito

Spegnimento

Il dispositivo può essere spento in qualsiasi momento senza causare danni.

Nota prima dell'addestramento

- Controllare lo stato dell'alimentazione elettrica e la posizione della chiave di sicurezza.
- Se necessario, tirare la chiave di sicurezza per arrestare il tapis roulant.
- Per riattivare il dispositivo, inserire la chiave nella fessura.

Norme di sicurezza durante l'esercizio

Prima di iniziare l'allenamento, consultare un professionista per scegliere il programma di esercizi, l'intensità e la durata più adatti alla propria età e alle proprie condizioni di salute. Se durante l'allenamento si verificano sintomi quali:

- oppressione toracica,
- disturbi del ritmo cardiaco,
- brividi o altri sintomi preoccupanti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.

Velocità consigliate:

Velocità (km/h)	Raccomandazioni
1,0–3,0	Persone in cattive condizioni fisiche
3,0–4,5	Persone che praticano attività fisica sporadicamente
4,5–6,0	Andatura media
6,0–7,5	Andatura veloce
7,5–9,0	Jogging
9,0–12,0	Andatura intermedia
12,0–14,5	Andatura veloce
14,5–18,0	Corsa avanzata

Pulizia e manutenzione

Prima di iniziare la manutenzione, assicurarsi che l'apparecchio sia scollegato dall'alimentazione elettrica.

- Pulire i componenti sotto il coperchio del motore almeno una volta all'anno.
- La durata del tapis roulant dipende principalmente dalle condizioni del nastro e della piastra: si consiglia di lubrificarli regolarmente.

Ispezione e lubrificazione:

Utilizzo	Frequenza di manutenzione
< 3 ore/settimana	una volta all'anno
3-5 ore/settimana	ogni 6 mesi
> 5 ore/settimana	ogni 3 mesi

Raccomandazioni aggiuntive:

1. Dopo un allenamento di ≥ 2 ore, scollegare il tapis roulant dall'alimentazione elettrica per 10 minuti.
2. Una cinghia troppo allentata potrebbe slittare e causare un'usura eccessiva dei rulli e del motore. Distanza consigliata quando si tira la cinghia: 50-75 mm

Lubrificazione del nastro di scorrimento

- Controllare il livello di lubrificazione ogni 30 ore o 30 giorni di utilizzo.
- Toccare il punto in cui la cinghia incontra la piastra: se è asciutta, aggiungere olio secondo le istruzioni.
- NOTA: lubrificare la cinghia prima del primo utilizzo, come indicato nelle istruzioni.



Installazione dell'app:

FitShow funziona con il tuo dispositivo di allenamento e le applicazioni Kinomap e Zwift. Scaricala sul tuo smartphone per monitorare i tuoi progressi e gestire i tuoi allenamenti.

Registrazione e accesso

- Quando avvii l'app per la prima volta, crea un account inserendo il tuo indirizzo e-mail o numero di telefono e la password.
- Se hai già un account, effettua il

login. Connessione al dispositivo

- Attiva il Bluetooth e seleziona il tuo trainer dall'elenco dei dispositivi disponibili.
- Una volta effettuato l'accoppiamento, l'app visualizzerà i dati

tecnici dell'attrezzatura. Allenamento e registrazione dei risultati

- L'app registra: tempo, distanza, calorie, passi/min, frequenza cardiaca, velocità e inclinazione.
- Dopo l'allenamento, premi STOP per salvare i risultati. Puoi continuare o terminare la sessione.

Impostazioni e cronologia

- Nella scheda Impostazioni troverai le impostazioni e la cronologia degli allenamenti.
- In Registrazioni puoi controllare i dettagli di ogni sessione.

Misurazione della frequenza cardiaca

- Posiziona le mani sui sensori del polso o collegati alla cintura telemetrica.



DETALIŲ SĄRAŠAS

Nr	Dalis	Aprašymas	Kiekis	Nr	Dalis	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas		1	70	Varžtas	M5	6
2	Laikiklis		1	71	Varžtas	M6	2
3L/R	Kolona		2	72	Varžtas	M8	11
4	Tabletės laikiklis		1	73	Varžtas	M10	2
5	Kompiuterio laikiklis		1	74	Varžtas	M8*15	6
6	Garsiakalbio lizdas		2	75	Varžtas	M6*12	14
7L/R	Tabletės laikiklio kreipiamasis		2	76	Varžtas	M6*15	2
8L/R	Lygio reguliavimo plokštė L/R		2	77	Varžtas	M6*50	1
9	Ratų laikiklis		2	78	Varžtas	M6*60	2
10L/R	Lygio fiksavimo plokštė L/R		2	7	Varžtas	M8*12	2
11	Ratų ašys		2	80	Varžtas	M10*45 10,9 ilgis 15 mm	1
12	Ratų ašis		2	81	Varžtas	M10*60 10,9 ilgis 15	1
13	Laikiklis		2	82	Varžtas	M2*5	6
14	Maitinimo jungtis		1	83	Varžtas	M4*8	16
15	Krašto dangtelis		6	84	Pagalvėlė	Φ5*12*1,2	6
16	Turėklo stabdiklis		4	85	Pagalvėlė	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Priekiniai ratai		1	86	Priekiniai ratai	Φ6,6*Φ11,8* t1,6	13
18	Galinis ritinėlis		1	87	Pagalvėlė	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Pavaros		2	88	Plovimo mašina	Φ4,1*Φ4,4*	2
2	Veržlė	5#	1	89	Pavasario poveržlė	M8	7
21	Kabelis		1	90	Sandarinimo žiedas	Φ8	1
2	Cilindras		1	91	Severa žiedas	Φ20	2
23	Suspaudimo spyruoklė		1	92	Ivorė	M10*P1,25	2
24	Bėgimo plokštė		1	93	Pagalvėlė	Φ12,2*Φ17*t0,5	4
25	Bėgimo juosta		1	94	Pagalvėlė	Vidinis skersmuo Φ13 × vielos skersmuo Φ1,9	2
26	Daugiaspalmis diržas		1	95	Bėgimo lentos dangtis		2
27	Žiedo kabelio kištukas		2	96	Maitinimo šaltinis		1
28	Variklio lizdas		1	97	Kištukas		1
29	Galinis dangtelis		1	98	Jungiklis		1
30	Apatinis variklio dangtis		1	99	Saugiklis		1
31	Variklio dangtis		1	100	Nuolatinės srovės variklis		1
32L/R	Variklio dangtis L/R		2	101	Pakreipimo variklis		1
3	Transportavimo ritinėliai		2	10	Garsiakalbis		2
34	Svirtinis fiksatorius		1	103	MP3 kabelis		1
35L/R	Dangtelis L/R		2	104	Regulatorius		1
36	Papildomi transportavimo ratai		2	105	Viršutinis kabelis		1
37	Transporto rato dangtis		2	106	Varžtas	M4*12	4
38	Apatinis dangtis transportavimo ratams		2	107	Apatinis kabelis		1
39	Apatinis skaitiklio dangtelis		1	108	Matuoklis		1
40	Skaitiklis		1	10	Kampo pasirinkimo mygtukas		1
41	Skaitiklio skydelis		1	11	Pagalvėlė	Φ20,5*Φ30*t2,0	2
42L/R	Skaitiklio dangtelis L/R		2	111	Priešakinė plovimo sistema	Φ20,5*Φ27*t0,4	2
43L/R	Vidinis kairysis skaitiklio dangtelis		2	112	Tvirtinimo varžtas		1
4	Amortizatoriai		6	113	Tvirtinimo varžtas		1
4	Ašies flanšas		4	114	Rankena		2
46	Išlyginimo pagalvėlės		2	115	Pėdos svirtis		1
47	Saugumo raktų lizdas		1	116	Varžtas	M8*35	1
48	Sandarinimo žiedas	Φ10	2	117	Varžtas	M4*12	4
49	Dangtelis		2	118	Varžtas	M6*25	6
50L/R	Garsiakalbio dangtelis		2	119	Varžtas	BT2.2*5	4
51	Pagalvėlė Φ9*23t1,5		11	120	Greičio pasirinkimo mygtukas		1
52	Plovimo mašinos vadovas		1	1	Pad žibintas		2
53L/R	Uždengimo kamštis		2	12	Garsiakalbio lempa		2
54	Remonto modulis		2	12	Kampo pasirinkimo mygtukas		1
5	Tepalas		1	1	Greičio pasirinkimo mygtukas		1
5	Varžtas	M8*20	1	12	Impulsinis kabelis		2
57	Varžtas	M8*25	1	126	Funkcinio mygtuko kabelis		2
5	Varžtas	M5*8	4	127	USB modulis		1
59	Varžtas	M6*12	8	128	Saugos raktas		1
60	Varžtas	M6*20	6	12	Saugos raktas		1
61	Varžtas	ST3.0*15	2	129	Varžtas	M3*6	4
62	Varžtas	M6*28	2	130	Kabelis	500	2
63	Varžtas	M6*12	4	131	Kabelis	350	3
64	Varžtas	ST3.0*20	4	132	Įžeminimas	200	1
65	Varžtas	ST4.0*15	12	133	„Cool Play“ programa		1
66	Sraigtas	BT2.5*8	6	134	Slegio strypas ant lizdo		2
67	Varžtas	ST3.0*10	25	135	Pagalvėlė M7		2
68	Sraigtas	BT4*8	2	136	Antislidinė juosta		2
69	Sraigtas	BT4*15	15	137	Aklas kaištis		2

Treniruoklių naudojimo instrukcija

Prieš naudojimą

- Atidžiai perskaitykite visą instrukciją, kad užtikrintumėte savo saugumą ir visišką pasitenkinimą įranga.
- Produktas skirtas naudoti tik namuose. Nenaudokite terapiniais, reabilitaciniais ar komerciniais tikslais.
- Surinkimas turi būti atliekamas pagal pridėtas instrukcijas, naudojant tik komplekte esančias dalis. Prieš surinkimą patikrinkite, ar yra visos sudedamosios dalys.

Medicininės rekomendacijos

- Prieš pradėdami treniruotį programą, pasikonsultuokite su gydytoju, ypač jei:
 - esate vyresnis nei 35 metų,
 - vartojate vaistus, kurie veikia širdį, kraujospūdį ar cholesterolio kiekį,
 - jūs sergate aukštu kraujospūdžiu ar kitomis ligomis.
- Pagyvenę žmonės, vaikai ir neįgalieji gali naudotis įranga tik prižiūrint suaugusiesiems.

Sauga

- Prieš treniruotę visada atlikite apšilimą.
- Treniruokite patogiais sportiniais drabužiais ir avėdami batus su guminiu padu. Venkite laisvų drabužių.
- Nevykdykite pratimų per 40 minučių po valgio.
- Treniruotį metu neleiskite vaikams ir gyvūnams artintis prie įrangos.
- Treniruotės metu laikykitės rankenų ir judinkite rankas natūraliai.
- Atkreipkite dėmesį į įspėjamuosius požymius: skausmą, galvos svaigimą, nereguliarų širdies ritmą – nutraukite pratimą ir pasikonsultuokite su gydytoju.

Įrangos nustatymas

- Įrenginį pastatykite ant sauso, stabilaus ir lygaus paviršiaus.
- Rekomenduojama naudoti neslystančią kilimėlį.
- Nestatykite įrangos ant kilimo, putų ar drėgnų paviršių. Nenaudokite lauke.
- Laisva erdvė aplink prietaisą turėtų būti ne mažesnė kaip:
 - 0,6 m iš kiekvienos pusės,
 - 2 m už bėgimo takelio

Techninis efektyvumas

- Prieš pirmąjį naudojimą ir reguliariai tikrinkite:
 - varžtų, sraigtų ir jungčių tvirtinimą,
 - putų rankenų, dangtelių ir apmušalų būklę.
- Nenaudokite įrangos, jei kuri nors jos dalis yra pažeista ar susidėvėjusi.
- Nekeikite jokių daiktų į įrangos angas.
- Atkreipkite dėmesį į išsikišančius reguliavimo elementus, kurie gali trukdyti jūsų treniruotėms.

Maitinimo šaltinis ir elektronika

- Naudokite tik originalų maitinimo šaltinį. Jei jis sugadintas, įsigykite naują iš oficialaus platintojo.
- Nelaikykite maitinimo laido šilumos šaltinių šalia, neperkraukite jo, nekilnuokite ir nevirinkite.
- Baigę treniruotę, ištraukite maitinimo laidą iš rozetės.
- Esant elektros srovės šuoliui arba nekontroliuojamam greičio pokyčiui, nedelsdami atjunkite saugos raktą.

Bėgimo takelio veikimas

- Prieš pradėdami, pritvirtinkite saugos raktą prie savo drabužių arba diržo.
- Niekada nepradėkite bėgimo takelio, stovėdami ant juostos – stovėkite ant šoninių laiptelių ir užlipkite ant juostos tik tada, kai ji pradės judėti.
- Greičio didinkite palaipsniui.
- Jei reikia, sustabdykite bėgimo takelį išimdami raktą ir atsistokite ant laiptelių.
- Nuo bėgimo takelio nulipkite tik tada, kai jis visiškai sustos.

Bėgimo takelio techniniai duomenys

Parametras	Vertė
Matmenys sulankstyto bėgimo takelio	1455 mm (ilgis) × 745 mm (plotis) × 265 mm (aukštis)
Matmenys išskleistoje padėtyje	1455 mm (ilgis) × 745 mm (plotis) × 1235 mm (aukštis)
Bėgimo juostos matmenys	480 mm × 1300 mm
Greičio diapazonas	1–14 km/h
Nuolydžio kampo diapazonas	0–12°
Variklio galia	916 W
Grynasis svoris	57
Maksimalus naudotojo svoris	120 kg
Įėjimo įtampa	220–240 V
Darbinė temperatūra	0–28 °C
LED ekrano parinktys	Greitis, laikas, atstumas, kalorijos, širdies ritmas, nuolydis

Saugos funkcijos

- Saugos raktas: raudonas, ištraukiamas, su virvele ir užsegimu
- Apsauga nuo elektros tiekimo sutrikimų
- IMD ekranas: su 135° išlinkiu ir antirefleksine danga
- Pažangi apsauga nuo viršįtampių: 0,3 sekundės reakcija užtikrina maksimalų saugumą



Bėgimo takelio surinkimas

1. **Turėklas** Laikykite turėklą ir atraukite svirtį prietaiso šone. Tada pakelkite turėklą, kol išgirsite spragtelėjimą, kuris reiškia, kad jis užfiksuotas. Patikrinkite turėklo stabilumą, švelniai jį pakratydami iš vienos pusės į kitą.
2. **Planšetinio kompiuterio laikiklis** Patraukite laikiklį, kol jis užsifiksuos. Švelniai pakratykite, kad įsitikintumėte, jog jis tinkamai užfiksuotas.
3. **Saugos raktas** Įkiškite saugos raktą į angą.
4. **Bėgimo takelio rankenos** Įdėkite rankenas (114) į atitinkamus laikiklius ir pritvirtinkite jas M6×12 varžtais (75). Nepamirškite jų nuimti, kai surenkate prietaisą. Saugumo sumetimais rekomenduojama jas pritvirtinti nuolatinei prieš naudojimą.
5. **Prijungimas prie maitinimo šaltinio** Prietaisą prie maitinimo šaltinio reikia prijungti tik tada, kai jis yra tinkamai surinktas ir įsitikinę, kad buvo panaudotos visos komplekto dalys.

Surinkimas ir išardymas

1. **Rankenų nuėmimas** Prieš surenkant įrenginį, atsukite rankenas, kaip parodyta iliustracijoje instrukcijoje.
2. **Turėklas** Laikykites turėklo ir koją paspauskite svirtį prietaiso šone. Kai išgirsite spragtelėjimą, nuleiskite turėklą.
3. **Planšetinio kompiuterio laikiklis** Patraukite laikiklį į dešinę ir nuleiskite jį žemyn.
4. **Transportavimo ratukai** Ištraukite pagalbinus transportavimo ratukus, kaip parodyta paveikslėlyje. Ratukai leidžia judinti bėgimo takelį į priekį, atgal ir į šonus.
5. **Transportavimas ir maitinimas** Sulankstę ir pritvirtinę dangčius, bėgimo takelį galima saugiai transportuoti. Prijunkite maitinimo laidą į įžemintą rozetę, užtikrindami, kad laidas nebūtų ištemptas, nes tai gali sugadinti rozetę. Niekada nenuimkite apsauginių dangčių, jei tai nėra būtina. Jei reikia, atjunkite prietaisą nuo maitinimo šaltinio.



Bėgimo juostos reguliavimas

1. **Neteisingo išlyginimo koregavimas**
 - Jei juosta pasislenka į dešinę: pasukite dešinį įtempimo varžtą ¼ apsisukimo ir patikrinkite prietaiso veikimą (A).
 - Jei juosta pasislenka į kairę: atlikite tą patį veiksmą su kairiuoju varžtu (C).
2. **Įtempimas po ištempimo** Po kelių treniruočių diržas gali šiek tiek ištempti. Vienodai priveržkite abu varžtus (kairįjį ir dešinįjį), kol pasieksite optimalų įtempimą (B).
3. **Įtempimo įvertinimas**
 - **Teisingas įtempimas:** diržas nėra per daug laisvas ir nesusileidžia, kai jį paspaudžiate.
 - **Diržas per laisvas:** jis sustoja spaudžiant, bet variklis ir ritinėlis toliau veikia – jį reikia įtempti.
 - **Per stipriai įtemptas variklio diržas:** jei tiek bėgimo diržas, tiek variklio diržas sustoja dėl slėgio, o variklis toliau veikia, atlaisvinkite variklio diržą.

Kompiuterio funkcijos



Piktogramos ekrane:



Nuolydis: rodo dabartinį bėgimo takelio nuolydžio vertę Kalorijos:



sudegintų kalorijų skaičius



širdies ritmas: rodo širdies ritmą ir sudegintas



kalorijas laikas: treniruotės laikas



programos: rodo laiką ir pasirinktą programos režimą



Atstumas: rodo nueitą atstumą ir



darbo režimą Žingsniai: rodo žengtų žingsnių skaičių



Greitis: rodo esamą greitį



Veikiniai mygtukai:



Pradžią: paspauskite mygtuką, kad paleistumėte bėgimo takelį



3 5 Paspausus mygtukus, pažymėtus 3 arba 5, bėgimo takelis padidins greitį atitinkamai iki 3 arba 5 km/h.



Sustabdymas: paspauskite, kad sustabdytumėte bėgimo takelį.

Įrenginio įjungimas

1. Įjunkite prietaisą ir įkiškite saugos raktą į lizdą.
2. Paspauskite START mygtuką. Skaitiklis skaičiuos nuo 3 iki 0, po to pasigirs trumpas pyptelėjimas. Prietaisas pradės veikti pradiniu 1,0 km/h greičiu, o laiko ir programos skaitiklis pradės skaičiuoti atgal.
3. Kai bėgimo takelis pradės veikti, galite:
 - o naudoti rankenų mygtukus, kad padidintumėte nuolydį arba greitį,
 - o naudoti greitojo režimo mygtukus: Nuolydis 3, Nuolydis 5, Greitis 3, Greitis 5.

Veiksmai treniruotės metu Mygtukai

ant rankenų:

- **Kairė rankena:**
 - o „–“ sumažina greitį 0,2 km/h
 - o „+“ padidina greitį 0,2 km/h
- **Dešinė rankena:**
 - o „–“ sumažina nuolydį
 - o „+“ padidina nuolydį

Paspausęs STOP mygtuką, prietaisas sklandžiai sustoja.

Širdies ritmo matavimas:

Laikydami pulso jutiklius 5 sekundes, ekrane mirksės širdies piktograma.

Rankinis režimas

1. Paspauskite START, kad pradėtumėte treniruotę. Bėgimo takelis pradės veikti 1,0 km/h greičiu ir 0 % nuolydžiu. Skaitikliai pradės skaičiuoti atstumą, laiką ir sudegintas kalorijas nuo nulio.
2. Budėjimo režimu:
 - o Paspauskite MODE piktogramą – ekrane užsidegs LED indikatorius.
 - o Paspauskite TIME piktogramą – skaitiklis parodys 30:00 ir pradės mirgėti.
 - o Naudodami rankenų mygtukus nustatykite treniruotės trukmę nuo 5:00 iki 99:00.
3. Atgalinio skaičiavimo režimu:
 - o Paspauskite MODE piktogramą, kad pereitumėte prie atstumo nustatymų.
 - o Skaitiklis parodys 5,0 ir pradės mirgėti.
 - o Naudodami rankenų mygtukus nustatykite atstumą nuo 0,5 iki 99,0 kilometrų.
4. Atstumo atgalinio skaičiavimo režimu:
 - o Paspauskite MODE piktogramą, kad pereitumėte prie kalorijų nustatymų.
 - o Skaitiklis parodys 100 ir pradės mirgėti.
 - o Nustatykite kalorijų deginimo vertę nuo 20 iki 990 kcal.
5. Pasirinkite vieną iš trijų galimų atgalinio skaičiavimo režimų ir paspauskite START. Prietaisas pradės veikti po 3 sekundžių. Pasibaigus atgaliniam skaičiavimui, bėgimo takelis automatiškai sustos. Norėdami bet kuriuo metu sustabdyti bėgimo takelį, paspauskite STOP.

Automatinės programos

Prietaisas siūlo 8 automatines programas: P1–P8.

1. Paspauskite PROGRAM – ekrane bus rodomas P1...P8 ir numatytasis laikas 30:00.
2. Nustatykite treniruotės laiką naudodami mygtukus „+“ ir „–“, tada

paspauskite START. Kiekviena programa susideda iš 10 etapų.

Kiekvienas etapas trunka – bendras laikas / 10.

- Trumpas garsas signalizuoja perėjimą į kitą etapą.
- Greitis ir nuolydis keičiasi automatiškai pagal programos nustatymus.
- Vertes galite reguliuoti rankiniu būdu naudodami rankenų mygtukus, tačiau baigus etapą, bėgimo takelis grįš prie užprogramuotų nustatymų.

Užbaigus paskutinį etapą, bėgimo takelis išleis garso signalą ir sklandžiai sustos.



Savo režimų programavimas (U1–U3)

1. Vartotojo programos nustatymai

Vartotojas gali išsaugoti savo nustatymus režimuose U1, U2 ir U3.

- Paspauskite ir laikykite nuspaudę mygtuką PROGRAM, kad pasirinkite režimą U1–U3.
- **Paspauskite** START mygtuką, kad patvirtintumėte savo pasirinkimą.
- Pradėsis pirmojo etapo konfigūracija:
 - o Naudokite rankenose esančius mygtukus „Speed + / –“ (Greitis + / –), kad nustatytumėte greitį.
 - o Naudokite mygtukus „Incline + / –“, kad nustatytumėte nuolydį.
- Paspauskite START, kad pereitumėte prie kito etapo.
- Pakartokite šį procesą visais 10 etapais.

Kai konfigūracija bus baigta, nustatymai bus išsaugoti įrenginio atmintyje net ir išjungus maitinimą. Atstatant nustatymus, vartotojo duomenys bus ištrinti.

2. Pratimų pradžia pagal savo programą

- Paspauskite ir laikykite nuspaudę PROGRAM mygtuką, kad pasirinkite režimą U1–U3.
- Nustatykite treniruotės trukmę.
- Paspauskite START, kad pradėtumėte treniruotę.

3. Vartotojo režimo instrukcijos

Kiekviena vartotojo programa susideda iš 10 etapų. Prieš pradėdami, nustatykite:

- Greitį
- Nuolydžio kampą
- Kiekvieno etapo trukmę

Baigę konfigūravimą, paspauskite START, kad paleistumėte programą.

Papildomos funkcijos AUX (garso įvestis)

- Įjungus bėgimo takelį, galite prijungti garso kabelį prie išorinio grotuvo.
- Kai prietaisas išjungiamas ir pereina į miego režimą, grotuvas automatiškai išsijungs.
- Norėdami pažadinti bėgimo takelį, paspauskite bet kurį mygtuką.

USB

- USB prievadas skirtas tik įrenginių įkrovimui.
- Bėgimo takelis neturi įmontuoto garso grotuvo.

Metrinės sistemos keitimas

1. Paspauskite START.
2. Išimkite saugos raktą ir įdėkite jį iš naujo.
3. Ekrane pasirodys pasirinkimo skydelis:
 - SI – metrinė sistema (km, kg)
 - ENG – imperinė (mylios, svarai)
4. Naudokite dešinės rankenos mygtukus, kad pasirinkite sistemą.
5. Paspauskite START, kad patvirtintumėte ir pereitumėte į budėjimo režimą.

Saugos užrakto funkcija

Jūs galite bet kuriuo metu sustabdyti bėgimo takelį, išimdami saugos raktą. Avarinio stabdymo atveju prietaisas išduos įspėjamąjį signalą, o ekrane pasirodys pranešimas SAFE. Šiame režime bėgimo takelis nereaguos į jokiais komandas – jį galima tik išjungti. Kai saugos raktas bus įdėtas atgal, prietaisas grįš į budėjimo režimą.

Nuolydžio kampo nustatymas

Budėjimo režimu paspauskite STOP mygtuką, kad patektumėte į nuolydžio kampo nustatymus. Baigus konfigūravimą, bėgimo takelis automatiškai grįš į budėjimo režimą.

Energijos taupymo režimas

Jei budėjimo režimu per 4 minutes nėra duodamas joks komandos, prietaisas pereina į energijos taupymo režimą ir ekranas išsijungia. Norėdami pažadinti bėgimo takelį, paspauskite bet kurį mygtuką.

Klaidų kodai

Kodas	Aprašymas
Er 1	Ekrane nėra signalo
Er 3	Įtampos šuolis
Er 4	Reguliatoriaus trumpojo jungimo
Er 5	Perkrova/perkaitimas
Er 6	Variklis neprijungtas (DC)
Er 7	Nėra valdiklio signalo
Er 8	Atsparumas atitrūkimui
Er 13	Įtampos šuolis
Er 14	Trumpasis jungimas

Išjungimas

Įrenginį galima išjungti bet kuriuo metu, nepadarant jam žalos.

Pastaba prieš mokymą

- Patikrinkite maitinimo šaltinio būklę ir saugos raktelio padėtį.
- Jei reikia, ištraukite saugos raktą, kad sustabdytumėte bėgimo takelį.
- Norėdami vėl įjungti prietaisą, įkiškite raktą į lizdą.

Saugos taisyklės treniruotės metu

Prieš pradėdami treniruotę, pasikonsultuokite su specialistu, kad jis parinktų jūsų amžiui ir sveikatos būklei tinkamą treniruočių planą, intensyvumą ir trukmę. Jei treniruotės metu pasireiškia tokie simptomai:

- sunkumas krūtinėje,
- širdies ritmo sutrikimai,
- šaltkrėtis ar kiti nerimą keliantys simptomai, nedelsdami nutraukite treniruotę ir pasikonsultuokite su gydytoju

Rekomenduojami greičiai:

Greitis (km/h)	Rekomendacijos
1,0–3,0	Žmonės, kurių fizinė būklė prasta
3,0–4,5	Retai sportuojantys žmonės
4,5–6	Vidutinis ėjimo tempas
6	Greitas ėjimo tempas
7,5–9,0	Bėgimas
9,0–12,0	Vidutinis tempas
12,0–14,5	Greitas tempas
14,5–18	Pažengęs bėgimas

Valymas ir priežiūra

Prieš pradėdami priežiūrą, įsitinkinkite, kad prietaisas yra atjungtas nuo elektros tinklo.

- Mažiausiai kartą per metus valykite komponentus po variklio dangčiu.
- Bėgimo takelio tarnavimo laikas priklauso daugiausia nuo diržo ir plokštės būklės – rekomenduojama reguliariai tepti alyva.

Tikrinimas ir tepimas:

Naudojimas	Priežiūros dažnumas
< 3 valandos per savaitę	kartą per metus
3–5 valandos per savaitę	kas 6 mėnesius
> 5 valandos per savaitę	kas 3 mėnesius

Papildomos rekomendacijos:

1. Po ≥ 2 valandų treniruotės atjunkite bėgimo takelį nuo maitinimo šaltinio 10 minučių.
2. Per daug laisvas diržas gali slysti ir sukelti pernelyg didelį ritinėlį ir variklio nusidėvėjimą. Rekomenduojamas tarpas, kai traukiate diržą: 50–75 mm

Bėgimo juostos tepimas

- Tepimo lygį tikrinkite kas 30 valandų arba kas 30 dienų.
- Palieskite vietą, kur diržas susiliečia su plokšte — jei ji sausa, įpilkite alyvos pagal instrukcijas.
- PASTABA: Prieš pirmąjį naudojimą sutepkite diržą, kaip nurodyta instrukcijose.



Programėlės įdiegimas:

„FitShow“ veikia su jūsų treniruokliu ir „Kinomap“ bei „Zwift“ programomis. Atsisiųskite ją į savo išmanųjį telefoną, kad galėtumėte stebėti savo pažangą ir valdyti treniruotes.

Registracija ir prisijungimas

- Pirmą kartą paleidę programėlę, susikurkite paskyrą įvedę savo el. pašto adresą arba telefono numerį ir slaptažodį.
- Jei jau turite paskyrą, prisijunkite.

Prijungimas prie jūsų įrenginio

- Įjunkite „Bluetooth“ ir iš galimų įrenginių sąrašo pasirinkite savo treniruoklį.
- Sujungus, programėlė parodys įrangos techninius

duomenis. Treniruotės ir rezultatų įrašymas

- Programėlė įrašo: laiką, atstumą, kalorijas, žingsnius per minutę, širdies ritmą, greitį ir nuolydį.
- Po treniruotės paspauskite STOP, kad išsaugotumėte rezultatus. Galite tęsti arba baigti

sesiją. Nustatymai ir istorija

- Skirtuke „Nustatymai“ rasite nustatymus ir treniruočių istoriją.
- Skirtuke „Įrašai“ galite peržiūrėti kiekvienos sesijos

duomenis. Širdies ritmo matavimas

- Uždėkite rankas ant pulso jutiklių arba prijunkite telemetrijos diržą.



DETALJU SARAKSTS

Nr	Detāļa	Apraksts	Daudzu ms	Nr	Daļa	Apraksts	Daudzu ms
1	Galvenā rāmja		1	70	Skrūve	M5	6
2	Skatuve		1	71	Skrūve	M6	2
3L/R	Kolonna		2	72	Skrūve	M8	11
4	Tabletes turētājs		1	73	Skrūve	M10	2
5	Datoru kronšteins		1	74	Skrūve	M8*15	6
6	Skajruņa ligzda		2	75	Skrūve	M6*12	14
7L/R	Tabletes turētāja vadotne		2	76	Skrūve	M6*15	2
8L/R	Līmeņa regulēšanas plāksne L/R		2	77	Skrūve	M6*50	1
9	Riteņa kronšteins		2	78	Skrūve	M6*60	2
10L/R	Līmeņa fiksēšanas plāksne L/R		2	7	Skrūve	M8*12	2
11	Riteņu ass		2	80	Skrūve	M10*45 10,9 garums 15 mm	1
12	Riteņa ass		2	81	Skrūve	M10*60 10,9 garums 15	1
13	Skatuve		2	82	Skrūve	M2*5	6
14	Strāvas padeves savienotājs		1	83	Skrūve	M4*8	16
15	Malas pārsegs		6	84	Paplāksne	Φ5*12*1,2	6
16	Margas apturētājs		4	85	Paplāksne	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Priekšējie riteņi		1	86	Prasme	Φ6,6*Φ11,8* t1,6	13
18	Aizmugurējais veltnis		1	87	Paplāksne	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Pavasaris		2	88	Prasme	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Uzgrieznis	5#	1	89	Pavasara paplāksne	M8	7
21	Kabeļi		1	90	Blīvējuma gredzens	Φ8	1
22	Cilindrs		1	91	Seģera gredzens	Φ20	2
23	Spiediena atspere		1	92	Ieliktnis	M10*P1,25	2
24	Skriešanas plate		1	93	Paplāksne	Φ12,2*Φ17*t0,5	4
25	Skriešanas lente		1	94	Paplāksne	lekšējais diametrs Φ13 × stieples diametrs Φ1,9	2
26	Daudzribu siksna		1	95	Sānu pakāpiena pārsegs		2
27	Gredzenveida kabeļa spraudnis		2	96	Strāvas padeve		1
28	Motora ligzda		1	97	Stek		1
29	Aizmugurējais vāks		1	98	Slēdzis		1
30	Apakšējais motora pārsegs		1	99	Drošinātājs		1
31	Motora pārsegs		1	100	DC motors		1
32L/R	Motora pārsegs L/R		2	101	Sliekšņa motors		1
33	Transporta rullīši		2	102	Skajrunis		2
34	Sviras fiksators		1	103	MP3 kabelis		1
35L/R	Vāciņš L/R		2	104	Kontrolieris		1
36	Papildu transporta riteņi		2	105	Augšējais tross		1
37	Transporta riteņa pārsegs		2	106	Skrūve	M4*12	4
38	Apakšējais vāks transporta riteņiem		2	107	Apakšējais trose		1
39	Apakšējais skaitītāja vāks		1	108	Mērītājs		1
40	Skaitītājs		1	109	Leņķa izvēles poga		1
41	Skaitītāja panelis		1	11	Paplāksne	Φ20,5*Φ30*t2,0	2
42L/R	Skaitītāja vāks L/R		2	111	Prasme	Φ20,5*Φ27*t0,4	2
43L/R	Iekšējais kreisais skaitītāja vāks		2	112	Kronšteina stiprinājuma skrūve		1
44	Amortizatori		6	113	Kronšteina stiprinājuma skrūve		1
45	Asu atloks		4	114	Rokturis		2
46	Nivelēšanas spilventiņi		2	11	Kājas svira		1
47	Drošības atslēgas slots		1	116	Skrūve	M8*35	1
48	Blīvējuma gredzens	Φ10	2	117	Skrūve	M4*12	4
49	Vāciņš		2	118	Skrūve	M6*25	6
50L/R	Skajruņa vāciņš		2	119	Skrūve	BT2,2*5	4
51	Paplāksne Φ9*23t1,5		11	120	Ātruma izvēles poga		1
52	Skruvju vadotne		1	121	Pads gaismas		2
53L/R	Aizsargplugs		2	122	Skajruņa lampa		2
54	Remonta modulis		2	123	Leņķa izvēles poga		1
5	Smērvīdla		1	12	Ātruma izvēles poga		1
5	Skrūve	M8*20	1	125	Impulsa kabelis		2
57	Skrūve	M8*25	1	126	Funkciju pogas kabelis		2
58	Skrūve	M5*8	4	127	USB modulis		1
59	Skrūve	M6*12	8	128	Drošības atslēga		1
60	Skrūve	M6*20	6	128	Drošības atslēga		1
61	Skrūve	ST3.0*15	2	129	Skrūve	M3*6	4
62	Skrūve	M6*28	2	130	Kabeļi	500	2
63	Skrūve	M6*12	4	131	Kabeļi	350	3
64	Skrūve	ST3.0*20	4	132	Zemējums	200	1
65	Skrūve	ST4.0*15	12	133	Cool Play lietotne		1
66	Skrūve	BT2.5*8	6	134	Spiediena stienš uz ligzdas		2
67	Skrūve	ST3.0*10	25	135	Paplāksne M7		2
68	Skrūve	BT4*8	2	136	Pretslīdēšanas lenta		2
69	Skrūve	BT4*15	15	137	Aizsargplugs		2

Treņu aprīkojuma lietošanas instrukcija

Pirms lietošanas

- Lai nodrošinātu savu drošību un pilnīgu apmierinātību ar aprīkojumu, rūpīgi izlasiet visu rokasgrāmatu
- Produkts ir paredzēts tikai lietošanai mājās. Nelietojiet terapeitiskos, rehabilitācijas vai komerciālos nolūkos.
- Montāža jāveic saskaņā ar pievienotajām instrukcijām, izmantojot tikai komplektā iekļautās detaļas. Pirms montāžas pārbaudiet, vai ir visas detaļas.

Medicīniskie ieteikumi

- Pirms treniņu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, it īpaši, ja:
 - jums ir vairāk nekā 35 gadi,
 - jūs lietojat zāles, kas ietekmē sirds darbību, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni,
 - Jums ir augsts asinsspiediens vai citas veselības problēmas.
- Vecāka gadagājuma cilvēki, bērni un personas ar invaliditāti drīkst izmantot aprīkojumu tikai pieaugušo uzraudzībā.

Drošība

- Vienmēr iesildieties pirms treniņa.
- Trenējieties ērtā sporta apģērbā un apavos ar gumijas zolēm. Izvairieties no plaša apģērba.
- Nekādā gadījumā netrenējieties 40 minūtes pēc ēšanas.
- Treniņa laikā bērni un dzīvnieki nedrīkst atrasties pie aprīkojuma.
- Vingrojumu laikā turieties pie rokturiem un kustiet rokas dabīgi.
- Pievērsiet uzmanību brīdinājuma pazīmēm: sāpes, reibonis, neregulāra sirdsdarbība — pārtrauciet vingrinājumus un konsultējieties ar ārstu.

Iekārtas uzstādīšana

- Novietojiet ierīci uz sausas, stabilas un līdzenas virsmas.
- Ieteicams izmantot neslīdošu paklāju.
- Neuzstādiet aprīkojumu uz paklāja, putuplasta vai mitras virsmas. Nelietojiet ārpus telpām.
- Brīvā telpa ap ierīci jābūt vismaz:
 - 0,6 m katrā pusē,
 - 2 m aiz skrejceļa

Tehniskā efektivitāte

- Pirms pirmās lietošanas un regulāri pārbaudiet:
 - skrūvju, bultskrūvju un savienojumu nostiprinājumu,
 - putu rokturu, vāciņu un apdare stāvokli.
- Nelietojiet iekārtu, ja kāda tās daļa ir bojāta vai nolietota.
- Neievietojiet nekādus priekšmetus iekārtas atvērumos.
- Pievērsiet uzmanību izvirzītiem regulēšanas elementiem, kas var traucēt jūsu vingrojumu veikšanu.

Enerģijas padeve un elektronika

- Izmantojiet tikai oriģinālo barošanas bloku. Ja tas ir bojāts, iegādājieties jaunu no oficiālā izplatītāja.
- Neatstājiet barošanas vadu siltuma avotu tuvumā, nepārslodzējiet to, nelīmējiet un nelodējiet.
- Pēc treniņa beigām atvienojiet barošanas vadu no rozetes.
- Ja rodas strāvas pārslodze vai nekontrolēta ātruma izmaiņa, nekavējoties atvienojiet drošības atslēgu.

Skrejceļa darbība

- Pirms sākšanas piestipriniet drošības atslēgas klipsi pie apģērba vai jostas.
- Nekad neieslēdziet skrejceļu, stāvot uz lentes — stāvieties uz sānu pakāpieniem un uzkāpiet uz lentes, kad tā sāk kustēties.
- Palieliniet ātrumu pakāpeniski.
- Ja nepieciešams, apstādiniet skrejceļu, izņemot atslēgu, un stāvieties uz pakāpieniem.
- Nokāpiet no skrejceļa tikai tad, kad tas ir pilnībā apstājies.

Skrejceļa tehniskie parametri

Parametrs	Vērtība
Izmēri salocītā veidā	1455 mm (garums) × 745 mm (platums) × 265 mm (augstums)
Izmēri izklātā veidā	1455 mm (garums) × 745 mm (platums) × 1235 mm (augstums)
Skriešanas jostas izmēri	480 mm × 1300 mm
Ātruma diapazons	1–14 km/h
Slīpuma leņķa diapazons	0–12°
Motora jauda	916 W
Tīrsvars	57
Maksimālais lietotāja svars	120 kg
Ieejas spriegums	220–240 V
Darba temperatūra	0–28 °C
LED displeja opcijas	Ātrums, laiks, attālums, kalorijas, sirdsdarbības ātrums, slīpums

Drošības funkcijas

- Drošības atslēga: sarkana, ievilkama, ar auklu un aizdari
- Aizsardzība pret strāvas padevi
- IMD displejs: ar 135° izliekumu un pretatspīduma pārklājumu
- Inteliģenta pārsprieguma aizsardzības shēma: 0,3 sekunžu reakcija maksimālai drošībai



Skrejceļa montāža

1. **Margas** Turiet margas un atbloķējiet sviru ierīces sānā. Tad paceliet margas, līdz dzirdat klikšķi, kas norāda, ka tās ir fiksētas. Pārbaudiet margu stabilitāti, viegli sakratot tās no vienas puses uz otru.
2. **Planšetdatora turētājs** Velciet turētāju, līdz tas ievietojas savā vietā. Viegli pakratiet to, lai pārliecinātos, ka tas ir pareizi fiksēts.
3. **Drošības atslēga** Ievietojiet drošības atslēgu atslēgas caurumā.
4. **Skrejceļa rokturi** Ievietojiet rokturus (114) atbilstošajos kronšteinus un piestipriniet tos ar M6×12 skrūvēm (75). Atcerieties tos noņemt, montējot ierīci. Drošības apsvērumu dēļ pirms lietošanas ieteicams tos piestiprināt pastāvīgi.
5. **Pieslēgšana strāvas padevei** Ierīci drīkst pieslēgt strāvas padevei tikai pēc tam, kad tā ir pareizi samontēta un jūs esat pārliecinājies, ka ir izmantotas visas komplektā esošās detaļas.

Montāža un demontāža

1. **Rokturu noņemšana** Pirms ierīces montāžas atskrūvējiet rokturus, kā parādīts ilustrācijā rokasgrāmatā.
2. **Margas** Turiet margas un ar kāju nospiediet sviru ierīces sānā. Kad dzirdat klikšķi, nolaidiet margas.
3. **Planšetdatora turētājs** Velciet turētāju pa labi un pēc tam nolaidiet to uz leju.
4. **Transporta riteņi** Izvelciet palīgriteņus, kā parādīts attēlā. Riteņi ļauj pārvietot skrejceļu uz priekšu, atpakaļ un sāniem.
5. **Transportēšana un strāvas padeve** Kad vāki ir salocīti un nostiprināti, skrejceļu var droši transportēt. Iestipriniet strāvas vadu zemējumā, pārliecinoties, ka vads nav pārāk saspringts, jo tas var sabojāt rozeti. Nekad nenovietojiet drošības vākus, ja vien tas nav absolūti nepieciešams. Ja nepieciešams, atvienojiet ierīci no strāvas padeves.



Skriešanas lentes regulēšana

1. **Nepareizas izvietoējuma labošana**
 - Ja lente nobīdās pa labi: pagrieziet labo spriegošanas skrūvi par ¼ apgriezienu un pārbaudiet ierīces darbību (A).
 - Ja lente nobīdās pa kreisi: veiciet to pašu darbību ar kreiso skrūvi (C).
2. **Spriedzes regulēšana pēc stiepšanas** Pēc dažām treniņu sesijām josta var nedaudz izstiepties. Vienmērīgi pievelciet abus skrūves (kreisajā un labajā pusē), līdz sasniegsiet optimālo spriedzi (B).
3. **Spriedzes novērtēšana**
 - **Pareizs spriegojums:** siksna nav pārāk vaļīga un nesagst, kad to nospiež.
 - **Jostas pārāk vaļīga:** tā apstājas, kad tiek nospiesta, bet motors un rullis turpina darboties — tā ir jānostiprina.
 - **Pārāk saspringta dzinēja siksna:** ja gan skriešanas siksna, gan dzinēja siksna apstājas zem spiediena, bet dzinējs turpina darboties, atslābiniet dzinēja siksnu.

Datora funkcijas



Ekrāna ikonas:



Slīpums: parāda skrejceļa pašreizējo slīpuma vērtību Kalorijas:



sadedzināto kaloriju skaits



sirdsdarbības ātrums: parāda sirdsdarbības



ātrumu un sadedzināto kaloriju skaitu laiks:



programmas: parāda laiku un izvēlēto programmas



režīmu



Attālums: parāda veikto attālumu un



darbības režīmu Soļi: parāda veikto soļu skaitu Ātrums:



parāda pašreizējo ātrumu

funkciju pogas:



Sākums: nospiediet pogu, lai iedarbinātu skrejceļu



Pēc pogas ar numuru 3 vai 5 nospiešanas skrejceļš palielinās ātrumu līdz attiecīgi 3 vai 5 km/h.



Apstāšanās: nospiediet, lai apstādinātu skrejceļu.

Ierīces ieslēgšana

1. Ieslēdziet ierīci un ievietojiet drošības atslēgu ligzdā.
2. Nospiediet pogu START. Skaitītājs sāks atskaitīt no 3 līdz 0, pēc tam atskanēs īss signāls. Ierīce sāks darboties ar sākotnējo ātrumu 1,0 km/h, un laika un programmas skaitītājs sāks atskaitīt.
3. Kad skrejceļš ir ieslēgts, jūs varat:
 - izmantot pogas uz rokturiem, lai palielinātu slīpumu vai ātrumu,
 - izmantot ātrās režīmas: slīpums 3, slīpums 5, ātrums 3, ātrums 5.

Darbības treniņa laikā Poga uz rokturiem:

- **Kreisais rokturis:**
 - "-" samazina ātrumu par 0,2 km/h
 - "+" palielina ātrumu par 0,2 km/h
- **Labais rokturis:**
 - "-" samazina slīpumu
 - "+" palielina slīpumu

Nospiežot STOP pogu, ierīce vienmērīgi apstājas.

Sirdsdarbības mērīšana:

Pēc 5 sekundēm, turot pulsa sensorus, displejā mirgos sirds ikona.

Manuālais režīms

1. Nospiediet START, lai sāktu treniņu. Skrejceļš sāks darboties ar ātrumu 1,0 km/h un slīpumu 0%. Skaitītāji sāks skaitīt attālumu, laiku un sadedzinātās kalorijas no nulles.
2. Gaidīšanas režīmā:
 - Nospiediet MODE ikonu – ekrānā iedegsies LED indikators.
 - Nospiediet TIME ikonu – skaitītājs parādīs 30:00 un sāks mirgot.
 - Iestatiet treniņa laiku no 5:00 līdz 99:00, izmantojot pogas uz rokturiem.
3. Atpakaļskaitīšanas režīmā:
 - Nospiediet MODE ikonu, lai pārietu uz attāluma iestatījumiem.
 - Skaitītājs parādīs 5,0 un sāks mirgot.
 - Iestatiet distanci no 0,5 līdz 99,0 kilometriem, izmantojot pogas uz rokturiem.
4. Attāluma atskaides režīmā:
 - Nospiediet MODE ikonu, lai pārietu uz kaloriju iestatījumiem.
 - Skaitītājs parādīs 100 un sāks mirgot.
 - Iestatiet kaloriju sadedzināšanas vērtību no 20 līdz 990 kcal.
5. Izvēlieties vienu no trim pieejamajiem atskaides režīmiem un nospiediet START. Ierīce sāks darboties pēc 3 sekundēm. Kad atskaite būs beigusies, skrejceļš automātiski apstāties. Lai skrejceļu apstādinātu jebkurā brīdī, nospiediet STOP.

Automātiskās programmas

Ierīce piedāvā 8 automātiskās programmas: P1–P8.

1. Nospiediet PROGRAM – ekrānā parādīsies P1...P8 un noklusējuma laiks 30:00.
2. Iestatiet treniņa laiku, izmantojot pogas „+” un „-”, pēc tam nospiediet

START. Katra programma sastāv no 10 posmiem.

Katra posma ilgums ir kopējais laiks / 10.

- Īss skaņas signāls norāda pāreju uz nākamo posmu.
- Ātrums un slīpums mainās automātiski atbilstoši programmas iestatījumiem.
- Vērtības varat manuāli pielāgot, izmantojot pogas uz rokturiem, bet pēc posma pabeigšanas skrejceļš atgriezīsies pie ieprogrammētajiem iestatījumiem.

Pēc pēdējā posma pabeigšanas skrejceļš izdos skaņas signālu un vienmērīgi apstāties.



Savu režīmu programmēšana (U1–U3)

1. Lietotāja programmas iestatījumi
Lietotājs var saglabāt savus iestatījumus režīmos U1, U2 un U3.
 - Nospiediet un turiet PROGRAM pogu, lai izvēlētos režīmu U1–U3.
 - **Nospiediet** pogu START, lai apstiprinātu savu izvēli.
 - Sāksies pirmā posma konfigurācija:
 - Izmantojiet ātruma + / – pogas uz rokturiem, lai iestatītu ātrumu.
 - Izmantojiet pogas Incline + / –, lai iestatītu slīpumu.
 - Nospiediet START, lai pārietu uz nākamo posmu.
 - Atkārtojiet šo procesu visiem 10 posmiem.

Kad konfigurācija ir pabeigta, iestatījumi tiks pastāvīgi saglabāti ierīces atmiņā, pat pēc strāvas atslēgšanas. Iestatījumu atiestatīšana dzēsīs lietotāja datus.

2. Vingrojumu sākšana ar savu programmu

- Nospiediet un turiet PROGRAM pogu, lai izvēlētos režīmu U1–U3.
- Iestatiet treniņa laiku.
- Nospiediet START, lai sāktu treniņu.

3. Lietotāja režīma instrukcijas

Katra lietotāja programma sastāv no 10 posmiem. Pirms sākšanas iestatiet:

- Ātrumu
- Sliekuma leņķi
- Katras pakāpes ilgumu

Kad esat pabeidzis konfigurāciju, nospiediet START, lai palaistu programmu.

Papildu funkcijas

AUX (audio ieeja)

- Kad skrejceļš ir ieslēgts, varat pievienot audio kabeli ārējam atskaņotājam.
- Kad ierīce ir izslēgta un pāriet miega režīmā, atskaņotājs automātiski izslēdzas.
- Lai atmodinātu skrejceļu, nospiediet jebkuru pogu.

USB

- USB ports ir paredzēts tikai ierīču uzlādēšanai.
- Skrejceļam nav iebūvēta audio atskaņotāja.

Metrisko sistēmu maiņa

1. Nospiediet START.
2. Izņemiet drošības atslēgu un ievietojiet to atpakaļ.
3. Ekrānā parādīsies izvēles panelis:
 - SI – metriskā sistēma (km, kg)
 - ENG – imperiālā (jūdzes, mārciņas)
4. Izmantojiet pogas uz labās roktura puses, lai izvēlētos sistēmu.
5. Nospiediet START, lai apstiprinātu un pārietu gaidīšanas režīmā.

Drošības bloķēšanas funkcija

Jūs varat jebkurā brīdī apturēt skrejceļu, izņemot drošības atslēgu. Avārijas apstāšanās gadījumā ierīce izdos brīdinājuma signālu, un displejā parādīsies ziņojums SAFE. Šādā stāvoklī skrejceļš nereaģēs uz nekādām komandām – to var tikai izslēgt. Kad drošības atslēga tiek ievietota atpakaļ, ierīce atgriežas gaidstāves režīmā.

Slīpuma leņķa iestatīšana

Gaidīšanas režīmā nospiediet pogu STOP, lai piekļūtu slīpuma leņķa iestatījumiem. Pēc konfigurācijas pabeigšanas skrejceļš automātiski atgriezīsies gaidīšanas režīmā.

Enerģijas taupīšanas režīms

Ja gaidīšanas režīmā 4 minūtes netiek dots neviens komands, ierīce pārslēdzas uz enerģijas taupīšanas režīmu un displejs izslēdzas. Lai atmodinātu skrejceļu, nospiediet jebkuru pogu.

Kļūdu kodi

Kods	Apraksts
Er 1	Displejā nav signāla
Er 3	Sprieguma kāpums
Er 4	Kontroliera īssavienojums
Er 5	Pārslodze/pārkaršana
Er 6	Motors nav pieslēgts (DC)
Er 7	Nav kontroliera signāla
Er 8	Atgriezeniskās saites aizsardzība
Er 13	Sprieguma pārspriegums
Er 14	Īssavienojums

Izslēgšanās

Ierīci var izslēgt jebkurā brīdī, neradot bojājumus.

Piezīme pirms apmācības

- Pārbaudiet strāvas padeves stāvokli un drošības atslēgas pozīciju.
- Ja nepieciešams, velciet drošības atslēgu, lai apturētu skrejceļu.
- Lai atkārtoti aktivizētu ierīci, ievietojiet atslēgu atslēgas caurumā.

Drošības noteikumi treniņa laikā

Pirms treniņa sākšanas konsultējieties ar speciālistu, lai izvēlētos jūsu vecumam un veselības stāvoklim atbilstošu treniņu plānu, intensitāti un ilgumu. Ja treniņa laikā rodas šādi simptomi:

- sasprindzinājums krūtīs,
- sirdsdarbības traucējumi,
- drudzis vai citi satraucoši simptomi, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu.

Ieteicamie ātrumi:

Ātrums (km/h)	Ieteikumi
1,0–3,0	Cilvēki ar sliktu fizisko kondīciju
3,0–4,5	Cilvēki, kuri reti nodarbojas ar sportu
4,5–6	Vidējais gājiena temps
6,0	Ātrs gājiena temps
7,5–9,0	Skriešana
9,0–12,0	Vidējs temps
12,0–14,5	Ātrs temps
14,5–18,0	Augsts skriešanas temps

Tīrīšana un apkope

Pirms apkopes sākšanas pārliecinieties, ka ierīce ir atvienota no strāvas padeves.

- Vismaz reizi gadā notīriet detaļas zem motora pārsega.
- Skrejceļa kalpošanas ilgums galvenokārt ir atkarīgs no lentas un plāksnes stāvokļa — ieteicams regulāri eļļot.

Pārbaude un eļļošana:

Lietošana	Apkopes biežums
< 3 stundas nedēļā	reizi gadā
3–5 stundas nedēļā	reizi 6 mēnešos
> 5 stundas nedēļā	ik pēc 3 mēnešiem

Papildu ieteikumi:

1. Pēc treniņa, kas ilgst ≥ 2 stundas, atvienojiet skrejceļu no strāvas padeves uz 10 minūtēm.
2. Pārāk vaļīga lenta var noslīdēt un izraisīt pārmērīgu rullīšu un motora nodilumu. Ieteicamais atstarpes lielums, paceļot lentu: 50–75 mm

Skrejceļa lentas eļļošana

- Pārbaudiet eļļošanas līmeni ik pēc 30 stundām vai 30 lietošanas dienām.
- Pieskarieties vietai, kur siksna saskaras ar plāksni — ja tā ir sausa, pievienojiet eļļu saskaņā ar instrukcijām.
- PIEZĪME: Pirms pirmās lietošanas ieeļļojiet siksnu — kā parādīts instrukcijās.



Lietotnes instalēšana:

FitShow darbojas ar jūsu treniņu ierīci un Kinomap un Zwift lietotnēm. Lejupielādējiet to savā viedtālrunī, lai sekotu līdzi saviem panākumiem un pārvaldītu savus treniņus.

Reģistrācija un pieteikšanās

- Kad pirmo reizi palaidāt lietotni, izveidojiet kontu, ievadot savu e-pasta adresi vai tālruna numuru un paroli.
- Ja jums jau ir konts, piesakieties.

Savienošana ar ierīci

- Ieslēdziet Bluetooth un izvēlieties savu treniņierīci no pieejamo ierīču saraksta.
- Pēc savienošanas lietotne parādīs iekārtas tehniskos

datu. Treniņš un rezultātu reģistrēšana

- Lietotne reģistrē: laiku, distanci, kalorijas, soļus/minūtē, sirdsdarbības ātrumu, ātrumu un slīpumu.
- Pēc treniņa nospiediet STOP, lai saglabātu rezultātus. Jūs varat turpināt vai beigt sesiju.

Iestatījumi un vēsture

- Sadaļā Iestatījumi atradīsiet iestatījumus un treniņu vēsturi.
- Sadaļā Ieraksti varat pārbaudīt katras sesijas

informāciju. Sirdsdarbības mērīšana

- Uzlieciet rokas uz pulsa sensoriem vai pieslēdzieties telemetrijas jostu.



ONDERDELENLIJST

Nr.	Onderdeel	Beschrijving	Aantal	Nr.	Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Hoofdframe		1	70	Schroef	M5	6
2	Beugel		1	71	Schroef	M6	2
3L/R	Kolom		2	72	Schroef	M8	11
4	Tablethouder		1	73	Schroef	M10	2
5	Computerbeugel		1	74	Schroef	M8*15	6
6	Luidsprekeraansluiting		2	75	Schroef	M6*12	14
7L/R	Tablethoudergeleider		2	76	Schroef	M6*15	2
8L/R	Niveau-afstelplaat L/R		2	77	Schroef	M6*50	1
9	Wielbeugel		2	78	Schroef	M6*60	2
10L/R	Niveauregelplaat L/R		2	79	Schroef	M8*12	2
11	Wielassen		2	80	Schroef	M10*45 10.9 lengte 15 mm	1
12	Wielas		2	81	Schroef	M10*60 10.9 lengte 15	1
13	Beugel		2	82	Schroef	M2*5	6
14	Voedingsconnector		1	83	Schroef	M4*8	16
15	Randafdekking		6	84	Sluitplaat	Φ5*12*1,2	6
16	Leuningstop		4	85	Sluitring	φ9*φ16*11,6	4
17	Voorwielen		1	86	Sluitring	φ6,6*φ11,8*11,6	13
18	Achterste rol		1	87	Sluitring	φ11*φ20*12,0	2
19	Veer		2	88	Spoel	φ4,1*φ4,4*	2
20	Moer	5#	1	89	Veerring	M8	7
21	Kabel		1	90	Afdichtingsring	φ8	1
22	Cilinder		1	91	Segera-ring	φ20	2
23	Drukveer		1	92	Bus	M10*P1,25	2
24	Lopende plaat		1	93	Sluitring	φ12,2*φ17*10,5	4
25	Loopband		1	94	Sluitring	Binnendiameter φ13 x draaddiameter φ1,9	2
26	Meervoudige ribband		1	95	Tredenbordafdekking		2
27	Ringkabelplug		2	96	Voeding		1
28	Motorcontactdoos		1	97	Stekker		1
29	Achterkap		1	98	Schakelaar		1
30	Onderste motorkap		1	99	Zekering		1
31	Motorafdekking		1	100	DC-motor		1
32L/R	Motorafdekking L/R		2	101	Kantelmotor		1
33	Transportrollen		2	102	Luidspreker		2
34	Hendelgrendel		1	103	MP3-kabel		1
35L/R	Afdekking L/R		2	104	Controller		1
36	Extra transportwielen		2	105	Bovenste kabel		1
37	Transportwielafdekking		2	106	Schroef	M4*12	4
38	Onderste afdekking voor transportwielen		2	107	Onderste kabel		1
39	Onderste meterbehuizing		1	108	Meter		1
40	Teller		1	109	Knop voor hoekselectie		1
41	Tellerpaneel		1	110	Sluitring	φ20,5*φ30*12,0	2
42L/R	Meterkap L/R		2	111	Sluitring	φ20,5*φ27*10,4	2
43L/R	Binnenste linker meterhoes		2	112	Bevestigingsschroef beugel		1
44	Schokdempers		6	113	Bevestigingsschroef voor beugel		1
45	Asflens		4	114	Handgreep		2
46	Nivelleringskussens		2	115	Voetpedaal		1
47	Veiligheidssleutelgat		1	116	Schroef	M8*35	1
48	Afdichting	Φ10	2	117	Schroef	M4*12	4
49	Dop		2	118	Schroef	M6*25	6
50L/R	Luidsprekerkap		2	119	Schroef	BT2,2*5	4
51	Sluitring φ9φ23t1,5		11	120	Snelheidsknop		1
52	Wasmachine-gids		1	121	Padverlichting		2
53L/R	Afdekplug		2	122	Luidsprekerlamp		2
54	Reparatiemodule		2	123	Knop voor hoekselectie		1
55	Smeermiddel		1	124	Snelheidsknop		1
56	Schroef	M8*20	1	125	Puls kabel		2
57	Schroef	M8*25	1	126	Kabel voor functieknop		2
58	Schroef	M5*8	4	127	USB-module		1
59	Schroef	M6*12	8	128	Veiligheidssleutel		1
60	Schroef	M6*20	6	128	Veiligheidssleutel		1
61	Schroef	ST3.0*15	2	129	Schroef	M3*6	4
62	Schroef	M6*28	2	130	Kabel	500 mm	2
63	Schroef	M6*12	4	131	Kabel	350 mm	3
64	Schroef	ST3.0*20	4	132	Aarding	200 mm	1
65	Schroef	ST4.0*15	12	133	Cool Play APP		1
66	Schroef	BT2,5*8	6	134	Drukpen op aansluiting		2
67	Schroef	ST3.0*10	25	135	Sluitring M7		2
68	Schroef	BT4*8	2	136	Antislipband		2
69	Schroef	BT4*15	15	137	Blindplug		2

Gebruiksaanwijzing trainingsapparatuur

Voor gebruik

- Lees de volledige handleiding zorgvuldig door om uw veiligheid en volledige tevredenheid over het apparaat te garanderen.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Niet gebruiken voor therapeutische, revalidatie- of commerciële doeleinden.
- De montage moet worden uitgevoerd volgens de bijgevoegde instructies, waarbij alleen de onderdelen uit de set mogen worden gebruikt. Controleer vóór de montage of alle onderdelen aanwezig zijn.

Medische aanbevelingen

- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint, vooral als:
 - u ouder bent dan 35 jaar,
 - u medicijnen gebruikt die uw hart, bloeddruk of cholesterol beïnvloeden,
 - u lijdt aan hoge bloeddruk of andere medische aandoeningen.
- Ouderen, kinderen en personen met een handicap mogen de apparatuur alleen onder toezicht van een volwassene gebruiken.

Veiligheid

- Warm altijd op voor de training.
- Draag comfortabele sportkleding en schoenen met rubberen zolen. Vermijd loszittende kleding.
- Train niet binnen 40 minuten na het eten.
- Houd kinderen en dieren tijdens het sporten uit de buurt van de apparatuur.
- Houd tijdens het sporten de handgrepen vast en beweeg uw armen op natuurlijke wijze.
- Let op waarschuwingssignalen: pijn, duizeligheid, onregelmatige hartslag — stop met trainen en raadpleeg uw arts.

Het apparaat installeren

- Plaats het apparaat op een droge, stabiele en vlakke ondergrond.
- Het gebruik van een antislipmat wordt aanbevolen.
- Plaats het apparaat niet op tapijt, schuimrubber of natte oppervlakken. Niet buiten gebruiken.
- De vrije ruimte rondom het apparaat moet minimaal zijn:
 - 0,6 m aan elke kant,
 - 2 m achter de loopband

Technische efficiëntie

- Controleer vóór het eerste gebruik en regelmatig:
 - de bevestiging van schroeven, bouten en verbindingen,
 - de staat van de schuimrubberen handgrepen, doppen en bekleding.
- Gebruik het apparaat niet als er onderdelen beschadigd of versleten zijn.
- Steek geen voorwerpen in de openingen van de apparatuur.
- Let op uitstekende verstelelementen die uw trainingsroutine kunnen hinderen.

Stroomvoorziening en elektronica

- Gebruik alleen de originele voeding. Als deze beschadigd is, koop dan een nieuwe bij een officiële distributeur.
- Plaats het netsnoer niet in de buurt van warmtebronnen, overbelast het niet, lijm of soldeer het niet.
- Haal na afloop van uw training de stekker uit het stopcontact.
- In geval van een stroomstoot of ongecontroleerde snelheidsverandering moet u onmiddellijk de veiligheidssleutel loskoppelen.

Werkung van de loopband

- Bevestig voor het starten de veiligheidssleutelclip aan uw kleding of riem.
- Start de loopband nooit terwijl u op de band staat — ga op de zijtreden staan en stap op de band nadat deze is gaan draaien.
- Verhoog de snelheid geleidelijk.
- Stop de loopband indien nodig door de sleutel te verwijderen en op de treden te gaan staan.
- Stap pas van de loopband af als deze volledig tot stilstand is gekomen.

Technische specificaties van de loopband

Parameter	Waarde
Afmetingen in opgevouwen toestand	1455 mm (L) × 745 mm (B) × 265 mm (H)
Afmetingen wanneer uitgeklaapt	1455 mm (L) × 745 mm (B) × 1235 mm (H)
Afmetingen loopband	480 mm × 1300 mm
Snelheidsbereik	1–14 km/u
Hellingshoekbereik	0–12°
Motorvermogen	916 W
Nettogewicht	57 kg
Maximaal gebruikersgewicht	120 kg
Ingangsspanning	220–240 V
Bedrijfstemperatuur	0–28 °C
LED-displayopties	Snelheid, tijd, afstand, calorieën, hartslag, helling

Veiligheidsvoorzieningen

- Veiligheidssleutel: rood, intrekbaar, met koord en sluiting
- Stroomuitvalbeveiliging
- IMD-display: met 135° kromming en antireflectiecoating
- Intelligente overspanningsbeveiliging: reactietijd van 0,3 seconde voor maximale veiligheid



Montage van de loopband

1. **Leuning** Houd de leuning vast en ontgrendel de hendel aan de zijkant van het apparaat. Til vervolgens de leuning op totdat u een klik hoort, wat aangeeft dat deze vergrendeld is. Controleer de stabiliteit van de leuning door deze voorzichtig heen en weer te schudden.
2. **Tablethouder** Trek de houder naar u toe totdat deze op zijn plaats klikt. Schud hem voorzichtig heen en weer om te controleren of hij goed vergrendeld is.
3. **Veiligheidssleutel** Steek de veiligheidssleutel in de sleuf.
4. **Handgrepen van de loopband** Steek de handgrepen (114) in de daarvoor bestemde beugels en zet ze vast met M6×12-schroeven (75). Vergeet niet ze te verwijderen wanneer u het apparaat in elkaar zet. Om veiligheidsredenen wordt aanbevolen om ze vóór gebruik permanent vast te zetten.
5. **Aansluiten op de stroomvoorziening** Het apparaat mag pas op de stroomvoorziening worden aangesloten nadat het correct is gemonteerd en u zich ervan heeft vergewist dat alle onderdelen uit de set zijn gebruikt.

Montage en demontage

1. **De handgrepen verwijderen** Schroef de handgrepen los voordat u het apparaat in elkaar zet, zoals aangegeven in de afbeelding in de handleiding.
2. **Leuning** Houd de leuning vast en druk met uw voet op de hendel aan de zijkant van het apparaat. Wanneer u een klik hoort, laat u de leuning zakken.
3. **Tablethouder** Trek de houder naar rechts en laat hem vervolgens zakken.
4. **Transportwielen** Trek de extra transportwielen uit zoals weergegeven in de afbeelding. Met deze wielen kunt u de loopband naar voren, naar achteren en zijwaarts verplaatsen.
5. **Transport en stroomvoorziening** Zodra de afdekkingen zijn ingeklapt en vastgezet, kan de loopband veilig worden vervoerd. Steek de stekker van het netsnoer in een geaard stopcontact en zorg ervoor dat het snoer niet wordt uitgerekt, omdat dit het stopcontact kan beschadigen. Verwijder de veiligheidsafdekkingen nooit, tenzij dit absoluut noodzakelijk is. Koppel het apparaat indien nodig los van de stroomvoorziening.



De loopband afstellen

1. **Correctie van verkeerde uitlijning**
 - o Als de band naar rechts verschuift: draai de rechter spanbout ¼ slag en controleer de werking van het apparaat (A).
 - o Als de band naar links verschuift: voer dezelfde handeling uit met de linkerschroef (C).
2. **Spannen na uitrekken** Na enkele trainingssessies kan de riem iets uitrekken. Draai beide schroeven (links en rechts) gelijkmatig aan totdat u de optimale spanning (B) bereikt.
3. **Beoordeling van de spanning**
 - o **Juiste spanning:** de riem is niet te los en zakt niet door wanneer erop wordt gedrukt.
 - o **Riem te los:** hij stopt onder druk, maar de motor en de rol blijven draaien — hij moet worden aangespannen.
 - o **Motorriem te strak:** als zowel de loopband als de motorriem onder druk stoppen en de motor blijft draaien, maak dan de motorriem losser.

Computerfuncties



Pictogrammen op het display:



Helling: geeft de huidige hellingswaarde van de loopband weer Calorieën:



aantal verbrande calorieën



Hartslag: geeft de hartslag en het aantal verbrande



calorieën weer Tijd: trainingstijd



Programma's: geeft de tijd en de geselecteerde



programmamodus weer



Afstand: geeft de afgelegde afstand en de



bedrijfsmodus Stappen: geeft het aantal genomen stappen



weer Snelheid: geeft de huidige snelheid weer



Functieknoppen:



Start: druk op de knop om de loopband te starten



Nadat u op de knoppen 3 of 5 hebt gedrukt, verhoogt de loopband zijn snelheid tot respectievelijk 3 of 5 km/u.



Stop: druk op deze knop om de loopband te stoppen.

Het apparaat inschakelen

1. Schakel het apparaat in en steek de veiligheidssleutel in het stopcontact.
2. Druk op de START-knop. De teller telt af van 3 naar 0, gevolgd door een korte pieptoon. Het apparaat start met een beginsnelheid van 1,0 km/u en de tijd- en programmateller begint af te tellen.
3. Zodra de loopband draait, kunt u:
 - o de knoppen op de handgrepen gebruiken om de helling of snelheid te verhogen,
 - o de snelle modi gebruiken: Helling 3, Helling 5, Snelheid 3, Snelheid 5.

Bediening tijdens het trainen Knoppen op de handgrepen:

- **Linkerhandgreep:**
 - o "-" verlaagt de snelheid met 0,2 km/u
 - o "+" verhoogt de snelheid met 0,2 km/u
- **Rechterhendel:**
 - o "-" verlaagt de hellingshoek
 - o "+" verhoogt de helling

Door op de STOP-knop te drukken, stopt het apparaat soepel.

Hartslagmeting:

Nadat u de polssensoren 5 seconden hebt vastgehouden, knippert er een hartje op het display.

Handmatige modus

1. Druk op START om te beginnen met trainen. De loopband start met een snelheid van 1,0 km/u en een helling van 0%. De tellers beginnen vanaf nul met het aftellen van de afstand, tijd en verbrande calorieën.
2. In de stand-bymodus:
 - o Druk op het MODE-pictogram – het LED-lampje op het scherm gaat branden.
 - o Druk op het TIME-pictogram – de teller geeft 30:00 weer en begint te knipperen.
 - o Stel de trainingstijd in tussen 5:00 en 99:00 met behulp van de knoppen op de handgrepen.
3. In de afteelmodus:
 - o Druk op het MODE-pictogram om naar de afstandsinstellingen te gaan.
 - o De teller geeft 5,0 weer en begint te knipperen.
 - o Stel de afstand in tussen 0,5 en 99,0 kilometer met behulp van de knoppen op de handgrepen.
4. In de afstand-afteelmodus:
 - o Druk op het MODE-pictogram om naar de calorie-instellingen te gaan.
 - o De teller geeft 100 weer en begint te knipperen.
 - o Stel de calorieverbrandingswaarde in tussen 20 en 990 kcal.
5. Selecteer een van de drie beschikbare afteelmodi en druk op START. Het apparaat begint na 3 seconden te werken. Wanneer het aftellen is voltooid, stopt de loopband automatisch. Om de loopband op elk moment te stoppen, drukt u op STOP.

Automatische programma's

Het apparaat biedt 8 automatische programma's: P1–P8.

1. Druk op PROGRAM – op het scherm verschijnt P1...P8 en de standaardtijd van 30:00.
2. Stel de trainingstijd in met de knoppen "+" en "-" en druk vervolgens op START.

Elk programma bestaat uit 10 fasen.

Elke fase duurt - totale tijd / 10.

- Een kort geluidssignaal geeft de overgang naar de volgende fase aan.
- De snelheid en hellingshoek veranderen automatisch volgens de programma-instellingen.
- U kunt de waarden handmatig aanpassen met de knoppen op de handgrepen, maar nadat de fase is voltooid, keert de loopband terug naar de geprogrammeerde instellingen.

Na voltooiing van de laatste fase geeft de loopband een geluidssignaal en stopt hij soepel.



Uw eigen modi programmeren (U1–U3)

1. Instellingen voor gebruikersprogramma's

De gebruiker kan zijn eigen instellingen opslaan in de modi U1, U2 en U3.

- Houd de PROGRAM-knop ingedrukt om modus U1–U3 te selecteren.
- **Druk op de START-knop** om uw selectie te bevestigen.
- De configuratie van de eerste fase begint:
 - o Gebruik de knoppen Speed + / – op de handgrepen om de snelheid in te stellen.
 - o Gebruik de knoppen Incline + / – om de hellingshoek in te stellen.
- Druk op START om door te gaan naar de volgende fase.
- Herhaal dit proces voor alle 10 stappen.

Zodra de configuratie is voltooid, worden de instellingen permanent opgeslagen in het geheugen van het apparaat, zelfs nadat de stroom is uitgeschakeld. Als u de instellingen reset, worden de gebruikersgegevens verwijderd.

2. Oefeningen starten met uw eigen programma

- Houd de PROGRAM-knop ingedrukt om modus U1–U3 te selecteren.
- Stel de trainingstijd in.
- Druk op START om met de training te beginnen.

3. Instructies voor de gebruikersmodus

Elk gebruikersprogramma bestaat uit 10 fasen. Stel voor aanvang het volgende in:

- Snelheid
- Hellingshoek
- Duur van elke fase

Zodra u de configuratie hebt voltooid, drukt u op START om het programma te starten.

Extra functies AUX (audio-ingang)

- Zodra de loopband is ingeschakeld, kunt u een audiokabel aansluiten op een externe speler.
- Wanneer het apparaat wordt uitgeschakeld en in de slaapstand gaat, wordt de speler automatisch uitgeschakeld.
- Om de loopband weer te activeren, drukt u op een willekeurige knop.

USB

- De USB-poort is alleen bedoeld voor het opladen van apparaten.
- De loopband heeft geen ingebouwde audiospeler.

Het metrieke stelsel wijzigen

1. Druk op START.
2. Verwijder de veiligheidssleutel en plaats deze vervolgens opnieuw.
3. Er verschijnt een selectiepaneel op het scherm:
 - SI – metrisch (km, kg)
 - ENG – imperiaal (mijl, pond)
4. Gebruik de knoppen op de rechterhendel om het systeem te selecteren.
5. Druk op START om te bevestigen en de stand-bymodus te activeren.

Veiligheidsslotfunctie

U kunt de loopband op elk moment stoppen door de veiligheidssleutel te verwijderen. Bij een noodstop geeft het apparaat een waarschuwingssignaal en verschijnt het bericht SAFE op het display. In deze toestand reageert de loopband niet op commando's – hij kan alleen worden uitgeschakeld. Wanneer de veiligheidssleutel opnieuw wordt geplaatst, keert het apparaat terug naar de stand-bymodus.

De hellingshoek instellen

Druk in de stand-bymodus op de STOP-knop om de instellingen voor de hellingshoek te openen. Zodra de configuratie is voltooid, keert de loopband automatisch terug naar de stand-bymodus.

Energiebesparende modus

Als er in de stand-bymodus gedurende 4 minuten geen commando wordt gegeven, schakelt het apparaat over naar de energiebesparende modus en wordt het display uitgeschakeld. Om de loopband weer te activeren, drukt u op een willekeurige knop.

Foutcodes

Code	Beschrijving
Er 1	Geen signaal op het display
Er 3	Spanningspiek
Er 4	Kortsluiting in de controller
Er 5	Overbelasting/oververhitting
Er 6	Motor niet aangesloten (DC)
Er 7	Geen controllersignaal
Er 8	Terugslagbeveiliging
Er 13	Spanningspiek
Er 14	Kortsluiting

Uitschakeling

Het apparaat kan op elk moment worden uitgeschakeld zonder schade te veroorzaken.

Opmerking voorafgaand aan de training

- Controleer de staat van de stroomvoorziening en de positie van de veiligheidssleutel.
- Trek indien nodig aan de veiligheidssleutel om de loopband te stoppen.
- Om het apparaat opnieuw te activeren, steekt u de sleutel in de sleuf.

Veiligheidsregels tijdens het sporten

Raadpleeg voor aanvang van uw training een professional om het juiste trainingsschema, de juiste intensiteit en duur te kiezen voor uw leeftijd en gezondheidstoestand. Als tijdens het sporten symptomen zoals de volgende optreden:

- beklemming op de borst,
- hartritimestoornissen,
- koude rillingen of andere verontrustende symptomen, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts.

Aanbevolen snelheden:

Snelheid (km/u)	Aanbevelingen
1,0–3,0	Mensen in slechte fysieke conditie
3,0–4,5	Mensen die weinig sporten
4,5–6,0	Gemiddeld wandeltempo
6,0–7,5	Snel wandeltempo
7,5–9,0	Joggen
9,0–12,0	Gemiddeld tempo
12,0–14,5	Snel tempo
14,5–18,0	Geavanceerd hardlopen

Reiniging en onderhoud

Zorg ervoor dat het apparaat is losgekoppeld van de stroomvoorziening voordat u met het onderhoud begint.

- Reinig de onderdelen onder de motorkap minstens één keer per jaar.
- De levensduur van de loopband hangt voornamelijk af van de staat van de band en de plaat — regelmatig oliën wordt aanbevolen.

Inspectie en smering:

Gebruik	Onderhoudsfrequentie
< 3 uur/week	eenmaal per jaar
3–5 uur/week	om de 6 maanden
> 5 uur/week	om de 3 maanden

Aanvullende aanbevelingen:

1. Na een training van ≥ 2 uur moet u de loopband gedurende 10 minuten loskoppelen van de stroomvoorziening.
2. Een te losse band kan gaan slippen en overmatige slijtage aan de rollen en motor veroorzaken. Aanbevolen speling bij het omhoogtrekken van de band: 50–75 mm

De loopband smeren

- Controleer het smeerniveau elke 30 uur of 30 dagen gebruik.
- Raak het punt aan waar de riem de plaat raakt — als deze droog is, voeg dan olie toe volgens de instructies.
- **OPMERKING:** Smeer de riem voor het eerste gebruik — zoals aangegeven in de instructies.

**Installatie van de app:**

FitShow werkt met uw trainingsapparaat en de Kinomap- en Zwift-applicaties. Download de app op uw smartphone om uw voortgang bij te houden en uw trainingen te beheren.

Registratie en aanmelden

- Wanneer u de app voor het eerst start, maakt u een account aan door uw e-mailadres of telefoonnummer en wachtwoord in te voeren.
- Als u al een account hebt, log dan in.

Verbinding maken met uw apparaat

- Schakel Bluetooth in en selecteer uw trainer in de lijst met beschikbare apparaten.
- Zodra de koppeling tot stand is gebracht, geeft de app de

technische gegevens van het apparaat weer. Trainen en resultaten registreren

- De app registreert: tijd, afstand, calorieën, stappen/min, hartslag, snelheid en hellingshoek.
- Druk na uw training op STOP om uw resultaten op te slaan. U kunt de sessie voortzetten of

beëindigen. Instellingen en geschiedenis

- In het tabblad Instellingen vindt u instellingen en trainingsgeschiedenis.
- In Records kunt u de details van elke sessie bekijken.

Hartslagmeting

- Plaats uw handen op de polssensoren of sluit de telemetriegordel aan.



LISTA DE PEÇAS

N.º	Peça	Descrição	Quantidade	N.	Peça	Descrição	Quantidade
1	Estrutura principal		1	70	Parafuso	M5	6
2	Suporte		1	71	Parafuso	M6	2
3L/R	Coluna		2	72	Parafuso	M8	11
4	Suporte para tablet		1	73	Parafuso	M10	2
5	Suporte para computador		1	74	Parafuso	M8*15	6
6	Tomada para altifalante		2	75	Parafuso	M6*12	14
7L/R	Guia do suporte para tablet		2	76	Parafuso	M6*15	2
8L/R	Placa de ajuste de nível L/R		2	77	Parafuso	M6*50	1
9	Suporte da roda		2	78	Parafuso	M6*60	2
10L/R	Placa de bloqueio de nível L/R		2	79	Parafuso	M8*12	2
11	Eixos das rodas		2	80	Parafuso	M10*45 10.9 comprimento 15 mm	1
12	Eixo da roda		2	81	Parafuso	M10*60 10.9 comprimento 15	1
13	Suporte		2	82	Parafuso	M2*5	6
14	Conector da fonte de alimentação		1	83	Parafuso	M4*8	16
15	Tampa lateral		6	84	Arruela	Φ5*12*1,2	6
16	Batente do corrimão		4	85	Arruela	φ9*φ16*11,6	4
17	Rodas dianteiras		1	86	Arruela	φ6,6*φ11,8*11,6	13
18	Rolo traseiro		1	87	Arruela	φ11*φ20*12,0	2
19	Mola		2	88	Arruela	φ4,1*φ4,4*	2
20	Porca	5#	1	89	Arruela de pressão	M8	7
21	Cabo		1	90	Anel de vedação	φ8	1
22	Cilindro		1	91	Anel Segera	φ20	2
23	Mola de compressão		1	92	Bucha	M10*P1,25	2
24	Placa de corrida		1	93	Arruela	φ12,2*φ17*10,5	4
25	Correia de transmissão		1	94	Arruela	Diâmetro interno φ13 × diâmetro do fio φ1,9	2
26	Correia multi-rib		1	95	Capa do estribo		2
27	Ficha de cabo com anel		2	96	Fonte de alimentação		1
28	Tomada do motor		1	97	Ficha		1
29	Tampa traseira		1	98	Interruptor		1
30	Tampa inferior do motor		1	99	Fusível		1
31	Tampa do motor		1	100	Motor CC		1
32L/R	Tampa do motor L/R		2	101	Motor de inclinação		1
33	Rolos de transporte		2	102	Altifalante		2
34	Alavanca de travamento		1	103	Cabo MP3		1
35L/R	Tampa L/R		2	104	Controlador		1
36	Rodas de transporte adicionais		2	105	Cabo superior		1
37	Tampa da roda de transporte		2	106	Parafuso	M4*12	4
38	Tampa inferior para rodas de transporte		2	107	Cabo inferior		1
39	Tampa inferior do medidor		1	108	Medidor		1
40	Contador		1	109	Botão de seleção de ângulo		1
41	Painel do contador		1	110	Arruela	φ20,5*φ30*12,0	2
42L/R	Tampa do medidor L/R		2	111	Arruela	φ20,5*φ27*10,4	2
43L/R	Tampa interna esquerda do medidor		2	112	Parafuso de fixação do suporte		1
44	Amortecedores		6	113	Parafuso de fixação do suporte		1
45	Flange do eixo		4	114	Pega		2
46	Almofadas de nivelamento		2	115	Alavanca de pé		1
47	Ranhura para chave de segurança		1	116	Parafuso	M8*35	1
48	Anel de vedação	Φ10	2	117	Parafuso	M4*12	4
49	Tampa		2	118	Parafuso	M6*25	6
50L/R	Tampa do altifalante		2	119	Parafuso	BT2.2*5	4
51	Arruela φ9*φ23*1,5		11	120	Botão de seleção de velocidade		1
52	Guia da arruela		1	121	Luz de almofada		2
53L/R	Tampa de vedação		2	122	Lâmpada do altifalante		2
54	Módulo de reparação		2	123	Botão de seleção de ângulo		1
55	Lubrificante		1	124	Botão de seleção de velocidade		1
56	Parafuso	M8*20	1	125	Cabo de pulso		2
57	Parafuso	M8*25	1	126	Cabo do botão de função		2
58	Parafuso	M5*8	4	127	Módulo USB		1
59	Parafuso	M6*12	8	128	Chave de segurança		1
60	Parafuso	M6*20	6	128	Chave de segurança		1
61	Parafuso	ST3.0*15	2	129	Parafuso	M3*6	4
62	Parafuso	M6*28	2	130	Cabo	500 mm	2
63	Parafuso	M6*12	4	131	Cabo	350 mm	3
64	Parafuso	ST3.0*20	4	132	Aterramento	200 mm	1
65	Parafuso	ST4.0*15	12	133	Aplicação Cool Play		1
66	Parafuso	BT2,5*8	6	134	Pino de pressão na tomada		2
67	Parafuso	ST3.0*10	25	135	Arruela M7		2
68	Parafuso	BT4*8	2	136	Fita antiderrapante		2
69	Parafuso	BT4*15	15	137	Tampa cega		2

Manual do utilizador do equipamento de treino

Antes da utilização

- Leia atentamente todo o manual para garantir a sua segurança e satisfação total com o equipamento.
- O produto destina-se apenas ao uso doméstico. Não utilize para fins terapêuticos, de reabilitação ou comerciais.
- A montagem deve ser realizada de acordo com as instruções incluídas, utilizando apenas as peças incluídas no conjunto. Antes da montagem, verifique se todos os componentes estão presentes.

Recomendações médicas

- Consulte o seu médico antes de iniciar um programa de treino, especialmente se:
 - tiver mais de 35 anos de idade,
 - está a tomar medicamentos que afetam o coração, a pressão arterial ou o colesterol,
 - sofre de hipertensão arterial ou outras condições médicas.
- Idosos, crianças e pessoas com deficiência só podem utilizar o equipamento sob a supervisão de um adulto.

Segurança

- Faça sempre aquecimento antes do treino.
- Faça exercício com roupa desportiva confortável e calçado com sola de borracha. Evite roupa larga.
- Não faça exercício nos 40 minutos após comer.
- Mantenha crianças e animais afastados do equipamento durante o exercício.
- Segure as alças durante o exercício e mova os braços naturalmente.
- Preste atenção aos sinais de alerta: dor, tonturas, batimentos cardíacos irregulares — interrompa o exercício e consulte o seu médico.

Configuração do equipamento

- Coloque o aparelho sobre uma superfície seca, estável e nivelada.
- Recomenda-se a utilização de um tapete antiderrapante.
- Não coloque o equipamento sobre carpetes, espumas ou superfícies molhadas. Não utilize ao ar livre.
- O espaço livre ao redor do dispositivo deve ser de pelo menos:
 - 0,6 m de cada lado,
 - 2 m atrás da passadeira

Eficiência técnica

- Antes da primeira utilização e regularmente, verifique:
 - a fixação dos parafusos, porcas e ligações,
 - o estado das pegas de espuma, tampas e estofos.
- Não utilize o equipamento se alguma peça estiver danificada ou desgastada.
- Não insira quaisquer objetos nas aberturas do equipamento.
- Esteja atento a elementos de ajuste salientes que possam interferir na sua rotina de exercícios.

Fonte de alimentação e componentes eletrónicos

- Use apenas a fonte de alimentação original. Se estiver danificada, compre uma nova de um distribuidor oficial.
- Não coloque o cabo de alimentação perto de fontes de calor, não o sobrecarregue, não o cole nem solde.
- Após terminar o treino, desligue o cabo de alimentação da tomada.
- Em caso de pico de energia ou alteração descontrolada da velocidade, desligue imediatamente a chave de segurança.

Funcionamento da passadeira

- Antes de começar, prenda o clipe da chave de segurança à sua roupa ou cinto.
- Nunca ligue a esteira enquanto estiver em cima da esteira — fique nas escadas laterais e suba na esteira depois que ela começar a se mover.
- Aumente a velocidade gradualmente.
- Se necessário, pare a esteira removendo a chave e fique em pé nos degraus.
- Só saia da esteira quando ela estiver completamente parada.

Especificações técnicas da passadeira

Parâmetro	Valor
Dimensões quando dobrada	1455 mm (C) × 745 mm (L) × 265 mm (A)
Dimensões quando desdobrada	1455 mm (C) × 745 mm (L) × 1235 mm (A)
Dimensões da esteira	480 mm × 1300 mm
Intervalo de velocidade	1–14 km/h
Intervalo de inclinação	0–12°
Potência do motor	916 W
Peso líquido	57 kg
Peso máximo do utilizador	120 kg
Tensão de entrada	220–240 V
Temperatura de funcionamento	0–28 °C
Opções do visor LED	Velocidade, tempo, distância, calorias, frequência cardíaca, inclinação

Características de segurança

- Chave de segurança: vermelha, retrátil, com cordão e fecho
- Proteção contra falhas de energia
- Ecrã IMD: com curvatura de 135° e revestimento antirreflexo
- Circuito inteligente de proteção contra sobretensão: resposta de 0,3 segundos para máxima segurança



Montagem da passadeira

1. **Corrimão** Segure o corrimão e desbloqueie a alavanca na lateral do aparelho. Em seguida, levante o corrimão até ouvir um clique, o que indica que ele está bloqueado. Verifique a estabilidade do corrimão sacudindo-o suavemente de um lado para o outro.
2. **Suporte para tablet** Puxe o suporte até encaixar no lugar. Agite-o suavemente para se certificar de que está corretamente bloqueado.
3. **Chave de segurança** Insira a chave de segurança na ranhura.
4. **Pegas da passadeira** Insira as pegas (114) nos suportes apropriados e fixe-as com parafusos M6×12 (75). Lembre-se de removê-las ao montar o dispositivo. Por motivos de segurança, recomenda-se fixá-las permanentemente antes da utilização.
5. **Ligar à fonte de alimentação** O dispositivo só deve ser ligado à fonte de alimentação depois de ter sido montado corretamente e de se ter certificado de que todas as peças do conjunto foram utilizadas.

Montagem e desmontagem

1. **Remoção das pegs** Antes de montar o dispositivo, desaparafuse as pegs conforme mostrado na ilustração do manual.
2. **Corrimão** Segure o corrimão e pressione a alavanca na lateral do dispositivo com o pé. Quando ouvir um clique, abaixe o corrimão.
3. **Suporte para tablet** Puxe o suporte para a direita e, em seguida, abaixe-o.
4. **Rodas de transporte** Puxe as rodas de transporte auxiliares para fora, conforme mostrado na ilustração. As rodas permitem mover a passadeira para a frente, para trás e para os lados.
5. **Transporte e alimentação elétrica** Depois de dobrar e prender as tampas, a passadeira pode ser transportada com segurança. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada com ligação à terra, certificando-se de que o cabo não fica esticado, pois isso pode danificar a tomada. Nunca remova as tampas de segurança, a menos que seja absolutamente necessário. Se necessário, desligue o dispositivo da alimentação elétrica.



Ajustar a esteira

1. **Corrigir o desalinhamento**
 - Se a esteira se deslocar para a direita: gire o parafuso de tensão direito ¼ de volta e verifique o funcionamento do aparelho (A)
 - Se a esteira se deslocar para a esquerda: execute a mesma ação com o parafuso esquerdo (C).
2. **Tensionamento após o alongamento** Após algumas sessões de treino, a correia pode alongar-se ligeiramente. Aperte ambos os parafusos (esquerdo e direito) uniformemente até atingir a tensão ideal (B).
3. **Avaliação da tensão**
 - **Tensão correta:** a correia não está muito frouxa e não cede quando pressionada.
 - **Correia demasiado folgada:** pára sob pressão, mas o motor e o rolo continuam a funcionar — precisa de ser apertada.
 - **Correia do motor muito apertada:** se tanto a correia de transmissão quanto a correia do motor pararem sob pressão e o motor continuar a funcionar, afrouxe a correia do motor.

Funções do computador



Ícones no visor:



Inclinação: exibe o valor atual da inclinação da passadeira
Calorias: número de calorias queimadas



Frequência cardíaca: exibe a frequência cardíaca e



as calorias queimadas Tempo: tempo de exercício



Programas: exibe o tempo e o modo do programa



selecionado



Distância: exibe a distância percorrida e o



modo de funcionamento Passos: exibe o número de passos



dados Velocidade: exibe a velocidade atual



Botões de função:



Iniciar: pressione o botão para iniciar a esteira



Após pressionar os botões marcados com 3 ou 5, a esteira aumentará a sua velocidade para 3 ou 5 km/h, respectivamente.



Parar: pressione para parar a esteira.

Ligar o dispositivo

1. Ligue o dispositivo e insira a chave de segurança na tomada.
2. Pressione o botão START. O contador fará uma contagem regressiva de 3 a 0, seguida de um breve sinal sonoro. O aparelho começará a uma velocidade inicial de 1,0 km/h, e o contador de tempo e programa começará a contagem regressiva.
3. Quando a passadeira estiver a funcionar, pode:
 - usar os botões nas alças para aumentar a inclinação ou a velocidade,
 - utilizar os modos rápidos: Inclinação 3, Inclinação 5, Velocidade 3, Velocidade 5.

Operações durante o exercício Botões

nas pegs:

- **Pega esquerda:**
 - «-» reduz a velocidade em 0,2 km/h
 - "+" aumenta a velocidade em 0,2 km/h
- **Manipulo direito:**
 - "-" diminui a inclinação
 - "+" aumenta a inclinação

Pressionar o botão STOP faz com que o aparelho pare suavemente.

Medição da frequência cardíaca:

Após segurar os sensores de pulsação durante 5 segundos, um ícone de coração piscará no visor.

Modo manual

1. Pressione START para começar a se exercitar. A esteira começará a uma velocidade de 1,0 km/h e uma inclinação de 0%. Os contadores começarão a contar a distância, o tempo e as calorias queimadas a partir do zero.
2. No modo de espera:
 - Pressione o ícone MODE – o LED no ecrã acenderá.
 - Pressione o ícone TIME – o contador exibirá 30:00 e começará a piscar.
 - Defina o tempo de treino entre 5:00 e 99:00 utilizando os botões nas pegs.
3. No modo de contagem decrescente:
 - Pressione o ícone MODE para ir para as configurações de distância.
 - O contador exibirá 5,0 e começará a piscar.
 - Defina a distância entre 0,5 e 99,0 quilómetros usando os botões nas pegs.
4. No modo de contagem regressiva de distância:
 - Pressione o ícone MODE para acessar as configurações de calorias.
 - O contador exibirá 100 e começará a piscar.
 - Defina o valor de queima calórica entre 20 e 990 kcal.
5. Seleccione um dos três modos de contagem decrescente disponíveis e pressione START. O dispositivo começará a funcionar após 3 segundos. Quando a contagem decrescente terminar, a passadeira irá parar automaticamente. Para parar a passadeira a qualquer momento, pressione STOP.

Programas automáticos

O dispositivo oferece 8 programas automáticos: P1–P8.

1. Pressione PROGRAM – o ecrã exibirá P1...P8 e o tempo padrão de 30:00.
2. Defina o tempo de exercício utilizando os botões «+» e «-» e, em seguida, pressione START. Cada programa consiste em 10 fases.

Cada fase dura - tempo total / 10.

- Um som curto sinaliza a transição para a fase seguinte.
- A velocidade e a inclinação mudam automaticamente de acordo com as configurações do programa.
- Pode ajustar manualmente os valores usando os botões nas alças, mas após a conclusão da etapa, a passadeira voltará às configurações programadas.

Após concluir a última fase, a passadeira emitirá um sinal sonoro e irá parar suavemente.



Programar os seus próprios modos (U1–U3)

1. Definições do programa do utilizador

O utilizador pode guardar as suas próprias definições nos modos U1, U2 e U3.

- Mantenha premido o botão PROGRAM para seleccionar o modo U1–U3.
- **Pressione** o botão INICIAR para confirmar a sua selecção.
- A configuração da primeira fase será iniciada:
 - Use os botões Velocidade + / – nas alças para definir a velocidade.
 - Use os botões Inclinação + / – para definir a inclinação.
- Pressione START para avançar para a próxima etapa.
- Repita o processo para todas as 10 etapas.

Depois de concluída a configuração, as definições serão armazenadas permanentemente na memória do dispositivo, mesmo após a desconexão da alimentação. A redefinição das definições eliminará os dados do utilizador.

2. Iniciar exercícios com o seu próprio programa

- Mantenha premido o botão PROGRAM para seleccionar o modo U1–U3.
- Defina o tempo de treino.
- Prima START para começar a treinar.

3. Instruções do modo de utilizador

Cada programa de utilizador é composto por 10 fases. Antes de começar, defina:

- Velocidade
- Ângulo de inclinação
- Duração de cada fase

Depois de concluir a configuração, pressione START para iniciar o programa.

Funções adicionais

AUX (entrada de áudio)

- Depois de ligar a passadeira, pode ligar um cabo de áudio a um leitor externo.
- Quando o dispositivo é desligado e entra no modo de suspensão, o leitor desliga-se automaticamente.
- Para ativar a passadeira, prima qualquer botão.

USB

- A porta USB destina-se apenas ao carregamento de dispositivos.
- A passadeira não possui um leitor de áudio integrado.

Alterar o sistema métrico

1. Pressione START.
2. Retire a chave de segurança e volte a inseri-la.
3. Um painel de seleção aparecerá no ecrã:
 - SI – métrico (km, kg)
 - ENG – imperial (milhas, libras)
4. Use os botões na alça direita para seleccionar o sistema.
5. Pressione START para confirmar e entrar no modo de espera.

Função de bloqueio de segurança

Pode parar a passadeira a qualquer momento removendo a chave de segurança. Em caso de paragem de emergência, o dispositivo emitirá um sinal de aviso e a mensagem SAFE aparecerá no visor. Neste estado, a passadeira não responderá a nenhum comando – só pode ser desligada. Quando a chave de segurança for reinserida, o dispositivo voltará ao modo de espera.

Definir o ângulo de inclinação

No modo de espera, pressione o botão STOP para acessar as configurações do ângulo de inclinação. Quando a configuração estiver concluída, a esteira retornará automaticamente ao modo de espera.

Modo de poupança de energia

No modo de espera, se nenhum comando for dado durante 4 minutos, o dispositivo entrará no modo de economia de energia e o visor será desligado. Para ativar a passadeira, pressione qualquer botão.

Códigos de erro

Código	Descrição
Er 1	Sem sinal no visor
Er 3	Pico de tensão
Er 4	Curto-circuito no controlador
Er 5	Sobrecarga/sobreaquecimento
Er 6	Motor não ligado (CC)
Er 7	Sem sinal do controlador
Er 8	Proteção contra folga
Er 13	Pico de tensão
Er 14	Curto-circuito

Desligamento

O dispositivo pode ser desligado a qualquer momento sem causar danos.

Observação antes do treinamento

- Verifique o estado da fonte de alimentação e a posição da chave de segurança.
- Se necessário, puxe a chave de segurança para parar a passadeira.
- Para reativar o dispositivo, insira a chave na ranhura.

Regras de segurança durante o exercício

Antes de iniciar o treino, consulte um profissional para escolher o plano de exercícios, a intensidade e a duração adequados à sua idade e condição física. Se ocorrerem sintomas como os seguintes durante o exercício:

- aperto no peito,
- distúrbios do ritmo cardíaco,
- calafrios ou outros sintomas preocupantes, interrompa imediatamente o exercício e consulte o seu médico.

Velocidades recomendadas:

Velocidade (km/h)	Recomendações
1,0–3,0	Pessoas em má condição física
3,0–4,5	Pessoas que praticam exercício físico com pouca frequência
4,5–6,0	Ritmo médio de caminhada
6,0–7,5	Ritmo de caminhada rápido
7,5–9,0	Corrida
9,0–12,0	Ritmo intermédio
12,0–14,5	Ritmo rápido
14,5–18,0	Corrida avançada

Limpeza e manutenção

Antes de iniciar a manutenção, certifique-se de que o aparelho está desligado da fonte de alimentação.

- Limpe os componentes sob a tampa do motor pelo menos uma vez por ano.
- A vida útil da passadeira depende principalmente do estado da correia e da placa — recomenda-se a lubrificação regular.

Inspeção e lubrificação:

Utilização	Frequência de manutenção
< 3 horas/semana	uma vez por ano
3–5 horas/semana	a cada 6 meses
> 5 horas/semana	a cada 3 meses

Recomendações adicionais:

1. Após um treino com duração igual ou superior a 2 horas, desligue a passadeira da fonte de alimentação durante 10 minutos.
2. Uma correia muito frouxa pode escorregar e causar desgaste excessivo nos rolos e no motor. Folga recomendada ao puxar a correia: 50–75 mm

Lubrificação da correia de corrida

- Verifique o nível de lubrificação a cada 30 horas ou 30 dias de uso.
- Toque no ponto onde a correia encontra a placa — se estiver seca, adicione óleo de acordo com as instruções.
- NOTA: Lubrifique a correia antes da primeira utilização — conforme mostrado nas instruções.



Instalação da aplicação:

O FitShow funciona com o seu dispositivo de treino e as aplicações Kinomap e Zwift. Descarregue-o para o seu smartphone para acompanhar o seu progresso e gerir os seus treinos.

Registo e início de sessão

- Ao iniciar a aplicação pela primeira vez, crie uma conta introduzindo o seu endereço de e-mail ou número de telefone e palavra-passe.
- Se já tiver uma conta, inicie sessão.

Ligar ao seu dispositivo

- Ative o Bluetooth e selecione o seu treinador na lista de dispositivos disponíveis.
- Depois de emparelhado, a aplicação exibirá os dados

técnicos do equipamento. Treino e registo de resultados

- A aplicação regista: tempo, distância, calorias, passos/min, frequência cardíaca, velocidade e inclinação.
- Após o treino, pressione STOP para guardar os seus resultados. Pode continuar ou terminar a

sessão. Definições e histórico

- No separador Definições, encontrará as definições e o histórico de treino.
- Em Registos, pode verificar os detalhes de cada sessão.

Medição da frequência cardíaca

- Coloque as mãos nos sensores de pulsação ou conecte-se ao cinto de telemetria.



LISTA PIESELOR

Nr.	Piesă	Descriere	Cantitate	Nr	Piesa	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal		1	70	Șurub	M5	6
2	Support		1	71	Șurub	M6	2
3L/R	Coloană		2	72	Șurub	M8	11
4	Support pentru tabletă		1	73	Șurub	M10	2
5	Support computer		1	74	Șurub	M8*15	6
6	Priză difuzor		2	75	Șurub	M6*12	14
7L/R	Ghidaj suport tabletă		2	76	Șurub	M6*15	2
8L/R	Placă de reglare a nivelului L/R		2	77	Șurub	M6*50	1
9	Support roată		2	78	Șurub	M6*60	2
10L/R	Placă de blocare nivel L/R		2	7	Șurub	M8*12	2
11	Axe roți		2	80	Șurub	M10*45 10,9 lungime 15 mm	1
12	Axa roții		2	81	Șurub	M10*60 10,9 lungime 15	1
13	Support		2	82	Șurub	M2*5	6
14	Conector alimentare		1	83	Șurub	M4*8	16
15	Capac margine		6	84	Șaibă	Φ5*12*1,2	6
16	Opritor pentru balustradă		4	85	Șaibă	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Roți față		1	86	Șaibă	Φ6,8*Φ11,8* t1,6	13
18	Rolă spate		1	87	Șaibă	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Arc		2	8	Șaibă	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Piuliță	5#	1	89	Șaibă elastică	M8	7
21	Cablu		1	90	Inel de etanșare	Φ8	1
22	Cilindru		1	91	Segera ring	Φ20	2
23	Arc de compresie		1	92	Bucșă	M10*P1,25	2
24	Placă de rulare		1	93	Șaibă	Φ12,2*Φ17*10,5	4
25	Bandă de rulare		1	94	Șaibă	Diametru interior Φ13 × diametru sârmă Φ1,9	2
2	Curea cu nervuri multiple		1	95	Capac pentru treaptă		2
27	Mufă cablu inelar		2	96	Sursă de alimentare		1
28	Priză motor		1	97	Ștecher		1
29	Capac spate		1	98	Comutator		1
30	Capac inferior motor		1	99	Siguranță		1
31	Capac motor		1	100	Motor de curent continuu		1
32L/R	Capac motor L/R		2	101	Motor de înclinare		1
33	Role de transport		2	102	Difuzor		2
34	Zăvor cu pârghie		1	103	Cablu MP3		1
35L/R	Capac L/R		2	104	Controler		1
36	Roți de transport suplimentare		2	105	Cablu superior		1
37	Capac roată de transport		2	106	Șurub	M4*12	4
38	Capac inferior pentru roți de transport		2	107	Cablu inferior		1
39	Capac inferior contor		1	108	Contor		1
40	Contor		1	109	Buton de selectare unghi		1
41	Panou contor		1	110	Șaibă	Φ20,5*Φ30*t2,0	2
42L/R	Capac contor L/R		2	111	Șaibă	Φ20,5*Φ27*10,4	2
43L/R	Capac interior stânga contor		2	112	Șurub de fixare a suportului		1
44	Amortizoare		6	113	Șurub de fixare a suportului		1
4	Flanșă ax		4	114	Măner		2
46	Tampoane de nivelare		2	115	Pârghie cu picior		1
47	Slot pentru cheia de siguranță		1	116	Șurub	M8*35	1
48	Inel de etanșare	Φ10	2	117	Șurub	M4*12	4
49	Cap		2	118	Șurub	M6*25	6
50L/R	Capac difuzor		2	11	Șurub	BT2,2*5	4
51	Șaibă Φ9*Φ23t1,5		11	120	Buton de selectare a vitezei		1
52	Ghidaj spălător		1	1	Lumină tampon		2
53L/R	Dop de închidere		2	12	Lampă difuzor		2
54	Modul de reparații		2	123	Buton de selectare unghi		1
5	Lubrifiant		1	12	Buton de selectare a vitezei		1
5	Șurub	M8*20	1	125	Cablu puls		2
57	Șurub	M8*25	1	126	Cablu buton funcțional		2
5	Șurub	M5*8	4	127	Modul USB		1
59	Șurub	M6*12	8	128	Cheie de siguranță		1
60	Șurub	M6*20	6	128	Cheie de siguranță		1
61	Șurub	ST3.0*15	2	129	Șurub	M3*6	4
62	Șurub	M6*28	2	130	Cablu	500	2
63	Șurub	M6*12	4	131	Cablu	350 mm	3
64	Șurub	ST3.0*20	4	132	Împământare	200 mm	1
65	Șurub	ST4.0*15	12	133	Aplicația Cool Play		1
66	Șurub	BT2.5*8	6	134	Stâlp de presiune pe soclu		2
67	Șurub	ST3.0*10	25	135	Șaibă M7		2
68	Șurub	BT4*8	2	136	Bandă antiderapantă		2
69	Șurub	BT4*15	15	137	Dop orb		2

Manual de utilizare a echipamentului de antrenament

Înainte de utilizare

- Citiți cu atenție întregul manual pentru a vă asigura siguranța și satisfacția completă cu echipamentul.
- Produsul este destinat exclusiv uzului casnic. Nu îl utilizați în scopuri terapeutice, de reabilitare sau comerciale.
- Asamblarea trebuie efectuată în conformitate cu instrucțiunile atașate, utilizând numai piesele incluse în set. Înainte de asamblare, verificați dacă toate componentele sunt prezente.

Recomandări medicale

- Consultați medicul înainte de a începe un program de antrenament, în special dacă:
 - aveți peste 35 de ani,
 - luați medicamente care afectează inima, tensiunea arterială sau colesterolul,
 - suferiți de hipertensiune arterială sau alte afecțiuni medicale.
- Persoanele în vârstă, copiii și persoanele cu dizabilități pot utiliza echipamentul numai sub supravegherea unui adult.

Siguranță

- Încălziți-vă întotdeauna înainte de antrenament.
- Faceți exerciții fizice în îmbrăcăminte sport confortabilă și încălțăminte cu talpă de cauciuc. Evitați îmbrăcăminte largă.
- Nu faceți exerciții fizice în intervalul de 40 de minute după masă.
- Țineți copiii și animalele la distanță de echipament în timpul exercițiilor.
- Țineți mânerul în timpul exercițiului și mișcați brațele în mod natural.
- Fiți atenți la semnele de avertizare: durere, amețeli, bătăi neregulate ale inimii — opriți exercițiul și consultați medicul.

Instalarea echipamentului

- Așezați aparatul pe o suprafață uscată, stabilă și plană.
- Se recomandă utilizarea unui covor antiderapant.
- Nu așezați echipamentul pe covor, spumă sau suprafețe umede. Nu utilizați în aer liber.
- Spațiul liber din jurul dispozitivului trebuie să fie de cel puțin:
 - 0,6 m pe fiecare parte,
 - 2 m în spatele benzii de alergare

Eficiență tehnică

- Înainte de prima utilizare și verificați periodic:
 - fixarea șuruburilor, bolțurilor și conexiunilor,
 - starea mânerelor din spumă, a capacelor și a tapițeriei.
- Nu utilizați echipamentul dacă vreo piesă este deteriorată sau uzată.
- Nu introduceți obiecte în deschiderile echipamentului.
- Fiți atenți la elementele de reglare proeminente care pot interfera cu rutina dvs. de exerciții.

Alimentarea cu energie electrică și componentele electronice

- Utilizați numai sursa de alimentare originală. Dacă este deteriorată, achiziționați una nouă de la un distribuitor oficial.
- Nu așezați cablul de alimentare în apropierea surselor de căldură, nu îl supraîncărcați, nu îl lipiți și nu îl lipiți cu lipici.
- După terminarea antrenamentului, deconectați cablul de alimentare din priză.
- În cazul unei supratensiuni sau al unei modificări necontrolate a vitezei, deconectați imediat cheia de siguranță.

Funcționarea benzii de alergare

- Înainte de a începe, atașați clema cheii de siguranță la îmbrăcăminte sau la centură.
- Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe ea — stați pe treptele laterale și urcați pe bandă după ce aceasta a început să se miște.
- Creșteți viteza treptat.
- Dacă este necesar, opriți banda de alergare scoțând cheia și stați pe trepte.
- Coborâți de pe banda de alergare numai după ce aceasta s-a oprit complet.

Specificații tehnice ale benzii de alergare

Parametru	Valoare
Dimensiuni când este pliată	1455 mm (L) × 745 mm (l) × 265 mm (H)
Dimensiuni când este desfăcută	1455 mm (L) × 745 mm (l) × 1235 mm (H)
Dimensiuni bandă de alergare	480 mm × 1300 mm
Interval de viteză	1–14 km/h
Interval unghi de înclinare	0–12°
Puterea motorului	916 W
Greutate netă	57 kg
Greutatea maximă a utilizatorului	120 kg
Tensiune de intrare	220–240 V
Temperatură de funcționare	0–28 °C
Opțiuni afișaj LED	Viteză, timp, distanță, calorii, ritm cardiac, înclinație

Caracteristici de siguranță

- Cheie de siguranță: roșie, retractabilă, cu cablu și clemă
- Protecție împotriva întreruperilor de curent
- Afișaj IMD: cu curbura de 135° și strat antireflex
- Circuit inteligent de protecție la supratensiune: răspuns de 0,3 secunde pentru siguranță maximă



Asamblarea benzii de alergare

1. **Bară de susținere** Țineți bara de susținere și deblocați maneta din partea laterală a dispozitivului. Apoi ridicați bara de susținere până auziți un clic, care indică faptul că este blocată. Verificați stabilitatea barei de susținere agitănd-o ușor dintr-o parte în alta.
2. **Suport pentru tabletă** Trageți suportul până când se fixează în poziție. Scuturați-l ușor pentru a vă asigura că este blocat corespunzător.
3. **Cheie de siguranță** Introduceți cheia de siguranță în slot.
4. **Mânere pentru banda de alergare** Introduceți mânerul (114) în suporturile corespunzătoare și fixați-le cu șuruburi M6×12 (75). Nu uitați să le scoateți atunci când asamblați dispozitivul. Din motive de siguranță, se recomandă fixarea lor permanentă înainte de utilizare.
5. **Conectarea la sursa de alimentare** Dispozitivul trebuie conectat la sursa de alimentare numai după ce a fost asamblat corect și v-ați asigurat că toate piesele din set au fost utilizate.

Asamblare și dezasamblare

1. **Demontarea mânerelor** Înainte de a asambla dispozitivul, deșurubați mânerul așa cum se arată în ilustrația din manual.
2. **Bară de susținere** Țineți bara de susținere și apăsați cu piciorul maneta din partea laterală a dispozitivului. Când auziți un clic, coborâți bara de susținere.
3. **Suport pentru tabletă** Trageți suportul spre dreapta și apoi coborâți-l.
4. **Roți de transport** Trageți roțile auxiliare de transport, așa cum se arată în ilustrație. Roțile vă permit să deplasați banda de alergare înainte, înapoi și lateral.
5. **Transport și alimentare cu energie electrică** Odată ce capacele au fost pliate și fixate, banda de alergare poate fi transportată în siguranță. Conectați cablul de alimentare la o priză cu împământare, asigurându-vă că cablul nu este întins, deoarece acest lucru poate deteriora priza. Nu îndepărtați niciodată capacele de siguranță, cu excepția cazului în care este absolut necesar. Dacă este necesar, deconectați dispozitivul de la sursa de alimentare.



Reglarea benzii de alergare

1. **Corectarea alinierii incorecte**
 - Dacă banda se deplasează spre dreapta: rotiți șurubul de tensionare din dreapta cu ¼ de tură și verificați funcționarea dispozitivului (A)
 - Dacă banda se deplasează spre stânga: efectuați aceeași acțiune cu șurubul din stânga (C).
2. **Tensionarea după întindere** După câteva sesiuni de antrenament, centura se poate întinde ușor. Strângeți ambele șuruburi (stânga și dreapta) în mod uniform până când obțineți tensiunea optimă (B).
3. **Evaluarea tensiunii**
 - **Tensiune corectă:** curea nu este prea slăbită și nu se lasă când este apăsată.
 - **Curea prea slăbită:** se oprește sub presiune, dar motorul și rola continuă să funcționeze — trebuie strânsă.
 - **Curea motorului prea strânsă:** dacă atât curea de rulare, cât și curea motorului se opresc sub presiune, iar motorul continuă să funcționeze, slăbiți curea motorului.

Funcții computer



Pictograme pe afișaj:



Înclinație: afișează valoarea curentă a înclinației benzii de alergare Calorii:



numărul de calorii arse



Frecvența cardiacă: afișează frecvența cardiacă și



caloriile arse Timp: timpul de exercițiu



programe: afișează timpul și modul de program selectat



Distanță: afișează distanța parcursă și



modul de funcționare Pași: afișează numărul de pași



parcurși Viteză: afișează viteza curentă



Butoane funcționale:



Pornire: apăsați butonul pentru a porni banda de alergare



După apăsarea butoanelor marcate cu 3 sau 5, banda de alergare va crește viteza la 3 sau 5 km/h, respectiv.



Oprire: apăsați pentru a opri banda de alergare.

Pornirea dispozitivului

1. Porniți dispozitivul și introduceți cheia de siguranță în priză.
2. Apăsăți butonul START. Contorul va număra în jos de la 3 la 0, urmat de un bip scurt. Aparatul va porni la o viteză inițială de 1,0 km/h, iar contorul de timp și program va începe să numere în jos.
3. Odată ce banda de alergare este pornită, puteți:
 - utilizați butoanele de pe mânere pentru a crește înclinația sau viteza,
 - utiliza modurile rapide: Înclinație 3, Înclinație 5, Viteză 3, Viteză 5.

Operațiuni în timpul exercițiului

Butoane de pe mânere:

- **Mânerul stâng:**
 - „-” reduce viteza cu 0,2 km/h
 - „+” crește viteza cu 0,2 km/h
- **Mânerul din dreapta:**
 - „-” reduce înclinația
 - „+” crește înclinația

Apăsarea butonului STOP determină oprirea lină a dispozitivului.

Măsurarea ritmului cardiac:

După ce țineți senzorii de puls apăsați timp de 5 secunde, pe ecran va clipi o pictogramă în formă de inimă.

Mod manual

1. Apăsăți START pentru a începe exercițiul. Banda de alergare va porni la o viteză de 1,0 km/h și o înclinație de 0%. Contorul va începe să numere distanța, timpul și calorii arse de la zero.
2. În modul standby:
 - Apăsăți pictograma MODE – LED-ul de pe ecran se va aprinde.
 - Apăsăți pictograma TIME – contorul va afișa 30:00 și va începe să clipească.
 - Setăți durata antrenamentului între 5:00 și 99:00 folosind butoanele de pe mânere.
3. În modul de numărătoare inversă:
 - Apăsăți pictograma MODE pentru a accesa setările de distanță.
 - Contorul va afișa 5,0 și va începe să clipească.
 - Setăți distanța între 0,5 și 99,0 kilometri folosind butoanele de pe mânere.
4. În modul de numărătoare inversă a distanței:
 - Apăsăți pictograma MODE pentru a accesa setările privind calorii.
 - Contorul va afișa 100 și va începe să clipească.
 - Setăți valoarea calorilor arse între 20 și 990 kcal.
5. Selectați unul dintre cele trei moduri de numărătoare inversă disponibile și apăsați START. Aparatul va începe să funcționeze după 3 secunde. Când numărătoarea inversă se termină, banda de alergare se va opri automat. Pentru a opri banda de alergare în orice moment, apăsați STOP.

Programe automate

Dispozitivul oferă 8 programe automate: P1–P8.

1. Apăsăți PROGRAM – ecranul va afișa P1...P8 și timpul implicit de 30:00.
2. Setăți durata exercițiului folosind butoanele „+” și „-”, apoi apăsați START.

Fiecare program constă în 10 etape.

Fiecare etapă durează - timpul total / 10.

- Un sunet scurt semnalează trecerea la etapa următoare.
- Viteza și înclinația se modifică automat în funcție de setările programului.
- Puteți regla manual valorile folosind butoanele de pe mânere, dar după finalizarea etapei, banda de alergare va reveni la setările programate.

După finalizarea ultimei etape, banda de alergare va emite un semnal sonor și se va opri lin.



Programarea propriilor moduri (U1–U3)

1. Setări program utilizator

Utilizatorul poate salva propriile setări în modurile U1, U2 și U3.

- Țineți apăsat butonul PROGRAM pentru a selecta modul U1–U3.
- **Apăsăți** butonul START pentru a confirma selecția.
- Configurarea primei etape va începe:
 - Utilizați butoanele Speed + / – de pe mânere pentru a seta viteza.
 - Utilizați butoanele Incline + / – pentru a seta înclinația.
- Apăsăți START pentru a trece la etapa următoare.
- Repetați procesul pentru toate cele 10 etape.

Odată ce configurarea este finalizată, setările vor fi stocate permanent în memoria dispozitivului, chiar și după deconectarea alimentării. Resetarea setărilor va șterge datele utilizatorului.

2. Începerea exercițiilor cu propriul program

- Țineți apăsat butonul PROGRAM pentru a selecta modul U1–U3.
- Setăți durata antrenamentului.
- Apăsăți START pentru a începe exercițiile.

3. Instrucțiuni pentru modul utilizator

Fiecare program de utilizator constă în 10 etape. Înainte de a începe, setați:

- Viteza
- Unghiul de înclinare
- Durata fiecărei etape

După ce ați finalizat configurarea, apăsați START pentru a lansa programul.

Funcții suplimentare

AUX (intrare audio)

- Odată ce banda de alergare este pornită, puteți conecta un cablu audio la un player extern.
- Când dispozitivul este oprit și intră în modul de repaus, playerul se va opri automat.
- Pentru a reactiva banda de alergare, apăsați orice buton.

USB

- Portul USB este destinat exclusiv încărcării dispozitivelor.
- Banda de alergare nu are un player audio încorporat.

Schimbarea sistemului metric

1. Apăsați START.
2. Scoateți cheia de siguranță și reintroduceți-o.
3. Pe ecran va apărea un panou de selecție:
 - SI – metric (km, kg)
 - ENG – imperial (mile, livre)
4. Utilizați butoanele de pe mânerul din dreapta pentru a selecta sistemul.
5. Apăsați START pentru a confirma și a intra în modul de așteptare.

Funcția de blocare de siguranță

Puteți opri banda de alergare în orice moment scoțând cheia de siguranță. În cazul unei opriri de urgență, dispozitivul va emite un semnal de avertizare și pe afișaj va apărea mesajul SAFE. În această stare, banda de alergare nu va răspunde la nicio comandă – poate fi doar oprită. Când cheia de siguranță este reintrodusă, dispozitivul va reveni la modul de așteptare.

Setarea unghiului de înclinare

În modul de așteptare, apăsați butonul STOP pentru a accesa setările unghiului de înclinare. Odată ce configurarea este completă, banda de alergare va reveni automat la modul de așteptare.

Modul de economisire a energiei

În modul de așteptare, dacă nu se dă nicio comandă timp de 4 minute, dispozitivul va intra în modul de economisire a energiei și afișajul se va opri. Pentru a reactiva banda de alergare, apăsați orice buton.

Coduri de eroare

Cod	Descriere
Er 1	Nu există semnal pe afișaj
Er 3	Sursă de tensiune
Er 4	Scurtcircuit la controler
Er 5	Supraîncărcare/supraîncălzire
Er 6	Motor neconectat (CC)
Er 7	Nu există semnal de la controler
Er 8	Protecție împotriva jocului
Er 13	Sursă de tensiune
Er 14	Scurtcircuit

Oprire

Dispozitivul poate fi oprit în orice moment fără a provoca daune.

Notă înainte de instruire

- Verificați starea sursei de alimentare și poziția cheii de siguranță.
- Dacă este necesar, trageți cheia de siguranță pentru a opri banda de alergare.
- Pentru a reactiva dispozitivul, introduceți cheia în slot.

Reguli de siguranță în timpul exercițiilor

Înainte de a începe antrenamentul, consultați un specialist pentru a alege planul de exerciții, intensitatea și durata potrivite pentru vârsta și starea dvs. de sănătate. Dacă în timpul exercițiilor fizice apar simptome precum:

- senzație de apăsare în piept,
- tulburări ale ritmului cardiac,
- frisoane sau alte simptome îngrijorătoare, opriți imediat exercițiul și consultați medicul.

Viteze recomandate:

Viteză (km/h)	Recomandări
1,0–3,0	Persoane cu o condiție fizică precară
3,0–4,5	Persoane care fac exerciții fizice rar
4,5–6,0	Ritm mediu de mers pe jos
6	Ritm rapid de mers
7,5–9,0	Jogging
9,0–12,0	Ritm mediu
12,0–14,5	Ritm rapid
14,5–18,0	Alergare avansată

Curățare și întreținere

Înainte de a începe întreținerea, asigurați-vă că aparatul este deconectat de la sursa de alimentare.

- Curățați componentele de sub capacul motorului cel puțin o dată pe an.
- Durata de viață a benzii de alergare depinde în principal de starea benzii și a plăcii — se recomandă ungerea regulată.

Inspecție și lubrifiere:

Utilizare	Frecvența întreținerii
< 3 ore/săptămână	o dată pe an
3–5 ore/săptămână	o dată la 6 luni
> 5 ore/săptămână	la fiecare 3 luni

Recomandări suplimentare:

1. După antrenamentele de ≥ 2 ore, deconectați banda de alergare de la sursa de alimentare timp de 10 minute.
2. O bandă prea slăbită poate aluneca și poate provoca uzura excesivă a roților și a motorului. Distanța recomandată la ridicarea benzii: 50–75 mm

Lubrifierea benzii de alergare

- Verificați nivelul de lubrifiere la fiecare 30 de ore sau 30 de zile de utilizare.
- Atingeți punctul în care cureaua se întâlnește cu placa — dacă este uscată, adăugați ulei conform instrucțiunilor.
- NOTĂ: Lubrifiați cureaua înainte de prima utilizare — conform instrucțiunilor.



Instalarea aplicației:

FitShow funcționează cu dispozitivul dvs. de antrenament și cu aplicațiile Kinomap și Zwift. Descărcați-o pe smartphone pentru a vă urmări progresul și a vă gestiona antrenamentele.

Înregistrare și conectare

- Când lansezi aplicația pentru prima dată, creează un cont introducând adresa de e-mail sau numărul de telefon și parola.
- Dacă aveți deja un cont, conectați-vă.

Conectarea la dispozitiv

- Activați Bluetooth și selectați antrenorul din lista dispozitivelor disponibile.
- Odată conectat, aplicația va afișa datele tehnice ale echipamentului. Antrenament și înregistrarea rezultatelor

Antrenament și înregistrarea rezultatelor

- Aplicația înregistrează: timpul, distanța, calorile, pașii/min, ritmul cardiac, viteza și înclinația.
- După antrenament, apăsați STOP pentru a salva rezultatele. Puteți continua sau încheia sesiunea. Setări și istoric

Setări și istoric

- În fila Setări, veți găsi setările și istoricul antrenamentelor.
- În Istoric, puteți verifica detaliile fiecărei sesiuni.

Măsurarea ritmului cardiac

- Puneți mâinile pe senzorii de puls sau conectați-vă la centura telemetrică.



Zoznam dielov

SK

C	Diel	Popis	Množstvo	C	Časť	Popis	Množstvo
1	Hlavný rám		1	70	Skrutka	M5	6
2	Konzola		1	71	Skrutka	M6	2
3L/R	Stlpec		2	72	Skrutka	M8	11
4	Držiak tabletu		1	73	Skrutka	M10	2
5	Držiak počítača		1	74	Skrutka	M8*15	6
6	Zásuvka reproduktora		2	75	Skrutka	M6*12	14
7L/R	Vodítko držiaka tabletu		2	76	Skrutka	M6*15	2
8L/R	Doska na nastavenie výšky L/R		2	77	Skrutka	M6*50	1
9	Držiak kolesa		2	78	Skrutka	M6*60	2
10L/R	Upevňovacia doska L/R		2	7	Skrutka	M8*12	2
11	Osi kolies		2	80	Skrutka	M10*45 10,9 dĺžka 15 mm	1
12	Osa kolesa		2	81	Skrutka	M10*60 10,9 dĺžka 15	1
13	Konzola		2	82	Skrutka	M2*5	6
14	Konektor napájania		1	83	Skrutka	M4*8	16
15	Kryt okraja		6	84	Podložka	Φ5*12*1,2	6
16	Zarážka madla		4	85	Podložka	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Predné kolesá		1	86	Podložka	Φ6,6*Φ11,8*t1,6	13
18	Zadný valec		1	87	Podložka	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Pružina		2	8	Podložka	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Matica	5#	1	89	Pružinová podložka	M8	7
21	Kábel		1	90	Tesniaci krúžok	Φ8	1
22	Valec		1	91	Segera krúžok	Φ20	2
23	Tlačná pružina		1	92	Pouzdro	M10*P1,25	2
24	Bežecská doska		1	93	Podložka	Φ12,2*Φ17*t0,5	4
25	Bežecský pás		1	94	Podložka	Vnútny priemer Φ13 × priemer drôtu Φ1,9	2
26	Viacvrstvový remeň		1	95	Kryt nášlapnej lišty		2
27	Káblová zástrčka s krúžkom		2	96	Napájanie		1
28	Zásuvka motora		1	97	Zástrčka		1
29	Zadný kryt		1	98	Spínač		1
30	Spodný kryt motora		1	99	Poistka		1
31	Kryt motora		1	100	DC motor		1
32L/R	Kryt motora L/R		2	101	Motor naklápania		1
33	Transportné valčeky		2	102	Reproduktor		2
34	Páčka západky		1	103	Kábel MP3		1
35L/R	Kryt L/R		2	104	Ovládač		1
36	Dodatočné transportné kolieska		2	105	Horný kábel		1
37	Kryt transportného kolesa		2	106	Skrutka	M4*12	4
38	Spodný kryt pre transportné kolieska		2	107	Spodný kábel		1
39	Spodný kryt merača		1	108	Merač		1
40	Počítadlo		1	109	Tlačidlo výberu uhla		1
41	Protilehlý panel		1	110	Podložka	Φ20,5*Φ30*t2,0	2
42L/R	Kryt merača L/R		2	111	Podložka	Φ20,5*Φ27*t0,4	2
43L/R	Vnútny ľavý kryt merača		2	112	Upevňovacia skrutka konzoly		1
44	Tlmiče nárazov		6	113	Upevňovacia skrutka konzoly		1
45	Príruha nápravy		4	114	Rukoväť		2
46	Vyrovnávacie podložky		2	115	Nožná páka		1
47	Slot pre bezpečnostný kľúč		1	116	Skrutka	M8*35	1
48	Tesniaci krúžok	Φ10	2	117	Skrutka	M4*12	4
49	Veko		2	118	Skrutka	M6*25	6
50L/R	Kryt reproduktora		2	119	Skrutka	BT2,2*5	4
51	Podložka Φ9*23*1,5		11	120	Tlačidlo výberu rýchlosti		1
52	Vodiaca lišta podložky		1	121	Kontrolka podložky		2
53L/R	Zátka		2	12	Kontrolka reproduktora		2
54	Oprava modulu		2	123	Tlačidlo výberu uhla		1
55	Mazivo		1	12	Tlačidlo výberu rýchlosti		1
5	Skrutka	M8*20	1	125	Impulzný kábel		2
57	Skrutka	M8*25	1	126	Kábel funkčného tlačidla		2
58	Skrutka	M5*8	4	127	USB modul		1
59	Skrutka	M6*12	8	128	Bezpečnostný kľúč		1
60	Skrutka	M6*20	6	128	Bezpečnostný kľúč		1
61	Skrutka	ST3,0*15	2	129	Skrutka	M3*6	4
62	Skrutka	M6*28	2	130	Kábel	500	2
63	Skrutka	M6*12	4	131	Kábel	350 mm	3
64	Skrutka	ST3,0*20	4	132	Uzemnenie	200	1
65	Skrutka	ST4,0*15	12	133	Aplikácia Cool Play		1
66	Skrutka	BT2,5*8	6	134	Tlakový čap na objímke		2
67	Skrutka	ST3,0*10	25	135	Podložka M7		2
68	Skrutka	BT4*8	2	136	Protisklizová páska		2
69	Skrutka	BT4*15	15	137	Slepá zátk		2

Návod na použitie tréningového zariadenia

Pred použitím

- Prečítajte si pozorne celý návod, aby ste zaistili svoju bezpečnosť a úplnú spokojnosť so zariadením.
- Produkt je určený výhradne na domáce použitie. Nepoužívajte ho na terapeutické, rehabilitačné ani komerčné účely.
- Montáž by sa mala vykonávať v súlade s priloženými pokynmi, pričom sa majú používať iba diely zahrnuté v sade. Pred montážou skontrolujte, či sú prítomné všetky komponenty.

Lekárske odporúčania

- Pred začatím tréningového programu sa poraďte so svojim lekárom, najmä ak:
 - máte viac ako 35 rokov,
 - užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vaše srdce, krvný tlak alebo cholesterol,
 - trpíte vysokým krvným tlakom alebo inými zdravotnými problémami.
- Starší ľudia, deti a osoby so zdravotným postihnutím môžu zariadenie používať iba pod dohľadom dospelých.

Bezpečnosť

- Pred tréningom sa vždy rozcvičte.
- Cvičte v pohodlnom športovom oblečení a obuvi s gumovou podrážkou. Vyhnajte sa voľnému oblečeniu.
- Cvičte najskôr 40 minút po jedle.
- Počas cvičenia držte deti a zvieratá ďalej od zariadení.
- Počas cvičenia sa držte rukoväťou a pohybujte rukami prirodzene.
- Venujte pozornosť varovným príznakom: bolesť, závraty, nepravidelný srdcový tep – prerušte cvičenie a poraďte sa so svojim lekárom.

Inštalácia zariadenia

- Zariadenie umiestnite na suchú, stabilnú a rovnú plochu.
- Odporúča sa použiť protiskluzovú podložku.
- Neskladajte zariadenie na koberec, penu alebo mokré povrchy. Nepoužívajte vonku.
- Voľný priestor okolo zariadenia by mal byť minimálne:
 - 0,6 m na každej strane,
 - 2 m za bežecým pásom

Technická účinnosť

- Pred prvým použitím a pravidelne kontrolujte:
 - upevnenie skrutiek, svorníkov a spojov,
 - stav penových rukavíc, krytiel a čalúnenia.
- Ak je niektorá časť poškodená alebo opotrebovaná, zariadenie nepoužívajte.
- Nevkladajte žiadne predmety do otvorov zariadenia.
- Dávajte pozor na vyčnievajúce nastavovacie prvky, ktoré môžu narušať váš cvičebný režim.

Napájanie a elektronika

- Používajte iba originálny napájací zdroj. Ak je poškodený, zakúpte nový od oficiálneho distribútora.
- Napájací kábel neumiestňujte do blízkosti zdrojov tepla, nepreťažujte ho, nelepte ho ani nepripájajte spájkovaním.
- Po ukončení tréningu odpojte napájací kábel zo zásuvky.
- V prípade prepätia alebo nekontrolovanej zmeny rýchlosti okamžite odpojte bezpečnostný kľúč.

Prevádzka bežecého pásu

- Pred začatím pripevnite bezpečnostný kľúč na oblečenie alebo opasok.
- Nikdy nespúšťajte bežecý pás, keď stojíte na páse – postavte sa na bočné schodíky a nastúpte na pás až po tom, čo sa rozbehne.
- Rýchlosť zvyšujte postupne.
- V prípade potreby zastavte bežecý pás vyberaním kľúča a postavte sa na schody.
- Z bežecého pásu vystúpte až po jeho úplnom zastavení.

Technické špecifikácie bežecého pásu

Parameter	Hodnota
Rozmery v zloženom stave	1455 mm (dĺžka) × 745 mm (šírka) × 265 mm (výška)
Rozmery v rozloženom stave	1455 mm (dĺžka) × 745 mm (šírka) × 1235 mm (výška)
Rozmery bežecého pásu	480 mm × 1300 mm
Rozsah rýchlostí	1–14 km/h
Rozsah sklonu	0–12°
Výkon motora	916 W
Čistá hmotnosť	57
Maximálna hmotnosť používateľa	120 kg
Vstupné napätie	220–240 V
Prevádzková teplota	0–28 °C
Možnosti LED displeja	Rýchlosť, čas, vzdialenosť, kalórie, srdcová frekvencia, sklon

Bezpečnostné funkcie

- Bezpečnostný kľúč: červený, zasúvateľný, s šnúrou a sponou
- Ochrana proti výpadku napájania
- Displej IMD: s zakrivením 135° a antireflexnou vrstvou
- Inteligentný obvod na ochranu proti prepätiu: reakcia za 0,3 sekundy pre maximálnu bezpečnosť



Montáž bežeckého pásu

1. **Madlo** Držte madlo a odomknite páčku na boku zariadenia. Potom zdvihnite madlo, kým nezačujete cvaknutie, ktoré signalizuje, že je zamknuté. Skontrolujte stabilitu madla jemným potrasením zo strany na stranu.
2. **Držiak tabletu** Potiahnite držiak, kým nezapadne na miesto. Jemne ním potraďte, aby ste sa uistili, že je správne zaistený.
3. **Bezpečnostný kľúč** Vložte bezpečnostný kľúč do otvoru.
4. **Rukoväte bežeckého pásu** Vložte rukoväte (114) do príslušných držiakov a upevnite ich skrutkami M6×12 (75). Nezabudnite ich pri montáži zariadenia odstrániť. Z bezpečnostných dôvodov sa odporúča pred použitím ich trvalo upevniť.
5. **Pripojenie k napájaniu** Zariadenie pripájajte k napájaniu až po jeho správnej montáži a po overení, že ste použili všetky diely zo sady.

Montáž a demontáž

1. **Demontáž rukovätí** Pred montážou zariadenia odskrutkujte rukoväte podľa obrázku v návode.
2. **Madlo** Držte madlo a nohou stlačte páčku na boku zariadenia. Keď počujete cvaknutie, madlo spustíte.
3. **Držiak tabletu** Potiahnite držiak doprava a potom ho sklopte.
4. **Transportné kolieska** Vytiahnite pomocné transportné kolieska, ako je znázornené na obrázku. Kolieska vám umožňujú pohybovať bežeckým pásom dopredu, dozadu a do strán.
5. **Preprava a napájanie** Po zložení a zaistení krytov je možné bežecký pás bezpečne prepravovať. Zapojte napájací kábel do uzemneného zásuvky a uistite sa, že kábel nie je napnutý, pretože by to mohlo poškodiť zásuvku. Nikdy neodstraňujte bezpečnostné kryty, pokiaľ to nie je absolútne nevyhnutné. V prípade potreby odpojte zariadenie od napájania.



Nastavenie bežeckého pásu

1. **Oprave nesprávne vyrovnanie**
 - o Ak sa pás posúva doprava: otočte pravý napínací skrutku o ¼ otáčky a skontrolujte činnosť zariadenia (A).
 - o Ak sa pás posúva doľava: vykonajte rovnakú činnosť s ľavým skrutkou (C).
2. **Napínanie po natihnutí** Po niekoľkých tréningoch sa môže pás mierne natihnúť. Obidva skrutky (ľavú a pravú) utiahnite rovnomerne, až kým nedosiahnete optimálne napnutie (B).
3. **Posúdenie napnutia**
 - o **Správne napnutie:** remeň nie je príliš voľný a pri stlačení sa neprehýba.
 - o **Pás je príliš voľný:** pri stlačení sa zastaví, ale motor a valec pokračujú v chode – je potrebné ho napnúť.
 - o **Príliš napnutý remeň motora:** ak sa pod tlakom zastaví bežecký pás aj remeň motora a motor naďalej beží, uvoľnite remeň motora.

Funkcie počítača



Ikony na displeji:



Sklon: zobrazuje aktuálnu hodnotu sklonu bežeckého pásu Kalórie:



počet spálených kalórií



Srdcová frekvencia: zobrazuje srdcovú



frekvenciu a spálené kalórie Čas: čas cvičenia



Programy: zobrazuje čas a zvolený režim programu



Vzdialenosť: zobrazuje prejdenu vzdialenosť a



režim prevádzky Kroky: zobrazuje počet vykonaných



krokov Rýchlosť: zobrazuje aktuálnu rýchlosť



Číselné tlačidlá:



Štart: stlačte tlačidlo na spustenie bežeckého pásu



Po stlačení tlačidiel označených číslami 3 alebo 5 bežecký pás zvýši rýchlosť na 3 alebo 5 km/h.



Zastavenie: stlačte tlačidlo na zastavenie bežeckého pásu.

Zapnutie zariadenia

1. Zapnite zariadenie a vložte bezpečnostný kľúč do zásuvky.
2. Stlačte tlačidlo START. Počítadlo začne odpočítavať od 3 do 0 a potom zaznie krátke pípnutie. Prístroj sa spustí s počiatočnou rýchlosťou 1,0 km/h a začne odpočítavať čas a program.
3. Akonáhle je bežecký pás v chode, môžete:
 - o použiť tlačidlá na rukovätiach na zvýšenie sklonu alebo rýchlosti,
 - o použiť rýchle režimy: Sklon 3, Sklon 5, Rýchlosť 3, Rýchlosť 5.

Ovládanie počas cvičenia Tlačidlá na rukovätiach:

- **Ľavá rukoväť:**
 - o „-“ zníži rýchlosť o 0,2 km/h
 - o „+“ zvyšuje rýchlosť o 0,2 km/h
- **Pravá rukoväť:**
 - o „-“ znižuje sklon
 - o „+“ zvyšuje sklon

Stlačením tlačidla STOP sa zariadenie plynule zastaví.

Meranie srdcovej frekvencie:

Po 5 sekundách držania pulzových senzorov sa na displeji rozsvieti ikona srdca.

Ručný režim

1. Stlačte tlačidlo START, aby ste začali cvičiť. Bežecký pás sa spustí rýchlosťou 1,0 km/h a sklonom 0 %. Počítadlá začnú odpočítavať vzdialenosť, čas a spálené kalórie od nuly.
2. V pohotovostnom režime:
 - o Stlačte ikonu MODE – na obrazovke sa rozsvieti LED kontrolka.
 - o Stlačte ikonu TIME – počítadlo zobrazí hodnotu 30:00 a začne blikať.
 - o Nastavte tréningový čas v rozmedzí 5:00 až 99:00 pomocou tlačidiel na rukovätiach.
3. V režime odpočítavania:
 - o Stlačte ikonu MODE, aby ste prešli do nastavení vzdialenosti.
 - o Počítadlo zobrazí hodnotu 5,0 a začne blikať.
 - o Nastavte vzdialenosť v rozmedzí 0,5 až 99,0 kilometrov pomocou tlačidiel na rukovätiach.
4. V režime odpočítavania vzdialenosti:
 - o Stlačte ikonu MODE, aby ste prešli do nastavení kalórií.
 - o Počítadlo zobrazí hodnotu 100 a začne blikať.
 - o Nastavte hodnotu spálených kalórií v rozmedzí 20 až 990 kcal.
5. Vyberte jeden z troch dostupných režimov odpočítavania a stlačte tlačidlo START. Zariadenie začne fungovať po 3 sekundách. Po dokončení odpočítavania sa bežecký pás automaticky zastaví. Ak chcete bežecký pás kedykoľvek zastaviť, stlačte tlačidlo STOP.

Automatické programy

Zariadenie ponúka 8 automatických programov: P1–P8.

1. Stlačte tlačidlo PROGRAM – na displeji sa zobrazí P1...P8 a predvolený čas 30:00.
2. Nastavte čas cvičenia pomocou tlačidiel „+“ a „-“ a potom stlačte tlačidlo

START. Každý program sa skladá z 10 fáz.

Každá fáza trvá – celkový čas / 10.

- Krátky zvukový signál oznamuje prechod do ďalšej fázy.
- Rýchlosť a sklon sa automaticky menia podľa nastavení programu.
- Hodnoty môžete ručne nastaviť pomocou tlačidiel na rukovätiach, ale po dokončení fázy sa bežecký pás vráti k naprogramovaným nastaveniam.

Po dokončení poslednej fázy bežecký pás vydá zvukový signál a plynule sa zastaví.



Programovanie vlastných režimov (U1–U3)

1. Nastavenia užívateľského programu

Používateľ si môže uložiť vlastné nastavenia v režimoch U1, U2 a U3.

- Stlačte a podržte tlačidlo PROGRAM, aby ste vybrali režim U1–U3.
- **Stlačte** tlačidlo START na potvrdenie výberu.
- Začne sa konfigurácia prvého stupňa:
 - o Pomocou tlačidiel Speed + / – na rukovätiach nastavte rýchlosť.
 - o Pomocou tlačidiel Incline + / – nastavte sklon.
- Stlačte tlačidlo START, aby ste prešli do ďalšej fázy.
- Tento postup opakujte pre všetkých 10 krokov.

Po dokončení konfigurácie sa nastavenia trvalo uložia do pamäte zariadenia, aj po odpojení napájania. Resetovanie nastavení vymaže údaje používateľa.

2. Začatie cvičenia s vlastným programom

- Stlačte a podržte tlačidlo PROGRAM, aby ste vybrali režim U1–U3.
- Nastavte tréningový čas.
- Stlačte tlačidlo START, aby ste začali cvičiť.

3. Pokyny pre používateľský režim

Každý užívateľský program pozostáva z 10 fáz. Pred začatím nastavte:

- Rýchlosť
- Uhol sklonu
- Trvanie každej fázy

Po dokončení konfigurácie stlačte tlačidlo START na spustenie programu.

Ďalšie funkcie AUX

(audio vstup)

- Po zapnutí bežeckého pásu môžete pripojiť audio kábel k externému prehrávaču.
- Keď sa zariadenie vypne a prejde do režimu spánku, prehrávač sa automaticky vypne.
- Na prebudenie bežeckého pásu stlačte ľubovoľné tlačidlo.

USB

- Port USB slúži iba na nabíjanie zariadení.
- Behací pás nemá zabudovaný audio prehrávač.

Zmena metrického systému

1. Stlačte tlačidlo START.
2. Vyberte bezpečnostný kľúč a znovu ho vložte.
3. Na obrazovke sa zobrazí výberový panel:
 - SI – metrický systém (km, kg)
 - ENG – imperiálny (míle, libry)
4. Pomocou tlačidiel na pravej rukoväti vyberte systém.
5. Stlačte tlačidlo START na potvrdenie a prechod do pohotovostného režimu.

Funkcia bezpečnostného zámku

Behací pás môžete kedykoľvek zastaviť vyberaním bezpečnostného kľúča. V prípade núdzového zastavenia zariadenie vydá varovný signál a na displeji sa zobrazí správa SAFE. V tomto stave behací pás nereaguje na žiadne príkazy – je možné ho iba vypnúť. Po opätovnom vložení bezpečnostného kľúča sa zariadenie vráti do pohotovostného režimu.

Nastavenie uhla sklonu

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo STOP, aby ste získali prístup k nastaveniam uhla sklonu. Po dokončení konfigurácie sa bežecký pás automaticky vráti do pohotovostného režimu.

Režim úspory energie

V pohotovostnom režime, ak nie je vydaný žiadny príkaz po dobu 4 minút, zariadenie prejde do režimu úspory energie a displej sa vypne. Pre aktiváciu bežeckého pásu stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Chybové kódy

Kód	Popis
Er 1	Žiaden signál na displeji
Er 3	Prepät'ový výboj
Er 4	Skrat v ovládači
Er 5	Preťaženie/prehriatie
Er 6	Motor nie je pripojený (DC)
Er 7	Žiaden signál z regulátora
Er 8	Ochrana proti spätnému rázu
Er 13	Prepät'ová ochrana
Er 14	Skrat

Vypnutie

Zariadenie je možné kedykoľvek vypnúť bez poškodenia.

Poznámka pred zaškolením

- Skontrolujte stav napájania a polohu bezpečnostného kľúča.
- V prípade potreby vytiahnite bezpečnostný kľúč, aby ste zastavili bežecký pás.
- Na opätovnú aktiváciu zariadenia vložte kľúč do otvoru.

Bezpečnostné pravidlá počas cvičenia

Pred začatím cvičenia sa poraďte s odborníkom, aby ste zvolili správny cvičebný plán, intenzitu a trvanie cvičenia vzhľadom na váš vek a zdravotný stav. Ak sa počas cvičenia vyskytnú nasledujúce príznaky:

- tlak na hrudníku,
- poruchy srdcového rytmu,
- zimnica alebo iné znepokojujúce príznaky, okamžite prerušte cvičenie a poraďte sa so svojím lekárom.

Odporúčané rýchlosti:

Rýchlosť (km/h)	Odporúčania
1,0–3,0	Ľudia v zlej fyzickej kondícii
3,0–4,5	Ľudia, ktorí cvičia zriedka
4,5–6,0	Priemerné tempo chôdze
6,0	Rýchla chôdza
7,5–9,0	Beh
9,0–12,0	Stredné tempo
12,0–14,5	Rýchle tempo
14,5–18,0	Pokročilé tempo

Čistenie a údržba

Pred začatím údržby sa uistite, že je spotrebič odpojený od napájania.

- Komponenty pod krytom motora čistite aspoň raz ročne.
- Životnosť bežeckého pásu závisí hlavne od stavu pásu a dosky – odporúča sa pravidelné mazanie.

Kontrola a mazanie:

Použitie	Frekvencia údržby
< 3 hodiny/týždeň	raz ročne
3–5 hodín/týždeň	každých 6 mesiacov
> 5 hodín/týždeň	každé 3 mesiace

Ďalšie odporúčania:

1. Po tréningu trvajúcom ≥ 2 hodiny odpojte bežecký pás od napájania na 10 minút.
2. Príliš voľný pás sa môže preklzávať a spôsobiť nadmerné opotrebenie valcov a motora. Odporúčaná vôľa pri napínaní pásu: 50–75 mm

Mazanie bežeckého pásu

- Skontrolujte úroveň mazania každých 30 hodín alebo 30 dní používania.
- Dotknite sa miesta, kde sa remeň stretáva s doskou – ak je suchý, pridajte olej podľa pokynov.
- POZNÁMKA: Pred prvým použitím remeň namažte – podľa pokynov.



Inštalácia aplikácie:

FitShow funguje s vaším tréningovým zariadením a aplikáciami Kinomap a Zwift. Stiahnite si ju do svojho smartfónu, aby ste mohli sledovať svoj pokrok a spravovať svoje tréningy.

Registrácia a prihlásenie

- Pri prvom spustení aplikácie si vytvorte účet zadáním svojej e-mailovej adresy alebo telefónneho čísla a hesla.
- Ak už máte účet, prihláste sa.

Pripojenie k zariadeniu

- Zapnite Bluetooth a vyberte svoj trénažér zo zoznamu dostupných zariadení.
- Po spárovaní aplikácia zobrazí technické údaje o

zariadení. Tréning a zaznamenávanie výsledkov

- Aplikácia zaznamenáva: čas, vzdialenosť, kalórie, kroky/min, srdcovú frekvenciu, rýchlosť a sklon.
- Po tréningu stlačte tlačidlo STOP, aby ste uložili svoje výsledky. Môžete pokračovať alebo

ukončiť tréning. Nastavenia a história

- Na karte Nastavenia nájdete nastavenia a históriu tréningov.
- V časti Záznamy môžete skontrolovať podrobnosti

každej relácie. Meranie srdcovej frekvencie

- Položte ruky na pulzné senzory alebo sa pripojte k telemetrickému pásu.



SEZNAM DELOV

S	Del	Opis	Količina	S	Del	Opis	Količina
1	Glavni okvir		1	70	Vijak	M5	6
2	Nosilec		1	71	Vijak	M6	2
3L/R	Steber		2	72	Vijak	M8	11
4	Nosilec za tablico		1	73	Vijak	M10	2
5	Nosilec za računalnik		1	74	Vijak	M8*15	6
6	Vtičnica za zvočnik		2	75	Vijak	M6*12	14
7L/R	Vodilo za držalo tablete		2	7	Vijak	M6*15	2
8L/R	Plošča za nastavitve višine L/R		2	7	Vijak	M6*50	1
9	Nosilec kolesa		2	78	Vijak	M6*60	2
10L/R	Planska plošča L/R		2	7	Vijak	M8*12	2
11	Os kolesa		2	80	Vijak	M10*45 10,9 dolžina 15 mm	1
12	Kolesna os		2	81	Vijak	M10*60 10,9 dolžina 15	1
13	Nosilec		2	82	Vijak	M2*5	6
14	Priključek za napajanje		1	83	Vijak	M4*8	16
15	Pokrov robov		6	84	Podložka	Φ5*12*1,2	6
16	Zadrževalnik ročaja		4	85	Podložka	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Sprednja kolesa		1	86	Podložka	Φ6,6*Φ11,8*t1,6	13
18	Zadnji valj		1	87	Podložka	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Vzmet		2	8	Podložka	Φ4,1*Φ4,4*	2
2	Matica	5#	1	89	Pomladna podložka	M8	7
21	Kabel		1	90	Tesnilni obroč	Φ8	1
2	Cilinder		1	91	Segera obroč	Φ20	2
23	Tlačna vzmet		1	92	Puša	M10*P1,25	2
24	Tekalna plošča		1	93	Podložka	Φ12,2*Φ17*t0,5	4
25	Tekalni trak		1	94	Podložka	Notranji premer Φ13 × premer žice Φ1,9	2
2	Večrebrni pas		1	95	Pokrov stopnice		2
2	Prstanasti kabelski vtič		2	96	Napajanje		1
28	Vtičnica za motor		1	97	Vtič		1
29	Zadnji pokrov		1	98	Stikalo		1
30	Spodnji pokrov motorja		1	99	Varovalka		1
31	Pokrov motorja		1	100	Enosmerni motor		1
32L/R	Pokrov motorja L/R		2	101	Motor za nagib		1
33	Transportni valji		2	10	Zvočnik		2
34	Ročaj zapora		1	103	MP3 kabel		1
35L/R	Pokrov L/R		2	104	Krmilnik		1
36	Dodatna transportna kolesa		2	105	Zgornji kabel		1
37	Pokrov transportnega kolesa		2	106	Vijak	M4*12	4
38	Spodnji pokrov za transportna kolesa		2	107	Spodnji kabel		1
39	Spodnji pokrov merilnika		1	108	Merilnik		1
40	Števec		1	109	Gumb za izbiro kota		1
41	Števec		1	110	Podložka	Φ20,5*Φ30*t2,0	2
42L/R	Pokrov merilnika L/R		2	111	Podložka	Φ20,5*Φ27*t0,4	2
43L/R	Notranji levi pokrov merilnika		2	112	Vijak za pritrditev nosilca		1
44	Amortizerji		6	113	Vijak za pritrditev nosilca		1
4	Pritrdilni vijak za nosilec		4	114	Ročaj		2
46	Izravnalne podloge		2	115	Stopalna ročica		1
47	Varnostna ključavnica		1	116	Vijak	M8*35	1
48	Tesnilni obroč	Φ10	2	117	Vijak	M4*12	4
49	Pokrov		2	118	Vijak	M6*25	6
50L/R	Pokrov zvočnika		2	11	Vijak	BT2,2*5	4
51	Podložka Φ9*23t1,5		11	120	Gumb za izbiro hitrosti		1
52	Vodilo za pranje		1	1	Lučka blazinice		2
53L/R	Zamašek		2	12	Zvočnikova lučka		2
54	Modul za popravilo		2	12	Gumb za izbiro kota		1
5	Mazivo		1	1	Gumb za izbiro hitrosti		1
5	Vijak	M8*20	1	12	Impulzni kabel		2
57	Vijak	M8*25	1	126	Kabel funkcijskega gumba		2
5	Vijak	M5*8	4	127	USB modul		1
59	Vijak	M6*12	8	128	Varnostni ključ		1
60	Vijak	M6*20	6	12	Varnostni ključ		1
61	Vijak	ST3,0*15	2	129	Vijak	M3*6	4
62	Vijak	M6*28	2	130	Kabel	500	2
63	Vijak	M6*12	4	131	Kabel	350	3
64	Vijak	ST3,0*20	4	132	Ozemljitev	200	1
65	Vijak	ST4,0*15	12	133	Aplikacija Cool Play		1
6	Vijak	BT2,5*8	6	134	Tlačni nosilec na vtičnici		2
67	Vijak	ST3,0*10	2	135	Podložka M7		2
68	Vijak	BT4*8	2	136	Protizdrsni trak		2
69	Vijak	BT4*15	15	137	Slepi čep		2

Navodila za uporabo vadbene opreme

Pred uporabo

- Za vašo varnost in popolno zadovoljstvo z opremo pazljivo preberite celoten priročnik.
- Izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo. Ne uporabljajte ga za terapevtske, rehabilitacijske ali komercialne namene.
- Sestavljanje je treba opraviti v skladu s priloženimi navodili in uporabiti samo dele, ki so vključeni v komplet. Pred sestavljanjem preverite, ali so vsi sestavni deli prisotni.

Medicinska priporočila

- Pred začetkom vadbenega programa se posvetujte s svojim zdravnikom, zlasti če:
 - ste starejši od 35 let,
 - jemljete zdravila, ki vplivajo na vaše srce, krvni tlak ali holesterol,
 - imate visok krvni tlak ali druge zdravstvene težave.
- Starejše osebe, otroci in invalidi lahko opremo uporabljajo le pod nadzorom odraslih.

Varnost

- Pred vadbo se vedno ogrejte.
- Vadite v udobni športni opremi in obutvi z gumijastimi podplati. Izogibajte se ohlapnim oblačilom.
- Ne vadite v 40 minutah po jedi.
- Med vadbo otroke in živali držite stran od opreme.
- Med vadbo se držite ročajev in premikajte roke naravno.
- Bodite pozorni na opozorilne znake: bolečine, omotico, nepravilen srčni utrip – prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.

Nastavitev opreme

- Napravo postavite na suho, stabilno in ravno površino.
- Priporočljiva je uporaba protizdrsne podlage.
- Opreme ne postavljajte na preprogo, penasto podlago ali mokro površino. Ne uporabljajte na prostem.
- Prostor okoli naprave mora biti vsaj:
 - 0,6 m na vsaki strani,
 - 2 m za tekalno stezo

Tehnična učinkovitost

- Pred prvo uporabo in redno preverjajte:
 - pritrditev vijakov, sornikov in spojev,
 - stanje penastih ročajev, pokrovčkov in oblazinjenja.
- Opreme ne uporabljajte, če je kateri koli del poškodovan ali obrabljen.
- V odprtine opreme ne vstavljajte nobenih predmetov.
- Bodite pozorni na izstopajoče nastavne elemente, ki lahko motijo vašo vadbo.

Napajanje in elektronika

- Uporabljajte samo originalni napajalnik. Če je poškodovan, kupite novega pri uradnem distributerju.
- Napajalnega kabla ne postavljajte v bližino virov toplote, ga ne preobremenjujte, ne lepите in ne spajkajte.
- Po končanem treningu izključite napajalni kabel iz vtičnice.
- V primeru prenapetosti ali nenadzorovane spremembe hitrosti takoj izključite varnostni ključ.

Delovanje tekalne steze

- Pred začetkom pritrdite varnostni ključ na oblačila ali pas.
- Nikoli ne zaženite tekalne steze, ko stojite na traku – postavite se na stranske stopnice in stopite na trak, ko se je že začel premikati.
- Hitrost povečujte postopoma.
- Po potrebi ustavite tekalno stezo tako, da odstranite ključ in stopite na stopnice.
- Z tekalne steze stopite šele, ko se je popolnoma ustavila.

Tehnične specifikacije tekalne steze

Parameter	Vrednost
Dimenzije v zloženem stanju	1455 mm (D) × 745 mm (Š) × 265 mm (V)
Dimenzije v raztegnjenem stanju	1455 mm (dolžina) × 745 mm (širina) × 1235 mm (višina)
Dimenzije tekalne površine	480 mm × 1300 mm
Hitrostni razpon	1–14 km/h
Območje naklona	0–12°
Moč motorja	916 W
Neto teža	57
Največja teža uporabnika	120 kg
Vhodna napetost	220–240 V
Delovna temperatura	0–28 °C
Možnosti LED-zaslona	Hitrost, čas, razdalja, kalorije, srčni utrip, naklon

Varnostne funkcije

- Varnostni ključ: rdeč, zložljiv, z vrstico in zaponko
- Zaščita pred izpadom električne energije
- IMD-zaslon: z ukrivljenostjo 135° in protirefleksijskim premazom
- Inteligentno vezje za zaščito pred prenapetostjo: odziv v 0,3 sekunde za maksimalno varnost



Sestava tekalne steze

1. **Ročaj** Primate ročaj in odklenite ročico na strani naprave. Nato dvignite ročaj, dokler ne zaslišite klikanja, ki označuje, da je zaklenjen. Preverite stabilnost ročaja tako, da ga nežno potresete iz strani v stran.
2. **Nosilec za tablico** Potegnite nosilec, dokler ne zaskoči na svoje mesto. Nežno ga potresite, da se prepričate, da je pravilno zaklenjen.
3. **Varnostni ključ** Vstavite varnostni ključ v režo.
4. **Ročaji tekalne steze** Vstavite ročaje (114) v ustrezne nosilce in jih pritrdite z vijaki M6×12 (75). Ne pozabite jih odstraniti pri sestavljanju naprave. Zaradi varnostnih razlogov priporočamo, da jih pred uporabo trajno pritrdite.
5. **Povezava z napajalnikom** Napravo je treba priključiti na napajalnik šele, ko je pravilno sestavljena in ste se prepričali, da so bili uporabljeni vsi deli iz kompleta.

Sestavljanje in razstavljanje

1. **Odstranjevanje ročajev** Pred sestavo naprave odvijte ročaje, kot je prikazano na sliki v navodilih.
2. **Ročaj** Primate ročaj in s stopalom pritisnite na ročico na strani naprave. Ko zaslišite klik, spustite ročaj.
3. **Nosilec za tablico** Potegnite nosilec v desno in ga nato spustite navzdol.
4. **Transportna kolesa** Izvlecite pomožna transportna kolesa, kot je prikazano na sliki. Kolesa omogočajo premikanje tekalne steze naprej, nazaj in vstran.
5. **Prevoz in napajanje** Ko so pokrovi zloženi in pritrjeni, je tekalno stezo mogoče varno prevažati. Vtičnico z ozemljitvijo priključite na napajalni kabel in poskrbite, da kabel ni napet, saj bi to lahko poškodovalo vtičnico. Varnostnih pokrovov nikoli ne odstranjujte, razen če je to nujno potrebno. Po potrebi napravo odklopite iz napajanja.



Nastavitev tekalnega traku

1. **Popravljanje nepravilnosti**
 - o Če se trak premakne v desno: zavrtite desni napenjalni vijak za ¼ obrata in preverite delovanje naprave (A).
 - o Če se trak premakne v levo: izvedite enako dejanje z levim vijakom (C).
2. **Napenjanje po raztezanju** Po nekaj treningih se lahko pas rahlo raztegne. Oba vijaka (levi in desni) enakomerno privijte, dokler ne dosežete optimalne napetosti (B).
3. **Ocena napetosti**
 - o **Pravilna napetost:** pas ni preveč ohlapen in se ne upogne, ko ga pritisnete.
 - o **Pas je preveč ohlapen:** pod pritiskom se ustavi, vendar motor in valj nadaljujeta z delovanjem – treba ga je napeti.
 - o **Preveč napet motorni pas:** če se pod pritiskom ustavi tekalni pas in motorni pas, motor pa še naprej deluje, popustite motorni pas.

Funkcije računalnika



Ikone na zaslonu:



Naklon: prikazuje trenutno vrednost naklona tekalne steze Kalorije:



število porabljenih kalorij



srčni utrip: prikazuje srčni utrip in porabljene



kalorije čas: čas vadbe



programi: prikazuje čas in izbrani programski način



Razdalja: prikazuje prevoženo razdaljo in



način delovanja Koraki: prikazuje število narejenih



korakov Hitrost: prikazuje trenutno hitrost



cijske tipke:



Začetek: pritisnite gumb za zagon tekalne steze



Po pritisku na gumb z oznako 3 ali 5 bo tekalna steza povečala hitrost na 3 oziroma 5 km/h.



Zaustavitev: pritisnite, da zaustavite tekalno stezo.

Vklop naprave

1. Vključite napravo in vstavite varnostni ključ v vtičnico.
2. Pritisnite gumb START. Števec bo odšteval od 3 do 0, nato pa bo zazvonil kratek pisk. Naprava se bo zagnala s začetno hitrostjo 1,0 km/h, časovni in programski števec pa bosta začela odštevanje.
3. Ko je tekalna steza v pogonu, lahko:
 - o z gumbi na ročajih povečate naklon ali hitrost,
 - o uporabite hitre načine: naklon 3, naklon 5, hitrost 3, hitrost 5.

Upravljanje med vadbo Gumbi na ročajih:

- **Levi ročaj:**
 - o "-" zmanjša hitrost za 0,2 km/h
 - o "+" poveča hitrost za 0,2 km/h
- **Desni ročaj:**
 - o "-" zmanjša naklon
 - o "+" poveča naklon

S pritiskom na gumb STOP se naprava gladko ustavi.

Merjenje srčnega utripa:

Po 5 sekundah držanja senzorjev za merjenje srčnega utripa se na zaslonu utripa ikona srca.

Ročni način

1. Pritisnite START, da začnete vadbo. Tekalna steza se bo začela premikati s hitrostjo 1,0 km/h in naklonom 0 %. Števci bodo začeli odštevati razdaljo, čas in porabljene kalorije od nič.
2. V stanju pripravljenosti:
 - o Pritisnite ikono MODE – LED na zaslonu se bo prižgal.
 - o Pritisnite ikono TIME – števec bo prikazal 30:00 in začel utripati.
 - o Nastavite čas treninga med 5:00 in 99:00 s pomočjo gumbov na ročajih.
3. V načinu odštevanja:
 - o Pritisnite ikono MODE, da preidete na nastavitve razdalje.
 - o Števec bo prikazal 5,0 in začel utripati.
 - o Z gumbi na ročajih nastavite razdaljo med 0,5 in 99,0 kilometri.
4. V načinu odštevanja razdalje:
 - o Pritisnite ikono MODE, da preidete na nastavitve kalorij.
 - o Števec bo prikazal 100 in začel utripati.
 - o Nastavite vrednost porabljenih kalorij med 20 in 990 kcal.
5. Izberite enega od treh razpoložljivih načinov odštevanja in pritisnite START. Naprava bo začela delovati po 3 sekundah. Ko se odštevanje konča, se tekalna steza samodejno ustavi. Če želite tekalno stezo ustaviti kadarkoli, pritisnite STOP.

Avtomatski programi

Naprava ponuja 8 avtomatskih programov: P1–P8.

1. Pritisnite PROGRAM – na zaslonu se prikažejo P1...P8 in privzeti čas 30:00.
2. Nastavite čas vadbe s pomočjo gumbov „+“ in „–“, nato pritisnite START.

Vsak program je sestavljen iz 10 stopenj.

Vsaka stopnja traja – skupni čas / 10.

- Kratak zvočni signal označuje prehod na naslednjo stopnjo.
- Hitrost in naklon se samodejno spreminjata glede na nastavitve programa.
- Vrednosti lahko ročno nastavite s pomočjo gumbov na ročajih, vendar se bo tekalna steza po končani stopnji vrnila na programirane nastavitve.

Po zaključku zadnje stopnje bo tekalna steza oddala zvočni signal in se gladko ustavila.



Programiranje lastnih načinov (U1–U3)

1. Nastavitve uporabniškega programa
Uporabnik lahko shrani svoje nastavitve v načinih U1, U2 in U3.
 - Pritisnite in pridržite gumb PROGRAM, da izberete način U1–U3.
 - **Pritisnite** gumb START, da potrdite izbiro.
 - Začela se bo konfiguracija prve stopnje:
 - o Hitrost nastavite s tipkama Speed + / – na ročajih.
 - o Uporabite gumbe Incline + / –, da nastavite naklon.
 - Pritisnite START, da nadaljujete z naslednjo stopnjo.
 - Ponovite postopek za vseh 10 stopenj.

Ko je konfiguracija končana, se nastavitve trajno shranijo v pomnilnik naprave, tudi po izklopu napajanja. Ponastavitev nastavitvev bo izbrisala uporabniške podatke.

2. Začetek vaj z lastnim programom

- Pritisnite in pridržite gumb PROGRAM, da izberete način U1–U3.
- Nastavite čas vadbe.
- Pritisnite START, da začnete vadbo.

3. Navodila za uporabniški način

Vsak uporabniški program je sestavljen iz 10 stopenj. Pred začetkom nastavitve:

- Hitrost
- Naklon
- Trajanje vsake stopnje

Ko konfigurirate nastavitve, pritisnite START, da zaženete program.

Dodatne funkcije

AUX (avdio vhod)

- Ko je tekalna steza vklopljena, lahko priključite avdio kabel na zunanji predvajalnik.
- Ko se naprava izklopi in preide v stanje mirovanja, se predvajalnik samodejno izklopi.
- Da bi tekalno stezo ponovno aktivirali, pritisnite kateri koli gumb.

USB

- USB-priključek je namenjen izključno za polnjenje naprav.
- Tekalna steza nima vgrajenega avdio predvajalnika.

Spreminjanje metričnega sistema

1. Pritisnite START.
2. Odstranite varnostni ključ in ga ponovno vstavite.
3. Na zaslonu se prikaže izbirni panel:
 - SI – metrični sistem (km, kg)
 - ENG – imperialni (milje, funti)
4. S pomočjo gumbov na desni ročici izberite sistem.
5. Pritisnite START za potrditev in vstop v stanje pripravljenosti.

Funkcija varnostne ključavnice

Tekalno stezo lahko kadarkoli ustavite z odstranitvijo varnostnega ključa. V primeru zasilne zaustavitve bo naprava oddala opozorilni signal, na zaslonu pa se bo prikazalo sporočilo SAFE. V tem stanju tekalna steza ne bo odzivala na nobena ukaza – jo je mogoče samo izklopiti. Ko varnostni ključ ponovno vstavite, se naprava vrne v stanje pripravljenosti.

Nastavitev naklona

V stanju pripravljenosti pritisnite gumb STOP, da dostopate do nastavitve naklona. Ko konfigurirate naklon, se tekalna steza samodejno vrne v stanje pripravljenosti.

Način varčevanja z energijo

V stanju pripravljenosti, če v 4 minutah ni bilo izdan noben ukaz, se naprava preklopi v varčevalni način in zaslon se izklopi. Da bi tekalno stezo ponovno aktivirali, pritisnite kateri koli gumb.

Kodeks napak

Koda	Opis
Er 1	Na zaslonu ni signala
Er 3	Napetostni sunek
Er 4	Kratki stik krmilnika
Er 5	Preobremenitev/pregrevanje
Er 6	Motor ni priključen (DC)
Er 7	Ni signala krmilnika
Er 8	Zaščita pred povratnim udarcem
Er 13	Napetostni sunek
Er 14	Kratki stik

Izklop

Napravo je mogoče kadarkoli izklopiti, ne da bi pri tem prišlo do poškodb.

Opomba pred usposabljanjem

- Preverite stanje napajanja in položaj varnostnega ključa.
- Po potrebi potegnite varnostni ključ, da ustavite tekalno stezo.
- Za ponovno aktiviranje naprave vstavite ključ v režo.

Varnostna pravila med vadbo

Pred začetkom vadbe se posvetujte s strokovnjakom, da izberete ustrezen vadbeni načrt, intenzivnost in trajanje vadbe, ki ustrezajo vaši starosti in zdravstvenemu stanju. Če med vadbo opazite naslednje simptome:

- tesnoba v prsih,
- motnje srčnega ritma,
- mrzlica ali drugi zaskrbljujoči simptomi, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte s svojim zdravnikom.

Priporočene hitrosti:

Hitrost (km/h)	Priporočila
1,0–3,0	Osebe v slabi fizični kondiciji
3,0–4,5	Ljudje, ki redko telovadijo
4,5–6	Povprečna hitrost hoje
6	Hitra hoja
7,5–9,0	Tek
9,0–12,0	Srednja hitrost
12,0–14,5	Hitra hitrost
14,5–18,0	Napredno tekanje

Čiščenje in vzdrževanje

Pred začetkom vzdrževanja se prepričajte, da je naprava odklopljena od napajanja.

- Vsaj enkrat letno očistite komponente pod pokrovom motorja.
- Življenjska doba tekalne steze je odvisna predvsem od stanja traku in plošče – priporočljivo je redno mazanje.

Pregled in mazanje:

Uporaba	Pogostost vzdrževanja
< 3 ure/teden	enkrat letno
3–5 ur/teden	vsakih 6 mesecev
> 5 ur/teden	vsake 3 mesece

Dodatna priporočila:

1. Po treningu, ki traja ≥ 2 uri, odklopite tekalno stezo iz električnega omrežja za 10 minut.
2. Preveč ohlajen pas se lahko zdrсне in povzroči prekomerno obrabo valjev in motorja. Priporočena razdalja pri dvigu pasu: 50–75 mm

Mazanje tekalnega traku

- Preverite raven mazanja vsake 30 ur ali 30 dni uporabe.
- Dotaknite se točke, kjer se pas stika s ploščo — če je suha, dodajte olje v skladu z navodili.
- OPOMBA: Pas pred prvo uporabo namažite – kot je prikazano v navodilih.



Namestitev aplikacije:

FitShow deluje z vašo vadbeno napravo in aplikacijama Kinomap in Zwift. Prenesite jo na svoj pametni telefon, da boste lahko spremljali svoj napredek in upravljali svoje vadbne.

Registracija in prijava

- Ko prvič zaženete aplikacijo, ustvarite račun tako, da vnesete svoj e-poštni naslov ali telefonsko številko in geslo.
- Če že imate račun, se prijavite.

Povezovanje z napravo

- Vklopite Bluetooth in izberite svoj trener iz seznama razpoložljivih naprav.
- Ko se naprave povežejo, aplikacija prikaže tehnične

podatke za opremo. Trening in beleženje rezultatov

- Aplikacija beleži: čas, razdaljo, kalorije, korake/min, srčni utrip, hitrost in naklon.
- Po končanem treningu pritisnite STOP, da shranite rezultate. Lahko nadaljujete ali končate

sejo. Nastavitve in zgodovina

- V zavihku Nastavitve najdete nastavitve in zgodovino treningov.
- V Zapisih lahko preverite podrobnosti vsake seje.

Merjenje srčnega utripa

- Položite roke na senzorje srčnega utripa ali se povežite s telemetrijskim pasom.



DELARLISTA

Nr	Del	Beskrivning	Antal	Nr	Del	Beskrivning	Antal
1	Huvudram		1	70	Skruv	M5	6
2	Fäste		1	71	Skruv	M6	2
3L/R	Kolonn		2	72	Skruv	M8	11
4	Tablethållare		1	73	Skruv	M10	2
5	Datorfäste		1	74	Skruv	M8*15	6
6	Högtalaruttag		2	75	Skruv	M6*12	14
7L/R	Tablethållarens styring		2	76	Skruv	M6*15	2
8L/R	Nivåjusteringsplatta L/R		2	77	Skruv	M6*50	1
9	Hjulfäste		2	78	Skruv	M6*60	2
10L/R	Nivålåsskiva L/R		2	79	Skruv	M8*12	2
11	Hjulaxlar		2	80	Skruv	M10*45 10,9 längd 15 mm	1
12	Hjulaxel		2	81	Skruv	M10*60 10,9 längd 15	1
13	Fäste		2	82	Skruv	M2*5	6
14	Strömförsörjningskontakt		1	83	Skruv	M4*8	16
15	Kantskydd		6	84	Bricka	Φ5*12*1,2	6
16	Handledsstopp		4	85	Bricka	Φ9*Φ16*t1,6	4
17	Framhjul		1	86	Bricka	Φ6,6*Φ11,8* t1,6	13
18	Bakre rulle		1	87	Bricka	Φ11*Φ20*t2,0	2
19	Fjäder		2	8	Bricka	Φ4,1*Φ4,4*	2
20	Mutter	5#	1	89	Fjäderbricka	M8	7
21	Kabel		1	90	Tättningsring	Φ8	1
22	Cylinder		1	91	Ring omedelbart	Φ20	2
23	Tryckfjäder		1	92	Bussning	M10*P1,25	2
24	Löpplatta		1	93	Bricka	Φ12,2*Φ17*t0,5	4
25	Löpband		1	94	Bricka	Innerdiameter Φ13 × tråddiameter Φ1,9	2
26	Flerribbad rem		1	95	Trappstegsskydd		2
27	Ringkabelkontakt		2	96	Strömförsörjning		1
28	Motoruttag		1	97	Kontakt		1
29	Bakre lock		1	98	Strömbrytare		1
30	Nedre motorhuv		1	99	Säkning		1
31	Motorkåpa		1	10	DC-motor		1
32L/R	Motorskydd L/R		2	101	Tiltmotor		1
33	Transportrullar		2	102	Högtalare		2
34	Spakspärr		1	103	MP3-kabel		1
35L/R	Skydd L/R		2	104	Styrenhet		1
36	Extra transporthjul		2	105	Övre kabel		1
37	Transporthjulskydd		2	106	Skruv	M4*12	4
38	Nedre lock för transporthjul		2	107	Nedre kabel		1
39	Nedre mätarkåpa		1	108	Mätare		1
40	Räknare		1	109	Vinkelvalsknapp		1
41	Räknarpanel		1	11	Bricka	Φ20,5*Φ30*t2,0	2
42L/R	Mätarkåpa L/R		2	111	Bricka	Φ20,5*Φ27*t0,4	2
43L/R	Inre vänster mätarkåpa		2	112	Fästskruv för fäste		1
44	Stötdämpare		6	113	Fästskruv för fäste		1
45	Axelfläns		4	114	Handtag		2
46	Nivelleringsplattor		2	115	Fotspak		1
47	Säkerhetsnyckelhål		1	116	Skruv	M8*35	1
48	Tättningsring	Φ10	2	117	Skruv	M4*12	4
49	Locket		2	118	Skruv	M6*25	6
50L/R	Högtalarkåpa		2	119	Skruv	BT2,2*5	4
51	Bricka Φ9*23t1,5		11	120	Hastighetsväljarknapp		1
52	Tvättmaskinsguide		1	1	Pad-lampa		2
53L/R	Blanking plug		2	1	Högtalarlampe		2
54	Reparationsmodul		2	123	Vinkelvalsknapp		1
55	Smörjmedel		1	12	Hastighetsväljarknapp		1
5	Skruv	M8*20	1	125	Impulskabel		2
57	Skruv	M8*25	1	126	Funktionsknappkabel		2
58	Skruv	M5*8	4	127	USB-modul		1
59	Skruv	M6*12	8	128	Säkerhetsnyckel		1
60	Skruv	M6*20	6	128	Säkerhetsnyckel		1
61	Skruv	ST3,0*15	2	129	Skruv	M3*6	4
62	Skruv	M6*28	2	130	Kabel	500 mm	2
63	Skruv	M6*12	4	131	Kabel	350 mm	3
64	Skruv	ST3,0*20	4	132	Jordning	200 mm	1
65	Skruv	ST4,0*15	12	133	Cool Play-appen		1
66	Skruv	BT2,5*8	6	134	Tryckstång på hylsa		2
67	Skruv	ST3,0*10	25	135	Bricka M7		2
68	Skruv	BT4*8	2	136	Halkskyddstejp		2
69	Skruv	BT4*15	15	137	Blindplugg		2

Bruksanvisning för träningsutrustning

Före användning

- Läs igenom hela bruksanvisningen noggrant för att säkerställa din säkerhet och fullständiga tillfredsställelse med utrustningen.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk. Använd den inte för terapeutiska, rehabiliterings- eller kommersiella ändamål.
- Monteringen ska utföras i enlighet med de bifogade instruktionerna och endast med de delar som ingår i satsen. Kontrollera att alla komponenter finns med innan montering.

Medicinska rekommendationer

- Rådfråga din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram, särskilt om:
 - du är över 35 år,
 - du tar mediciner som påverkar ditt hjärta, blodtryck eller kolesterol,
 - du lider av högt blodtryck eller andra medicinska tillstånd.
- Äldre personer, barn och funktionshindrade personer får endast använda utrustningen under uppsikt av en vuxen.

Säkerhet

- Värm alltid upp före träningen.
- Träna i bekväma träningskläder och skor med gummisulor. Undvik lösa kläder.
- Träna inte inom 40 minuter efter att du har ätit.
- Håll barn och djur borta från utrustningen under träningen.
- Håll i handtagen under träningen och rör armarna naturligt.
- Var uppmärksam på varningssignaler: smärta, yrsel, oregelbunden hjärtrytm – avbryt träningen och konsultera din läkare.

Installation av utrustningen

- Placera apparaten på en torr, stabil och plan yta.
- Användning av en halkfri matta rekommenderas.
- Placera inte utrustningen på mattor, skumplast eller våta ytor. Använd inte utomhus.
- Det fria utrymmet runt enheten ska vara minst:
 - 0,6 m på varje sida,
 - 2 m bakom löpbandet

Teknisk effektivitet

- Kontrollera före första användningen och regelbundet:
 - skruvarnas, bultarnas och anslutningarnas fästning,
 - skumhandtagens, kåporna och klädseln skick.
- Använd inte utrustningen om någon del är skadad eller sliten.
- För inte in några föremål i utrustningens öppningar.
- Var uppmärksam på utskjutande justeringselement som kan störa din träningsrutin.

Strömförsörjning och elektronik

- Använd endast den ursprungliga strömförsörjningen. Om den är skadad, köp en ny från en officiell återförsäljare.
- Placera inte strömsladden nära värmekällor, överbelasta den inte, limma eller löd den inte.
- När du är klar med träningen ska du dra ut strömsladden ur uttaget.
- Vid strömstötter eller okontrollerade hastighetsförändringar ska du omedelbart koppla bort säkerhetsnyckeln.

Användning av löpbandet

- Innan du börjar, fäst säkerhetsnyckelklämman på dina kläder eller bältet.
- Starta aldrig löpbandet medan du står på bandet – ställ dig på sidotrappan och kliv upp på bandet när det har börjat röra sig.
- Öka hastigheten gradvis.
- Om det behövs, stanna löpbandet genom att ta bort nyckeln och stå på trappstegen.
- Kliv av löpbandet först när det har stannat helt.

Tekniska specifikationer för löpbandet

Parameter	Värde
Mått i hopfällt läge	1455 mm (L) × 745 mm (B) × 265 mm (H)
Mått i utfällt läge	1455 mm (L) × 745 mm (B) × 1235 mm (H)
Mått på löpband	480 mm × 1300 mm
Hastighetsintervall	1–14 km/h
Lutningsvinkel	0–12°
Motoreffekt	916 W
Nettovikt	57
Maximal användarvikt	120 kg
Ingångsspänning	220–240 V
Drifttemperatur	0–28 °C
LED-displayalternativ	Hastighet, tid, distans, kalorier, hjärtfrekvens, lutning

Säkerhetsfunktioner

- Säkerhetsnyckel: röd, infällbar, med snodd och spänne
- Strömavbrottskydd
- IMD-display: med 135° krökning och antireflexbeläggning
- Intelligent överspänningsskyddskrets: 0,3 sekunders respons för maximal säkerhet



Montering av löpband

1. **Händlist** Håll i handlisten och lås upp spaken på sidan av enheten. Lyft sedan handlisten tills du hör ett klick, vilket indikerar att den är låst. Kontrollera handlistens stabilitet genom att försiktigt skaka den från sida till sida.
2. **Tablethållare** Dra i hållaren tills den klickar på plats. Skaka försiktigt på den för att kontrollera att den är ordentligt låst.
3. **Säkerhetsnyckel** Sätt in säkerhetsnyckeln i spåret.
4. **Löpbandshandtag** Sätt in handtagen (114) i lämpliga fästen och fäst dem med M6×12-skruv (75). Kom ihåg att ta bort dem när du monterar enheten. Av säkerhetsskäl rekommenderas det att fästa dem permanent före användning.
5. **Anslutning till strömförsörjningen** Enheten ska endast anslutas till strömförsörjningen efter att den har monterats korrekt och du har kontrollerat att alla delar från satsen har använts.

Montering och demontering

1. **Ta bort handtagen** Innan du monterar enheten, skruva loss handtagen enligt illustrationen i manualen.
2. **Handräcke** Håll i handräcket och tryck med foten på spaken på sidan av enheten. När du hör ett klick sänker du handräcket.
3. **Tablethållare** Dra hållaren åt höger och sänk sedan ner den.
4. **Transporthjul** Dra ut de extra transporthjulen enligt bilden. Hjulen gör att du kan flytta löpbandet framåt, bakåt och åt sidorna.
5. **Transport och strömförsörjning** När skydden har vikts ihop och säkrats kan löpbandet transporteras på ett säkert sätt. Anslut strömsladden till ett jordat uttag och se till att sladden inte är utsträckt, eftersom detta kan skada uttaget. Ta aldrig bort säkerhetsskydden om det inte är absolut nödvändigt. Koppla vid behov bort enheten från strömförsörjningen.



Justering av löpbandet



1. **Korrigerar felaktig inriktning**
 - Om bandet förskjuts åt höger: vrid den högra spännskraven ¼ varv och kontrollera enhetens funktion (A)
 - Om bandet förskjuts åt vänster: gör samma sak med den vänstra skruven (C).
2. **Spänning efter töjning** Efter några träningspass kan remmen töjas något. Dra åt båda skruvarna (vänster och höger) jämnt tills du uppnår optimal spänning (B).
3. **Spänningsbedömning**
 - **Korrekt spänning:** remmen är inte för lös och hänger inte när den trycks ned.
 - **Bältet är för löst:** det stannar under tryck, men motorn och rullen fortsätter att gå – det måste spännas.
 - **Motorremmen är för spänd:** om både löpbandet och motorremmen stannar under tryck och motorn fortsätter att gå, lossa motorremmen.

Datorfunktioner



Ikoner på displayen:



Lutning: visar löpbandets aktuella lutningsvärde Kalorier: antal



förbrända kalorier



Hjärtfrekvens: visar hjärtfrekvens och förbrända



kalorier Tid: tränings tid



Program: visar tiden och valt programläge



Distans: visar den sträcka som har tillryggagåtts och



driftläget Steg: visar antalet steg som tagits Hastighet:



visar aktuell hastighet



Knapparna:



Start: tryck på knappen för att starta löpbandet



När du trycker på knapparna märkta med 3 eller 5 ökar löpbandet hastigheten till 3 respektive 5 km/h.



Stopp: tryck för att stoppa löpbandet.

Sätta på enheten

1. Slå på enheten och sätt in säkerhetsnyckeln i uttaget.
2. Tryck på START-knappen. Räkaren räknar ned från 3 till 0, följt av ett kort pip. Enheten startar med en initial hastighet på 1,0 km/h, och tids- och programräknaren börjar räkna ned.
3. När löpbandet är igång kan du:
 - använda knapparna på handtagen för att öka lutningen eller hastigheten,
 - använda snabbblägena: Lutning 3, Lutning 5, Hastighet 3, Hastighet 5.

Åtgärder under träning Knappar på handtagen:

- **Vänster handtag:**
 - "-" minskar hastigheten med 0,2 km/h
 - "+" ökar hastigheten med 0,2 km/h
- **Höger handtag:**
 - "-" minskar lutningen
 - "+" ökar lutningen

Om du trycker på STOP-knappen stannar enheten mjukt.

Hjärtfrekvensmätning:

Efter att ha hållit pulssensorerna i 5 sekunder blinkar en hjärtikon på displayen.

Manuellt läge

1. Tryck på START för att börja träna. Löpbandet startar med en hastighet på 1,0 km/h och en lutning **på 0 %**. Räkarna börjar räkna ner distansen, tiden och kaloriförbrukningen från noll.
2. I standby-läge:
 - Tryck på MODE-ikonen – LED-lampan på skärmen tänds.
 - Tryck på TIME-ikonen – räkaren visar 30:00 och börjar blinka.
 - Ställ in träningstiden mellan 5:00 och 99:00 med hjälp av knapparna på handtagen.
3. I nedräkningsläge:
 - Tryck på MODE-ikonen för att gå till distansinställningarna.
 - Räkaren visar 5,0 och börjar blinka.
 - Ställ in distansen mellan 0,5 och 99,0 kilometer med hjälp av knapparna på handtagen.
4. I avståndsnedräkningsläge:
 - Tryck på MODE-ikonen för att gå till kaloriinställningarna.
 - Räkaren visar 100 och börjar blinka.
 - Ställ in kaloriförbränningsvärdet mellan 20 och 990 kcal.
5. Välj ett av de tre tillgängliga nedräkningslägena och tryck på START. Enheten startar efter 3 sekunder. När nedräkningen är klar stannar löpbandet automatiskt. För att stoppa löpbandet när som helst, tryck på STOP.

Automatiska program

Enheten har 8 automatiska program: P1–P8.

1. Tryck på PROGRAM – skärmen visar P1...P8 och standardtiden 30:00.
2. Ställ in träningstiden med knapparna "+" och "-" och tryck sedan på START.

Varje program består av 10 steg.

Varje steg varar i – total tid / 10.

- Ett kort ljud signalerar övergången till nästa steg.
- Hastigheten och lutningen ändras automatiskt enligt programinställningarna.
- Du kan justera värdena manuellt med knapparna på handtagen, men när steget är slutfört återgår löpbandet till de programmerade inställningarna.

När det sista steget är avslutat avger löpbandet ett ljudsignal och stannar mjukt.



Programmera egna lägen (U1–U3)

1. Användarprograminställningar
Användaren kan spara sina egna inställningar i lägena U1, U2 och U3.
 - Håll PROGRAM-knappen intryckt för att välja läge U1–U3.
 - **Tryck på** START-knappen för att bekräfta ditt val.
 - Konfigurationen av första steget påbörjas:
 - Använd knapparna Speed + / – på handtagen för att ställa in hastigheten.
 - Använd knapparna Incline + / – för att ställa in lutningen.
 - Tryck på START för att gå vidare till nästa steg.
 - Upprepa processen för alla 10 stegen.

När konfigurationen är klar sparas inställningarna permanent i enhetens minne, även efter att strömmen har kopplats bort. Om du återställer inställningarna raderas användardata.

2. Starta övningar med ditt eget program

- Håll PROGRAM-knappen intryckt för att välja läge U1–U3.
- Ställ in träningstiden.
- Tryck på START för att börja träna.

3. Instruktioner för användarläge

Varje användarprogram består av 10 steg. Innan du börjar, ställ in:

- Hastighet
- Lutningsvinkel
- Varaktighet för varje steg

När du har slutfört konfigurationen trycker du på START för att starta programmet.

Ytterligare funktioner AUX (ljudingång)

- När löpbandet är påslaget kan du ansluta en ljudkabel till en extern spelare.
- När enheten stängs av och går in i viloläge stängs spelaren automatiskt av.
- För att väcka löpbandet trycker du på valfri knapp.

USB

- USB-porten är endast avsedd för laddning av enheter.
- Löpbandet har ingen inbyggd ljudspelare.

Ändra måttssystem

1. Tryck på START.
2. Ta bort säkerhetsnyckeln och sätt sedan in den igen.
3. Ett valfält visas på skärmen:
 - SI – metriskt (km, kg)
 - ENG – imperial (miles, lbs)
4. Använd knapparna på höger handtag för att välja system.
5. Tryck på START för att bekräfta och gå in i standby-läge.

Säkerhetslåsfunktion

Du kan stoppa löpbandet när som helst genom att ta bort säkerhetsnyckeln. Vid ett nödstopp avger enheten en varningssignal och meddelandet SAFE visas på displayen. I detta läge svarar löpbandet inte på några kommandon – det kan endast stängas av. När säkerhetsnyckeln sätts tillbaka återgår enheten till standby-läge.

Ställa in lutningsvinkeln

I standby-läge trycker du på STOP-knappen för att komma åt inställningarna för lutningsvinkeln. När konfigurationen är klar återgår löpbandet automatiskt till standby-läge.

Energisparläge

I standby-läge, om inget kommando ges inom 4 minuter, går enheten in i energisparläge och displayen stängs av. För att väcka löpbandet, tryck på valfri knapp.

Felkoder

Kod	Beskrivning
Er 1	Ingen signal på displayen
Er 3	Spänningsstöt
Er 4	Kortslutning i styrenheten
Er 5	Överbastning/överhettning
Er 6	Motor inte ansluten (DC)
Er 7	Ingen styrsignal
Er 8	Backlash-skydd
Er 13	Spänningsstöt
Er 14	Kortslutning

Avstängning

Enheten kan stängas av när som helst utan att skadas.

Observera före utbildning

- Kontrollera strömförsörjningens skick och säkerhetsnyckels position.
- Dra vid behov i säkerhetsnyckeln för att stoppa löpbandet.
- För att återaktivera enheten, sätt in nyckeln i spåret.

Säkerhetsregler under träning

Innan du börjar träna bör du rådfråga en professionell tränare för att välja rätt träningsprogram, intensitet och längd för din ålder och hälsotillstånd. Om följande symtom uppstår under träningen:

- tryck över bröstet,
- hjärtrytmstörningar,
- frossa eller andra oroande symtom, avbryt träningen omedelbart och konsultera din läkare.

Rekommenderade hastigheter:

Hastighet (km/h)	Rekommendationer
1,0–3,0	Personer i dålig fysisk kondition
3,0–4,5	Personer som tränar sällan
4,5–6,0	Genomsnittlig gånghastighet
6	Snabb gångtakt
7,5–9,0	Jogging
9,0–12,0	Medelhög takt
12,0–14,5	Snabb takt
14,5–18	Avancerad löpning

Rengöring och underhåll

Innan du påbörjar underhållet, se till att apparaten är fränkopplad från strömförsörjningen.

- Rengör komponenterna under motorkåpan minst en gång om året.
- Löpbandets livslängd beror främst på remmens och plattans skick – regelbunden smörjning rekommenderas.

Inspektion och smörjning:

Användning	Underhållsfrekvens
< 3 timmar/vecka	en gång om året
3–5 timmar/vecka	var sjätte månad
> 5 timmar/vecka	var tredje månad

Ytterligare rekommendationer:

1. Efter träning i ≥ 2 timmar, koppla bort löpbandet från strömförsörjningen i 10 minuter.
2. Ett för löst band kan glida och orsaka överdriven slitage på rullarna och motorn. Rekommenderat spelrum när du drar upp bandet: 50–75 mm

Smörjning av löpbandet

- Kontrollera smörjningsnivån var 30:e timme eller var 30:e dag efter användning.
- Tryck på den punkt där remmen möter plattan – om den är torr, tillsätt olja enligt anvisningarna.
- OBS: Smörj remmen före första användningen – enligt anvisningarna.



Appinstallation:

FitShow fungerar med din träningsenhet och applikationerna Kinomap och Zwift. Ladda ner den till din smartphone för att följa dina framsteg och hantera dina träningspass.

Registrering och inloggning

- När du startar appen för första gången skapar du ett konto genom att ange din e-postadress eller ditt telefonnummer och lösenord.
- Om du redan har ett konto loggar du in. Ansluta till din enhet

- Aktivera Bluetooth och välj din träningsmaskin från listan över tillgängliga enheter.
- När enheten är parkopplad visar appen de tekniska uppgifterna för utrustningen. Träning och registrering av resultat

- Appen registrerar: tid, distans, kalorier, steg/min, hjärtfrekvens, hastighet och lutning.
- Efter träningen trycker du på STOP för att spara dina resultat. Du kan fortsätta eller avsluta sessionen. Inställningar och historik

- Under fliken Inställningar hittar du inställningar och träningshistorik.
- Under Rekord kan du kontrollera detaljerna för varje session. Pulsmätning

- Placera händerna på pulssensorerna eller anslut till telemetribältet.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Деталь	Опис	Кількість	№	Частина	Опис	Кількість
1	Основна рама		1	70	Гвинт	M5	6
2	Кронштейн		1	71	Гвинт	M6	2
3L/R	Колона		2	72	Гвинт	M8	11
4	Тримач для планшета		1	7	Гвинт	M10	2
5	Кронштейн для комп'ютера		1	74	Гвинт	M8*15	6
6	Роз'єм для динаміка		2	75	Гвинт	M6*12	14
7L/R	Направляюча для тримача планшета		2	76	Гвинт	M6*15	2
8L/R	Пластина регулювання рівня L/R		2	77	Гвинт	M6*50	1
9	Кронштейн колеса		2	78	Гвинт	M6*60	2
10L/R	Пластина фіксатора рівня L/R		2	7	Гвинт	M8*12	2
11	Осі коліс		2	80	Гвинт	M10*45 10.9 довжина 15 мм	1
12	Ось колеса		2	81	Гвинт	M10*60 10.9 довжина 15	1
13	Кронштейн		2	82	Гвинт	M2*5	6
14	Роз'єм для підключення живлення		1	83	Гвинт	M4*8	16
15	Кришка краю		6	84	Шайба	Ф5*12*1,2	6
16	Опора поручня		4	85	Шайба	φ9*φ16*11,6	4
17	Передні колеса		1	86	Шайба	φ6,6*φ11,8*11,6	13
18	Задній ролик		1	87	Шайба	φ11*φ20*12,0	2
19	Пружина		2	8	Шайба	φ4,1*φ4,4*	2
20	Гайка	5#	1	89	Пружинна шайба	M8	7
21	Кабель		1	90	Ущільнювальне кільце	φ8	1
22	Циліндр		1	91	Сегера кільце	φ20	2
23	Пружина стиснення		1	92	Втулка	M10*P1,25	2
24	Бігова дошка		1	93	Шайба	φ12,2*φ17*10,5	4
25	Бігова доріжка		1	94	Шайба	Внутрішній діаметр φ13 × діаметр дроту φ1,9	2
2	Багатореберний ремінь		1	95	Чохол для підніжки		2
27	Кільцевий кабельний штекер		2	96	Блок живлення		1
28	Роз'єм двигуна		1	97	Вилка		1
29	Задня кришка		1	98	Перемикач		1
30	Нижня кришка двигуна		1	99	Запобіжник		1
31	Кришка двигуна		1	100	Двигун постійного струму		1
32L/R	Кришка двигуна L/R		2	101	Двигун нахилу		1
3	Транспортні ролики		2	102	Гучномовець		2
34	Важіль засувки		1	103	Кабель МРЗ		1
35L/R	Кришка L/R		2	104	Контролер		1
36	Додаткові транспортні колеса		2	105	Верхній трос		1
37	Кришка транспортного колеса		2	106	Гвинт	M4*12	4
38	Нижня кришка для транспортних коліс		2	107	Нижній кабель		1
39	Нижня кришка лічильника		1	108	Лічильник		1
40	Лічильник		1	109	Кнопка вибору кута		1
41	Панель лічильника		1	110	Шайба	φ20,5*φ30*2,0	2
42L/R	Кришка лічильника L/R		2	111	Шайба	φ20,5*φ27*10,4	2
43L/R	Внутрішня ліва кришка лічильника		2	112	Кріпильний гвинт кронштейна		1
44	Амортизатори		6	113	Кріпильний гвинт кронштейна		1
45	Фланець осі		4	114	Ручка		2
46	Вирівнювальні прокладки		2	115	Ножний важіль		1
47	Слот для запобіжного ключа		1	116	Гвинт	M8*35	1
48	Ущільнювальне кільце	Ф10	2	117	Гвинт	M4*12	4
49	Ковпачок		2	118	Гвинт	M6*25	6
50L/R	Ковпачок динаміка		2	119	Гвинт	BT2.2*5	4
51	Шайба φ9φ23t1,5		11	120	Кнопка вибору швидкості		1
52	Направляюча для шайби		1	1	Індикатор гальмівних колодок		2
53L/R	Заглушка		2	12	Лампа динаміка		2
54	Модуль ремонту		2	12	Кнопка вибору кута		1
5	Мастило		1	12	Кнопка вибору швидкості		1
5	Гвинт	M8*20	1	12	Імпульсний кабель		2
57	Гвинт	M8*25	1	126	Кабель функціональної кнопки		2
5	Гвинт	M5*8	4	127	USB-модуль		1
59	Гвинт	M6*12	8	128	Ключ безпеки		1
60	Гвинт	M6*20	6	12	Запобіжний ключ		1
61	Гвинт	ST3.0*15	2	129	Гвинт	M3*6	4
62	Гвинт	M6*28	2	130	Кабель	500	2
63	Гвинт	M6*12	4	131	Кабель	350 мм	3
64	Гвинт	ST3.0*20	4	132	Заземлення	200	1
65	Гвинт	ST4.0*15	12	133	Додаток Cool Play		1
66	Гвинт	BT2.5*8	6	134	Напірний стовпчик на розетці		2
67	Гвинт	ST3.0*10	25	135	Шайба M7		2
68	Гвинт	BT4*8	2	136	Протиковзка стрічка		2
69	Гвинт	BT4*15	15	137	Заглушка		2

Інструкція з експлуатації тренажерів

Перед використанням

- Уважно прочитайте всю інструкцію, щоб забезпечити свою безпеку та повне задоволення від використання обладнання.
- Продукт призначений виключно для домашнього використання. Не використовуйте його в терапевтичних, реабілітаційних або комерційних цілях.
- Збірка повинна здійснюватися відповідно до інструкцій, що додаються, з використанням тільки деталей, що входять до комплекту. Перед складанням переконайтеся, що всі компоненти присутні.

Медичні рекомендації

- Перед початком тренувальної програми проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо:
 - вам більше 35 років,
 - ви приймаєте ліки, що впливають на серце, артеріальний тиск або рівень холестерину,
 - ви страждаєте від високого артеріального тиску або інших захворювань.
- Люди похилого віку, діти та інваліди можуть користуватися обладнанням тільки під наглядом дорослих.

Безпека

- Завжди розігрівайтеся перед тренуванням.
- Тренуйтеся в зручному спортивному одязі та взутті з гумовою підошвою. Уникайте вільного одягу.
- Не займайтеся спортом протягом 40 хвилин після їжі.
- Під час тренування тримайте дітей і тварин подалі від обладнання.
- Під час вправ тримайтеся за ручки і рухайте руками природно.
- Звертайте увагу на тривожні симптоми: біль, запаморочення, нерегулярне серцебиття — припиніть вправи і проконсультуйтеся з лікарем.

Встановлення обладнання

- Розташуйте пристрій на сухій, стійкій і рівній поверхні.
- Рекомендується використовувати антиковзний килимок.
- Не ставте обладнання на килим, пінопласт або мокрі поверхні. Не використовуйте на відкритому повітрі.
- Вільний простір навколо пристрою повинен бути не менше:
 - 0,6 м з кожного боку,
 - 2 м позаду бігової доріжки

Технічна ефективність

- Перед першим використанням і регулярно перевіряйте:
 - кріплення гвинтів, болтів і з'єднань,
 - стан пінопластових ручок, ковпачків та оббивки.
- Не використовуйте обладнання, якщо будь-яка його частина пошкоджена або зношена.
- Не вставляйте будь-які предмети в отвори обладнання.
- Звертайте увагу на виступаючі елементи регулювання, які можуть заважати виконанню вправ.

Електроживлення та електроніка

- Використовуйте тільки оригінальний блок живлення. Якщо він пошкоджений, придбайте новий у офіційного дистриб'ютора.
- Не розміщуйте шнур живлення поблизу джерел тепла, не перевантажуйте його, не приклеюйте і не припаюйте.
- Після закінчення тренування від'єднайте шнур живлення від розетки.
- У разі стрибка напруги або неконтрольованої зміни швидкості негайно від'єднайте запобіжний ключ.

Експлуатація бігової доріжки

- Перед початком роботи прикріпіть затискач запобіжного ключа до одягу або ремня.
- Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на стрічці — станьте на бічні сходинки і ступіть на стрічку після того, як вона почала рухатися.
- Збільшуйте швидкість поступово.
- За необхідності зупиніть бігову доріжку, вийнявши ключ, і встаньте на сходинки.
- Злізайте з бігової доріжки тільки після її повної зупинки.

Технічні характеристики бігової доріжки

Параметр	Значення
Розміри в складеному вигляді	1455 мм (довжина) × 745 мм (ширина) × 265 мм (висота)
Розміри в розкладеному вигляді	1455 мм (довжина) × 745 мм (ширина) × 1235 мм (висота)
Розміри бігової доріжки	480 мм × 1300 мм
Діапазон швидкості	1–14 км/год
Діапазон кута нахилу	0–12°
Потужність двигуна	916 Вт
Вага	57
Максимальна вага користувача	120 кг
Вхідна напруга	220–240 В
Робоча температура	0–28 °C
Опції світлодіодного дисплея	Швидкість, час, відстань, калорії, частота серцебиття, нахил

Функції безпеки

- Ключ безпеки: червоний, висувний, з шнуром і застібкою
- Захист від збою живлення
- Дисплей IMD: з кривизною 135° та антибліковим покриттям
- Інтелектуальна схема захисту від перенапруги: час відгуку 0,3 секунди для максимальної безпеки



Збірка бігової доріжки

1. **Поручень** Тримайте поручень і відімкніть важіль збоку пристрою. Потім підніміть поручень, доки не почуєте клацання, яке вказує на те, що він зафіксований. Перевірте стійкість поручня, обережно похитуючи його з боку в бік.
2. **Тримач для планшета** Потягніть тримач, поки він не зафіксується з клацанням. Акуратно похитайте його, щоб переконатися, що він правильно зафіксований.
3. **Захисний ключ** Вставте захисний ключ у гніздо.
4. **Ручки бігової доріжки** Вставте ручки (114) у відповідні кронштейни та закріпіть їх гвинтами M6×12 (75). Не забудьте зняти їх під час складання пристрою. З міркувань безпеки рекомендується закріпити їх назавжди перед використанням.
5. **Підключення до джерела живлення** Пристрій слід підключати до джерела живлення тільки після того, як він буде правильно зібраний і ви переконаєтесь, що всі деталі з комплекту були використані.

Збирання та розбирання

1. **Зняття ручок** Перед складанням пристрою відкрутіть ручки, як показано на ілюстрації в інструкції.
2. **Поручень** Тримайте поручень і натисніть ногою на важіль збоку пристрою. Коли почуєте клацання, опустіть поручень.
3. **Тримач для планшета** Потягніть тримач вправо, а потім опустіть його вниз.
4. **Транспортні колеса** Висуньте допоміжні транспортні колеса, як показано на малюнку. Колеса дозволяють переміщати бігову доріжку вперед, назад і вбік.
5. **Транспортування та підключення до електромережі** Після складання та закріплення кришок бігову доріжку можна безпечно транспортувати. Підключіть шнур живлення до заземленої розетки, переконавшись, що шнур не натягнутий, оскільки це може пошкодити розетку. Ніколи не знімайте захисні кришки, якщо це не є абсолютно необхідним. За необхідності відключіть пристрій від електромережі.



Регулювання бігової доріжки

1. **Виправлення неправильного вирівнювання**
 - Якщо стрічка зміщується вправо: поверніть правий натяжний гвинт на ¼ обороту і перевірте роботу пристрою (A).
 - Якщо стрічка зміщується вліво: виконайте ту саму дію з лівим гвинтом (C).
2. **Натяг після розтягування** Після декількох тренувань ремінь може трохи розтягнутися. Рівномірно затягніть обидва гвинти (лівий і правий), доки не досягнете оптимального натягу (B).
3. **Оцінка натягу**
 - **Правильне натягнення:** ремінь не надто вільний і не провисає при натисканні.
 - **Ремінь занадто вільний:** він зупиняється під тиском, але двигун і ролик продовжують працювати — його потрібно затягнути.
 - **Ремінь двигуна занадто натягнутий:** якщо і ремінь приводу, і ремінь двигуна зупиняються під тиском, а двигун продовжує працювати, ослабте ремінь двигуна.

Функції комп'ютера



Піктограми на дисплеї:



Нахил: відображає поточне значення нахилу бігової доріжки Калорії:



кількість спалених калорій



частота серцебиття: відображає частоту



серцебиття та кількість спалених калорій час:



час тренування

Програми: відображає час і вибраний режим програми



Відстань: відображає пройдений шлях і



режим роботи Кроки: відображає кількість зроблених

кроків Швидкість: відображає поточну швидкість



Функціональні кнопки:



Пуск: натисніть кнопку, щоб запустити бігову доріжку



Після натискання кнопок з позначкою 3 або 5 бігова доріжка збільшить швидкість відповідно до 3 або 5 км/год.



Стоп: натисніть, щоб зупинити бігову доріжку.

Увімкнення пристрою

1. Увімкніть пристрій і вставте запобіжний ключ у гніздо.
2. Натисніть кнопку START. Лічильник почне відлік від 3 до 0, після чого пролунає короткий звуковий сигнал. Пристрій запуститься з початковою швидкістю 1,0 км/год, а лічильник часу та програми почне відлік.
3. Після запуску бігової доріжки ви можете:
 - використовувати кнопки на ручках, щоб збільшити нахил або швидкість,
 - використовувати швидкі режими: Нахил 3, Нахил 5, Швидкість 3, Швидкість 5.

Операції під час тренування Кнопки на ручках:

- **Ліва ручка:**
 - «-» зменшує швидкість на 0,2 км/год
 - «+» збільшує швидкість на 0,2 км/год
- **Права ручка:**
 - «-» зменшує нахил
 - «+» збільшує нахил

Натискання кнопки STOP призводить до плавного зупинення пристрою.

Вимірювання частоти серцевих скорочень:

Після утримання датчиків пульсу протягом 5 секунд на дисплеї почне блимати значок серця.

Ручний режим

1. Натисніть START, щоб розпочати тренування. Бігова доріжка запуститься зі швидкістю 1,0 км/год і нахилом 0%. Лічильники почнуть відлік відстані, часу та спалених калорій з нуля.
2. У режимі очікування:
 - Натисніть іконку MODE – на екрані загориться світлодіод.
 - Натисніть на іконку TIME – лічильник покаже 30:00 і почне блимати.
 - Встановіть час тренування від 5:00 до 99:00 за допомогою кнопок на ручках.
3. У режимі зворотного відліку:
 - Натисніть іконку MODE, щоб перейти до налаштувань відстані.
 - Лічильник відобразить 5,0 і почне блимати.
 - Встановіть відстань від 0,5 до 99,0 кілометрів за допомогою кнопок на ручках.
4. У режимі відліку відстані:
 - Натисніть значок MODE, щоб перейти до налаштувань калорій.
 - Лічильник відобразить значення 100 і почне блимати.
 - Встановіть значення спалювання калорій від 20 до 990 ккал.
5. Виберіть один із трьох доступних режимів відліку та натисніть START. Пристрій почне працювати через 3 секунди. Після завершення відліку бігова доріжка автоматично зупиниться. Щоб зупинити бігову доріжку в будь-який момент, натисніть STOP.

Автоматичні програми

Пристрій пропонує 8 автоматичних програм: P1–P8.

1. Натисніть PROGRAM – на екрані з'явиться P1...P8 і стандартний час 30:00.
2. Встановіть час тренування за допомогою кнопок «+» і «-», а потім натисніть

START. Кожна програма складається з 10 етапів.

Кожен етап триває – загальний час / 10.

- Короткий звуковий сигнал сповіщає про перехід до наступного етапу.
- Швидкість і нахил змінюються автоматично відповідно до налаштувань програми.
- Ви можете вручну налаштувати значення за допомогою кнопок на ручках, але після завершення етапу бігова доріжка повернеться до запрограмованих налаштувань.

Після завершення останнього етапу бігова доріжка видасть звуковий сигнал і плавно зупиниться.



Програмування власних режимів (U1–U3)

1. Налаштування користувацької програми

Користувач може зберегти власні налаштування в режимах U1, U2 і U3.

- Натисніть і утримуйте кнопку PROGRAM, щоб вибрати режим U1–U3.
- **Натисніть** кнопку START, щоб підтвердити свій вибір.
- Почнеться налаштування першого етапу:
 - Використовуйте кнопки Speed + / – на ручках, щоб встановити швидкість.
 - Використовуйте кнопки Incline + / – для налаштування нахилу.
- Натисніть START, щоб перейти до наступного етапу.
- Повторіть процес для всіх 10 кроків.

Після завершення налаштування параметри будуть назавжди збережені в пам'яті пристрою, навіть після відключення живлення. Скидання налаштувань призведе до видалення даних користувача.

2. Початок вправ за власною програмою

- Натисніть і утримуйте кнопку PROGRAM, щоб вибрати режим U1–U3.
- Встановіть час тренування.
- Натисніть START, щоб розпочати тренування.

3. Інструкції щодо режиму користувача

Кожна програма користувача складається з 10 етапів. Перед початком встановіть:

- Швидкість
- Кут нахилу
- Тривалість кожного етапу

Після завершення налаштування натисніть START, щоб запустити програму.

Додаткові функції

AUX (аудіовхід)

- Після увімкнення бігової доріжки можна підключити аудіокабель до зовнішнього програвача.
- Коли пристрій вимкнено і переведено в режим сну, плеєр автоматично вимкнеться.
- Щоб вивести бігову доріжку зі сплячого режиму, натисніть будь-яку кнопку.

USB

- USB-порт призначений тільки для заряджання пристроїв.
- Бігова доріжка не має вбудованого аудіоплеєра.

Зміна метричної системи

1. Натисніть START.
2. Вийміть запобіжний ключ, а потім вставте його знову.
3. На екрані з'явиться панель вибору:
 - SI – метрична система (км, кг)
 - ENG – імперська (мили, фунти)
4. Виберіть систему за допомогою кнопок на правій ручці.
5. Натисніть START, щоб підтвердити вибір і перейти в режим очікування.

Функція блокування безпеки

Ви можете зупинити бігову доріжку в будь-який момент, вийнявши запобіжний ключ. У разі аварійної зупинки пристрій видасть попереджувальний сигнал, а на дисплеї з'явиться повідомлення SAFE. У цьому стані бігова доріжка не реагуватиме на жодні команди – її можна лише вимкнути. Після повторного вставлення запобіжного ключа пристрій повернеться в режим очікування.

Налаштування кута нахилу

У режимі очікування натисніть кнопку STOP, щоб отримати доступ до налаштувань кута нахилу. Після завершення налаштування бігова доріжка автоматично повернеться в режим очікування.

Режим енергозбереження

У режимі очікування, якщо протягом 4 хвилин не буде подано жодної команди, пристрій перейде в режим енергозбереження, а дисплей вимкнеться. Щоб активувати бігову доріжку, натисніть будь-яку кнопку.

Коди помилок

Код	Опис
Er 1	Відсутність сигналу на дисплеї
Er 3	Стрибок напруги
Er 4	Коротке замикання контролера
Er 5	Перевантаження/перегрів
Er 6	Двигун не підключений (постійний струм)
Er 7	Відсутній сигнал контролера
Er 8	Захист від люфту
Er 13	Стрибок напруги
Er 14	Коротке замикання

Вимкнення

Пристрій можна вимкнути в будь-який момент без ризику пошкодження.

Примітка перед початком навчання

- Перевірте стан джерела живлення та положення запобіжного ключа.
- За необхідності потягніть запобіжний ключ, щоб зупинити бігову доріжку.
- Щоб знову активувати пристрій, вставте ключ у гніздо.

Правила безпеки під час тренувань

Перед початком тренування проконсультуйтеся з фахівцем, щоб підібрати правильний план тренувань, інтенсивність і тривалість, що відповідають вашому віку та стану здоров'я. Якщо під час тренування з'являються такі симптоми:

- відчуття стиснення в грудях,
- порушення серцевого ритму,
- озноб або інші тривожні симптоми, негайно припиніть тренування і проконсультуйтеся з лікарем.

Рекомендовані швидкості:

Швидкість (км/год)	Рекомендації
1,0–3,0	Люди в поганій фізичній формі
3,0–4,5	Люди, які рідко займаються фізичними вправами
4,5–6	Середній темп ходьби
6	Швидкий темп ходьби
7,5–9,0	Біг підтюпцем
9,0–12,0	Середній темп
12,0–14,5	Швидкий темп
14,5–18,0	Просунутий біг

Очищення та обслуговування

Перед початком технічного обслуговування переконайтеся, що прилад відключений від джерела живлення.

- Принаймні раз на рік очищайте компоненти під кришкою двигуна.
- Термін служби бігової доріжки залежить головним чином від стану ремня та пластини — рекомендується регулярне змащування.

Перевірка та змащування:

Використання	Частота технічного обслуговування
< 3 години/тиждень	один раз на рік
3–5 годин/тиждень	раз на 6 місяців
> 5 годин/тиждень	кожні 3 місяці

Додаткові рекомендації:

1. Після тренування тривалістю ≥ 2 години відключіть бігову доріжку від джерела живлення на 10 хвилин.
2. Занадто вільний ремінь може прослизати і спричинити надмірний знос роликів і двигуна. Рекомендований зазор при підтягуванні ремня: 50–75 мм

Змащування бігової стрічки

- Перевіряйте рівень змащення кожні 30 годин або 30 днів використання.
- Доторкніться до місця з'єднання ремня з пластиною — якщо воно сухе, додайте мастило відповідно до інструкцій.
- ПРИМІТКА: Змастіть ремінь перед першим використанням — як показано в інструкції.

**Встановлення програми:**

FitShow працює з вашим тренажером та додатками Kinomap і Zwift. Завантажте його на свій смартфон, щоб відстежувати свої успіхи та керувати тренуваннями.

Реєстрація та вхід

- При першому запуску програми створіть обліковий запис, ввівши свою адресу електронної пошти або номер телефону та пароль.
- Якщо у вас вже є обліковий запис,

увійдіть у нього. Підключення до вашого пристрою

- Увімкніть Bluetooth і виберіть тренажер зі списку доступних пристроїв.
- Після з'єднання додаток відобразить технічні дані

обладнання. Тренування та запис результатів

- Додаток фіксує: час, відстань, калорії, кроки/хв, частоту серцебиття, швидкість і нахил.
- Після тренування натисніть STOP, щоб зберегти результати. Ви можете продовжити або закінчити сесію. Налаштування та історія

- На вкладці «Налаштування» ви знайдете налаштування та історію тренувань.
- У розділі «Записи» ви можете перевірити деталі кожного сеансу. Вимірювання частоти серцевих скорочень
- Покладіть руки на пульсові датчики або підключіться до телеметричного пояса.



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a 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 / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

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

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

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

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

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

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. 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 komponenter som kabler, stropper, gummidele, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

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

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

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

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. 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.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagria jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantiijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negozio, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samooprawy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravilnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



PRODUCER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká

Republika SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl