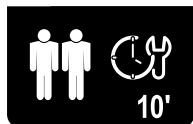
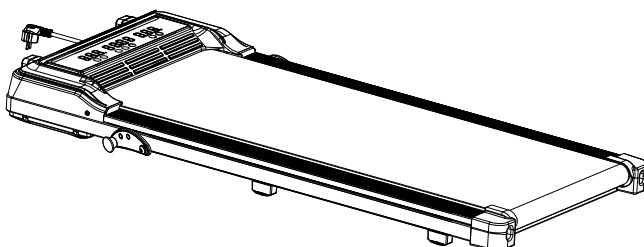




HS-650WP REVO



Scan me
www.hop-sport.com



CZ Běžecový pás

DE Laufband

EN Walking Pad

ES Cinta de correr

FR Tapis de course

HU Futópád

IT Tapis roulant

NL Loopband

PL Bieżnia

RO Banda de alergare

SK Bežecový pás

UA Бігова доріжка

CZ	UPOZORNĚNÍ	1
DE	WARNUNGEN	2
EN	WARNINGS	3
ES	ADVERTENCIAS	4
FR	AVERTISSEMENTS	5
HU	FIGYELMEZTETÉSEK	6
IT	AVVERTENZE	7
NL	WAARSCHUWINGEN	8
PL	OSTRZEŻENIA	9
RO	AVERTISMENTE	10
SK	UPOZORNENIE	11
UA	ЗАСТЕРЕЖЕННЯ	12
	ROZLOŽENÝ POHLED / EXPLOSIONSZEICHNUNG / EXPLODED VIEW /  VISTA EXPLOSIONADA / SCHÉMA DÉMONTÉ / ROBBANTOTT NÉZET / VISTA ESPLOSA / EXPLOSIEAANZICHT / WIDOK ROZSTRZELONY / VEDERE EXPLODATĂ / ROZLOŽENÝ POHLAD / РОЗКЛАДЕНИЙ СТАН	13
	 SEZNAM DÍLŮ / STÜCKLISTE / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS / LISTE DE PIÈCES / ALKATRÉSZLISTA / ELENCO DELLE PARTI / ONDERDELENLIJST / LISTA CZĘŚCI / LISTA DE PIESE / ZOZNAM DIELOV / СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	14
	 MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / INSTALLATION / ÖSSZESZERELÉS / MONTAGGIO / MONTAGE / MONTAŽ / ASAMBLARE / МОНТАЖ / УСТАНОВКА	15
CZ	NÁVOD K POUŽITÍ	18
DE	BEDIENUNGSANLEITUNG	28
EN	INSTRUCTION	38
ES	MANUAL DE INSTRUCCIONES	48
FR	INSTRUCTIONS D'UTILISATION	58
HU	HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	68
IT	MANUALE DI ISTRUZIONI	78
NL	GEBRUIKSAANWIJZING	88
PL	INSTRUKCJA OBSŁUGI	98
RO	MANUAL DE UTILIZARE	108
SK	NÁVOD NA POUŽITIE	118
UA	ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	128



PŘED POUŽITÍM ZAŘÍZENÍ SI POZORNĚ PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY. USCHOVEJTE SI TYTO POKYNY PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ.

Úplnou bezpečnost a účinnost při používání tohoto zařízení je možné dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení smontované a používané v souladu s pokyny. Běžecský pás by měl být pečlivě sestaven a motor zakryt příslušným krytem. Zařízení musí být správně připojeno k napájecímu zdroji. Nezapomeňte informovat uživatele zařízení o všech omezeních, varováních a bezpečnostních opatřeních. Nezodpovídáme za problémy nebo zranění způsobené jednáním v rozporu s pravidly stanovenými v této příručce.

Před zahájením tréninku byste se měli poradit s lékařem nebo specialistou. To je obzvláště důležité pro lidi starší 35 let nebo kteří v minulosti měli zdravotní problémy.

1. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Zařízení lze používat pouze k určenému účelu.
2. Zařízení je určeno k použití dospělými osobami. Během tréninku by děti měly být pod dohledem dospělých.
3. Běžecský pás položte na rovný a čistý povrch bez dalších předmětů. Běžecský pás nepokládejte na hrubý koberec, protože by to mohlo narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťte do blízkosti vody nebo venku.
4. Nikdy nezapínejte běžecský pás, když na něm stojíte. Když je zapnuto napájení a je nastavena rychlost, pás může dočasně zastavit, dokud se začne plynule pohybovat. Vždy stůjte na bočních kolejničích, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Před použitím běžícího pásu se ujistěte, že přezka s bezpečnostním klíčem je připevněna k oděvu.
6. Při cvičení na běžícím pásu noste vhodný oděv. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit v pohyblivých částech. Vždy noste běžecskou obuv nebo obuv vhodnou na aerobik s gumovou podrážkou.
7. Nezačínejte cvičit dříve než 40 minut po jídle.
8. Během prvního tréninku se držte rukojeti zařízení, dokud se neseznámíte s obsluhou zařízení.
9. Během tréninku udržujte děti a domácí zvířata mimo zařízení.
10. Přestaňte okamžitě cvičit, pokud během cvičení cítíte těsnost nebo bolest v hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepohodlí. Před návratem na cvičení se poraďte s lékařem nebo odborníkem.
11. Nepoužívejte prodlužovací kabel ani neupravujte jeho zástrčku; na kabel nekládejte žádné těžké předměty a nenechávejte jej v blízkosti zdroje tepla; nepoužívejte zásuvky s více otvory, mohlo by dojít k požáru nebo k úrazu elektrickým proudem..
12. Pokud běžecský pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslných změn rychlosti, stroj se zastaví po odpojení bezpečnostního klíče od konzoly.
13. Když se zařízení nepoužívá, odpojte napájení. Po přerušení napájení netahejte napájecí kabel, aby nedošlo k jeho poškození. Zasuňte zástrčku do zabezpečené zásuvky s uzemňovacím obvodem.
14. Do žádné části zařízení nekládejte předměty ani součásti, které by mohly zařízení poškodit.
15. Běžecský pás je zařízení určené pro vnitřní použití, nikoli pro venkovní použití. Aby nedošlo k poškození, skladujte zařízení na suchém, rovném a čistém místě, mimo přímé sluneční světlo. Nepoužívejte produkt k jiným účelům než k tréninku.
16. Vyvarujte se kontaktu počítače s vodou, protože by jej mohl poškodit nebo způsobit zkrat.
17. Zařízení není vhodné pro rehabilitační účely.
18. Zařízení může používat najednou jedna osoba.
19. Bezpečnostní oblast kolem běžícího pásu: 1 000 × 2 000 mm.
20. Zařízení používejte pouze tehdy, když je to technicky správně. Pokud během užívání zjistíte vadné komponenty nebo slyšíte rušivý zvuk ze zařízení, přestaňte cvičit. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
21. Neprovádějte na zařízení žádné nastavení ani modifikace, než které jsou popsány v této příručce. V případě jakýchkoli problémů se obraťte na servis (kontaktní údaje jsou uvedeny dále v příručce).
22. Zařízení bylo vyrobeno v souladu s normou EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximální přípustná hmotnost je 120 kg.



**LESEN SIE DAS GESAMTE HANDBUCH SORGFÄLTIG DURCH, BEVOR SIE DAS GERÄT VERWENDEN.
BEWAHREN SIE DAS HANDBUCH ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.**

Die maximale Sicherheit und Effektivität bei der Benutzung kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zusammengebaut und gebraucht wird. Das Laufband sollte sorgfältig zusammengebaut, der Motor mit dem Plastikgehäuse bedeckt und der Netzstecker ordnungsgemäß an die Stromversorgung angeschlossen werden.

Alle Nutzer sollen vor dem Gebrauch über alle in der Bedienungsanleitung enthaltenen Hinweise, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sein. Der Verkäufer und Hersteller sind nicht für Unfälle, Verletzungen oder Schäden verantwortlich, welche durch das nicht Einhalten der in dieser Anleitung vorgeschriebenen Regeln entstanden sind.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben.

1. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck verwendet werden.
2. Das Gerät ist für Erwachsene bestimmt. Während des Trainings sollten Minderjährige unter Aufsicht von Erwachsenen stehen.
3. Stellen Sie das Gerät nur auf einer sauberen, ebenen Oberfläche auf. Stellen Sie es nie auf einen dicken Teppich, da dieser die korrekte Belüftung beeinträchtigen könnte. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
4. Starten Sie das Gerät nie, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeit kann eine kurze Pause entstehen, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Stellen Sie sich zuerst immer auf die seitlichen Teilen des Rahmens.
5. Vergewissern Sie sich vor der Verwendung des Laufbands, dass der Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt ist.
6. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine langen, losen Kleidungsstücke, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnten. Tragen Sie immer Laufschuhe mit Gummisohlen.
7. Das Training erst 40 Minuten nach der letzten Mahlzeit starten.
8. Halten Sie sich während des ersten Trainings an den Griffen fest, bis Sie sich wohl fühlen und sich mit der Bedienung des Geräts vertraut gemacht haben.
9. Halten Sie Kinder und Haustiere während des Trainings vom Gerät fern.
10. Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie während des Trainings Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren. Konsultieren Sie vor der Rückkehr zum Training einen Arzt oder Spezialisten.
11. Verlängern Sie das Kabel nicht und verändern Sie den Stecker nicht; legen Sie keine schweren Gegenstände auf das Kabel und lassen Sie es nicht in der Nähe einer Wärmequelle liegen; verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen, da dies einen Brand oder Verletzungen durch Stromschlag verursachen kann.
12. Sollte das Band plötzlich schneller laufen, weil die Elektronik ausgefallen ist oder die Geschwindigkeit versehentlich erhöht wurde, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel. So kommt das Band sofort zum Stillstand.
13. Wird das Gerät nicht benutzt, sollte immer der Netzstecker aus der Steckdose gezogen werden. Stecken Sie das Netzkabel des Gerätes nur in eine geerdete Steckdose.
14. Stecken Sie keine Gegenstände oder Komponenten ein, die das Gerät beschädigen könnten.
15. Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich. Um Schäden zu vermeiden, lagern Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort, fern von direkter Sonneneinstrahlung. Verwenden Sie das Produkt nicht für andere Zwecke als für Trainingszwecke.
16. Vermeiden Sie den Computer mit Wasser in Kontakt zu bringen, da dies ihn beschädigen oder einen Kurzschluss verursachen könnte.
17. Das Gerät ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.
18. Jeweils von nur einer Person kann das Gerät benutzt werden.
19. Der Sicherheitsbereich um das Laufband soll 1000 x 2000 mm betragen.
20. Verwenden Sie das Gerät nur, wenn es technisch einwandfrei ist. Wenn Sie während des Gebrauchs fehlerhafte Komponenten finden oder störende Geräusche vom Gerät hören, beenden Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
21. Nehmen Sie keine anderen Einstellungen oder Änderungen am Gerät vor als die in diesem Handbuch beschriebenen. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an den Service (Kontaktinformationen finden Sie später im Handbuch).
22. Das Gerät wurde gemäß EN 957-6+A1:2014-07 hergestellt.
23. Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.



BEFORE USING THE EQUIPMENT, READ THE INSTRUCTIONS CAREFULLY AND KEEP THEM FOR FUTURE USE.

Full safety and efficiency of use can be achieved on condition that the assembly and use of the device will be consistent with the instruction. The treadmill should be assembled carefully, the engine covered by lid. The device should be plugged correctly. Remember to inform the device users about each restriction and precaution. We are not liable for the problems or injuries caused by not following the rules stated in the presented instruction.

Before you start to train, consult the doctor or the expert. It is especially important for people over the age of 35 or the ones who had health problems in the past.

1. The treadmill is for home use only. The device can be used only with its purpose.
2. The device is intended to be used by adults. During training, the underage users should be supervised by an adult.
3. Place the treadmill on the horizontal, even, clean surface and free from the other objects. Do not place the treadmill on the thick rug because it may disrupt the correct ventilation. Do not place the treadmill near to the water or outside.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill belt. When you turn the power on and set the speed, the pause may occur before the treadmill belt start to move. Always stand on the side rails, until the belt starts to move.
5. Before you start to use the treadmill, make sure that the clamp with the safety key was attached to the clothing.
6. When you are exercising on the treadmill put on suitable clothes. Do not wear long, loose clothes that can be wrapped in the movable parts of the device. Always wear running shoes or aerobic shoes with rubber sole.
7. Do not start to train up to 40 min after the meal.
8. Hold the handles at the first training, until you feel comfortable and get to know how the device works.
9. During training, keep the children and pets far from the device.
10. Stop to train immediately if you feel: pressure or pain in the chest, irregular heartbeat, breathing difficulties, dizziness or other discomfort during training. Before you go back to training, consult your medical condition with a doctor or an expert.
11. Do not extend the cable or alter its plug; do not place any heavy objects on the cable or leave it near a heat source; do not use a multi-socket outlet, as this may cause a fire or electric shock.
12. If the treadmill starts to speed up rapidly due to the electronics failure or accidental speed change, the treadmill will stop when the safety key is disconnected from the console.
13. Unplug the treadmill, if it's not used. After cutting the power, do not pull the power cord to not to damage it. Put the plug to the safe socket with earthing circuit.
14. Do not put the objects or elements, which can damage the device, to any part of it.
15. The treadmill is a device intended for the indoor activity, not outdoor. In order to avoid the damage, store the device in dry, flat and clean place, far from the direct sun exposure. Do not use the treadmill in other purpose than training.
16. Avoid the computer contact with water, because it may cause its damage or electrical shock.
17. The device isn't suitable for rehabilitation purposes.
18. Only one person can use the device at once.
19. Safety space around the treadmill: 1000 × 2000 mm.
20. Use the device only when it's technically functional. If you find faulty components or hear a disturbing sound from the device while using it, stop training. Do not use the device until the problem is solved.
21. Do not do any device regulations or modifications, other than described in the presented instruction. In case of problems, contact the service (contact details are given further in instruction).
22. The device was made according to standard EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximum weight of the user is 120 kg.



ANTES DE USAR EL DISPOSITIVO, LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL. CONSÉRVELO PARA FUTURAS CONSULTAS.

La seguridad total y la eficacia del uso solo pueden lograrse si el equipo se ensambla y utiliza de acuerdo con las instrucciones. La cinta de correr debe montarse cuidadosamente y el motor debe estar cubierto. El dispositivo debe estar correctamente conectado a la fuente de alimentación. Recuerde informar a los usuarios sobre todas las limitaciones, advertencias y precauciones. No nos hacemos responsables de los problemas o lesiones causados por un uso que no cumpla con las normas especificadas en este manual. Antes de comenzar cualquier entrenamiento, se recomienda consultar con un médico o especialista. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o con antecedentes de problemas de salud.

1. La cinta de correr está destinada únicamente para uso doméstico y debe utilizarse conforme a su propósito.
2. El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Los menores deben estar bajo supervisión adulta durante el uso.
3. Coloque la cinta en una superficie plana, limpia y libre de objetos. Evite colocarla sobre alfombras gruesas que puedan obstruir la ventilación.
4. Nunca encienda la cinta mientras esté de pie sobre la banda. Espere a que la banda comience a moverse antes de subirse.
5. Asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente conectada a su ropa antes de comenzar.
6. Use ropa adecuada para el ejercicio. Evite prendas largas o sueltas que puedan ser atrapadas por partes móviles.
7. No inicie el ejercicio hasta al menos 40 minutos después de comer.
8. Durante las primeras sesiones, sosténgase de las barandillas hasta familiarizarse con el funcionamiento del equipo.
9. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo durante su uso.
10. Interrumpa el ejercicio inmediatamente si experimenta dolor en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otro malestar. Consulte a un médico antes de reanudar.
11. No alargues el cable ni modifiques su enchufe; no coloques objetos pesados sobre el cable ni lo dejes cerca de fuentes de calor; no utilices una regleta con varias tomas, ya que podría provocar un incendio o lesiones por descarga eléctrica.
12. Si la cinta aumenta repentinamente la velocidad debido a una falla electrónica o ajuste accidental, se detendrá cuando se retire la llave de seguridad.
13. Desconecte la alimentación cuando el equipo no esté en uso. No tire del cable para desconectarlo; hágalo desde el enchufe.
14. No introduzca objetos en ninguna parte del equipo.
15. La cinta está diseñada para uso en interiores. Guárdela en un lugar seco, plano y limpio, lejos de la luz solar directa.
16. Evite el contacto del panel de control con agua para prevenir daños o cortocircuitos.
17. Este equipo no es adecuado para fines de rehabilitación.
18. Solo una persona debe usar la cinta a la vez.
19. Mantenga un área de seguridad de 1000 × 2000 mm alrededor de la cinta.
20. Utilice el equipo solo si está en condiciones técnicas adecuadas. Si detecta componentes defectuosos o ruidos inusuales, deje de usarlo hasta que el problema sea resuelto.
21. No realice ajustes o modificaciones no descritas en este manual. En caso de problemas, contacte al servicio técnico.
22. El equipo cumple con la norma EN 957-6+A1:2014-07.
23. El peso máximo permitido del usuario es de 120 kg.



**AVANT D'UTILISER L'APPAREIL, LISEZ ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DU MANUEL.
CONSERVEZ LE MANUEL POUR LES RÉFÉRENCES FUTURES.**

Une sécurité et une efficacité d'utilisation maximales peuvent être atteintes si l'équipement est assemblé et utilisé conformément aux instructions. Le tapis de course doit être soigneusement assemblé, le moteur recouvert du couvercle. L'appareil doit être correctement connecté à l'alimentation. N'oubliez pas d'informer les utilisateurs de l'équipement de toutes les restrictions, avertissements et précautions. Nous ne sommes pas responsables des problèmes ou des blessures causés par des actions contraires aux règles énoncées dans ce manuel.

Avant de commencer la formation, consultez un médecin ou un spécialiste. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou qui ont eu des problèmes de santé dans le passé.

1. Le tapis de course pour usage domestique uniquement. L'appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné.
2. L'équipement est destiné à être utilisé par des adultes. Pendant la formation, les enfants devraient être sous la surveillance d'un adulte.
3. Placez le tapis de course sur une surface plane et propre. Ne placez pas le tapis de course sur un tapis épais, car cela pourrait nuire à la bonne ventilation. Ne placez pas le tapis de course près de l'eau ou à l'extérieur.
4. Ne démarrez jamais le tapis de course en vous tenant debout sur le tapis de course. Lorsque l'appareil est sous tension et que la vitesse est réglée, la courroie mobile commence à bouger. Tenez-vous toujours sur les rails latéraux jusqu'à ce que la courroie mobile commence à bouger.
5. Avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous que la boucle de la clé de sécurité est attachée aux vêtements.
6. Portez des vêtements appropriés lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient être happés par les pièces en mouvement. Portez toujours des chaussures de course ou d'aérobic avec des semelles en caoutchouc.
7. Ne commencez pas à faire de l'exercice moins que 40 minutes après un repas.
8. Pendant le premier entraînement, tenez les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de courir et apprenez comment l'appareil fonctionne.
9. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant l'entraînement.
10. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une oppression ou une douleur dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des difficultés respiratoires, des étourdissements ou d'autres malaises pendant l'entraînement. Avant de reprendre l'exercice, consultez un médecin ou un spécialiste.
11. Ne rallongez pas le câble et n'en modifiez pas la fiche ; ne posez aucun objet lourd sur le câble et ne le laissez pas à proximité d'une source de chaleur ; n'utilisez pas de multiprise, car cela pourrait provoquer un incendie ou des blessures dues à un choc électrique.
12. Si la vitesse du tapis de course augmente rapidement en raison d'une défaillance électronique ou de changements de vitesse involontaires, la machine s'arrêtera lorsque la clé de sécurité sera déconnectée de la console.
13. Déconnectez l'alimentation lorsque le tapis n'est pas utilisé. Après avoir coupé l'alimentation, ne tirez pas sur le cordon d'alimentation pour ne pas l'endommager. Insérez la fiche dans une prise de courant sécurisée avec un circuit de mise à la terre.
14. N'insérez pas des objets ou de composants qui peuvent endommager l'équipement ou les détails de celui-ci.
15. Le tapis de course est un appareil destiné à une utilisation à l'intérieur et non à l'extérieur. Le tapis de course doit être placé dans un endroit pas très ensoleillé, propre et sur la surface lisse. N'utilisez pas le produit à d'autres fins que pour la formation.
16. Évitez tout contact du panneau de commande avec l'eau afin de prévenir tout dommage ou court-circuit.
17. L'équipement ne convient pas à des fins de réadaptation.
18. Une seule personne peut utiliser l'équipement à la fois.
19. Zone de sécurité autour du tapis de course: 1000 x 2000 mm.
20. N'utilisez l'appareil que lorsqu'il est techniquement solide. Si vous trouvez des composants défectueux ou entendez un son inquiétant provenant de l'appareil pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
21. N'effectuez aucun ajustement ou modification de l'appareil autre que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, veuillez contacter le service (les coordonnées sont fournies plus loin dans le manuel).
22. L'appareil a été fabriqué conformément à la norme EN 957-6+A1:2014-07.
23. Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 120 kg.



A BERENDEZÉS HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL FIGYELMESEN AZ UTASÍTÁSOKAT, ÉS ŐRIZZE MEG AZOKAT A KÉSŐBBI HASZNÁLATRA.

A teljes biztonság és a használat hatékonysága azzal a feltétellel érhető el, ha az eszköz összeszerelése és használata megfelel az utasításnak. A futópádot gondosan kell összeszerelni, a motort a fedéllel lefedve.

Az eszközt megfelelően kell csatlakoztatni. Ne felejtse el tájékoztatni az eszköz használoit minden korlátozásról és óvintézkedésről. Nem vállalunk felelősséget a jelen utasításban rögzített szabályok be nem tartása miatt okozott problémákért vagy sérülésekért.

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvossal vagy szakértővel. Ez különösen fontos a 35 év feletti személyek vagy azok számára, akiknek a múltban egészségügyi problémáik voltak.

1. A futópádot kizárólag otthoni használatra szolgál. Az eszköz csak a rendeltetésének megfelelően használható.
2. Az eszközt felnőttek általi használatra tervezték. Az edzés során a kiskorú felhasználókat felnőttek kell felügyelnie.
3. Helyezze a futópádot vízszintes, egyenletes, tiszta és más tárgytól mentes felületre. Ne helyezze a futópádot vastag szőnyegre, mert az megzavarhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a futópádot víz közelébe vagy a szabadba.
4. Soha ne indítsa el a futópádot, miközben a futófelületen áll. Amikor bekapcsolja a tápellátást és beállítja a sebességet, a futófelület mozgásának megkezdése előtt szünet léphet fel. Mindig álljon az oldalsó síneken, amíg a felület mozogni nem kezd.
5. A futópádot használatának megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulccsal ellátott csipesz a ruházathoz lett rögzítve.
6. Amikor a futópádon edz, viseljen megfelelő ruházatot. Ne viseljen hosszú, laza ruhákat, amelyek beakadhatnak az eszköz mozgó alkatrészeibe. Mindig gumis talpú futócipőt vagy aerobik cipőt viseljen.
7. Ne kezdjen el edzeni az étkezés utáni 40 percben.
8. Az első edzés alkalmával fogja meg a kapaszkodókat, amíg kényelmesen nem érzi magát, és meg nem ismeri az eszköz működését.
9. Az edzés során tartsa távol a gyermekeket és a háziállatokat az eszköztől.
10. Azonnal hagyja abba az edzést, ha az edzés során a következőket tapasztalja: nyomás vagy fájdalom a mellkasban, szabálytalan szívverés, légzési nehézségek, szédülés vagy egyéb kellemetlen érzés. Mielőtt visszatérne az edzéshez, konzultáljon egészségügyi állapotról egy orvossal vagy szakértővel.
11. Ne hosszabbítsa meg a kábelt, és ne cserélje ki a csatlakozóját; ne tegyen nehéz tárgyakat a kábelre, és ne hagyja hőforrás közelében; ne használjon többcsatlakozós aljzatot, mert ez tüzet vagy áramütéses sérüléseket okozhat.
12. Ha a futópádot elektronikai hiba vagy véletlenszerű sebességváltozás miatt hirtelen gyorsulni kezd, a futópádot leáll, amikor a biztonsági kulcsot leválasztják a konzolról.
13. Húzza ki a futópádot, ha nincs használatban. A tápellátás megszakítása után ne a tápkábelnél fogva húzza ki, hogy ne sérüljön meg. A csatlakozódugót földelt, biztonságos aljzatba csatlakoztassa.
14. Ne helyezzen olyan tárgyakat vagy elemeket az eszköz semelyik részébe, amelyek károsíthatják azt.
15. A futópádot beltéri tevékenységre szolgáló eszköz, nem kültéri használatra. A sérülések elkerülése érdekében tárolja az eszközt száraz, sík és tiszta helyen, távol a közvetlen napsugárzástól. Ne használja a futópádot az edzéstől eltérő célra.
16. Kerülje a számítógép vízzel való érintkezését, mert az annak károsodását vagy áramütést okozhat.
17. A készülék rehabilitációs célokra nem alkalmas.
18. Az eszközt egyszerre csak egy személy használhatja.
19. Biztonsági zóna a futópádot körül: 1000 x 2000 mm.
20. Csak akkor használja az eszközt, ha az technikailag működőképes. Ha hibás alkatrészeket észlel, vagy zavaró hangot hall az eszközből használat közben, hagyja abba az edzést. Ne használja az eszközt a probléma megoldásáig.
21. Ne végezzen az eszközön semmilyen olyan beállítást vagy módosítást, amelyet a jelen utasítás nem ír le. Probléma esetén forduljon a szervizhez (az elérhetőségek az utasításban hátrébb találhatók).
22. Az eszköz az EN 957-6+A1:2014-07 szabvány szerint készült.
23. A felhasználó maximális súlya 120 kg.



PRIMA DI UTILIZZARE IL DISPOSITIVO, LEGGERE ATTENTAMENTE L'INTERO MANUALE. CONSERVARLO PER FUTURE CONSULTAZIONI.

La piena sicurezza ed efficacia dell'uso possono essere raggiunte solo se l'attrezzatura viene assemblata e utilizzata secondo le istruzioni. Il tapis roulant deve essere montato con cura e il motore coperto. Il dispositivo deve essere correttamente collegato all'alimentazione. Assicurarsi che gli utenti siano informati su tutte le limitazioni, avvertenze e precauzioni. Non ci assumiamo la responsabilità per eventuali problemi o lesioni derivanti da un uso non conforme alle regole specificate in questo manuale. Prima di iniziare l'allenamento, è consigliabile consultare un medico o uno specialista. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o con precedenti problemi di salute.

1. Il tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso domestico e deve essere utilizzato secondo la sua destinazione.
2. L'apparecchiatura è progettata per essere utilizzata da adulti. I minori devono essere sorvegliati da un adulto durante l'uso.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana, pulita e libera da oggetti. Evitare di collocarlo su tappeti spessi che potrebbero ostruire la ventilazione.
4. Non avviare mai il tapis roulant stando in piedi sulla banda. Attendere che la banda inizi a muoversi prima di salire.
5. Assicurarsi che la chiave di sicurezza sia correttamente collegata ai vestiti prima di iniziare.
6. Indossare abbigliamento adeguato per l'esercizio. Evitare indumenti lunghi o larghi che potrebbero essere catturati dalle parti mobili.
7. Non iniziare l'esercizio fino ad almeno 40 minuti dopo aver mangiato.
8. Durante le prime sessioni, tenersi ai corrimano fino a familiarizzare con il funzionamento dell'apparecchiatura.
9. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'apparecchiatura durante l'uso.
10. Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte dolore al petto, battito cardiaco irregolare, difficoltà respiratorie, vertigini o altro malessere. Consultare un medico prima di riprendere.
11. Non allungare il cavo né modificarne la spina; non appoggiare oggetti pesanti sul cavo né lasciarlo vicino a fonti di calore; non utilizzare prese multiple, poiché ciò potrebbe causare un incendio o lesioni dovute a scossa elettrica.
12. Se il tapis roulant aumenta improvvisamente la velocità a causa di un guasto elettronico o di una regolazione accidentale, si fermerà quando la chiave di sicurezza viene rimossa.
13. Scollegare l'alimentazione quando l'apparecchiatura non è in uso. Non tirare il cavo per scollegarlo; farlo dalla spina.
14. Non inserire oggetti in nessuna parte dell'apparecchiatura.
15. Il tapis roulant è progettato per uso interno. Conservarlo in un luogo asciutto, piano e pulito, lontano dalla luce solare diretta.
16. Evitare il contatto del pannello di controllo con l'acqua per prevenire danni o cortocircuiti.
17. Questo apparecchio non è adatto a scopi di riabilitazione.
18. Solo una persona alla volta deve utilizzare il tapis roulant.
19. Mantenere un'area di sicurezza di 1000 x 2000 mm intorno al tapis roulant.
20. Utilizzare l'apparecchiatura solo se è in condizioni tecniche adeguate. Se si rilevano componenti difettosi o rumori insoliti, interrompere l'uso fino alla risoluzione del problema.
21. Non effettuare regolazioni o modifiche non descritte in questo manuale. In caso di problemi, contattare l'assistenza tecnica.
22. L'apparecchiatura è conforme alla norma EN 957-6+A1:2014-07.
23. Il peso massimo consentito per l'utente è di 120 kg.



LEES DE VOLLEDIGE HANDLEIDING ZORGVULDIG DOOR VOOR GEBRUIK VAN HET APPARAAT. BEWAAR DE HANDLEIDING VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

Volledige veiligheid en efficiënt gebruik kunnen alleen worden bereikt als het apparaat wordt gemonteerd en gebruikt volgens de instructies. De loopband moet zorgvuldig worden gemonteerd en de motor moet bedekt zijn. Het apparaat moet correct op de stroomvoorziening worden aangesloten. Zorg ervoor dat gebruikers geïnformeerd zijn over alle beperkingen, waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen. Wij zijn niet verantwoordelijk voor problemen of verwondingen die voortvloeien uit gebruik in strijd met de richtlijnen in deze handleiding. Raadpleeg een arts of specialist voordat u met de training begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of met een voorgeschiedenis van gezondheidsproblemen.

1. De loopband is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik en moet worden gebruikt volgens de bestemming.
2. Het apparaat is ontworpen voor gebruik door volwassenen. Minderjarigen moeten onder toezicht van een volwassene staan tijdens het gebruik.
3. Plaats de loopband op een vlakke, schone en vrije ondergrond. Vermijd plaatsing op dikke tapijten die de ventilatie kunnen belemmeren.
4. Start de loopband nooit terwijl u op de band staat. Wacht tot de band begint te bewegen voordat u erop stapt.
5. Zorg ervoor dat de veiligheidssleutel correct aan uw kleding is bevestigd voordat u begint.
6. Draag geschikte kleding voor lichaamsbeweging. Vermijd lange of losse kledingstukken die door bewegende delen kunnen worden gegrepen.
7. Begin niet met oefenen tot minstens 40 minuten na het eten.
8. Houd tijdens de eerste sessies de handgrepen vast totdat u vertrouwd bent met de werking van het apparaat.
9. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat tijdens gebruik.
10. Stop onmiddellijk met oefenen als u pijn op de borst, onregelmatige hartslag, ademhalingsproblemen, duizeligheid of ander ongemak ervaart. Raadpleeg een arts voordat u hervat.
11. Verleng de kabel niet en verander de stekker niet; leg geen zware voorwerpen op de kabel en laat deze niet in de buurt van een warmtebron liggen; gebruik geen stopcontact met meerdere aansluitingen, dit kan brand of letsel door elektrische schokken veroorzaken.
12. Als de loopband plotseling versnelt door een elektronische storing of een onbedoelde aanpassing, stopt deze wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd.
13. Koppel het apparaat los van de stroom wanneer het niet in gebruik is. Trek niet aan het snoer om de stekker los te maken; trek altijd aan de stekker zelf.
14. Steek geen voorwerpen of onderdelen in het apparaat die schade kunnen veroorzaken aan interne mechanismen.
15. De loopband is bedoeld voor gebruik binnenshuis. Bewaar het apparaat op een droge, vlakke en schone plaats, uit de buurt van direct zonlicht. Gebruik het apparaat niet voor andere doeleinden dan training.
16. Vermijd contact van de computer- of bedieningspanelen met water om elektrische schade of kortsluiting te voorkomen.
17. Het apparaat is niet geschikt voor revalidatiedoeleinden.
18. Er mag slechts één persoon tegelijk gebruik maken van de loopband.
19. Zorg voor een vrije veiligheidszone van minstens 1000 × 2000 mm rond het apparaat.
20. Gebruik de loopband alleen als deze technisch in orde is. Stop met trainen als u vreemde geluiden hoort of beschadigde onderdelen opmerkt en neem contact op met de service.
21. Voer geen aanpassingen of wijzigingen uit aan het apparaat, behalve zoals beschreven in deze handleiding. Neem bij problemen contact op met de klantenservice (contactgegevens staan verderop in de handleiding).
22. Het apparaat is vervaardigd volgens de norm EN 957-6+A1:2014-07.
23. Het maximale toegestane gebruikersgewicht is 120 kg.

**PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA, PRZECZYTAJ UWAŻNIE CAŁĄ INSTRUKCJĘ.
ZACHOWAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI NA PRZYSZŁOŚĆ.**

Pełne bezpieczeństwo i skuteczność użytkowania mogą zostać osiągnięte, pod warunkiem złożenia i użytkowania sprzętu zgodnie z instrukcją. Bieżnia powinna być zmontowana starannie, silnik osłonięty pokrywą. Urządzenie należy odpowiednio podłączyć do zasilania. Pamiętaj, aby użytkownicy sprzętu zostali poinformowani o wszystkich ograniczeniach, ostrzeżeniach i środkach ostrożności. Nie ponosimy odpowiedzialności za problemy lub obrażenia spowodowane postępowaniem niezgodnym z zasadami określonymi w niniejszej instrukcji. Przed rozpoczęciem treningów, należy skonsultować się z lekarzem lub specjalistą. Jest to szczególnie ważne dla osób po 35 roku życia lub mających problemy zdrowotne w przeszłości.

1. Bieżnia tylko do użytku domowego. Urządzenie wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Sprzęt jest przeznaczony do użytku przez osoby dorosłe. Podczas treningu niepełnoletni powinni przebywać pod nadzorem dorosłych.
3. Ustaw bieżnię na poziomej, równej, czystej i wolnej od innych przedmiotów powierzchni. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócać prawidłową wentylację. Nie stawiaj bieżni blisko wody lub na zewnątrz.
4. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie bieżnym. Po włączeniu zasilania i ustawieniu prędkości może nastąpić przerwa, zanim pas bieżni zacznie się poruszać. Zawsze stawaj na bocznych szynach, dopóki pas nie zacznie się poruszać.
5. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni upewnij się, że klamra z kluczem bezpieczeństwa została przymocowana do ubrania.
6. Gdy ćwiczysz na bieżni, zakładaj odpowiednie ubranie. Nie zakładaj długich, luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez ruchome elementy urządzenia. Zawsze zakładaj buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
7. Nie rozpoczynaj ćwiczeń do 40 minut po posiłku.
8. Przy pierwszym treningu trzymaj się uchwytów, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zaznajomisz się z działaniem urządzenia.
9. Podczas treningu, trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
10. Natychmiast przerwij ćwiczenia, jeżeli poczujesz: ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń. Zanim wrócisz do treningów, skonsultuj stan zdrowia z lekarzem lub specjalistą.
11. Nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj jego wtyczki; nie kładź żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie zostawiaj go w pobliżu źródła ciepła; nie używaj gniazda z kilkoma otworami, może to wywołać pożar lub obrażenia spowodowane porażeniem prądem.
12. Jeżeli bieżnia gwałtownie zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub nieumyślnej zmiany prędkości, urządzenie zatrzyma się, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie odłączony od konsoli.
13. Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odcięciu zasilania, nie ciągnij za przewód zasilający, aby go nie uszkodzić. Włóż wtyczkę do bezpiecznego gniazdka z obwodem uziemienia.
14. Nie wkładaj przedmiotów czy elementów, które mogłyby uszkodzić sprzęt, do jakiegokolwiek jego części.
15. Bieżnia jest urządzeniem przeznaczonym do użytkowania wewnątrz, a nie na zewnątrz. W celu uniknięcia uszkodzeń przechowuj sprzęt w suchym, płaskim i czystym miejscu, z dala od bezpośredniego promieniowania słonecznego. Nie używaj produktu w celu innym, niż do treningu.
16. Unikaj kontaktu komputera z wodą, gdyż może spowodować jego uszkodzenie lub powstanie spięcia elektrycznego.
17. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
18. Ze sprzętu jednocześnie może korzystać jedna osoba.
19. Obszar bezpieczeństwa dookoła bieżni: 1000 × 2000 mm.
20. Używaj urządzenia wyłącznie, gdy jest sprawne technicznie. Jeżeli znajdziesz wadliwe komponenty lub usłyszysz niepokojący dźwięk, dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, przestań ćwiczyć. Nie używaj urządzenia, dopóki problem nie zostanie usunięty.
21. Nie dokonuj żadnych regulacji ani modyfikacji urządzenia, oprócz opisanych w niniejszej instrukcji. W razie problemów skontaktuj się z serwisem (dane kontaktowe podane są w dalszej części instrukcji).
22. Urządzenie zostało wykonane zgodnie z normą EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.

RO Avertismente



ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL, CITIȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE ȘI PĂSTRAȚI-LE PENTRU UTILIZARE ULTERIOARĂ.

Siguranța și eficiența deplină a utilizării pot fi obținute cu condiția ca asamblarea și utilizarea dispozitivului să fie conforme cu instrucțiunile. Banda de alergare trebuie asamblată cu atenție, cu motorul acoperit de capac. Dispozitivul trebuie conectat corect la priză.

Nu uitați să informați utilizatorii dispozitivului despre fiecare restricție și măsură de precauție. Nu suntem răspunzători pentru problemele vagi rănirile cauzate de nerespectarea regulilor menționate în prezenta instrucțiune.

Înainte de a începe antrenamentul, consultați medicul sau un specialist. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani sau pentru cele care au avut probleme de sănătate în trecut.

1. Banda de alergare este destinată exclusiv utilizării casnice. Dispozitivul poate fi utilizat numai în conformitate cu scopul său.
2. Dispozitivul este destinat utilizării de către adulți. În timpul antrenamentului, utilizatorii minori trebuie supravegheați de un adult.
3. Așezați banda de alergare pe o suprafață orizontală, plană, curată și liberă de alte obiecte. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros, deoarece acesta poate perturba ventilația corectă. Nu așezați banda de alergare în apropierea apei sau în exterior.
4. Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe banda de rulare. Când porniți alimentarea și setați viteza, poate exista o pauză înainte ca banda de rulare să înceapă să se miște. Stați întotdeauna pe șinele laterale până când banda începe să se miște.
5. Înainte de a începe să utilizați banda de alergare, asigurați-vă că clema cu cheia de siguranță a fost fixată de îmbrăcăminte.
6. Atunci când faceți exerciții pe banda de alergare, purtați haine adecvate. Nu purtați haine lungi, largi, care pot fi prinse în piesele mobile ale dispozitivului. Purtați întotdeauna pantofi de alergare sau pantofi de aerobic cu talpă de cauciuc.
7. Nu începeți antrenamentul mai devreme de 40 de minute după masă.
8. Țineți-vă de mână la primul antrenament, până când vă simțiți confortabil și aflați cum funcționează dispozitivul.
9. În timpul antrenamentului, țineți copii și animalele de companie la distanță de dispozitiv.
10. Opiți imediat antrenamentul dacă simțiți: presiune sau durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau alte disconforturi în timpul antrenamentului. Înainte de a reveni la antrenament, consultați un medic sau un specialist cu privire la starea dumneavoastră de sănătate.
11. Nu prelungiți cablul și nu modificați mufa acestuia; nu așezați obiecte grele pe cablu și nu îl lăsați în apropierea unei surse de căldură; nu folosiți o priză cu mai multe orificii, deoarece acest lucru poate provoca un incendiu sau vătămări cauzate de electrocutare.
12. Dacă banda de alergare începe să accelereze rapid din cauza unei defecțiuni electronice sau a unei modificări accidentale a vitezei, banda de alergare se va opri atunci când cheia de siguranță este deconectată de la consolă.
13. Scoateți banda de alergare din priză dacă nu este utilizată. După întreruperea alimentării, nu trageți de cablul de alimentare pentru a nu-l deteriora. Introduceți fișa într-o priză sigură cu împământare.
14. Nu introduceți obiecte sau elemente care pot deteriora dispozitivul în nicio parte a acestuia.
15. Banda de alergare este un dispozitiv destinat activităților în interior, nu în exterior. Pentru a evita deteriorarea, depozitați dispozitivul într-un loc uscat, plat și curat, ferit de expunerea directă la soare. Nu utilizați banda de alergare în alt scop decât cel de antrenament.
16. Evitați contactul computerului cu apa, deoarece acest lucru poate cauza deteriorarea acestuia sau un șoc electric.
17. Dispozitivul nu este adecvat pentru scopuri de reabilitare.
18. Dispozitivul poate fi utilizat de o singură persoană în același timp.
19. Spațiul de siguranță în jurul benzii de alergare: 1000 x 2000 mm.
20. Utilizați dispozitivul numai atunci când este funcțional din punct de vedere tehnic. Dacă găsiți componente defecte sau auziți un sunet deranjant de la dispozitiv în timpul utilizării acestuia, opriți antrenamentul. Nu utilizați dispozitivul până când problema nu este rezolvată.
21. Nu efectuați reglaje sau modificări ale dispozitivului, altele decât cele descrise în prezenta instrucțiune. În caz de probleme, contactați departamentul de service (datele de contact sunt furnizate mai departe în instrucțiuni).
22. Dispozitivul a fost fabricat în conformitate cu standardul EN 957-6+A1:2014-07.
23. Greutatea maximă a utilizatorului este de 120 kg.



PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI POZORNE PREČÍTAJTE TENTO NÁVOD. USCHOVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE.

Úplnú bezpečnosť a účinnosť pri používaní tohto zariadenia je možné dosiahnuť iba vtedy, ak je zariadenie zmontované a používané v súlade s návodom. Bežecký pás by mal byť starostlivo zostavený a motor zakrytý príslušným krytom. Zariadenie musí byť správne pripojené k napájaciemu zdroju. Nezabudnite informovať používateľov zariadenia o všetkých obmedzeniach, varovaniach a bezpečnostných opatreniach. Nezodpovedáme za problémy alebo zranenia spôsobené konaním v rozpore s pravidlami stanovenými v tomto návode. Pred začatím tréningu by ste sa mali poradiť s lekárom alebo odborníkom. Toto je obzvlášť dôležité pre ľudí starších ako 35 rokov alebo pre tých, ktorí mali v minulosti určité zdravotné problémy.

1. Bežecký pás je určený iba na domáce použitie. Zariadenie sa môže používať iba na určený účel.
2. Zariadenie je určené na použitie dospelými osobami. Počas tréningu by deti mali byť pod dohľadom dospelých.
3. Bežecký pás položte na rovný a čistý povrch. Bežecký pás nekladte na hrubý koberec, pretože by to mohlo narušiť správne vetranie. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo vonku.
4. Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Keď je zapnuté napájanie a je nastavená rýchlosť, pás sa môže dočasne zastaviť, kým sa začne plynule pohybovať. Vždy stojte na bočných koľajniciach, až kým sa pás nezačne pohybovať.
5. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že pracka s bezpečnostným kľúčom je pripojená k odevu.
6. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodný odev. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Vždy noste bežeckú obuv alebo obuv vhodnú na aerobik s gumenou podrážkou.
7. Nezačínajte cvičiť skôr ako 40 minút po jedle.
8. Počas prvého tréningu sa držte rukovätí zariadenia, až kým sa neoboznámate s obsluhou zariadenia.
9. Počas tréningu dávajte pozor na deti a domáce zvieratá, ktoré by sa mali nachádzať mimo zariadenia.
10. Ak pocítite bolesť hrudníka alebo nepravidelný pulz, ťažkosť s dýchaním, závraty alebo iné ťažkosti, okamžite prestaňte cvičiť. Pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom alebo odborníkom.
11. Kábel nepredlžujte ani nemeniajte jeho zástrčku; na kábel nekladte žiadne ťažké predmety a nenechávajte ho v blízkosti zdroja tepla; nepoužívajte zásuvku s viacerými otvormi, mohlo by to spôsobiť požiar alebo zranenie v dôsledku úrazu elektrickým prúdom.
12. Ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo neúmyselných zmien rýchlosti, stroj sa zastaví po odpojení bezpečnostného kľúča od konzoly.
13. Keď sa zariadenie nepoužíva, odpojte napájanie. Po prerušení napájania neťahajte napájací kábel, aby nedošlo k jeho poškodeniu. Zasuňte zástrčku do zabezpečenej zásuvky s uzemňovacím obvodom.
14. Do žiadnej časti zariadenia nekladajte predmety ani súčasti, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
15. Bežecký pás je zariadenie určené na vnútorné a nie na vonkajšie použitie. Aby ste predišli poškodeniu, skladujte zariadenie na suchom, rovnom a čistom mieste mimo dosahu priameho slnečného žiarenia. Tento produkt nepoužívajte na iné účely ako na cvičenie.
16. Vyvarujte sa kontaktu počítača s vodou, pretože by sa mohol poškodiť alebo by to mohlo spôsobiť skrat.
17. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
18. Zariadenie môže používať naraz jedna osoba.
19. Bezpečnostná oblasť okolo bežeckého pásu: 1 000 × 2 000 mm
20. Zariadenie používajte iba vtedy, keď je technicky v poriadku. Ak počas používania zistíte, že niektoré komponenty sú chybné alebo ak budete počuť rušivý zvuk zo zariadenia, prestaňte cvičiť. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
21. Nevykonávajte žiadne opravy zariadenia okrem tých, ktoré sú popísané v tomto návode. V prípade akýchkoľvek problémov kontaktujte servis (kontaktné údaje sú uvedené ďalej v návode).
22. Zariadenie bolo vyrobené v súlade s normou EN 957-6+A1:2014-07.
23. Maximálna povolená hmotnosť – 120 kg.



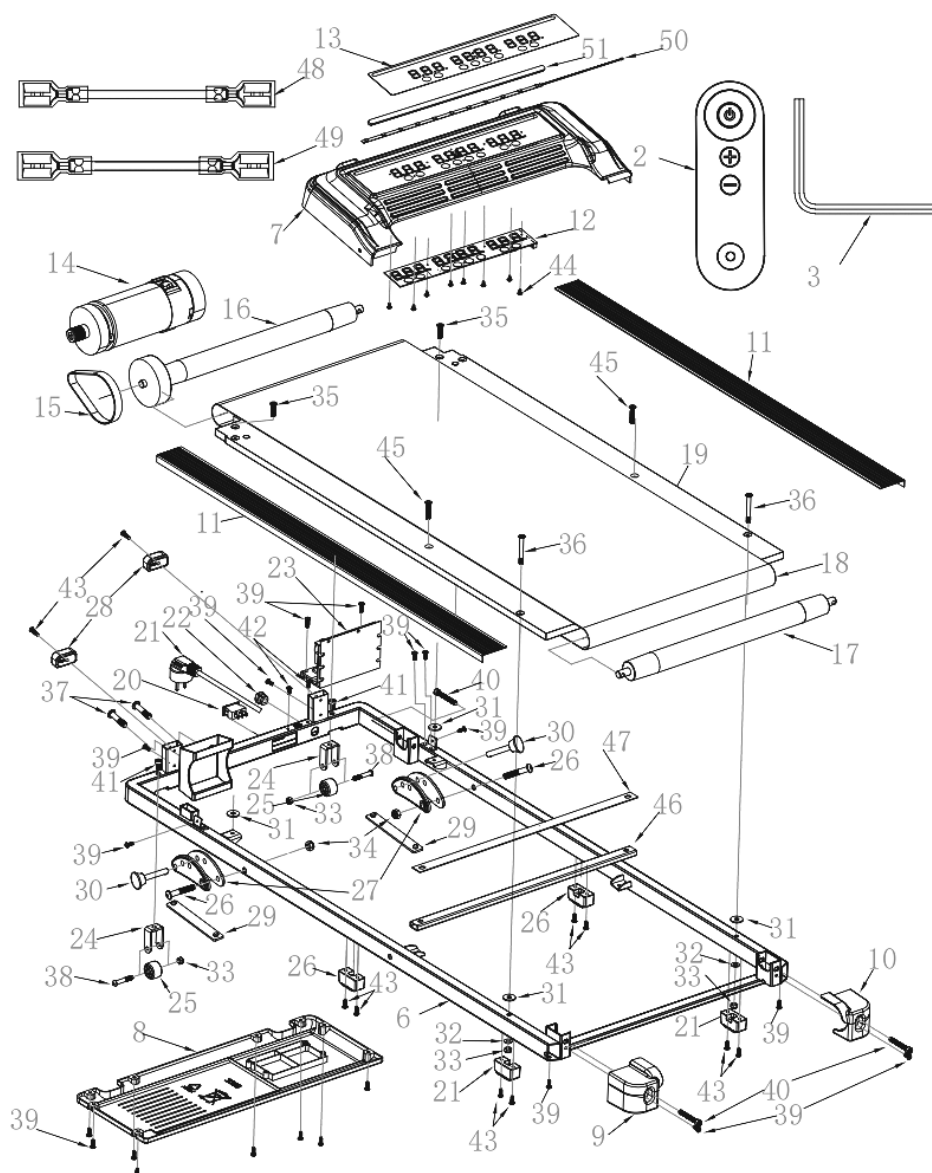
ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ІНСТРУКЦІЮ. ЗБЕРІГАЙТЕ ПОСІБНИК ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

Повну безпеку та ефективність використання гарантовано, якщо обладнання зібрано та використовується відповідно до інструкції. Бігову доріжку слід змонтувати, двигун накрити кришкою і правильно підключити до джерела живлення.

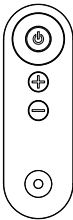
Не забудьте ознайомити користувачів з усіма закликаннями, попередженнями та запобіжними засобами. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, спричинені порушенням правил, прописаних у цьому посібнику.

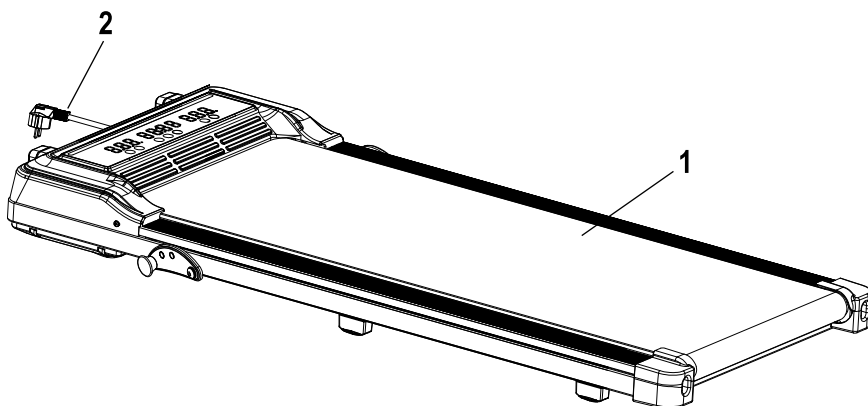
Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Це особливо важливо для людей старших 35 років або для тих, у кого є проблеми зі здоров'ям.

1. Бігова доріжка тільки для домашнього використання. Пристрій може використовуватися лише за призначенням.
2. Обладнання призначене для використання дорослими. Під час навчання неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих.
3. Поставте бігову доріжку на рівну, плоску, чисту і вільну від сторонніх предметів поверхню. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може заважати правильній вентиляції. Не ставте бігову доріжку біля води або на вулиці.
4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Коли ввімкнено живлення та встановлено швидкість, воно може призупинитися, перш ніж бігове полотно почне рухатися. Завжди стійте на бічних рейках, поки бігове полотно не почне рухатися.
5. Перш ніж користуватися біговою доріжкою, переконайтеся, що пряжка ключа безпеки прикріплена до одягу.
6. Носіть відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не носіть довгий вільний одяг, який міг би потрапити в рухомі частини. Завжди носіть кросівки або балетки з гумовою підошвою.
7. Не починайте фізичного навантаження до 40 хвилин після їжі.
8. Під час перших тренувань тримайтеся за ручки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не ознайомтеся з роботою пристрою.
9. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від пристрою під час тренувань.
10. негайно припиніть займатися фізичними вправами, якщо під час фізичних навантажень відчуваєте напругу в грудях або біль, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Перш ніж повернутися до тренувань, проконсультуйтеся з лікарем.
11. Не подовжуйте кабель і не змінюйте його вилку; не кладіть на кабель важкі предмети та не залишайте його поблизу джерел тепла; не використовуйте розетку з кількома гніздами, оскільки це може спричинити пожежу або травми внаслідок ураження електричним струмом.
12. Якщо бігова доріжка раптово починає збільшувати швидкість через збої в електроніці або несподівано змінювати швидкість, тренажер зупиниться, якщо відключити ключ безпеки від консолі.
13. Відключайте тренажер від живлення, коли обладнання не використовується. Після відключення живлення не тягніть за шнур живлення, щоб не пошкодити його. Вставте вилку в надійну розетку із заземлюванням.
14. Не вставляйте предмети або елементи, які можуть пошкодити обладнання або його частини.
15. Бігова доріжка – це пристрій, призначений для використання в приміщенні. Щоб уникнути пошкоджень, зберігайте обладнання в сухому, рівному та чистому місці, подалі від прямих сонячних променів. Не використовуйте продукт для інших цілей, тільки для тренувань.
16. Уникайте контакту комп'ютера з водою, оскільки це може пошкодити його або створити коротке замикання.
17. Тренажер не підходить для реабілітаційних цілей.
18. Тільки одна людина може використовувати обладнання.
19. Зона безпеки навколо бігової доріжки: 1000 × 2000 мм.
20. Не використовуйте тренажер, якщо він технічно не справний. Якщо під час використання ви виявили несправність або чуєте тривожний звук від пристрою, негайно припиніть тренування. Не використовуйте обладнання, поки проблема не буде вирішена.
21. Не робіть ніяких налаштувань чи модифікацій пристрою, окрім тих що описані в інструкції. У разі виникнення проблем зверніться до сервісної служби (контактні дані наведені в інструкції).
22. Пристрій виготовлено згідно стандарту EN 957-6+A1:2014-07.
23. Максимально допустима вага користувача – 120 кг.

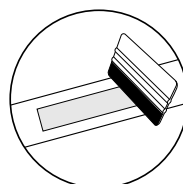
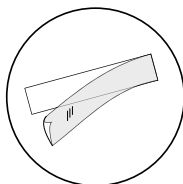
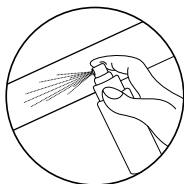




1		x1
2		x1
3		x1
4		x1



- CZ** Otevřete kartonovou krabici, vyjměte všechny díly, položte tělo běžecského pásu (1) na rovný povrch. Poté zapojte napájecí kabel (2) do elektrické zásuvky.
- DE** Öffnen Sie den Karton, entfernen Sie alle Teile und stellen Sie das Laufbandgehäuse (1) auf eine ebene Fläche. Stecken Sie dann das Netzkabel (2) in eine Steckdose.
- EN** Open the box, take out the parts, put the treadmill body (1) on flat surface. Plug the power cord (2) to the socket.
- ES** Abre la caja, saca todas las piezas y coloca el cuerpo de la cinta (1) sobre una superficie plana. Luego, conecta el cable de alimentación (2) a la toma de corriente.
- FR** Ouvrez le carton, retirez toutes les pièces, placer le corps du tapis de course (1) sur une surface plane. Branchez ensuite le cordon d'alimentation (2) dans une prise électrique.
- HU** Nyissa ki a dobozt, vegye ki az alkatrészeket, és helyezze a futópad vázát (1) egy sík felületre. Dugja be a tápkábelt (2) a konnektorba.
- IT** Apri la scatola, estrai tutte le parti e posiziona il corpo del tapis roulant (1) su una superficie piana. Quindi collega il cavo di alimentazione (2) alla presa elettrica.
- NL** Open de doos, haal alle onderdelen eruit en plaats het loopbandframe (1) op een vlakke ondergrond. Sluit vervolgens de stroomkabel (2) aan op het stopcontact.
- PL** Otwórz karton, wyjmij wszystkie części, umieść korpus bieżni (1) na płaskim podłożu. Następnie podłącz przewód zasilający (2) do gniazdka elektrycznego.
- RO** Deschideți cutia, scoateți piesele și așezați corpul benzii de alergare (1) pe o suprafață plană. Conectați cablul de alimentare (2) la priză.
- SK** Otvorte krabicu, vyberte všetky časti a položte telo bežiacého pásu (1) na rovný povrch. Potom pripojte napájací kábel (2) do elektrickej zásuvky.
- UA** Відкрийте коробку, вийміть усі частини, покладіть корпус бігової доріжки (1) на рівну поверхню. Потім підключіть шнур живлення (2) до мережі.



CZ APLIKACE SAMOLEPKY*

1. Pro správnou aplikaci očistěte povrch, na který má být samolepka umístěna. Použijte jemný čisticí prostředek, vodu nebo speciální odmašťovací prostředek. Povrch osušte čistým a suchým hadříkem.
2. Odstraňte ochrannou vrstvu ze samolepky. Umístěte samolepku na připravený povrch. Pomocí stěrky samolepku vyrovnejte a odstraňte případné vzduchové bubliny.
3. Pro odstranění samolepky použijte speciální přípravek na odstraňování samolepek.

DE ANBRINGUNG DES AUFKLEBERS*

1. Für eine korrekte Anbringung muss die Oberfläche, auf der der Aufkleber angebracht werden soll, gereinigt werden. Verwenden Sie dazu ein mildes Reinigungsmittel, Wasser oder ein spezielles Entfettungsmittel. Trocknen Sie die Oberfläche mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.
2. Entfernen Sie die Schutzschicht von dem Aufkleber. Legen Sie den Aufkleber auf die vorbereitete Oberfläche. Verwenden Sie einen Rakel, um den Aufkleber auszurichten und eventuelle Luftblasen zu entfernen.
3. Um den Aufkleber dauerhaft zu entfernen, verwenden Sie einen speziellen Aufkleberentferner.

EN APPLYING A STICKER*

1. For proper application, clean the surface where the sticker should be placed. Use a mild detergent, water, or a special degreasing agent. Dry the surface with a clean, dry cloth.
2. Remove the protective layer from the sticker. Place sticker on prepared surface. Use a squeegee to align the sticker and remove any air bubbles.
3. To remove the sticker, use a special sticker remover.

ES APLICAR UNA PEGATINA*

1. Para una aplicación adecuada, limpie la superficie donde se debe colocar la pegatina. Utilice un detergente suave, agua o un agente desengrasante especial. Seque la superficie con un paño limpio y seco.
2. Retire la capa protectora de la pegatina. Coloque la pegatina sobre la superficie preparada. Use una espátula para alinear la pegatina y eliminar cualquier burbuja de aire.
3. Para quitar la pegatina, utilice un producto especial para eliminar adhesivos.

FR APPLICATION D'AUTOCOLLANT*

1. Pour une application correcte, nettoyez la surface où l'autocollant doit être placé. Utilisez pour cela un détergent doux, de l'eau ou un dégraissant spécial. Séchez la surface avec un chiffon propre et sec.
2. Retirez la couche protectrice de l'autocollant. Placez l'autocollant sur la surface préalablement préparée. Utilisez la raclette pour aligner l'autocollant et éliminer les éventuelles bulles d'air.
3. Pour retirer définitivement l'autocollant, utilisez un dissolvant d'autocollant spécial.

HU MATRICA FELHELYEZÉSE*

1. A megfelelő felhelyezés érdekében tisztítsa meg azt a felületet, ahová a matricát el kívánja helyezni. Használjon enyhe tisztítószer, vizet vagy speciális zsírtalanító szert. A felületet tiszta, száraz kendővel törölje szárazra.
2. Távolítsa el a védőréteget a matricáról. Helyezze a matricát az előkészített felületre. Spakli segítségével igazítsa be a matricát, és távolítsa el az esetleges légbuborékokat.
3. A matrica eltávolításához használjon speciális matriceltávolító szert.



IT APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA*

1. Per una corretta applicazione, pulire accuratamente la superficie su cui applicare l'etichetta. Utilizzare un detergente delicato, acqua oppure uno sgrassatore specifico. Asciugare la superficie con un panno pulito e asciutto.
2. Rimuovere lo strato protettivo dall'etichetta. Posizionare l'etichetta sulla superficie preparata. Utilizzare una spatola per allineare l'etichetta e rimuovere eventuali bolle d'aria.
3. Per rimuovere l'etichetta, utilizzare un prodotto specifico per la rimozione degli adesivi.

NL AANBRENGEN VAN DE STICKER*

1. Reinig het oppervlak waar de sticker moet worden aangebracht grondig. Gebruik een mild reinigingsmiddel, water of een speciale ontvetter. Droog het oppervlak met een schone, droge doek.
2. Verwijder de bescherm laag van de sticker. Plaats de sticker op het voorbereide oppervlak. Gebruik een rakel om de sticker recht te strijken en luchtbelletjes te verwijderen.
3. Gebruik een speciale stickerverwijderaar om de sticker te verwijderen.

PL APLIKACJA NAKLEJKI*

1. W celu prawidłowej aplikacji, wyczyść powierzchnię, na której ma być umieszczona naklejka. Użyj do tego łagodnego detergentu, wody lub specjalnego środka do odtuszczenia. Osusz powierzchnię czystą, suchą szmatką.
2. Usuń z naklejki warstwę ochronną. Umieść naklejkę na przygotowanej wcześniej powierzchni. Użyj rakli do wyrównania naklejki i usunięcia ewentualnych pęcherzyków powietrza.
3. Aby trwale usunąć naklejkę, użyj specjalnego preparatu do usuwania naklejek.

RO APLICAREA UNUI AUTOCOLANT*

1. Pentru o aplicare corectă, curățați suprafața pe care urmează să fie aplicat autocolantul. Utilizați un detergent delicat, apă sau un agent special de degresare. Uscați suprafața cu o cârpă curată și uscată.
2. Îndepărtați stratul protector al autocolantului. Poziționați autocolantul pe suprafața pregătită. Utilizați o racletă pentru a alinia autocolantul și pentru a elimina eventualele bule de aer.
3. Pentru îndepărtarea autocolantului, utilizați un agent special pentru îndepărtarea autocolantelor.

SK PRILEPENIE NÁLEPKY*

1. Pre správnu aplikáciu očistite povrch, na ktorý má byť nálepka umiestnená. Použite na to jemný čistiaci prostriedok, vodu alebo špeciálny odmasťovač. Povrch osušte čistou suchou handričkou.
2. Odstráňte ochrannú vrstvu z nálepky. Umiestnite nálepku na predtým pripravený povrch. Pomocou stierky zarovnajete nálepku a odstráňte všetky vzduchové bubliny.
3. Na trvalé odstránenie nálepky použite špeciálny odstraňovač nálepiek.

UA ІНСТРУКЦІЯ НАКЛЕЮВАННЯ НАЛІПКИ*

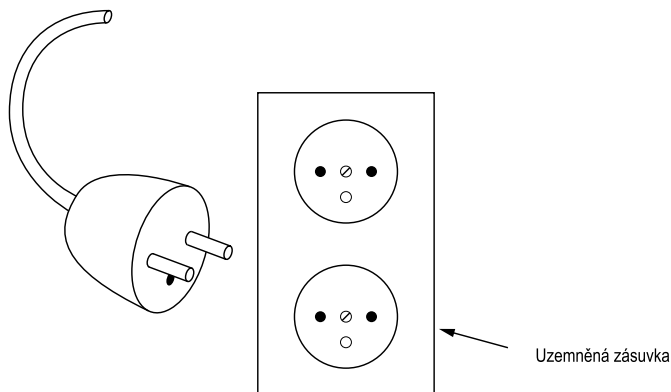
1. Для правильного нанесення очистіть поверхню, де буде розміщена наклейка. Для цього використовуйте м'який миючий засіб, воду або спеціальний знежирювач. Витріть поверхню чистою сухою тканиною.
2. Зніміть захисний шар з наклейки. Розмістіть наклейку на попередньо підготовлену поверхню. За допомогою ракеля вирівняйте наклейку та видаліть бульбашки повітря.
3. Щоб видалити наклейку назавжди, скористайтеся спеціальним засобом для зняття наклейок.

CZ platí pro výrobky se samolepkami v sadě
DE gilt für Produkte mit Aufklebern im Set
EN applies to products with stickers in the set
ES se aplica a productos que incluyen pegatinas en el conjunto
FR concerne les produits avec des autocollants dans l'ensemble
HU a matricát tartalmazó készletű termékekre vonatkozik

IT si applica ai prodotti che includono etichette nel set
NL van toepassing op producten met stickers in de set
PL dotyczy produktów z naklejkami w zestawie
RO se aplică produselor cu autocolante incluse în set
SK týka sa produktov s nálepkami v súbrove
UA стосується продуктів з наклейками у комплекті



Uzemnění



Běžecý pás musí být uzemněn. V případě poruchy uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektřinu, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Produkt je vybaven uzemňovacím kabelem pro zařízení a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné, řádně nainstalované zásuvky, uzemněné v souladu se všemi místními zákony a vyhláškami.

NEBEZPEČÍ! Nesprávné připojení uzemňovacího převodu může způsobit úraz elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, ověřte si to spolu s profesionálním elektrikářem nebo se servisním technikem. Neměňte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud nesesedí se zásuvkou, obraťte se na elektrikáře, aby Vám namontoval vhodnou zásuvku.

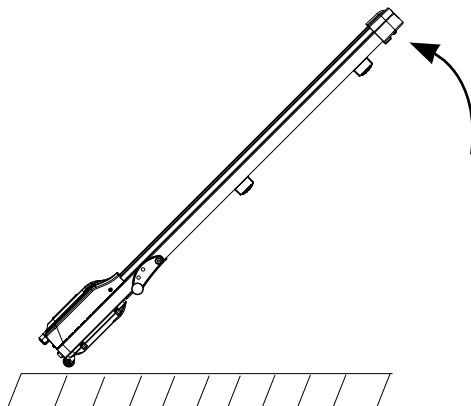
Tento produkt je určen k použití na napětovém obvodu 220–240V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku výše. Zkontrolujte, zda je zařízení připojeno k zásuvce stejné konfiguraci jako zástrčka. Pro toto zařízení nepoužívejte adaptéry (výše uvedená schéma slouží pouze pro informaci, skutečná zástrčka a zásuvka závisí na zemi importu).



Přemísťování zařízení

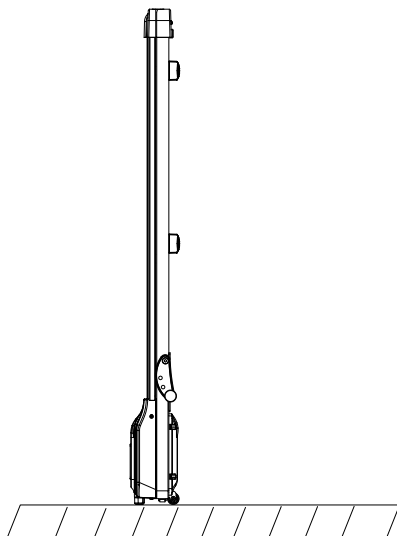
Pro přesunutí běžeckého pásu jej uchopte oběma rukama po stranách zadní části (označeno na obrázku), zvedněte zařízení pod úhlem přibližně 45°, dokud se přední transportní kolečka nedotknou podlahy. Jakmile je běžecký pás opřený o kolečka, můžete jej snadno přesunout.

Ukládání: Pro uskladnění postavte běžecký pás svisle pod úhlem 90° ke stěně (dle ilustrace) nebo jej položte naplocho pod pohovku či postel.



Ukládání

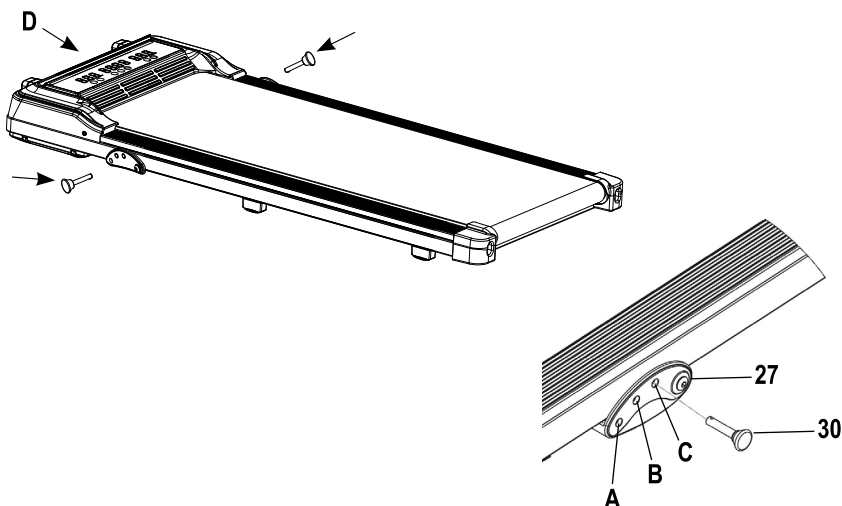
Pro uskladnění postavte běžecký pás svisle pod úhlem 90° ke stěně (dle ilustrace) nebo jej položte naplocho pod pohovku či postel.



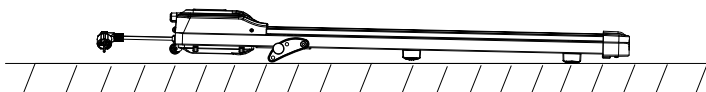


Nastavení sklonu běžeckého pásu

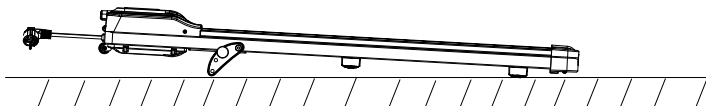
1. Zařízení umožňuje tři manuální nastavení sklonu: A, B a C, kde A je nejmenší sklon a C největší.
 2. Nastavení lze provádět pouze tehdy, když je zařízení zastavené a odpojené od napájení.
 3. Uchopte pravou rukou bod D na zařízení a zvedněte jej do výšky přibližně 20 cm nebo více nad podlahu. Poté jednou rukou pevně vytáhněte zajišťovací kolík (30) z nastavitelné nohy (27) a vložte jej do jednoho z otvorů pro nastavení sklonu: A, B nebo C. Ujistěte se, že kolík zcela prochází nohou, aby bylo zajištěno správné zajištění.
 4. Stejný postup opakujte s druhou nastavitelnou nohou (27) na opačné straně.
- Poznámka:** Kolíky musí být vloženy do otvorů na stejné úrovni sklonu (např. A-A, B-B nebo C-C).
5. Nakonec zařízení opatrně spusťte, dokud zcela nespočine na podlaze. Poté je připraveno k použití.



Nastavení sklonu na úroveň B

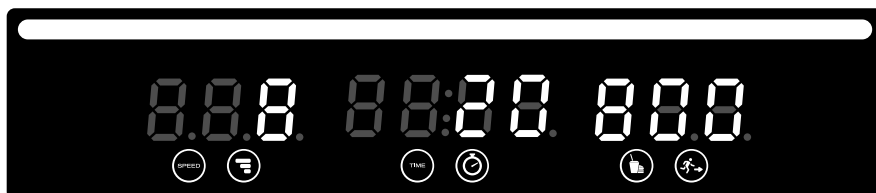


Nastavení sklonu na úroveň C





1. Zobrazení displeje



2. Údaje na displeji

Pokud nebyl žádný z režimů nastaven ručně, mění se na obrazovce postupně zobrazované údaje samovolně každých 5 sekund.

	Zobrazuje rychlost.
	Zobrazuje čas tréninku.
	Zobrazuje spálené kalorie a ušlou vzdálenost — střídavě každých 5 sekund.

Poznámka:

Všechny hodnoty zobrazené na displeji se automaticky vynulují po dosažení maximálních hodnot. Přepínání mezi zobrazením vzdálenosti a kalorií probíhá pouze při chodu běžeckého pásu.

Poznámka:

Běžecký pás je naprogramován tak, aby se po 100 minutách používání automaticky vypnul. Pro opětovné spuštění je třeba stisknout tlačítko zapnutí/vypnutí.

2.1. LED pásek

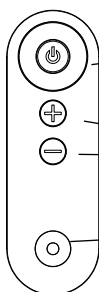
LED pásek nad displejem ve třech barvách signalizuje aktuální rychlost:

- zelené světlo: rychlost $\leq 2,0$ km/h,
- modré světlo: $2,0 \text{ km/h} < \text{rychlost} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- červené světlo: rychlost $> 4,0 \text{ km/h}$.



3. Funkce tlačítek

Zařízení se ovládá dálkovým ovladačem. Rychlostní rozsah: od 1 do 6 km/h.



- Stiskněte tlačítko pro spuštění pásu. Po 3 sekundách se pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stiskněte tlačítko během cvičení — pás se postupně zpomalí a zastaví.

Nastavení rychlosti během cvičení — krátké stisknutí zvyšuje (+) nebo snižuje (–) rychlost o 0,1 km/h, dlouhé stisknutí způsobí rychlé zvýšení nebo snížení rychlosti.

Otvor pro šňůrku

3.1. Výmena baterie v dálkovém ovladači

Otevřete kryt baterie dálkového ovladače a vložte baterii tak, aby znak „+“ směřoval nahoru. Zavřete bateriový prostor krytem. Používá baterii CR2025, není součástí balení.

4. Hlavní funkce počítače

Připojte napájecí kabel ke zdroji napájení. Displej se rozsvítí a stroj přejde do pohotovostního režimu.

4.1. Rychlý start

- Běžec pás spustíte přepnutím vypínače na přední straně běžecského pásu.
- Stiskněte , během 3 sekund se běžecský pás začne pohybovat nejnižší rychlostí.
- Stiskněte + nebo –, pro nastavení rychlosti.
- Stiskněte , pro zastavení běžecského pásu.

5. Režim spánku

Pokud na běžecském pásu neprovedete žádnou činnost během 10 minut, systém přejde do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka „vzbudíte“ běžecský pás.

6. Připojení přes *Bluetooth* / Trénink s aplikací Kinomap

Po připojení běžecského pásu k mobilnímu zařízení přes Bluetooth můžete sledovat parametry tréninku v telefonu. Chcete-li tuto funkci použít, stáhněte si aplikaci Kinomap věnovanou tomuto běžeckému pásu. Aktuální verze jsou k dispozici na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android)

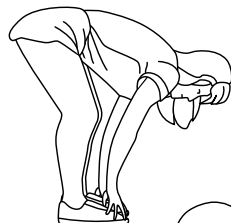
7. Zobrazení dat a rozsah nastavení

	Zobrazený rozsah
Rychlost (km/h)	1,0 – 6,0
Čas (min:s)	0:00 – 99:59
Vzdálenost (km)	0,00 – 99,9
Kalorie (kcal)	0 – 990

Před řádným tréninkem byste měli provádět protahovací cvičení. Správné zahřáté svaly snižují riziko zranění, takže prvních 5 až 10 minut zahřejte tělo. Poté proveďte protahovací cvičení podle níže uvedených pokynů. Po tréninku můžete znovu provést stejná cvičení.

1.

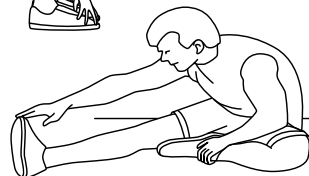
Mírně se ohněte kolena, pomalu se nakloňte dopředu, záda a uvolněné ruce, ruce se snaží dotýkat prstů na nohou. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a pak se narovnejte. Cvičení opakujte třikrát.



2.

Když sedíte na podlaze, položte jednu nohu rovně, ohněte druhou nohu v kolenní tak, aby se celá noha ohnuté nohy dotýkala rovné nohy. Zkuste se rukou dotknout prstů na nohou rovné nohy. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.

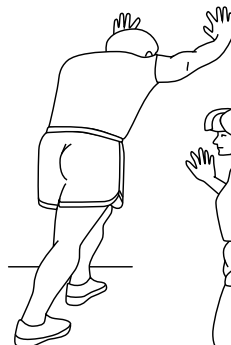
1



2

3.

Položte obě ruce na zeď, mírně ohněte jednu nohu na koleno a položte nohu přímo ke zdi. Vysuňte druhou nohu dozadu, kolenní kloub by měl být narovnaný, noha směřující ke zdi by se měla dotýkat země celou plochou. V této poloze držte 10 až 15 sekund a poté uvolněte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.



3

4.

Pravou rukou podepřete zeď nebo stůl, abyste udrželi rovnováhu. Pak natáhněte levou ruku dozadu, abyste pomalu chytili levou nohu a vytáhli ji do hýždě, dokud nepocítíte napětí ve svazech na předních stehnech. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát pro každou nohu.



4

5.

Sedněte si na podlahu, ohněte kolena a upravte je tak, aby se chodidla navzájem dotýkala podrážkami. Uchopte rukama nohy, zkuste je stisknout lokty tak, abyste cítili roztahování na vnitřní straně stehů. Podržte v této poloze 10 až 15 sekund a poté relaxujte. Cvičení opakujte třikrát.



5



- Pokud máte více než 35 let nebo trpíte zdravotními obtížemi / chronickými onemocněními, nebo pokud se jedná o první trénink na tomto typu zařízení, před zahájením tréninků se poraďte s lékařem nebo odborníkem. Může vám pomoci vypracovat vhodný harmonogram cvičení přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určit rychlost pohybu a intenzitu cvičení.
- Před použitím běžeckého pásu se naučte, jak ovládat zařízení, jak ho spouštět, zastavovat, nastavovat rychlost atd. Nestoupejte na běžecký pás, aniž byste si přečetli tyto informace. Zařízení můžete používat až po provedení těchto činností.

Rozcvička

- Postavte se na protiskluzové kolejničky na obou stranách a uchopte rukojeti oběma rukama. Pokuste se vyrovnat. Nastavte nízkou rychlost, přibližně 1,6 – 3,2 km/h, a pak jednou nohou zkontrolujte běžecký pás.
- Po zkontrolování rychlosti můžete vejít do běžeckého pásu, začít běžet a zvyšovat rychlost z 3 na 5 km/h. Tuto rychlost nechte asi 10 minut a potom zastavte zařízení.

Hlavní trénink

- Před zahájením cvičení zkontrolujte a naučte se, jak nastavit rychlost a sklon běžeckého pásu.
- Kráčejte konstantní rychlostí asi 1 km a ušetřete čas, bude to trvat asi 15–25 minut. Pokud se pohybujete rychlostí 4,8 km/h, bude to trvat asi 12 minut za 1 km.
- Pokud se cítíte pohodlně při konstantní rychlosti, můžete zvýšit rychlost i sklon. V této fázi, abyste nepocítili žádné nepohodlí, nezvyšujte do značné míry rychlost a sklon běžícího pásu.

Zvýšení intenzity

- Proveďte 2-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu při rychlosti 4,8 km/h okolo 2 minut, pak zvýšte rychlost na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom zvýšte rychlost na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi okolo 2 minut. Potom přidávejte 0,3 km/h každé 2 minuty, dokud nebudete cítit, že váš dech je rychlejší (ale stále se budete cítit dobře).
- Proveďte 5-minutovou rozcvičku na běžeckém pásu s rychlostí 4 až 4,8 km/h, pak každé 2 minuty pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 km/h, dokud nedosáhnete stabilní a optimální rychlosti, při které můžete cvičit 45 minut. Pokud chcete zvýšit intenzitu, můžete si udržet rychlost během jednoho hodinového televizního programu, pak ji v průběhu každé reklamy zvýšit o 0,3 km/h a pak se vrátit na původní rychlost. Všimněte si nejlepší účinnosti spalování kalorií během reklam a zvýšení srdeční frekvence. Nakonec snižte rychlost krok za krokem na další 4 minuty.

Frekvence tréninků

- Naplánujte si tréninkový rozvrh nejen pro potěšení, ale také pro zvýšení efektivnosti tréninků. Doporučuje se provádět cvičení 3 až 5 krát týdně, v cyklech trvajících od 15 do 60 minut.
- Intenzitu běhu můžete ovládat nastavením rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste původně nenastavovali sklon, protože změny sklonu jsou účinným způsobem, jak zvýšit intenzitu cvičení.
- Pokud máte zkušenosti s tréninkem na běžec kém pásu, můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo joggingu. Pokud jste však nikdy nevykonávaly tréninky na zařízení tohoto typu, můžete postupovat podle pokynů uvedených níže:
 - rychlost 1,0 – 2,5 km/h (chůze – velmi pomalé tempo)
 - rychlost 2,5 – 4,0 km/h (chůze – pomalé tempo)
 - rychlost 4,0 – 6,0 km/h (normální chůze)



VAROVÁNÍ! Před čištěním nebo opravou vždy odpojte běžecký trenážer ze zásuvky.

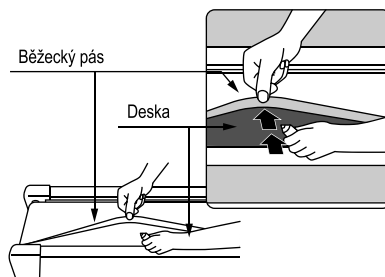
Čištění

- Udržování běžeckého trenážeru v čistotě prodlouží jeho životnost.
- Dbejte na čistotu zařízení pravidelným odstraňováním prachu.
- Čistěte obě strany běžeckého pásu a také boční nášlapy.
- K čištění zařízení používejte měkký hadřík mírně navlhčený vodou. Nepoužívejte žádné silné čisticí prostředky ani drsné čisticí utěrky, které by mohly zařízení poškodit.
- Po každém použití zařízení odstraňte všechny stopy potu a nečistot.
- Na běžeckém trenážeru vždy noste čistou běžeckou obuv, sníží se tím množství nečistot pod běžeckým pásem.

VAROVÁNÍ! Před sejmutím krytu motoru vždy odpojte běžecký trenážer ze zásuvky. Minimálně jednou za rok sejměte kryt motoru a vysajte prostor pod krytem.

Mazání běžeckého pásu a desky

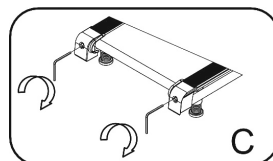
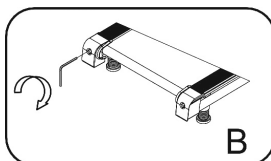
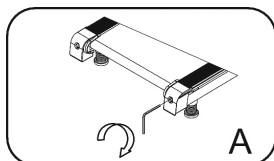
1. Tento model běžeckého trenážeru je namazán již z výroby. Tření pásu a desky může mít zásadní vliv na životnost a účinnost běžeckého trenážeru. Proto je nutné jej pravidelně mazat.
2. Doporučuje se desku pravidelně kontrolovat. Pokud zjistíte poškození desky, kontaktujte servis.
3. Frekvence mazání závisí na podmínkách provozu.
4. Doporučuje se mazat desku v souladu s níže uvedeným plánem:
 - nízká intenzita provozu (méně než 3 hodiny týdně) – jednou za rok,
 - střední intenzita provozu (3–5 hodin týdně) – každých šest měsíců,
 - velmi intenzivní provoz (více než 5 hodin týdně) – každé tři měsíce.
5. Doporučuje se používat netučná maziva.



Varování! Každá oprava běžeckého pásu musí být provedena v odborném servisu.

Centrování běžeckého pásu

1. Po každých 2 hodinách nepřetržitého tréninku se doporučuje odpojit běžecký trenážer od zdroje napájení na 10 minut.
2. Uvolněný běžecký pás se bude při běhu pohybovat s obtížemi a může způsobit uklouznutí nebo pád uživatele během cvičení. Přilži napnutí běžecký pás může způsobit snížení účinnosti motoru a vytvořit větší tření mezi válcem a pásem.
3. Postavte běžecký trenážer na vodorovný podklad. Spustte běžecký trenážer s rychlostí 6–8 km/h.
 - Pokud se běžecký pás posouvá doprava, vyjměte pravou zadní zátku, otočte stavěcí šroub na pravé straně ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky, poté nechte pás běžet, dokud se nevycentruje (obr. A).
 - Pokud se běžecký pás posouvá doleva, vyjměte levou zadní zátku, otočte stavěcí šroub na levé straně ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky, poté nechte pás běžet, dokud se nevycentruje (obr. B).
 - Pokud pás stále není uprostřed, opakujte výše uvedené kroky, dokud se pás nevycentruje.
 - Čas od času zregulujte napnutí pásu, abyste zabránili jeho uvolnění způsobenému cvičením. Vyjměte zadní zátku, otočte levý a pravý stavěcí šroub o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a poté spusťte běžecký trenážer. Kontrolujte napnutí pásu, dokud není správně napnutý (obr. C).



Kód chyby	Příčina	Řešení
E01 Ukazuje na nesprávnou komunikaci mezi elektronickým měřičem a elektronickým ovladačem	Nesprávná komunikace mezi elektronickým panelem a elektronickým ovladačem	Znovu připojte komunikační kabel
	Elektronický panel neposílá signál	Vyměňte elektronický panel, počkejte na opravu
	Žádný výstupní signál z dolního ovladače	Vyměňte dolní ovladač, počkejte na opravu
E02 Ukazuje na nesprávné zjištění napětí mezi spodním ovladačem a motorem	Nesprávné napětí mezi dolním ovladačem a motorem	Zkontrolujte, zda je kabel motoru správně připojen
	Dolní ovladač neposkytuje nebo poskytuje nesprávné napětí	Vyměňte dolní ovladač
	Poškození motoru	Vyměňte motor
E05 Informuje o ochraně proti přepětí motoru spodního ovladače	Ochrana motoru proti přepětí dolního ovladače	Doporučuje se provozovat v rámci jmenovitého napětí motoru
	Nesprávná činnost motoru	Vyměňte motor
	Poškození obvodu detekce přepětí dolního ovladače	Vyměňte dolní ovladač, počkejte na opravu



Výkon	Podle označení na zařízení
Maximální výkon	Podle označení na zařízení
Čistá hmotnost	~ 18,00 kg
Rozsah rychlosti	1,0 – 6,0 km/h



Záruční podmínky

1. Zákazník má následující možnosti uplatnění reklamace:
 - prostřednictvím kroků na webové stránce: <https://hop-sport.cz/servis/>
 - písemně na adresu:
Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailem: info@hop-sport.cz
2. Reklamáce včetně odstranění vady musí být vyřízena a kupující o tom musí být informován nejpozději do třiceti (30) dnů ode dne uplatnění reklamace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne na delší lhůtu. Pokud je třeba poslat produkt na opravu do zahraničí nebo dovézt náhradní díly ze zahraničí, oprava může trvat déle.
3. Použije se právo země, do které bylo zboží dodáno, včetně záručních ustanovení. Neplatí Úmluva OSN o smlouvách o mezinárodní koupi zboží.
4. Záruka se nevztahuje na poškození způsobená nesprávným používáním.

CZ Ochrana životního prostředí



Tento výrobek je dodáván v obalu, aby byl chráněn před možným poškozením během přepravy. Obaly jsou vyrobené ze surovin, které lze recyklovat. Tyto materiály vyhazujte podle jejich typu.



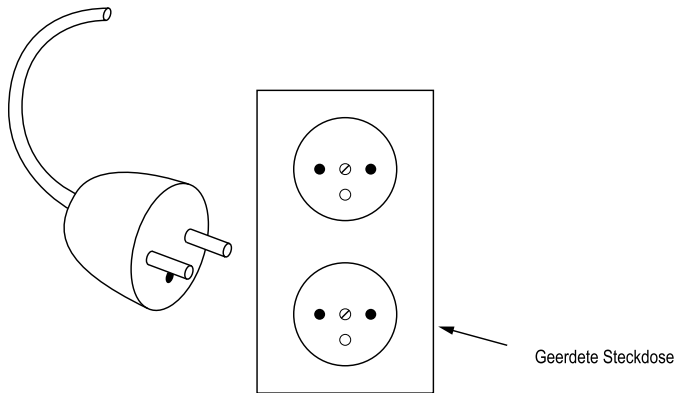
Z důvodu ochrany životního prostředí musí být použité baterie odevzdané v místě prodeje, nebo předané do určené sběrný pro skladování druhotných surovin. Nevyhazujte použité baterie do domovních košů na odpady. Tímto budete přispívat k ochraně životního prostředí.



Opotřebovaná elektrická zařízení (včetně počítačů) jsou druhotné suroviny – nesmí se vyhazovat do kontejnerů na domovní odpady, protože mohou obsahovat látky nebezpečné pro lidské zdraví a životní prostředí! Prosíme o aktivní podporu efektivního hospodaření s přírodními zdroji a ochranu životního prostředí, použité zařízení odevzdejte do sběrný pro skladování druhotných surovin – použitých elektrických zařízení.



Návod k použití byl vytištěn na recyklovatelném papíře. Třídte ho v souladu s platnými pravidly.



Dieses Gerät muss geerdet werden. Sollte es Funktionsstörungen aufweisen, vermindert Erdung das Risiko eines elektrischen Stromschlags. Das Gerät ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgerüstet. Der Stecker muss in einer dafür vorgesehenen geerdeten Steckdose angebracht werden.

ACHTUNG! Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät mitgelieferten Stecker vor, falls dieser nicht in die Steckdose passt. Lassen Sie stattdessen eine passende Steckdose von einem qualifizierten Elektriker einbauen.

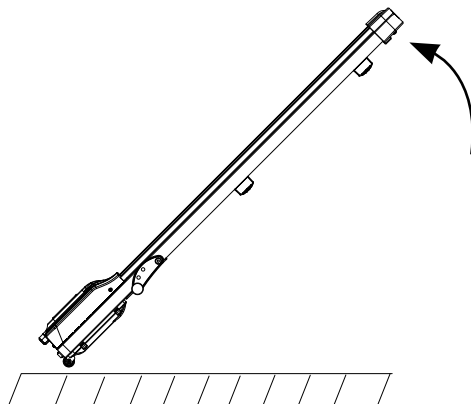
Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220 – 240 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen ähnlich dem in der Abbildung (A) unten dargestellten Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Gerät an eine Steckdose mit gleicher Spannung angeschlossen ist. Man darf auf keinen Fall einen Adapter nutzen (unten wird nur ein Beispielfoto dargestellt, die richtige Steckdose und der Stecker hängen vom Land ab).



Bewegen des Geräts

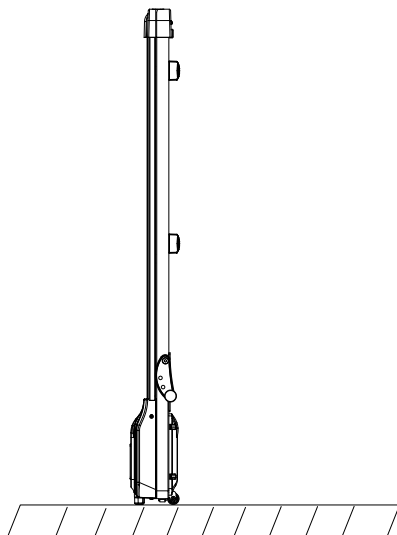
Um das Laufband zu bewegen, greifen Sie es beidseitig an der hinteren Seite (siehe Abbildung), und heben Sie es in einem Winkel von ca. 45°, bis die vorderen Transportrollen den Boden berühren. Sobald das Laufband auf den Rollen steht, können Sie es problemlos bewegen.

Hinweis: Greifen Sie das Gerät beim Bewegen immer seitlich an der hinteren Seite – an den in der Abbildung markierten Stellen – um Stabilität und Sicherheit zu gewährleisten.



Aufbewahrung

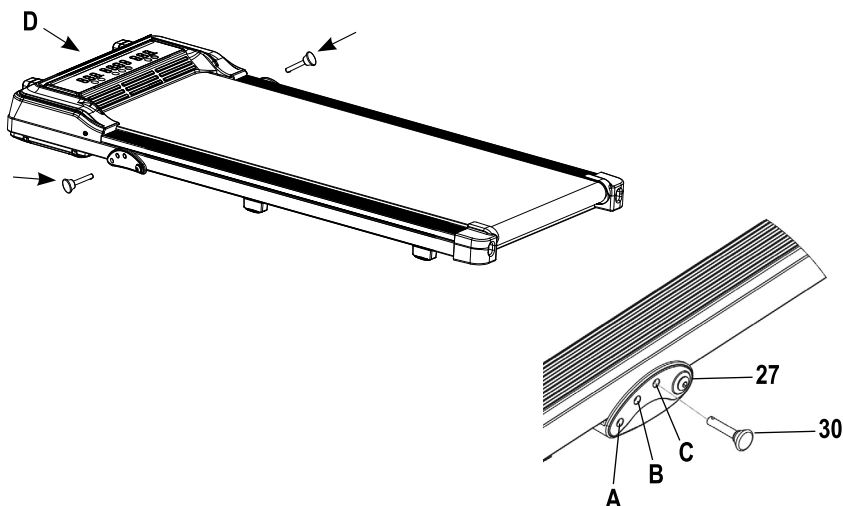
Zur Aufbewahrung stellen Sie das Laufband senkrecht im 90°-Winkel an eine Wand (gemäß Abbildung) oder legen Sie es flach unter ein Sofa oder ein Bett.



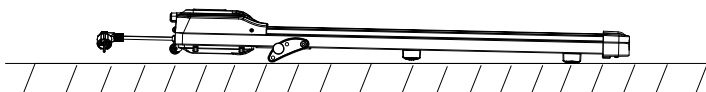


Neigungseinstellung des Laufbands

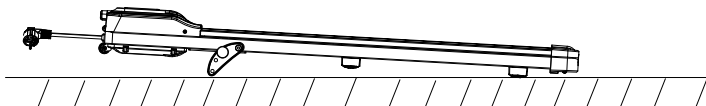
1. Das Gerät bietet drei manuelle Neigungseinstellungen: A, B und C, wobei A die geringste und C die höchste Neigung darstellt.
 2. Die Einstellung darf nur vorgenommen werden, wenn das Gerät gestoppt und vom Stromnetz getrennt ist.
 3. Fassen Sie mit der rechten Hand Punkt D am Gerät und heben Sie es ca. 20 cm oder höher über den Boden an. Ziehen Sie dann mit einer Hand den Sicherungsstift (30) aus dem verstellbaren Fuß (27) und stecken Sie ihn in eine der Öffnungen für die gewünschte Neigungsposition: A, B oder C. Achten Sie darauf, dass der Stift vollständig durch den Fuß geführt ist, um ihn korrekt zu sichern.
 4. Wiederholen Sie denselben Vorgang mit dem anderen verstellbaren Fuß (27) auf der gegenüberliegenden Seite.
- Hinweis:** Die Stifte müssen in Öffnungen derselben Neigungsposition eingesetzt werden (z. B. A-A, B-B oder C-C).
5. Senken Sie das Gerät zum Schluss vorsichtig ab, bis es vollständig auf dem Boden steht. Danach ist es einsatzbereit.



Neigungseinstellung auf Stufe B

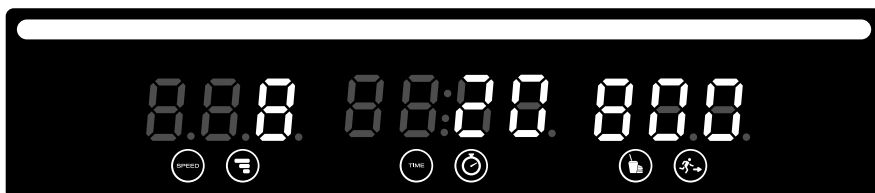


Neigungseinstellung auf Stufe C





1. Anzeigeansicht



2. Anzeigen im Display

Der Bildschirm ändert die angezeigten Daten automatisch alle 5 Sekunden, wenn kein Modus manuell eingestellt wurde.

 	Zeigt die Geschwindigkeit an.
 	Zeigt die Trainingszeit an.
 	Zeigt abwechselnd alle 5 Sekunden die verbrannten Kalorien und die zurückgelegte Strecke an.

Hinweis:

Alle auf dem Display angezeigten Werte werden nach Erreichen der Maximalwerte automatisch zurückgesetzt. Das Umschalten zwischen Distanz- und Kalorienanzeige erfolgt nur während des Betriebs des Laufbands.

Hinweis:

Das Laufband ist so programmiert, dass es sich nach 100 Minuten Nutzung automatisch abschaltet. Zum Neustart drücken Sie die Ein-/Aus-Taste.

2.1. LED-Leiste

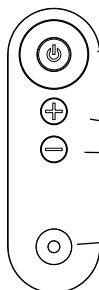
Die über dem Display angebrachte LED-Leiste zeigt den aktuellen Geschwindigkeitsbereich in drei Farben an:

- grünes Licht: Geschwindigkeit $\leq 2,0$ km/h,
- blaues Licht: $2,0 \text{ km/h} < \text{Geschwindigkeit} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- rotes Licht: Geschwindigkeit $> 4,0 \text{ km/h}$.



3. Tastenfunktionen

Das Gerät wird mit einer Fernbedienung gesteuert. Geschwindigkeitsbereich: 1 bis 6 km/h.



- Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten. Nach 3 Sekunden beginnt es mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu laufen.
- Drücken Sie die Taste während des Trainings — das Laufband verlangsamt sich allmählich und stoppt.

Geschwindigkeitseinstellung während des Trainings — kurzes Drücken erhöht (+) oder verringert (–) die Geschwindigkeit um 0,1 km/h, langes Drücken bewirkt eine schnelle Erhöhung oder Verringerung der Geschwindigkeit.

Öffnung für die Schnur

3.1. Batteriewechsel in der Fernbedienung

Öffnen Sie das Batteriefach der Fernbedienung und setzen Sie die Batterie mit dem „+“-Zeichen nach oben ein. Schließen Sie das Batteriefach mit dem Deckel. Verwendet eine CR2025-Batterie, nicht im Lieferumfang enthalten.

4. Hauptfunktionen des Computers

Schließen Sie das Netzkabel an die Stromquelle an. Das Display leuchtet auf und das Gerät geht in den Standby-Modus.

4.1. Schnellstart

- Betätigen Sie den Einschaltknopf an der Vorderseite des Laufbandes, um das Laufband zu starten.
- Drücken Sie , innerhalb von 3 Sekunden beginnt sich das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu bewegen.
- Drücken Sie  oder , um die Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie , um das Laufband anzuhalten.

5. Ruhemodus

Wenn das Laufband 10 Minuten lang nicht benutzt wird, wechselt es automatisch in den Schlafmodus. Um es wieder zu aktivieren drücken Sie eine beliebige Taste.

6. Verbindung über *Bluetooth* / Training mit der Kinomap-App

Nachdem Sie das Laufband über Bluetooth mit Ihrem Mobilgerät verbunden haben, können Sie die Parameter Ihres Trainings auf Ihrem Telefon beobachten. Laden Sie zur Verwendung dieser Funktion die Kinomap-Anwendung für dieses Laufband herunter. Aktuelle Versionen sind im AppStore (iOS) und im Google Play Store (Android) verfügbar.

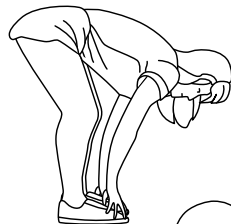
7. Datenanzeige und Einstellbereich

	Angezeigter Bereich
Geschwindigkeit (km/h)	1,0 – 6,0
Zeit (min:s)	0:00 – 99:59
Distanz (km)	0,00 – 99,9
Kalorien (kcal)	0 – 990

Vor dem Training ist es empfehlenswert Dehnübungen zu machen. Die weiter beschriebenen Dehnübungen sollen erst nach einer kurzen Aufwärmung durchgeführt werden. Sie können die Übungen nach dem Training wiederholen.

1.

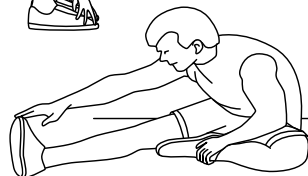
Beugen Sie Ihren Körper mit geraden Knie über die Hüfte nach vorne und versuchen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.



2.

Sitzen Sie mit einem ausgestreckten Bein. Das andere Bein zu sich ziehen und die Fußsohle an die Innenseite des anderen Beins halten. Mit einer Hand versuchen Sie an Ihre Zehen vom ausgestreckten Bein zu fassen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Kehren Sie in die sitzende Position und wiederholen Sie die Übung dreimal.

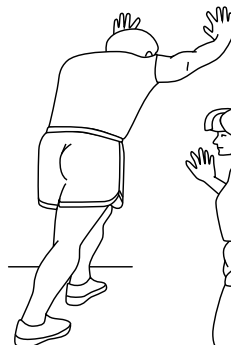
1



2

3.

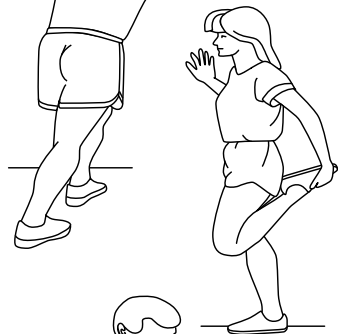
Beide Hände gegen eine Wand setzen, ein Bein leicht im Knie beugen und den Fuß gerade gegen die Wand richten. Strecken Sie das andere Bein nach hinten – das Kniegelenk sollte gestreckt sein, der zur Wand gerichtete Fuß sollte den Boden komplett berühren. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Stellen Sie sich wieder aufrecht und wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein.



3

4.

Halten Sie mit einer Hand an eine Wand die Balance und fassen Sie mit der anderen Hand den Fuß. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihren Oberschnekel. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Stellen Sie sich wieder aufrecht und wiederholen Sie die Übung dreimal.



4

5.

Setzen Sie sich auf den Boden, beugen Sie die Knie und platzieren Sie diese so, dass sich die beiden Sohlen berühren. Fassen Sie Ihre Füße mit den Händen und versuchen Sie, die Beine mit den Ellbogen nach unten zu drücken, so dass Sie Spannung in der Innenseite Ihrer Oberschenkel fühlen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden. Kehren Sie in die sitzende Position und wiederholen Sie die Übung dreimal.



5



- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, an gesundheitlichen Beschwerden/chronischen Krankheiten leiden oder wenn dies das erste Training für diese Art von Geräten ist, konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder Spezialisten. Es kann Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu entwickeln, der an Ihr Alter und Ihren Gesundheitszustand angepasst ist und um die Bewegungsgeschwindigkeit und die Intensität des Trainings zu bestimmen.
- Bevor Sie das Laufband benutzen, informieren Sie sich, wie man dieses startet, steuert und stoppt. Fangen Sie mit dem Training nicht an, falls Sie die in der Anleitung angegebene Information nicht gelesen haben.

Aufwärmphase

- Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenteile und fassen Sie sich an die Haltegriffe mit beiden Händen. Schalten Sie das Laufband ein und geben Sie zu Beginn eine geringe Geschwindigkeit ein 1,6 bis 3,2 km/h.
- Stellen Sie zuerst einen Fuß auf die Lauffläche – sollte die Geschwindigkeit optimal sein, können Sie sich auf das Gerät mit beiden Füßen stellen und mit dem Training beginnen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 3 bis 5 km/h. Trainieren Sie mit dieser Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang, anschließend stoppen Sie das Gerät.

Trainingsphase

- Vor dem Training informieren Sie sich, wie man die Geschwindigkeit und Neigung vom Laufband einstellen kann.
- Gehen Sie ungefähr 1 Kilometer mit konstanter Geschwindigkeit und notieren Sie die Trainingszeit. Es nimmt in der Regel 15–25 Minuten ein. Falls Sie die Geschwindigkeit auf 4,8 km/h steigern, soll es Ihnen ca. 12 Minuten in Anspruch nehmen.
- Wenn Sie sich bei konstanter Geschwindigkeit wohl fühlen, können Sie sowohl die Geschwindigkeit als auch die Neigung erhöhen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes nicht wesentlich, um keine Beschwerden zu verspüren.

Trainingsintensität

- Wärmen Sie sich auf dem Laufband 2 Minuten lang mit der Geschwindigkeit 4,8 km/h auf, steigern Sie die Geschwindigkeit auf 5,3 km/h und laufen Sie weitere 2 Minuten. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 5,8 km/h und laufen Sie noch 2 Minuten. Alle 2 Minuten soll die Geschwindigkeit um 0,3 km/h gesteigert werden, Sie spüren, dass Ihr Herz schneller schlägt und Sie schneller atmen müssen (Sie sollen sich aber auf jeden Fall wohl fühlen und keine unangenehmen Schmerzen haben).
- Machen Sie eine kurze Aufwärmphase (5 Minuten) mit der Geschwindigkeit 4 bis 4,8 km/h, dann erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise alle 2 Minuten um 0,3 km/h bis Sie eine optimale Geschwindigkeit erreichen mit der Sie 45 Minuten trainieren können. Während des Trainings können Sie sich eine einstündige Fernsehserie anschauen, wobei Sie bei jeder Werbepause die Geschwindigkeit um 0,3 km/h erhöhen. Wenn das TV-Programm wieder anfängt, können Sie wieder mit der ursprünglichen Geschwindigkeit trainieren. Notieren Sie sich die Bestzeit nach dem Trainingsende. Die letzten 4-5 Minuten sollte man mit minimaler Geschwindigkeit gehen.

Trainingshäufigkeit

- Planen Sie Ihr Training nicht nur zum Vergnügen, sondern auch, um die Effektivität Ihres Trainings zu steigern. Es wird empfohlen, 3 bis 5 Mal pro Woche Übungen von 15 bis 60 Minuten durchzuführen.
- Sie können die Intensität Ihres Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes anpassen. Wir empfehlen, dass Sie die Neigung zunächst nicht einstellen, da Neigungsänderungen eine effektive Möglichkeit sind, die Trainingsintensität zu erhöhen.
- Wenn Sie Erfahrung im Laufbandtraining haben, können Sie Ihre normale Geh – oder Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie jedoch noch nie mit diesem Gerätetyp trainiert haben, können Sie den folgenden Plan verwenden:
 - Geschwindigkeit 1,0 – 2,5 km/h (minimales Tempo, sehr langsames Gehen)
 - Geschwindigkeit 2,5 – 4,0 km/h (langsames Gehen)
 - Geschwindigkeit 4,0 – 6,0 km/h (normales Gehen)



WARNUNG! Trennen Sie das Laufband vor der Reinigung oder Reparatur immer vom Stromnetz.

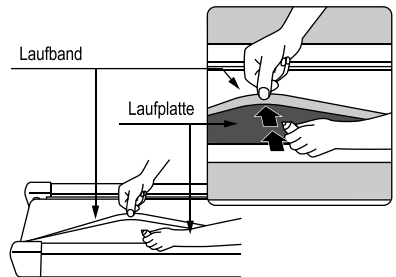
Reinigung

- Die Sauberkeit des Laufbands verlängert seine Lebensdauer.
- Achten Sie auf die Sauberkeit des Geräts, indem Sie regelmäßig Staub entfernen.
- Reinigen Sie beide Seiten des Laufgurtes und také die Seitenreiling.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ein weiches, leicht mit Wasser angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keine starken Reinigungsmittel oder scharfen Reinigungstücher, die das Gerät beschädigen können.
- Entfernen Sie nach jedem Gebrauch des Geräts alle Schweiß- und Schmutzspuren.
- Tragen Sie auf dem Laufband immer saubere Laufschuhe, da dies die Schmutzmenge unter dem Laufgurt verringert.

WARNUNG! Trennen Sie das Laufband immer vom Stromnetz, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Nehmen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung ab und saugen Sie den Raum unter der Abdeckung aus.

Schmierung von Laufgurt und Laufplatte

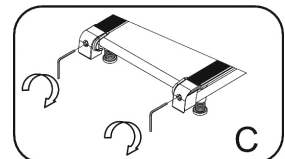
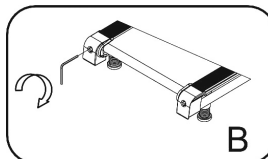
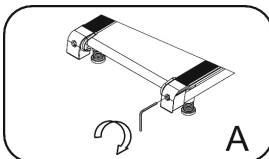
1. Dieses Laufbandmodell ist werkseitig geschmiert. Die Reibung von Gurt und Platte kann für die Lebensdauer und Effizienz des Laufbands von entscheidender Bedeutung sein. Deshalb muss es regelmäßig geschmiert werden.
2. Es wird empfohlen, die Laufplatte regelmäßig zu überprüfen. Wenn Sie eine Beschädigung der Platte bemerken, wenden Sie sich an den Service.
3. Die Häufigkeit der Schmierung hängt von den Nutzungsbedingungen ab.
4. Es wird empfohlen, die Laufplatte gemäß dem folgenden Zeitplan zu schmieren:
 - geringe Nutzungsintensität (weniger als 3 Stunden pro Woche) – einmal im Jahr,
 - mittlere Nutzungsintensität (3–5 Stunden pro Woche) – alle sechs Monate,
 - sehr intensive Nutzung (über 5 Stunden pro Woche) – alle drei Monate.
5. Es wird empfohlen, fettfreies Schmiermittel zu verwenden.



Warnung! Jede Reparatur des Laufgurtes muss von einem professionellen Service durchgeführt werden.

Zentrierung des Laufgurtes

1. Es wird empfohlen, das Laufband nach jeweils 2 Stunden kontinuierlichem Training für 10 Minuten vom Stromnetz zu trennen.
2. Ein lockerer Laufgurt bewegt sich beim Laufen nur schwer und kann zum Ausrutschen oder Stürzen des Benutzers während des Trainings führen. Ein zu stark gespannter (straffer) Laufgurt kann die Motoreffizienz verringern und eine größere Reibung zwischen Rolle und Gurt verursachen.
3. Stellen Sie das Laufband auf einen horizontalen Untergrund. Starten Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 6–8 km/h.
 - Wenn sich der Laufgurt nach rechts bewegt, entfernen Sie den rechten hinteren Stopfen und drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann lassen Sie das Band laufen, bis der Gurt zentriert ist (Abb. A).
 - Wenn sich der Laufgurt nach links bewegt, entfernen Sie den linken hinteren Stopfen und drehen Sie die Einstellschraube auf der linken Seite um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann lassen Sie das Band laufen, bis der Gurt zentriert ist (Abb. B).
 - Wenn das Band immer noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis der Gurt zentriert ist.
 - Regulieren Sie von Zeit zu Zeit die Spannung des Gurtes, um ein durch das Training verursachtes Lockern zu verhindern. Nehmen Sie die hinteren Stopfen heraus, drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband. Überprüfen Sie die Gurtspannung, bis er korrekt gespannt ist (Abb. C).



Fehlercode	Ursache	Lösung
E01 Zeigt eine fehlerhafte Kommunikation zwischen dem elektronischen Zähler und dem elektronischen Steuergerät an	Kommunikationsfehler zwischen Display und Steuereinheit	Kommunikationskabel erneut anschließen
	Display sendet kein Signal	Display austauschen, auf Reparatur warten
	Kein Ausgangssignal vom unteren Steuergerät	Unteres Steuergerät austauschen, auf Reparatur warten
E02 Weist auf eine fehlerhafte Spannungserkennung zwischen dem unteren Steuergerät und dem Motor hin	Fehlerhafte Spannung zwischen unterem Steuergerät und Motor	Prüfen, ob das Motorkabel korrekt angeschlossen ist
	Steuergerät liefert keine oder falsche Spannung	Unteres Steuergerät austauschen
	Motorschaden	Motor austauschen
E05 Informiert über den Überspannungsschutz des Motors des unteren Steuergeräts	Überspannungsschutz für Motorsteuerung aktiviert	Nutzung im Nennspannungsbereich empfohlen
	Motorfehler	Motor austauschen
	Schaden an Überspannungsschutzkreis	Unteres Steuergerät austauschen, auf Reparatur warten



Leistung	Gemäß den Markierungen auf dem Gerät
Maximale Leistung	Gemäß den Markierungen auf dem Gerät
Gewicht netto	~ 18,00 kg
Geschwindigkeitsbereich	1,0 – 6,0 km/h



Gewährleistungsbedingungen

1. Sie haben folgende Möglichkeiten, um Ihre Reklamation zu melden:

- via Reklamationsformular auf der Internetseite
- schriftlich an folgende Adresse:

Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Deutschland

- via E-Mail

	Reklamationsformular	E-mail
DE	www.hop-sport.de/reklamation/	info@hop-sport.de
AT	www.hop-sport.at/reklamation/	support@hop-sport.at

2. Mängel, die innerhalb der Gewährleistungsfrist auftreten, werden im Regelfall innerhalb von 14 Werktagen ab dem Zustelldatum des mangelhaften Artikels kostenlos beseitigt. Falls das Gerät zur Reparatur ins Ausland geschickt oder Ersatzteile aus dem Ausland beschafft werden müssen, kann die Reparatur länger dauern.
3. Es gilt das Recht des Landes, einschließlich der Gewährleistungsbestimmungen, in das die Ware geliefert wird. UN-Kaufrecht gilt nicht.
4. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden, die durch eine unsachgemäße Benutzung entstanden sind.

DE Umweltschutz



Dieses Produkt wird in einer Verpackung geliefert, um es vor möglichen Transportschäden zu schützen. Die Verpackung ist unverarbeitetes Rohmaterial und kann recycelt werden. Entsorgen Sie diese nach den geltenden Vorschriften der örtlichen Abfallentsorgung.



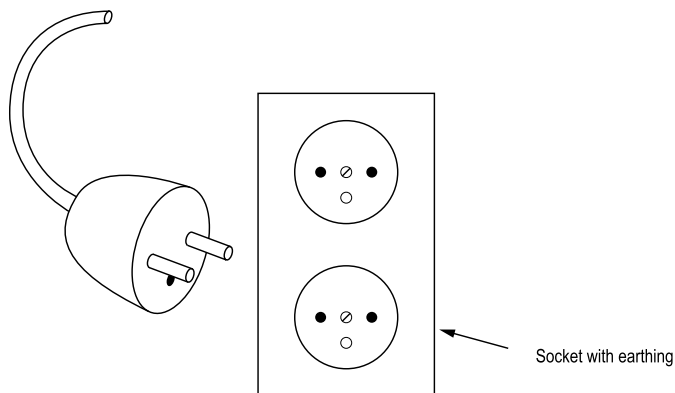
Um die Umwelt zu schützen, geben Sie die leeren Batterien an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten ab. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.



Gebrauchte elektrische Geräte (einschließlich eines Computers) sind recycelbare Materialien – sie dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden, da sie Substanzen enthalten können, die für die menschliche Gesundheit und die Umwelt gefährlich sein können! Bitte helfen Sie aktiv beim wirtschaftlichen Umgang mit natürlichen Ressourcen und beim Umweltschutz, indem Sie dieses Gerät bei der entsprechenden Rücknahmestelle abgeben.



Die Bedienungsanleitung wurde auf recycelbarem Papier gedruckt. Bitte entsorgen Sie sie gemäß den geltenden Vorschriften zur Mülltrennung.



This product has to be earthed. In case of the accident the earthing provides the path of the lowest resistance for the electric current, to lower the risk of electrocution. The product is equipped with earthing cable and the earthing plug. The plug has to be connected to the correctly installed socket, earthed according to the local regulations and ordinances.

DANGER! Incorrectly plugged earthing cable may cause the risk of electrocution. In case of doubt, contact the qualified electrician or serviceman, who can evaluate if the product is earthed correctly. Do not modify the included plug if it doesn't fit to the socket, qualified electrician should install proper socket.

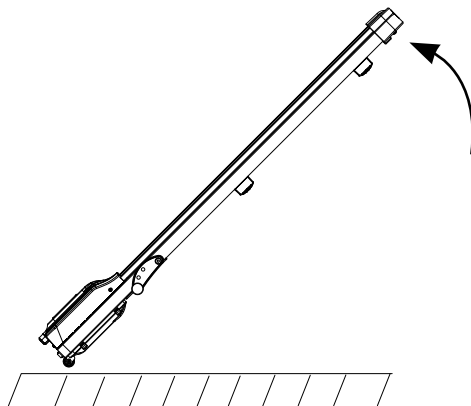
This product is intended for use in the circuit rated voltage 220-240V and has earthing plug, which looks like the plug shown in the scheme above. Make sure that the product is plugged to the socket with the same configuration as the plug. Do not use an adapter for this product (scheme above is used as reference, the real plug and socket depends on the import country).



Moving the device

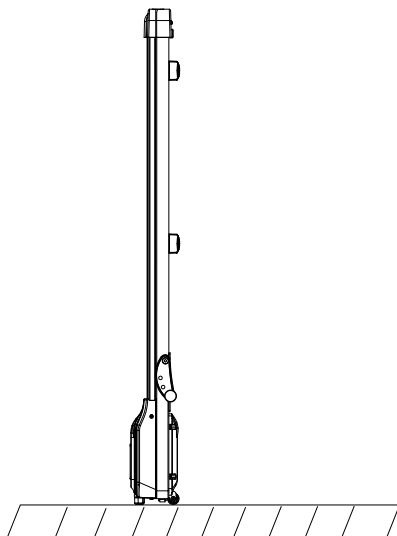
To move the treadmill, grasp it with both hands on the sides of the rear part (as shown in the illustration), lift the device at an angle of about 45° until the front transport wheels touch the floor. Once the treadmill rests on the wheels, you can move it easily.

Note: When moving the device, always grasp it on the sides of the rear part — in the places indicated in the illustration — to ensure stability and safety.



Storage

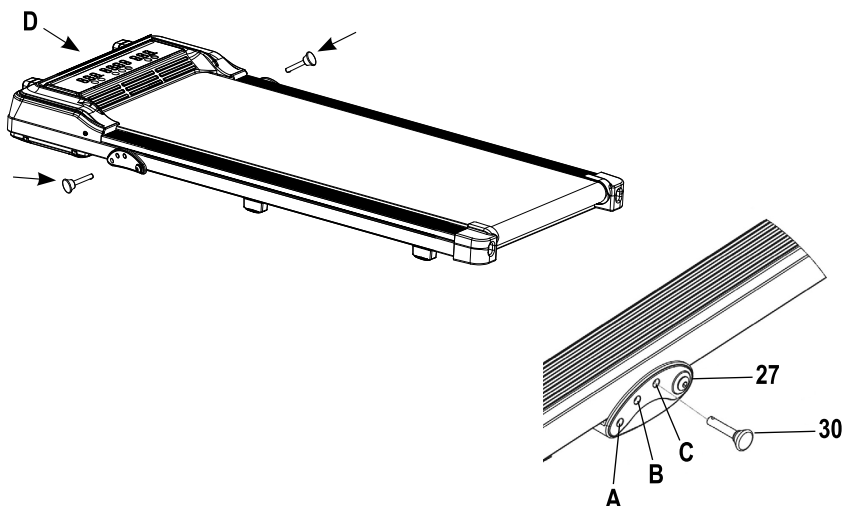
To store the treadmill, place it upright at a 90° angle against a wall (as shown in the illustration), or lay it flat under a sofa or bed.



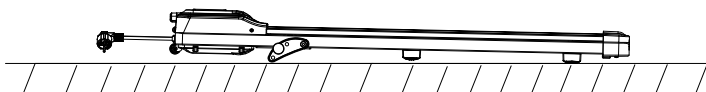


Treadmill incline adjustment

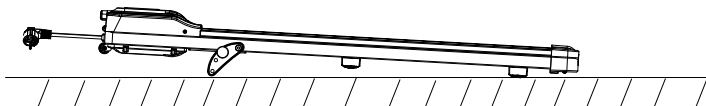
1. The device offers three manual incline settings: A, B, and C, where A is the lowest incline and C the highest.
 2. The adjustment should only be made when the device is stopped and disconnected from the power supply.
 3. Grasp point D on the device with your right hand and lift it to about 20 cm or more above the ground. Then, using one hand, firmly pull out the locking pin (30) from the adjustable leg (27) and insert it into one of the holes for the incline positions: A, B, or C. Make sure the pin passes completely through the leg to lock it properly.
 4. Repeat the same procedure with the second adjustable leg (27) on the opposite side.
- Note:** The pins must be inserted into holes at the same incline position (e.g., A-A, B-B, or C-C).
5. Finally, carefully lower the device until it rests completely on the floor. After this, the treadmill is ready for use.



Incline setting for level B

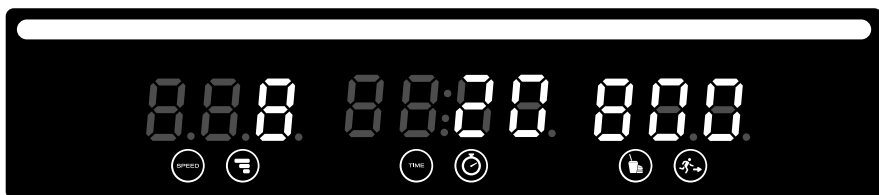


Incline setting for level C





1. Display view



2. Designations on the display

The screen changes the displayed data automatically every 5 seconds if no mode has been set manually.

 	Displays the speed.
 	Displays the workout time.
 	Displays burned calories and distance — alternately every 5 seconds.

Note:

All values displayed on the screen are automatically reset after reaching their maximum limits. Switching between distance and calorie display occurs only when the treadmill is running.

Note:

The treadmill is programmed to turn off after 100 minutes of use. Press the power button to reset and restart the device.

2.1. LED strip

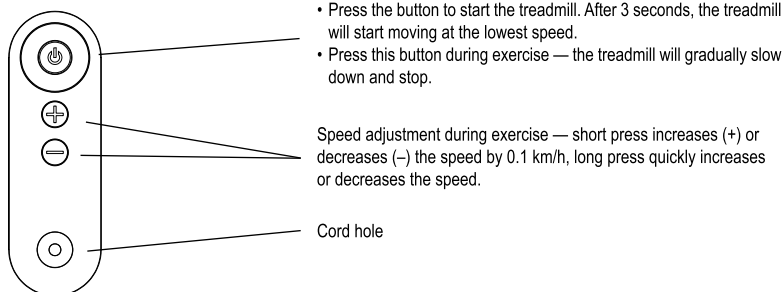
The LED strip above the display shows the current speed range in three colors:

- green light: speed ≤ 2.0 km/h,
- blue light: $2.0 \text{ km/h} < \text{speed} \leq 4.0$ km/h,
- red light: speed > 4.0 km/h.



3. Button functions

The device is operated using a remote control. Speed range: 1 to 6 km/h.



3.1. Replacing the Battery in the Remote Control

Open the battery cover of the remote control and insert the battery with the „+“ sign facing up. Close the battery compartment with the cover. Uses a CR2025 battery, not included.

4. Main functions

Connect power cord to the socket. The display will light up, the device will switch to standby mode.

4.1. Quick start

- Press the power button on the front of the treadmill to start the device.
- Press  in 3 seconds the treadmill belt will start to move with the lowest speed.
- Press + or – to set the speed.
- Press  to stop the treadmill.

5. Sleep mode

If the treadmill is not be used for more than 10 minutes, it will go into sleep mode. To wake the treadmill up press any button.

6. Connecting via *Bluetooth* / Training with Kinomap app

When you connect the treadmill with mobile device via Bluetooth you can observe the parameteres of current exercise. To use this feature. download the Kinomap app dedicated to this treadmill. Current versions are available on AppStore (iOS) and Google Play (Android).

7. Data display and range of setting

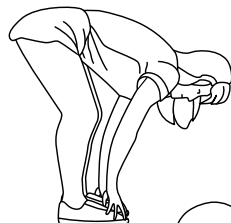
	Display range
Speed (km/h)	1,0 – 6,0
Time (min:s)	0:00 – 99:59
Distance (km)	0,00 – 99,9
Calories (kcal)	0 – 990



Before the proper training you should do the warm-up exercises. Warmed-up muscles are stretching easier, so the first 5 ~ 10 minutes should be devoted to warming up the body. Then, according to the instructions below, do the warm-up exercises. You can do the same exercises again after the training.

1.

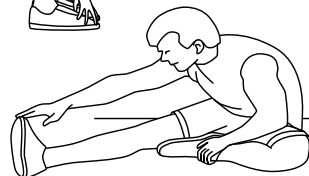
Bend the knees slightly, lean forward slowly, back and shoulders relaxed, try to touch the toes with your hands. Try to last in this position for 10 to 15 seconds and then straighten up. Repeat the exercise 3 times.



1

2.

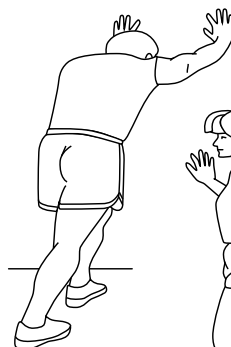
Sitting on the floor, put the one leg straight, bend the other leg in the knee so that the foot of the bended leg touches the straightened leg. Try to touch the toes of the straightened leg with your hand. Last 10 to 15 seconds in this position, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



2

3.

Put your hands against the wall, bend the one knee slightly, set the foot straight towards the wall. Put the other leg straight back, knee joint has to be straight, foot set towards the wall should touch the floor with the full surface. Last in this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



3

4.

Put your right hand against the table or wall to keep balance. Then put the left hand to the back to slowly grab left foot and pull it to the bottom until you feel front thigh muscles tension. Last in this position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat the exercise 3 times for each leg.



4

5.

Sit on the floor, bend the knees and set them so that the feet touch each other with soles. Grab the feet with hands, try to press the legs with elbows so that you can feel the stretching on the inner part of the thighs. Last in this position for 10 to 15 seconds and then relax. Repeat the exercise 3 times.



5



- If you are over 35 or you suffer from any health problems/chronic diseases or if it's your first training on this type of device, consult a doctor or an expert, before you start to train. He can help you in devising the training plan, suitable for your age and health condition, determine the movement speed and training intensity.
- Before you start to use the treadmill with drive, find out, how to control the device, how to start it, stop it, adjust the speed etc. Do not stand on the treadmill without knowing this information. After you do those actions, you can use the device.

Warm-up

- Stand on the non-slip rails on each side and hold the handles with both hands. Try to maintain a balance. Set the low speed, about 1,6 – 3,2 km/h, and then check the moving belt with one foot.
- After speed check, you can enter the treadmill, start to run and increase the speed from 3 to 5 km/h. Maintain the speed for about 10 minutes and then stop the device.

Starting the training

- Before you start the training, check and learn how to adjust the speed and treadmill belt inclination.
- Go about 1 km with fixed speed and write down your time, it will take about 15-25 minutes. If you move with the speed of 4,8 km/h, it will take about 12 minutes per 1 km.
- If you feel comfortable at a constant speed, you can increase the speed as well as the inclination. On this stage, to not to feel the discomfort, do not increase the speed and the inclination to a large extent.

Increasing intensity

- Do 2 minutes warm up on a treadmill with the speed of 4,8 km/h and then increase the speed to 5,3 km/h and walk for the next 2 minutes. Then increase the speed to 5,8 km/h and walk for 2 minutes. Then increase the speed by 0,3 km/h every 2 minutes, until you feel that your breath is fast (but still comfortable).
- Do 5 minutes warm-up on the treadmill with the speed of 4-4,8 km/h and then slowly increase the speed by 0,3 km/h every 2 minutes until you reach the stable and optimal speed, which you can train with for 45 minutes. To improve the movement intensity, you can keep the speed while watching 1hour long tv program and then increase the speed by 0,3 km/h on every commercial, and then go back to the original speed. You will notice the best efficiency in burning calories during commercial and increase in frequency of heart beat later. Finally, decrease the speed step by step for the next 4 minutes.

Training frequency

- Plan your training schedule, not only for the pleasure, but also to increase the training efficiency. It is recommended to exercise from 3 to 5 times a week, in cycles lasting from 15 to 60 minutes.
- You can control the running intensity by adjusting the speed and inclination of the treadmill. We suggest not to set the inclination at the beginning, because the inclination change is an efficient way to increase the intensity of exercise.
- If you have the experience in trainings on the treadmill, you can set the normal speed of walking or jog. If you have never exercise on this type of device, you can use the plan shown below:
 - speed 1,0 – 2,5 km/h (walk – very slow tempo)
 - speed 2,5 – 4,0 km/h (walk – slow tempo)
 - speed 4,0 – 6,0 km/h (normal walk)



WARNING! Always unplug the treadmill from the socket before the cleaning or repair.

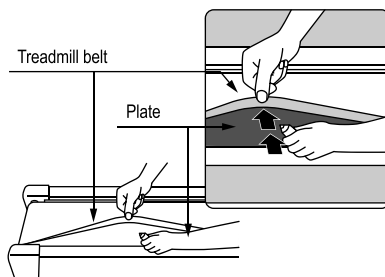
Cleaning

- Keeping the treadmill clean will extend its lifetime.
- Take care of the cleanliness of the device by removing dust regularly.
- Clean both sides of the treadmill belt and also side rails.
- To clean the device, use soft cloth, slightly wetted with water. Do not use any strong detergents or sharp cleaning cloths, which can damage the device.
- After each use of the device, remove any sweat and dirt marks.
- Always wear clean running shoes on treadmill, it will lower the amount of dirt under the treadmill belt.

WARNING! Always unplug the treadmill from the socket before you remove the engine lid. At least once a year take care of the engine lid and vacuum the space under the lid.

Treadmill belt and plate lubrication

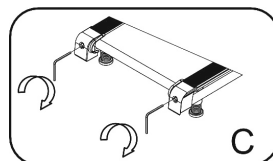
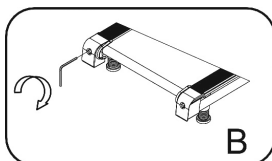
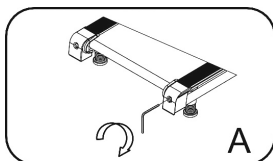
1. This model of treadmill is factory lubed. Friction of belt and plate may be essential to the treadmill lifetime and efficiency. That's why it needs to be periodically lubed.
2. It is recommended to check the plate periodically. If you notice the damage to plate, contact the service.
3. Frequency of lubrication depends on the exploitation conditions.
4. It is recommended to lubricate the plate in accordance to the schedule below:
 - low intensity of exploitation (less than 3 hours a week) -once a year,
 - medium intensity of exploitation (3-5 hours a week) -every six months,
 - very intense exploitation (over 5 hours a week)-every three months.
5. It is recommended to use non-fat lubricant.



Warning! Each treadmill belt repair has to be done in a professional service.

Treadmill belt centering

1. It is recommended to unplug the treadmill from the power source for 10 minutes after each 2 hours of continuous training.
2. Loose treadmill belt will move with difficulty during running and may cause slipping or falling of the user during exercising. Too much stretched (tense) treadmill belt may cause a decrease in engine efficiency and create bigger friction between roll and belt.
3. Set the treadmill on the horizontal ground. Start the treadmill with speed of 6-8 km/h.
 - If the treadmill belt moves towards right, take out the right rear plug, twist the adjustment screw on the right side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. A).
 - If the treadmill belt moves towards left, take out the left rear plug, twist the adjustment screw on the left side clockwise by 1/4 of spin, then start to run until the belt is centered (Pic. B).
 - If the belt still isn't in the middle, repeat above actions until the belt is centered.
 - Once in a while regulate the tension of the belt to prevent it from loosening caused by exercising. Take out the rear plugs, twist the left and right adjustment screws by 1/4 spin clockwise then start the treadmill. Check the belt tension until it is stretched correctly (Pic. C).



EN Troubleshooting



Error Code	Cause	Solution
E01 Indicates improper communication between the electronic meter and the electronic controller	Communication error between display and controller	Reconnect communication cable
	Display does not send signal	Replace display, wait for repair
	No output signal from lower controller	Replace lower controller, wait for repair
E02 Indicates improper voltage detection between the lower controller and the motor	Incorrect voltage between lower controller and motor	Check if motor cable is connected properly
	Controller provides no or incorrect voltage	Replace lower controller
	Motor fault	Replace motor
E05 Indicates overvoltage protection of the lower controller's motor	Motor overvoltage protection triggered	Use within rated voltage range recommended
	Motor malfunction	Replace motor
	Overvoltage detection circuit fault	Replace lower controller, wait for repair

EN Technical parametres



Power	According to the indication on device.
Maximum power	According to the indication on device.
Nett weight	~ 18,00 kg
Speed range	1,0 – 6,0 km/h



Warranty conditions

1. Customer has the following options for submitting a complaint:
 - by filling the form on website: <https://hop-sport.uk/complaints/>
 - in writing to the correspondence address:
Hegen UK Ltd
Ealing Cross 1st Floor
85 Uxbridge Road
London
United Kingdom
W5 5TH
 - by an email: support@hop-sport.com
2. Defects revealed during the warranty period will be removed free of charge within 14 working days from the date of delivery of device. If it is necessary to send product for repair abroad or to import spare parts from abroad, the repair period may be extended.
3. The law of the country to which the goods were delivered shall apply, including warranty rules. CISG does not apply.
4. The warranty does not cover damage caused by improper use.

EN Environmental protection



This item has been packaged to protect it from potential damage during shipping. The packaging can be recycled. Discard these materials according to their type.



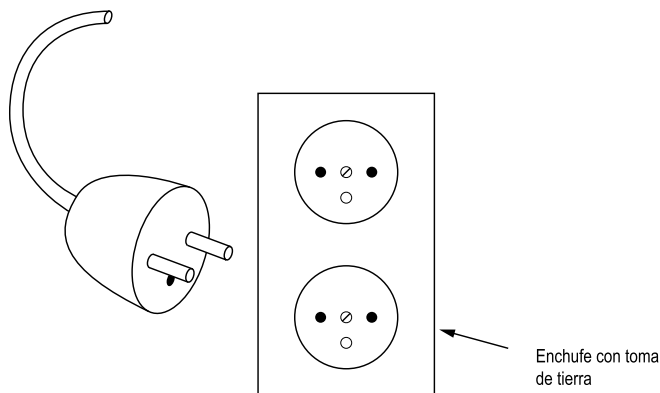
To protect the environment, take used batteries to the recycling facility. Do not discard used batteries to your household rubbish bins. In this way you will contribute to environmental protection.



Used electrical devices (including the computer in this item) are recyclable materials—you must not discard them to your household waste as they may contain dangerous substances for human health and environment! We kindly ask you for your active help in economical management of natural resources and environmental protection by handing over the used electrical devices to the right recycling facility.



The user manual is printed on recyclable paper. Please sort it according to local recycling guidelines.



Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de fallo, la conexión a tierra proporciona una trayectoria de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descarga. El producto está equipado con un cable de conexión a tierra y un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse a una toma adecuada, correctamente instalada y con toma de tierra, conforme a las normativas y reglamentos locales vigentes.

PELIGRO: Una conexión incorrecta del cable de tierra puede provocar una descarga eléctrica. Si tiene dudas, consulte a un electricista o técnico cualificado que verifique que el producto está conectado correctamente a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no se adapta a la toma, un electricista cualificado deberá instalar una toma adecuada.

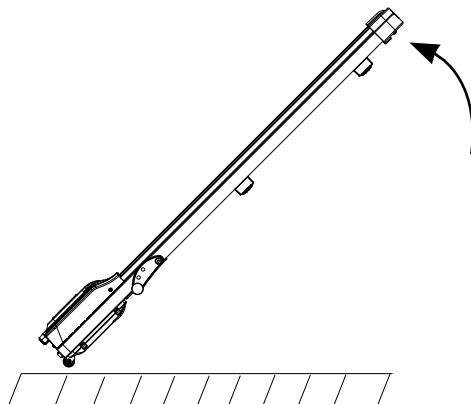
Este producto está destinado a ser utilizado en un circuito con una tensión nominal de 220–240 V y viene con un enchufe con toma de tierra como el que se muestra en el esquema anterior. Asegúrese de que el enchufe coincida con la configuración de la toma. No utilice adaptadores (el esquema es solo orientativo: el tipo real de enchufe y toma puede variar según el país de importación).



Desplazamiento del dispositivo

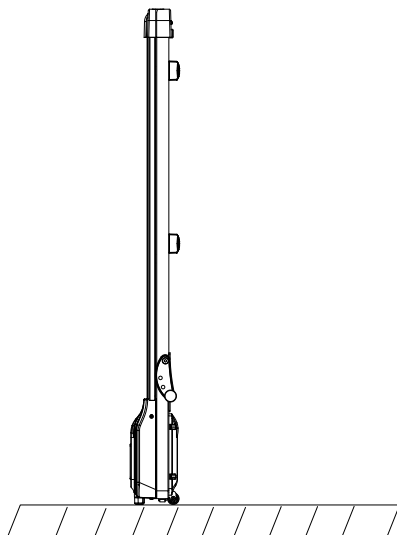
Para mover la cinta de correr, agárrela con ambas manos por los laterales de la parte trasera (según la ilustración), levante el dispositivo en un ángulo de aproximadamente 45° , hasta que las ruedas delanteras toquen el suelo. Una vez que la cinta de correr esté apoyada sobre las ruedas, podrá moverla fácilmente.

Nota: Al mover el dispositivo, sujételo siempre por los laterales de la parte trasera — en los puntos indicados en la ilustración — para garantizar la estabilidad y la seguridad.



Almacenamiento

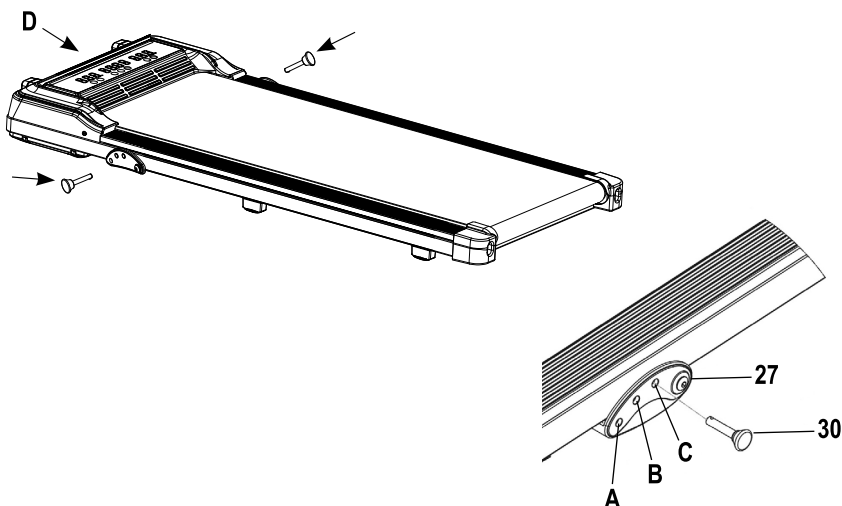
Para guardar la cinta de correr, colóquela en posición vertical, con un ángulo de 90° , contra la pared (según la ilustración), o colóquela en posición horizontal debajo de un sofá o una cama.



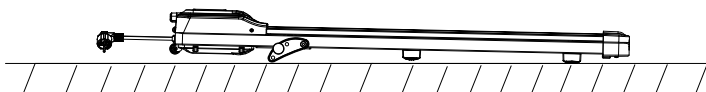


Ajuste de la inclinación de la cinta de correr

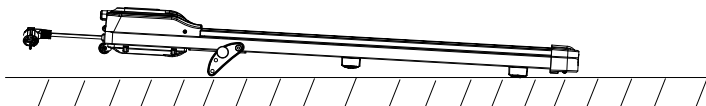
1. El dispositivo ofrece tres niveles de inclinación manual: A, B y C, donde A es la inclinación más baja y C la más alta.
 2. El ajuste solo debe realizarse cuando el dispositivo esté detenido y desconectado de la corriente eléctrica.
 3. Sujete el punto D del dispositivo con la mano derecha y levántelo aproximadamente 20 cm o más sobre el suelo. Luego, con una mano, saque firmemente el pasador de bloqueo (30) de la pata ajustable (27) e insértelo en uno de los orificios para la posición de inclinación: A, B o C. Asegúrese de que el pasador atraviese completamente la pata para bloquearla correctamente.
 4. Repita el mismo procedimiento con la segunda pata ajustable (27) en el lado opuesto.
- Nota:** Los pasadores deben insertarse en orificios con la misma posición de inclinación (por ejemplo, A-A, B-B o C-C).
5. Finalmente, baje el dispositivo con cuidado hasta que repose completamente sobre el suelo. A partir de este momento, el dispositivo está listo para su uso.



Ajuste de inclinación para nivel B

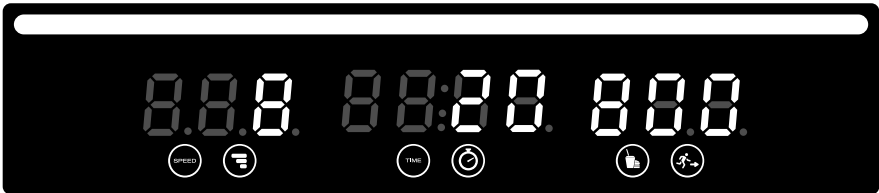


Ajuste de inclinación para nivel C





1. Vista del visor



2. Indicaciones en la pantalla

La pantalla cambia los datos mostrados automáticamente cada 5 segundos si no se ha seleccionado manualmente ningún modo.

 	Muestra la velocidad.
 	Muestra el tiempo de entrenamiento.
 	Muestra las calorías quemadas y la distancia recorrida, alternando cada 5 segundos.

Nota:
Todos los valores mostrados en la pantalla se restablecen automáticamente al alcanzar sus valores máximos. El cambio entre la visualización de la distancia y las calorías solo ocurre mientras la cinta de correr está en funcionamiento.

Nota:
La cinta de correr está programada para apagarse tras 100 minutos de uso. Pulse el botón de encendido/apagado para reiniciarla.

2.1. Barra LED

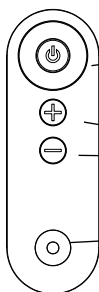
La barra LED situada sobre la pantalla indica el rango de velocidad actual con tres colores:

- luz verde: velocidad $\leq 2,0$ km/h,
- luz azul: $2,0 \text{ km/h} < \text{velocidad} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- luz roja: velocidad $> 4,0 \text{ km/h}$.



3. Funciones de los botones

El dispositivo se maneja con un mando a distancia. Rango de velocidad: de 1 a 6 km/h.



- Pulse el botón para iniciar la cinta. Después de 3 segundos, empezará a moverse a la velocidad mínima.
- Pulse este botón durante el entrenamiento — la cinta reducirá la velocidad gradualmente hasta detenerse.

Ajuste de velocidad durante el entrenamiento — una pulsación corta aumenta (+) o disminuye (–) la velocidad en 0,1 km/h, una pulsación larga aumenta o disminuye rápidamente la velocidad.

Orificio para el cordón

3.1. Sustitución de la batería del mando

Abre la tapa del mando e inserta la batería con el polo "+" hacia arriba. Cierra el compartimento. La batería CR2025 no está incluida.

4. Funciones principales del ordenador

Conecta el cable de alimentación a la fuente de corriente. La pantalla se encenderá y el dispositivo entrará en modo de espera.

4.1. Inicio rápido

- Activa el interruptor de encendido en la parte delantera de la cinta para encenderla.
- Pulsa después de 3 segundos, la cinta comenzará a moverse a la velocidad más baja.
- Pulsa + / – para ajustar la velocidad.
- Pulsa para detener la cinta.

5. Modo de suspensión

Si la cinta no se utiliza durante más de 10 minutos, entrará en modo de suspensión. Pulsa cualquier botón para reactivarla.

6. Conexión por *Bluetooth* / Entrenamiento con la app Kinomap

Conecta la cinta a tu dispositivo móvil mediante Bluetooth para seguir los parámetros del entrenamiento. Para ello, descarga la app Kinomap, disponible en App Store (iOS) y Google Play Store (Android).

7. Visualización de datos y rangos de ajuste

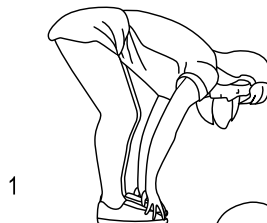
	Rango visualizado
Velocidad (km/h)	1,0 – 6,0
Tiempo (min:s)	0:00 – 99:59
Distancia (km)	0,00 – 99,9
Calorías (kcal)	0 – 990



Antes de comenzar el entrenamiento principal, realiza ejercicios de estiramiento. Los músculos calentados se estiran más fácilmente, por lo que se recomienda dedicar los primeros 5 a 10 minutos al calentamiento. A continuación, sigue estas instrucciones para estirar adecuadamente. Puedes repetir los mismos ejercicios después del entrenamiento.

1.

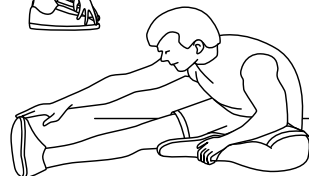
Dobla ligeramente las rodillas, inclina el torso hacia adelante con la espalda y los hombros relajados, e intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén esta posición durante 10–15 segundos y luego vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio tres veces.



1

2.

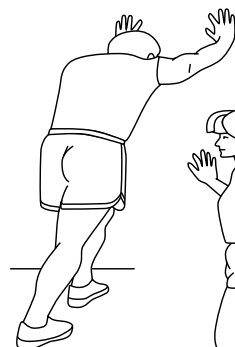
Sentado en el suelo, estira una pierna y flexiona la otra de modo que la planta del pie toque el muslo de la pierna estirada. Intenta tocar los dedos del pie extendido con la mano. Mantén la posición durante 10–15 segundos, luego relájate. Repite tres veces con cada pierna.



2

3.

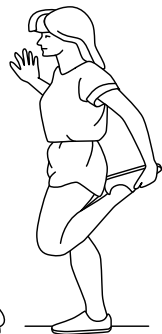
Apoya ambas manos en una pared. Coloca una pierna doblada hacia adelante con el pie mirando a la pared. Estira la otra pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla recta y el talón tocando el suelo. Mantén la posición durante 10–15 segundos, luego relájate. Repite tres veces por pierna.



3

4.

Apóyate con la mano derecha en una pared o mesa para mantener el equilibrio. Luego, agarra el pie izquierdo con la mano izquierda y tira suavemente hacia los glúteos hasta sentir tensión en la parte frontal del muslo. Mantén la posición durante 10–15 segundos y relájate. Repite tres veces por pierna.



4

5.

Sentado en el suelo, junta las plantas de los pies. Sujétalos con las manos e intenta presionar las rodillas hacia abajo con los codos para estirar los músculos de la parte interna del muslo. Mantén la posición durante 10–15 segundos, luego relájate. Repite el ejercicio tres veces.



5



- Si tienes más de 35 años o padeces alguna enfermedad crónica, o si es tu primera vez usando este tipo de equipo, consulta con un médico antes de comenzar el entrenamiento. El especialista puede ayudarte a establecer un plan adecuado según tu edad y condición física, así como determinar la velocidad e intensidad apropiadas.
- Antes de utilizar la cinta motorizada, aprende a manejar el dispositivo: cómo encenderlo, detenerlo, ajustar la velocidad, etc. No subas a la cinta sin familiarizarte con estas funciones. Solo después de hacerlo, podrás empezar tu entrenamiento.

Calentamiento

- Colócate en los bordes antideslizantes a ambos lados y sujeta los pasamanos con ambas manos. Mantén el equilibrio. Establece una velocidad baja, entre 1,6 y 3,2 km/h, y prueba moverte con un pie sobre la cinta.
- Cuando estés seguro de la velocidad, sube completamente a la cinta, comienza a correr y aumenta la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantén ese ritmo durante unos 10 minutos y luego detén el dispositivo.

Comenzar el entrenamiento

- Antes de comenzar, asegúrate de saber cómo ajustar la velocidad y la inclinación de la cinta.
- Recorrer 1 km a velocidad constante te tomará entre 15 y 25 minutos. A una velocidad de 4,8 km/h, te llevará unos 12 minutos.
- Si te sientes cómodo con una velocidad constante, puedes aumentar gradualmente tanto la velocidad como la inclinación, pero evita hacerlo al mismo tiempo para no generar molestias.

Aumento de intensidad

- Realiza un calentamiento de 2 a 4 minutos a 4,8 km/h. Luego aumenta la velocidad a 5,3 km/h durante 2 minutos, y después a 5,8 km/h por otros 2 minutos. Continúa aumentando 0,3 km/h cada 2 minutos hasta que tu respiración sea más rápida pero aún cómoda.
- También puedes comenzar a 4,4–4,8 km/h y subir 0,3 km/h cada 2 minutos hasta alcanzar tu velocidad óptima para caminar durante 45 minutos. Para variar la intensidad, mantén la velocidad durante el programa de televisión y aumenta 0,3 km/h durante los comerciales. Luego vuelve al ritmo inicial. Esta técnica ayuda a quemar calorías y aumentar la frecuencia cardíaca. Al final, disminuye la velocidad poco a poco durante 4 minutos.

Frecuencia del entrenamiento

- Planifica tu rutina de entrenamiento no solo como una actividad agradable, sino también para mejorar su efectividad. Se recomienda ejercitar entre 3 y 5 veces por semana, durante 15 a 60 minutos por sesión.
- Puedes ajustar la intensidad modificando la velocidad y la inclinación. Para principiantes, se recomienda no usar inclinación al inicio.
- Si tienes experiencia con cintas, usa tu ritmo habitual. De lo contrario, utiliza esta referencia:
 - 1,0 – 2,5 km/h: caminar (ritmo muy lento)
 - 2,5 – 4,0 km/h: caminar (ritmo lento)
 - 4,0 – 6,0 km/h: caminar (ritmo moderado)



ADVERTENCIA! Desconecta siempre la cinta de correr del enchufe antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento.

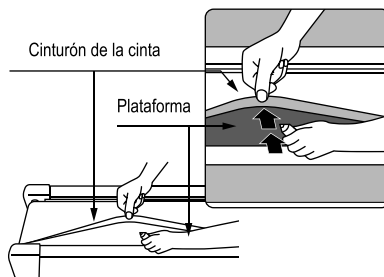
Limpieza

- Mantener limpia la cinta de correr prolonga significativamente su vida útil.
- Limpia el polvo del equipo con regularidad.
- Limpia ambos lados del cinturón y los rieles laterales.
- Utiliza un paño suave y ligeramente húmedo. No uses productos abrasivos ni limpiadores agresivos que puedan dañar el dispositivo.
- Después de cada uso, elimina el sudor y la suciedad visible del equipo.
- Utiliza siempre calzado limpio para reducir la acumulación de suciedad debajo del cinturón.

ADVERTENCIA! Desconecta siempre la cinta del enchufe antes de quitar la cubierta del motor. Se recomienda retirar la cubierta al menos una vez al año y aspirar el interior.

Lubricación del cinturón y la plataforma

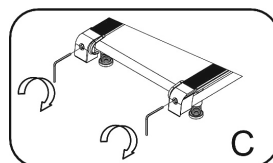
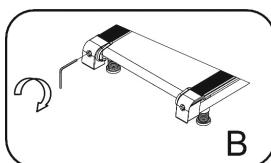
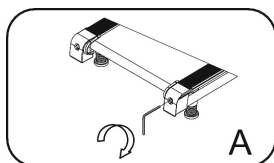
1. Esta cinta ya viene lubricada de fábrica. La fricción entre el cinturón y la base influye en el rendimiento y la durabilidad del equipo.
2. Revisa periódicamente la plataforma. En caso de daños, contacta con el servicio técnico.
3. La frecuencia de lubricación depende del uso.
4. Recomendaciones:
 - Uso leve (menos de 3 h/semana): una vez al año
 - Uso medio (3–5 h/semana): cada seis meses
 - Uso intenso (más de 5 h/semana): cada tres meses
5. Utiliza lubricantes incoloros a base de silicona.



ADVERTENCIA! Las reparaciones deben ser realizadas por un servicio profesional.

Centrado de la cinta de correr

1. Se recomienda desconectar la cinta de correr de la fuente de alimentación durante 10 minutos después de cada entrenamiento ininterrumpido de dos horas.
2. Una cinta de correr floja se desplazará con dificultad durante la carrera y puede provocar que el usuario se resbale o caiga. Una tensión excesiva de la cinta puede reducir la eficiencia del motor y aumentar la fricción entre el rodillo y la cinta.
3. Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada. Encienda la cinta con una velocidad de aproximadamente 6 km/h.
 - Si la cinta se desplaza hacia la derecha, retire la tapa trasera derecha, gire el tornillo de ajuste del lado derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y luego comience a correr hasta que la cinta quede centrada (Fig. A).
 - Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, retire la tapa trasera izquierda, gire el tornillo de ajuste del lado izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y luego comience a correr hasta que la cinta quede centrada (Fig. B).
 - Si la cinta aún no está centrada, repita los pasos anteriores hasta que lo esté.
 - De vez en cuando, ajuste la tensión de la cinta para evitar su aflojamiento tras el uso. Retire las tapas traseras, gire el tornillo izquierdo y el derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego encienda la cinta. Compruebe la tensión de la cinta después de un momento y ajuste si es necesario (Fig. C).



Código de error	Posible causa	Soluciones recomendadas
E01 Indica una comunicación incorrecta entre el contador electrónico y el controlador electrónico	Error de comunicación entre el panel y el controlador	Vuelva a conectar el cable de comunicación
	El panel no envía señal	Sustituir el panel, esperar reparación
	Sin señal de salida del controlador inferior	Sustituir el controlador inferior, esperar reparación
E02 Indica una detección incorrecta de voltaje entre el controlador inferior y el motor	Detección de voltaje incorrecto entre controlador inferior y motor	Verificar si el cable del motor está conectado correctamente
	El controlador no suministra o suministra voltaje incorrecto	Sustituir el controlador inferior
	Falla del motor	Sustituir el motor
E05 Informa sobre la protección contra sobre tensión del motor del controlador inferior	Protección contra sobre tensión activada	Se recomienda usar dentro del rango de voltaje nominal
	Falla del motor	Sustituir el motor
	Falla del circuito de detección de sobre-tensión	Sustituir el controlador inferior, esperar reparación



Potencia	Según la etiqueta del equipo
Potencia máx.	Según la etiqueta del equipo
Peso neto	~ 18,00 kg
Velocidad	1,0 – 6,0 km/h



Condiciones de la garantía

- El cliente dispone de las siguientes opciones para presentar una reclamación:
 - mediante el formulario de reclamación disponible en el sitio web: <https://hop-sport.es/reclamacion/>
 - por escrito a la siguiente dirección:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - por correo electrónico: support@hop-sport.es
- Los defectos que se presenten durante el período de garantía serán normalmente reparados sin coste adicional en un plazo de 14 días laborables a partir de la fecha de recepción del producto defectuoso. En caso de que sea necesario enviar el dispositivo al extranjero para su reparación o importar piezas de repuesto, el proceso de reparación puede tardar más.
- Se aplicará la legislación del país al que se haya entregado el producto, incluidas las disposiciones relativas a la garantía. La Convención de Viena (CISG) no será aplicable.
- La garantía no cubre los daños causados por un uso inadecuado.

ES Protección del medio ambiente



Este artículo ha sido embalado para protegerlo de posibles daños durante el envío. El embalaje es reciclable. Deseche estos materiales según su tipo.



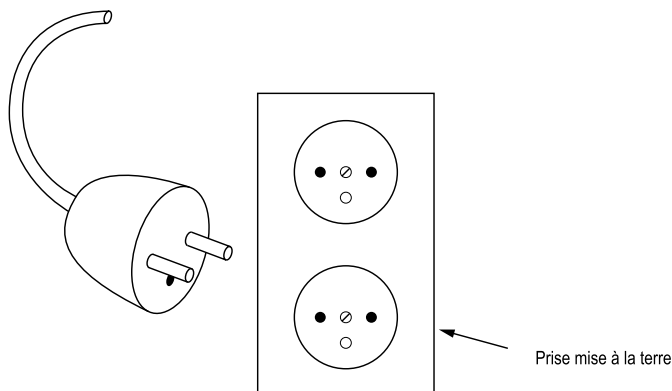
Para proteger el medio ambiente, lleve las pilas usadas a un punto de reciclaje. No las deseche en los cubos de basura domésticos. De este modo, contribuirá a la protección del medio ambiente.



Los dispositivos eléctricos usados (incluido el ordenador de este producto) son materiales reciclables. No deben desecharse junto con los residuos domésticos, ya que pueden contener sustancias peligrosas para la salud humana y el medio ambiente. Le rogamos que colabore activamente en la gestión responsable de los recursos naturales y en la protección del medio ambiente entregando los dispositivos eléctricos usados en el punto de reciclaje correspondiente.



El manual de instrucciones está impreso en papel reciclable. Sepáralo según las normas de reciclaje locales.



Ce produit doit être mis à la terre. En cas de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance au courant électrique pour réduire le risque de choc électrique. Le produit est équipé d'un câble de mise à la terre pour l'appareil et d'une prise de terre. La fiche doit être connectée à une prise appropriée et correctement installée, mise à la terre conformément à toutes les lois et réglementations locales.

DANGER! Une connexion incorrecte du câble de mise à la terre de l'appareil peut entraîner un risque de choc électrique. En cas de doute, contactez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance qui évaluera si le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit si elle ne rentre pas dans la prise, un électricien qualifié doit installer une prise appropriée.

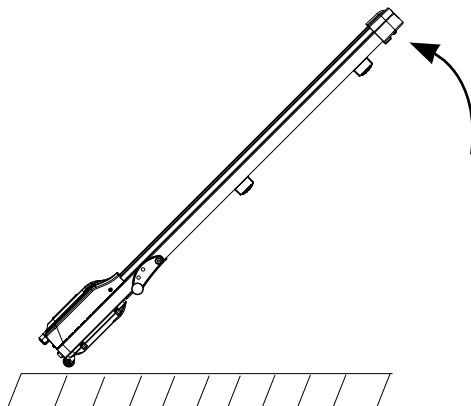
Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit de tension 220–240 V et possède une prise de terre qui ressemble à la prise illustrée sur le schéma ci-dessus. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur avec ce produit (le schéma ci-dessus est uniquement à titre de référence, la prise et la prise réelle dépendent du pays d'importation).



Déplacement de l'appareil

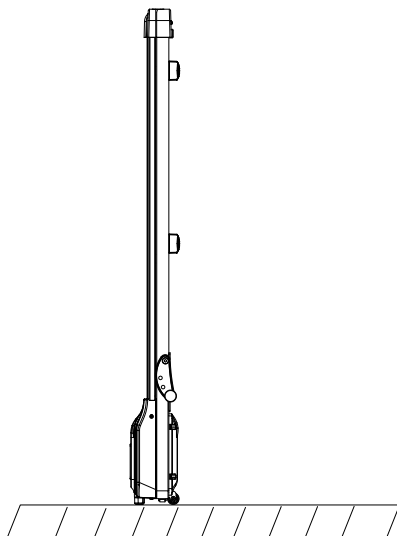
Pour déplacer le tapis de course, saisissez-le à deux mains par les côtés de la partie arrière (comme illustré), et soulevez l'appareil à un angle d'environ 45°, jusqu'à ce que les roulettes avant touchent le sol. Une fois le tapis de course posé sur les roulettes, vous pourrez le déplacer facilement.

Remarque : Lors du déplacement de l'appareil, tenez-le toujours par les côtés de la partie arrière — aux endroits indiqués sur l'illustration — afin d'assurer stabilité et sécurité.



Rangement

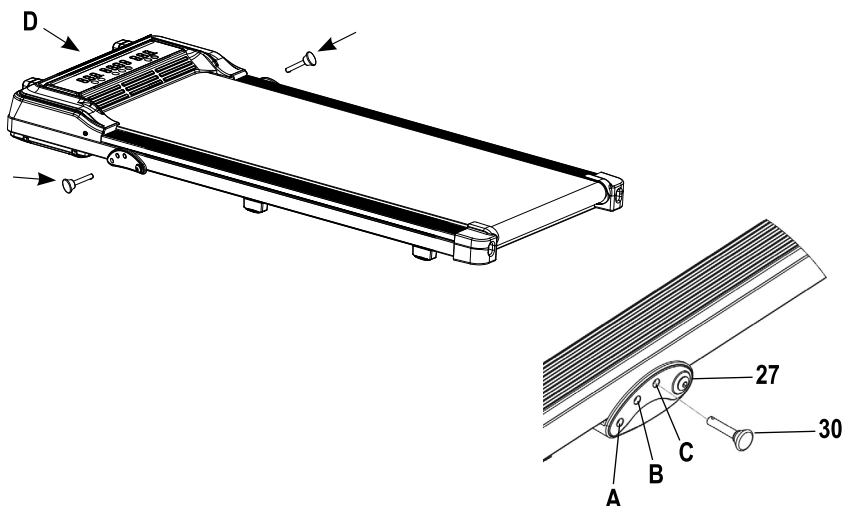
Pour ranger le tapis de course, placez-le en position verticale à un angle de 90° contre un mur (conformément à l'illustration), ou couchez-le à plat sous un canapé ou un lit.



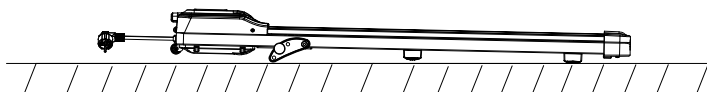


Réglage de l'inclinaison du tapis de course

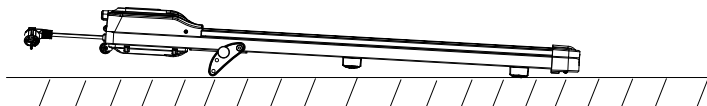
1. L'appareil permet trois réglages manuels d'inclinaison : A, B et C, A étant l'inclinaison la plus faible et C la plus élevée.
 2. Le réglage ne doit être effectué que lorsque l'appareil est à l'arrêt et débranché.
 3. Saisissez le point D de l'appareil avec la main droite et soulevez-le d'environ 20 cm ou plus au-dessus du sol. Puis, d'une main, tirez fermement la goupille de verrouillage (30) de la jambe réglable (27) et insérez-la dans l'un des trous correspondant aux positions d'inclinaison : A, B ou C. Assurez-vous que la goupille traverse complètement la jambe pour un verrouillage correct.
 4. Répétez la même opération avec la deuxième jambe réglable (27) du côté opposé.
- Remarque :** Les goupilles doivent être insérées dans des trous correspondant à la même position d'inclinaison (par exemple, A-A, B-B ou C-C).
5. Abaissez ensuite soigneusement l'appareil jusqu'à ce qu'il repose entièrement sur le sol. Il est alors prêt à être utilisé.



Réglage de l'inclinaison au niveau B

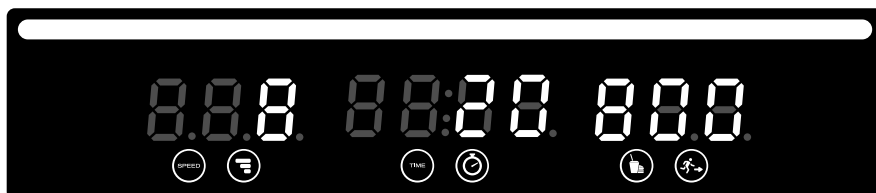


Réglage de l'inclinaison au niveau C





1. Affichage



2. Indications d'affichage

L'écran passe séquentiellement d'un affichage à l'autre spontanément toutes les 5 secondes si aucun mode n'a été réglé manuellement.

	Affiche la vitesse.
	Affiche le temps d'entraînement..
	•Affiche les calories brûlées et la distance parcourue — en alternance toutes les 5 secondes.

Remarque :

Toutes les valeurs affichées à l'écran sont automatiquement réinitialisées après avoir atteint leurs limites maximales. Le changement entre l'affichage de la distance et des calories n'a lieu que lorsque le tapis de course est en fonctionnement.

Remarque :

Le tapis de course est programmé pour s'éteindre automatiquement après 100 minutes d'utilisation. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour le réinitialiser et le redémarrer.

2.1. Bande LED

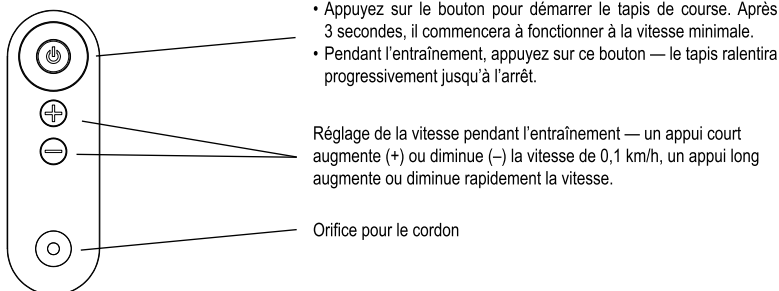
La bande LED placée au-dessus de l'écran indique la plage de vitesse actuelle en trois couleurs :

- lumière verte : vitesse $\leq 2,0$ km/h,
- lumière bleue : $2,0 \text{ km/h} < \text{vitesse} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- lumière rouge : vitesse $> 4,0 \text{ km/h}$.



3. Fonctions des boutons

L'appareil se commande à l'aide d'une télécommande. Plage de vitesse : de 1 à 6 km/h.



3.1. Remplacement de la pile de la télécommande

Ouvrez le couvercle du compartiment à pile de la télécommande et insérez la pile avec le signe „+” orienté vers le haut. Fermez le compartiment à pile avec le couvercle. Utilisez une pile CR2025, non incluse.

4. Fonctions principales de l'ordinateur

Connectez le cordon d'alimentation à une source d'alimentation. L'écran s'allumera et l'appareil passera en mode veille.

4.1. Démarrage rapide

- Appuyez sur le bouton d'alimentation situé à l'avant du tapis de course pour le mettre en marche.
- Appuyez sur , dans les 3 secondes, la courroie du tapis de course commence à se déplacer à la vitesse la plus basse.
- Appuyez sur + ou —, pour régler la vitesse.
- Appuyez sur , pour arrêter le tapis de course.

5. Mode veille

Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant plus de 10 minutes, il se mettra en veille. Pour restaurer le tapis roulant appuyez sur n'importe quel bouton.

6. Connexion via *Bluetooth* / Entraînement avec l'application Kinomap

Après avoir connecté le tapis de course à votre appareil mobile via Bluetooth, vous pouvez observer les paramètres de votre entraînement sur votre téléphone. Pour utiliser cette fonction, téléchargez l'application Kinomap dédiée à ce tapis de course. Les versions actuelles sont disponibles sur l'AppStore (iOS) et Google Play Store (Android).

7. Affichage des données et plage de réglage

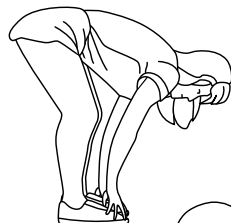
	Plage affichée
Vitesse (km/h)	1,0 – 6,0
Temps (min:s)	0:00 – 99:59
Distance (km)	0,00 – 99,9
Calories (kcal)	0 – 990



Avant une bonne formation, vous devez faire des exercices d'étirement. Prenez les 5 à 10 premières minutes pour vous réchauffer. Des muscles bien chauffés réduisent le risque de blessure. Suivez ensuite les instructions ci-dessous pour effectuer des exercices. Vous pouvez refaire les mêmes exercices après l'entraînement.

1.

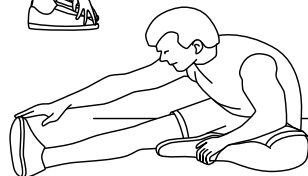
Pliez légèrement les genoux, penchez-vous lentement en avant, dos et bras détendus, les mains essayant de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



2.

Assis sur le sol, placez une jambe droite, pliez l'autre jambe au genou, de sorte que tout le pied de la jambe pliée touche la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec votre jambe droite. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.

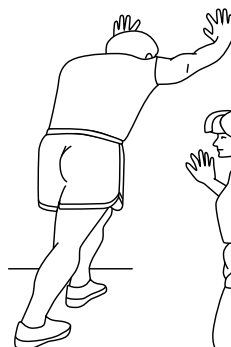
1



2

3.

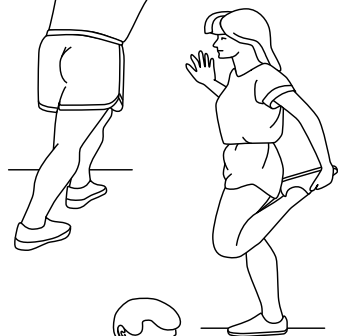
Placez vos deux mains contre le mur, une jambe légèrement pliée au genou – placez le pied droit vers le mur. Étendez l'autre jambe en arrière – l'articulation du genou doit être redressée, le pied face au mur doit toucher le sol avec toute la surface. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



3

4.

Tenez votre main droite pour soutenir un mur ou une table pour maintenir l'équilibre, puis étendez votre main gauche pour saisir lentement le pied gauche et tirez-le vers les fesses jusqu'à ce que vous sentiez la tension des muscles des cuisses avant. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe.



4

5.

Asseyez-vous sur le sol, pliez les genoux et disposez-les de sorte que vos pieds touchent la plante des pieds. Utilisez vos mains pour saisir vos pieds, essayez de presser vos jambes avec vos coudes pour vous sentir étiré à l'intérieur de vos cuisses. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois.



5



- Si vous avez plus de 35 ans ou souffrez de problèmes de santé / maladies chroniques, ou s'il s'agit de votre première formation sur ce type d'équipement, consultez un médecin ou un spécialiste avant la formation. Il peut vous aider à développer un programme d'exercice approprié adapté à votre âge et à votre état de santé, à déterminer la vitesse de mouvement et l'intensité de l'exercice.
- Avant d'utiliser un tapis de course, apprenez comment contrôler l'appareil, comment démarrer, arrêter, régler la vitesse, etc. Ne marchez pas sur le tapis de course sans lire ces informations. Ce n'est qu'après avoir effectué ces activités que vous pouvez utiliser l'appareil.

Début de la formation

- Tenez-vous sur les rails des deux côtés et saisissez les poignées avec les deux mains. Essayez d'équilibrer. Réglez la vitesse à une vitesse faible, d'environ 1,6 à 3,2 km/h, puis vérifiez la courroie mobile avec un pied.
- Après avoir vérifié la vitesse, vous pouvez entrer dans le tapis de course, commencer à courir et augmenter la vitesse de 3 à 5 km/h. Gardez cette vitesse pendant environ 10 minutes puis arrêtez l'appareil.

Commencer la formation

- Avant de commencer votre entraînement, vérifiez et apprenez comment régler la vitesse et l'inclinaison de la courroie mobile.
- Marchez environ 1 km à vitesse constante et économisez votre temps, cela vous prendra environ 15-25 minutes. Si vous vous déplacez à une vitesse de 4,8 km/h, cela vous prendra environ 12 minutes par 1 km.
- Si vous vous sentez à l'aise à vitesse constante, vous pouvez augmenter la vitesse et l'inclinaison. À ce stade, afin de ne pas ressentir d'inconfort, n'augmentez pas trop la vitesse et l'inclinaison du tapis de course.

Augmentation de l'intensité

- Échauffez le tapis de course pendant 2 minutes à 4,8 km/h, puis augmentez à 5,3 km/h et continuez à marcher pendant 2 minutes. Augmentez ensuite la vitesse à 5,8 km/h et continuez pendant 2 minutes. Augmentez ensuite votre vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que vous sentiez que votre respiration est rapide (mais vous devriez toujours vous sentir à l'aise).
- Échauffez-vous pendant 5 minutes sur un tapis de course à 4–4,8 km/h, puis augmentez lentement la vitesse en 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à atteindre une vitesse stable et optimale à laquelle vous pouvez vous entraîner pendant 45 minutes. Pour améliorer l'intensité du trafic, vous pouvez maintenir votre vitesse pendant un programme télévisé d'une heure, puis l'augmenter de 0,3 km/h pendant chaque bloc d'annonces, puis revenir à sa vitesse d'origine. Vous remarquerez la meilleure efficacité dans la combustion des calories pendant les publicités et une augmentation de la fréquence cardiaque à une date ultérieure. Enfin, réduisez la vitesse pas à pas pendant les 4 prochaines minutes.

Fréquence d'entraînement

- Planifiez votre programme d'exercices, non seulement pour le plaisir, mais aussi pour augmenter l'efficacité de votre entraînement. Il est recommandé de faire des exercices 3 à 5 fois par semaine, en cycles d'une durée de 15 à 60 minutes.
- Vous pouvez contrôler l'intensité de votre course en ajustant la vitesse et l'inclinaison du tapis de course. Nous vous suggérons de ne pas définir initialement l'inclinaison, car les changements d'inclinaison sont un moyen efficace d'augmenter l'intensité de l'exercice.
- Si vous avez de l'expérience en entraînement sur tapis de course, vous pouvez choisir votre vitesse de marche ou de jogging normale. Cependant, si vous ne vous êtes jamais exercé sur ce type d'appareil, vous pouvez utiliser le plan ci-dessous:
 - vitesse 1,0 – 2,5 km/h (marche – rythme très lent)
 - vitesse 2,5 – 4,0 km/h (marche – allure lente)
 - vitesse 4,0 – 6,0 km/h (marche normale)



AVERTISSEMENT ! Débranchez toujours le tapis de course de la prise de courant avant le nettoyage ou la réparation.

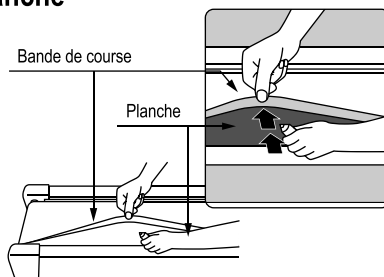
Nettoyage

- Le maintien du tapis de course propre prolongera sa durée de vie.
- Prenez soin de la propreté de l'appareil en enlevant régulièrement la poussière.
- Nettoyez les deux côtés de la bande de course ainsi que les rails latéraux.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez un chiffon doux, légèrement humidifié avec de l'eau. N'utilisez pas de détergents puissants ni de chiffons de nettoyage abrasifs, qui pourraient endommager l'appareil.
- Après chaque utilisation de l'appareil, éliminez toutes les traces de sueur et de saleté.
- Portez toujours des chaussures de course propres sur le tapis de course, cela réduira la quantité de saleté sous la bande de course.

AVERTISSEMENT ! Débranchez toujours le tapis de course de la prise de courant avant de retirer le capot du moteur. Au moins une fois par an, retirez le capot du moteur et passez l'aspirateur dans l'espace sous le capot.

Lubrification de la bande de course et de la planche

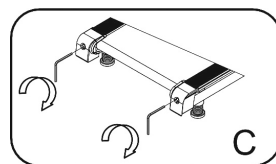
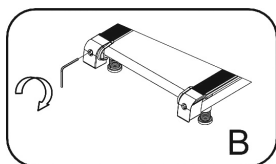
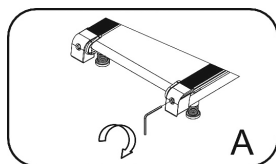
1. Ce modèle de tapis de course est lubrifié en usine. La friction de la bande et de la planche peut être essentielle pour la durée de vie et l'efficacité du tapis de course. C'est pourquoi il doit être périodiquement lubrifié.
2. Il est recommandé de vérifier la planche périodiquement. Si vous constatez des dommages sur la planche, contactez le service après-vente.
3. La fréquence de lubrification dépend des conditions d'exploitation.
4. Il est recommandé de lubrifier la planche conformément au calendrier ci-dessous :
 - faible intensité d'exploitation (moins de 3 heures par semaine) – une fois par an,
 - intensité moyenne d'exploitation (3–5 heures par semaine) – tous les six mois,
 - exploitation très intense (plus de 5 heures par semaine) – tous les trois mois.
5. Il est recommandé d'utiliser un lubrifiant non gras.



Attention ! Chaque réparation de la bande de course doit être effectuée par un service professionnel.

Centrage de la bande de course

1. Il est recommandé de débrancher le tapis de course de la source d'alimentation pendant 10 minutes après chaque période de 2 heures de entraînement continu.
2. Une bande de course détendue se déplacera avec difficulté pendant la course et peut provoquer un glissement ou une chute de l'utilisateur pendant l'exercice. Une bande de course trop tendue peut entraîner une diminution de l'efficacité du moteur et créer une friction plus importante entre le rouleau et la bande.
3. Placez le tapis de course sur un sol horizontal. Démarrez le tapis de course à une vitesse de 6–8 km/h.
 - Si la bande de course se déplace vers la droite, retirez le bouchon arrière droit, tournez la vis de réglage du côté droit dans le sens des aiguilles d'une montre de 1/4 de tour, puis commencez à faire tourner jusqu'à ce que la bande soit centrée (Schéma A).
 - Si la bande de course se déplace vers la gauche, retirez le bouchon arrière gauche, tournez la vis de réglage du côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre de 1/4 de tour, puis commencez à faire tourner jusqu'à ce que la bande soit centrée (Schéma B).
 - Si la bande n'est toujours pas au milieu, répétez les actions ci-dessus jusqu'à ce que la bande soit centrée.
 - De temps en temps, réglez la tension de la bande pour l'empêcher de se détendre à cause de l'exercice. Retirez les bouchons arrière, tournez les vis de réglage gauche et droite de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis démarrez le tapis de course. Vérifiez la tension de la bande jusqu'à ce qu'elle soit correctement tendue (Schéma C).



Code d'erreur	Cause	Solution
E01 Indique une communication incorrecte entre le compteur électronique et le contrôleur électronique	Erreur de communication entre l'écran et le contrôleur	Reconnecter le câble de communication
	L'écran n'envoie aucun signal	Remplacer l'écran, attendre la réparation
	Pas de signal de sortie du contrôleur inférieur	Remplacer le contrôleur inférieur, attendre la réparation
E02 Indique une détection incorrecte de la tension entre le contrôleur inférieur et le moteur	Tension incorrecte entre le contrôleur inférieur et le moteur	Vérifiez le branchement du câble moteur
	Le contrôleur ne fournit pas ou fournit une mauvaise tension	Remplacer le contrôleur inférieur
	Panne moteur	Remplacer le moteur
E05 Indique la protection contre les surtensions du moteur du contrôleur inférieur	Protection surtension moteur activée	Utilisation recommandée dans la plage de tension nominale
	Anomalie du moteur	Remplacer le moteur
	Panne du circuit de détection de surtension	Remplacer le contrôleur inférieur, attendre la réparation



Puissance	Selon les marquages sur l'appareil
Puissance maximum	Selon les marquages sur l'appareil
Poids net	~ 18,00 kg
Plage de vitesse	1,0 – 6,0 km/h



Conditions de garantie

1. Le client a les possibilités suivantes pour signaler une réclamation:

- via le formulaire de réclamation sur le site web

- par écrit à l'adresse suivante:

Hegen Deutschland GmbH

Chausseestraße 80D

17321 Löcknitz

Allemagne

- via E-Mail

	Formulaire de réclamation	E-mail
FR	www.hop-sport.fr/reclamation/	support@hop-sport.fr
BE	www.hop-sport.be/reclamation/	support@hop-sport.be

2. Les défauts survenus pendant la période de garantie seront généralement réparés gratuitement dans un délai de 14 jours ouvrables à compter de la date de livraison du produit défectueux. Si l'envoi de l'appareil pour réparation à l'étranger ou l'importation de pièces de rechange de l'étranger est nécessaire, la réparation peut prendre plus de temps.
3. La loi du pays de livraison des marchandises s'applique, y compris les dispositions relatives à la garantie. La Convention des Nations unies sur les contrats de vente internationale de marchandises ne s'applique pas.
4. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une utilisation incorrecte.

FR Protection de l'environnement



Ce produit est fourni dans un emballage pour le protéger de tout dommage pendant le transport. L'emballage est une matière première non transformée et peut être recyclé. Jeter ces matériaux selon leur type.



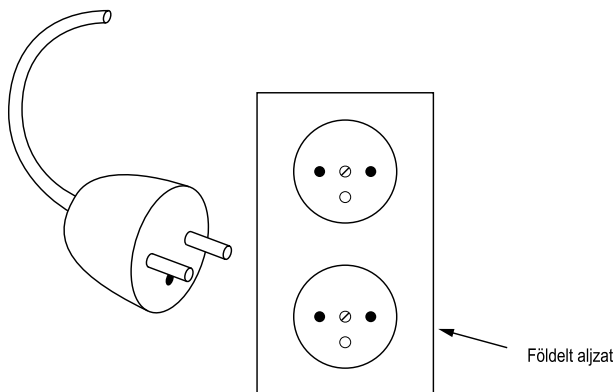
Pour protéger l'environnement, apportez les piles usagées à un centre de recyclage agréé. Ne jetez pas les piles usagées dans vos poubelles domestiques. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.



Les appareils électriques usagés (y compris un ordinateur dans cet appareil) sont des matériaux recyclables – ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères, car ils peuvent contenir des substances dangereuses pour la santé humaine et l'environnement! Veuillez aider activement à la gestion économique des ressources naturelles et à la protection de l'environnement en remettant l'appareil utilisé au point de stockage des matériaux recyclables – appareils électriques usagés.



Le manuel d'utilisation est imprimé sur du papier recyclable. Veuillez le trier conformément aux consignes locales de tri.



A terméket földelni kell. Baleset esetén a földelés biztosítja az elektromos áram számára a legkisebb ellenállás útát, ezáltal csökkenti az áramütés kockázatát. A termék földelő kábelrel és földelt dugóval van ellátva. A dugót csak megfelelően telepített, a helyi előírásoknak és rendeleteknek megfelelően földelt aljzathoz szabad csatlakoztatni.

VESZÉLY! A földelő kábel helytelen csatlakoztatása áramütés veszélyét okozhatja. Kétség esetén forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz, aki ellenőrizni tudja, hogy a termék megfelelően van-e földelve. Ne módosítsa a mellékelt dugót; ha az nem illeszkedik az aljzatba, a megfelelő aljzatot szakképzett villanyszerelőnek kell felszerelnie.

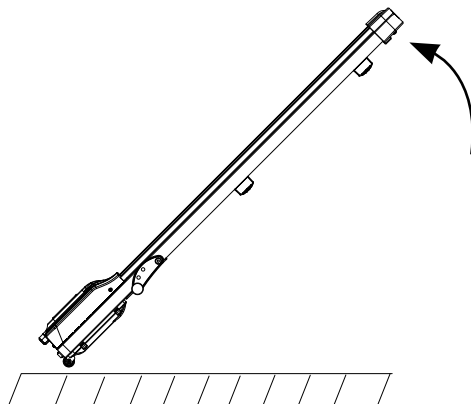
A termék 220–240 V névleges feszültségű áramkörben történő használatra készült, és olyan földelt dugóval rendelkezik, amely a fenti ábrán bemutatott dugóra hasonlít. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, amelynek kialakítása megegyezik a dugóéval. Ehhez a termékhez ne használjon átalakítót (a fenti ábra csak hivatkozásként szolgál; a tényleges dugó és aljzat az importáló országtól függ).



A készülék mozgatása

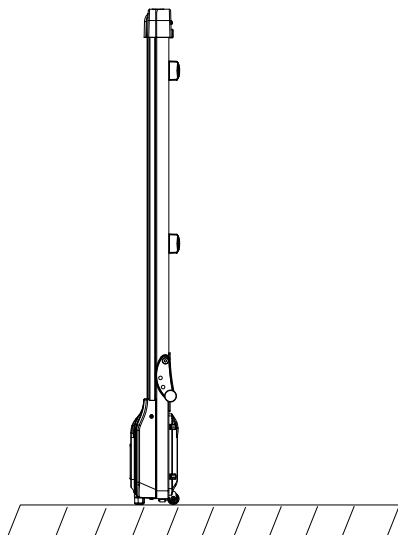
A futópád mozgatásához fogja meg mindkét kezével a hátsó rész oldalán (az ábrán jelölt helyen), emelje fel a készüléket körülbelül 45°-os szögben, amíg az elülső szállítókerékek meg nem érintik a talajt. Amint a futópád a kerekre támaszkodik, szabadon mozgathatja.

Figyelem: a készülék mozgatása során mindig a hátsó rész oldalainál fogja meg – az ábrán jelzett helyeken –, ez biztosítja a stabilitást és a biztonságot.



Tárolás

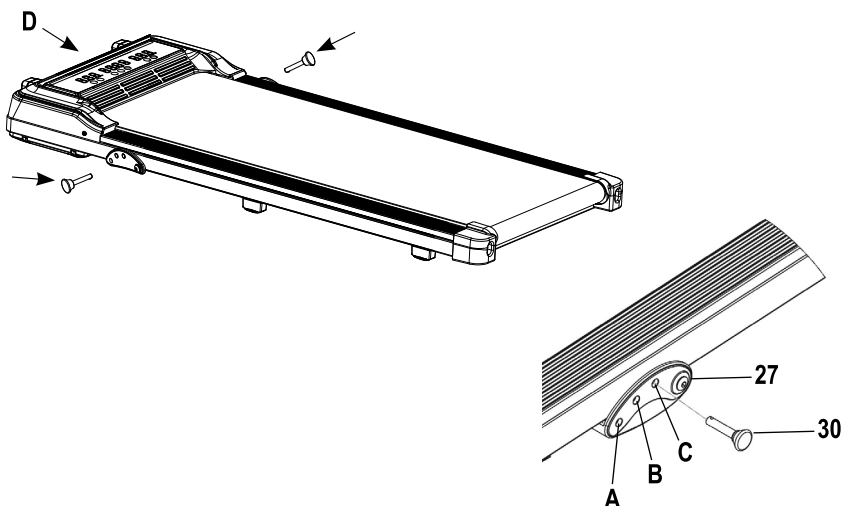
A futópád tárolásához állítsa azt függőlegesen, 90°-os szögben a fal mellé (az ábra szerint), vagy fektesse le laposan a kanapé vagy az ágy alá.



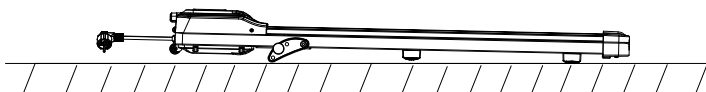


A futófelület dőlésszögének beállítása

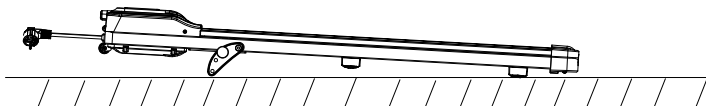
1. A készülék három kézi dőlésszög-beállítást tesz lehetővé: A, B és C, ahol A a legkisebb, C pedig a legnagyobb dőlésszög.
 2. A beállítást kizárólag akkor végezheti el, ha a készülék leállt és nincs csatlakoztatva az áramellátáshoz.
 3. Fogja meg jobb kezével a készülék tetején található D pontot, és emelje fel azt körülbelül 20 cm-re vagy annál magasabbra a talaj felett. Ezután bal kézzel határozottan húzza ki a rögzítőcsapot (30) az állítható lábából (27), és helyezze be az egyik dőlésszög-nyílásba: A, B vagy C. Győződjön meg arról, hogy a csap teljesen áthalad a lábon, hogy megfelelően rögzüljön.
 4. Ismételje meg ugyanezt a műveletet a másik oldalon található második állítható lábbal (27) is.
- Figyelem:** A csavarokat ugyanazon dőlésszögű lyukakba kell behelyezni (pl. A-A, B-B vagy C-C).
5. Végül óvatosan engedje le a készüléket, amíg teljesen a talajra nem ér. Ezután megkezdheti a használatát.



A dőlésszög beállítása a B szinthez

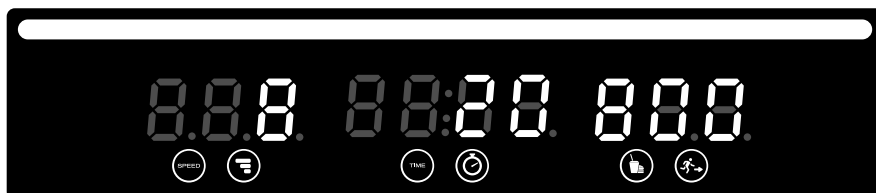


A dőlésszög beállítása a C szinthez





1. A kijelző kinézete



2. A kijelzőn megjelenő jelölések

A kijelző 5 másodpercenként automatikusan váltja az egymást követő adatokat, ha egyik üzemmódot sem állították be kézzel.

 	Megjeleníti a sebességet.
 	Megjeleníti az edzés időtartamát.
 	5 másodpercenként felváltva jeleníti meg az elégetett kalóriákat és a megtett távolságot.

Figyelem:

A kijelzőn megjelenő összes érték automatikusan visszaáll, miután elérte a maximális határértéket. A távolság és a kalóriák közötti váltás csak a futópad működése közben történik.

Figyelem:

A futópadot úgy programozták, hogy 100 perc használat után kikapcsoljon. A be-/kikapcsoló gomb megnyomásával lehet visszaállítani és újraindítani..

2.1. LED-sáv

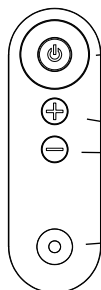
A kijelző ablakai felett elhelyezett háromszínű LED-sáv jelzi az aktuális sebességtartományt:

- zöld fény: sebesség $\leq 2,0$ km/h,
- kék fény: $2,0 \text{ km/h} < \text{sebesség} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- piros fény: sebesség $> 4,0 \text{ km/h}$.



3. A gombok funkciói

A készüléket távirányítóval lehet kezelni. A sebességtartomány 1–6 km/h.



- Nyomja meg a gombot a futópádra elindításához. 3 másodperc múlva a futópádra a legalacsonyabb sebességgel elindul.
- Nyomja meg ezt a gombot edzés közben, és a futópádra lassan leáll.

Sebességszabályozás edzés közben – rövid gombnyomással a sebességet 0,1 km-rel növelheti (+) vagy csökkentheti (-), hosszan lenyomva tartva a gombot a sebesség gyorsan növekszik vagy csökken.

Zsinórnyílás

3.1. Az elem cseréje a távirányítóban

Nyissa ki a távirányító elemtartójának fedelét, és helyezze be az elemet úgy, hogy a „+” jel felfelé nézzen. Csukja be az elemtartót a fedéllel. CR2025-ös elem szükséges, a csomagban nem található.

4. A számítógép főbb funkciói

Csatlakoztassa a tápkábelt az áramforráshoz. A kijelző kigyullad, a készülék készenléti állapotba kerül.

4.1. Gyorsindítás

- Kapcsolja be a futópádra elülső részén található bekapcsoló gombot a futópádra elindításához.
- Nyomja meg a gombot, 3 másodpercen belül a futószalag a legalacsonyabb sebességgel elindul.
- Nyomja meg a + vagy a – gombot a sebesség beállításához.
- Nyomja meg a gombot a futópádra leállításához.

5. Alvó üzemmód

Ha a futópádra 10 percnél hosszabb ideig nem használja, a készülék alvó üzemmódba vált. A futópádra működésének visszaállításához nyomjon meg bármelyik gombot.

6. Bluetooth-kapcsolat / Edzés a Kinomap alkalmazással

Miután Bluetooth-on keresztül összekapcsoltad a futópádra a mobilkészülékkel, a telefonodon követheted az edzés adatait. A funkció használatához töltsd le a futópádrahoz készült Kinomap alkalmazást. A legfrissebb verziók elérhetők az AppStore-ban (iOS) és a Google Play Store-ban (Android).

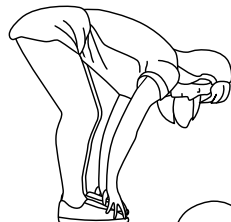
7. Adatok megjelenítése

	Megjelenített adatok
Sebesség (km/h)	1,0 – 6,0
Idő (min:s)	0:00 – 99:59
Távolság (km)	0,00 – 99,9
Kalória (kcal)	0 – 990

A tényleges edzés előtt bemelegítő gyakorlatokat kell végezni. A bemelegített izmok könnyebben nyúlnak, ezért az első 5–10 percet a test bemelegítésére kell fordítani. Ezután az alábbi utasításoknak megfelelően végezze el a bemelegítő gyakorlatokat. Ugyanezeket a gyakorlatokat az edzés után is megismételheti.

1.

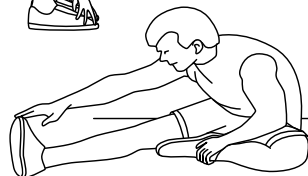
Enyhén hajlítsa be a térdét, lassan dőljön előre, a háta és a válla legyen laza, és próbálja meg kézzel megérinteni a lábujjait. Próbáljon meg 10–15 másodpercig ebben a pozícióban maradni, majd egyenesedjen fel. Ismételje meg a gyakorlatot 3 alkalommal.



1

2.

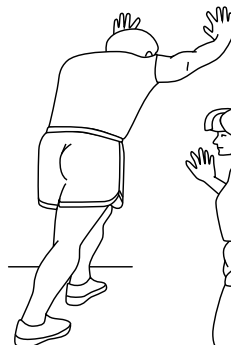
A padlón ülve nyújtsa ki az egyik lábát egyenesen, a másikat pedig hajlítsa be térdben úgy, hogy a hajlított láb feje érintse a kinyújtott lábat. Próbálja meg kézzel megérinteni a kinyújtott láb lábujjait. Maradjon 10–15 másodpercig ebben a pozícióban, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot 3 alkalommal mindkét lábbal.



2

3.

Támassza a kezeit a falnak, enyhén hajlítsa be az egyik térdét, a lábfejét állítsa egyenesen a fal felé. A másik lábát nyújtsa egyenesen hátra, a térdízületnek egyenesnek kell lennie, és a fal felé néző lábfejnek teljes felületével érintenie kell a talajt. Maradjon ebben a pozícióban 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot 3 alkalommal mindkét lábbal.



3

4.

Az egyensúly megtartásához támaszkodjon meg a jobb kezével egy asztalra vagy a falon. Ezután nyúljon hátra a bal kezével, lassan fogja meg a bal lábfejét, és húzza felfelé, amíg feszülést nem érez az első combizmokban. Maradjon ebben a pozícióban 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot 3 alkalommal mindkét lábbal.



4

5.

Üljön le a padlóra, hajlítsa be a térdeit, és állítsa őket úgy, hogy a talpak egymáshoz érjenek. Fogja meg a lábfejeket a kezeivel, és próbálja meg a könyökével lenyomni a lábait, hogy érezze a nyújtást a combok belső részén. Maradjon ebben a pozícióban 10–15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg a gyakorlatot 3 alkalommal.



5

- Ha Ön 35 év feletti, vagy bármilyen egészségügyi problémával/krónikus betegséggel küzd, illetve ha ez az első edzése ilyen típusú eszközön, az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvossal vagy szakértővel. Ő segíthet az életkorának és egészségi állapotának megfelelő edzésterv kidolgozásában, a mozgási sebesség és az edzésintenzitás meghatározásában.
- Mielőtt elkezdené használni a motoros futópádot, ismerje meg, hogyan kell vezérelni a készüléket, hogyan kell elindítani, leállítani, beállítani a sebességet stb. Ne álljon rá a futópadra ezen információk ismerete nélkül. Miután elvégezte ezeket a műveleteket, használhatja a készüléket.

Bemelegítés

- Álljon a két oldalon található csúszásgátló sínekre, és fogja meg a kapaszkodókat mindkét kezével. Próbálja meg megtartani az egyensúlyát. Állítson be alacsony, körülbelül 1,6–3,2 km/h sebességet, majd egy lábbal ellenőrizze a mozgó szalagot.
- A sebesség ellenőrzése után ráléphet a futópadra, elkezdhet futni, és növelheti a sebességet 3–5 km/h-ra. Tartsa ezt a sebességet körülbelül 10 perccig, majd állítsa le a készüléket.

Az edzés megkezdése

- Az edzés megkezdése előtt ellenőrizze és tanulja meg, hogyan kell beállítani a sebességet és a futópadszalag dőlésszögét.
- Tegyen meg körülbelül 1 km-t állandó sebességgel, és jegyezze fel az idejét, ez körülbelül 15–25 perccel vesz igénybe. Ha 4,8 km/h sebességgel halad, akkor 1 km megtétele körülbelül 12 perccel vesz igénybe.
- Ha kényelmesnek érzi az állandó sebességet, növelheti a sebességet és a dőlésszögét is. Ebben a szakaszban a kellemetlen érzések elkerülése érdekében ne növelje nagymértékben a sebességet és a dőlésszögét.

Az intenzitás növelése

- Végezzen 2 perces bemelegítést a futópádon 4,8 km/h sebességgel, majd növelje a sebességet 5,3 km/h-ra, és gyalogoljon a következő 2 percben. Ezután növelje a sebességet 5,8 km/h-ra, és gyalogoljon 2 perccig. Ezután 2 perccelként növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg úgy nem érzi, hogy a légzése felgyorsul (de még mindig kényelmes).
- Végezzen 5 perces bemelegítést a futópádon 4–4,8 km/h sebességgel, majd lassan, 2 perccelként növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg el nem éri azt a stabil és optimális sebességet, amellyel már 45 perccig képes edzeni. A mozgás intenzitásának fokozása érdekében fenntarthatja a sebességet egy 1 órás tévéműsor nézése közben, és minden reklámszünetben növelheti a sebességet 0,3 km/h-val, majd a reklám után visszatérhet az eredeti sebességhez. A legjobb kalóriaégetési hatékonyságot a reklámok alatt, a szívritmus emelkedését pedig később fogja tapasztalni. Végül a következő 4 percben lépésről lépésre csökkentse a sebességet.

Edzésgyakoriság

- Tervezze meg edzéstervét, nemcsak a kedvetelésből, hanem az edzés hatékonyságának növelése érdekében is. Javasoljuk, hogy hetente 3–5 alkalommal edzen, 15–60 perccig tartó ciklusokban.
- A futás intenzitását a futópádszalag sebességének és dőlésszögének beállításával szabályozhatja. Javasoljuk, hogy az elején ne állítson be dőlésszögöt, mivel a dőlésszög változtatása hatékony módja az edzés intenzitásának növelésének.
- Ha már rendelkezik tapasztalattal a futópados edzések terén, beállíthatja a szokásos gyalogló- vagy kocogósebességet. Ha még soha nem edzett ilyen típusú eszközön, használhatja az alábbi tervet:
 - sebesség 1,0–2,5 km/h (gyaloglás – nagyon lassú tempó)
 - sebesség 2,5–4,0 km/h (gyaloglás – lassú tempó)
 - sebesség 4,0–6,0 km/h (normál gyaloglás)
 - sebesség 6,0–7,0 km/h (gyors menetelés)
 - sebesség 7,0–8,0 km/h (gettyegés / lassú futás)



FIGYELMEZTETÉS! Tisztítás vagy javítás előtt mindig húzza ki a futópád csatlakozódugóját a hálózati aljzattól.

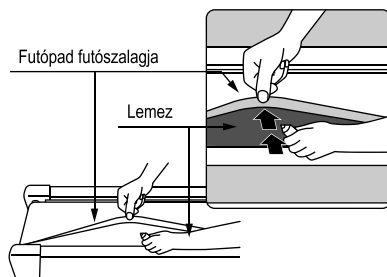
Tisztítás

- A futópád tisztán tartása meghosszabbítja annak élettartamát.
- Gondoskodjon a készülék tisztaságáról a por rendszeres eltávolításával.
- Tisztítsa meg a futópádszalag mindkét oldalát, valamint az oldalsó síneket.
- A készülék tisztításához használjon puha, vízzel enyhén megnedvesített törlőkendőt. Ne használjon erős tisztítószereket vagy durva tisztítókendőket, amelyek károsíthatják a készüléket.
- A készülék minden használata után távolítsa el az izzadság- és szennyeződésfoltokat.
- A futópádon mindig tiszta futócipőt viseljen, ez csökkenti a futópádszalag alatti szennyeződés mennyiségét.

FIGYELMEZTETÉS! Mindig húzza ki a futópádot a hálózati aljzattól, mielőtt eltávolítja a motorfedelet. Évente legalább egyszer vegye le a motorfedelet, és porszívózza ki a fedél alatti területet.

A futópádszalag és a futólapon kenése

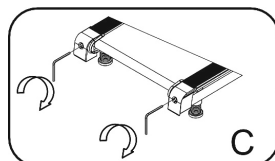
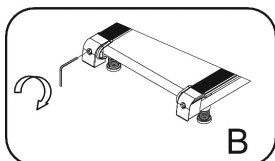
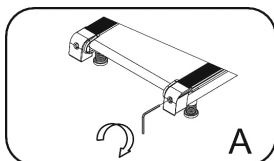
1. Ez a futópád modell gyárilag kent. A szalag és a futólapon közötti súrlódás alapvető fontosságú lehet a futópád élettartama és hatékonysága szempontjából. Ezért időszakosan kenni kell.
2. Javasoljuk a futólapon időszakos ellenőrzését. Ha sérülést észlel a futólapon, forduljon a szervizhez.
3. A kenés gyakorisága az igénybevételi körülményektől függ.
4. A futólapon kenése az alábbi ütemterv szerint javasolt:
 - alacsony intenzitású használat (kevesebb mint heti 3 óra) – évente egyszer,
 - közepes intenzitású használat (heti 3–5 óra) – fél évente,
 - nagyon intenzív használat (több mint heti 5 óra) – háromhavonta.
5. Nem zsíros kenőanyag használata ajánlott.



Figyelmeztetés! A futópádszalag minden javítását szakszervizben kell elvégezni.

A futópádszalag közepre igazítása

1. Javasoljuk, hogy minden 2 órányi folyamatos edzés után 10 percre húzza ki a futópádot a hálózati forrásból.
2. A laza futópádszalag futás közben nehezen mozog, és a felhasználó megcsúszását vagy elesését okozhatja az edzés során. A túlságosan megfeszített (fesztes) futópádszalag csökkentheti a motor hatékonyságát, és nagyobb súrlódást okozhat a görgő és a szalag között.
3. Állítsa a futópádot vízszintes talajra. Indítsa el a futópádot 6–8 km/h sebességgel.
 - Ha a futópád szalagja jobbra tolódik, vegye ki a jobb hátsó dugót, csavarja el a jobb oldali beállítócsavart óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal, majd kezdjen el futni, amíg a szalag közepre nem kerül (A. ábra).
 - Ha a futópád szalagja balra tolódik, vegye ki a bal hátsó dugót, csavarja el a bal oldali beállítócsavart óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal, majd kezdjen el futni, amíg a szalag közepre nem kerül (B. ábra).
 - Ha a szalag még mindig nem középen van, ismételje meg a fenti műveleteket, amíg a szalag közepre nem kerül.
 - Időnként állítsa be a szalag feszességet, hogy megakadályozza a testmozgás miatti meglazulását. Vegye ki a hátsó dugókat, csavarja el a bal és jobb oldali beállítócsavarokat 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd indítsa el a futópádot. Ellenőrizze a szalag feszességét, amíg megfelelően meg nem feszül (C. ábra).



Hibakód	Valószínű ok	Lehetséges megoldás
E01 Az elektronikus fogyasztásmérő és az elektronikus vezérlő közötti hibás kommunikációra utal	Az elektronikus mérő kommunikációs vonala nincs megfelelően csatlakoztatva, meghibásodott vagy gyenge az érintkezés	Kérjük, csatlakoztassa újra a kommunikációs vonalat
	Az elektronikus mérő nem küld jelet	Cserélje ki az elektronikus mérőt, javításra vár
	Nincs kimeneti jel az alsó vezérlőből	Cserélje ki az alsó vezérlőt, javításra vár
E02 Az alsó vezérlő és a motor közötti feszültség hibás észlelésére utal	A motor kábele nincs megfelelően csatlakoztatva	Ellenőrizze, hogy a motor kábele megfelelően van-e csatlakoztatva
	Az alsó vezérlő nem ad feszültséget a motorra, vagy a feszültség nem megfelelő	Cserélje ki az alsó vezérlőt
	A motor meghibásodott	Cserélje ki a motort
E05 Tájékoztat az alsó vezérlő motor túlfeszültség elleni védelméről	A futófelület terhelése meghaladja a motor névleges üzemi feszültségét	Javasolt a motor névleges üzemi feszültségtartományán belül történő használat
	A motor meghibásodott	Cserélje ki a motort
	Az alsó vezérlő túlfeszültség-érzékelő áramkörének meghibásodása	Cserélje ki az alsó vezérlőt, várja meg a javítást

Teljesítmény	A készüléken található jelölés szerint.
Maximális teljesítmény	A készüléken található jelölés szerint.
Nettó tömeg	~ 18,00 kg
Sebességtartomány	1,0 – 6,0 km/h



Garanciális feltételek

1. A vásárló az alábbi módokon nyújthat be panaszt:
 - az űrlap kitöltésével a weboldalon: <https://hop-sport.hu/reklamacio/>
 - írásban, a levelezési címre:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Lengyelország
 - e-mailben: support@hop-sport.hu
2. A jótállási időszak alatt feltárt hibák a készülék kézbesítésének napjától számított 14 munkanapon belül díjmentesen kijavításra kerülnek. Amennyiben a terméket külföldre kell javításra küldeni, vagy a pótalkatrészeket külföldről kell beszerezni, a javítási idő meghosszabbodhat.
3. Azon ország joga irányadó, ahová az árut kiszállították, beleértve a jótállási szabályokat is. A CISG nem alkalmazandó.
4. A jótállás nem terjed ki a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkra.

HU Környezetvédelem



Ez a termék olyan csomagolásban kerül kiszállításra, amely megvédi az esetleges szállítás közbeni sérülésektől. A csomagolóanyagok nyersanyagok, és újrahasznosíthatók. Ezeket az anyagokat típusuk szerint selejtezze.



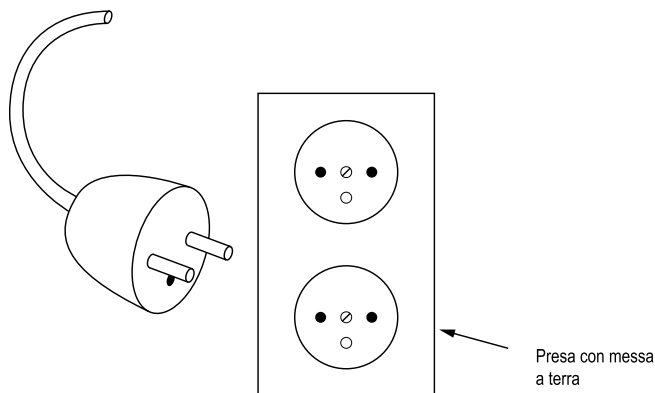
A környezet védelme érdekében a használt elemeket adja le újrahasznosító gyűjtőhelyen. Ne dobja a használt elemeket a háztartási hulladékba. Ezzel hozzájárul a környezet védelméhez.



A használt elektromos berendezések (beleértve a jelen termékben található számítógépet is) újrahasznosítható anyagok, ezért nem szabad azokat a háztartási hulladék közé dobni, mivel az emberi egészségre és a környezetre veszélyes anyagokat tartalmazhatnak. Kérjük, aktívan járuljon hozzá a természeti erőforrások gazdaságos felhasználásához és a környezet védelméhez azáltal, hogy a használt elektromos berendezéseket a megfelelő újrahasznosító gyűjtőhelyen adja le.



A használati útmutató újrahasznosítható papírra lett nyomtatva. Az útmutatót a vonatkozó előírásoknak megfelelően szelektálja.



Questo prodotto deve essere messo a terra. In caso di guasto, la messa a terra fornisce un percorso a bassa resistenza per la corrente elettrica, riducendo così il rischio di scosse. Il prodotto è dotato di un cavo di messa a terra e di una spina con contatto di terra. La spina deve essere collegata a una presa adeguata e correttamente installata, con messa a terra conforme alle normative e regolamenti locali vigenti.

PERICOLO: Un collegamento errato del cavo di terra può causare una scossa elettrica. In caso di dubbio, contattare un elettricista o tecnico qualificato per verificare che il prodotto sia correttamente collegato a terra. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non si adatta alla presa, un elettricista qualificato dovrà installare una presa compatibile.

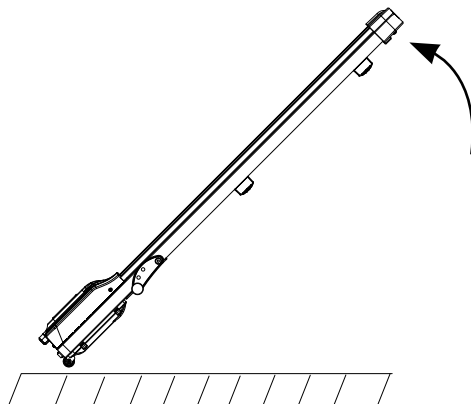
Questo prodotto è destinato all'uso in un circuito con tensione nominale di 220–240 V ed è dotato di una spina con messa a terra, simile a quella mostrata nello schema sopra. Assicurarsi che la spina sia collegata a una presa con la stessa configurazione. Non utilizzare adattatori (lo schema è solo a scopo illustrativo: il tipo reale di spina e presa dipende dal paese di importazione).



Spostamento dell'apparecchio

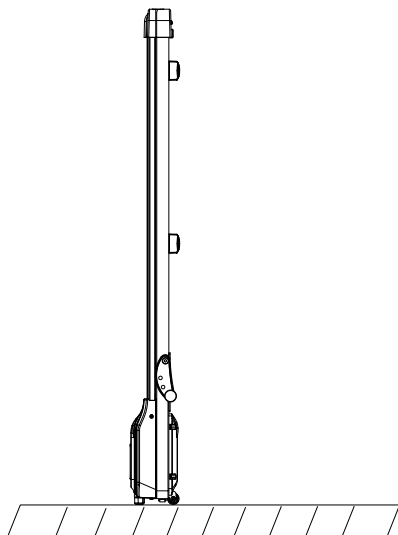
Per spostare il tapis roulant, afferrarlo con entrambe le mani ai lati della parte posteriore (come mostrato nell'illustrazione), sollevare l'apparecchio con un'inclinazione di circa 45° , fino a quando le ruote anteriori toccano il pavimento. Una volta che il tapis roulant poggia sulle ruote, sarà possibile spostarlo facilmente.

Nota: Durante lo spostamento dell'apparecchio, afferrarlo sempre ai lati della parte posteriore — nei punti indicati sull'illustrazione — per garantire stabilità e sicurezza.



Conservazione

Per conservare il tapis roulant, posizionarlo verticalmente con un'inclinazione di 90° contro una parete (come illustrato), oppure stenderlo sotto un divano o un letto.



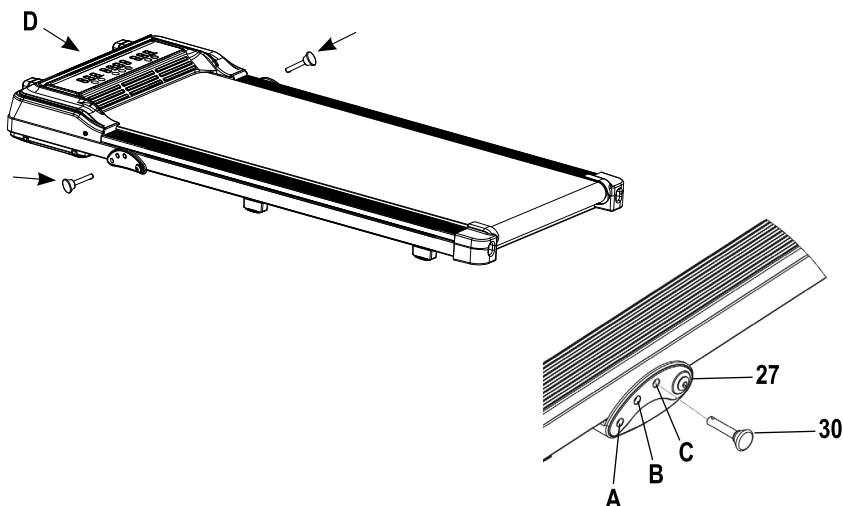


Regolazione dell'inclinazione del tapis roulant

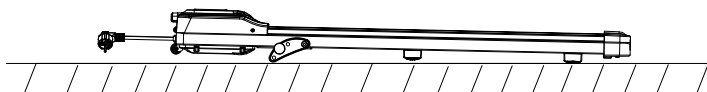
1. Il dispositivo consente tre regolazioni manuali dell'inclinazione: A, B e C, dove A rappresenta la minima inclinazione e C la massima.
2. La regolazione deve essere eseguita solo quando il dispositivo è fermo e scollegato dalla corrente.
3. Afferrate con la mano destra il punto D del dispositivo e sollevatelo a circa 20 cm o più dal pavimento. Quindi, con una mano, estrarre con decisione il perno di bloccaggio (30) dalla gamba regolabile (27) e inserirlo in uno dei fori per la posizione di inclinazione: A, B o C. Assicurarvi che il perno attraversi completamente la gamba per un corretto bloccaggio.
4. Ripetere la stessa operazione con l'altra gamba regolabile (27) dal lato opposto.

Nota: I perni devono essere inseriti nei fori della stessa posizione di inclinazione (ad esempio, A-A, B-B o C-C).

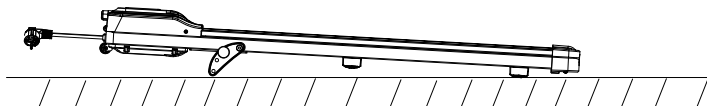
5. Infine, abbassare delicatamente il dispositivo finché non poggia completamente sul pavimento. Dopodiché, è pronto per l'uso.



Regolazione dell'inclinazione al livello B

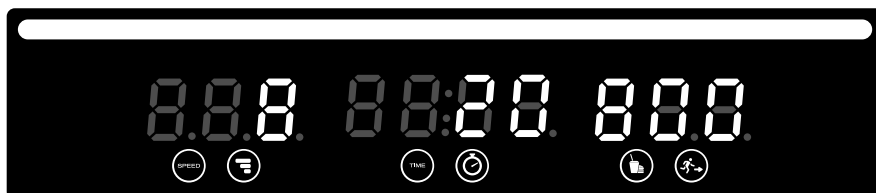


Regolazione dell'inclinazione al livello C





1. Vista del display



2. Indicazioni sul display

Il display cambia automaticamente le informazioni visualizzate ogni 5 secondi, se nessuna modalità è stata selezionata manualmente.

 	Visualizza la velocità.
 	Visualizza il tempo di allenamento.
 	Visualizza calorie bruciate e distanza percorsa — alternandole ogni 5 secondi.

Nota:

Tutti i valori visualizzati sullo schermo si azzerano automaticamente al raggiungimento dei limiti massimi. Il passaggio tra visualizzazione della distanza e delle calorie avviene solo durante il funzionamento del tapis roulant.

Nota:

Il tapis roulant è programmato per spegnersi dopo 100 minuti di utilizzo. Premere il pulsante di accensione/spegnimento per resettarlo e riavviarlo.

2.1. Barra LED

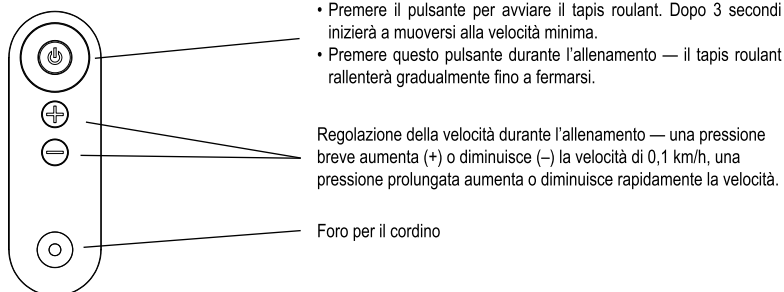
La barra LED posizionata sopra il display segnala l'attuale gamma di velocità con tre colori:

- luce verde: velocità $\leq 2,0$ km/h,
- luce blu: $2,0 \text{ km/h} < \text{velocità} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- luce rossa: velocità $> 4,0 \text{ km/h}$.



3. Funzioni dei pulsanti

Il dispositivo è controllato tramite telecomando. Gamma di velocità: da 1 a 6 km/h.



3.1. Sostituzione della batteria del telecomando

Apri il coperchio del telecomando e inserisci la batteria con il polo "+" rivolto verso l'alto. Chiudi il vano batteria. La batteria CR2025 non è inclusa.

4. Funzioni principali del computer

Collega il cavo di alimentazione alla presa. Il display si accenderà e il dispositivo passerà in modalità standby.

4.1. Avvio rapido

- Accendi l'interruttore frontale del tapis roulant.
- Premi , dopo 3 secondi la pedana inizierà a muoversi alla velocità minima.
- Premi + / –, per regolare la velocità.
- Premi , per arrestare il tapis roulant.

5. Modalità standby

Se il tapis roulant non viene utilizzato per oltre 10 minuti, entrerà in modalità standby. Premi un qualsiasi tasto per riattivarlo.

6. Connessione Bluetooth / Allenamento con l'app Kinomap

Collega il tapis roulant al tuo dispositivo mobile tramite Bluetooth per monitorare l'allenamento. Scarica l'app Kinomap, disponibile su App Store (iOS) e Google Play Store (Android).

7. Visualizzazione dei dati e intervalli di impostazione

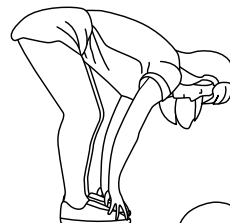
	Intervallo visualizzato
Velocità (km/h)	1,0 – 6,0
Tempo (min:s)	0:00 – 99:59
Distanza (km)	0,00 – 99,9
Calorie (kcal)	0 – 990



Prima di iniziare l'allenamento vero e proprio, esegui esercizi di stretching. I muscoli riscaldati si allungano più facilmente, perciò dedica i primi 5–10 minuti al riscaldamento. Successivamente, segui le istruzioni sottostanti. Gli stessi esercizi possono essere ripetuti anche al termine dell'allenamento.

1.

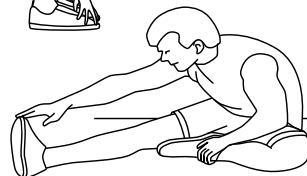
Piega leggermente le ginocchia, inclina il busto in avanti mantenendo la schiena e le spalle rilassate e cerca di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi torna in posizione eretta. Ripeti l'esercizio tre volte.



1

2.

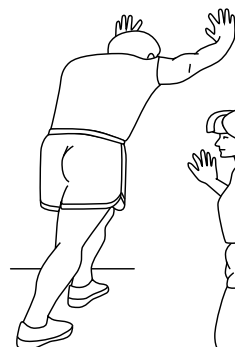
Seduto sul pavimento, distendi una gamba e piega l'altra in modo che la pianta del piede tocchi la coscia opposta. Cerca di toccare le dita del piede disteso con la mano. Mantieni per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte per ogni gamba.



2

3.

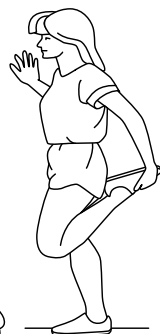
Appoggia entrambe le mani a una parete. Piega una gamba in avanti con il piede rivolto verso il muro. Estendi l'altra gamba dietro, mantenendo il ginocchio dritto e il tallone a terra. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti tre volte per gamba.



3

4.

Appoggiati con la mano destra a una parete o a un tavolo per mantenere l'equilibrio. Afferra il piede sinistro con la mano sinistra e avvicinalo delicatamente ai glutei finché non senti allungare i muscoli della coscia. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti tre volte per ogni gamba.



4

5.

Seduto a terra, piega le ginocchia e unisci le piante dei piedi. Afferra i piedi con le mani e, con i gomiti, cerca di spingere le ginocchia verso il pavimento per allungare i muscoli interni delle cosce. Mantieni la posizione per 10–15 secondi, poi rilassati. Ripeti l'esercizio tre volte.



5



- Se hai più di 35 anni o soffri di malattie croniche, o se è il tuo primo allenamento con questo tipo di attrezzatura, consulta un medico prima di iniziare. Potrà aiutarti a creare un programma di esercizi adatto alla tua età e condizione, e determinare velocità e intensità corrette.
- Prima di usare il tapis roulant motorizzato, assicurati di sapere come si accende, si ferma, si regola la velocità, ecc. Non salire sul tappeto prima di aver imparato tutto. Solo allora potrai iniziare l'allenamento.

Riscaldamento

- Stai sui bordi antiscivolo ai lati e tieni i maniglioni con entrambe le mani. Cerca di mantenere l'equilibrio. Imposta una bassa velocità (circa 1,6–3,2 km/h) e inizia a camminare con un piede.
- Dopo aver controllato la velocità, sali completamente e inizia a correre, aumentando la velocità a 3–5 km/h. Mantieni questo ritmo per 10 minuti, poi ferma il dispositivo.

Avvio dell'allenamento

- Prima di cominciare, impara a regolare la velocità e l'inclinazione.
- Percorrere 1 km a velocità costante richiede circa 15–25 minuti. A 4,8 km/h ci vogliono circa 12 minuti.
- Se ti senti a tuo agio, puoi aumentare gradualmente velocità e inclinazione, ma non entrambe contemporaneamente.

Aumento dell'intensità

- Inizia con 2–4 minuti di riscaldamento a 4,8 km/h. Poi aumenta la velocità a 5,3 km/h per 2 minuti, quindi a 5,8 km/h per altri 2 minuti. Aumenta gradualmente di 0,3 km/h ogni 2 minuti finché la respirazione è accelerata ma gestibile.
- Puoi anche partire da 4,4–4,8 km/h e aumentare 0,3 km/h ogni 2 minuti fino a raggiungere la tua velocità ottimale per un allenamento di 45 minuti. Per variare, mantieni la velocità durante un programma TV e aumenta di 0,3 km/h durante le pubblicità, tornando poi al valore iniziale. Questo favorisce il consumo calorico e migliora la frequenza cardiaca. Alla fine, riduci gradualmente la velocità per 4 minuti.

Frequenza dell'allenamento

- Organizza il tuo programma non solo per piacere, ma anche per l'efficacia. Si consigliano 3–5 sessioni a settimana, da 15 a 60 minuti ciascuna.
- Modula l'intensità regolando velocità e inclinazione. Per i principianti, si consiglia di non usare l'inclinazione inizialmente.
- Se sei già esperto, usa il tuo ritmo normale. Altrimenti, usa questa guida:
 - 1,0 – 2,5 km/h: camminata molto lenta
 - 2,5 – 4,0 km/h: camminata lenta
 - 4,0 – 6,0 km/h: camminata moderata



ATTENZIONE! Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa di corrente prima di pulirlo o eseguire manutenzione.

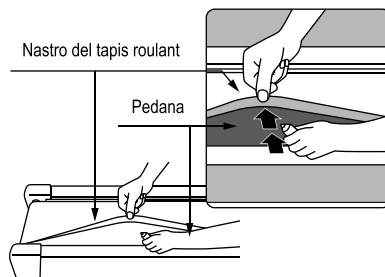
Pulizia

- Mantenere pulito il tapis roulant ne prolunga la durata.
- Rimuovi regolarmente la polvere dal dispositivo.
- Pulisci entrambi i lati del nastro e i binari laterali.
- Usa un panno morbido e leggermente umido. Evita detergenti aggressivi o abrasivi.
- Dopo ogni utilizzo, rimuovi sudore e sporco visibile.
- Indossa sempre scarpe pulite per ridurre l'accumulo di sporco sotto il nastro.

ATTENZIONE! Scollega sempre l'alimentazione prima di rimuovere il coperchio del motore. È consigliabile farlo almeno una volta l'anno per aspirare l'interno.

Lubrificazione del nastro e della pedana

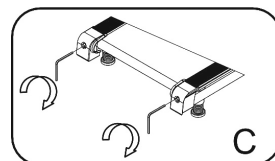
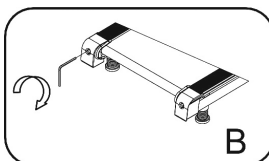
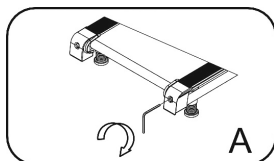
1. Il tapis roulant è pre-lubrificato in fabbrica. L'attrito tra nastro e pedana influisce su prestazioni e durata.
2. Controlla regolarmente la pedana. Se noti danni, contatta l'assistenza tecnica.
3. La frequenza dipende dall'uso.
4. Raccomandazioni:
 - Uso leggero (meno di 3 h/settimana): una volta l'anno
 - Uso medio (3–5 h/settimana): ogni sei mesi
 - Uso intenso (più di 5 h/settimana): ogni tre mesi
5. Usa solo lubrificanti trasparenti a base di silicone.



ATTENZIONE! Per la riparazione del nastro rivolgersi a un centro assistenza qualificato.

Centratura del nastro

1. Si consiglia di scollegare il tapis roulant dalla rete elettrica per 10 minuti dopo ogni sessione di allenamento ininterrotta di due ore.
2. Un nastro allentato si muoverà con difficoltà durante la corsa e potrebbe causare lo scivolamento o la caduta dell'utente. Una tensione eccessiva del nastro può ridurre l'efficienza del motore e aumentare l'attrito tra il rullo e il nastro.
3. Posizionare il tapis roulant su una superficie piana. Avviare il tapis roulant a una velocità di circa 6 km/h.
 - Se il nastro si sposta verso destra, rimuovere il tappo posteriore destro, ruotare la vite di regolazione sul lato destro di 1/4 di giro in senso orario e iniziare a correre finché il nastro non si allinea (Fig. A).
 - Se il nastro si sposta verso sinistra, rimuovere il tappo posteriore sinistro, ruotare la vite di regolazione sul lato sinistro di 1/4 di giro in senso orario e iniziare a correre finché il nastro non si allinea (Fig. B).
 - Se il nastro non è ancora centrato, ripetere le operazioni sopra indicate finché non si allinea.
 - Di tanto in tanto, regolare la tensione del nastro per evitare che si allenti a causa dell'uso. Rimuovere i tappi posteriori, ruotare entrambe le viti di regolazione (sinistra e destra) di 1/4 di giro in senso orario, poi avviare il tapis roulant. Controllare la tensione e regolare nuovamente se necessario (Fig. C).



IT Risoluzione dei problemi



Codice errore	Possibile causa	Soluzioni suggerite
E01 Indica una comunicazione errata tra il contatore elettronico e il controller elettronico.	Errore di comunicazione tra il display e il controller	Ricollegare il cavo di comunicazione
	Il display non invia segnali	Sostituire il display, attendere la riparazione
	Nessun segnale in uscita dal controller inferiore	Sostituire il controller inferiore, attendere la riparazione
E02 Indica un rilevamento errato della tensione tra il controller inferiore e il motore.	Tensione errata tra il controller inferiore e il motore	Verificare che il cavo motore sia correttamente collegato
	Il controller non fornisce o fornisce tensione errata	Sostituire il controller inferiore
	Guasto al motore	Sostituire il motore
E05 Segnala la protezione da sovratensione del motore del controller inferiore.	Protezione da sovratensione del motore attivata	Si consiglia di utilizzare entro la tensione nominale
	Malfunzionamento del motore	Sostituire il motore
	Guasto del circuito di rilevamento della sovratensione	Sostituire il controller inferiore, attendere la riparazione

IT Specifiche tecniche



Potenza	Come indicato sull'etichetta
Potenza massima	Come indicato sull'etichetta
Peso netto	~18,00 kg
Velocità	1,0 – 6,0 km/h



Condizioni di garanzia

1. Il cliente ha le seguenti possibilità per presentare un reclamo:
 - tramite il modulo di reclamo disponibile sul sito web: <https://hop-sport.it/reclamo-di-garanzia/>
 - per iscritto al seguente indirizzo:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - via e-mail: support@hop-sport.it
2. I difetti riscontrati durante il periodo di garanzia verranno generalmente eliminati gratuitamente entro 14 giorni lavorativi dalla data di ricezione del prodotto difettoso. Se è necessario inviare il dispositivo all'estero per la riparazione o importare pezzi di ricambio, il tempo di riparazione potrebbe essere più lungo.
3. Si applica la legge del paese in cui è stata consegnata la merce, incluse le disposizioni relative alla garanzia. La Convenzione CISG non è applicabile.
4. La garanzia non copre i danni causati da un uso improprio.



Questo articolo è stato imballato per proteggerlo da eventuali danni durante il trasporto. L'imballaggio è riciclabile. Smaltire questi materiali in base alla loro tipologia.



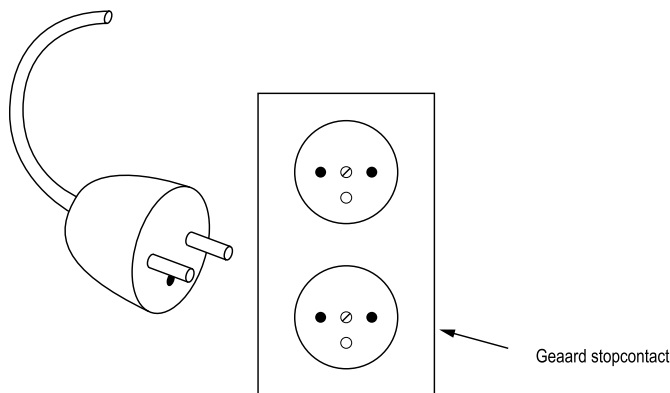
Per proteggere l'ambiente, portare le batterie usate in un centro di riciclaggio. Non gettare le batterie usate nei normali rifiuti domestici. In questo modo contribuirai alla protezione dell'ambiente.



I dispositivi elettrici usati (compreso il computer contenuto in questo articolo) sono materiali riciclabili — non devono essere smaltiti nei rifiuti domestici, poiché potrebbero contenere sostanze pericolose per la salute umana e per l'ambiente. Ti chiediamo gentilmente di collaborare attivamente alla gestione responsabile delle risorse naturali e alla tutela dell'ambiente, consegnando i dispositivi elettrici usati al centro di riciclaggio appropriato.



Carta
RACCOLTA CARTA
Verifica le disposizioni del tuo Comune



Dit product moet geaard zijn. In geval van een storing zorgt de aarding voor een pad met de minste weerstand voor de elektrische stroom, waardoor het risico op een elektrische schok wordt verminderd. Het product is voorzien van een aardingskabel en een geaarde stekker. De stekker moet worden aangesloten op een geschikt, correct geïnstalleerd geaard stopcontact, volgens alle geldende lokale voorschriften en regelgeving.

GEVAAR: Een onjuiste aansluiting van de aardingskabel kan leiden tot een elektrische schok. Raadpleeg bij twijfel een gekwalificeerd elektricien of servicemonteur om na te gaan of het product correct is geaard. Wijzig de meegeleverde stekker niet. Als deze niet past in het stopcontact, moet een gekwalificeerd elektricien een geschikt stopcontact installeren.

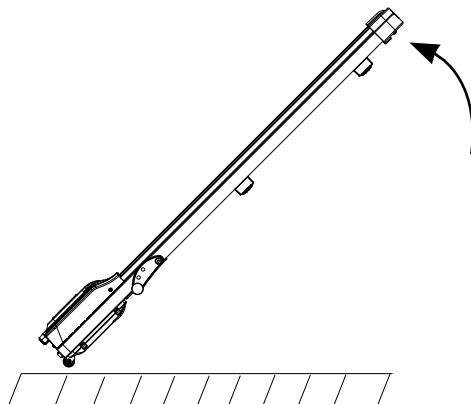
Dit product is ontworpen voor gebruik in een circuit met een nominale spanning van 220–240 V en wordt geleverd met een geaarde stekker zoals afgebeeld in het bovenstaande schema. Zorg ervoor dat het apparaat wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie. Gebruik geen adapters (het schema is slechts ter referentie – het daadwerkelijke type stekker en stopcontact kan per land van import verschillen).



Verplaatsen van het apparaat

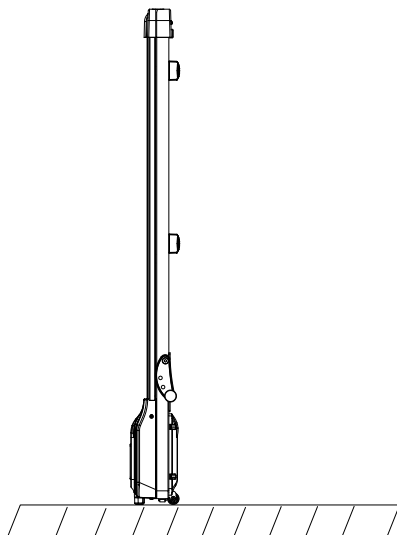
Om de loopband te verplaatsen, pak deze met beide handen vast aan de zijkanten van het achterste gedeelte (zoals weergegeven op de afbeelding), til het apparaat op in een hoek van ongeveer 45°, totdat de voorste transportwielletjes de vloer raken. Zodra de loopband op de wielletjes staat, kunt u deze eenvoudig verplaatsen.

Let op: Pak het apparaat bij het verplaatsen altijd vast aan de zijkanten van het achterste gedeelte — op de in de afbeelding aangegeven plaatsen — om stabiliteit en veiligheid te waarborgen.



Opslag

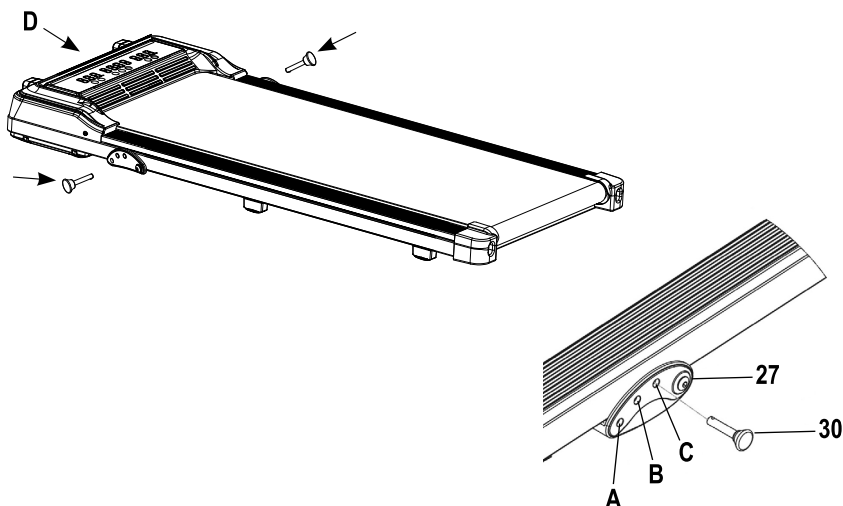
Om de loopband op te bergen, plaatst u deze rechtop in een hoek van 90° tegen een muur (volgens de afbeelding), of legt u deze plat onder een bank of bed.



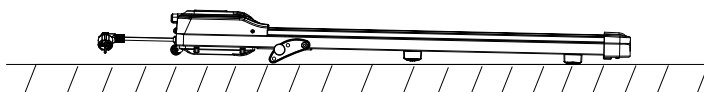


Verstellen van de hellingshoek van de loopband

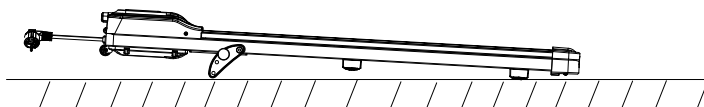
1. Het apparaat biedt drie handmatige hellingsinstellingen: A, B en C, waarbij A de laagste en C de hoogste helling is.
 2. De instelling mag alleen worden uitgevoerd wanneer het apparaat is gestopt en losgekoppeld van de stroomvoorziening.
 3. Pak met uw rechterhand punt D van het apparaat vast en til het ongeveer 20 cm of hoger van de grond. Trek vervolgens met één hand de borgpen (30) stevig uit de verstelbare poot (27) en steek deze in een van de gaten voor de gewenste hellingspositie: A, B of C. Controleer of de pen volledig door de poot gaat voor een correcte vergrendeling.
 4. Herhaal dezelfde handeling met de tweede verstelbare poot (27) aan de andere kant.
- Opmerking:** De pennen moeten in gaten van dezelfde hellingspositie worden geplaatst (bijv. A-A, B-B of C-C).
5. Laat het apparaat tenslotte voorzichtig zakken totdat het volledig op de vloer rust. Daarna is het klaar voor gebruik.



Instelling van de hellingshoek op niveau B

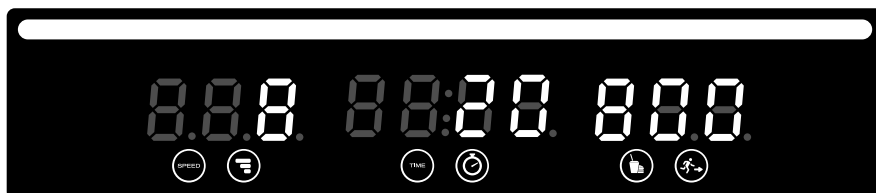


Instelling van de hellingshoek op niveau C





1. Weergave van het scherm



2. Aanduidingen op het scherm

Het scherm wisselt automatisch de weergegeven gegevens elke 5 seconden als er geen modus handmatig is geselecteerd.

 	Toont de snelheid.
 	Toont de trainingstijd.
 	Toont afwisselend elke 5 seconden het aantal verbrande calorieën en de afgelegde afstand.

Opmerking:

Alle waarden op het scherm worden automatisch gereset zodra de maximale waarden zijn bereikt. Wisselen tussen afstand en calorieën gebeurt alleen tijdens het gebruik van de loopband.

Opmerking:

De loopband schakelt automatisch uit na 100 minuten gebruik. Druk op de aan/uit-knop om het apparaat te resetten en opnieuw op te starten.

2.1. LED-strip

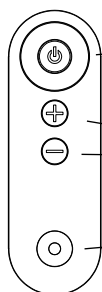
De LED-strip boven het scherm geeft de huidige snelheidsbereik aan met drie kleuren:

- groen licht: snelheid $\leq 2,0$ km/h,
- blauw licht: $2,0 \text{ km/h} < \text{snelheid} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- rood licht: snelheid $> 4,0 \text{ km/h}$.



3. Functies van de knoppen

Het apparaat wordt bediend met een afstandsbediening. Snelheidsbereik: van 1 tot 6 km/h.



- Druk op de knop om de loopband te starten. Na 3 seconden begint deze op de laagste snelheid te lopen.
- Druk op deze knop tijdens het trainen — de loopband vertraagt geleidelijk tot stilstand.

Snelheidsaanpassing tijdens het trainen — korte druk verhoogt (+) of verlaagt (–) de snelheid met 0,1 km/h, lange druk verhoogt of verlaagt de snelheid snel.

Sleuf voor het koord

3.1. Batterij vervangen in de afstandsbediening

Open het klepje van de afstandsbediening en plaats de batterij met de "+"-pool naar boven. Sluit het batterijvak. De CR2025-batterij is niet inbegrepen.

4. Belangrijkste functies van de computer

Sluit de stroomkabel aan op het stopcontact. Het scherm gaat aan en het apparaat schakelt naar stand-bymodus.

4.1. Snelle start

- Zet de schakelaar aan de voorkant van de loopband aan.
- Druk op  na 3 seconden begint de band te bewegen met de laagste snelheid.
- Druk op + / – om de snelheid in te stellen.
- Druk op  om de loopband te stoppen.

5. Slaapstand

Als de loopband langer dan 10 minuten niet wordt gebruikt, schakelt deze over naar slaapstand. Druk op een willekeurige knop om deze weer te activeren.

6. Bluetooth-verbinding / Training met de Kinomap

Verbind de loopband via Bluetooth met je mobiele apparaat om je training te volgen. Gebruik hiervoor de app Kinomap, beschikbaar in de App Store (iOS) en Google Play Store (Android).

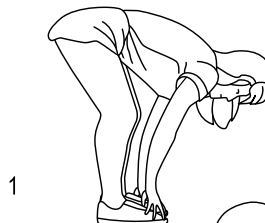
7. Gegevensweergave en instelbereik

	Weergavebereik
Snelheid (km/h)	1,0 – 6,0
Tijd (min:s)	0:00 – 99:59
Afstand (km)	0,00 – 99,9
Calorieën (kcal)	0 – 990

Voordat je met de eigenlijke training begint, doe je enkele rekoefeningen. Opgewarmde spieren rekken gemakkelijker, dus neem 5 tot 10 minuten de tijd om je lichaam op te warmen. Voer daarna onderstaande rekoefeningen uit volgens de instructies. Je kunt deze oefeningen ook herhalen na de training.

1.

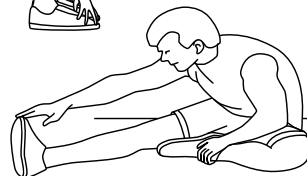
Buig je knieën lichtjes, buig langzaam voorover, houd je rug en schouders ontspannen en probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd deze positie 10–15 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie. Herhaal dit drie keer.



1

2.

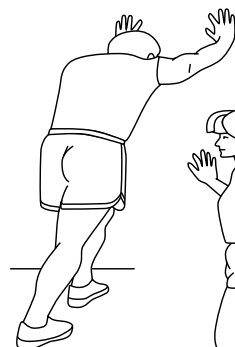
Ga op de grond zitten, strek één been en buig het andere zodat de voetzool het dijbeen van het gestrekte been raakt. Probeer met je hand de tenen van het gestrekte been aan te raken. Houd 10–15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal drie keer per been.



2

3.

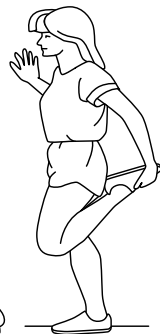
Plaats beide handen tegen een muur. Zet één been gebogen naar voren, voet gericht op de muur. Strek het andere been naar achteren, met een rechte knie en de hiel stevig op de grond. Houd de positie 10–15 seconden vast, daarna ontspannen. Herhaal drie keer per been.



3

4.

Steun met je rechterhand op een muur of tafel om je evenwicht te bewaren. Pak je linkervoet met je linkerhand en trek deze voorzichtig richting je billen tot je spanning voelt aan de voorkant van het dijbeen. Houd dit 10–15 seconden vast, ontspan dan. Herhaal drie keer per been.



4

5.

Ga op de grond zitten, buig je knieën en plaats de voetzolen tegen elkaar. Pak je voeten vast en probeer met je ellebogen je knieën naar beneden te duwen om de binnenkant van je dijen te rekken. Houd dit 10–15 seconden vast en ontspan daarna. Herhaal het drie keer.



5



- Als je ouder bent dan 35 of lijdt aan chronische gezondheidsproblemen, of als dit je eerste training met dit type apparaat is, raadpleeg dan eerst een arts. Die kan je helpen een geschikt trainingsplan op te stellen met passende snelheid en intensiteit.
- Voordat je de gemotoriseerde loopband gebruikt, leer hoe je het apparaat start, stopt en regelt. Ga niet op de band staan voordat je deze functies begrijpt. Begin pas daarna met trainen.

Opwarmen

- Ga op de antislipzijranden staan en houd de handgrepen met beide handen vast. Houd je evenwicht. Stel een lage snelheid in (ongeveer 1,6–3,2 km/u) en beweeg één voet op de band.
- Als je de snelheid hebt gecontroleerd, stap dan volledig op de band, begin met lopen of joggen en verhoog tot 3–5 km/u. Houd dat 10 minuten vol en stop dan het apparaat.

Start van de training

- Leer eerst hoe je de snelheid en helling aanpast.
- 1 km op constante snelheid duurt ongeveer 15–25 minuten. Bij 4,8 km/u duurt het ongeveer 12 minuten.
- Als je je comfortabel voelt, verhoog dan snelheid en helling, maar niet tegelijk om ongemak te voorkomen.

Intensiteit verhogen

- Warm 2–4 minuten op bij 4,8 km/u, verhoog dan naar 5,3 km/u en loop 2 minuten. Ga dan naar 5,8 km/u. Verhoog daarna met 0,3 km/u elke 2 minuten tot je ademhaling versnelt maar comfortabel blijft.
- Je kunt ook starten met 4,4–4,8 km/u en dan elke 2 minuten 0,3 km/u toevoegen tot je ideale tempo voor 45 minuten. Tijdens tv kijken: houd dezelfde snelheid aan, verhoog met 0,3 km/u tijdens de reclame, en keer daarna terug. Dit verbetert de vetverbranding en verhoogt de hartslag. Verlaag aan het einde geleidelijk de snelheid gedurende 4 minuten.

Trainingsfrequentie

- Plan je routine voor plezier en effectiviteit. Train 3–5 keer per week, 15–60 minuten per sessie.
- Verhoog de intensiteit met snelheid en helling. Voor beginners: stel geen helling in.
- Gebruik je normale tempo als je ervaring hebt. Anders gebruik je deze leidraad:
 - 1,0 – 2,5 km/h: zeer langzaam lopen
 - 2,5 – 4,0 km/h: langzaam tempo
 - 4,0 – 6,0 km/h: gemiddeld tempo



WAARSCHUWING! Koppel de loopband altijd los van het stopcontact vóór het schoonmaken of uitvoeren van onderhoud.

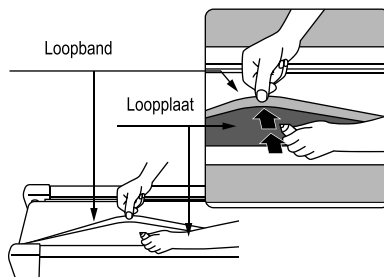
Reiniging

- Een schone loopband gaat langer mee.
- Verwijder regelmatig stof van het apparaat.
- Reinig beide zijden van de band en de zijrails.
- Gebruik een zachte, licht vochtige doek. Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen of schurende materialen.
- Verwijder na elk gebruik zweet en vuil.
- Gebruik altijd schone schoenen om vuil onder de band te voorkomen.

WAARSCHUWING! Koppel het apparaat los voordat je de motorkap verwijdert. Reinig het binnenwerk minstens eenmaal per jaar met een stofzuiger.

Smering van de loopband en de plaat

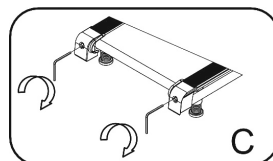
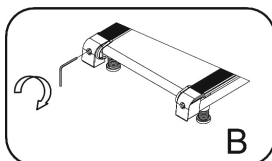
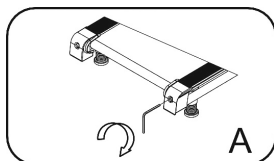
1. Deze loopband is vanuit de fabriek gesmeerd. Wrijving tussen band en plaat is cruciaal voor werking en levensduur.
2. Controleer regelmatig de plaat. Neem contact op met de service bij schade.
3. Smeerfrequentie hangt af van gebruik.
4. Aanbevolen schema:
 - Licht gebruik (< 3 u/week): eenmaal per jaar
 - Gemiddeld gebruik (3–5 u/week): elke zes maanden
 - Intensief gebruik (> 5 u/week): elke drie maanden
5. Gebruik kleurloze siliconenspray of smeermiddel.



WAARSCHUWING! Laat alle reparaties aan de band uitvoeren door erkende service.

Uitlijning van de loopband

1. Het wordt aanbevolen om de loopband gedurende 10 minuten los te koppelen van de stroombron na elke ononderbroken training van twee uur.
2. Een loszittende loopband beweegt moeilijk tijdens het hardlopen en kan leiden tot uitglijden of vallen van de gebruiker. Een te strak gespannen band kan de motorprestaties verminderen en verhoogde wrijving tussen de rol en de band veroorzaken.
3. Plaats de loopband op een vlakke ondergrond. Start de loopband met een snelheid van ongeveer 6 km/u.
 - Als de band naar rechts verschuift, verwijder dan de rechter achterkap, draai de stelschroef aan de rechterkant 1/4 slag met de klok mee en begin te lopen totdat de band gecentreerd is (Afbeelding A).
 - Als de band naar links verschuift, verwijder dan de linker achterkap, draai de stelschroef aan de linkerkant 1/4 slag met de klok mee en begin te lopen totdat de band gecentreerd is (Afbeelding B).
 - Als de band nog steeds niet gecentreerd is, herhaal dan bovenstaande stappen tot deze in het midden ligt.
 - Regelmatig de bandspanning controleren om losraken na trainingen te voorkomen. Verwijder de achterkappen, draai de linker en rechter stelschroef 1/4 slag met de klok mee, en start daarna de loopband. Controleer de spanning en stel indien nodig opnieuw af (Afbeelding C).



Foutcode	Waarschijnlijke oorzaak	Oplossing
E01 Geeft een onjuiste communicatie aan tussen de elektronische teller en de elektronische stuurunit	Communicatiefout tussen display en con-troller	Verbind de communicatiekabel opnieuw
	Display verzendt geen signaal	Vervang het display, wacht op reparatie
	Geen uitgangssignaal van onderste controller	Vervang de onderste controller, wacht op reparatie
E02 Geeft een foutieve spanningsdetectie aan tussen de onderste stuurunit en de motor	Onjuiste spanning tussen onderste controller en motor	Controleer of de motorkabel correct is aangesloten
	Controller levert geen of onjuiste spanning	Vervang de onderste controller
	Motorschade	Vervang de motor
E05 Geeft overspanningsbeveiliging van de motor van de onderste stuurunit aan	Overspanningsbeveiliging motor geactiveerd	Gebruik binnen het opgegeven spanningsbereik aanbevolen
	Motorstoring	Vervang de motor
	Storing in overspanningsdetectiekring	Vervang de onderste controller, wacht op reparatie



Vermogen	Volgens label op het apparaat
Max. vermogen	Volgens label op het apparaat
Netto gewicht	~ 18,00 kg
Snelheidsbereik	1,0 – 6,0 km/h



Garantievoorwaarden

- U heeft de volgende mogelijkheden om een klacht in te dienen:
 - via het klachtenformulier op de website: <https://hop-sport.nl/klacht/>
 - schriftelijk naar het volgende adres:
Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz
Duitsland
 - per e-mail: support@hop-sport.nl
- Gebreken die zich tijdens de garantieperiode voordoen, worden in de regel binnen 14 werkdagen na de leveringsdatum van het defecte product kosteloos verholpen. Als het apparaat voor reparatie naar het buitenland moet worden verzonden of als er reserveonderdelen uit het buitenland moeten worden geïmporteerd, kan de reparatie langer duren.
- Het recht van het land waarin de goederen zijn geleverd is van toepassing, inclusief de betreffende garantieregels. Het Weens Koopverdrag is niet van toepassing.
- De garantie dekt geen schade die is veroorzaakt door onjuist of onoordeelkundig gebruik.

NL Milieubescherming



Dit product is verpakt om het tijdens het transport tegen mogelijke schade te beschermen. De verpakking is recyclebaar. Gooi deze materialen weg volgens hun type.



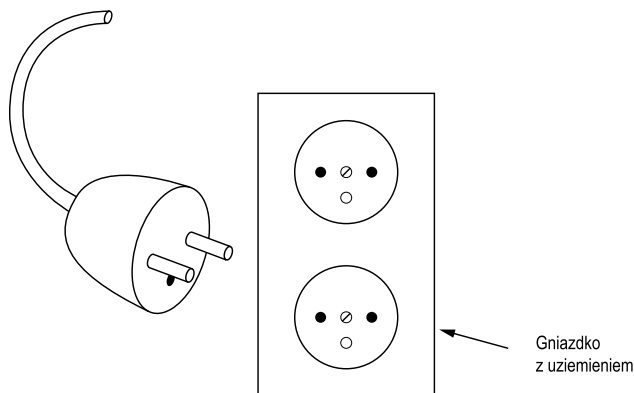
Om het milieu te beschermen, breng gebruikte batterijen naar een inzamelpunt voor recycling. Gooi gebruikte batterijen niet bij het huishoudelijk afval. Zo draagt u bij aan milieubescherming.



Gebruikte elektrische apparaten (waaronder de computer in dit artikel) zijn recyclebare materialen — gooi ze niet weg met het huishoudelijk afval, omdat ze gevaarlijke stoffen kunnen bevatten die schadelijk zijn voor de gezondheid en het milieu. Wij vragen u vriendelijk om actief bij te dragen aan een verantwoord beheer van natuurlijke hulpbronnen en milieubescherming door gebruikte elektrische apparaten naar het juiste inzamelpunt te brengen.



De handleiding is gedrukt op recyclebaar papier. Sorteer het volgens de geldende afvalscheidingsrichtlijnen.



Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku awarii uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód uziemiający urządzenie i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego, prawidłowo zainstalowanego gniazdka, uziemionego zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie, może spowodować ryzyko porażenia prądem. W razie wątpliwości, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, który oceni, czy produkt jest odpowiednio uziemiony. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej z produktem, jeśli nie będzie pasowała do gniazdka, wykwalifikowany elektryk powinien zainstalować odpowiednie gniazdko.

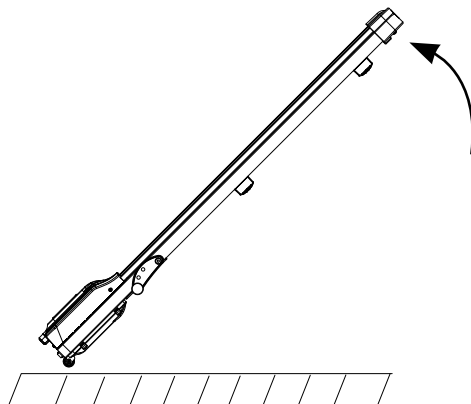
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodzie o napięciu znamionowym 220 – 240V i ma wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka zilustrowana na powyższym schemacie. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym produktem nie należy używać adaptera (powyższy schemat służy wyłącznie jako odniesienie, rzeczywista wtyczka i gniazdo zależą od kraju importu).



Przemieszczanie urządzenia

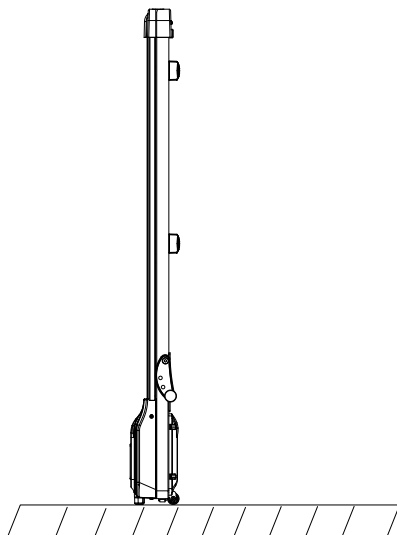
Aby przemieścić bieżnię, chwyć ją obiema rękami po bokach tylnej części (miejsce zaznaczone na rysunku), unieś urządzenie pod kątem około 45°, aż przednie koła transportowe dotkną podłoża. Gdy bieżnia oprze się na kółkach, możesz swobodnie ją przemieszczać.

Uwaga: podczas przemieszczania urządzenia zawsze chwytaj je po bokach tylnej części – w miejscach wskazanych na ilustracji – co zapewnia stabilność i bezpieczeństwo.



Przechowywanie

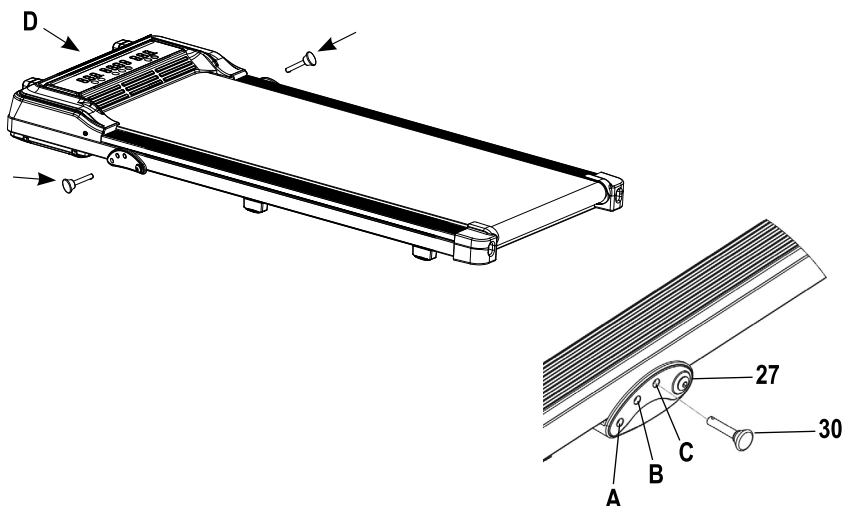
Aby przechować bieżnię, ustaw ją pionowo pod kątem 90° przy ścianie (zgodnie z ilustracją) lub połóż płasko pod sofą lub łóżkiem.



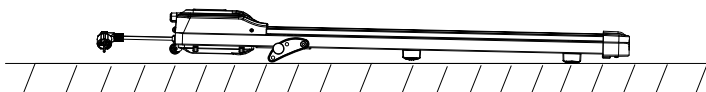


Regulacja kąta nachylenia bieżni

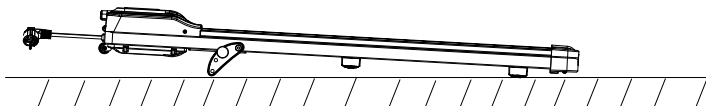
1. Urządzenie umożliwia trzy ręczne ustawienia nachylenia: A, B i C, gdzie A to najmniejsze nachylenie, a C największe.
 2. Regulację można przeprowadzać wyłącznie, gdy urządzenie jest zatrzymane i odłączone od zasilania.
 3. Chwyć prawą ręką za punkt D blatu urządzenia i unieś go na wysokość około 20 cm lub więcej nad ziemię. Następnie lewą ręką stanowczo wyciągnij pin mocujący (30) z regulowanej nóżki (27) i włóż go w jeden z otworów dla pozycji nachylenia: A, B lub C. Upewnij się, że pin przechodzi całkowicie przez nóżkę, aby prawidłowo go zablokować.
 4. Powtórz tę samą czynność z drugą nóżką regulowaną (27) po przeciwnej stronie.
- Uwaga:** Śruby muszą być włożone w otwory o tej samej pozycji nachylenia (np. A-A, B-B lub C-C).
5. Na końcu ostrożnie opuść urządzenie, aż całkowicie spocznie na podłożu. Po tej czynności można rozpocząć użytkowanie.



Ustawienie nachylenia dla poziomu B

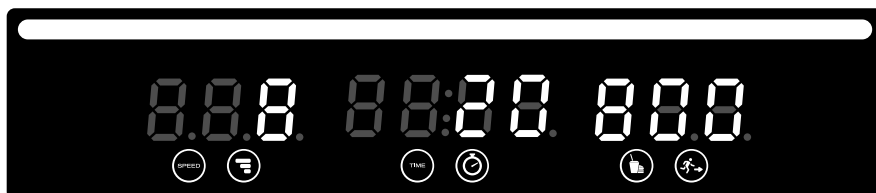


Ustawienie nachylenia dla poziomu C





1. Widok wyświetlacza



2. Oznaczenia na wyświetlaczu

Ekran zmienia kolejno wyświetlane dane samoistnie co 5 sekund, jeśli żaden z trybów nie został ustawiony ręcznie.

	Wyświetla prędkość.
	Wyświetla czas treningu.
	Wyświetla spalone kalorie oraz przebyty dystans, naprzemiennie co 5 sekund.

Uwaga:

Wszystkie wartości wyświetlane na ekranie automatycznie resetują się po osiągnięciu swoich maksymalnych progów. Przełączanie pomiędzy wyświetlaniem dystansu i kalorii odbywa się tylko podczas pracy bieżni.

Uwaga:

Bieżnię zaprogramowano w taki sposób, aby wyłączała się po 100 min użytkowania. Należy nacisnąć przycisk włącz/wyłącz, aby ją zresetować i uruchomić ponownie.

2.1. Pasek LED

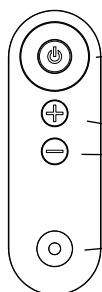
Umieszczony nad oknami wyświetlacza pasek LED w 3 kolorach informuje o aktualnym zakresie prędkości:

- zielone światło: prędkość $\leq 2,0$ km/h,
- niebieskie światło: $2,0 \text{ km/h} < \text{prędkość} \leq 4,0 \text{ km/h}$,
- czerwone światło: prędkość $> 4,0 \text{ km/h}$.



3. Funkcje przycisków

Urządzenie jest obsługiwane za pomocą pilota zdalnego sterowania. Zakres prędkości wynosi od 1 do 6 km/h.



- Naciśnij przycisk, aby uruchomić bieżnię. Po 3 sekundach bieżnia zacznie poruszać się z najniższą prędkością.
- Naciśnij ten przycisk podczas ćwiczenia, a bieżnia powoli zwolni aż do zatrzymania.

Regulacja prędkości podczas ćwiczeń – krótkie naciśnięcie zwiększa (+) lub zmniejsza (-) prędkość o 0,1 km, długie naciśnięcie powoduje szybkie zwiększenie lub zmniejszenie prędkości.

Otwór na sznurek

3.1. Wymiana baterii w pilocie

Otwórz pokrywę baterii pilota i włóż baterię ze znakiem „+” skierowanym do góry. Zamknij komorę baterii pokrywą. Baterii CR2025, brak w zestawie.

4. Główne funkcje komputera

Podłącz przewód zasilający do źródła zasilania. Wyświetlacz zaświeci się, urządzenie przejdzie w stan gotowości.

4.1. Szybki start

- Przełącz przycisk zasilający znajdujący się na przodzie bieżni, aby uruchomić bieżnię.
- Naciśnij , w ciągu 3 sekund pas bieżni zacznie się poruszać z najniższą prędkością.
- Naciśnij  lub , aby ustawić prędkość.
- Naciśnij , aby zatrzymać bieżnię.

5. Tryb uśpienia

Jeżeli bieżnia nie będzie używana przez więcej niż 10 minut, przejdzie w stan uśpienia. Aby przywrócić działanie bieżni, naciśnij dowolny przycisk.

6. Łączenie przez *Bluetooth* / Trening z aplikacją Kinomap

Po połączeniu bieżni z urządzeniem mobilnym za pomocą Bluetooth, możesz obserwować na swoim telefonie parametry wykonywanego treningu.

Aby skorzystać z tej funkcji, pobierz dedykowaną do tej bieżni aplikację Kinomap. Aktualne wersje dostępne są na AppStore (iOS) oraz Google Play Store (Android).

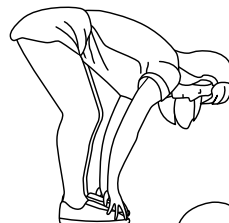
7. Wyświetlanie danych

	Wyświetlany zakres
Prędkość (km/h)	1,0 – 6,0
Czas (min:s)	0:00 – 99:59
Dystans (km)	0,00 – 99,9
Kalorie (kcal)	0 – 990

Przed treningiem właściwym należy wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie rozciągają się łatwiej, więc pierwsze 5 ~ 10 minut przeznaczone na rozgrzanie ciała. Następnie, zgodnie z poniższymi instrukcjami, wykonaj ćwiczenia rozciągające. Te same ćwiczenia możesz wykonać ponownie po zakończeniu treningu.

1.

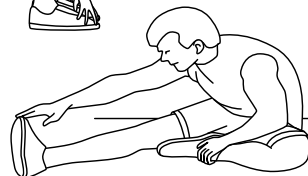
Zegnij lekko nogi w kolanach, pochyl się powoli do przodu, plecy i ramiona rozluźnione, dłonie staraj się dotykać palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



1

2.

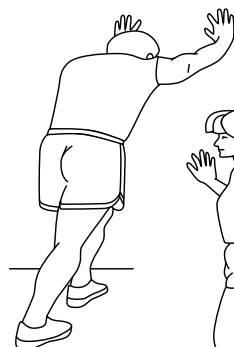
Siedząc na podłodze, połóż jedną nogę prosto, drugą nogę ugnij w kolanie tak, aby cała stopa ugiętej nogi dotykała nogi wyprostowanej. Próbuj dotknąć ręką palców stopy wyprostowanej nogi. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



2

3.

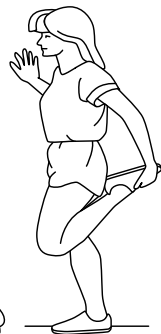
Oprij obie ręce o ścianę, jedną nogę lekko ugnij w kolanie, stopę ustaw prosto w kierunku ściany. Drugą nogę wysuń do tyłu, staw kolanowy ma być wyprostowany, stopa ustawiona w kierunku ściany powinna całą powierzchnią dotykać podłoża. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



3

4.

Prawą ręką podeprzyj się ścianą lub stołu, aby utrzymać równowagę. Następnie wyciągnij lewą rękę do tyłu, aby powoli chwycić lewą stopę i przyciągnąć ją do pośladków, aż poczujesz napięcie mięśni przednich ud. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę.



4

5.

Usiądź na podłodze, ugnij nogi w kolanach i ułóż je tak, aby stopy stykały się ze sobą podszewkami. Rękami chwyć stopy, staraj się łokciami dociskać nogi tak, aby odczuć rozciąganie po wewnętrznej stronie ud. Wytrzymaj w tej pozycji od 10 do 15 sekund, a następnie zrelaksuj się. Powtórz ćwiczenie trzy razy.



5

- Jeśli masz ponad 35 lat lub cierpisz na jakiegokolwiek dolegliwości zdrowotne/choroby przewlekłe, albo jeśli jest to pierwszy trening na tego typu sprzęcie, przed rozpoczęciem treningów, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą. Może on pomóc Ci w opracowaniu odpowiedniego harmonogramu ćwiczeń, dostosowanego do Twojego wieku i stanu zdrowia, określić prędkość ruchu oraz intensywność ćwiczeń.
- Zanim zaczniesz korzystać z bieżni z napędem, dowiedz się, jak sterować urządzeniem, jak go uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość, itd. Nie stawaj na bieżni bez zapoznania się z tymi informacjami. Dopiero po wykonaniu tych czynności, możesz korzystać z urządzenia.

Rozgrzewka

- Stań na szynach antypoślizgowych po obu stronach i chwyć uchwyty obiema rękami. Spróbuj zachować równowagę. Ustaw niską prędkość, około 1,6 – 3,2 km/h, a następnie sprawdź poruszając się pas bieżni jedną stopą.
- Po sprawdzeniu prędkości, możesz wejść na bieżnię, zacząć biec i zwiększyć prędkość od 3 do 5 km/h. Utrzymuj tę prędkość około 10 minut, a następnie zatrzymaj urządzenie.

Rozpoczęcie treningu

- Przed rozpoczęciem treningu sprawdź i naucz się, jak dostosować prędkość i nachylenie pasa bieżni.
- Przejdź około 1 km ze stałą prędkością i zapisz swój czas, zajmie ci to około 15-25 minut. Jeśli będziesz poruszać się z prędkością 4,8 km/h, zajmie ci to około 12 minut na 1 km.
- Jeśli poczujesz się komfortowo przy stałej prędkości, możesz zwiększyć zarówno prędkość, jak i nachylenie. Na tym etapie, aby nie odczuć dyskomfortu, nie zwiększaj jednocześnie w dużym stopniu prędkości i nachylenia bieżni.

Zwiększanie intensywności

- Przeprowadź 2 – minutową rozgrzewkę na bieżni z prędkością 4,8 km/h, a następnie zwiększ prędkość do 5,3 km/h i idź dalej przez 2 minuty. Kolejno, zwiększ prędkość do 5,8 km/h i idź przez 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż poczujesz, że Twój oddech jest szybki (lecz nadal powinienś czuć się komfortowo).
- Przeprowadź 5 – minutową rozgrzewkę na bieżni z prędkością 4-4,8 km/h, a następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż do uzyskania stabilnej i optymalnej prędkości, z jaką możesz ćwiczyć przez 45 minut. Aby poprawić intensywność ruchu, możesz utrzymywać prędkość podczas jednogodzinnego programu telewizyjnego, a następnie zwiększać ją o 0,3 km/h podczas każdego bloku reklamowego, po czym powrócić do pierwotnej prędkości. Zanotujesz najlepszą efektywność w spalaniu kalorii w czasie reklam i wzrost częstotliwości pracy serca w późniejszym czasie. Na koniec zmniejszaj prędkość krok po kroku przez kolejne 4 minuty.

Częstotliwość treningów

- Zaplanuj swój harmonogram ćwiczeń, nie tylko dla przyjemności, ale także po to, aby zwiększyć skuteczność treningów. Zaleca się wykonywać ćwiczenia od 3 do 5 razy w tygodniu, w cyklach trwających od 15-60 minut.
- Możesz kontrolować intensywność biegu, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Sugerujemy, aby początkowo nie ustawiać nachyleń, ponieważ zmiany nachyleń są skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności ćwiczeń.
- Jeśli masz doświadczenie w treningach na bieżni, możesz wybrać normalną prędkość chodzenia lub truchtu. Jeśli natomiast nigdy nie ćwiczyłeś na tego rodzaju urządzeniu, możesz skorzystać z planu przedstawionego poniżej:
 - prędkość 1,0 – 2,5 km/h (chód – bardzo wolne tempo)
 - prędkość 2,5 – 4,0 km/h (chód – wolne tempo)
 - prędkość 4,0 – 6,0 km/h (normalny chód)



OSTRZEŻENIE! Zawsze odłączaj bieżnię z gniazdka elektrycznego przed czyszczeniem lub naprawą.

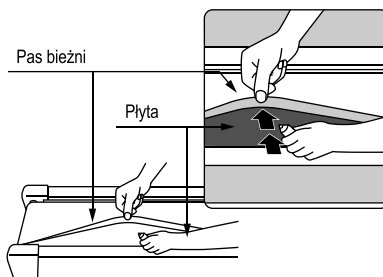
Czyszczenie

- Utrzymywanie bieżni w czystości znacznie wydłuży jej żywotność.
- Zadbaj o czystość sprzętu, regularnie usuwając z niego kurz.
- Oczyszczaj obie strony pasa bieżni, a także boczne szyny.
- Do czyszczenia sprzętu używaj miękkiej ściereczki, delikatnie zwilżonej wodą. Nie używaj silnych środków ani ostrych materiałów czyszczących, które mogą uszkodzić sprzęt.
- Po każdym użytkowaniu usuń z urządzenia wszelkie ślady potu i zanieczyszczeń.
- Zawsze zakładaj czyste buty do biegania na bieżni, zmniejszy to gromadzenie się zanieczyszczeń pod pasem bieżni.

OSTRZEŻENIE! Zawsze odłączaj bieżnię z gniazdka elektrycznego przed zdjęciem pokrywy silnika. Przynajmniej raz w roku zdejmij pokrywę silnika i odkurz przestrzeń pod pokrywą.

Smarowanie pasa biegowego i płyty

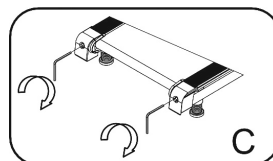
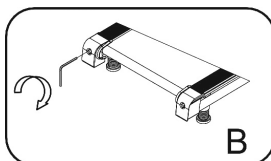
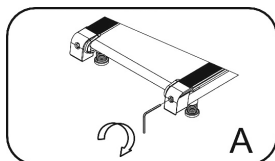
1. Ten model bieżni jest fabrycznie nasmarowany. Tarcie pasa o płytę może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga ona okresowego smarowania.
2. Zaleca się okresową kontrolę płyty. Jeśli zauważysz uszkodzenie płyty, skontaktuj się z serwisem.
3. Częstotliwość smarowania zależy od warunków eksploatacji.
4. Zaleca się smarowanie płyty zgodnie z następującym harmonogramem:
 - mało intensywna eksploatacja (mniej niż 3 godziny tygodniowo) – raz w roku,
 - średnio intensywna eksploatacja (3-5 godzin tygodniowo) – co sześć miesięcy,
 - bardzo intensywna eksploatacja (ponad 5 godzin tygodniowo) – co trzy miesiące.
5. Zaleca się stosowanie beztłuszczowego środka smarującego.



Uwaga! Każda naprawa pasa bieżni wymaga zgłoszenia się do profesjonalnego serwisu.

Wyśrodkowanie pasa bieżni

1. Zaleca się odłączanie bieżni od źródła zasilania na 10 minut, po każdorazowym nieprzerwanym dwugodzinny treningu.
2. Luźno założony pas biegowy będzie z trudem przesuwał się podczas biegu i może spowodować poślizgnięcie się lub zsuniecie użytkownika podczas ćwiczeń. Zbyt mocne naciągnięcie (naprężenie) pasa biegowego może spowodować spadek wydajności silnika i stwarzać większe tarcia między rolką a pasem.
3. Ustaw bieżnię na poziomej powierzchni. Uruchom bieżnię z prędkością około 6-8 km/h.
 - Jeśli pas przesuwa się na prawo, wyciągnij prawą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. A).
 - Jeśli pas przesuwa się w lewo, wyciągnij lewą tylną zaślepkę, obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, a następnie zacznij biec, aż do wyśrodkowania pasa (Rys. B).
 - Jeśli pas nadal nie jest na środku, powtarzaj powyższe czynności aż do wyśrodkowania pasa.
 - Raz na jakiś czas reguluj napięcie pasa bieżni, aby zapobiec jego poluzowaniu wskutek treningów. Wyciągnij tylne zaślepki, obróć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie ponownie uruchom bieg. Sprawdź napięcie pasa do momentu, aż będzie odpowiednio naciągnięty (Rys. C).



Kod błędu	Przyczyna	Sposób rozwiązania
E01 Wskazuje na nieprawidłową komunikację pomiędzy licznikiem elektronicznym a sterownikiem elektronicznym	Linia komunikacyjna licznika elektronicznego nie jest prawidłowo podłączona, jest uszkodzona lub ma słaby kontakt	Proszę ponownie podłączyć linię komunikacyjną
	Licznik elektroniczny nie wysyła sygnału	Wymień licznik elektroniczny, oczekiwanie na naprawę
	Brak sygnału wyjściowego ze sterownika dolnego	Wymień sterownik dolny, oczekiwanie na naprawę
E02 Wskazuje na nieprawidłowe wykrycie napięcia pomiędzy sterownikiem dolnym a silnikiem	Przewód silnika nie jest prawidłowo podłączony	Sprawdź, czy przewód silnika jest prawidłowo podłączony
	Sterownik dolny nie podaje napięcia na silnik lub napięcie jest nieprawidłowe	Wymień sterownik dolny
	Uszkodzenie silnika	Wymień silnik
E05 Informuje o zabezpieczeniu przed przepięciem silnika sterownika dolnego	Obciążenie bieżni przekracza znamionowe napięcie robocze silnika	Zaleca się używanie w zakresie znamionowego napięcia roboczego silnika
	Nieprawidłowość silnika	Wymień silnik
	Uszkodzenie obwodu wykrywania przepięcia sterownika dolnego	Wymień sterownik dolny, oczekiwanie na naprawę



Moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Maksymalna moc	Zgodnie z oznaczeniem na urządzeniu
Waga netto	~ 18,00 kg
Zakres prędkości	1,0 – 6,0 km/h



Warunki gwarancji

1. Klient ma następujące możliwości zgłoszenia reklamacji:
 - za pośrednictwem formularza reklamacyjnego na stronie internetowej: <https://www.hop-sport.pl/serwis/>
 - pisemnie na adres korespondencyjny:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polska
 - pocztą elektroniczną: serwis@hop-sport.com
2. Wady powstałe w okresie gwarancyjnym będą zazwyczaj usuwane bezpłatnie w ciągu 14 dni roboczych od daty dostarczenia wadliwego produktu. W przypadku konieczności wysłania produktu do naprawy za granicę lub sprowadzenia części zamiennych z zagranicy, naprawa może potrwać dłużej.
3. Zastosowanie ma prawo kraju, do którego dostarczono towar, w tym przepisy dotyczące gwarancji. Konwencja CISG nie ma zastosowania.
4. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem.

PL Ochrona środowiska



Ten produkt jest dostarczany w opakowaniu, by uchronić go od ewentualnych uszkodzeń podczas transportu. Opakowania są surowcami nieprzetworzonymi i mogą być recyklowane. Wyrzucaj te materiały według ich rodzaju.



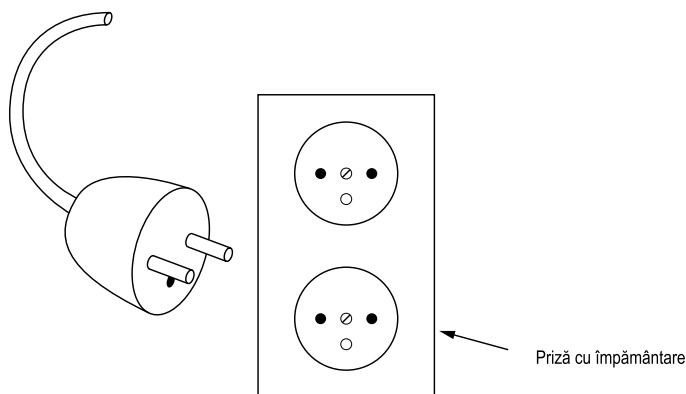
Aby chronić środowisko, należy oddać zużyte baterie do wydzielonego punktu składowania surowców wtórnych. Nie należy wyrzucać zużytych baterii do domowych koszy na śmieci. Przyczynią się Państwo w ten sposób do ochrony środowiska.



Zużyte urządzenia elektryczne (w tym urządzeniu komputer) są surowcami wtórnymi – nie wolno wyrzucać ich do pojemników na odpady domowe, ponieważ mogą zawierać substancje niebezpieczne dla zdrowia ludzkiego i środowiska! Prosimy o aktywną pomoc w oszczędnym gospodarowaniu zasobami naturalnymi i ochronie środowiska naturalnego przez przekazanie zużytego urządzenia do punktu składowania surowców wtórnych – zużytych urządzeń elektrycznych.



Instrukcja obsługi została wydrukowana na papierze nadającym się do recyklingu. Segreguj ją zgodnie z zasadami.



Acest produs trebuie să fie împământat. În cazul unui accident, împământarea asigură calea cu cea mai mică rezistență pentru curentul electric, reducând riscul de electrocutare. Produsul este echipat cu un cablu de împământare și un ștecher cu împământare. Ștecherul trebuie conectat la o priză corect instalată, împământată conform reglementărilor și normelor locale.

PERICOL! Un cablu de împământare conectat incorect poate provoca risc de electrocutare. În caz de îndoială, contactați un electrician sau un tehnician de service calificat, care poate evalua dacă produsul este împământat corect. Nu modificați ștecherul inclus dacă acesta nu se potrivește în priză; un electrician calificat trebuie să instaleze o priză corespunzătoare.

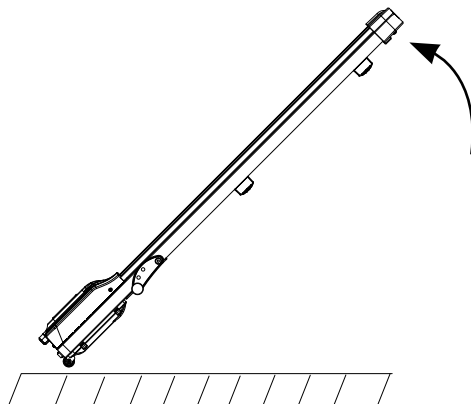
Acest produs este destinat utilizării într-un circuit cu tensiune nominală de 220–240 V și este prevăzut cu un ștecher cu împământare, care arată ca cel prezentat în schema de mai sus. Asigurați-vă că produsul este conectat la o priză cu aceeași configurație ca și ștecherul. Nu utilizați un adaptor pentru acest produs (schema de mai sus este utilizată doar ca referință; ștecherul și priza reale depind de țara de import).



Deplasarea aparatului

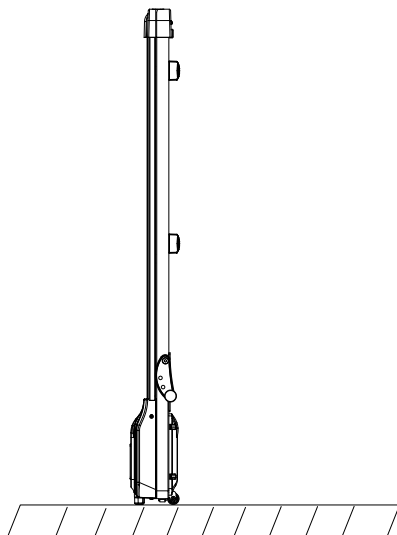
Pentru a deplasa banda de alergare, apucați-o cu ambele mâini de părțile laterale ale părții din spate (zona marcată în ilustrație), ridicați aparatul la un unghi de aproximativ 45° , până când roțile de transport din față ating solul. Odată ce banda de alergare se sprijină pe roți, o puteți deplasa cu ușurință.

Atenție: atunci când mutați aparatul, apucați-l întotdeauna de părțile laterale ale părții din spate – în locurile indicate în ilustrație – pentru a asigura stabilitatea și siguranța.



Depozitare

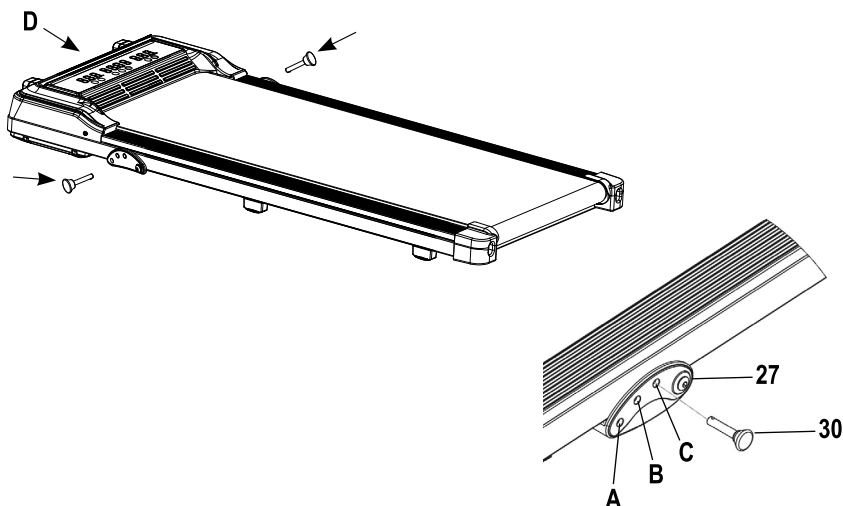
Pentru a depozita banda de alergare, așezați-o în poziție verticală, la un unghi de 90° , lângă perete (conform ilustrației) sau așezați-o în poziție orizontală sub canapea sau pat.



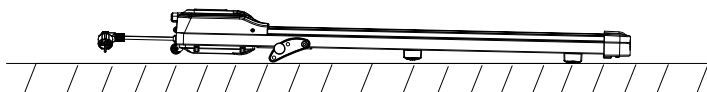


Reglarea unghiului de înclinare al benzii de alergare

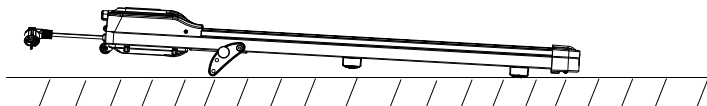
1. Aparatul permite trei setări manuale ale înclinării: A, B și C, unde A reprezintă înclinarea cea mai mică, iar C cea mai mare.
2. Reglarea se poate efectua numai atunci când aparatul este oprit și deconectat de la sursa de alimentare.
3. Apucați cu mâna dreaptă punctul D al blatului aparatului și ridicați-l la o înălțime de aproximativ 20 cm sau mai mult deasupra solului. Apoi, cu mâna stângă, trageți cu fermitate știftul de fixare (30) din piciorul reglabil (27) și introduceți-l într-unul dintre orificiile corespunzătoare poziției de înclinare: A, B sau C. Asigurați-vă că știftul trece complet prin picior, pentru a-l bloca corect.
4. Repetați aceeași operațiune cu celălalt picior reglabil (27) de pe partea opusă.
5. **Atenție:** Șuruburile trebuie introduse în orificiile corespunzătoare aceleiași poziții de înclinare (de exemplu, A-A, B-B sau C-C).
6. La final, coborâți cu grijă aparatul până când se așează complet pe sol. După această operațiune, puteți începe utilizarea.



Reglarea înclinării pentru nivelul B

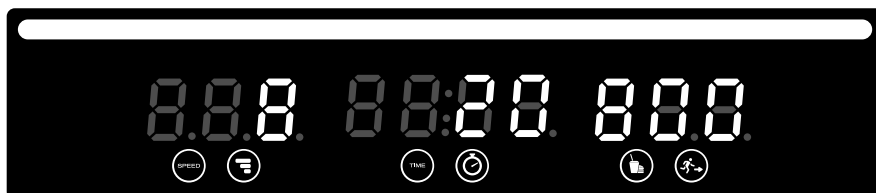


Reglarea înclinării pentru nivelul C





1. Vizualizarea ecranului



2. Simbolurile de pe ecran

Ecranul schimbă automat datele afișate la fiecare 5 secunde, dacă nu a fost setat manual niciun mod.

	Afișează viteza.
	Afișează durata antrenamentului.
	Afișează caloriiile arse și distanța parcursă, alternativ, la fiecare 5 secunde.

Atenție:

Toate valorile afișate pe ecran se resetează automat după atingerea pragurilor maxime. Comutarea între afișarea distanței și a caloriiilor are loc numai în timpul funcționării benzii de alergare.

Atenție:

Banda de alergare a fost programată astfel încât să se oprească după 100 de minute de utilizare. Apăsăți butonul de pornire/oprire pentru a o reseta și a o repune în funcțiune.

2.1. Bara LED

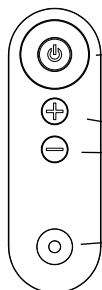
Banda LED cu 3 culori, amplasată deasupra ferestrelor afișajului, indică intervalul actual de viteză:

- lumină verde: viteză $\leq 2,0$ km/h,
- lumină albastră: $2,0$ km/h < viteză $\leq 4,0$ km/h,
- lumină roșie: viteză > $4,0$ km/h.



3. Funcțiile butoanelor

Aparatul se comandă cu ajutorul telecomenzii. Viteza variază între 1 și 6 km/h.



- Apăsați butonul pentru a porni banda de alergare. După 3 secunde, banda va începe să se miște la viteza minimă.
 - Apăsați acest buton în timpul antrenamentului, iar banda de alergare va încetini treptat până la oprire.
- Reglarea vitezei în timpul antrenamentului – o apăsare scurtă mărește (+) sau micșorează (-) viteza cu 0,1 km, iar o apăsare lungă determină o creștere sau o scădere rapidă a vitezei.
- Orificiu pentru șnur

3.1. Înlocuirea bateriei din telecomandă

Deschideți capacul compartimentului bateriei din telecomandă și introduceți bateria cu semnul „+” orientat în sus. Închideți compartimentul bateriei cu capacul. Baterie CR2025, nu este inclusă în set.

4. Funcțiile principale ale computerului

Conectați cablul de alimentare la sursa de curent. Ecranul se va aprinde, iar aparatul va intra în starea de așteptare.

4.1. Pornire rapidă

- Acționați butonul de alimentare situat în partea din față a benzii de alergare pentru a porni banda.
- Apăsați butonul , în decurs de 3 secunde, banda de alergare va începe să se miște la viteza minimă.
- Apăsați butonul + sau – pentru a regla viteza.
- Apăsați butonul  pentru a opri banda de alergare.

5. Modul de repaus

Dacă banda de alergare nu este utilizată timp de mai mult de 10 minute, aceasta va intra în modul de repaus. Pentru a reactiva banda de alergare, apăsați orice buton.

6. Conectare prin **Bluetooth** / Antrenament cu aplicația Kinomap

După conectarea benzii de alergare la dispozitivul mobil prin Bluetooth, poți urmări pe telefonul tău parametrii antrenamentului pe care îl efectuezi. Pentru a utiliza această funcție, descarcă aplicația Kinomap dedicată acestei benzi de alergare. Versiunile actuale sunt disponibile în App Store (iOS) și Google Play Store (Android).

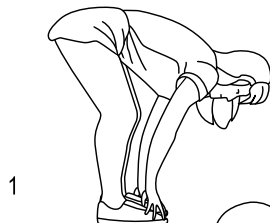
7. Afișarea datelor

	Interval de afișare
Viteză (km/h)	1,0 – 6,0
Timp (min:s)	0:00 – 99:59
Distanță (km)	0,00 – 99,9
Calorii (kcal)	0 – 990

Înainte de antrenamentul propriu-zis, trebuie să efectuați exerciții de încălzire. Mușchii încălziți se întind mai ușor, de aceea primele 5–10 minute trebuie dedicate încălzirii corpului. Apoi, conform instrucțiunilor de mai jos, efectuați exercițiile de încălzire. Puteți repeta aceleași exerciții și după antrenament.

1.

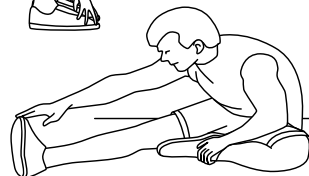
Îndoiiți ușor genunchii, aplecați-vă încet în față, spatele și umerii fiind relaxați, astfel încât talpa piciorului îndoit să atingă piciorul întins. Încercați să mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi îndreptați-vă. Repetați exercițiul de 3 ori.



1

2.

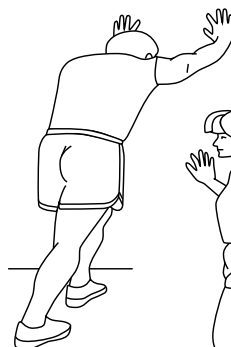
Așezat pe podea, întindeți un picior drept, îndoiiți celălalt picior de la genunchi astfel încât talpa piciorului îndoit să atingă piciorul întins. Încercați să atingeți degetele piciorului întins cu mâna. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 3 × pentru fiecare picior.



2

3.

Sprijiniți-vă mâinile de perete, îndoiiți ușor un genunchi, orientați laba piciorului drept spre perete. Întindeți celălalt picior drept în spate, articulația genunchiului trebuie să fie dreaptă, iar laba piciorului orientată spre perete trebuie să atingă podeaua cu toată suprafața. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 3 ori pentru fiecare picior.



3

4.

Puneți mâna dreaptă pe masă sau pe perete pentru a vă menține echilibrul. Apoi, duceți mâna stângă în spate pentru a prinde încet piciorul stâng și trageți-l în sus până când simțiți tensiune în mușchii anteriori ai coapsei. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 3 ori pentru fiecare picior.



4

5.

Așezați-vă pe podea, îndoiiți genunchii și poziționați-i astfel încât tălpile picioarelor să se atingă între ele. Prindeți picioarele cu mâinile, încercați să apăsați picioarele cu coatele, astfel încât să simțiți întinderea pe partea interioară a coapselor. Mențineți această poziție timp de 10–15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați exercițiul de 3 ori.



5



- Dacă aveți peste 35 de ani, dacă suferiți de probleme de sănătate/boli cronice sau dacă este primul dvs. antrenament pe acest tip de dispozitiv, consultați un medic sau un specialist înainte de a începe antrenamentul. Acesta vă poate ajuta să concepeți un plan de antrenament adecvat vârstei și stării dvs. de sănătate, să determinați viteza de mișcare și intensitatea antrenamentului.
- Înainte de a începe să utilizați banda de alergat cu motor, aflați cum să controlați dispozitivul, cum să îl porniți, să îl opriți, să reglați viteza etc. Nu urcați pe banda de alergat fără a cunoaște aceste informații. După ce efectuați aceste acțiuni, puteți utiliza dispozitivul.

Încălzirea

- Stați pe șinele antiderapante de pe fiecare parte și țineți mânerul cu ambele mâini. Încercați să vă mențineți echilibrul. Setați o viteză mică, de aproximativ 1,6–3,2 km/h, apoi verificați banda în mișcare cu un picior.
- După verificarea vitezei, puteți pași pe banda de alergat, puteți începe să alergați și puteți crește viteza de la 3 la 5 km/h. Mențineți viteza timp de aproximativ 10 minute, apoi opriți dispozitivul.

Pornirea antrenamentului

- Înainte de a începe antrenamentul, verificați și învățați cum să reglați viteza și înclinația benzii de alergat.
- Parcurgeți aproximativ 1 km cu o viteză fixă și notați-vă timpul; aceasta va dura aproximativ 15–25 de minute. Dacă vă deplasați cu o viteză de 4,8 km/h, va dura aproximativ 12 minute pentru 1 km.
- Dacă vă simțiți confortabil la o viteză constantă, puteți crește atât viteza, cât și înclinația. În această etapă, pentru a nu simți disconfort, nu creșteți viteza și înclinația în mod excesiv.

Creșterea intensității

- Efectuați o încălzire de 2 minute pe banda de alergat cu o viteză de 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și mergeți în următoarele 2 minute. Apoi creșteți viteza la 5,8 km/h și mergeți timp de 2 minute. Ulterior, creșteți viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute, până când simțiți că respirația devine rapidă (dar rămâne confortabilă).
- Efectuați o încălzire de 5 minute pe banda de alergat cu o viteză de 4–4,8 km/h, apoi creșteți încet viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute până când atingeți o viteză stabilă și optimă, cu care vă puteți antrena timp de 45 de minute. Pentru a îmbunătăți intensitatea mișcării, puteți menține viteza în timp ce vizionați un program TV de 1 oră, puteți crește viteza cu 0,3 km/h la fiecare pauză publicitară și apoi puteți reveni la viteza inițială. Veți observa cea mai bună eficiență în arderea calorilor în timpul reclamelor și o creștere a frecvenței cardiace ulterior. În cele din urmă, reduceți viteza treptat în următoarele 4 minute.

Frecvența antrenamentelor

- Planificați-vă programul de antrenament nu doar pentru plăcere, ci și pentru a crește eficiența acestuia. Se recomandă să faceți exerciții de 3 până la 5 ori pe săptămână, în cicluri cu o durată de la 15 până la 60 de minute.
- Puteți controla intensitatea alergării prin reglarea vitezei și a înclinației benzii de alergat. Vă sugerăm să nu setați înclinația la început, deoarece modificarea înclinației este o modalitate eficientă de a crește intensitatea exercițiului.
- Dacă aveți experiență în antrenamentele pe banda de alergat, puteți seta viteza normală de mers sau de jogging. Dacă nu ați făcut niciodată exerciții pe acest tip de dispozitiv, puteți utiliza planul prezentat mai jos:
 - viteză 1,0–2,5 km/h (mers – ritm nagyon lassú / foarte lent)
 - viteză 2,5–4,0 km/h (mers – ritm lent)
 - viteză 4,0–6,0 km/h (mers normal)
 - viteză 6,0–7,0 km/h (mers rapid)
 - viteză 7,0–8,0 km/h (traist / alergare ușoară)



AVERTISMENT! Deconectați întotdeauna banda de alergat de la priză înainte de curățare sau reparații.

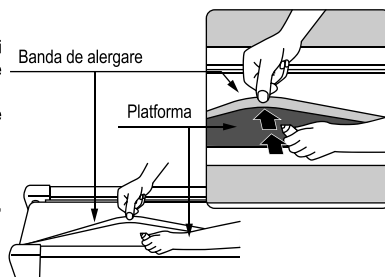
Curățarea

- Menținerea benzii de alergat curate va prelungi durata de viață a acesteia.
- Aveți grijă de curățenia dispozitivului prin îndepărtarea regulată a prafului.
- Curățați ambele părți ale benzii propriu-zise, precum și șinele laterale.
- Pentru a curăța dispozitivul, utilizați o cârpă moale, ușor umezită cu apă. Nu utilizați detergenți puternici sau cârpe de curățare abrazive, care pot deteriora dispozitivul.
- După fiecare utilizare a dispozitivului, îndepărtați orice urme de transpirație și murdărie.
- Purtați întotdeauna pantofi de alergare curați pe banda de alergat; acest lucru va reduce cantitatea de murdărie de sub banda propriu-zisă.

AVERTISMENT! Deconectați întotdeauna banda de alergat de la priză înainte de a scoate capacul motorului. Cel puțin o dată pe an, scoateți capacul motorului și aspirați spațiul de sub acesta.

Lubrifierea benzii propriu-zise și a platformei

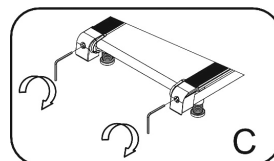
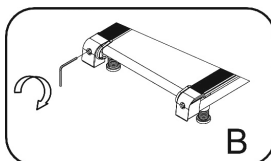
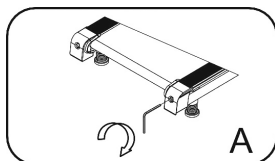
1. Acest model de bandă de alergat este lubrifiat din fabrică. Frecarea dintre bandă și platformă poate fi esențială pentru durata de viață și eficiența benzii de alergat. De aceea, aceasta trebuie lubrifiată periodic.
2. Se recomandă verificarea periodică a platformei. Dacă observați deteriorări ale platformei, contactați serviciul de asistență.
3. Frecvența lubrifierii depinde de condițiile de exploatare.
4. Se recomandă lubrifierea platformei în conformitate cu programul de mai jos:
 - intensitate scăzută de exploatare (mai puțin de 3 ore pe săptămână) – o dată pe an,
 - intensitate medie de exploatare (3–5 ore pe săptămână) – la fiecare șase luni,
 - exploatare foarte intensă (peste 5 ore pe săptămână) – la fiecare trei luni.
5. Se recomandă utilizarea unui lubrifiant non-gras.



Avertisment! Orice reparație a benzii propriu-zise trebuie efectuată de un centru de service profesional.

Centrarea benzii propriu-zise

1. Se recomandă deconectarea benzii de alergat de la sursa de alimentare timp de 10 minute după fiecare 2 ore de antrenament continuu.
2. O bandă propriu-zisă slăbită se va mișca cu dificultate în timpul alergării și poate cauza alunecarea sau căderea utilizatorului în timpul exercițiilor. O bandă propriu-zisă prea întinsă (tensionată) poate cauza o scădere a eficienței motorului și poate crea o frecare mai mare între rolă și bandă.
3. Așezați banda de alergat pe o suprafață orizontală. Poniți banda de alergat cu o viteză de 6–8 km/h.
 - Dacă banda de alergare se deplasează spre dreapta, scoateți dopul din spate din dreapta, rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă în sensul acelor de ceasornic cu un sfert de tură, apoi poniți banda până când aceasta se centrează (Fig. A).
 - Dacă banda de alergare se deplasează spre stânga, scoateți dopul din spate din stânga, rotiți șurubul de reglare din partea stângă în sensul acelor de ceasornic cu un sfert de tură, apoi poniți banda până când aceasta se centrează (Fig. B).
 - Dacă banda nu este încă în mijloc, repetați acțiunile de mai sus până când banda este centrată.
 - Din când în când, reglați tensiunea benzii pentru a preveni slăbirea acesteia cauzată de exerciții. Scoateți dopurile din spate, rotiți șuruburile de reglare din stânga și din dreapta cu 1/4 de rotație în sensul acelor de ceasornic, apoi poniți banda de alergare. Verificați tensiunea benzii până când aceasta este întinsă corect (Fig. C).



Cod de eroare	Cauză probabilă	Soluție posibilă
E01 Indică o comunicare defectuoasă între conorul electronic și unitatea de control electronică	Linia de comunicație a conorului electronic nu este conectată corect, este defectă sau prezintă un contact slab	Vă rugăm să reconectați linia de comunicație
	Conorul electronic nu transmite semnal	Înlocuiți conorul electronic, se așteaptă repararea
	Lipsa semnalului de ieșire de la conorul inferior	Înlocuiți conorul inferior, se așteaptă repararea
E02 Indică o detectare incorectă a tensiunii între conorul inferior și motor	Cablul motorului nu este conectat corect	Verificați dacă cablul motorului este conectat corect
	Conorul inferior nu alimentează motorul cu tensiune sau tensiunea este incorectă	Înlocuiți conorul inferior
	Defecțiune a motorului	Înlocuiți motorul
E05 Indică prezența protecției împotriva supratensiunii a motorului conorului inferior	Sarcina benzii de alergare depășește tensiunea nominală de funcționare a motorului	Se recomandă utilizarea în intervalul tensiunii nominale de funcționare a motorului
	Anomalie a motorului	Înlocuiți motorul
	Defecțiune a circuitului de detectare a supratensiunii al conorului inferior	Înlocuiți conorul inferior, așteptați repararea

Putere	Conform indicațiilor de pe dispozitiv.
Putere maximă	Conform indicațiilor de pe dispozitiv.
Greutate netă	~ 18,00 kg
Interval de viteză	1,0 – 6,0 km/h



Condiții de garanție

1. Clientul are următoarele opțiuni pentru depunerea unei reclamații:
 - prin completarea formularului de pe site-ul web: <https://hop-sport.ro/reclamatii/>
 - în scris, la adresa de corespondență:
Hegen Distribution Sp. z o.o.
ul. Sportowa 3a
32-080 Zabierzów
Polonia
 - prin e-mail: support@hop-sport.ro
2. Defectele constatate în perioada de garanție vor fi remediate gratuit în termen de 14 zile lucrătoare de la data livrării dispozitivului. Dacă este necesară trimiterea produsului la reparație în străinătate sau importul pieselor de schimb din străinătate, termenul de reparație poate fi prelungit.
3. Se aplică legislația țării în care a fost livrat produsul, inclusiv prevederile privind garanția. Convenția CISG nu se aplică.
4. Garanția nu acoperă deteriorările cauzate de utilizarea necorespunzătoare.

RO Protecția mediului



Acest produs este livrat într-un ambalaj pentru a-l proteja de eventuale deteriorări în timpul transportului. Ambalajele sunt materii prime neprelucrate și pot fi reciclate. Aruncați aceste materiale în funcție de tipul lor.



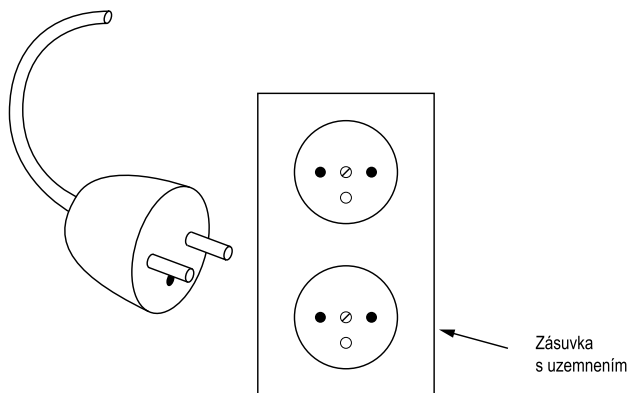
Pentru protecția mediului, duceți bateriile uzate la un centru de reciclare. Nu aruncați bateriile uzate în coșurile de gunoi menajer. În acest mod veți contribui la protecția mediului.



Dispozitivele electrice uzate (inclusiv computerul din acest produs) sunt materiale reciclabile — nu trebuie aruncate împreună cu deșeurile menajere, deoarece pot conține substanțe periculoase pentru sănătatea umană și pentru mediu! Vă rugăm să contribuiți activ la gestionarea responsabilă a resurselor naturale și la protecția mediului prin predarea dispozitivelor electrice uzate la un centru de reciclare corespunzător.



Manualul de utilizare a fost tipărit pe hârtie reciclabilă. Sortați-l conform regulilor.



Bežecý pás musí byť uzemnený. Ak dôjde k náhlejšej poruche alebo poruche kábla, uzemnenie je zárukou ochrany pred úrazom spôsobeným elektrickým prúdom, keďže poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrinu. Tento produkt je vybavený vhodným káblom, ktorý zahŕňa uzemňovací prevod. Zástrčka musí byť zapojená do zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená.

NEBEZPEČENSTVO! Nesprávne pripojenie uzemňovacieho prevodu môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti o tom, či je výrobok správne uzemnený, overte si to spolu s profesionálnym elektrikárom alebo so servisným technikom. Nemeňte zástrčku dodanú s výrobkom – ak nesedí so zásuvkou, obráťte sa na elektrikára, aby Vám namontoval vhodnú zásuvku.

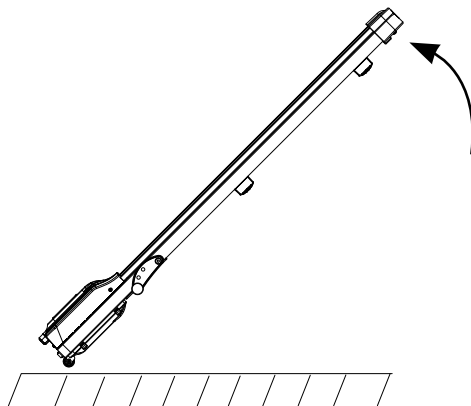
Tento produkt je určený na použitie v nominálnom obvode 220 – 240V a má uzemnenú zástrčku. Skontrolujte, či je zariadenie pripojené k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. Pre toto zariadenie nepoužívajte adaptéry (vyššie uvedený diagram je len informačný, skutočná zástrčka a zásuvka závisia od krajiny dovozu).



Presúvanie zariadenia

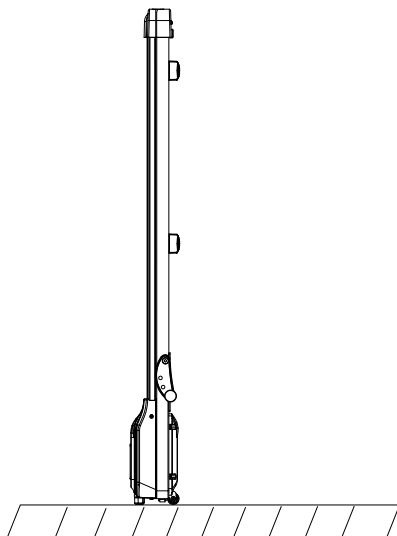
Ak chcete bežecký pás presunúť, uchopte ho oboma rukami po bokoch zadnej časti (miesto vyznačené na obrázku) a zdvihnite zariadenie pod uhlom približne 45° , až kým sa predné transportné koliesko nedotkne podlahy. Keď sa bežecký pás opiera o kolieska, môžete ho voľne presúvať.

Poznámka: Pri premiestňovaní zariadenia ho vždy uchopte po bokoch zadnej časti – v miestach označených na obrázku – čo zaručuje stabilitu a bezpečnosť.



Skladovanie

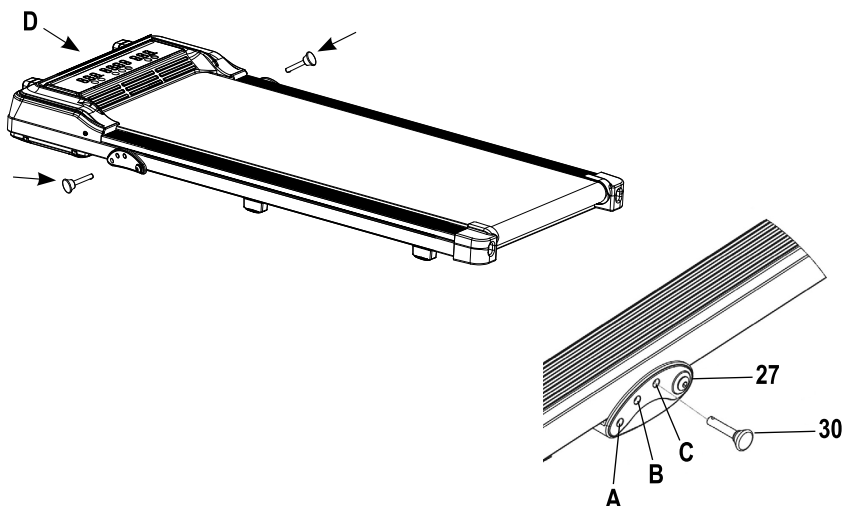
Ak chcete bežecký pás uskladniť, postavte ho zvisle pod uhlom 90° k stene (podľa obrázku) alebo ho položte na zem pod pohovku alebo posteľ.



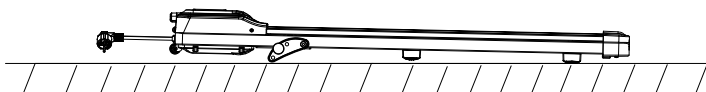


Nastavenie sklonu bežeckého pásu

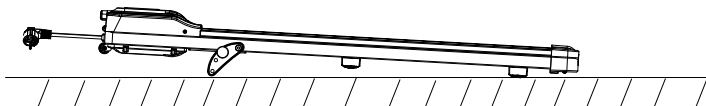
1. Zariadenie umožňuje tri manuálne nastavenia sklonu: A, B a C, kde A je najmenší sklon a C najväčší.
 2. Nastavovanie sa môže vykonávať len vtedy, keď je zariadenie zastavené a odpojené od elektrickej siete.
 3. Uchopte pravou rukou bod D na zariadení a zdvihnite ho približne 20 cm alebo viac nad podlahu. Následne jednou rukou pevne vytiahnite poistný kolík (30) z nastaviteľnej nohy (27) a vložte ho do jedného z otvorov pre polohu sklonu: A, B alebo C. Uistite sa, že kolík úplne prechádza cez nohu, aby bol správne zaistený.
 4. Rovnaký postup zopakujte s druhou nastaviteľnou nohou (27) na opačnej strane.
- Poznámka:** Kolíky musia byť vložené do otvorov s rovnakou polohou sklonu (napríklad, A-A, B-B alebo C-C).
5. Nakoniec zariadenie opatrne spustíte, kým nebude úplne spočívať na podlahe. Potom je pripravené na použitie.



Nastavenie sklonu na úroveň B

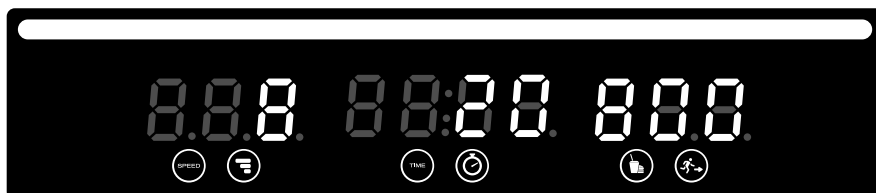


Nastavenie sklonu na úroveň C





1. Zobrazenie displeja



2. Znaky na displeji

Ak nebol manuálne nastavený žiadny režim, obrazovka automaticky zmení zobrazené údaje každých 5 sekúnd.

 	Zobrazuje rýchlosť.
 	Zobrazuje čas tréningu.
 	Zobrazuje spažené kalórie a prejdenu vzdialenosť — striedavo každých 5 sekúnd.

Poznámka:

Všetky hodnoty na displeji sa po dosiahnutí maximálnych hodnôt automaticky vynulujú. Prepínanie medzi zobrazením vzdialenosti a kalórií prebieha iba počas prevádzky bežeckého pásu.

Poznámka:

Bežecký pás je naprogramovaný tak, aby sa po 100 minútach používania automaticky vypol. Na opätovné spustenie stlačte tlačidlo zapnutia/vypnutia.

2.1. LED pásik

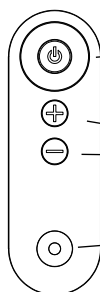
LED pásik umiestnený nad displejom zobrazuje aktuálny rozsah rýchlosti pomocou troch farieb:

- zelené svetlo: rýchlosť $\leq 2,0$ km/h,
- modré svetlo: $2,0 \text{ km/h} < \text{rýchlosť} \leq 4,0$ km/h,
- červené svetlo: rýchlosť $> 4,0$ km/h.



3. Funkcie tlačidiel

Zariadenie sa ovláda diaľkovým ovládačom. Rozsah rýchlostí: od 1 do 6 km/h.



- Stlačte tlačidlo na spustenie pásu. Po 3 sekundách sa pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačte toto tlačidlo počas tréningu — pás sa postupne spomalí a zastaví.

Nastavenie rýchlosti počas cvičenia — krátke stlačenie zvýši (+) alebo zníži (-) rýchlosť o 0,1 km/h, dlhé stlačenie spôsobí rýchle zvýšenie alebo zníženie rýchlosti.

Otvor pre šnúрку

3.1. Výmena batérie v diaľkovom ovládači

Otvorte kryt batérie diaľkového ovládača a vložte batériu so znakom „+“ smerom nahor. Zatvorte priestor pre batériu krytom. Používa batériu CR2025, nie je súčasťou balenia.

4. Hlavné funkcie počítača

Pripojte napájací kábel k zdroju napájania. Displej sa rozsvieti a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4.1. Rýchly štart

- Bežeký pás spustíte prepnutím vypínača na prednej strane zariadenia.
- Stlačte , do 3 sekúnd sa bežeký pás začne pohybovať najnižšou rýchlosťou.
- Stlačte + alebo -, pre nastavenie rýchlosti.
- Stlačte , pre zastavenie zariadenia.

5. Režim spánku

Ak na bežekom páse nevykonávate žiadne činnosť počas 10 minút, systém prejde do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla "zobudíte" bežeký pás.

6. Pripojenie cez Bluetooth / Tréning s aplikáciou Kinomap

Po pripojení bežekého pásu k mobilnému zariadeniu cez Bluetooth môžete ba telefóne sledovať parametru tréningu. Ak chcete používať túto funkciu, stiahnite si aplikáciu Kinomap, ktorá je určená pre tento bežeký pás. Aktuálne verzie sú k dispozícii na AppStore (iOS) a Google Play Store (Android).

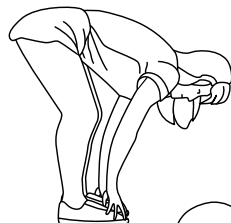
7. Zobrazovanie údajov a rozsah nastavení

	Zobrazovaný rozsah
Rýchlosť (km/h)	1,0 – 6,0
Čas (min:s)	0:00 – 99:59
Vzdialenosť (km)	0,00 – 99,9
Kalórie (kcal)	0 – 990

Pred skutočným tréningom by ste mali vykonať rozcvičku. Prvých 5 až 10 minút venujte zahrievaniu tela. Správne zohriate svaly znižujú riziko zranenia. Potom postupujte podľa pokynov nižšie a vykonajte strečingové cvičenia. Po ukončení tréningu môžete opäť vykonať rovnaké cvičenia.

1.

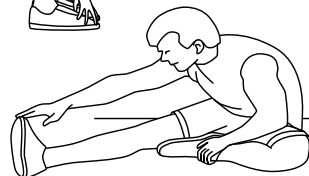
Mierne ohnite kolená a pomaly sa nakloňte dopredu. Uvoľnite chrbát a ramená, ruky sa snažia dotknúť prstov na nohách. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa narovnajte. Cvičenie zopakujte trikrát.



2.

Sediace na podlahe, položte jednu nohu rovno a ohnite druhú nohu v kolene tak, aby sa celé chodidlo ohnutej nohy dotýkalo vyrovnej nohy. Pokúste sa dotknúť rúk prstov vyrovnanej nohy. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát s každou nohou.

1

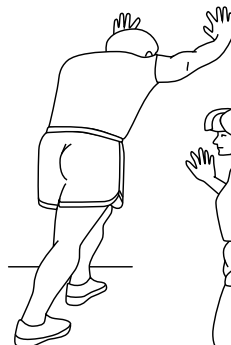


2

3.

Oprite obe ruky o stenu, jednu nohu mierne zohnite v kolene – chodidlo postavte priamo v smere ku stene. Natiahnite druhú nohu dozadu – kolenný kĺb by mal byť vyrovnaný, chodidlo smerujúce k stene by sa mala dotýkať zeme celou svojou plochou. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát s každou nohou.

3

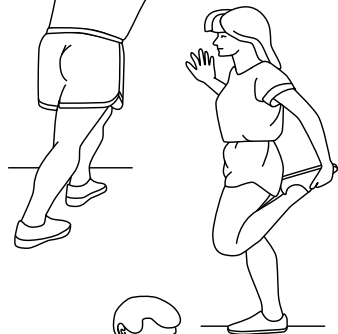


3

4.

Pravou rukou sa podoprite o stenu alebo stôl, aby ste udržali rovnováhu. Potom natiahnite ľavú ruku dozadu, aby ste ňou pomaly chytili ľavé chodidlo a pritiahli ho k zadku, až kým nepocítite napätie svalov prednej časti stehien. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát s každou nohou.

4



4

5.

Sadnite si na podlahu, ohnite kolená a nohy položte tak, aby sa Vaše chodidlá navzájom dotýkali podrážkami. Chyťte chodidlá rukami, skúste lakťami stlačiť nohy tak, aby ste pocítili roztahovanie na vnútornej strane stehien. Vydržte v tejto pozícii 10 až 15 sekúnd a potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát.



5

- Ak máte viac ako 35 rokov alebo trpíte akýmkoľvek zdravotnými ťažkosťami / chronickými chorobami, alebo ak ide o prvý tréning na zariadení tohto typu, pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom alebo odborníkom. Môže Vám pomôcť vytvoriť vhodný rozvrh cvičenia prispôbený Vášmu veku a zdravotnému stavu, určiť rýchlosť pohybu a intenzitu cvičenia.
- Pred použitím bežeckého pásu s motorovým pohonom sa naučte, ako ovládať zariadenie, ako ho spúšťať, zastavovať, nastavovať rýchlosť atď. Nepostavte sa na bežecký pás bez toho, aby ste sa zoznámili s týmito informáciami. Zariadenie môžete používať až po vykonaní týchto činností.

Rozcvička

- Postavte sa na protišmykové koľajnice na oboch stranách a uchopte rukoväť oboma rukami. Pokúste sa vyrovnáť. Nastavte nízku rýchlosť, približne 1,6 – 3,2 km/h, a potom jednou nohou skontrolujte bežecký pás.
- Po skontrolovaní rýchlosti sa môžete postaviť na bežecký pás, začať bežať a zvýšiť rýchlosť z 3 na 5 km/h. Udržte túto rýchlosť okolo 10 minút a potom zastavte zariadenie.

Začiatok tréningu

- Pred tréningom skontrolujte a naučte sa, ako nastaviť rýchlosť a sklon bežeckého pásu.
- Prejdite na bežecom páse asi 1 km rovnakou rýchlosťou a uložte svoj čas, bude to trvať asi 15-25 minút. Ak sa budete pohybovať rýchlosťou 4,8 km/h, prejdienie 1 km bude trvať asi 12 minút.
- Ak sa cítite pohodlne pri konštantnej rýchlosti, môžete zvýšiť rýchlosť aj sklon. Aby ste nepociťovali nepohodlie, nezvyšujte vo veľkom rozsahu rýchlosť a sklon bežeckého pásu v tejto fáze.

Zvyšovanie intenzity

- Na bežecom páse vykonajte 2-minútovú rozcvičku s rýchlosťou 4,8 km/h okolo 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 5,3 km/h a takto pokračujte 2 minúty. Potom zvýšte rýchlosť na 5,8 km/h a takto pokračujte 2 minúty. Potom pridávajte 0,3 km/h každé 2 minúty, až kým nebudete cítiť, že váš dych je rýchlejší (ale stále sa budete cítiť dobre).
- Na bežecom páse vykonajte 5-minútovú rozcvičku s rýchlosťou 4 až 4,8 km/h, potom každé 2 minúty pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,3 km/h, až kým nedosiahnete stabilnú a optimálnu rýchlosť, pri ktorej môžete cvičiť 45 minút. Ak chcete zvýšiť intenzitu, môžete si udržať rýchlosť počas jedného hodinového televízneho programu, potom ju v priebehu každej reklamy zvýšiť o 0,3 km/h a následne sa vrátiť na pôvodnú rýchlosť. Všimnete si najlepšiu účinnosť spaľovania kalórií počas reklám a neskôr zvýšenie srdcovej frekvencie. Nakoniec znížte rýchlosť krok za krokom v priebehu nasledujúcich 4 minút.

Frekvencia tréningov

- Naplánujte si tréningový rozvrh nielen pre potešenie, ale aj pre zvýšenie efektívnosti tréningov. Odporúča sa vykonávať cvičenia 3 až 5 krát týždenne, v cykloch trvajúcich od 15 do 60 minút.
- Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Navrhujeme, aby ste hneď na začiatku nenastavovali sklon, pretože zmeny sklonu sú účinným spôsobom, ako zvýšiť intenzitu cvičenia.
- Ak máte skúsenosti s tréningom na bežecom páse, môžete si zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo joggingu. Ak ste však nikdy nevykonávali tréningy na zariadení tohto typu, môžete postupovať podľa pokynov uvedených nižšie:
 - rýchlosť 1,0 – 2,5 km/h (chôdza – veľmi pomalé tempo)
 - rýchlosť 2,5 – 4,0 km/h (chôdza – pomalé tempo)
 - rýchlosť 4,0 – 6,0 km/h (normálna rýchlosť chôdze)



VAROVANIE! Pred čistením alebo opravou vždy odpojte bežecký trénažer zo zásuvky.

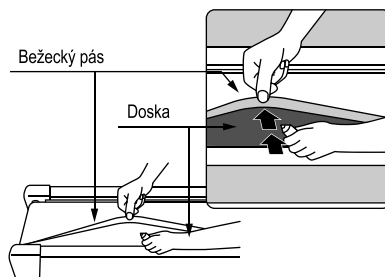
Čistenie

- Udržiavanie bežeckého trénažera v čistote predlži jeho životnosť.
- Dbajte na čistotu zariadenia pravidelným odstraňovaním prachu.
- Čistite obe strany bežeckého pásu a tiež bočné nášlapy.
- Na čistenie zariadenia používajte mäkkú handričku mierne navlhčenú vodou. Nepoužívajte žiadne silné čistiace prostriedky ani drsné čistiace utierky, ktoré by mohli zariadenie poškodiť.
- Po každom použití zariadenia odstráňte všetky stopy potu a nečistôt.
- Na bežekom trénažeri vždy noste čisté bežeckú obuv, zníži to množstvo nečistôt pod bežeckým pásom.

VAROVANIE! Pred odstránením krytu motora vždy odpojte bežecký trénažer zo zásuvky. Minimálne raz ročne zložte kryt motora a povysávajte priestor pod krytom.

Mazanie bežeckého pásu a dosky

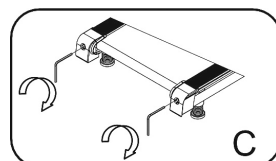
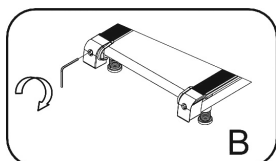
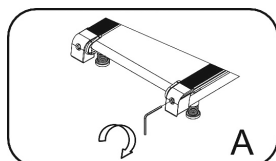
1. Tento model bežeckého trénažera je namazaný už z výroby. Trenie pásu a dosky môže byť zásadné pre životnosť a účinnosť bežeckého trénažera. Preto je potrebné ho pravidelne mazať.
2. Odporúča sa dosku pravidelne kontrolovať. Ak spozorujete poškodenie dosky, kontaktujte servis.
3. Frekvencia mazania závisí od podmienok prevádzky.
4. Odporúča sa mazať dosku v súlade s nižšie uvedeným plánom:
 - nízka intenzita prevádzky (menej ako 3 hodiny týždenne) – raz ročne,
 - stredná intenzita prevádzky (3–5 hodín týždenne) – každých šesť mesiacov,
 - veľmi intenzívna prevádzka (viac ako 5 hodín týždenne) – každé tri mesiace.
5. Odporúča sa používať netučné mazivo.



Varovanie! Každá oprava bežeckého pásu musí byť vykonaná v odbornom servise.

Centrovanie bežeckého pásu

1. Po každých 2 hodinách nepretržitého tréningu sa odporúča odpojiť bežecký trénažer od zdroja napájania na 10 minút.
2. Uvoľnený bežecký pás sa bude pri behu pohybovať s ťažkosťami a môže spôsobiť pošmyknutie alebo pád používateľa počas cvičenia. Príliš napnutý bežecký pás môže spôsobiť zníženie účinnosti motora a vytvoriť väčšie trenie medzi valcom a pásom.
3. Postavte bežecký trénažer na vodorovný podklad. Spustite bežecký trénažer s rýchlosťou 6–8 km/h.
 - Ak sa bežecký pás posúva doprava, vyberte pravú zadnú zátku, otočte nastavovaciu skrutku na pravej strane v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky, potom nechajte pás bežať, kým sa nevycentruje (Obr. A).
 - Ak sa bežecký pás posúva doľava, vyberte ľavú zadnú zátku, otočte nastavovaciu skrutku na ľavej strane v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky, potom nechajte pás bežať, kým sa nevycentruje (Obr. B).
 - Ak pás stále nie je v strede, opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa pás nevycentruje.
 - Raz za čas zregulujte napnutie pásu, aby ste zabránili jeho uvoľneniu spôsobenému cvičením. Vyberte zadné zátky, otočte ľavú a pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom spustite bežecký trénažer. Kontrolujte napnutie pásu, kým nie je správne napnutý (Obr. C).



Kód chyby	Príčina	Riešenie
E01 Označuje nesprávnu komunikáciu medzi elektronickým počítadlom a elektronickým ovládačom	Chybná komunikácia medzi displejom a ovládačom	Znovu pripojte komunikačný kábel
	Displej neposiela žiadny signál	Vymeňte displej, počkajte na opravu
	Žiadny výstupný signál z dolného ovládača	Vymeňte dolný ovládač, počkajte na opravu
E02 Označuje nesprávnu detekciu napätia medzi spodným ovládačom a motorom	Nesprávne napätie medzi dolným ovládačom a motorom	Skontrolujte, či je kábel motora správne pripojený
	Ovládač nedodáva alebo dodáva nesprávne napätie	Vymeňte dolný ovládač
	Porucha motora	Vymeňte motor
E05 Informuje o ochrane proti prepätiu motora spodného ovládača	Aktivovaná ochrana proti prepätiu motora	Odporúča sa používať v rámci meno-vitého napätia
	Porucha motora	Vymeňte motor
	Porucha obvodu detekcie prepätia	Vymeňte dolný ovládač, počkajte na opravu



Výkon	V súlade s označením na zariadení
Maximálny výkon	V súlade s označením na zariadení
Hmotnosť	~ 18,00 kg
Rozsah rýchlostí	1,0 – 6,0 km/h



Záručné podmienky

1. Zákazník má nasledujúce možnosti uplatnenia reklamácie:
 - prostredníctvom krokov na webovej stránke: <https://hop-sport.sk/servis/>
 - písomne na adresu
Hegen Česko s. r. o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov
Česká republika
 - e-mailom: info@hop-sport.sk
2. Reklamácia vrátane odstránenia vady musí byť vybavená a kupujúci o tom musí byť informovaný najneskôr do tridsiatich (30) dní odo dňa uplatnenia reklamácie, pokiaľ sa predávajúci s kupujúcim nedohodne na dlhšej lehote. Ak je potrebné poslať produkt na opravu do zahraničia alebo doviesť náhradné diely zo zahraničia, oprava môže trvať dlhšie.
3. Použije sa právo krajiny, do ktorej bol tovar dodaný, vrátane záručných ustanovení. Neplatí Dohovor OSN o zmluvách o medzinárodnej kúpe tovaru.
4. Záruka sa nevzťahuje na poškodenia spôsobené nesprávnym používaním.

SK Ochrana životného prostredia



Tento produkt sa dodáva v obale, ktorý ho chráni pred možným poškodením počas prepravy. Obal je vyrobený zo surovín, ktoré je možné recyklovať. Tieto obaly vyhadzujte a triedte podľa ich typu.



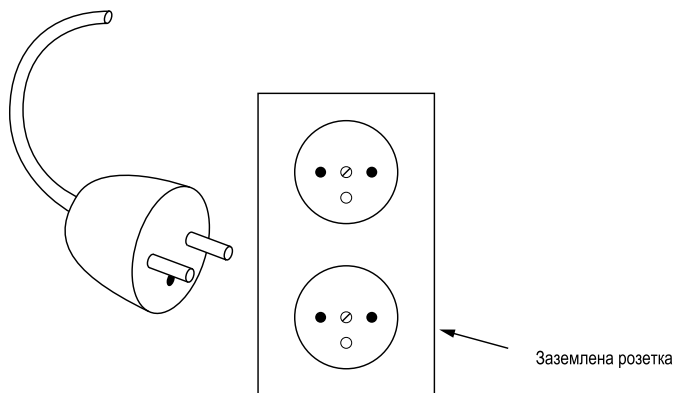
Z dôvodu ochrany životného prostredia musia byť použité batérie odovzdané na mieste predaja, alebo odovzdané do určenej zberne pre skladovanie druhotných surovín. Nevyhadzujte použité batérie do domových košov na odpadky. Týmto budete prispievať k ochrane životného prostredia.



Opotrebované elektrické zariadenia (vrátane počítača) sú druhotné suroviny a nesmú sa vyhadzovať do košov a kontajnerov na domový odpad, pretože môžu obsahovať látky nebezpečné pre ľudské zdravie a životné prostredie! Prosíme o aktívnu podporu efektívneho riadenia prírodných zdrojov a ochranu životného prostredia. Použitú zariadenie odovzdajte do zberne pre skladovanie druhotných surovín – použitých elektrických zariadení.



Návod na použitie bol vytlačený na recyklovateľnom papieri. Triediť ho podľa platných pravidiel.



Цей продукт повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Виріб оснащений заземлюючим дротом для пристрою та заземлювальною пробкою. Вилку слід підключити до відповідної, правильно встановленої розетки, заземленої відповідно до всіх місцевих законів та постанов.

НЕБЕЗПЕКА! Неправильне підключення заземлюючого провідника пристрою може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного техніка, який оцінить, чи правильно заземлений виріб. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається з виробом, якщо вона не підходить до розетки, кваліфікований електрик повинен встановити відповідну розетку.

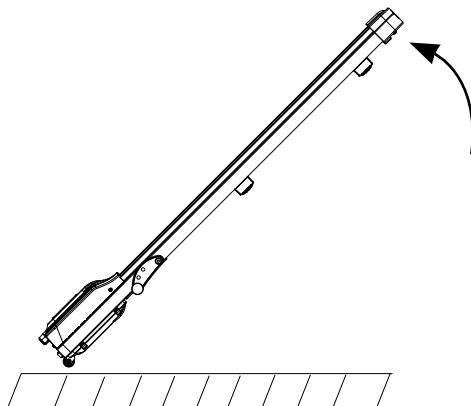
Цей виріб призначений для використання в ланцюзі напругою 220–240 V і має заземлюючий штекер, схожий на вилку, зображену на схемі нижче. Переконайтесь, що виріб підключено до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка. Не використовуйте адаптер з цим продуктом (фото вище наведено лише для ілюстрації, власне штепсельна розетка та розетка залежать від країни імпорту).



Переміщення пристрою

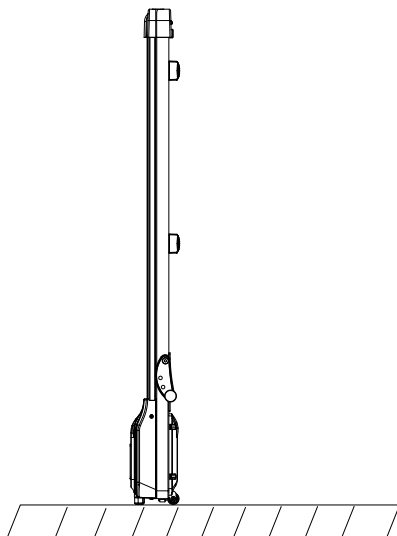
Щоб перемістити бігову доріжку, візьміть її обома руками за боки задньої частини (як показано на ілюстрації), підніміть пристрій під кутом приблизно 45° , доки передні транспортні колеса не торкнуться підлоги. Коли бігова доріжка стане на колеса, її можна буде легко переміщувати.

Примітка: При переміщенні пристрою завжди тримайте його за боки задньої частини — у місцях, зазначених на ілюстрації — це забезпечить стабільність та безпеку.



Зберігання

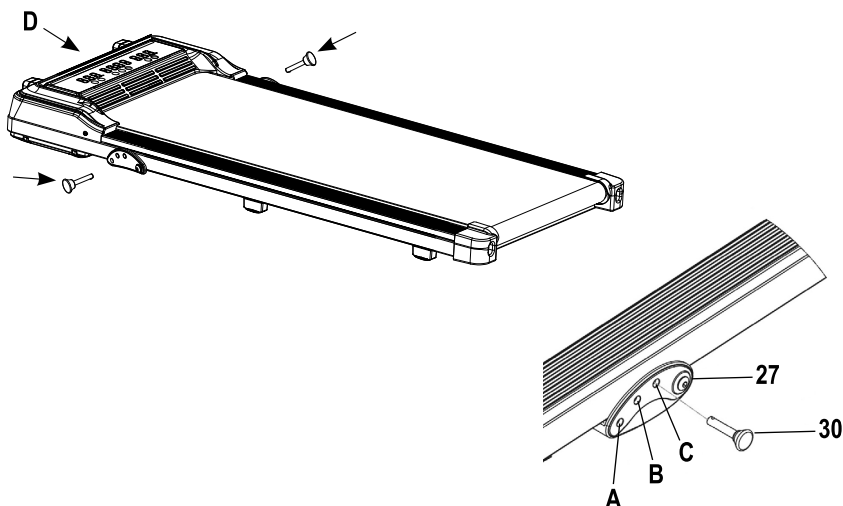
Для зберігання бігової доріжки слід встановити вертикально під кутом 90° до стіни (згідно з ілюстрацією), або покласти горизонтально під диван чи ліжко.



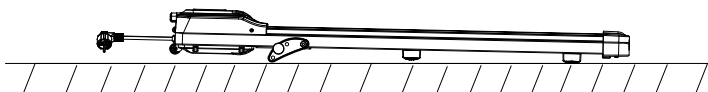


Регулювання кута нахилу бігової доріжки

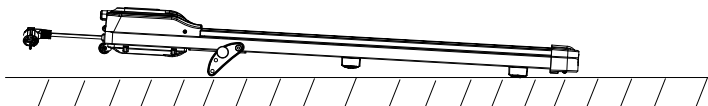
1. Пристрій дозволяє три ручних налаштування нахилу: А, В та С, де А — найменший нахил, а С — найбільший.
 2. Регулювання слід проводити лише тоді, коли пристрій зупинено й відключено від електромережі.
 3. Візьміть правою рукою за точку D пристрою й підніміть її приблизно на 20 см або більше від підлоги. Потім однією рукою міцно витягніть фіксатор (30) з регульованої ніжки (27) і вставте його в один із отворів для налаштування кута нахилу: А, В або С. Переконайтеся, що фіксатор повністю проходить крізь ніжку для надійної фіксації.
 4. Повторіть ту саму процедуру з другою регульованою ніжкою (27) з протилежного боку.
- Примітка:** Фіксатори повинні бути вставлені в отвори однакової позиції нахилу (наприклад, А-А, В-В або С-С).
5. Нарешті, обережно опустіть пристрій, доки він повністю не стане на підлогу. Після цього можна розпочати використання.



Налаштування кута нахилу на рівень В

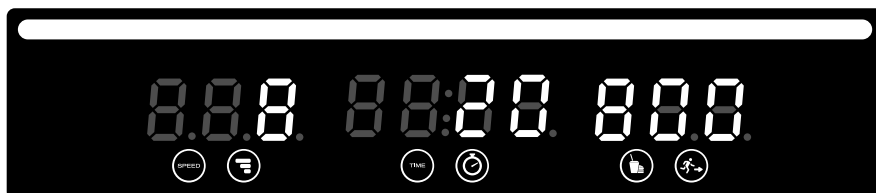


Налаштування кута нахилу на рівень С





1. Дані на дисплеї



2. Покази на дисплеї

Дисплей автоматично змінює відображені дані кожні 5 секунд, якщо режим не встановлено вручну.

 	Відображає швидкість.
 	Відображає час тренування.
 	Відображає спалені калорії та пройдену відстань — по черзі кожні 5 секунд.

Примітка:

Усі значення на дисплеї автоматично скидаються після досягнення максимальних значень. Перемикання між відображенням відстані та калорій відбувається лише під час роботи бігової доріжки.

Примітка:

Бігова доріжка запрограмована на автоматичне вимкнення після 100 хвилин використання. Для повторного запуску натисніть кнопку увімкнення/вимкнення.

2.1. Світлодіодна смуга

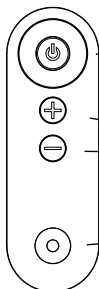
Світлодіодна смуга над дисплеєм відображає поточний діапазон швидкості за допомогою трьох кольорів:

- зелене світло: швидкість $\leq 2,0$ км/год,
- синє світло: $2,0$ км/год $<$ швидкість $\leq 4,0$ км/год,
- червоне світло: швидкість $> 4,0$ км/год.



3. Функції кнопок

Пристрій керується за допомогою пульта дистанційного керування. Діапазон швидкості: від 1 до 6 км/год.



- Натисніть кнопку для запуску доріжки. Через 3 секунди доріжка почне рухатися на мінімальній швидкості.
- Натисніть цю кнопку під час тренування — доріжка поступово зупиниться.

Регулювання швидкості під час тренування — коротке натискання збільшує (+) або зменшує (–) швидкість на 0,1 км/год, довге натискання швидко збільшує або зменшує швидкість.

Отвір для шнурка

3.1. Заміна батарейки в пульті

Відкрийте кришку батарейного відсіку пульта дистанційного керування і вставте батарейку знаком „+” догори. Закрийте батарейний відсік кришкою. Використовує батарейку CR2025, не входить у комплект.

4. Основні функції комп'ютера

Підключіть шнур живлення до джерела живлення. Дисплей засвітиться, і тренажер перейде в режим очікування.

4.1. Швидкий старт

- Перемкніть кнопку живлення на передній частині бігової доріжки, щоб запустити бігову доріжку.
- Натисніть , протягом 3 секунд бігове полотно почне рухатися на найнижчій швидкості.
- Натисніть + або –, щоб виставити швидкість.
- Натисніть , щоб зупинити тренажер.

5. Режим сну

Якщо не використовувати бігову доріжку і не виконувати жодних операцій більше 10 хвилин, то система бігової доріжки перейде в сон. Щоб її розбудити, натисніть будь-яку кнопку.

6. Підключення через **Bluetooth** / Тренування з додатком **Kinomap**

Підключивши бігову доріжку до свого мобільного пристрою через Bluetooth, ви можете переглянути параметри тренування на телефоні. Щоб скопіювати цю функцію, завантажте програму Kinomap, розроблену для цієї бігової доріжки. Поточні версії доступні в AppStore (iOS) та Google Play Store (Android).

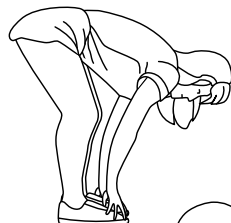
7. Відображення даних і діапазон налаштування

	Відображений діапазон
Швидкість (км/год)	1,0 – 6,0
Час (мін:сек)	0:00 – 99:59
Дистанція (км)	0,00 – 99,9
Калорії (ккал)	0 – 990

Перед правильним тренуванням слід робити вправи на розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому витрачайте перші 5 ~ 10 хвилин на прогрівання тіла. Потім виконайте наведені нижче вправи для розтяжки. Ви можете робити ці вправи знову після тренування.

1.

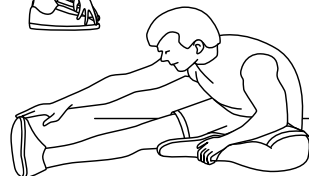
Злегка зігніть коліна, повільно нахиліться вперед, спина і руки розслаблені, руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу три рази.



2.

Сидячи на підлозі, одну ногу поставити прямо, іншу ногу зігніть в коліні, щоб вся ступня зігнутої ноги торкалася прямої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг із прямою ногою. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

1

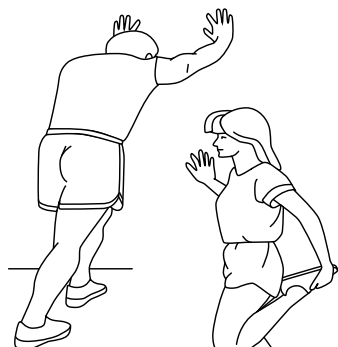


2

3.

Обидві руки прикладіть до стіни чи дерева, одну ногу злегка зігніть у коліні – стопу покладіть прямо до стіни / дерева. Витягніть другу ногу назад – колінний суглоб повинен бути випрямлений, стопа, звернена до стіни, повинна торкатися землі всією поверхнею. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

3

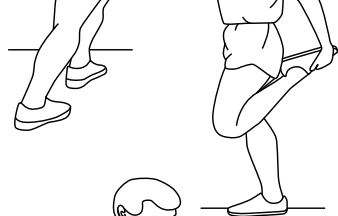


4

4.

Правою рукою тримуйте стіну або стіл, щоб підтримувати рівновагу, потім витягніть ліву руку назад, щоб повільно схопити ліву ногу і потягніть її за сідниці, поки не відчуєте напругу м'язів передніх стегон. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу тричі для кожної ноги.

3



5.

Сядьте на підлогу, зігніть коліна і розташуйте їх так, щоб ступні торкалися підшви. Руками обхопіть ноги, намагайтеся натискати на лікті ногами, щоб Ви відчували розтягнення на внутрішній стороні стегон. Затримайтеся в такому положенні 10–15 секунд, після чого розслабтесь. Повторіть вправу тричі.



5



- Якщо Вам більше 35 років, Ви страждаєте на хронічні захворювання або якщо це перше тренування на такого роду обладнанні, то перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем. Це може допомогти вам розробити відповідний графік занять, адаптований до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху та інтенсивність вправ.
- Перш ніж використовувати бігову доріжку, навчіться керувати пристроєм: як запустити, зупинити, регулювати швидкість тощо. Не використовуйте бігову доріжку, не читаючи цієї інформації. Тільки після цих дій можете використовувати пристрій.

Розминка

- Станьте на рейки обох сторін і візьміться за ручки обома руками. Спробуйте знайти рівновагу. Виставіть низьку швидкість, близько 1,6 – 3,2 км/год, а потім ступайте на полотно однією ногою.
- Перевіривши швидкість, Ви можете зайти на бігову доріжку, почати біг та збільшити швидкість до 3–5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім зупиніть пристрій.

Початок тренування

- Перш ніж розпочати тренування, перевірте і навчіться регулювати швидкість і нахил бігового полотна.
- Пройдіть близько 1 км утримуючи стабільну швидкість і засічіть свій час, це має зайняти у вас близько 15-25 хвилин. Якщо ви рухаєтеся зі швидкістю 4,8 км/год, це займе у вас приблизно 12 хвилин на 1 км.
- Якщо ви відчуваєте себе комфортно на стабільній швидкості, ви можете збільшувати як швидкість, так і нахил. На цьому етапі, щоб не відчувати ніякого дискомфорту, не збільшуйте швидкість і нахил бігової доріжки надто сильно.

Збільшення інтенсивності

- Прогрівайтеся на біговій доріжці 2 хвилини зі швидкістю 4,8 км/год, потім збільшіть швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте йти протягом 2 хвилин. Потім збільшуйте швидкість до 5,8 км/год і йдіть 2 хвилини. Потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки Ви не відчуєте, що дихання стає швидким (але Ви все одно повинні відчувати себе комфортно).
- Робіть 5-хвилинну розминку на біговій доріжці зі швидкістю 4-4,8 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете стабільної та оптимальної швидкості, з якою Ви зможете займатися протягом 45 хвилин. Щоб підвищити інтенсивність руху, Ви можете підтримувати швидкість протягом односторонньої телевізійної програми, потім збільшувати її на 0,3 км/год протягом кожного рекламного блоку, а потім повертатися до початкової швидкості. Ви відзначите найкращу ефективність спалювання калорій під час рекламних роликів та збільшення частоти серцевих скорочень. Під кінець, зменшуйте швидкість поетапно протягом наступних 4 хвилин.

Частота тренувань

- Плануйте свій графік вправ не тільки для задоволення, але і для підвищення ефективності тренувань. Час циклу: 3-5 разів / тиждень, кожен по 15-60 хвилин.
- Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та кут нахилу бігової доріжки. Не рекомендовано на початку занять на біговій доріжці виставляти кут, оскільки це може бути способом збільшення навантаження та інтенсивності тренувань.
- Якщо у Вас є досвід тренувань на біговій доріжці, Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або пробіжки. Однак якщо Ви ніколи не займалися на такому обладнанні, Ви можете використовувати наступний план:
 - швидкість 1,0 – 2,5 км/год (ходьба – дуже повільний темп)
 - швидкість 2,5 – 4,0 км/год (ходьба – повільний темп)
 - швидкість 4,0 – 6,0 км/год (звичайна хода)



УВАГА! Завжди відключайте бігову доріжку від розетки перед очищенням або ремонтом.

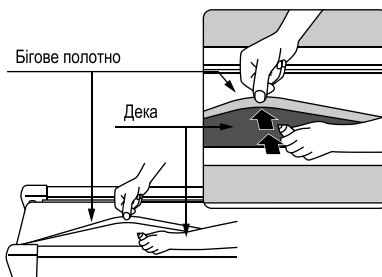
Очищення

- Утримання бігової доріжки в чистоті продовжить термін її служби.
- Дбайте про чистоту пристрою, регулярно видаляючи пил.
- Очищуйте обидва боки бігового полотна, а також бічні опорні платформи.
- Для очищення пристрою використовуйте м'яку тканину, злегка зволожену водою. Не використовуйте агресивні мийні засоби або жорсткі серветки для чищення, які можуть пошкодити пристрій.
- Після кожного використання пристрою видаляйте всі сліди поту та бруду.
- Завжди носіть чисте бігове взуття на біговій доріжці, це зменшить кількість бруду під біговим полотном.

УВАГА! Завжди відключайте бігову доріжку від розетки перед зняттям кришки двигуна. Принаймні раз на рік знімайте кришку двигуна та пилососьте простір под нею.

Змащування бігового полотна та деки

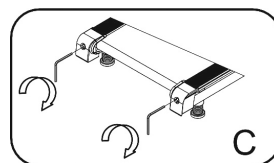
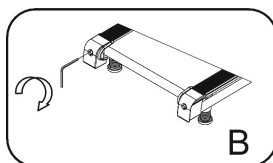
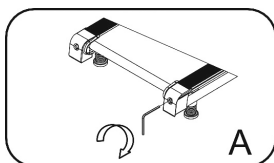
1. Ця модель бігової доріжки змащена на заводі. Тертя полотна та деки може мати вирішальне значення для терміну служби та ефективності бігової доріжки. Тому її необхідно періодично змащувати.
2. Рекомендується періодично перевіряти деку. Якщо ви помітили пошкодження деки, зверніться до сервісного центру.
3. Частота змащування залежить від умов експлуатації.
4. Рекомендується змащувати деку відповідно до наведеного нижче графіка:
 - низька інтенсивність експлуатації (менше 3 годин на тиждень) – один раз на рік,
 - середня інтенсивність експлуатації (3–5 годин на тиждень) – кожні шість місяців,
 - дуже інтенсивна експлуатація (понад 5 годин на тиждень) – кожні три місяці.
5. Рекомендується використовувати нежирне змащування.



Увага! Будь-який ремонт бігового полотна має виконуватися в професійному сервісному центру.

Центрування бігового полотна

1. Рекомендується відключати бігову доріжку від джерела живлення на 10 хвилин після кожних 2 годин безперервного тренування.
2. Ослаблене бігове полотно буде рухатися з труднощами під час бігу та може призвести до ковзання або падіння користувача під час виконання вправ. Занадто натягнуте (перетягнуте) бігове полотно може спричинити зниження ефективності двигуна та створити більше тертя між валом і полотном.
3. Встановіть бігову доріжку на горизонтальну поверхню. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 6–8 км/год.
 - Якщо бігове полотно зміщується праворуч, вийміть праву задню заглушку, поверніть регулювальний гвинт на правому боці за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, потім запустіть біг, поки полотно не відцентрується (Рис. А).
 - Якщо бігове полотно зміщується ліворуч, вийміть ліву задню заглушку, поверніть регулювальний гвинт на лівому боці за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, потім запустіть біг, поки полотно не відцентрується (Рис. В).
 - Якщо полотно все ще не по центру, повторіть вищеописані дії, поки полотно не відцентрується.
 - Час від часу регулюйте натяг полотна, щоб запобігти його ослабленню, викликаному фізичними вправами. Вийміть задні заглушки, поверніть лівий і правий регулювальні гвинти на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, після чого запустіть бігову доріжку. Перевіряйте натяг полотна, поки воно не буде натягнуте належним чином (Рис. С).



Код помилки	Причина	Спосіб усунення
E01 Вказує на неправильну комунікацію між електронним лічильником та електронним контролером	Помилка зв'язку між дисплеєм і контролером	Повторно підключіть кабель зв'язку
	Дисплей не подає сигнал	Замініть дисплей, зачекайте на ремонт
	Відсутній вихідний сигнал від нижнього контролера	Замініть нижній контролер, зачекайте на ремонт
E02 Вказує на неправильне виявлення напруги між нижнім контролером та двигуном	Неправильна напруга між нижнім контролером і двигуном	Перевірте правильність підключення кабелю двигуна
	Контролер не подає або подає неправильну напругу	Замініть нижній контролер
	Несправність двигуна	Замініть двигун
E05 Інформує про захист від перенапруги двигуна нижнього контролера	Активованій захист від перенапруги двигуна	Рекомендується використовувати в межах номінальної напруги
	Несправність двигуна	Замініть двигун
	Несправність схеми виявлення перенапруги	Замініть нижній контролер, зачекайте на ремонт



Потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Максимальна потужність	Відповідно до маркування на тренажері
Вага нетто	~ 18,00 кг
Діапазон швидкостей	1,0 – 6,0 км/год



Умови гарантії

1. Покупець має наступні варіанти подання скарги:
 - через форму заповнення рекламацийного формуляру на сайті.
 - письмово на адресу:
електронною поштою: **info@hop-sport.ua**
2. Дефекти або пошкодження товару, виявлені протягом гарантійного періоду, будуть усунені безкоштовно протягом 14 робочих днів з дати доставки товару до сервісу. Якщо потрібно привезти деталі з-за кордону, термін ремонту може бути продовжений.
3. Всі гарантійні умови виконуються за законодавством країни, куди було доставлено товар, включаючи гарантійні положення. Конвенція ООН про договори міжнародної купівлі-продажу товарів не застосовується.
4. Гарантія не поширюється на пошкодження, що виникли внаслідок неналежного використання.

UA Охорона навколишнього середовища



Цей виріб поставляється в упаковці, для захисту від можливих пошкоджень під час транспортування. Упаковка є необробленою сировиною і може бути перероблена. Позбудьтеся цих матеріалів відповідно до їх типу.



Для захисту навколишнього середовища виносьте використані батареї до спеціального пункту для переробки. Не викидайте використані батареї в урни для сміття. Таким чином ви зробите свій внесок у захист навколишнього середовища.



Використані електричні пристрої (зокрема комп'ютер) – це матеріали, що підлягають вторинній переробці – їх не слід утилізувати з побутовими відходами, оскільки вони можуть містити речовини, небезпечні для здоров'я людини та навколишнього середовища! Будь ласка, активно допомагайте в економному управлінні природними ресурсами та охороні навколишнього середовища, передаючи використаний пристрій до пункту прийому вторинних матеріалів – використаних електричних пристроїв.



Інструкцію надруковано на папері, придатному для переробки. Сортиуйте її відповідно до чинних правил.



Vyrobeno v Číně
Hergestellt in China
Made in China
Fabricado en China
Fabriqué en Chine
Kínában készült

Prodotto in Cina
Gemaakt in China
Wyprodukowano w Chinach
Fabricat în China
Vyrobené v Číne
Вироблено в Китаї

DISTRIBUTION

PL Hegen Distribution Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów

CZ Hegen Česko s.r.o.
Stavbařů 2201/36
734 01 Karviná-Mizerov

DE Hegen Deutschland GmbH
Chausseestraße 80D
17321 Löcknitz

UK Hegen UK Ltd
Ealing Cross, 1st Floor, 85 Uxbridge Road
London, W5 5TH

IMPORTER

PL Hegen Europe Sp. z o.o.
Sportowa 3A
32-080 Zabierzów