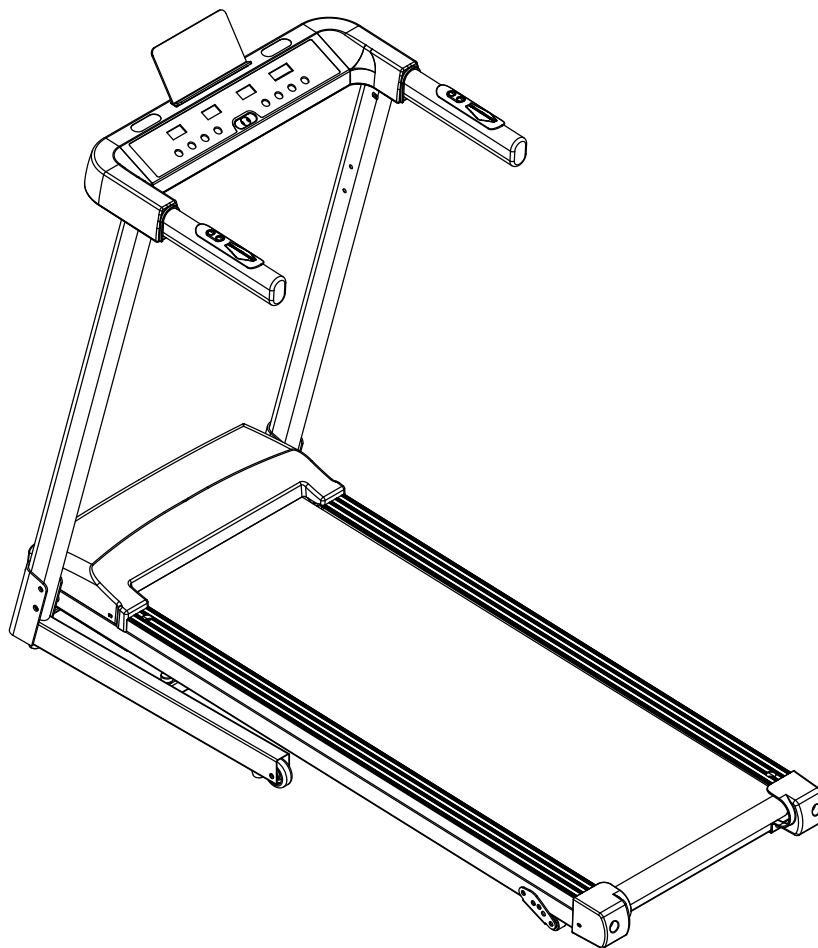


***Rebel***

# ACTIVE TREADMILL



## USER'S MANUAL

CS

DE

EN

LT

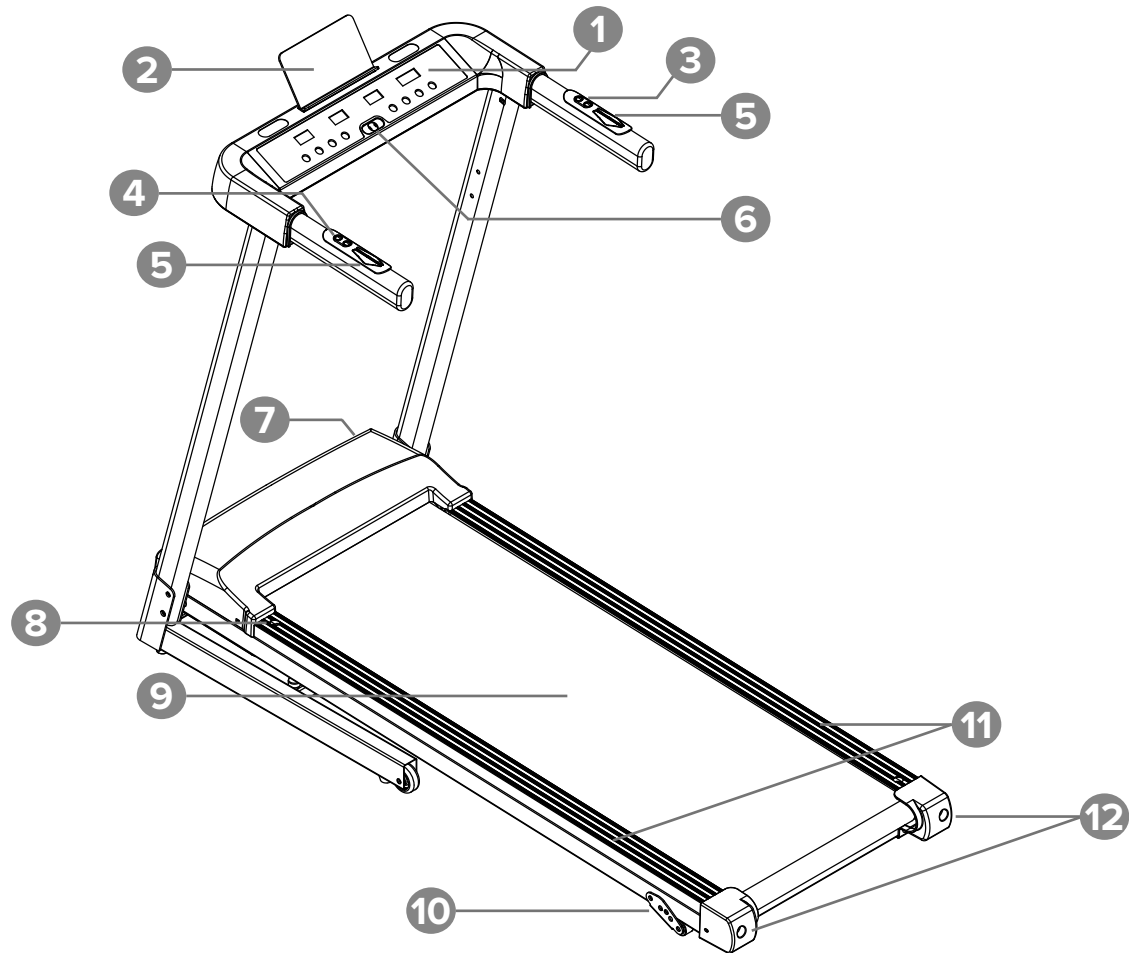
PL

PT

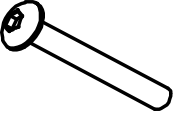
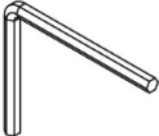
RO

SK

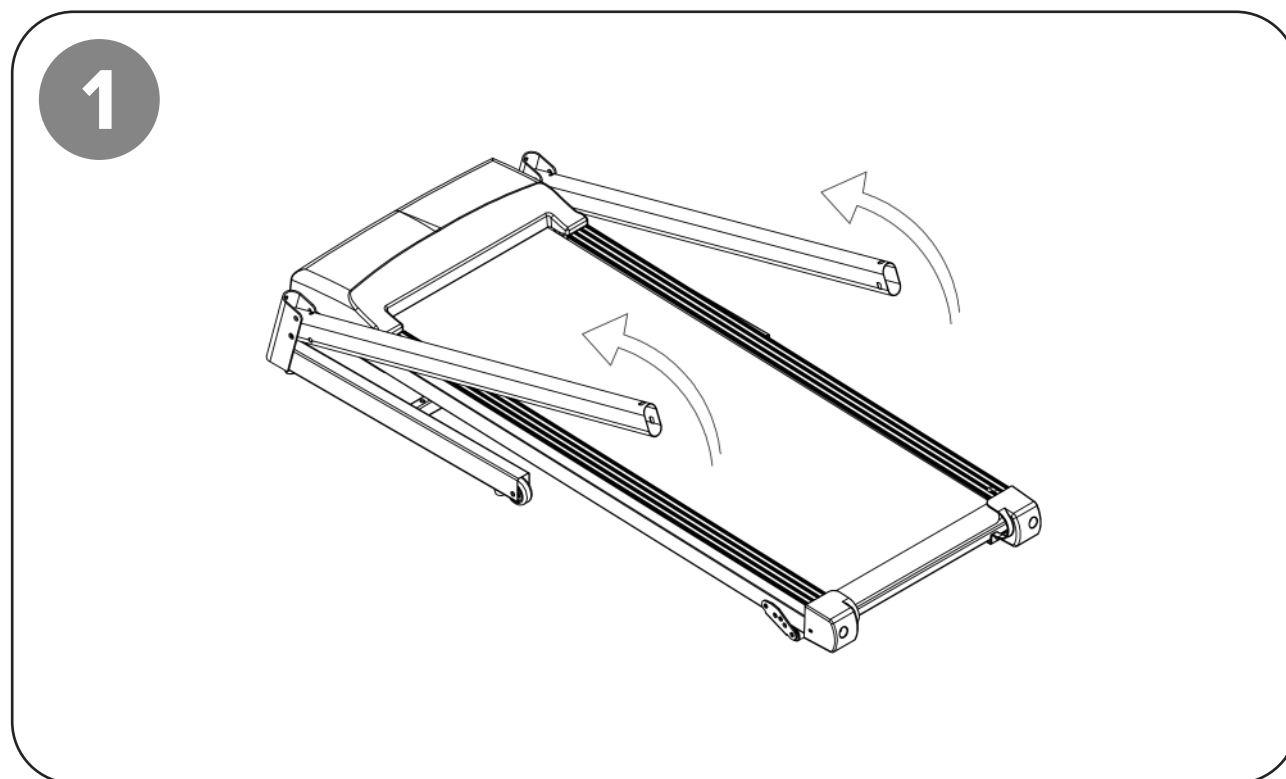
model: RBA-1018



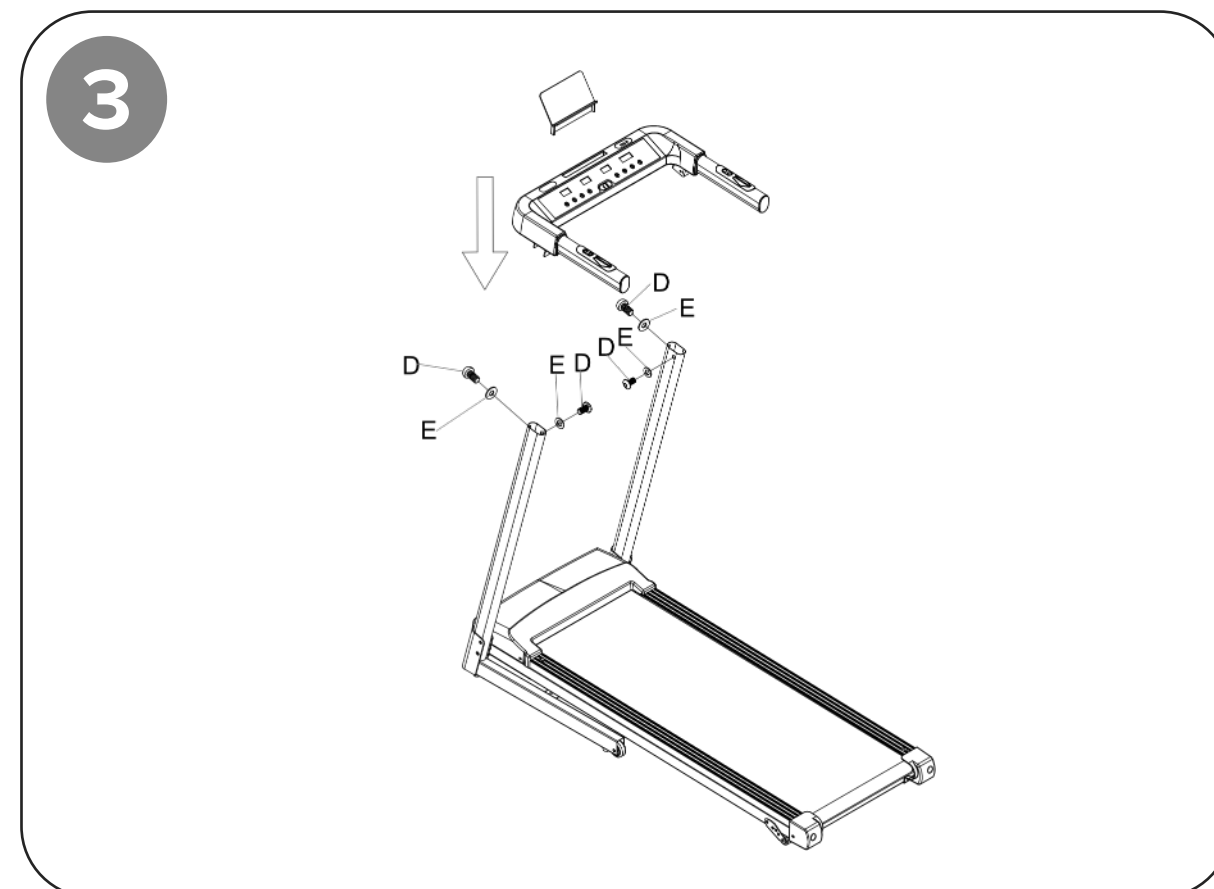
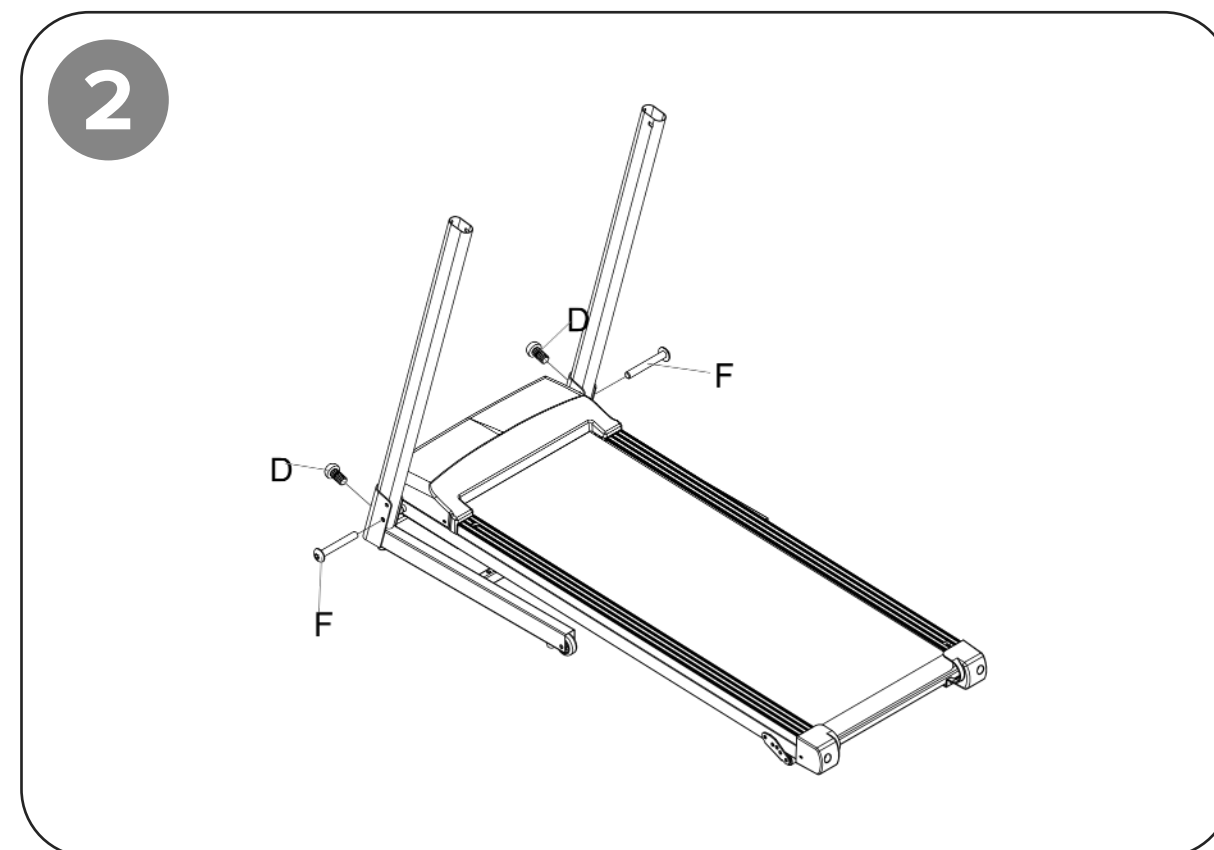
|    | CS                              | DE                            | EN                        | LT                                           | PL                        | PT                              | RO                         | SK                          |
|----|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1  | Tréninkový počítač              | Trainingscomputer             | Console                   | Treniruočių kompiuteris                      | Komputer treningowy       | Console                         | Consolă                    | Tréningový počítač          |
| 2  | Držák na tablet/ chytrý telefon | Smartphone-/ Tablet-Halterung | Smartphone/ tablet holder | Telefono / planšetinio kompiuterio laikiklis | Uchwyt na telefon/tablet  | Suporte para smartphone/ tablet | Suport smartphone/ tabletă | Držiak na tablet/ smartfón  |
| 3  | Tlačítka rychlosti              | Geschwindigkeitsregler        | Speed buttons             | Greičio mygtukai                             | Przyciski prędkości       | Botões de velocidade            | Butoane viteză             | Tlačidlá rýchlosti          |
| 4  | Tlačítka START/ STOP            | Taste START/ STOPP            | START/STOP buttons        | START/STOP mygtukai                          | Przyciski START/ STOP     | Botões INICIAR/ PARAR           | Buton START/ STOP          | Tlačidlá START/ STOP        |
| 5  | Snímače tepové frekvence        | Pulssensoren                  | Heart rate sensors        | Širdies ritmo jutikliai                      | Czujniki tętna            | Sensores de frequência cardíaca | Senzori de ritm cardiac    | Senzory srdcovej frekvencie |
| 6  | Bezpečnostní klíč               | Sicherheitsschlüssel          | Safety key                | Saugos raktas                                | Klucz bezpieczeństwa      | Chave de segurança              | Cheie de siguranță         | Bezpečnostný kľúč           |
| 7  | Vypínač                         | EIN/AUS-Schalter [ON/OFF]     | ON/OFF switch             | Maitinimo jungiklis                          | Włącznik                  | Interruptor liga/ desliga       | Comutator ON/ OFF          | Prepínač                    |
| 8  | Servisní otvor                  | Schmieranschluss              | Lubrication port          | Serviso skylė                                | Otwór serwisowy           | Buraco de serviço               | Orificiu lubrifiere        | Servisný otvor              |
| 9  | Běžecský pás                    | Laufband                      | Running belt              | Bėgimo juosta                                | Pas biegowy               | Manta de corrida                | Bandă alergare             | Bežecský pás                |
| 10 | Nastavení úhlu náklonu          | Neigungseinstellung           | Incline adjustment        | Pasvirimo kampo reguliavimas                 | Regulacja kąta nachylenia | Ajuste de inclinação            | Ajustare înclinare         | Nastavenie uhla sklonu      |
| 11 | Boční lišta                     | Fußschiene                    | Foot rail                 | Šoninis turėklas                             | Szyna boczna              | Trilho                          | Bare pentru picioare       | Bočná koľajnica             |
| 12 | Seřizovací šrouby               | Einstellungsschrauben         | Adjustment screws         | Reguliavimo varžtai                          | Śruby regulujące          | Parafusos de ajuste             | Șuruburi de reglare        | Nastavovacie skrutky        |

|   |                                                                                   |    |   |                                                                                     |    |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| F |  | x2 | B |   | x1 |
| D |  | x6 | A |   | x1 |
| E |  | x4 |   |  | x1 |

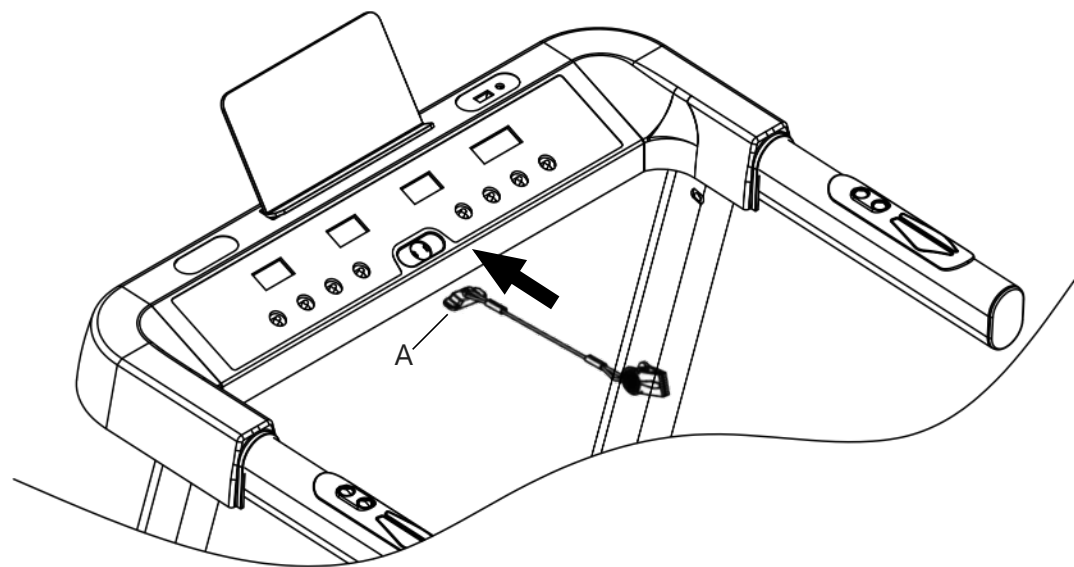
## MONTÁŽ / MONTAGE / ASSEMBLY / ĮRENGIMAS / MONTAŽ / INSTALAÇÃO / ASAMBLARE / INSTALAÇÃO



**CS** Držte podpěry, abyste zabránili jejich pádu a poškození nebo zranění osob nacházejících se v blízkosti.  
**DE** Sichern Sie die Pfosten mit der Hand, um zu verhindern, dass diese herunterfallen und Schäden oder Verletzungen verursachen.  
**EN** Secure the uprights with hand to prevent them from falling down causing damages or injuries.  
**LT** Atramas reikia laikyti taip, kad jos nenukristų ir nesužalotų ar nesužalotų šalia esančių asmenų.  
**PL** Należy przytrzymać wsporniki, aby zapobiec ich upadkowi, powodując uszkodzenia lub obrażenia osób znajdujących się w pobliżu.  
**PT** Segure os montantes com as mãos para evitar que caiam e causem danos ou ferimentos.  
**RO** Asigurați montanții cu mâna pentru a preveni căderea lor și să pot cauza daune sau răni.  
**SK** Podržte podpěry, aby nepadli a nespôsobili poškodenie alebo zranenie osôb nachádzajúcich sa v blízkosti.



4



## OBEČNÉ BEZPEČNOSTÍ POKYNY

- Zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Nepoužívejte venku.
- Zařízení umístěte na plochý a rovný povrch. Neumísťujte zařízení na tlustý koberec, mohlo by to ovlivnit správnou ventilaci zařízení. Neumísťujte zařízení do blízkosti kapaliny nebo venku.
- Před prvním použitím se ujistěte, že jsou všechny šrouby a matice dostatečně utaženy.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda zařízení není poškozené.
- Nepoužívejte zařízení, pokud nefunguje správně nebo je poškozené.
- Nepokoušejte se opravit zařízení sami. Veškeré opravy by měly být svěřeny kvalifikovaným odborníkům. Demontáž zařízení je zakázána.
- Nepoužívejte neoriginální příslušenství.
- Čištění, údržba a skladování musí být prováděny v souladu s postupy uvedenými v tomto návodu. Zařízení skladujte v čistém a suchém místě.
- Při zvedání a přepravě zařízení je třeba dbát zvláštní opatrnosti. Při zvedání zařízení udržujte správný postoj, aby nedošlo k úrazu páteře. Použijte správnou techniku nebo požádejte o pomoc druhou osobu.

## ELEKTRICKÁ BEZPEČNOST

- Neodpojitelný napájecí kabel smí vyměnit pouze autorizovaný servis.
- Zařízení a napájecí kabel uchovávejte mimo dosah zdrojů tepla, vody, vlhkosti, ostrých hran a dalších faktorů, které by mohly způsobit poškození zařízení nebo kabelu.
- Zvláštní pozornost je třeba věnovat tomu, aby se napájecí kabel nedotýkal horkých/ostrých hran.

## BEZPEČNOST OSOB

**POZOR** Před zahájením cvičení se doporučuje poradit se s lékařem, zejména u osob starších 35 let nebo u osob se zdravotními problémy. Výrobce zařízení nenese odpovědnost za zranění způsobená nedodržením těchto pokynů. Zařízení používejte pouze způsobem popsáním v tomto návodu.

**POZOR** Snímače srdečního tepu nejsou zdravotnické výrobky. Přesnost měření pulsu mohou ovlivnit různé faktory, zejména způsob, jakým se uživatel pohybuje. Snímače srdečního tepu jsou navrženy pouze k určení přibližného srdečního tepu během cvičení.

Snímače srdečního tepu mají určitou chybovost. Přetížení těla během cvičení může vést ke zranění nebo smrti. Pokud se necítíte dobře, okamžitě přestaňte cvičit.

- Cvičení by mělo být prováděno ve vhodném sportovním oblečení. Cvičení by se nemělo provádět v dlouhém a volném oděvu, který by mohl být zařízením vtažen dovnitř. Na cvičení byste měli nosit sportovní obuv s gumovou podrážkou.
- Udržujte vlasy, oděvy, šperky a jiné předměty v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí zařízení. Vlasy nebo šperky mohou být vtaženy pohyblivými částmi.
- Cvičení by mělo být provedeno nejméně 40 minut po jídle.
- Abyste zajistili bezpečné cvičení a předešli zranění, měli byste před zahájením cvičení provést rozcvičku.
- Zařízení je určeno pro cvičení pro jednu osobu.
- Nepřetěžujte zařízení. Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést ke zranění nebo smrti. Pokud během cvičení pociťujete bolest na hrudi, nevolnost, závratě nebo potíže s dýcháním, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem, než budete pokračovat.
- Toto zařízení mohou používat děti starší 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi, jakož i osoby, které nemají žádné zkušenosti a nejsou s tímto zařízením obeznámeny, pokud je zajištěn dohled nebo poučení o používání zařízení bezpečným způsobem a rizika s tím související pochopily. Děti by měly být poučeny, aby s přístrojem nezacházely jako s hračkou. Čištění a údržbu zařízení by neměly provádět děti bez dozoru.
- Zařízení uchovávejte mimo dosah dětí a domácích mazlíčků.

## DALŠÍ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PRO BĚŽECKÉ PÁSY

- Před zahájením používání běžeckého pásu se ujistěte, že je bezpečnostní klíč připevněn k oděvu nebo pásku uživatele.
- Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, nevkládejte žádné předměty do otvorů zařízení.
- Běžecký pás nespouštějte, když stojíte na běžeckém pásu. Vždy stůjte na bočních lištách a počkejte, až se pás začne pohybovat.
- Pokud se rychlost běžeckého pásu náhle zvýší, okamžitě vyjměte bezpečnostní klíč, aby se běžecký pás okamžitě zastavil.
- Nenechávejte zařízení v chodu bez dozoru. Jestliže zařízení nepoužíváte, před údržbou, čištěním nebo přemísťováním jej vždy odpojte od napájení.
- Kolem jednotky dodržujte vzdálenost 1 metr po stranách a 2 metry vzadu. Při používání běžeckého pásu se ujistěte, že se v jeho blízkosti nenacházejí žádní lidé, zvířata nebo předměty.
- Při prvním tréninku na běžeckém pásu se držte madel, dokud se nebudete cítit pohodlně a dostatečně stabilně.

## VAROVÁNÍ TÝKAJÍCÍ SE UZEMNĚNÍ

Toto zařízení musí být uzemněno. V případě poruchy běžeckého pásu představuje uzemnění cestu nejmenšího odporu elektrického proudu, čímž se snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Toto zařízení je vybaveno zemnicím kabelem a zemnicí zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

## NEBEZPEČÍ

Nesprávné připojení uzemňovacího kabelu zařízení může mít za následek riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti, zda je výrobek správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku dodanou s výrobkem – pokud nepasuje do zásuvky, nechte správnou zásuvku nainstalovat kvalifikovaným elektrikářem.

Tento výrobek je určen pro použití ve jmenovitém obvodu 220 – 240 V a má zemnicí zástrčku. Ujistěte se, že je zařízení zapojeno do zásuvky stejné konfigurace jako zástrčka. S tímto zařízením nepoužívejte adaptér.

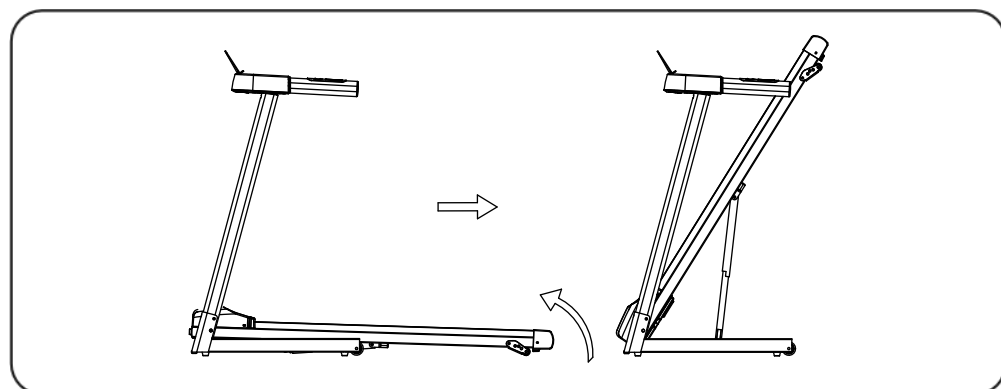
## UPOZORNĚNÍ TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE

- Pro bezpečnost uživatele je zařízení vybaveno **BEZPEČNOSTNÍM KLÍČEM**. Běžecký pás se spustí pouze v případě, že je bezpečnostní klíč správně nainstalován v příslušném portu na konzole. Po odpojení klíče se běžecký pás okamžitě zastaví. **Z tohoto důvodu by měla být spona na konci šňůrky bezpečnostního klíče připevněna k oděvu uživatele před zahájením každého tréninku.** Když chce uživatel běžecký pás rychle zastavit, pokud se vyskytnou problémy s regulací rychlosti nebo v případě jakékoli jiné nouze, odpojte bezpečnostní klíč zatažením za jeho šňůru.
- Aby se bezpečnostní klíč v případě pádu odpojil od portu v konzole běžeckého pásu, musí být spona na klíč pevně připevněna k oděvu uživatele.
- Ujistěte se, že bezpečnostní klíč je mimo dosah dětí.

## SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

### VAROVÁNÍ

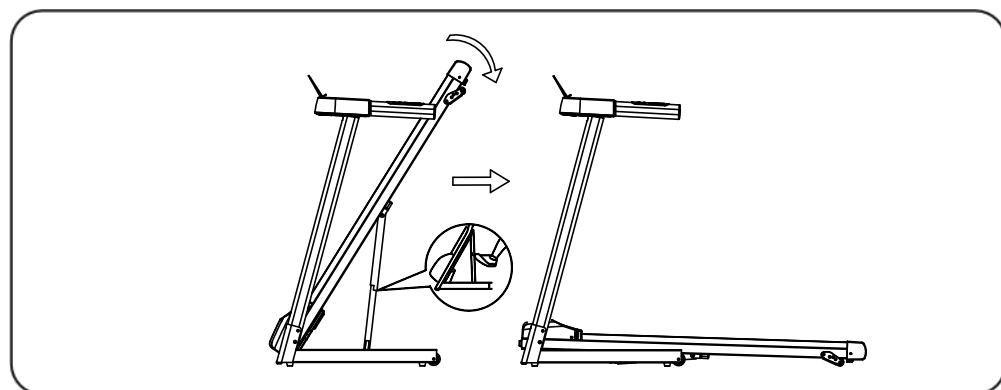
- Když je běžecký pás složený, nepřipojujte jej k napájecímu zdroji ani jej nespouštějte.
  - Před složením běžeckého pásu se ujistěte, že se běžecký pás zcela zastavil.
  - Neopírejte se o složený běžecký pás a nepokládejte na něj žádné předměty.
1. Přepněte spínač do polohy OFF a odpojte běžecký pás od napájení.
  2. Držte rám běžeckého pásu a zvedněte jej, dokud nezapadne na místo.



## ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

**POZOR** Při rozkládání běžeckého pásu se ujistěte, že se v jeho blízkosti nenacházejí žádné osoby, zvířata ani předměty.

1. Držte rám běžeckého pásu a zároveň nohou stiskněte pohon.
2. Při stisknutí aktuátoru snižte rám běžeckého pásu.
3. Vzdalte se od běžeckého pásu a nechte běžeckou desku pomalu klesnout na podlahu.



## PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

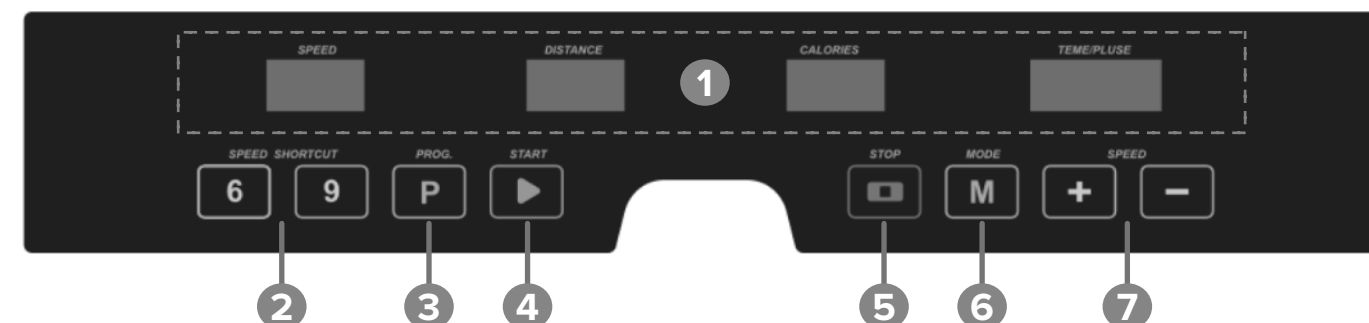
Běžecký pás je vybaven transportními kolečky, díky kterým je možné jej přemísťovat

1. Běžecký pás musí být sestaven tak, jak je popsáno v odstavci "Skládání běžeckého pásu".
2. Otočte se směrem k běžeckému pásu.
3. Uchopte oběma rukama madla běžeckého pásu a nakloňte jej směrem k sobě.
4. Přesuňte běžecký pás na požadované místo.

## PŘIPOJENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

1. Běžecký pás musí být zapojen do uzemněné zásuvky.
2. Přepněte přepínač do polohy ON.
3. Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.

## POPIS KONZOLE



1. **DISPLEJE RYCHLOSTI, VZDÁLENOSTI, KALORIÍ, TEPLoty/PULSY**
2. **TLAČÍTKA PRO RYCHLOU ZMĚNU RYCHLOSTI:** když je běžecký pás v chodu, je možné nastavit rychlost přímo stisknutím jednoho z tlačítek rychlého přístupu (stisknutím tlačítka s číslem 6 běžecký pás zvýší rychlost na 6 km/h).
3. **TLAČÍTKO P:** vyberte předdefinovaný program, od P01 do P12; přechod do režimu měření BMI.
4. **TLAČÍTKO START:** zahájení tréninku.
5. **TLAČÍTKO STOP:** ukončení tréninku.
6. **TLAČÍTKO M:** přechod do režimu odpočítávání; stisknutím tohoto tlačítka přepnete mezi displejem odpočítávání času → displejem odpočítávání vzdálenosti → displejem odpočítávání kalorií.
7. **TLAČÍTKA +/- :** manuální nastavení rychlosti; tlačítka pro nastavení.

**Funkce spánku:** Po 10 minutách nečinnosti v pohotovostním režimu, displej se vypne a běžecký pás přejde do režimu spánku. Stiskněte libovolné tlačítko pro jeho probuzení.

ROZSAH ZOBRAZENÝCH HODNOT

|                 | ROZSAH NASTAVENÍ | ROZSAH ZOBRAZENÍ |
|-----------------|------------------|------------------|
| ČAS (min : sek) | 5:00 - 99:00     | 0:00 - 99:59     |
| RYCHLOST (km/h) | -                | 1 - 12 km        |
| VZDÁLENOST (km) | 1.0 - 99.0       | 0.0 - 99.0       |
| KALORIE (kcal)  | 20 - 990         | 0 - 999          |

PŘEDDEFINOVANÉ PROGRAMY

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko P, pro výběr jeden z 12 programů. Pole *TIME/PULSE* bliká. Výchozí nastavení je 10 minut. Pomocí tlačítek +/- nastavíte čas tréninku. Trénink zahájíte stisknutím tlačítka START. Na displeji se v poli *TIME/PULSE* zobrazí třísekundové odpočítávání s doprovodným zvukovým signálem. Po dokončení odpočítávání se spustí běžící pás a pomalu zrychlí na rychlost prvního segmentu.

Každý program je rozdělen do 10 segmentů. Po rozdělení nastaveného tréninkového času na počet segmentů (tedy 10) získáme dobu trvání každého ze segmentů.  
Příklad:

$10 \text{ minut (doba tréninku)} / 10 = 1 \text{ minuta (doba trvání jednoho segmentu)}$

Běžecský pás před přechodem na každý další segment vydá zvukový signál.

| PROGRAM \ SEGMENT |          | Doba tréninku / 10 segmentů = doba trvání jednoho segmentu |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-------------------|----------|------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|                   |          | 1                                                          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1                | RYCHLOST | 3                                                          | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2                | RYCHLOST | 3                                                          | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3                | RYCHLOST | 2                                                          | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4                | RYCHLOST | 3                                                          | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5                | RYCHLOST | 3                                                          | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6                | RYCHLOST | 2                                                          | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7                | RYCHLOST | 2                                                          | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8                | RYCHLOST | 2                                                          | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9                | RYCHLOST | 2                                                          | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10               | RYCHLOST | 2                                                          | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11               | RYCHLOST | 2                                                          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12               | RYCHLOST | 2                                                          | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko M, pro vstup do nabídky režimu odpočítávání.
- Dalším stisknutím tlačítka M, můžete přepínat mezi okny vzdálenosti, času a kalorií.
  - Když hodnota v okně bliká, použijte tlačítka +/-, pro přizpůsobení hodnot.
    - CAS:** Nastavení doby tréninku. Výchozí nastavení je 10:00 minut.
    - VZDÁLENOST:** Nastavte vzdálenost, kterou chcete během tréninku urazit. Výchozí nastavení je 1 km.
    - KALORIE:** Nastavte množství kalorií, které chcete během tréninku spálit. Výchozí nastavení je 50 kcal.
  - Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko START a začněte trénink.
  - Po dokončení odpočítávání začne běžící pás pomalu zpomalovat, až se úplně zastaví.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Měření tepové frekvence lze provádět během tréninku nebo v klidu. Pro měření tepové frekvence se postavte na běžecský pás a oběma rukama zachyťte snímače tepové frekvence na rukojetích. Asi po 5 sekundách se na displeji v okně *TIME/PULSE* zobrazí výsledek měření tepové frekvence. Aby bylo možné získat spolehlivý výsledek, mělo by být měření prováděno po dobu nejméně 30 sekund.

**POZOR: Výsledky srdeční frekvence jsou pouze orientační a nemohou sloužit jako základ pro diagnostiku nebo léčbu.**

MĚŘENÍ BMI

Chcete-li přejít do režimu měření BMI, v pohotovostním režimu stiskněte tlačítko P dokud se na displeji nezobrazí nápis FAT. Poté stiskněte tlačítko M a vyberte kategorii:

| HODNOTA NA DISPLEJI | KATEGORIE        | VÝCHOZÍ NASTAVENÍ | ROZSAH              |
|---------------------|------------------|-------------------|---------------------|
| F1                  | Pohlaví          | 1                 | 1 - muž<br>2 - žena |
| F2                  | Věk              | 25 let            | 10-99 let           |
| F3                  | Výška            | 170 cm            | 100-200 cm          |
| F4                  | Tělesná hmotnost | 65 kg             | 20-150 kg           |

Chcete-li změnit hodnoty v každé z výše uvedených kategorií, stiskněte tlačítka +/- . Po nastavení všech parametrů znovu stiskněte tlačítko M. Na displeji *SPEED* se zobrazí --- a na displeji *TIME/PULSE* se zobrazí F5, což znamená, že běžec pás vypočítává BMI. Uchopte obě ruce za rukojeti, na kterých jsou umístěny snímače tepové frekvence. Asi po 5 sekundách se na displeji zobrazí váš výsledek BMI:

| Rozsah BMI | Interpretace výsledku |
|------------|-----------------------|
| <19        | Podváha               |
| 19-26      | Správná hmotnost      |
| 26-30      | Nadváha               |
| >30        | Obezita               |

## ÚDRŽBA

*Pravidelná údržba je důležitá pro optimální výkon a snížení opotřebení. Před každým použitím běžec pásu by měly být všechny části zkontrolovány a řádně utaženy. Okamžitě vyměňte všechny opotřebované díly.*

**POZOR Před jakýmkoli čištěním nebo údržbou vždy odpojte běžec pás od zdroje napájení.**

- Běžec pás pravidelně čistěte a dbejte na to, aby byl čistý a suchý.
- Vnější části běžec pásu by měly být čišťeny měkkým a mírně vlhkým hadříkem.
- Aby nedošlo k poškození konzole, nečistěte ji vlhkým hadříkem. Konzola by neměla přijít do styku s žádnými kapalinami. Čistěte jej pouze pomocí suchého hadříku.
- Aby bylo zařízení udržováno v dobrém stavu co nejdéle a aby se prodloužila jeho životnost, doporučuje se, aby byl běžec pás po 30 minutách používání vypnut přibližně na 10 minut. Po uplynutí této doby můžete pokračovat v tréninku.

## MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Tření mezi běžec pásem a běžec deskou má obrovský vliv na životnost a výkon běžec pásu, proto byste měli pravidelně používat mazivo na běžec pás. Pravidelně kontrolujte povrch běžec pásu. Pokud vykazuje známky poškození, přestaňte běžec pás používat a obraťte se na autorizované servisní středisko, které provede kontrolu/opravu.

Pro mazání používejte pouze mazivo dodávané s běžec pásem nebo jiné vyhrazené mazivo.

Běžec pás byl předem namazán. Doporučuje se aplikovat mazivo po jednom roce používání nebo 100 hodinách provozu, nebo pokud si všimnete, že je paluba suchá. Chcete-li zkontrolovat úroveň mazání, dosáhněte mezi pás a běžící desku a zkontrolujte, zda pod prsty cítíte mazivo. Takový test by měl být prováděn pravidelně.

**DŮLEŽITÉ: Ujistěte se, že je běžec pás odpojen od zdroje napájení, aby nedošlo ke zranění!**

1. Otevřete zátku mazacího otvoru, která se nachází na levé stupačce.
2. Vložte špičku lahvičky s mazacím olejem do trychtýře uvnitř mazacího otvoru a jemně lahvičku stiskněte, aby do trychtýře mohlo vytéct malé množství oleje.
3. Zavřete zátku a nastavte rychlost na nízkou hodnotu a nechte běžec pás běžet asi 5 až 10 minut, aby se mazivo rovnoměrně rozprostřelo po celém povrchu pásu.
4. Po uplynutí této doby běžec pás vypněte.

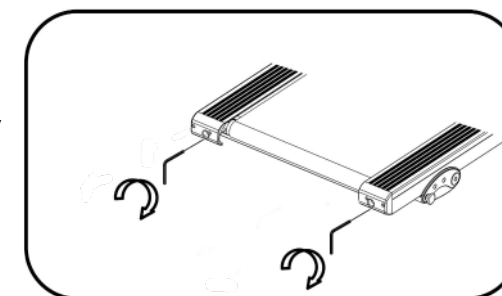
## SEŘIZOVÁNÍ NAPĚTÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Běžec pás byl předem namazán. Při používání běžec pásu má běžec pás tendenci se natahovat, v důsledku čehož se uvolňuje. Příliš volný běžec pás bude při běhu klouzat. Příliš napnutý ozubený řemen může snížit účinnost motoru a vést k rychlejšímu opotřebení válečků a běžec pásu.

**POZOR Před zahájením seřizování odpojte bezpečnostní klíč a přepněte spínač do polohy OFF. Po provedení seřízení znovu nasadte bezpečnostní klíč, přepněte spínač do polohy ON, spusťte běžec pás a zkontrolujte, zda je napnutí pásu správné.**

Seřizovací šrouby jsou umístěny na konci pojezdové desky vpravo a vlevo.

**NAPÍNÁNÍ** - Pomocí dodaného imbusového klíče otočte oba seřizovací šrouby o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček.



**POVOLENÍ** - Pomocí přiloženého klíče na ampule otočte oba seřizovací šrouby o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček.

Po provedení seřízení spusťte běžec pás, nastupte na běžec pás a zkontrolujte, zda pás neprokluzuje nebo se nezasekává.

Pokud je běžec pás správně napnutý, lze jej zvednout do výšky 50 až 75 mm nad běžec desku.

**POZOR: Běžec pás příliš neutahujte! To může snížit účinnost běžec pásu, vést k předčasnému opotřebení ložisek a poškození běžec pásu.**

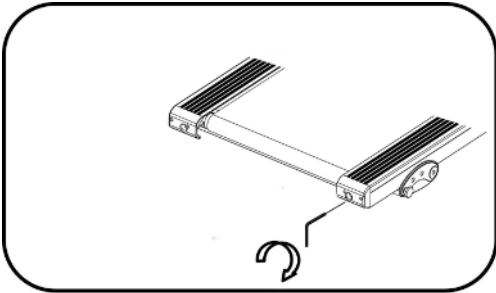
# CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Běžecský pás by se měl přesouvat uprostřed běžecské desky. Některé faktory (jako je přítlak a zatížení) mohou způsobit, že se běžecský pás při používání běžecského pásu nakloní na jednu stranu. Pokud k tomu dojde, upravte polohu běžecského pásu.

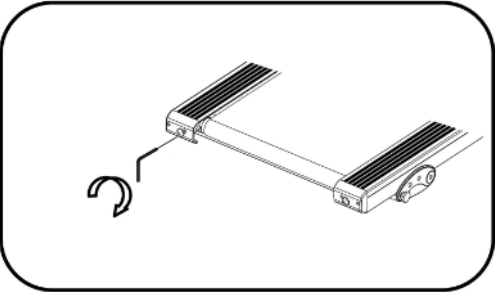
**POZOR Před zahájením seřizování odpojte bezpečnostní klíč a přepněte spínač do polohy OFF. Po seřízení znovu nasadte bezpečnostní klíč, přepněte spínač do polohy ON, spusťte běžecský pás a zkontrolujte, zda je běžecský pás vycentrován.**

- 1. Spusťte běžecský pás, nastavte rychlost na 6 - 8 km (běžecský pás by měl zůstat prázdný) a sledujte odchylku běžecského pásu:

- Pokud se běžecský pás nakloní k **pravému** okraji, otočte seřizovací šroub na pravé straně ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.



- Pokud se běžecský pás vychýlí k **levému** okraji, otočte seřizovací šroub na levé straně ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky.



- 2. Sledujte běžecský pás. Úprava polohy běžecského pásu může trvat až několik minut.
- 3. V případě potřeby pokračujte v otáčení o 1/4 otáčky, dokud nebude pás vycentrován.

# ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

| KÓD CHYBY | POPIS CHYBY                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|
| E1        | Nesprávné připojení kabelu mezi konzolí a ovladačem                      |
| E2        | Ovladač je poškozený                                                     |
| E3        | Žádný signál snímače rychlosti                                           |
| E5        | Ochrana proti přetížení                                                  |
| E6        | Motor nebyl správně připojen                                             |
| E7        | Bezpečnostní klíč není připojen, je nesprávně připojen nebo je poškozený |

# SPECIFIKACE

## HLAVNÍ VLASTNOSTI

Snímače tepové frekvence  
LED displej  
Klávesy pro rychlý přístup  
Bezpečnostní klíč  
Držák na tablet/chytrý telefon  
Systém odpružení  
Skládaná konstrukce  
Transportní kolečka

## TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ

Počet tréninkových programů: 12  
Měřené hodnoty: tepová frekvence, hladina tělesného tuku, čas, rychlost, vzdálenost, kalorie

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Třída zařízení: H  
Skládací systém: hydraulický válec  
Nastavení úhlu náklonu: manuální, 3 úrovně  
Rozsah rychlostí: 1 – 12 km/h  
Běžecský pás: jednovrstvý, 1,4 mm  
Tloušťka běžecské desky: 12 mm  
Maximální hmotnost uživatele: 120 kg  
Typ motoru: DC  
Maximální výkon motor: 2 KM  
Konstantní výkon motoru: 0,75 KM  
Napájení: 220 - 240 V; 50/60 Hz

Toto zařízení splňuje evropskou normu EN957.

Zařízení bylo klasifikováno jako třída H a je určeno pouze pro domácí použití. Nelze jej použít pro komerční, terapeutické nebo rehabilitační účely.

 Čeština  
Správná likvidace výrobku  
(opotřebované elektrické a elektronické vybavení)

Označení umístěné na výrobku anebo v textech, které se ho týkají, poukazuje na skutečnost, že po vypršení doby používání je zakázáno likvidovat tento výrobek společně s ostatním domovním odpadem. Pro to, abyste se vyhnuli škodlivému vlivu na přírodní prostředí a lidské zdraví v důsledku nekontrolované likvidace odpadů, oddělte tento výrobek od odpadů jiného typu a zodpovědně ho recyklujte za účelem propagace opětovného využití hmotných zdrojů coby stálé praxe. Pro více informací ohledně místa a způsobu recyklace tohoto výrobku, která bude bezpečná pro životní prostředí, domácí uživatelé mohou kontaktovat maloobchodní prodejnu, v níž výrobek zakoupili, nebo orgán místní samosprávy. Firemní uživatelé mohou kontaktovat dodavatele a zkontrolovat podmínky kupní smlouvy. Neodstraňujte výrobek společně s ostatními komerčními odpady.

Vyrobena v ČR pro Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne, Polsko. [serwis@lechpol.pl](mailto:serwis@lechpol.pl)



# ALLGEMEINE SICHERHEITSANWEISUNGEN

- Dieses Gerät dient nur zum Gebrauch in den Innenräumen. Es ist nicht für den Gebrauch im Freien angemessen.
- Positionieren Sie das Gerät auf einer freien ebenen Fläche. Das Gerät nicht auf dickem Teppich aufstellen, da dieses die Belüftung beeinträchtigt. Das Gerät nicht in die Nähe von Wasser oder im Freien aufstellen.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Gerät korrekt zusammengebaut ist und alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Schadenszeichen.
- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es beschädigt wurde.
- Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Nur autorisiertes und qualifiziertes Personal kann dieses Gerät reparieren. Das Gerät niemals demontieren.
- Verwenden Sie nur autorisiertes Zubehör.
- Reinigen, warten und lagern Sie dieses Gerät gemäß den Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung weiter aufgeführt sind. Halten Sie den Lagerplatz sauber und trocken.
- Seien Sie immer beim Anheben und Bewegen des Gerätes vorsichtig. Achten Sie auf die korrekte Haltung, wenn Sie das Gerät bewegen, um die Verletzung der Wirbelsäule zu vermeiden. Bitte verwenden Sie richtigen Techniken oder Hilfe einer zweiten Person.

## ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- Defektes Stromkabel darf nur von einem autorisierten Kundendienst ersetzt werden.
- Halten Sie das Gerät und sein Netzkabel fern von Hitze, Wasser, Feuchtigkeit, scharfen Kanten und andere Faktoren, die das Gerät oder das Netzkabel beschädigen könnten.
- Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine heißen oder scharfen Elemente berührt.

## PERSÖNLICHE SICHERHEIT

**WARNUNG** Es wird empfohlen, sich vor dem Beginn Ihres Trainings mit einem Arzt oder einem medizinischen Fachmann zu beraten, insbesondere für diejenigen, die älter als 35 Jahren sind oder gesundheitliche Probleme haben. Wir sind nicht für eine daraus resultierende Verletzung verantwortlich, wenn die folgenden Anweisungen nicht befolgt werden. Verwenden Sie dieses Gerät nur für die beabsichtigte Verwendung, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.

**WARNUNG** Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Pulsmessungen beeinflussen. Die Pulssensoren sind nur als Übungshilfen bei der Bestimmung der des Pulses im Allgemeinen gedacht.

Puls-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich nicht gut fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.

- Tragen Sie geeignete Kleidung beim Trainieren. Tragen Sie keine lange, locker sitzende Kleidung, die im Gerät gefangen werden kann. Tragen Sie immer Lauf oder aerobe Schuhe mit Gummisohlen.
- Halten Sie Ihre Haare, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von beweglichen Teilen fern. Juwelen oder lange Haare können in beweglichen Teilen gefangen werden.
- Jede Übung kann erst nach 40 Minuten nach einer Mahlzeit durchgeführt werden.
- Um ein sicheres Training bereitzustellen und mögliche Verletzungen zu vermeiden, führen Sie immer ein Aufwärmen durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Nur eine Person sollte das Gerät gleichzeitig verwenden.
- Überladen Sie das Gerät nicht. Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Eine falsche oder übermäßige Bewegung kann zu Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie Schmerzen haben, einschließlich Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Das Gerät kann von Kindern benutzt werden, die älter als 8 Jahre alt sind und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen, wenn sie von einer Person beaufsichtigt und geleitet werden, die für ihre Sicherheit zuständig ist, in einer vorsichtigen Art und Weise und die alle Sicherheitsvorkehrungen verstanden hat und befolgen wird. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen. Kinder sollten nicht die Reinigung und Wartung des Gerätes ohne Aufsicht durchführen.
- Halten Sie die Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern.

## ZUSÄTZLICHE SICHERHEITSHINWEISE FÜR LAUFBÄNDER

- Bevor Sie das Laufband benutzen, stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel an der Kleidung oder am Gürtel befestigt ist.
- Um einen Stromschlag zu vermeiden, stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.

- Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten und Einstellen der Geschwindigkeitsregelung kann es zu einer Pause kommen, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Stellen Sie sich daher immer auf die Fußschiene an den Seiten des Rahmens, bis sich das Laufband bewegt.
- Sollte das Laufband aufgrund von Problemen im elektronischen System plötzlich beschleunigen oder die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch kontinuierlich erhöhen, ziehen Sie bitte sofort den Sicherheitsschalter ab und das Laufband stoppt sofort.
- Lassen Sie dieses Gerät niemals unbeaufsichtigt, wenn es ans Stromnetz angeschlossen ist. Trennen Sie es immer vom Stromnetz, wenn Sie es nicht verwenden, bevor Sie es warten, reinigen oder bewegen.
- Sorgen Sie für einen sicheren Bereich von 1 x 2 m hinter dem Laufband. Stellen Sie sicher, dass sich während der Nutzung des Laufbands keine Gegenstände, Personen oder Tiere in diesem Bereich befinden.
- Sie müssen sich beim ersten Trainingsbeginn an den Handgriffen festhalten, bis Sie sich mit dem Gerät vertraut gemacht haben.

## ERDUNGSANLEITUNG

Dieses Produkt muss geerdet werden. Wenn ein Laufband eine Fehlfunktion aufweist oder ausfällt, bietet die Erdung einen Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit einem Geräteerdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

### GEFAHR

Bei unsachgemäßem Anschluss des Geräteerdungsleiters besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Ändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht. Wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem Stromkreis mit Nennspannung von 220–240 Volt vorgesehen und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie der Stecker in der Abbildung aussieht. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker hat. Für dieses Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.

## ANLEITUNGEN ZUM SICHERHEITSSCHLÜSSEL

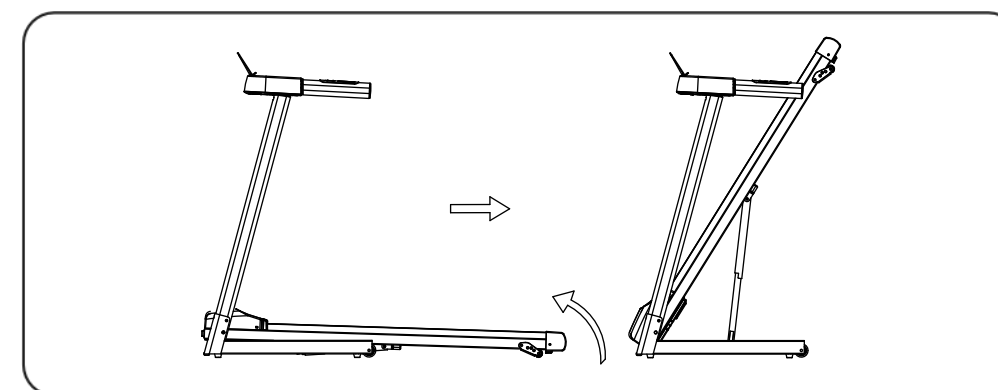
- Zu Ihrer Sicherheit ist das Gerät mit dem **SICHERHEITSSCHLÜSSEL** ausgestattet. Das Gerät kann nur bedient werden, wenn der Sicherheitsschlüssel korrekt an die Kontaktstelle des Trainingscomputers angebracht ist. Befindet sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr am Kontaktpunkt, stoppt das Gerät automatisch. **Daher muss das Band des Sicherheitsschlüssels mit dem Clip vor jedem Training an der Kleidung befestigt werden.** Wenn Sie das Laufband schnell stoppen möchten, die Geschwindigkeit nicht mehr kontrollieren können oder ein anderer Notfall eintritt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel mithilfe des Bandes aus dem Trainingscomputer.
- Damit sich der Sicherheitsschlüssel im Falle eines Sturzes von der Kontaktstelle des Trainingscomputers lösen kann, muss der Sicherheitsschlüssel-Clip fest an Ihrer Kleidung befestigt sein!
- Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel für Kinder nicht zugänglich ist.

## LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPEN

### WARNUNG

- Schließen Sie das Gerät nicht an die Stromversorgung an und betreiben es nicht, wenn es zusammengeklappt ist.
- Die Laufläche muss vor dem Zusammenklappen vollständig zum Stillstand kommen.
- Lehnen Sie sich nicht auf das zusammengeklappte Gerät und stellen keine Gegenstände darauf, die das Gerät instabil machen oder herunterfallen könnten.

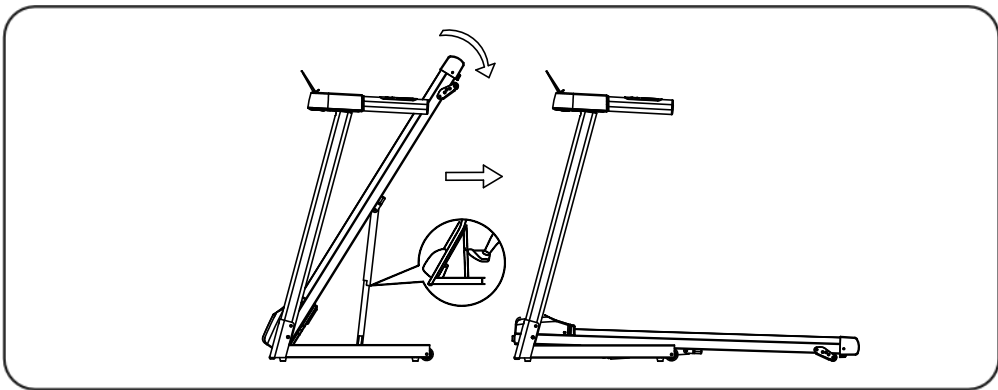
1. Stellen Sie den EIN/AUS-Schalter auf die Position AUS und ziehen den Netzstecker.
2. Halten Sie den Rahmen fest und heben diesen bis er in Position einrastet.



# AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

**HINWEIS** Halten Sie Personen und Tiere entfernt vom Laufband während Sie es aufklappen.

- 1. Halten Sie den Rahmen, schieben ihn nach vorne und drücken gleichzeitig leicht mit dem Fuß auf den Zylinder.
- 2. Während Sie mit dem Fuß auf den Zylinder drücken, ziehen Sie den Rahmen zu sich heran.
- 3. Treten Sie zurück und lassen den Rahmen auf den Boden absinken.



# BEWEGEN DES LAUFBANDES

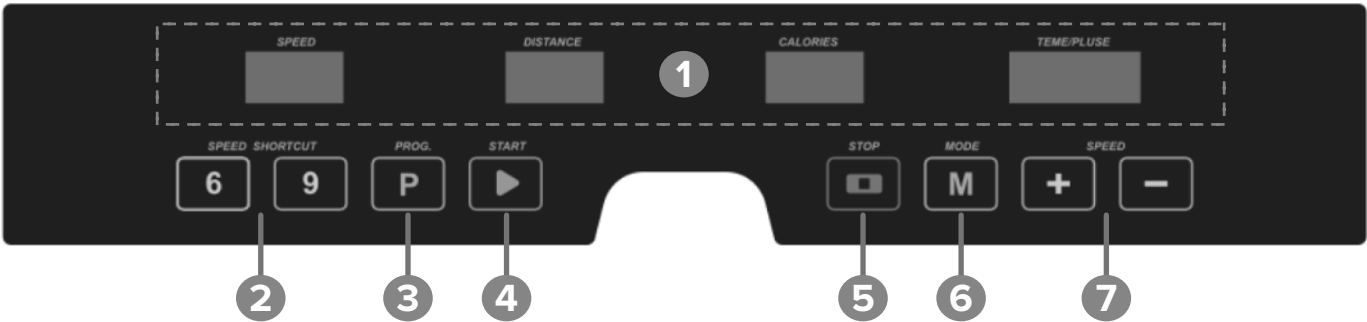
Das Laufband ist mit Transporträdern ausgestattet, die den Transport erleichtern.

- 1. Klappen Sie das Laufband wie im Abschnitt „Laufband zusammenklappen“ beschrieben zusammen.
- 2. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Laufband hin.
- 3. Halten Sie die Kante des Laufdecks fest und heben das Laufband an.
- 4. Bewegen Sie das Laufband an den gewünschten Standort.

# ANSCHLIESSEN UND BENUTZEN

- 1. Schließen Sie das Laufband an eine geerdete Steckdose an.
- 2. Stellen Sie den EIN/AUS-Schalter auf die Position EIN.
- 3. Drücken Sie die Taste START um Ihr Training zu beginnen.

# KONSOLENBESCHREIBUNG



- 1. **ANZEIGEN FÜR GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN, TEMPERATUR/PULS**
- 2. **GESCHWINDIGKEITS-SCHNELLWAHLTASTEN:** Wenn das Laufband läuft, stellen Sie die Geschwindigkeit direkt ein, indem Sie eine der Geschwindigkeits-Schnellwahltasten (6, 9) drücken. Die Zahl auf der Taste gibt den Geschwindigkeitswert an. Wenn Sie beispielsweise 6 drücken, passt das Laufband die Geschwindigkeit automatisch an 6 km/h an).
- 3. **TASTE P.:** Auswahl des gewünschten Programm von P01 bis P12; Wechseln in den BMI Messmodus.
- 4. **TASTE START:** Beginnen des Trainings.
- 5. **TASTE STOPP [STOP]:** Training beenden.
- 6. **TASTE M [MODE]:** Wechseln in den Countdownmodus; wiederholt drücken zum Wechseln zwischen: Zeit Countdown → Entfernung Countdown → Kalorien Countdown.
- 7. **TASTEN +/-:** Manuelle Geschwindigkeits-Einstellung, Einstellungstasten.

**Schlaffunktion:** Nach 10 Minuten im Bereitschafts-Modus und ohne Bedienung erlischt das Display und das Laufband wechselt in den Schlafmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Laufband aufzuwecken.

## BEREICH DER ANGEZEIGTEN WERTE

|                        | EINSTELLUNGS-<br>BEREICH | ANZEIGE-BEREICH |
|------------------------|--------------------------|-----------------|
| ZEIT (min : sec)       | 5:00 - 99:00             | 0:00 - 99:59    |
| GESCHWINDIGKEIT (km/h) | -                        | 1 - 12 km       |
| ENTFERNUNG (km)        | 1.0 - 99.0               | 0.0 - 99.0      |
| KALORIEN (kcal)        | 20 - 990                 | 0 - 999         |

# VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Halten Sie im Bereitschafts-Modus die Taste P gedrückt, um eines von 12 voreingestellten Programmen auszuwählen. *TIME/PULSE* fenster blinkt. Voreingestellter Wert ist 10 Minuten. Stellen Sie mit den Tasten +/- die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie anschließend die Taste START, um mit dem Training zu beginnen. Auf dem *TIME/PULSE* fenster wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt, begleitet von einem Glockenspiel. Nachdem der Countdown abgelaufen ist, startet das Laufband sanft und beschleunigt langsam auf den Geschwindigkeitswert des ersten Segments.

Jedes Programm ist in 10 Segmente unterteilt. Wenn Sie die eingestellte Trainingszeit durch die Anzahl der Segmente dividieren, also 10, erhalten Sie die Dauer jedes Segments.  
Beispiel:

$10 \text{ Min. (Trainingszeit)} / 10 = 1 \text{ Min. (Dauer eines Segments)}$

Das Laufband gibt einen Piep-Ton aus, bevor es zum folgenden Segment wechselt.

| PROGRAMM \ SEGMENTE |                 | Trainingszeit / 10 Segmente = Dauer eines Segments |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|---------------------|-----------------|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|                     |                 | 1                                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1                  | GESCHWINDIGKEIT | 3                                                  | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2                  | GESCHWINDIGKEIT | 3                                                  | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3                  | GESCHWINDIGKEIT | 2                                                  | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4                  | GESCHWINDIGKEIT | 3                                                  | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5                  | GESCHWINDIGKEIT | 3                                                  | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6                  | GESCHWINDIGKEIT | 2                                                  | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7                  | GESCHWINDIGKEIT | 2                                                  | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8                  | GESCHWINDIGKEIT | 2                                                  | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9                  | GESCHWINDIGKEIT | 2                                                  | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10                 | GESCHWINDIGKEIT | 2                                                  | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11                 | GESCHWINDIGKEIT | 2                                                  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12                 | GESCHWINDIGKEIT | 2                                                  | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

# COUNTDOWN MODUS

- Im Bereitschafts-Modus drücken Sie die Taste M. Wechseln zum Menü Countdownmodus.
1. Drücken Sie die Taste M zum wechseln zwischen Entfernung, Zeit und Kalorien-Fenster.
  2. Wenn der Wert blinkt, benutzen Sie die Tasten +/- um den gewünschten Wert einzustellen:
    - **ZEIT [TIME]:** Einstellen der Trainingszeit. Voreingestellter Wert ist 10:00.
    - **ENTFERNUNG [DISTANCE]:** Einstellen der Entfernung die Sie während Ihres Trainings zurücklegen möchten. Voreingestellter Wert ist 1 km.
    - **KALORIEN [CALORIES]:** Einstellen wie viele Kalorien Sie während Ihres Trainings verbrennen möchten. Voreingestellter Wert ist 50 kcal.
  3. Wenn alles eingestellt ist, drücken Sie die Taste START um mit Ihrem Training zu beginnen.
  4. Wenn der Countdown erreicht ist, stoppt das Laufband.

# PULSMESSUNG

Sie können Ihren Puls während des Trainings oder beim Stoppen messen. Um Ihren Puls zu messen, stellen Sie sich auf das Laufband und halten mit beiden Händen den linken und rechten Griff fest, an dem sich die Pulssensoren befinden. Nach etwa 5 Sekunden wird Ihr Puls im Fenster „*TIME/PULSE*“ (Zeit/Puls) angezeigt. Um eine genaue Pulsmessung zu erhalten, halten Sie die Sensoren mindestens 30 Sekunden lang gedrückt.

**WARNUNG** Pulsdaten dienen nur als Referenz für den Grad der Bewegung und stellen keine medizinischen Daten dar.

# BMI MESSUNG

Im Bereitschafts-Modus drücken Sie die Taste P bis FAT angezeigt wird, um in den BMI Messmodus zu wechseln. Drücken Sie die Taste M um Parameter-Kategorien einzustellen:

| WAS ANGEZEIGT WIRD | PARAMETER KATEGORIE | VOREINGESTELLTE WERTE | BEREICH                      |
|--------------------|---------------------|-----------------------|------------------------------|
| F1                 | Geschlecht          | 1                     | 1 - Männlich<br>2 - Weiblich |
| F2                 | Alter               | 25 Jahre alt          | 10-99 Jahre alt              |
| F3                 | Höhe                | 170 cm                | 100-200 cm                   |
| F4                 | Körpergewicht       | 65 kg                 | 20-150 kg                    |

Drücken Sie für jede ausgewählte Parameterkategorie die Tasten +/-, um den Parameterwert einzustellen. Wenn alle Parameter eingestellt sind, drücken Sie erneut die Taste M. Im *SPEED* Fenster werden --- angezeigt und im *TIME/PULSE* Fenster werden „F5“ angezeigt, was darauf hinweist, dass das Gerät in den Testzustand übergegangen ist. Halten Sie mit beiden Händen den linken und rechten Griff an der Stelle fest, an der sich die Pulssensoren befinden. Nach etwa 5 Sekunden wird Ihr BMI im Fenster „*SPEED*“ (Geschwindigkeit) angezeigt:

| BMI Bereich | Beschreibung |
|-------------|--------------|
| <19         | Dünn         |
| 19-26       | Normal       |
| 26-30       | Übergewicht  |
| >30         | Fettleibig   |

# WARTUNG

*Für eine optimale Leistung und zur Verringerung des Verschleißes ist eine regelmäßige Wartung wichtig. Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Laufbands alle Teile und ziehen diese ordnungsgemäß fest. Ersetzen Sie verschlissene Teile sofort.*

**WARNUNG** Das Laufband vor jeder Reinigung und Wartung vom Stromnetz trennen.

- Reinigen Sie das Laufband regelmäßig und halten das Laufband sauber und trocken.
- Verwenden Sie ein weiches und leicht feuchtes Tuch, um die Außenteile des Laufbandes zu reinigen.
- Um Schäden an der Konsole zu vermeiden, reinigen Sie diese nicht mit einem feuchten Tuch. Halten Sie Flüssigkeiten von der Konsole fern. Reinigen Sie diese nur mit einem trockenen Tuch.
- Um das Laufband besser zu warten und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, das Laufband nach 30 Minuten Nutzung auszuschalten und es 10 Minuten lang ruhen zu lassen, bevor Sie fortfahren.

# SCHMIEREN DES LAUFBANDES

Die Reibung zwischen Laufband und Laufdeck hat einen großen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des Laufbandes, daher muss das Schmieröl regelmäßig aufgetragen werden. Überprüfen Sie regelmäßig die Oberfläche des Laufdecks. Wenn das Laufband beschädigt ist, verwenden Sie es nicht mehr und wenden Sie sich zur Überprüfung und/oder Reparatur an eine autorisierte Servicestelle.

Verwenden Sie zum Schmieren nur das mit dem Laufband gelieferte Schmiermittel oder andere spezielle Schmiermittel.

Das Laufband wurde zwischen Laufdeck und Laufband vorgeschmiert. Es wird empfohlen, das Schmiermittel nach einem Jahr Gebrauch oder 100 Betriebsstunden aufzutragen oder wenn Sie feststellen, dass das Deck trocken ist. Um zu prüfen, ob ausreichend Schmierung vorhanden ist, greifen Sie einfach zwischen das Band und das Deck, um zu überprüfen, ob die Schmierung vorhanden ist. Tun Sie dies regelmäßig.

**WICHTIG! Stellen Sie sicher dass das Laufband vom Stromnetz getrennt ist um Verletzungen zu vermeiden!**

1. Öffnen Sie den Stopfen des Schmieranschlusses, der sich an der linken Fußstütze befindet.
2. Führen Sie die Spitze der Schmierölfflasche in den Trichter im Schmieranschluss ein und drücken die Flasche vorsichtig zusammen, damit eine kleine Menge Öl in den Trichter fließt.
3. Schließen Sie den Stopfen und lassen das Band 5 bis 10 Minuten lang mit langsamer Geschwindigkeit laufen, damit das Laufband das Schmiermittel verteilen kann.
4. Wenn das alles erledigt ist, trennen Sie das Laufband vom Stromnetz.

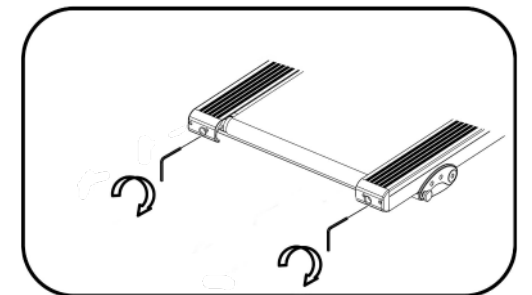
# EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPANNUNG

Das Laufband ist vorgespannt. Bei der Nutzung des Laufbandes neigt das Laufband dazu, sich zu dehnen und lockert sich dadurch. Wenn das Laufband zu locker sitzt, verrutscht es beim Laufen. Wenn es zu eng ist, kann es zu einer Verringerung der Motorleistung und einem Verschleiß der Führungsrollen und des Laufbandes kommen.

**WARNUNG** Bevor Sie irgendwelche Einstellungen vornehmen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und stellen den Netzschalter auf die Position AUS. Nachdem Sie die Einstellungen vorgenommen haben, setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein, stellen den Netzschalter auf die Position EIN und lassen das Laufband laufen, um zu sehen, ob die Spannung des Laufbandes richtig ist.

Einstellschrauben befinden sich links und rechts am Ende des Laufdecks.

**ZUM FESTZIEHEN** - Drehen Sie beide Einstellschrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel um eine Viertelumdrehung im Uhrzeigersinn.



**LÖSEN:** Drehen Sie beide Einstellschrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel um eine Viertelumdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

Nachdem Sie die Einstellungen vorgenommen haben, lassen Sie das Laufband laufen und überprüfen Sie die richtige Spannung, indem Sie auf dem Band laufen und sicherstellen, dass es bei jedem Schritt nicht rutscht oder zögert.

Wenn das Laufband richtig gespannt ist, sollten Sie jede Kante des Bandes 50 bis 75 mm vom Laufdeck anheben können.

**WARNUNG:** Ziehen Sie das Laufband nicht zu fest an! Dies kann die Leistung des Laufbands beeinträchtigen, zu vorzeitigem Lagerverschleiß führen und das Laufband beschädigen.

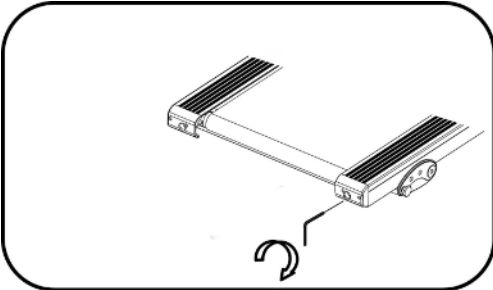
# LAUFBANDZENTRIERUNG

Das Laufband sollte möglichst mittig und gerade verlaufen. Einige Faktoren (z. B. Stress und Belastung) können dazu führen, dass sich das Laufband während des Gebrauchs in der Nähe einer Seite verschiebt. In diesem Fall müssen Einstellungen vorgenommen werden.

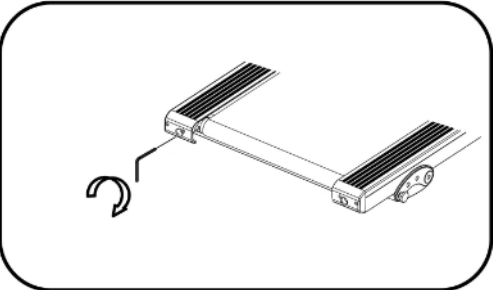
**WARNUNG** Bevor Sie irgendwelche Einstellungen vornehmen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab und stellen den Netzschalter auf die Position AUS. Nachdem Sie die Einstellungen vorgenommen haben, setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein, stellen den Netzschalter auf die Position EIN und lassen das Laufband laufen, um zu sehen, ob das Laufband zentriert ist.

- 1. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von etwa. 6 – 8 km/h laufen (ohne dass sich jemand auf dem Laufband befindet) und beobachten die Laufbandabweichung:

- Wenn sich das Laufband nach **rechts** verschiebt, drehen Sie die Einstellschraube rechts um ¼ im Uhrzeigersinn.



- Wenn sich das Laufband nach **links** verschiebt, drehen Sie die Einstellschraube links um ¼ im Uhrzeigersinn.



- 2. Beobachten Sie das Laufband. Es kann einige Minuten dauern, bis sich das Laufband eingestellt hat.
- 3. Machen Sie bei Bedarf weitere Vierteldrehungen, bis das Laufband zentriert ist.

# FEHLERBEHEBUNG

| FEHLERCODE | FEHLERBESCHREIBUNG                                                                                 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1         | Unzureichende Kabelverbindung zwischen der Konsole und dem Steuergerät                             |
| E2         | Möglicherweise ist das Steuergerät defekt/beschädigt                                               |
| E3         | Kein Geschwindigkeits-Sensorsignal                                                                 |
| E5         | Überstromschutz                                                                                    |
| E6         | Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen                                                         |
| E7         | Der Sicherheitsschlüssel ist nicht angeschlossen, nicht richtig angeschlossen oder ist beschädigt. |

# TECHNISCHE DATEN

## HAUPTEIGENSCHAFTEN

Pulssensoren  
LED-Bildschirm  
Schnellauswahltasten  
Sicherheitsschlüssel  
Smartphone-/Tablett-Halterung  
Gepolstertes Deck  
Zusammenklappbare Konstruktion  
Transporträder

## TRAININGSCOMPUTER

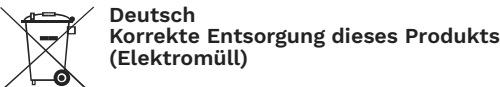
Anzahl Trainingsprogramme: 12  
Anzahl der Benutzerprogramme: 3  
Messwerte: Puls, Körperfett, Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien

## TECHNISCHE DATEN

Geräteklasse: H  
Faltsystem: hydraulischer Zylinder  
Neigung: manuell, 3 Stufen  
Geschwindigkeitsbereich: 1 – 12 km/h  
Laufband: einslagig, 1,4 mm  
Dicke des Laufdecks: 12 mm  
Max. Benutzergewicht: 120 kg  
Motortyp: DC  
Max. Motorleistung: 2 PS  
Motorleistung: 0,75 PS Dauerleistung  
Stromversorgung: 220 - 240 V; 50/60 Hz

Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN957.

Dieses Gerät wurde in die Betriebsklasse H eingestuft und ist ausschließlich für den Heimgebrauch ausgelegt. Es kann nicht als kommerzielles, therapeutisches oder Rehabilitationsgerät verwendet werden.



(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem) Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern. Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

Hergestellt in China für Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne. [serwis@lechpol.pl](mailto:serwis@lechpol.pl)

# GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

- This equipment is for indoor use only. It is not appropriate for outdoor use.
- Position the equipment on a clear level surface. Do not place the equipment on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the equipment near water.
- Before use make sure the equipment is properly assembled and all bolts and nuts are firmly tightened.
- Inspect the equipment for any damage signs before each use.
- Never operate the equipment if it is not working properly or if it has been damaged.
- Do not attempt to repair this equipment yourself. Only authorized and qualified personnel may repair this equipment. Never disassemble this equipment.
- Use only authorized accessories.
- Clean, maintain and store this equipment in accordance with the instructions listed further in this user's manual. Keep the storage place clean and dry.
- Always exercise caution when assembling, lifting and moving the equipment. Pay attention to correct posture when moving the equipment to avoid spine injuries. Please use proper techniques or the help of a second person.

# ELECTRICAL SAFETY

- Fixed power cable may only be replaced in an authorized service point.
- Keep the equipment and the power cord away from heat, water, moisture, sharp edges and any other factor which may damage the equipment or its cord.
- Make sure the power cord does not touch any hot or sharp elements. Lifting and moving the equipment. Pay attention to correct posture when moving the equipment to avoid spine injuries. Please use proper techniques or the help of a second person.

# PERSONAL SAFETY

**WARNING** It is recommended to consult with a physician or health professional before starting your workout, especially for those who are 35 and above or who have health problems. The producer is not responsible for any resulting injury if the below instructions are not followed. Use this equipment only for its intended use as described in this User's manual.

**WARNING** The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you are not feeling well, stop exercising immediately.

- Wear appropriate clothing when exercising on the equipment. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the equipment. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
- Keep your hair, clothing, jewelry and other objects away from moving parts. Jewel or long hair can be caught in moving parts.
- Any exercise can only be done after 40 minutes after a meal.
- To provide safe workout and avoid possible injuries, always perform a warm-up before starting your workout.
- Only one person should use the equipment at a time.
- Do not overload the equipment. The maximum user weight is 120 kg.
- Incorrect or excessive exercise may result in injury or death. If you experience any kind of pain including chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- This appliance may be used by children who are above 8 years old and by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, if they are supervised and guided by a person who is responsible for their safety in a cautious manner for all the safety precautions being understood and followed. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance. Children should not perform cleaning and servicing of the device unsupervised.
- Keep the children and pets away from the equipment at all times.

## ADDITIONAL SAFETY WARNINGS FOR TREADMILLS

- Before using the treadmill, make sure that the safety key is attached to the clothing or belt.
- To avoid electric shock, do not insert any objects into any openings on the equipment.
- Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. Always stand on the foot rails until the belt is moving.
- If the treadmill suddenly accelerates or the speed of the treadmill automatically increases continuously due to problems in electronic system, please immediately unplug the safety switch and the treadmill will stop immediately.
- Never leave this equipment unattended when it is plugged in. Always disconnect it from the power supply when not in use, before servicing, cleaning or moving.
- Provide a safe area of 1 x 2 m behind the treadmill. Make sure there are no items, people or animals in that area when using the treadmill.
- You must hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the equipment at your first start the workout.

## GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If a treadmill malfunctions or breaks down, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

### DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 220-240 Volt circuit and has a grounding plug. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

## SAFETY KEY INSTRUCTIONS

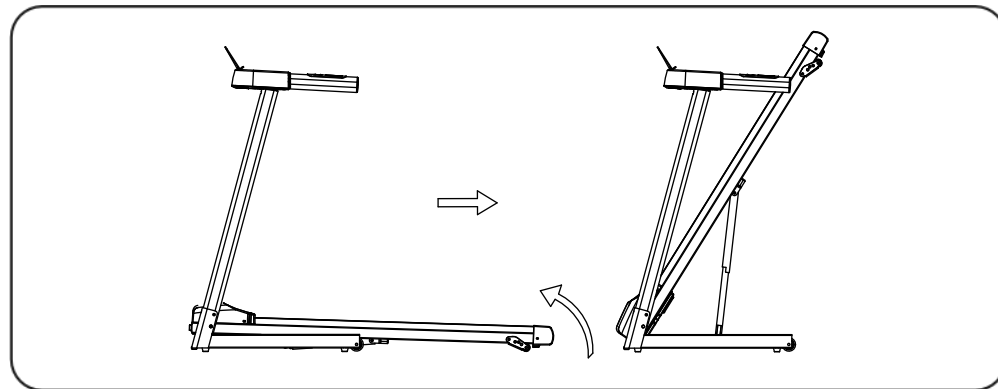
- For your safety the device is equipped with the **SAFETY KEY**. The equipment can only be operated if the safety key is correctly attached to the contact point of the console. If the safety key is no longer on the contact point, the equipment automatically stops. **Therefore, the safety key cord with the clip must be attached to your clothing before every training session.** If you want to quickly stop the treadmill, if you can no longer control the speed, or if another emergency occurs, remove the safety key from the console using the cord.
- To enable the safety key to detach from the contact point of the cockpit in the event of a fall, the safety key clip must be firmly attached to your clothing!
- Make sure that the safety key is not accessible to children.

## FOLDING UP THE TREADMILL

### WARNING

- Do not connect the equipment to the power supply or operate it when it is folded up.
- The running surface must come to a complete stop before folding.
- Do not lean on the equipment when it is folded up and do not place anything on top of it that may make the equipment unstable or fall down.

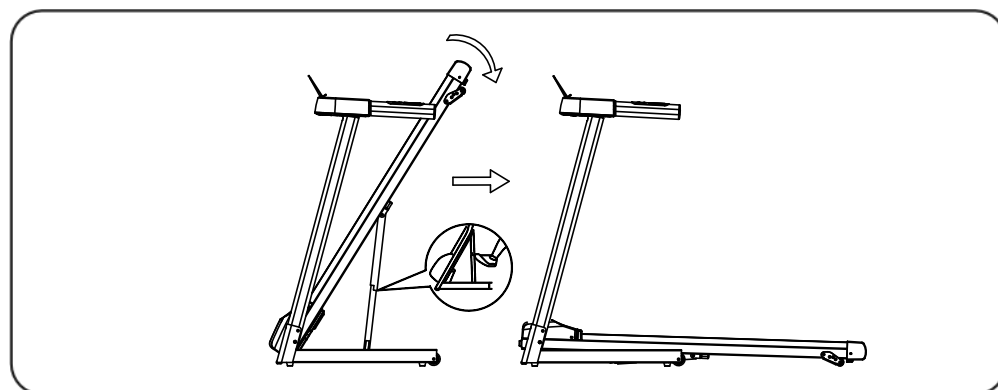
1. Set the ON/OFF switch to the OFF position and unplug the equipment.
2. Hold the frame firmly and raise it until it locks in place.



## UNFOLDING THE TREADMILL

**WARNING** Keep people and pets away from the treadmill when it is unfolding.

1. Hold the frame, push it forward and gently press the cylinder with your foot at the same time.
2. While pressing the cylinder with your foot, pull the frame toward yourself.
3. Step back and let the frame lower to the floor.



## MOVING THE TREADMILL

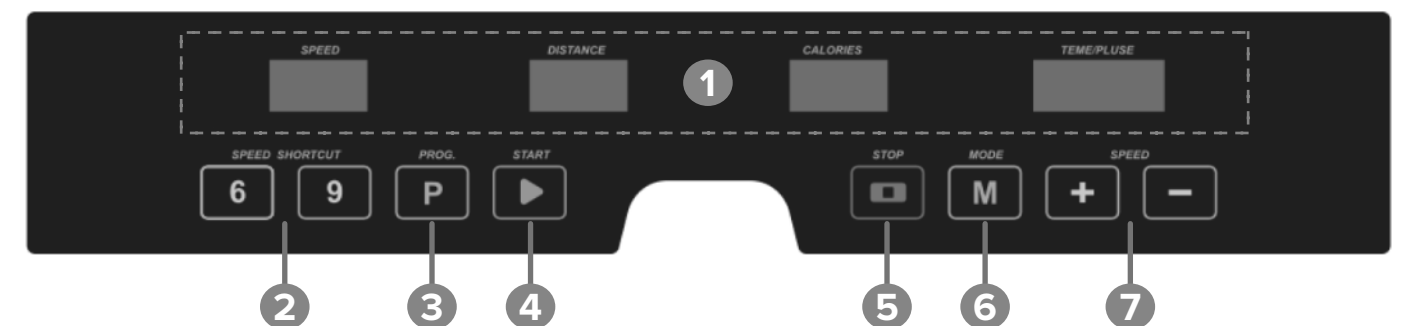
The treadmill is equipped with transportation wheels that facilitate moving it.

1. Fold the treadmill as described in the “Folding up the treadmill” section.
2. Stand facing the treadmill.
3. Grab the edge of the running deck and lift the treadmill.
4. Move the treadmill to the desired location.

## CONNECTION AND USE

1. Plug the treadmill to the grounded wall outlet.
2. Set the ON/OFF switch to the ON position.
3. Press the START button to start your workout.

## CONSOLE DESCRIPTION



1. **SPEED, DISTANCE, CALORIES, TEMP/PULSE DISPLAYS**
2. **SPEED QUICK SELECTION BUTTONS:** when the treadmill is running, set the speed directly by pressing one of the quick speed buttons (6, 9- the number on the button indicates speed value; for example by pressing 6, the treadmill will automatically adjust the speed to 6 km/h)
3. **P BUTTON:** select the desired program from P01 to P12; enter BMI measurement mode
4. **START BUTTON:** start your workout
5. **STOP BUTTON:** end your workout
6. **MODE BUTTON:** enter countdown mode; keep pressing to switch between time countdown → distance countdown → calories countdown
7. **+/- BUTTONS:** adjust speed manually, adjustment buttons

**Sleep function:** After 10 minutes in standby mode and no operation, the display will go off and the treadmill will enter sleep mode. Press any button to wake up the treadmill.

RANGE OF DISPLAYED VALUES

|                  | SETTING RANGE | DISPLAY RANGE |
|------------------|---------------|---------------|
| TIME (min : sec) | 5:00 - 99:00  | 0:00 - 99:59  |
| SPEED (km/h)     | -             | 1.0 - 12 km   |
| DISTANCE (km)    | 1.0 - 99.0    | 0.0 - 99.0    |
| CALORIES (kcal)  | 20 - 990      | 0 - 999       |

PREDEFINED PROGRAMS

In standby mode, keep pressing the P button to select one of 12 predefined programs. *TIME/PULSE* window flashes. Default setting is 10 minutes. Use the +/- buttons to set the desired workout time. Afterwards, press the START button to start your workout. The *TIME/PULSE* screen will display 3 second countdown accompanied by chimes. After the countdown is finished, the treadmill will gently start and slowly speed up to the speed value of the first segment.

Each program is divided into 10 segments. When you divide set workout time by the number of segments, that is 10, you will get the duration time of each segment. Example:

10 minutes (workout time) / 10 = 1 minute (duration of one segment)

The treadmill will beep before switching to the consecutive segments.

| SEGMENT |       | Workout time / 10 segments = duration of one segment |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|---------|-------|------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
| PROGRAM |       | 1                                                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1      | SPEED | 3                                                    | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2      | SPEED | 3                                                    | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3      | SPEED | 2                                                    | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4      | SPEED | 3                                                    | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5      | SPEED | 3                                                    | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6      | SPEED | 2                                                    | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7      | SPEED | 2                                                    | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8      | SPEED | 2                                                    | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9      | SPEED | 2                                                    | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10     | SPEED | 2                                                    | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11     | SPEED | 2                                                    | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12     | SPEED | 2                                                    | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

COUNTDOWN MODE

- In standby state, press the M button. You will enter countdown mode menu.
- Press the M button to switch between distance, time and calories windows.
  - When the value flashes, use the +/- buttons to adjust it to your preferences:
    - TIME:** Set the workout time. Default setting is 10:00 minutes.
    - DISTANCE:** Set the distance you want to travel during your workout. Default setting is 1 km.
    - CALORIES:** Set how many calories you want to burn during your workout. Default setting is 50 kcal.
  - When all is set, press the START button to start your workout.
  - When the set value is reached, the treadmill stops.

HEART RATE MEASUREMENT

You can measure your heart rate during workout or at stop. To measure your heart rate, stand on the running belt and hold the left and right handrails where the heart rate sensors are placed with both hands. After about 5 seconds, your heart rate will be displayed on the *TIME/PULSE* window. In order to get an accurate heart rate hold the sensors for no less than 30 seconds.

**WARNING** Heart rate data is only as a reference for the degree of movement and it does not act as a medical data.

BMI MEASUREMENT

In the standby state, press the P button until FAT is displayed to enter the BMI measurement mode. Press the M button to select parameter categories:

| WHAT IS DISPLAYED | PARAMETER CATEGORY | DEFAULT SETTING | RANGE                  |
|-------------------|--------------------|-----------------|------------------------|
| F1                | Sex                | 1               | 1 - male<br>2 - female |
| F2                | Age                | 25 years old    | 10-99 years old        |
| F3                | Height             | 170 cm          | 100-200 cm             |
| F4                | Body weight        | 65 kg           | 20-150 kg              |

For each parameter category selected, press the +/- buttons to adjust the parameter value. When all parameters are adjusted, press the M button again. The *SPEED* window will display --- and the *TIME/PULSE* window will display “F5” respectively, indicating that the equipment has entered testing state. Hold the left and right handrails where the pulse sensors are placed with both hands. After about 5 seconds your BMI will be displayed on the *SPEED* window.

| BMI range | Description |
|-----------|-------------|
| <19       | Thin        |
| 19-26     | Normal      |
| 26-30     | Overweight  |
| >30       | Obese       |

## MAINTENANCE

*Regular maintenance is important for optimal performance and to reduce wear. Inspect and properly tighten all parts each time the treadmill is used. Replace any worn parts immediately.*

**WARNING** Always unplug the treadmill before cleaning or any maintenance work.

- Regularly clean the treadmill and keep the running belt clean and dry.
- Use soft and slightly wet cloth to clean the exterior parts of the treadmill.
- To avoid damage to the console, do not clean it with wet cloth. Keep liquids away from the console. Clean it only with a dry cloth.
- In order to better maintain the treadmill and extend its lifespan, it is recommended that after 30 minutes of use you turn off the treadmill and let it rest for 10 minutes before continuing.

## RUNNING BELT LUBRICATION

The friction between the running belt and the running deck has a great impact on the lifespan and performance of the treadmill so the lubricating oil must be applied regularly. Regularly inspect the running deck surface. If damaged, stop using the treadmill and contact with an authorized service point for check-up and/or repair.

To lubricate use only the lubricant that came with the treadmill or any other dedicated lubricants.

The treadmill has been pre-lubricated. It is recommended to apply the lubricant after one year of use or 100 hours of operation or if you notice that the deck is dry. To check if there is enough lubrication, simply reach between the belt and the deck to verify if the lubrication is present. Do this regularly.

**IMPORTANT!** Make sure the treadmill is unplugged to prevent injury!

1. Open the lubrication port plug which is located on the left foot rail.
2. Insert the tip of the lubrication oil bottle into the funnel inside the lubrication port and gently squeeze the bottle to allow a small amount of the oil to flow into the funnel.
3. Close the plug and run the belt at a slow speed for 5 to 10 minutes so that the treadmill can spread the lubricant.
4. When all that is done, unplug the treadmill.

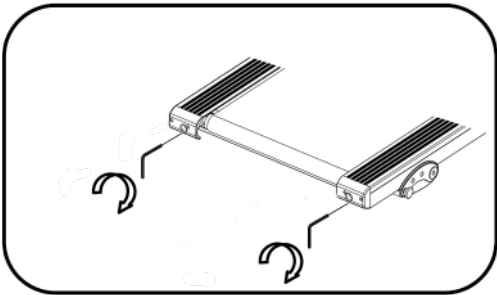
## BELT TENSION ADJUSTMENT

The running belt has been pre-tensioned. As the treadmill is used, the running belt tends to stretch, and as a consequence it looses. If the running belt is too loose, it will slip during running. If it is too tight, it may reduce the motor performance and wear the guide rollers and the running belt.

**WARNING** Before making any adjustments, detach safety key and set the power switch to the OFF position. After making the adjustments, install the safety key and set the power switch to the ON position and run the treadmill to see if the running belt tension is proper.

Adjustment screws are located on the left and on the right at the end of the running deck.

**TO TIGHTEN** - Using a hex wrench provided, turn both adjustment screws clockwise ¼ of a turn.



**TO LOOSEN** - Using a hex wrench provided, turn both adjustment screws anticlockwise ¼ of a turn.

After making the adjustments, run the treadmill and inspect for proper tension by walking on the belt and making sure it is not slipping or hesitating with each step.

When the running belt is properly tightened, you should be able to lift each edge of the belt 50 to 75 mm off the running deck.

**WARNING** Do not overtighten the running belt! It can decrease treadmill performance, cause premature bearing wear and damage the running belt.

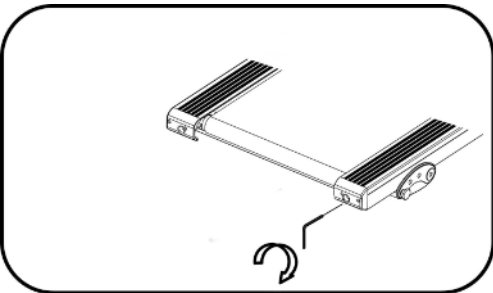
BELT CENTERING

Running belt should run as centrally and straight as possible. Some factors (such as stress and load) can cause the running belt to shift near one side during use. When that occurs, it is necessary to make adjustments.

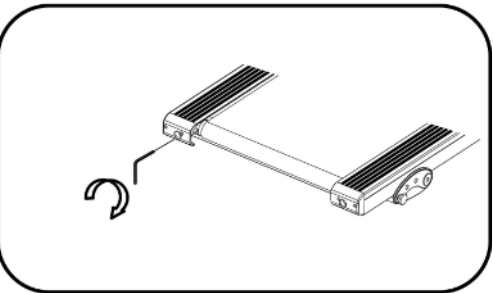
**WARNING** Before making any adjustments, detach safety key and set the power switch to the OFF position. After making the adjustments, install the safety key and set the power switch to the ON position and run the treadmill to see if the running belt has centered.

- 1. Run the treadmill at the speed of about 6 – 8 km/h (without anyone on the running belt) and observe the running belt deviation:

- If the running belt shifts to the **right**, rotate the adjustment bolt on the right 1/4 clockwise.



- If the running belt shifts to the **left**, rotate the adjustment bolt on the left 1/4 clockwise.



- 2. Observe the running belt. It may take a few minutes for the belt to adjust itself.
- 3. If necessary, continue to make the 1/4 turns until the running belt is centered.

TROUBLESHOOTING

| ERROR CODE | ERROR DESCRIPTION                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|
| E1         | Insufficient cable connection between the console and the controller    |
| E2         | The controller may be defective/damaged                                 |
| E3         | No speed sensor signal                                                  |
| E5         | Overcurrent protection                                                  |
| E6         | Motor wire is not connected properly                                    |
| E7         | The safety key is not connected, is not connected properly or is broken |

SPECIFICATION

MAIN FEATURES

Heart rate sensors  
LED display  
Quick selection buttons  
Safety key  
Smartphone/tablet holder  
Cushioned deck  
Foldable construction  
Transport wheels

CONSOLE

Number of workout programs: 12  
Number of user programs: 3  
Measured values: heart rate, body fat, time, speed, distance, calories

TECHNICAL DATA

Equipment class: H  
Folding system: hydraulic cylinder  
Incline: manual, 3 levels  
Speed range: 1 – 12 km/h  
Running belt: one-ply, 1,4 mm  
Running deck thickness: 12 mm  
Max. user weight: 120 kg  
Motor type: DC  
Max. motor power: 2 HP  
Motor power: 0,75 CHP  
Power supply: 220 - 240 V; 50/60 Hz

This equipment complies with the European standard EN957.

This equipment has been categorized as H operational use class and it is designed exclusively for home use. It cannot be used as commercial, therapeutic or rehabilitation equipment.



English  
Correct Disposal of This Product  
(Waste Electrical & Electronic Equipment)

(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems) This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.



Made in China for Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne. [serwis@lechpol.pl](mailto:serwis@lechpol.pl)

## BENDROSIOS SAUGUMO PROBLEMOS

- Įrenginys skirtas naudoti tik patalpose. Nenaudokite jo lauke.
- Įrenginį reikia pastatyti ant lygaus ir lygaus paviršiaus. Nestatykite įrenginio ant storo kilimo, nes tai gali paveikti tinkamą įrenginio vėdinimą. Nestatykite įrenginio šalia skysčių ar lauke.
- Prieš pirmą kartą naudodami įsitikinkite, kad visi varžtai ir veržlės yra pakankamai priveržti.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar įranga nepažeista.
- Nenaudokite įrenginio, jei jis neveikia tinkamai arba yra pažeistas.
- Nebandykite patys taisyti įrenginio. Visus remonto darbus turi atlikti kvalifikuoti specialistai. Neardykite įrenginio.
- Nenaudokite neoriginalių priedų.
- Valykite, prižiūrėkite ir laikykite įrenginį pagal šiame vadove pateiktas procedūras. Įrenginį laikykite švarioje ir sausoje vietoje.
- Keldami ir transportuodami įrenginį, būkite ypač atsargūs. Keldami įrenginį, išlaikykite taisyklingą laikyseną, kad išvengtumėte nugaros traumų. Naudokite tinkamą techniką arba paprašykite kito asmens jums padėti.

## ELEKTROS SAUGA

- Neatjungiamą maitinimo laidą gali pakeisti tik įgaliotasis techninės priežiūros centras.
- Įrangą ir maitinimo laidą reikia laikyti atokiau nuo šilumos šaltinių, vandens, drėgmės, aštrių briaunų ir kitų veiksnių, kurie galėtų pažeisti įrenginį ar laidą.
- Ypač reikia užtikrinti, kad maitinimo laidas neliestų karštų / aštrių briaunų.

## ASMENINĖ SAUGA

**DĖMESIO** Prieš pradėdant pratimus, rekomenduojama pasikonsultuoti su gydytoju, ypač vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų. Prietaiso gamintojas neatsako už sužalojimus, atsiradusius dėl šių instrukcijų nesilaikymo. Prietaisą reikia naudoti tik taip, kaip aprašyta šiose instrukcijose.

**DĖMESIO** Širdies ritmo monitoriai nėra medicinos prietaisai. Įvairūs veiksniai, ypač naudotojo judėjimo būdas, gali turėti įtakos širdies ritmo rodmenų tikslumui. Širdies ritmo monitoriai skirti tik apytiksliam širdies ritmui matuoti mankštos metu.

Širdies ritmo monitoriai turi paklaidos ribą. Per didelis kūno krūvis mankštos metu gali sukelti traumą ar mirtį. Jei pasijutote blogai, nedelsdami nutraukite mankštą.

- Pratimai turėtų būti atliekami su tinkama sportine apranga. Pratimai neturėtų būti atliekami su ilgais ir laisvais drabužiais, kurie gali įstrigti įrenginyje. Pratimams atlikti reikia avėti sportinę avalynę su guminiiais padais.
- Plaukus, drabužius, papuošalus ir kitus daiktus reikia laikyti atokiau nuo judančių įrenginio dalių. Plaukai ar papuošalai gali įstrigti judančiose dalyse.
- Pratimai turėtų būti atliekami bent 40 minučių po valgio.
- Kad treniruotės būtų saugios ir išvengtumėte traumų, prieš pradėdami pratimus apšilkite.
- Įrenginys skirtas treniruotėms vienam asmeniui.
- Neperkraukite įrenginio. Didžiausias naudotojo svoris yra 120 kg.
- Netinkamas arba per didelis fizinis krūvis gali sukelti traumą ar mirtį. Jei fizinio krūvio metu atsiranda krūtinės skausmas, pykinimas, galvos svaigimas ar pasunkėjęs kvėpavimas, nedelsdami nutraukite treniruotę ir prieš tęsdami kreipkitės į gydytoją.
- Šią įrangą gali naudoti 8 metų ir vyresni vaikai bei asmenys, turintys ribotų fizinių, jutiminių ar protinių gebėjimų, arba asmenys, neturintys patirties ar susipažinę su įranga, jei jiems suteikiama priežiūra arba instruktažas apie saugų įrangos naudojimą, kad būtų suprantami galimi pavojai. Vaikams reikia paaiškinti, kad jie nesielgtų su įranga kaip su žaislu. Vaikai neturėtų valyti ar prižiūrėti įrangos be priežiūros.
- Įrangą reikia laikyti vaikams ir gyvūnams nepasiekiamoje vietoje.

## PAPILDOMI BĖGIMO TAKELIO SAUGOS ĮSPĖJIMAI

- Prieš naudodami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad saugos raktas pritvirtintas prie naudotojo drabužių arba diržo.
- Kad išvengtumėte elektros smūgio, neikiškite jokių daiktų į įrenginio angas.
- Neįjunkite bėgimo takelio stovėdami ant bėgimo takelio. Visada stovėkite ant šoninių bėgių ir palaukite, kol takelis pradės judėti.
- Jei bėgimo takelio greitis staiga padidėja, nedelsdami ištraukite saugos raktą, kuris nedelsdamas sustabdys bėgimo takelį.
- Nepalikite įrenginio be priežiūros veikiant. Visada atjunkite įrangą nuo maitinimo šaltinio, kai ji nenaudojama, prieš atlikdami techninę priežiūrą, valymą ar perkėlimą.
- Laikykitės 1 m atstumo iš šonų ir 2 m atstumo iš galo aplink įrenginį. Naudodami bėgimo takelį įsitikinkite, kad šalia jo nėra žmonių, gyvūnų ar kitų daiktų.
- Pirmą kartą naudodami bėgimo takelį, laikykite už rankenų, kad jaustumėtės patogiai ir stabiliai.

## ĮSPĖJIMAI DĖL ĮŽEMINIMO

Ši įranga turi būti įžeminta. Bėgimo takelio gedimo atveju įžeminimas užtikrina mažiausios varžos kelią elektros srovei, kad sumažėtų elektros smūgio rizika. Ši įranga turi įžeminimo laidą ir įžeminimo kištuką. Kištukas turi būti įjungtas į tinkamą lizdą, kuris yra tinkamai įrengtas ir įžemintas pagal visus vietinius kodeksus ir potvarkius.

### PAVOJUS

Netinkamas prietaiso įžeminimo laido prijungimas gali sukelti elektros smūgio pavojų. Jei abejojate, ar gaminys tinkamai įžemintas, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką arba techninės priežiūros specialistą. Nekeiskite prie gaminio pridėto kištuko – jei jis netinka lizdui, kreipkitės į kvalifikuotą elektriką, kad šis įrengtų tinkamą lizdą.

Šis gaminys skirtas naudoti 220–240 voltų nominalioje įtampoje ir turi įžemintą kištuką. Turite įsitikinti, kad įranga prijungta prie tokios pačios konfigūracijos lizdo kaip ir kištukas. Su šia įranga negalima naudoti adapterio.

## SAUGOS RAKTO ĮSPĖJIMAI

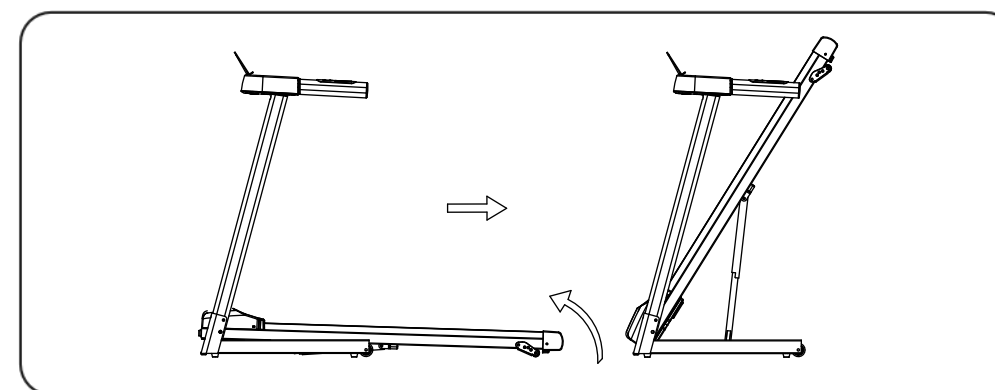
- Naudotojo saugumui įranga aprūpinta **SAUGOS RAKTU**. Bėgimo takelis įsijungs tik tada, kai saugos raktas bus tinkamai įdėtas į atitinkamą konsolės prievadą. Ištraukus raktą, bėgimo takelis iš karto sustos. **Dėl šios priežasties prieš kiekvieną treniruotę saugos rakto virvelės gale esantį segtuką reikia pritvirtinti prie naudotojo drabužių.** Kai naudotojas nori greitai sustabdyti bėgimo takelį, jei jam sunku kontroliuoti greitį arba kilus kitai avarinei situacijai, saugos raktą reikia atjungti patraukiant saugos rakto laidą.
- Kad saugos raktas atsijungtų nuo bėgimo takelio konsolės prievado kritimo atveju, rakto spaustukas turi būti tvirtai pritvirtintas prie naudotojo drabužių.
- Įsitikinkite, kad saugos raktas yra vaikams nepasiekiamoje vietoje.

## BĖGIMO TAKELIO SULANKSTYMAS

### ĮSPĖJIMAS

- Kai bėgimo takelis sulankstytas, nejunkite jo prie maitinimo šaltinio ir nejunkite.
- Prieš sulankstydami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad bėgimo juosta visiškai sustojo.
- Nesiremkite į sulanksty tą bėgimo takelį ir nedėkite ant jo jokių daiktų.

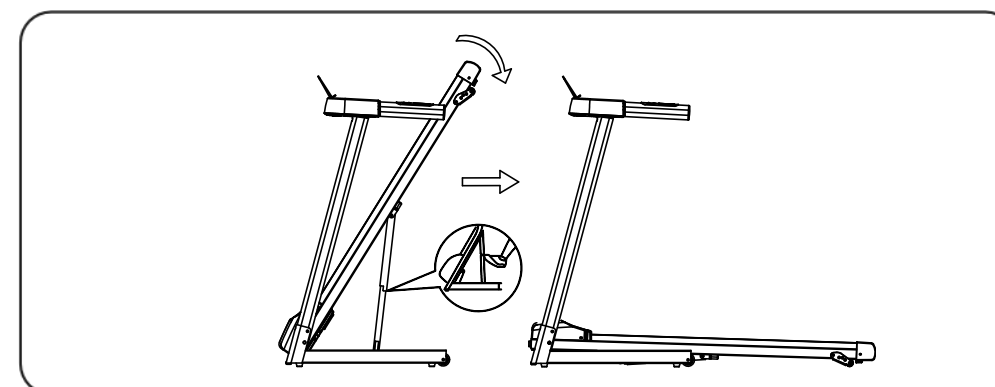
- Pasukite jungiklį į išjungimo padėtį ir atjunkite bėgimo takelį nuo elektros tinklo.
- Laikykite bėgimo takelio rėmą ir kelkite jį, kol jis užsifiksuos vietoje.



## BĖGIMO TAKELIO IŠLANKYMAS

**DĖMESIO** Išlankstydami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad šalia jo nėra žmonių, gyvūnų ar daiktų.

- Laikykite bėgimo takelio rėmą ir koja spauskite pavarą.
- Spausdami pavarą, nuleiskite bėgimo takelio rėmą.
- Atsitraukite nuo bėgimo takelio ir leiskite bėgimo lentai lėtai nukristi ant grindų.



# BĖGIMO TAKELIO JUDINIMAS

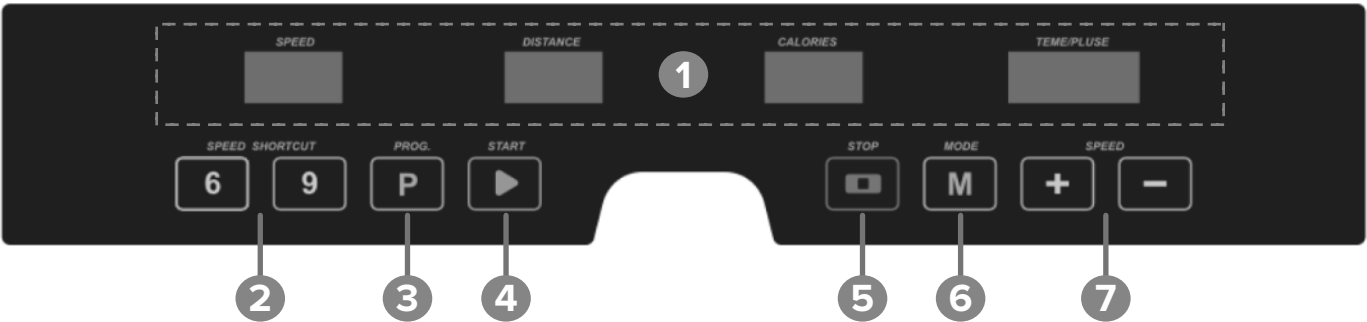
Bėgimo takelis turi transportavimo ratukus, kurie leidžia jį perkelti.

- 1. Sulankstykite bėgimo takelį, kaip aprašyta skyriuje „Bėgimo takelio sulankstymas“.
- 2. Atsisukite veidu į bėgimo takelį.
- 3. Suimkite bėgimo takelio kraštą ir pakelkite bėgimo takelį.
- 4. Perkelkite bėgimo takelį į norimą vietą.

# BĖGIMO TAKELIO PRIJUNGIMAS IR ĮJUNGIMAS

- 1. Įjunkite bėgimo takelį į įžemintą lizdą.
- 2. Įjunkite maitinimo jungiklį į padėtį „ĮJUNGTA“.
- 3. Paspauskite mygtuką „PRADĖTI“, kad pradėtumėte treniruotę.

# KONSOLINĖS APRAŠYMAS



- 1. **GREITIS, ATSTUMAS, KALORIJOS, TEMP./PULSAS**
- 2. **GREIČIO PASIRINKIMO MYGTUKAI:** kai bėgimo takelis veikia, greitį galite nustatyti tiesiogiai paspausdami vieną iš greitojo greičio mygtukų (6, 9 – skaičius ant mygtuko rodo greičio reikšmę; pavyzdžiui, paspaudus 6, bėgimo takelis automatiškai sureguliuos greitį iki 6 km/h).
- 3. **P MYGTUKAS:** pasirinkite norimą programą nuo P01 iki P12; įjunkite KMI matavimo režimą
- 4. **PRADĖTI MYGTUKAS:** pradėkite treniruotę.
- 5. **STOP MYGTUKAS:** užbaikite treniruotę.
- 6. **REŽIMO MYGTUKAS:** įjunkite atgalinio skaičiavimo režimą; spauskite ir laikykite nuspaudę, kad perjungtumėte tarp laiko atgalinio skaičiavimo → atstumo atgalinio skaičiavimo → kalorijų atgalinio skaičiavimo.
- 7. **+/- MYGTUKAS:** rankiniu būdu reguliuokite greitį, reguliavimo mygtukai.

**Miego funkcija:** po 10 minučių budėjimo režime be jokių veiksmų ekranas išsijungs ir bėgimo takelis pereis į miego režimą. Norėdami pažadinti bėgimo takelį, paspauskite bet kurį mygtuką.

# RODOMO DIAPAZONAS

|                    | NUSTATYMO DIAPAZONAS | EKRANAS DIAPAZONAS |
|--------------------|----------------------|--------------------|
| LAIKAS (min : sek) | 5:00 - 99:00         | 0:00 - 99:59       |
| GREITIS (km/h)     | -                    | 1.0 - 12 km        |
| ATSTUMAS (km)      | 1.0 - 99.0           | 0.0 - 99.0         |
| KALORIJŲ (kcal)    | 20 - 990             | 0 - 999            |

# IŠ ANKSTO APRINKTOS PROGRAMOS

Budėjimo režime paspauskite ir laikykite nuspaudę P mygtuką, kad pasirinktumėte vieną iš 12 iš anksto nustatytų programų. Mirksi *TIME/PULSE* langas. Numatytasis nustatymas yra 10 minučių. Norėdami nustatyti norimą treniruotės laiką, naudokite +/- mygtukus. Vėliau paspauskite START mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę. *TIME/PULSE* ekrane bus rodomas 3 sekundžių atgalinis skaičiavimas kartu su garsiniais signalais. Pasibaigus atgaliniam skaičiavimui, bėgimo takelis švelniai įsijungs ir lėtai didins greitį iki pirmojo segmento greičio vertės.

Kiekviena programa yra padalinta į 10 segmentų. Nustatytą treniruotės laiką padaliję iš segmentų skaičiaus, t. y. 10, gausite kiekvieno segmento trukmę. Pavyzdys:

10 minučių (treniruotės laikas) / 10 = 1 minutė (vieno segmento trukmė)

Bėgimo takelis pyptels prieš persijungdamas į nuoseklius segmentus.

| PROGRAMA | SEGMENTAS | Treniruotės laikas / 10 segmentų = vieno segmento trukmė |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|          |           | 1                                                        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1       | GREITIS   | 3                                                        | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2       | GREITIS   | 3                                                        | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3       | GREITIS   | 2                                                        | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4       | GREITIS   | 3                                                        | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5       | GREITIS   | 3                                                        | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6       | GREITIS   | 2                                                        | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7       | GREITIS   | 2                                                        | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8       | GREITIS   | 2                                                        | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9       | GREITIS   | 2                                                        | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10      | GREITIS   | 2                                                        | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11      | GREITIS   | 2                                                        | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12      | GREITIS   | 2                                                        | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

# ATGALIOJIMO REŽIMAS

- Budėjimo režimu paspauskite M mygtuką. Įeities į atgalinio skaičiavimo režimo meniu.
1. Paspauskite M mygtuką, kad perjungtumėte atstumo, laiko ir kalorijų langus.
  2. Kai reikšmė mirksi, naudokite +/- mygtukus, kad ją sureguliuotumėte pagal savo pageidavimus:
    - **LAIKAS:** nustatykite treniruotės laiką. Numatytasis nustatymas yra 10:00 minučių.
    - **ATSTUMAS:** nustatykite atstumą, kurį norite įveikti treniruotės metu. Numatytasis nustatymas yra 1 km.
    - **KALORIJS:** nustatykite, kiek kalorijų norite sudeginti treniruotės metu. Numatytasis nustatymas yra 50 kcal.
  3. Kai viską nustatysite, paspauskite START mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę.
  4. Kai pasiekama nustatyta reikšmė, bėgimo takelis sustoja.

# ŠIRDIES RITMO MATAVIMAS

Širdies ritmą galite matuoti treniruotės metu arba sustoję. Norėdami išmatuoti širdies ritmą, atsistokite ant bėgimo takelio ir abiem rankomis laikykite kairįjį ir dešinįjį turėklus, kur yra širdies ritmo jutikliai. Maždaug po 5 sekundžių jūsų širdies ritmas bus rodomas lange *TIME/PULSE*. Norėdami gauti tikslų širdies ritmą, laikykite jutiklius ne trumpiau kaip 30 sekundžių.

**ĮSPĖJIMAS** Širdies ritmo duomenys yra tik orientaciniai judėjimo laipsniui nustatyti ir nėra medicininiai duomenys.

# KMI MATAVIMAS

Budėjimo režimu spauskite P mygtuką, kol bus parodytas FAT, kad įjungtumėte KMI matavimo režimą. Paspauskite M mygtuką, kad pasirinktumėte parametrų kategorijas:

| KAS RODOMA | PARAMETRO KATEGORIJA | NUMATYTASIS NUSTATYMAS | RANGE                         |
|------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|
| F1         | Lytis                | 1                      | 1 - vyriškas<br>2 - moteriška |
| F2         | Amžiaus              | 25 metų                | 10-99 metų                    |
| F3         | Aukščio              | 170 cm                 | 100-200 cm                    |
| F4         | Kūno svoris          | 65 kg                  | 20-150 kg                     |

Kiekvienai pasirinktai parametro kategorijai paspauskite mygtukus +/-, kad sureguliuotumėte parametro reikšmę. Kai visi parametrai bus sureguliuoti, dar kartą paspauskite mygtuką M. *SPEED* lange bus rodoma ---, o *TIME/PULSE* lange – atitinkamai „F5“, tai rodys, kad įranga perėjo į bandymo būseną. Abiem rankomis laikykite kairįjį ir dešinįjį turėklus, kur yra pulso jutikliai. Maždaug po 5 sekundžių *SPEED* lange bus rodomas jūsų KMI.

| BMI diapazonas | Aprašymas |
|----------------|-----------|
| <19            | Plonas    |
| 19-26          | Normalus  |
| 26-30          | Antsvoris |
| >30            | Nutukęs   |

# PRIEŽIŪRA

*Reguliarus techninis aptarnavimas yra svarbus optimaliam veikimui ir nusidėvėjimo mažinimui. Kiekvieną kartą naudodami bėgimo takelį, patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Nedelsdami pakeiskite visas susidėvėjusias dalis.*

**ĮSPĖJIMAS** Prieš valydami ar atlikdami bet kokius techninės priežiūros darbus, visada atjunkite bėgimo takelį nuo elektros tinklo.

- Reguliariai valykite bėgimo takelį ir laikykite bėgimo taką švarų ir sausą.
- Bėgimo takelio išorines dalis valykite minkštu ir šiek tiek drėgnu skudurėliu.
- Kad nepažeistumėte valdymo pulto, nevalykite jo šlapiu skudurėliu. Laikykite skysčius atokiai nuo valdymo pulto. Valykite jį tik sausu skudurėliu.
- Norint geriau prižiūrėti bėgimo takelį ir pailginti jo tarnavimo laiką, rekomenduojama po 30 minučių naudojimo išjungti bėgimo takelį ir leisti jam pailsėti 10 minučių, prieš tęsiant.

# BĖGIMO DIRŽO TEPIMAS

Bėgimo juostos ir bėgimo pagrindo trintis daro didelę įtaką bėgimo takelio tarnavimo laikui ir veikimui, todėl tepimo alyva turi būti reguliariai naudojama. Reguliariai tikrinkite bėgimo pagrindo paviršių. Jei jis pažeistas, nebenaudokite bėgimo takelio ir kreipkitės į įgaliotąjį techninės priežiūros centrą patikrinimui ir (arba) remontui.

Tepimui naudokite tik kartu su bėgimo takeliu gautą tepalą arba bet kokius kitus specialius tepalus.

Bėgimo takelis buvo iš anksto suteptas. Rekomenduojama tepti tepalą po vienerių metų naudojimo arba 100 darbo valandų arba pastebėjus, kad platforma išdžiūvo. Norėdami patikrinti, ar pakankamai suteptas, tiesiog palieskite tarp diržo ir pjovimo platformos, kad įsitikintumėte, jog suteptas yra pakankamas. Darykite tai reguliariai.

**SVARBU! Įsitinkite, kad bėgimo takelis yra atjungtas nuo elektros tinklo, kad nesusižeistumėte!**

1. Atidarykite tepimo angos kamštį, esantį ant kairiojo kojų atramos.
2. Įkiškite tepimo alyvos buteliuko galiuką į piltuvėlį tepimo angos viduje ir švelniai paspauskite buteliuką, kad nedidelis kiekis alyvos tekėtų į piltuvėlį.
3. Uždarykite kamštį ir leiskite bėgimo juostai lėtai 5–10 minučių paspartinti tepimą.
4. Kai visa tai bus atlikta, atjunkite bėgimo takelį nuo elektros tinklo.

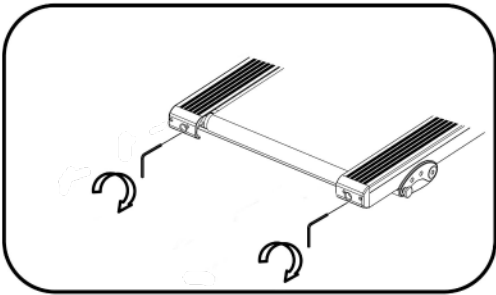
**DIRŽO ĮTEMPIMO REGULIAVIMAS**

Bėgimo juosta yra iš anksto įtempta. Naudojant bėgimo takelį, ji linkusi išsitempti ir dėl to atsilaisvinti. Jei bėgimo juosta per laisva, ji slys bėgimo metu. Jei ji per įtempta, gali sumažėti variklio našumas ir susidėvėti kreipiamieji ritinėliai bei bėgimo juosta.

**ĮSPĖJIMAS** Prieš atlikdami bet kokius reguliavimus, atjunkite saugos raktą ir nustatykite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį. Atlikę reguliavimą, įstatykite saugos raktą, nustatykite maitinimo jungiklį į įjungimo padėtį ir paleiskite bėgimo takelį, kad patikrintumėte, ar bėgimo juostos įtempimas tinkamas.

Reguliavimo varžtai yra bėgimo aikštelės gale, kairėje ir dešinėje.

**UŽVERŽIMAS** – Naudodami pridedamą šešiakampį raktą, pasukite abu reguliavimo varžtus pagal laikrodžio rodyklę ¼ apsisukimo.



**ATSPAUDIMAS** – Naudodami pateiktą šešiakampį raktą, pasukite abu reguliavimo varžtus prieš laikrodžio rodyklę ¼ apsisukimo.

Atlikę reguliavimą, paleiskite bėgimo takelį ir patikrinkite, ar jis tinkamai įtemptas, eidami juo ir įsitikindami, kad jis neslysta ir netrūkinėja su kiekvienu žingsniu.

Kai bėgimo juosta tinkamai įtempta, kiekvieną juostos kraštą turėtumėte galėti pakelti 50–75 mm nuo bėgimo pagrindo.

**ĮSPĖJIMAS** Neperveržkite bėgimo juostos! Tai gali sumažinti bėgimo takelio našumą, sukelti priešlaikinį guolių susidėvėjimą ir pažeisti bėgimo juostą.

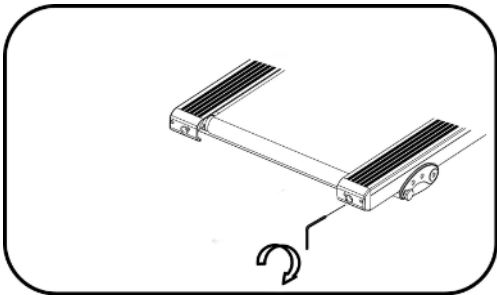
**DIRŽO CENTRAVIMAS**

Bėgimo juosta turėtų eiti kuo centruotai ir tiesiau. Dėl tam tikrų veiksnių (pvz., įtempimo ir apkrovos) bėgimo juosta naudojimo metu gali pasislinkti vienoje pusėje. Kai taip nutinka, būtina atlikti reguliavimą.

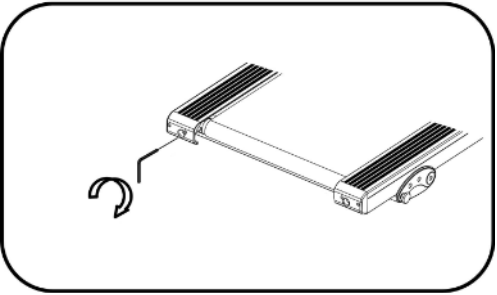
**ĮSPĖJIMAS** Prieš atlikdami bet kokius reguliavimus, atjunkite saugos raktą ir nustatykite maitinimo jungiklį į išjungimo padėtį. Atlikę reguliavimą, įstatykite saugos raktą, nustatykite maitinimo jungiklį į įjungimo padėtį ir paleiskite bėgimo takelį, kad pamatytumėte, ar bėgimo juosta yra centruota.

1. Bėgimo takeliu važiuokite maždaug 6–8 km/h greičiu (be žmonių ant bėgimo juostos) ir stebėkite bėgimo juostos nuokrypį:

- Jei bėgimo juosta pasislenka į dešinę, pasukite dešinėje esantį reguliavimo varžtą 1/4 pagal laikrodžio rodyklę.



- Jei bėgimo juosta pasislenka į kairę, pasukite kairėje esantį reguliavimo varžtą ¼ pagal laikrodžio rodyklę.



2. Stebėkite bėgimo juostą. Juostai gali prireikti kelių minučių, kol ji susireguliuos.
3. Jei reikia, toliau sukite ¼ apsisukimo, kol bėgimo juosta bus centruota.

**GEDIMŲ ŠALINIMAS**

| KLAIDOS KODAS | KLAIDOS APRAŠYMAS                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| E1            | Nepakankamas kabelinis ryšys tarp konsolės ir valdiklio            |
| E2            | Valdiklis gali būti sugedęs / pažeistas                            |
| E3            | Nėra greičio jutiklio signalo                                      |
| E5            | Apsauga nuo viršsrovių                                             |
| E6            | Variklio laidas netinkamai prijungtas                              |
| E7            | Apsauginis raktas neprijungtas, netinkamai prijungtas arba sugedęs |

# SPECIFIKACIJA

## PAGRINDINĖS SAVYBĖS

Širdies ritmo jutikliai  
LED ekranas  
Greito prisijungimo mygtukai  
Saugos raktas  
Telefono / planšetinio kompiuterio laikiklis  
Amortizavimo sistema  
Sulankstoma konstrukcija  
Transportavimo ratukai

## TRENIRUOČIŲ KOMPIUTERIS

Treniruočių programų skaičius: 12  
Naudotojų programų skaičius: 3  
Išmatuotos vertės: širdies ritmas, kūno riebalai, laikas, greitis, atstumas, kalorijos

## TECHNINIAI DUOMENYS

Įrenginio klasė: H  
Sulankstymo sistema: hidraulinis cilindras  
Pasvirimo kampo reguliavimas: rankinis, 3 lygiai  
Greičio diapazonas: 1–12 km/h  
Bėgimo juosta: vieno sluoksnio, 1,4 mm  
Bėgimo plokštės storis: 12 mm  
Maksimalus naudotojo svoris: 120 kg  
Variklio tipas: nuolatinė srovė  
Maksimali variklio galia: 2 AG  
Pastovi variklio galia: 0,75 AG  
Maitinimo šaltinis: 220–240 V; 50/60 Hz

Ši įranga atitinka Europos standartą EN957.

Įranga priskiriama H klasei ir skirta naudoti tik namuose. Jos negalima naudoti komerciniams, terapiniams ar reabilitacijos tikslais.



Ženklinimas ant gaminio arba su juo susijusiuose tekstuose nurodo, kad pasibaigus naudojimo laikotarpiui, jis neturėtų būti šalinamas su kitomis namų ūkių atliekomis. Kad būtų išvengta žalingo poveikio aplinkai ir žmonių sveikatai dėl nekontroliuojamo atliekų šalinimo, prašome atskirti gaminį nuo kitų rūšių atliekų ir atsakingai perdirbti, siekiant skatinti pakartotinį materialinių išteklių naudojimą kaip nuolatinę praktiką. Norint gauti informaciją dėl saugaus produkto perdirbimo vietos bei būdo, namų ūkių vartotojai turėtų kreiptis į mažmeninę parduotuvę, kurioje jie įsigijo produktą ar vietos valdžios instituciją. Verslo vartotojai turėtų kreiptis į savo tiekėją ir patikrinti pirkimo sutarties sąlygas. Produktas neturi būti šalinamas su kitomis komercinėmis atliekomis.

Pagaminta KLR Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne. [serwis@lechpol.pl](mailto:serwis@lechpol.pl)

# OGÓLNE KWESTIE BEZPIECZEŃSTWA

- Urządzenie jest przeznaczone tylko do użytku wewnętrznego. Nie należy korzystać z niego na zewnątrz.
- Urządzenie należy ustawić na płaskiej i równej powierzchni. Nie należy ustawiać urządzenia na grubym dywanie, może to mieć wpływ na prawidłową wentylację urządzenia. Nie ustawiać urządzenia w pobliżu cieczy lub na zewnątrz.
- Przed pierwszym użyciem należy upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki zostały dostatecznie mocno dokręcone.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy sprzęt nie posiada żadnych uszkodzeń.
- Nie należy korzystać z urządzenia jeżeli nie działa poprawnie lub zostało uszkodzone.
- Nie należy podejmować prób samodzielnej naprawy urządzenia. Wszystkie naprawy należy powierzyć wykwalifikowanym specjalistom. Zabrania się demontażu urządzenia.
- Nie należy używać nieoryginalnych akcesoriów.
- Czyszczenie, konserwację i przechowywanie należy wykonywać zgodnie z procedurami przedstawionymi w niniejszej instrukcji. Urządzenie należy przechowywać w czystym i suchym miejscu.
- Podczas podnoszenia i transportu urządzenia należy zachować szczególną ostrożność. Podczas podnoszenia urządzenia należy utrzymywać prawidłową postawę, aby uniknąć kontuzji kręgosłupa. Należy używać poprawnej techniki lub poprosić drugą osobę o pomoc.

## BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE

- Przewód zasilający nieodłączalny może być wymieniany wyłącznie w autoryzowanym punkcie serwisowym.
- Sprzęt oraz kabel zasilający należy przechowywać z dala od źródeł ciepła, wody, wilgoci, ostrych krawędzi oraz innych czynników, które mogłyby spowodować uszkodzenie tego urządzenia lub kabla.
- Należy zwrócić szczególną uwagę, aby kabel zasilający nie dotykał gorących / ostrych krawędzi.

## BEZPIECZEŃSTWO OSÓB

**UWAGA** Przed rozpoczęciem ćwiczeń zaleca się konsultację z lekarzem, w szczególności osobom powyżej 35 roku życia lub osobom z problemami zdrowotnymi. Producent urządzenia nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszej instrukcji. Z urządzenia należy korzystać tylko w sposób przedstawiony w niniejszej instrukcji.

**UWAGA** Czujniki tętna nie są urządzeniami medycznymi. Różne czynniki, w szczególności sposób poruszania się użytkownika, mogą mieć wpływ na dokładność odczytu tętna. Czujniki tętna są przeznaczone jedynie do określania orientacyjnego tętna podczas ćwiczeń.

Czujniki tętna posiadają margines błędu. Przeciążenie organizmu podczas ćwiczeń może prowadzić do kontuzji lub śmierci. W przypadku złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

- Nie należy pozostawiać urządzenia w czasie pracy bez nadzoru. Należy zawsze odłączać sprzęt od zasilania kiedy nie jest użytkowany, przed serwisowaniem, czyszczeniem lub przemieszczaniem.
- Należy zachować odstęp wokół urządzenia 1 m po bokach i 2 metry z tyłu. Podczas korzystania z bieżni należy upewnić się, że w jej pobliżu nie znajdują się ludzie, zwierzęta ani żadne przedmioty.
- Przy pierwszym treningu na bieżni, należy trzymać się uchwytów, aby poczuć się wystarczająco komfortowo i stabilnie.

## OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

Ten sprzęt musi być uziemiony. W przypadku awarii bieżni, uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten sprzęt został wyposażony w przewód z uziemieniem oraz wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.

### NIEBEZPIECZEŃSTWO

Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może powodować ryzyko porażenia prądem. W przypadku wątpliwości czy produkt jest prawidłowo uziemiony, należy skontaktować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy modyfikować wtyczki dołączonej do produktu- jeśli nie pasuje do gniazdka, należy zlecić zainstalowanie właściwego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

Ten produkt jest przeznaczony do stosowania w obwodzie nominalnym 220 - 240-woltowym i ma wtyczkę uziemiającą. Należy upewnić się, że sprzęt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym sprzętem nie należy używać adaptera.

## DODATKOWE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA DLA BIEŻNI

- Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni, należy upewnić się, że klucz bezpieczeństwa jest przymocowany do ubrania lub paska użytkownika.
- Aby uniknąć porażenia prądem, nie należy umieszczać żadnych przedmiotów w otworach urządzenia.
- Nie należy uruchamiać bieżni, stojąc na pasie biegowym. Należy zawsze stać na szynach bocznych i poczekać, aż pas zacznie się poruszać.
- Jeśli prędkość, z jaką porusza się pas biegowy nagle się zwiększa, należy natychmiast wyjąć klucz bezpieczeństwa, dzięki czemu bieżnia natychmiast się zatrzyma.

## OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA

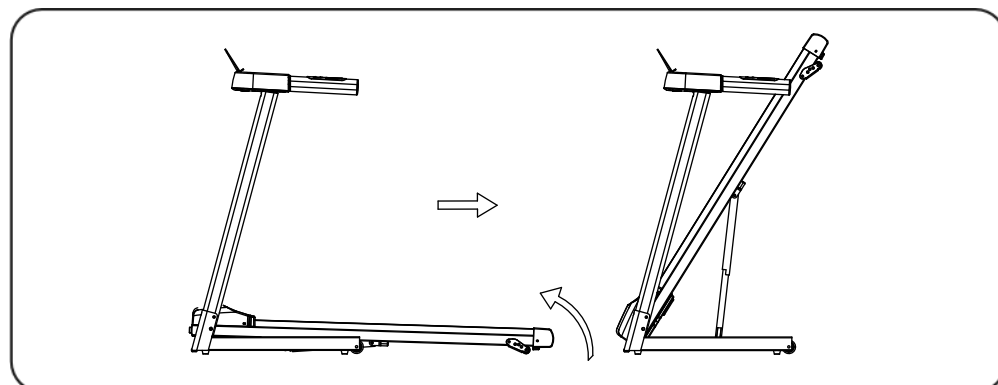
- Dla bezpieczeństwa użytkownika, sprzęt został wyposażony w **KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA**. Bieżnia uruchomi się tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie prawidłowo zainstalowany w odpowiednim porcie na konsoli. Kiedy klucz zostanie odłączony, bieżnia natychmiast się zatrzyma. **Z tego powodu, klips znajdujący się na końcu przewodu klucza bezpieczeństwa powinien być przymocowany do ubrania użytkownika przed rozpoczęciem każdego treningu.** Gdy użytkownik chce szybko zatrzymać bieżnię, jeśli występują problemy z kontrolowaniem prędkości lub w przypadku każdej innej sytuacji awaryjnej, należy odłączyć klucz bezpieczeństwa, poprzez pociągnięcie jego przewodu.
- Aby klucz bezpieczeństwa mógł odłączyć się od portu w konsoli bieżni w przypadku upadku, klips klucza musi być mocno przymocowany do ubrania użytkownika.
- Należy upewnić się, że klucz bezpieczeństwa znajduje się poza zasięgiem dzieci.

## SKŁADANIE BIEŻNI

### OSTRZEŻENIE

- Gdy bieżnia jest złożona, nie należy podłączać jej do zasilania ani uruchamiać.
- Przed przystąpieniem do składania bieżni, należy upewnić się, że pas biegowy całkowicie się zatrzymał.
- Nie należy opierać się o złożoną bieżnię ani stawiać na niej żadnych przedmiotów.

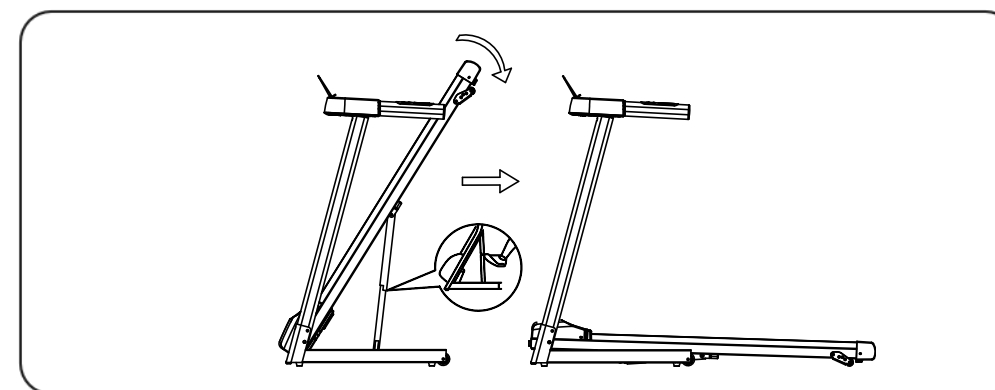
1. Należy ustawić włącznik w pozycji OFF i odłączyć bieżnię od zasilania.
2. Przytrzymać ramę bieżni i podnieść, aż do momentu zablokowania się w miejscu.



## ROZKŁADANIE BIEŻNI

**UWAGA** Podczas rozkładania bieżni, należy upewnić się, że w jej pobliżu nie znajdują się żadne osoby, zwierzęta ani przedmioty.

1. Przytrzymać ramę bieżni, jednocześnie naciskając stopą siłownik.
2. Podczas naciskania siłownika, obniżyć ramę bieżni.
3. Należy odsunąć się od bieżni i pozwolić płycie biegowej powoli opaść na podłogę.



## PRZEMIESZCZANIE BIEŻNI

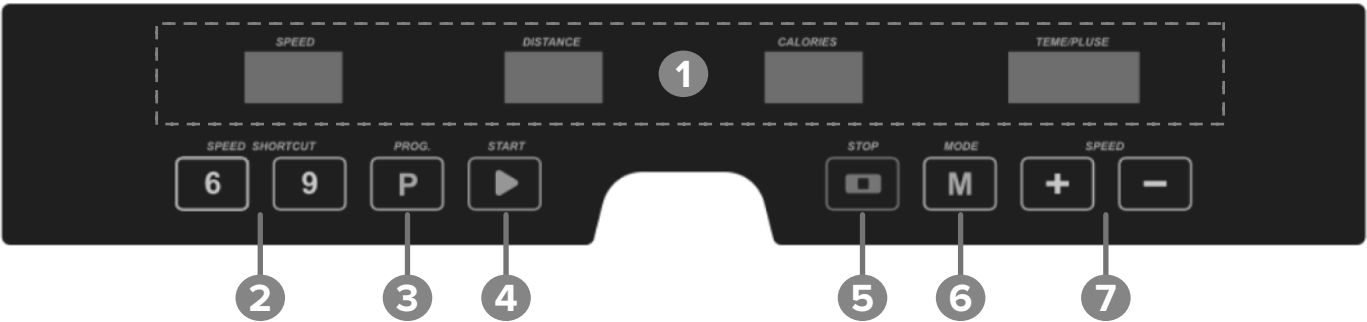
Bieżnia została wyposażona w kółka transportowe, dzięki którym możliwe jest jej przemieszczanie.

1. Należy złożyć bieżnię zgodnie z opisem w akapicie "Składanie bieżni".
2. Zwrócić się w stronę bieżni.
3. Chwycić za krawędź płyty biegowej i podnieść bieżnię.
4. Przenieść bieżnię w żądane miejsce.

## PODŁĄCZANIE I WŁĄCZANIE BIEŻNI

1. Należy podłączyć bieżnię do uziemionego gniazdka.
2. Ustawić włącznik w pozycji ON.
3. Należy nacisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.

OPIS KONSOLI



- 1. WYŚWIETLACZ PRĘDKOŚCI, DYSTANSU, KALORII, CZASU/TĘTNA**
- 2. PRZYCISKI SZYBKIEJ ZMIANY PRĘDKOŚCI:** gdy bieżnia pracuje, możliwe jest bezpośrednie ustawienie prędkości poprzez naciśnięcie jednego z przycisków szybkiego dostępu (naciskając przycisk z cyfrą 6, bieżnia zwiększy prędkość do 6 km/h).
- 3. PRZYCISK P:** wybór predefiniowanego programu, od P01 do P12; przejście do trybu pomiaru BMI.
- 4. PRZYCISK START:** rozpoczęcie treningu.
- 5. PRZYCISK STOP:** zakończenie treningu.
- 6. PRZYCISK M:** przejście do trybu odliczania; należy naciskać ten przycisk, aby zmieniać pomiędzy ekranem odliczania czasu → ekranem odliczania dystansu → ekranem odliczania kalorii.
- 7. PRZYCISKI +/- :** ręczne ustawienie prędkości; przyciski regulacji.

**Funkcja uśpienia:** Po 10 minutach bezczynności w trybie czuwania, wyświetlacz wyłączy się a bieżnia przejdzie w tryb uśpienia. Należy nacisnąć dowolny przycisk, aby ją wybudzić.

ZAKRES WYŚWIETLANYCH WARTOŚCI

|                         | ZAKRES USTAWIEŃ | ZAKRES WYŚWIETLANIA |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| <b>CZAS</b> (min : sek) | 5:00 - 99:00    | 0:00 - 99:59        |
| <b>PRĘDKOŚĆ</b> (km/h)  | -               | 1 - 12 km           |
| <b>DYSTANS</b> (km)     | 1.0 - 99.0      | 0.0 - 99.0          |
| <b>KALORIE</b> (kcal)   | 20 - 990        | 0 - 999             |

PROGRAMY PREDEFINIOWANE

W trybie czuwania należy naciskać przycisk P, aby wybrać jeden z 12 programów. Okno *TIME/PULSE* miga. Domyślne ustawienie to 10 minut. Za pomocą przycisków +/- należy ustawić czas treningu. Aby rozpocząć trening, należy nacisnąć przycisk START. Na wyświetlaczu *TIME/PULSE* pojawi się trzysekundowe odliczanie z towarzyszącym mu sygnałem dźwiękowym. Po zakończeniu odliczania pas biegowy uruchomi się i powoli przyspieszy do prędkości pierwszego segmentu.

Każdy program podzielony jest na 10 segmentów. Po podzieleniu ustawionego czasu treningu na ilość segmentów (tj. 10), uzyskamy czas trwania każdego z segmentów. Przykład:

10 minut (czas treningu) / 10 = 1 minuta (czas trwania jednego segmentu)

Bieżnia wyda sygnał dźwiękowy przed przejściem do każdego kolejnego segmentu.

| PROGRAM \ SEGMENT |          | Czas treningu / 10 segmentów = czas trwania jednego segmentu |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-------------------|----------|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|                   |          | 1                                                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1                | PRĘDKOŚĆ | 3                                                            | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2                | PRĘDKOŚĆ | 3                                                            | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3                | PRĘDKOŚĆ | 2                                                            | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4                | PRĘDKOŚĆ | 3                                                            | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5                | PRĘDKOŚĆ | 3                                                            | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6                | PRĘDKOŚĆ | 2                                                            | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7                | PRĘDKOŚĆ | 2                                                            | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8                | PRĘDKOŚĆ | 2                                                            | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9                | PRĘDKOŚĆ | 2                                                            | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10               | PRĘDKOŚĆ | 2                                                            | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11               | PRĘDKOŚĆ | 2                                                            | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12               | PRĘDKOŚĆ | 2                                                            | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

TRYB ODLICZANIA

- W trybie czuwania należy nacisnąć przycisk M, aby przejść do menu trybu odliczania.
- Należy ponownie nacisnąć przycisk M, aby zmieniać pomiędzy oknami dystansu, czasu oraz kalorii.
  - Kiedy wartość miga, należy użyć przycisków +/-, aby dostosować wartości.
    - CZAS:** Ustawienie czasu treningu. Domyślnie ustawienie to 10:00 minut.
    - DYSTANS:** Ustawienie dystansu, jaki ma zostać przebyty podczas treningu. Domyślne ustawienie to 1 km.
    - KALORIE:** Ustawienie ilości kalorii, które mają zostać spalone podczas treningu. Domyślne ustawienie to 50 kcal.
  - Po zakończeniu wprowadzania ustawień należy nacisnąć przycisk START, aby rozpocząć trening.
  - Po zakończeniu odliczania, pas biegowy zacznie powoli wytracać prędkość aż do całkowitego zatrzymania się.

# POMIAR TĘTNA

Pomiar tętna można przeprowadzić podczas treningu lub w będąc stanie spoczynku. Aby zmierzyć tętno, należy stanąć na pasie biegowym i obiema dłońmi złapać czujniki tętna znajdujące się na uchwytach. Po około 5 sekundach, na wyświetlaczu *TIME/PULSE* ukaże się ekran z wynikiem pomiaru tętna. W celu uzyskania wiarygodnego wyniku należy przeprowadzać pomiar przez nie mniej niż 30 sekund.

**UWAGA** Wyniki pomiaru tętna służą wyłącznie jako wartości orientacyjne i nie mogą stanowić podstawy do diagnozy ani leczenia.

# POMIAR BMI

Aby przejść do trybu pomiaru BMI, należy w trybie czuwania, nacisnąć przycisk P do momentu aż napis **FAT** pojawi się na wyświetlaczu. Następnie nacisnąć przycisk M, aby wybrać kategorię:

| WARTOŚĆ NA WYŚWIETLACZU | KATEGORIA  | DOMYŚLNE USTAWIENIE | ZAKRES                       |
|-------------------------|------------|---------------------|------------------------------|
| F1                      | Płeć       | 1                   | 1 - mężczyzna<br>2 - kobieta |
| F2                      | Wiek       | 25 lat              | 10-99 lat                    |
| F3                      | Wzrost     | 170 cm              | 100-200 cm                   |
| F4                      | Waga ciała | 65 kg               | 20-150 kg                    |

Aby zmieniać wartości w każdej z powyższych kategorii, należy naciskać przyciski +/- . Po ustawieniu wszystkich parametrów, należy ponownie nacisnąć przycisk M. Na wyświetlaczu *SPEED* pojawi się --- a na wyświetlaczu *TIME/PULSE* pojawi się F5, co oznacza, że bieżnia oblicza BMI. Należy obiema dłońmi złapać uchwyty w miejscu, gdzie znajdują się czujniki tętna. Po około 5 sekundach w oknie *TIME/PULSE* wyświetli się wynik BMI:

| Zakres BMI | Interpretacja wyniku |
|------------|----------------------|
| <19        | Niedowaga            |
| 19-26      | Waga prawidłowa      |
| 26-30      | Nadwaga              |
| >30        | Otyłość              |

# KONSERWACJA

Regularna konserwacja jest ważna dla optymalnej wydajności i zredukowania zużycia. Przed każdym użyciem bieżni należy sprawdzić i odpowiednio dokręcić wszystkie części. Wszelkie zużyte części należy niezwłocznie wymienić.

**UWAGA** Należy zawsze odłączać bieżnię od źródła zasilania przed przystąpieniem do czyszczenia lub jakichkolwiek prac konserwacyjnych. .

- Należy regularnie czyścić bieżnię oraz dbać o to, aby pas biegowy był czysty oraz suchy.
- Zewnętrzne części bieżni należy czyścić za pomocą miękkiej i lekko wilgotnej ściereczki.
- Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, nie należy czyścić jej za pomocą wilgotnej ściereczki. Konsola nie powinna mieć kontaktu z żadnymi płynami. Należy czyścić ją wyłącznie za pomocą suchej ściereczki.
- Aby jak najdłużej utrzymać sprzęt w dobrym stanie i przedłużyć jego żywotność, zaleca się, aby po 30 minutach użytkowania wyłączyć bieżnię na około 10 minut. Po upływie tego czasu można wznowić trening.

# SMAROWANIE PASA BIEGOWEGO

Tarcie pomiędzy pasem biegowym a płytą biegową ma ogromny wpływ na żywotność i wydajność bieżni, dlatego należy regularnie stosować smar do bieżni. Należy regularnie sprawdzać powierzchnię płyty biegowej. Jeśli posiada oznaki uszkodzenia, należy zaprzestać korzystania z bieżni i skontaktować się z autoryzowanym punktem serwisowym w celu sprawdzenia/naprawy.

Do smarowania należy używać wyłącznie smaru dołączonego do bieżni lub innego dedykowanego smaru.

Pas biegowy został fabrycznie nasmarowany. Zaleca się aplikowanie smaru po roku użytkowania lub 100 godzinach pracy, bądź gdy zauważalne będzie, że płyta biegowa jest sucha. Aby sprawdzić poziom nasmarowania, należy sięgnąć pomiędzy pas a płytę biegową i sprawdzić czy pod palcami wyczuwalny jest smar. Należy przeprowadzać taki test regularnie.

**WAŻNE!** Należy upewnić się, że bieżnia jest odłączona od źródła zasilania, aby uniknąć obrażeń!

- Należy otworzyć zatyczkę otworu serwisowego, który znajduje się na lewej szynie bocznej.
- Umieścić końcówkę buteleczki ze smarem wewnątrz otworu i delikatnie nacisnąć buteleczkę, aby niewielka ilość smaru wypłynęła do otworu.
- Następnie należy zamknąć zatyczkę, uruchomić bieżnię, ustawić niską prędkość i pozostawić bieżnię uruchomioną przez około 5 do 10 minut, aby smar równomiernie rozprowadził się po całej powierzchni pasa.
- Po tym czasie, należy wyłączyć bieżnię.

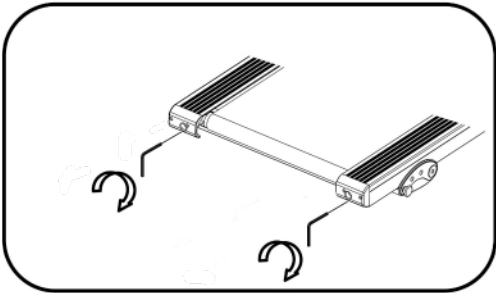
# REGULACJA NAPRĘŻENIA PASA BIEGOWEGO

Pas biegowy został fabrycznie naprężony. Podczas używania bieżni, pas biegowy ma tendencję do rozciągania się, w wyniku czego ulega poluzowaniu. Zbyt luźny pas biegowy będzie się ślizgał podczas biegu. Zbyt naprężony pas biegowy może zmniejszać wydajność silnika i prowadzić do szybszego zużywania się rolek oraz pasa biegowego.

**UWAGA** Przed przystąpieniem do regulacji należy odłączyć klucz bezpieczeństwa i ustawić włącznik w pozycji OFF. Po przeprowadzeniu regulacji należy ponownie zainstalować klucz bezpieczeństwa, ustawić włącznik w pozycji ON, uruchomić bieżnię i sprawdzić, czy naprężenie pasa jest właściwe.

Śruby regulacyjne znajdują się na końcu płyty biegowej po prawej oraz po lewej stronie.

**NAPRĘŻANIE** - Za pomocą klucza ampulowego dołączonego do zestawu należy obrócić obie śruby regulacyjne zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu.



**LUZOWANIE** - Za pomocą klucza ampulowego dołączonego do zestawu należy obrócić obie śruby regulacyjne przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.

Po przeprowadzeniu regulacji należy uruchomić bieżnię, wejść na pas biegowy i sprawdzić, czy pas nie ślizga się ani nie zacina.

Gdy pas biegowy jest odpowiednio naprężony, możliwe jest jego podniesienie na wysokość od 50 do 75 mm ponad płytę biegową.

**UWAGA** Nie należy zbyt mocno naprężać pasa biegowego! Może to zmniejszać wydajność bieżni, prowadzić do zbyt wczesnego zużywania się łożysk i uszkodzenia pasa biegowego.

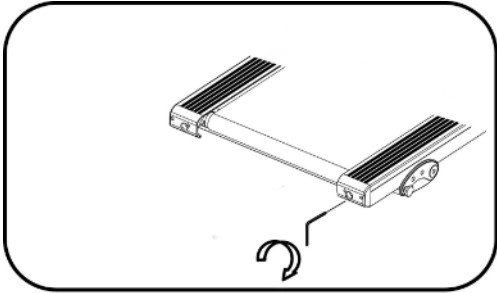
# CENTROWANIE PASA BIEGOWEGO

Pas biegowy powinien przesuwać się po środku płyty biegowej. Niektóre czynniki (takie jak nacisk oraz obciążenie) mogą sprawiać, że podczas użytkowania bieżni pas biegowy odchyła się w jedną ze stron. Jeśli takie zjawisko ma miejsce, należy wyregulować położenie pasa biegowego.

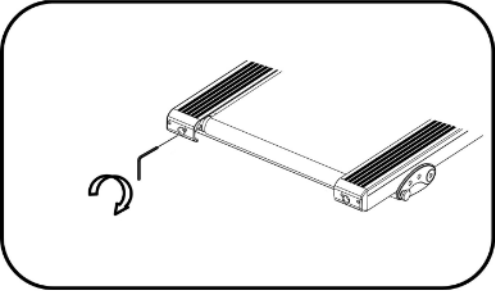
**UWAGA** Przed przystąpieniem do regulacji należy odłączyć klucz bezpieczeństwa i ustawić włącznik w pozycji OFF. Po przeprowadzeniu regulacji należy ponownie zainstalować klucz bezpieczeństwa, ustawić włącznik w pozycji ON, uruchomić bieżnię i sprawdzić, czy pasa biegowy jest wycentrowany.

- 1. Należy uruchomić bieżnię, ustawić prędkość na 6 - 8 km (pas biegowy powinien pozostać pusty) i obserwować odchylenie pasa biegowego:

- Jeśli pas biegowy odchyła się do **prawej** krawędzi, należy obrócić śrubę regulacyjną po prawej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu.



- Jeśli pas biegowy odchyła się do **lewej** krawędzi, należy obrócić śrubę regulacyjną po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu.



- 2. Należy obserwować pas biegowy. Regulacja położenia pasa biegowego może zająć do kilku minut.
- 3. Jeśli jest to konieczne, należy kontynuować wykonywanie 1/4 obrotu do momentu, aż pas wycentruje się.

# ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

| KOD BŁĘDU | OPIS BŁĘDU                                                                                 |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1        | Nieprawidłowe połączenie kabli pomiędzy konsolą a kontrolerem                              |
| E2        | Kontroler jest uszkodzony                                                                  |
| E3        | Brak sygnału z czujnika prędkości                                                          |
| E5        | Zabezpieczenie przed przeciążeniem                                                         |
| E6        | Silnik nie został prawidłowo podłączony                                                    |
| E7        | Klucz bezpieczeństwa nie jest podłączony, jest podłączony niepoprawnie lub jest uszkodzony |

# SPECYFIKACJA

## GLÓWNE CECHY

Czujniki tętna  
Wyświetlacz LED  
Przyciski szybkiego dostępu  
Klucz bezpieczeństwa  
Uchwyt na telefon/tablet  
System amortyzacji  
Składana konstrukcja  
Kółka transportowe

## KOMPUTER TRENINGOWY

Liczba programów treningowych: 12  
Liczba programów użytkownika: 3  
Mierzone wartości: tętno, poziom tkanki tłuszczowej, czas, prędkość, dystans, kalorie

## DANE TECHNICZNE

Klasa urządzenia: H  
System składania: siłownik hydrauliczny  
Regulacja kąta nachylenia: ręczna, 3 poziomy  
Zakres prędkości: 1 – 12 km/h  
Pas biegowy: jednowarstwowy, 1,4 mm  
Grubość płyty biegowej: 12 mm  
Maksymalna waga użytkownika: 120 kg  
Rodzaj silnika: DC  
Moc maksymalna silnika: 2 KM  
Moc stała silnika: 0,75 KM  
Zasilanie: 220 - 240 V; 50/60 Hz

Niniejszy sprzęt jest zgodny z europejską normą EN957.

Sprzęt został zaliczony do klasy H i jest przeznaczony do użytku domowego oraz komercyjnego. Nie może być używany w celach terapeutycznych ani rehabilitacyjnych.



Polska  
Prawidłowe usuwanie produktu  
(zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny)

Oznaczenie przekreślonego kosza umieszczone na produkcie lub w odnoszących się do niego tekstach wskazuje, że po upływie okresu użytkowania nie należy usuwać go z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstw domowych. Aby uniknąć szkodliwego wpływu na środowisko naturalne i zdrowie ludzi wskutek niekontrolowanego usuwania odpadów, prosimy o oddzielenie produktu od innego typu odpadów oraz odpowiedzialny recykling w celu promowania ponownego użycia zasobów materialnych, jako stałej praktyki. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla środowiska recyklingu tego produktu użytkownicy w gospodarstwach domowych powinni skontaktować się z punktem sprzedaży detalicznej, w którym dokonali zakupu produktu, lub z organem władz lokalnych. Użytkownicy w firmach powinni skontaktować się ze swoim dostawcą i sprawdzić warunki umowy zakupu. Produktu nie należy usuwać razem z innymi odpadami komunalnymi. Taki sprzęt podlega selektywnej zbiórce i recyklingowi. Zawarte w nim szkodliwe substancje mogą powodować zanieczyszczenie środowiska i stanowić zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi.

Wyprodukowano w CHRL dla Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne. [serwis@lechpol.pl](mailto:serwis@lechpol.pl)

# INSTRUÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA

- Este equipamento destina-se apenas a uso interno. Não é adequado para uso externo.
- Posicione o equipamento em uma superfície plana e limpa. Não coloque o equipamento sobre carpetes grossos, pois isso pode interferir na ventilação adequada. Não coloque o equipamento perto de água.
- Antes do uso, certifique-se de que o equipamento esteja corretamente montado e que todos os parafusos e porcas estejam firmemente apertados.
- Inspeção o equipamento quanto a sinais de danos antes de cada uso.
- Nunca opere o equipamento se ele não estiver funcionando corretamente ou se estiver danificado.
- Não tente consertar este equipamento sozinho. Somente pessoal autorizado e qualificado pode consertar este equipamento. Nunca desmonte este equipamento.
- Utilize apenas acessórios autorizados.
- Limpe, faça a manutenção e armazene este equipamento de acordo com as instruções listadas neste manual do usuário. Mantenha o local de armazenamento limpo e seco.
- Sempre tenha cuidado ao montar, levantar e mover o equipamento. Preste atenção à postura correta ao mover o equipamento para evitar lesões na coluna. Utilize técnicas adequadas ou a ajuda de uma segunda pessoa.

## SEGURANÇA ELÉTRICA

- O cabo de alimentação fixo só pode ser substituído em uma assistência técnica autorizada.
- Mantenha o equipamento e o cabo de alimentação longe de calor, água, umidade, bordas afiadas e qualquer outro fator que possa danificar o equipamento ou seu cabo.
- Certifique-se de que o cabo de alimentação não entre em contato com elementos quentes ou cortantes ao mover e transportar o equipamento. Preste atenção à postura correta ao mover o equipamento para evitar lesões na coluna. Utilize técnicas adequadas ou a ajuda de uma segunda pessoa.

## SEGURANÇA PESSOAL

**AVISO** Recomenda-se consultar um médico ou profissional de saúde antes de iniciar o treino, especialmente para pessoas com 35 anos ou mais ou que tenham problemas de saúde. O fabricante não se responsabiliza por quaisquer lesões resultantes do não cumprimento das instruções abaixo. Utilize este equipamento apenas para o uso pretendido, conforme descrito neste manual do usuário.

**AVISO** Os sensores de pulso não são dispositivos médicos. Diversos fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão das leituras de frequência cardíaca. Os sensores de pulso destinam-se apenas como auxiliares de exercício para determinar tendências gerais da frequência cardíaca.

Os sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem ser imprecisos. O excesso de exercícios pode resultar em lesões graves ou morte. Se não estiver se sentindo bem, pare de se exercitar imediatamente.

- Use roupas adequadas ao se exercitar no equipamento. Não use roupas compridas e largas que possam ficar presas no equipamento. Use sempre tênis de corrida ou aeróbicos com sola de borracha.
- Mantenha cabelos, roupas, joias e outros objetos longe de peças móveis. Joias ou cabelos longos podem ficar presos em peças móveis.
- Qualquer exercício só pode ser feito 40 minutos após uma refeição.
- Para proporcionar um treino seguro e evitar possíveis lesões, sempre faça um aquecimento antes de iniciar o treino.
- Apenas uma pessoa deve usar o equipamento por vez.
- Não sobrecarregue o equipamento. O peso máximo do usuário é de 120 kg.
- Exercícios incorretos ou excessivos podem resultar em lesões ou morte. Se sentir qualquer tipo de dor, incluindo dor no peito, náusea, tontura ou falta de ar, pare o exercício imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças maiores de 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, desde que supervisionadas e orientadas por uma pessoa responsável pela sua segurança, de forma cautelosa, para que todas as precauções de segurança sejam compreendidas e seguidas. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brinquem com o aparelho. Crianças não devem realizar a limpeza e a manutenção do aparelho sem supervisão.
- Mantenha crianças e animais de estimação sempre afastados do equipamento.

## AVISOS DE SEGURANÇA ADICIONAIS PARA ESTEIRAS ESTEIRAS

- Antes de usar a esteira, certifique-se de que a chave de segurança esteja presa à roupa ou ao cinto.
- Para evitar choques elétricos, não insira objetos nas aberturas do equipamento.
- Nunca ligue a esteira enquanto estiver sobre a esteira. Sempre fique sobre os apoios para os pés até que a esteira esteja em movimento.
- Se a esteira acelerar repentinamente ou a velocidade da esteira aumentar continuamente devido a problemas no sistema eletrônico, desligue imediatamente o interruptor de segurança e a esteira parará imediatamente.
- Nunca deixe este equipamento sem supervisão quando estiver conectado. Sempre o desconecte da fonte de alimentação quando não estiver em uso, antes de realizar manutenção, limpeza ou movimentação.
- Forneça uma área segura de 1 x 2 m atrás da esteira. Certifique-se de que não haja objetos, pessoas ou animais nessa área ao usar a esteira.
- Você deve segurar nos apoios para as mãos até se sentir confortável e familiarizado com o equipamento ao iniciar o treino pela primeira vez.

## INSTRUÇÕES DE ATERRAMENTO

Este produto deve ser aterrado. Em caso de mau funcionamento ou quebra de uma esteira, o aterramento fornece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica, reduzindo o risco de choque elétrico. Este produto é equipado com um cabo com um condutor de aterramento do equipamento e um plugue de aterramento. O plugue deve ser conectado a uma tomada apropriada, devidamente instalada e aterrada de acordo com todos os códigos e normas locais.

### PERIGO

A conexão inadequada do condutor de aterramento do equipamento pode resultar em risco de choque elétrico. Consulte um eletricista ou técnico qualificado se tiver dúvidas sobre o aterramento adequado do produto. Não modifique o plugue fornecido com o produto – se ele não se encaixar na tomada, solicite a instalação de uma tomada adequada por um eletricista qualificado.

Este produto destina-se a ser utilizado em um circuito nominal de 220-240 V e possui um plugue com aterramento. Certifique-se de que o produto esteja conectado a uma tomada com a mesma configuração do plugue. Não utilize adaptadores com este produto.

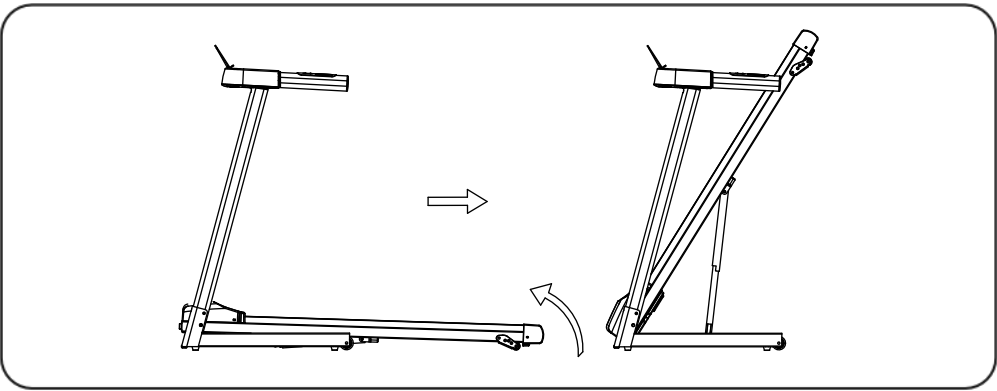
## INSTRUÇÕES DA CHAVE DE SEGURANÇA

- Para sua segurança o aparelho está equipado com a **CHAVE DE SEGURANÇA**. O equipamento só pode ser operado se a chave de segurança estiver corretamente fixada no ponto de contato do console. Se a chave de segurança não estiver mais no ponto de contato, o equipamento para automaticamente. **Portanto, o cordão de segurança com o clipe deve ser preso à sua roupa antes de cada sessão de treinamento.** Se você quiser parar a esteira rapidamente, se não conseguir mais controlar a velocidade ou se ocorrer outra emergência, remova a chave de segurança do console usando o cabo.
- Para que a chave de segurança possa se soltar do ponto de contato do cockpit em caso de queda, o clipe da chave de segurança deve estar firmemente preso à sua roupa!
- Certifique-se de que a chave de segurança não esteja acessível a crianças.

# DOBRANDO A ESTEIRA

## AVISO

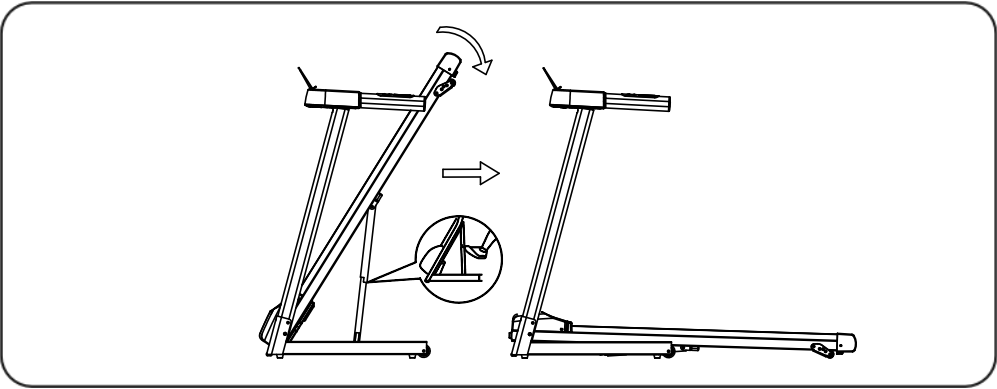
- Não conecte o equipamento à rede elétrica nem o opere quando estiver dobrado.
  - A superfície de rolamento deve parar completamente antes de ser dobrada.
  - Não se apoie no equipamento quando estiver dobrado e não coloque nada sobre ele que possa desestabilizá-lo ou causar sua queda..
1. Coloque o interruptor ON/OFF na posição OFF e desconecte o equipamento da tomada.
  2. Segure a estrutura firmemente e levante-a até que ela trave no lugar.



# DESDOBRANDO A ESTEIRA

**AVISO** Mantenha pessoas e animais de estimação longe da esteira enquanto ela estiver sendo aberta.

1. Segure a estrutura, empurre-a para a frente e, ao mesmo tempo, pressione suavemente o cilindro com o pé.
2. Enquanto pressiona o cilindro com o pé, puxe a estrutura em sua direção.
3. Dê um passo para trás e deixe a estrutura descer até o chão.



# MOVENDO A ESTEIRA

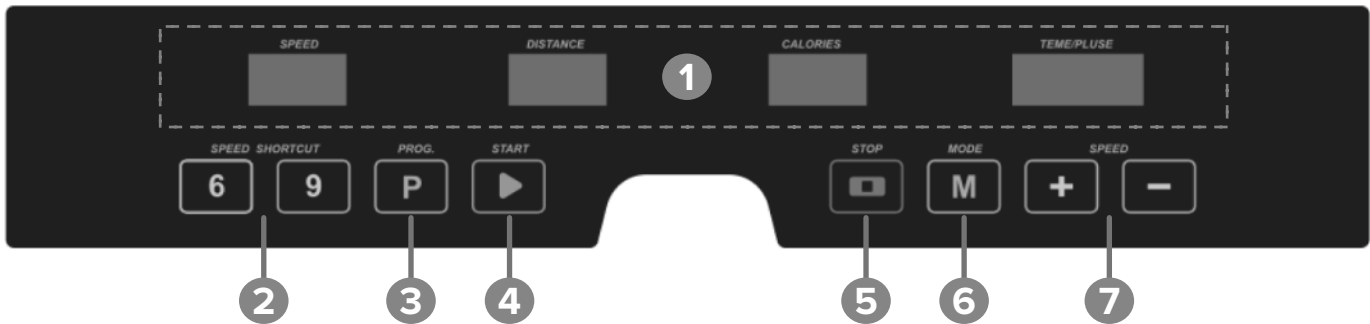
A esteira é equipada com rodas de transporte que facilitam sua movimentação.

1. Dobre a esteira conforme descrito na seção "Dobrando a esteira".
2. Fique de frente para a esteira.
3. Segure a borda da plataforma de corrida e levante a esteira.
4. Mova a esteira para o local desejado.

## CONEXÃO E USO

1. Conecte a esteira a uma tomada com aterramento.
2. Coloque o interruptor ON/OFF na posição ON.
3. Pressione o botão START para iniciar o treino.

## DESCRIÇÃO DO CONSOLE



1. **EXIBIÇÃO DE VELOCIDADE, DISTÂNCIA, CALORIAS, TEMPERATURA/PULSO**
2. **BOTÕES DE SELEÇÃO RÁPIDA DE VELOCIDADE:** com a esteira em funcionamento, defina a velocidade diretamente pressionando um dos botões de seleção rápida de velocidade (6, 9 - o número no botão indica o valor da velocidade; por exemplo, ao pressionar 6, a esteira ajustará automaticamente a velocidade para 6 km/h).
3. **BOTÃO P:** selecione o programa desejado de P01 a P12; entre no modo de medição do IMC.
4. **BOTÃO INICIAR:** inicie seu treino.
5. **BOTÃO PARAR:** encerre seu treino.
6. **BOTÃO DE MODO:** entra no modo de contagem regressiva; mantenha pressionado para alternar entre os modos de contagem regressiva → contagem regressiva da distância → contagem regressiva das calorias.
7. **BOTÕES +/-:** ajuste manual da velocidade, botões de ajuste.

**Função de hibernação:** Após 10 minutos em modo de espera e sem operação, o visor se apagará e a esteira entrará em modo de hibernação. Pressione qualquer botão para ativá-la a esteira.

FAIXA DE VALORES EXIBIDOS

|                   | FAIXA DE CONFIGURAÇÃO | FAIXA DE EXIBIÇÃO |
|-------------------|-----------------------|-------------------|
| TEMPO (min : seg) | 5:00 - 99:00          | 0:00 - 99:59      |
| VELOCIDADE (km/h) | -                     | 1.0 - 12 km       |
| DISTÂNCIA (km)    | 1.0 - 99.0            | 0.0 - 99.0        |
| CALORIAS (kcal)   | 20 - 990              | 0 - 999           |

PROGRAMAS PREDEFINIDOS

No modo de espera, mantenha pressionado o botão P para selecionar um dos 12 programas predefinidos. A janela *TEMP/PULSE* piscará. A configuração padrão é de 10 minutos. Use os botões +/- para definir o tempo de treino desejado. Em seguida, pressione o botão INICIAR para começar o treino. A tela *TEMP/PULSE* exibirá uma contagem regressiva de 3 segundos acompanhada de sinais sonoros. Após a conclusão da contagem regressiva, a esteira começará a funcionar suavemente e aumentará a velocidade gradualmente até atingir o valor da velocidade do primeiro segmento.

Cada programa é dividido em 10 segmentos. Ao dividir o tempo de treino definido pelo número de segmentos, que é 10, você obterá a duração de cada segmento. Exemplo:

10 minutos (tempo de treino) / 10 = 1 minuto (duração de um segmento)

A esteira emitirá um sinal sonoro antes de passar para os segmentos subsequentes.

| SEGMENTO<br>PROGRAMA |       | Tempo de treino / 10 segmentos = duração de um segmento |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|----------------------|-------|---------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|                      |       | 1                                                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1                   | TEMPO | 3                                                       | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2                   | TEMPO | 3                                                       | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3                   | TEMPO | 2                                                       | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4                   | TEMPO | 3                                                       | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5                   | TEMPO | 3                                                       | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6                   | TEMPO | 2                                                       | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7                   | TEMPO | 2                                                       | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8                   | TEMPO | 2                                                       | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9                   | TEMPO | 2                                                       | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10                  | TEMPO | 2                                                       | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11                  | TEMPO | 2                                                       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12                  | TEMPO | 2                                                       | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

MODO DE CONTAGEM REGRESSIVA

- Com o dispositivo em modo de espera, pressione o botão M. Você entrará no menu do modo de contagem regressiva.
1. Pressione o botão M para alternar entre as janelas de distância, tempo e calorias.
  2. Quando o valor piscar, use os botões +/- para ajustá-lo de acordo com suas preferências:
    - **TEMPO:** Defina a duração do treino. A configuração padrão é de 10 minutos.
    - **DISTÂNCIA:** Defina a distância que deseja percorrer durante o treino. A configuração padrão é de 1 km.
    - **CALORIAS:** Defina quantas calorias deseja queimar durante o treino. A configuração padrão é de 50 kcal.
  3. Quando tudo estiver configurado, pressione o botão INICIAR para começar seu treino.
  4. Quando o valor definido for atingido, a esteira para.

MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Você pode medir sua frequência cardíaca durante o treino ou quando estiver parado. Para medir sua frequência cardíaca, fique em pé na esteira e segure os apoios de mão esquerdo e direito, onde os sensores de frequência cardíaca estão localizados, com ambas as mãos. Após cerca de 5 segundos, sua frequência cardíaca será exibida na janela TEMPO/PULSO. Para obter uma leitura precisa da frequência cardíaca, segure os sensores por pelo menos 30 segundos.

**AVISO: Os dados de frequência cardíaca servem apenas como referência para o grau de movimento e não devem ser considerados como dados médicos.**

MEDIÇÃO DO IMC

No modo de espera, pressione o botão P até que FAT seja exibido para entrar no modo de medição do IMC. Pressione o botão M para selecionar as categorias de parâmetros:

| O QUE É EXIBIDO | CATEGORIA DE PARÂMETRO | CONFIGURAÇÃO O PADRÃO | FAIXA                         |
|-----------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| F1              | Gênero                 | 1                     | 1 - masculino<br>2 - feminino |
| F2              | Idade                  | 25 anos de idade      | 10-99 anos de idade           |
| F3              | Altura                 | 170 cm                | 100-200 cm                    |
| F4              | Peso corporal          | 65 kg                 | 20-150 kg                     |

Para cada categoria de parâmetro selecionada, pressione os botões +/- para ajustar o valor do parâmetro. Quando todos os parâmetros estiverem ajustados, pressione o botão M novamente. A janela *SPEED* exibirá --- e a janela *TIME/PULSE* exibirá “F5”, respectivamente, indicando que o equipamento entrou no modo de teste. Segure os apoios de mão esquerdo e direito, onde os sensores de pulso estão localizados, com ambas as mãos. Após cerca de 5 segundos, seu IMC será exibido na janela *SPEED*.

| Faixa de IMC | Descrição |
|--------------|-----------|
| <19          | Afinar    |
| 19-26        | Normal    |
| 26-30        | Sobrepeso |
| >30          | Obesa     |

## MANUTENÇÃO

*A manutenção regular é importante para um desempenho ideal e para reduzir o desgaste. Inspeção e aperte corretamente todas as peças sempre que usar a esteira. Substitua imediatamente qualquer peça desgastada.*

**AVISO:** Desligue sempre a esteira da tomada antes de limpá-la ou realizar qualquer manutenção.

- Limpe a esteira regularmente e mantenha a lona de corrida limpa e seca.
- Use um pano macio e levemente úmido para limpar as partes externas da esteira.
- Para evitar danos ao painel de controle, não o limpe com um pano úmido. Mantenha líquidos longe do painel. Limpe-o apenas com um pano seco.
- Para melhor conservação da esteira e prolongar sua vida útil, recomenda-se que, após 30 minutos de uso, você desligue a esteira e deixe-a descansar por 10 minutos antes de continuar.

## LUBRIFICAÇÃO DA CORREIA DE CORRIDA

O atrito entre a lona de corrida e a plataforma de corrida tem um grande impacto na vida útil e no desempenho da esteira, portanto, o óleo lubrificante deve ser aplicado regularmente. Inspeção a superfície da plataforma de corrida regularmente. Se estiver danificada, pare de usar a esteira e entre em contato com uma assistência técnica autorizada para verificação e/ou reparo.

Para lubrificar, utilize apenas o lubrificante que acompanha a esteira ou qualquer outro lubrificante específico para esse fim.

A esteira já foi pré-lubrificada. Recomenda-se aplicar o lubrificante após um ano de uso ou 100 horas de operação, ou se notar que o convés está seco. Para verificar se há lubrificação suficiente, basta passar a mão entre a lona e a plataforma para verificar se há lubrificação. Faça isso regularmente.

**IMPORTANTE!** Certifique-se de que a esteira esteja desligada da tomada para evitar lesões!

1. Abra a tampa do orifício de lubrificação, que está localizada no apoio para os pés esquerdo.
2. Insira a ponta do frasco de óleo lubrificante no funil dentro do orifício de lubrificação e aperte suavemente o frasco para permitir que uma pequena quantidade de óleo flua para o funil.
3. Feche a tampa e ligue a esteira em velocidade baixa por 5 a 10 minutos para que o lubrificante se espalhe.
4. Quando tudo isso estiver concluído, desligue a esteira da tomada.

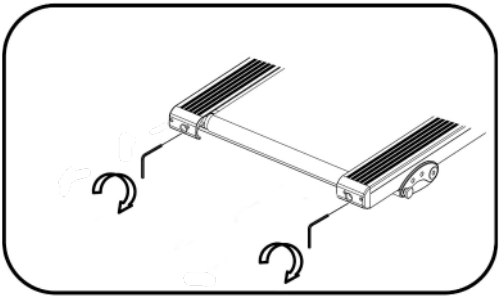
## AJUSTE DA TENSÃO DA CORREIA

A lona de corrida foi pré-tensionada. Conforme a esteira é utilizada, a lona tende a esticar e, conseqüentemente, afrouxar. Se a lona estiver muito frouxa, ela escorregará durante a corrida. Se estiver muito apertada, poderá reduzir o desempenho do motor e desgastar os roletes guia e a própria lona.

**AVISO:** Antes de fazer qualquer ajuste, retire a chave de segurança e desligue a esteira. Após os ajustes, recoloque a chave de segurança, ligue a esteira e teste-a para verificar se a tensão da lona está correta.

Os parafusos de ajuste estão localizados à esquerda e à direita, na extremidade da plataforma de corrida.

**PARA APERTAR** - Usando a chave hexagonal fornecida, gire ambos os parafusos de ajuste no sentido horário ¼ de volta.



**PARA SOLTAR** - Usando a chave hexagonal fornecida, gire ambos os parafusos de ajuste ¼ de volta no sentido anti-horário.

Após fazer os ajustes, ligue a esteira e verifique se a tensão está correta caminhando sobre a lona e certificando-se de que ela não esteja deslizando ou apresentando hesitação a cada passo.

Quando a lona estiver devidamente tensionada, você deverá conseguir levantar cada borda da lona de 50 a 75 mm da plataforma de corrida.

**ATENÇÃO:** Não aperte demais a correia da esteira! Isso pode diminuir o desempenho da esteira, causar desgaste prematuro dos rolamentos e danificar a correia.

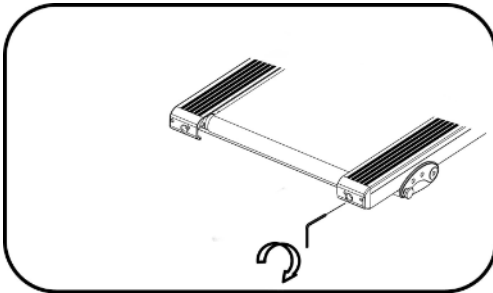
# CENTRALIZAÇÃO DA CORREIA

A esteira deve ficar o mais centralizada e reta possível. Alguns fatores (como tensão e carga) podem fazer com que a esteira se desloque para um dos lados durante o uso. Quando isso ocorrer, é necessário fazer ajustes.

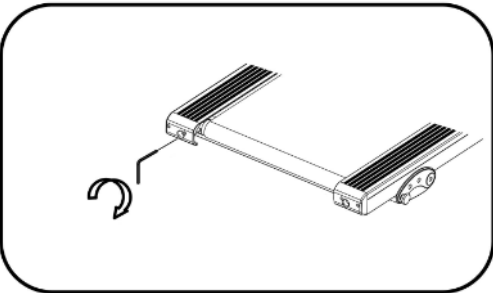
**AVISO:** Antes de fazer qualquer ajuste, retire a chave de segurança e desligue a esteira. Após os ajustes, recoloque a chave de segurança, ligue a esteira e verifique se a lona de corrida está centralizada.

- 1. Corra na esteira a uma velocidade de aproximadamente 6 a 8 km/h (sem ninguém na esteira) e observe a oscilação da esteira:

- Se a correia de corrida se deslocar para a direita, gire o parafuso de ajuste à direita 1/4 no sentido horário.



- Se a correia de corrida se deslocar para a esquerda, gire o parafuso de ajuste à esquerda 1/4 no sentido horário.



- 2. Observe a esteira. Pode levar alguns minutos para que ela se ajuste.
- 3. Se necessário, continue girando os quartos de volta até que a esteira esteja centralizada.

# SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

| CÓDIGO DE ERRO | DESCRIÇÃO DO ERRO                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| E1             | Conexão de cabo insuficiente entre o console e o controle                                 |
| E2             | O controlador pode estar com defeito/danificado                                           |
| E3             | Sem sinal do sensor de velocidade                                                         |
| E5             | Proteção contra sobrecorrente                                                             |
| E6             | O fio do motor não está conectado corretamente                                            |
| E7             | A chave de segurança não está conectada, não está conectada corretamente ou está quebrada |

# ESPECIFICAÇÕES

## PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

Sensores de frequência cardíaca  
Display de LED  
Botões de seleção rápida  
Chave de segurança  
Suporte para smartphone/tablet  
Deck acolchoado  
Construção dobrável  
Rodas de transporte

## CONSOLE

Número de programas de treino: 12  
Número de programas do usuário: 3  
Valores medidos: frequência cardíaca, gordura corporal, tempo, velocidade, distância, calorias

## DADOS TÉCNICOS

Classe do equipamento: H  
Sistema de dobramento: cilindro hidráulico  
Inclinação: manual, 3 níveis  
Faixa de velocidade: 1 a 12 km/h  
Tapete de corrida: monocamada, 1,4 mm  
Espessura do deck de corrida: 12 mm  
Peso máximo do usuário: 120 kg  
Tipo de motor: CC  
Potência máxima do motor: 2 HP  
Potência do motor: 0,75 CHP  
Fonte de alimentação: 220 - 240 V; 50/60 Hz

Este equipamento está em conformidade com a norma europeia EN957.

O equipamento é classificado como classe H e destina-se apenas ao uso doméstico. Não pode ser utilizado para fins comerciais, terapêuticos ou de reabilitação.



Portugal  
Descarte correto do produto  
(resíduos de equipamentos elétricos e eletrônicos)



A marcação no produto ou em textos relacionados indica que ele não deve ser descartado com outros resíduos domésticos no final de sua vida útil. Para evitar danos ao meio ambiente e à saúde humana devido ao descarte não controlado de resíduos, separe o produto de outros tipos de resíduos e recicle com responsabilidade para promover a reutilização de recursos materiais como prática permanente. Para obter informações sobre onde e como reciclar este produto de uma forma ambientalmente segura, os usuários domésticos devem entrar em contato com o ponto de venda a varejo onde adquiriram o produto ou com a autoridade local. Os usuários corporativos devem entrar em contato com seu fornecedor e verificar os termos do contrato de compra. O produto não deve ser descartado com outros resíduos comerciais.

Feito na RPC para Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne. [serwis@lechpol.pl](mailto:serwis@lechpol.pl)

## INSTRUCȚIUNI GENERALE PRIVIND SIGURANȚA

- Acest echipament este destinat exclusiv utilizării în interior. Nu este potrivit pentru utilizare în aer liber.
- Poziționați echipamentul pe o suprafață plană. Nu puneți echipamentul pe un covor gros, deoarece poate interfera cu ventilația adecvată. Nu puneți echipamentul lângă apă sau în aer liber.
- Înainte de utilizare, asigurați-vă că echipamentul este asamblat corespunzător și că toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse.
- Inspectați echipamentul pentru orice semne de deteriorare înainte de fiecare utilizare.
- Nu utilizați niciodată echipamentul dacă nu funcționează corespunzător sau dacă a fost deteriorat.
- Nu încercați să reparați singur acest echipament. Doar personalul autorizat și calificat poate repara acest echipament. Nu dezasamblați niciodată acest echipament.
- Utilizați doar accesorii autorizate.
- Curățați, întrețineți și depozitați acest echipament în conformitate cu instrucțiunile enumerate mai departe în acest manual de utilizare. Păstrați locul de depozitare curat și uscat.
- Aveți întotdeauna grijă când ridicați și mutați echipamentul. Acordați atenție poziției corecte atunci când mutați echipamentul pentru a evita leziunile coloanei vertebrale. Vă rugăm să utilizați tehnici adecvate sau ajutorul unei a doua persoane.

## SIGURANȚA ELECTRICĂ

- Cablul de alimentare poate fi înlocuit doar într-un service autorizat.
- Țineți echipamentul și cablul de alimentare departe de căldură, apă, umiditate, margini ascuțite și orice alt factor care poate deteriora echipamentul sau cablul acestuia.
- Asigurați-vă că cablul de alimentare nu atinge niciun element fierbinte sau ascuțit.

## SIGURANȚA PERSONALĂ

**AVERTISMENT!** Este recomandat să consultați un medic sau un profesionist din domeniul sănătății înainte de a începe antrenamentul, în special pentru cei care au 35 de ani și peste sau care au probleme de sănătate. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare rezultată dacă nu sunt respectate instrucțiunile de mai jos. Utilizați acest echipament doar în scopul prevăzut, așa cum este descris în acest manual de utilizare.

**AVERTISMENT!** Senzorii de puls nu sunt dispozitive medicale. Diferiți factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, pot afecta acuratețea citirilor ritmului cardiac. Senzorii de puls sunt menționați doar ca ajutoare pentru exerciții în determinarea tendințelor ritmului cardiac în general.

Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Efortul excesiv poate duce la vătămări grave sau deces. Dacă nu vă simțiți bine, opriți imediat exercițiile.

- Purtați îmbrăcăminte adecvată când faceți exerciții pe echipament. Nu purtați haine lungi și largi, care ar putea fi prinse în echipament. Purtați întotdeauna pantofi pentru alergare sau aerobici cu tălpi de cauciuc.
- Țineți părul, îmbrăcămintea, bijuteriile și alte obiecte departe de părțile mobile. Bijuteriile sau părul lung pot fi prinse în părțile mobile.
- Orice exercițiu se poate face doar după 40 de minute după ce ați mâncat.
- Pentru a asigura un antrenament sigur și a evita posibilele răni, efectuați întotdeauna o încălzire înainte de a începe antrenamentul.
- Doar o singură persoană trebuie să folosească echipamentul odată.
- Nu supraîncărcați echipamentul. Greutatea maximă a utilizatorului este de 120 kg.
- Exercițiile incorecte sau excesive pot duce la rănire sau deces. Dacă simțiți orice fel de durere, inclusiv dureri în piept, greață, amețeli sau dificultăți de respirație, opriți imediat exercițiile și consultați-vă medicul înainte de a continua.
- Acest aparat poate fi folosit de copii cu vârsta de peste 8 ani și de persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau cu lipsă de experiență și cunoștințe, doar dacă sunt supravegheați și îndrumați de o persoană care este responsabilă pentru siguranța lor într-un mod precaut pentru ca toate măsurile de siguranță să fie înțelese și respectate. Copiii trebuie supravegheați pentru a vă asigura că nu se joacă cu aparatul. Copiii nu trebuie să efectueze curățarea și întreținerea dispozitivului fără supraveghere.
- Țineți copiii și animalele de companie întotdeauna departe de echipament.

## AVERTIZĂRI SUPLIMENTARE PRIVIND SIGURANȚA PENTRU BANDA DE ALERGAT

- Înainte de a utiliza banda de alergare, asigurați-vă că cheia de siguranță este atașată la îmbrăcăminte sau la centură.
- Pentru a evita șocurile electrice, nu introduceți niciun obiect în nicio deschidere a echipamentului.
- Nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe banda rulantă. După pornirea alimentării și ajustarea controlului vitezei, poate exista o pauză înainte ca banda rulantă să înceapă să se miște, stați întotdeauna pe barele pentru picioare de pe părțile laterale ale cadrului până când banda se mișcă.
- Dacă banda de alergare accelerează brusc sau viteza acesteia crește automat în mod continuu din cauza unor probleme în sistemul electronic, vă rugăm să deconectați imediat comutatorul de siguranță și banda de alergare se va opri imediat.
- Nu lăsați niciodată acest echipament nesupravegheat atunci când este conectat la priză. Deconectați-l întotdeauna de la sursa de alimentare când nu este utilizat, înainte de întreținere, curățare sau mutare.
- Asigurați o zonă sigură de 1 x 2 m în spatele benzii de alergare. Asigurați-vă că nu există obiecte, oameni sau animale în acea zonă atunci când utilizați banda de alergare.
- Trebuie să vă țineți de mână până când vă simțiți confortabil și familiarizați cu echipamentul la prima începere a antrenamentului.

## INSTRUCȚIUNI DE ÎMPĂMÂNTARE

Acest produs trebuie împământat. Dacă o bandă de alergare funcționează defectuos sau se defectează, împământarea oferă o cale de cea mai mică rezistență pentru curentul electric pentru a reduce riscul de șoc electric. Acest produs este echipat cu un cablu având un conductor de împământare a echipamentului și un ștecher de împământare. Ștecherul trebuie conectat la o priză adecvată, care este instalată și împământată corespunzător, în conformitate cu toate reglementările locale.

### PERICOL

Conectarea necorespunzătoare a conductorului de împământare a echipamentului poate duce la un risc de electrocutare. Verificați cu un electrician sau un service autorizat dacă aveți îndoieli cu privire la împământarea corectă a produsului. Nu modificați ștecherul furnizat împreună cu produsul – dacă nu se potrivește la priză, instalați o priză adecvată de către un electrician calificat.

Acest produs este destinat utilizării pe un circuit nominal de 220-240 VAC și are un ștecher de împământare care arată ca ștecherul din ilustrație. Asigurați-vă că produsul este conectat la o priză având aceeași configurație ca și ștecherul. Nu trebuie folosit niciun adaptor cu acest produs.

## INSTRUCȚIUNI CHEIE DE SIGURANȚĂ

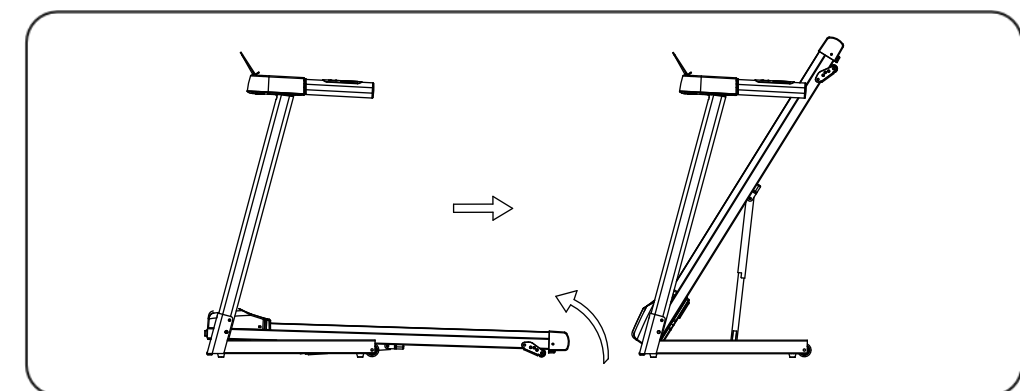
- Pentru siguranța dumneavoastră, dispozitivul este echipat cu **CHEIE DE SIGURANȚĂ**. Echipamentul poate fi acționat doar dacă cheia de siguranță este atașată corect la punctul de contact al consolei. Dacă cheia de siguranță nu se mai află pe punctul de contact, echipamentul se oprește automat. **Prin urmare, cablul cheii de siguranță cu clema trebuie atașate de îmbrăcăminte înainte de fiecare sesiune de antrenament.** Dacă doriți să opriți rapid banda de alergare, dacă nu mai puteți controla viteza sau dacă apare o altă urgență, scoateți cheia de siguranță din aparat folosind cablul.
- Pentru a permite desprinderea cheii de siguranță din punctul de contact în caz de cădere, clema cheii de siguranță trebuie să fie bine atașată de îmbrăcăminte!
- Asigurați-vă că cheia de siguranță nu este accesibilă copiilor.

## PLIEREA BENZII DE ALERGAT

### AVERTISMENT

- Nu conectați echipamentul la sursa de alimentare și nu îl utilizați când este pliat.
- Suprafața de rulare trebuie să se oprească complet înainte de pliere.
- Nu vă sprijiniți de echipament atunci când acesta este pliat și nu puneți nimic deasupra acestuia care ar putea face echipamentul instabil sau să cadă.

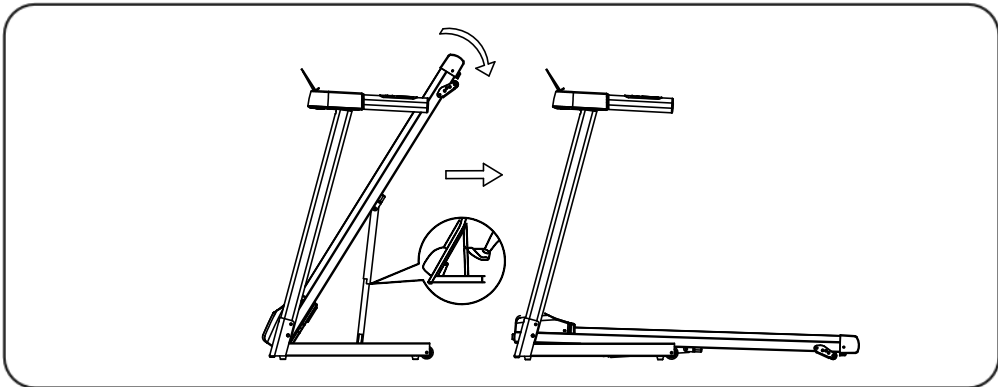
1. Setati comutatorul ON/OFF în poziția OFF și deconectați echipamentul.
2. Țineți ferm cadrul și ridicați-l până se blochează pe loc.



# DEPLIEREA BEZNII DE ALERGAT

**NOTĂ** Țineți oamenii și animalele de companie departe de banda de alergat când o desfăceți.

- 1. Țineți cadrul, împingeți-l înainte și apăsați ușor cilindrul cu piciorul în același timp.
- 2. În timp ce apăsați cilindrul cu piciorul, trageți cadrul spre dumneavoastră.
- 3. Faceți un pas înapoi și lăsați cadrul să coboare pe podea.



# MUTAREA BENZII DE ALERGAT

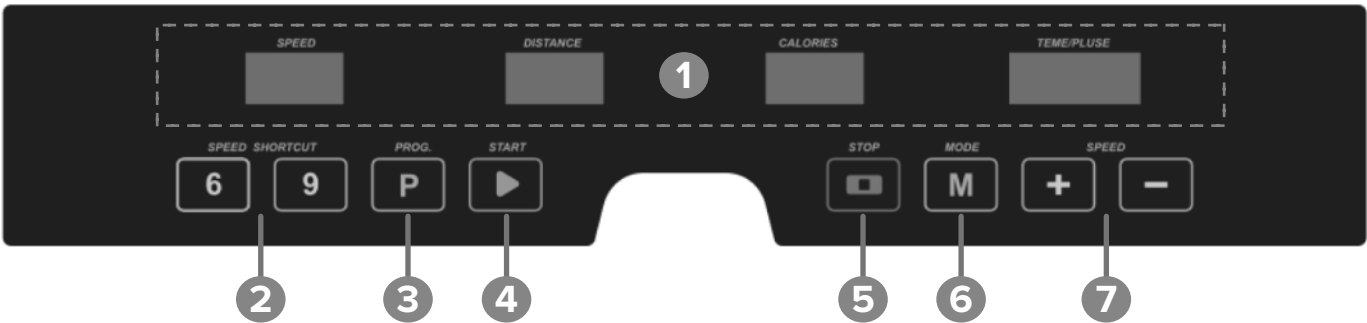
Banda de alergat este echipată cu roți de transport care facilitează depalsarea acesteia.

- 1. Pliăți banda de alergat așa cum este descris în secțiunea ”Plierea benzii de alergat”.
- 2. Stați cu fața la banda de alergare.
- 3. Țineți de marginea platformei de alergare și ridicați banda de alergare.
- 4. Mutați banda de alergare în locația dorită.

# CONECTARE ȘI UTILIZARE

- 1. Conectați banda de alergare la priza de perete cu împământare.
- 2. Setăți comutatorul ON/OFF în poziția ON.
- 3. Apăsați butonul START pentru a începe antrenamentul.

# DESCRIEREA CONSOLEI



- 1. **AFIȘAJE PENTRU VITEZĂ, DISTANȚĂ, CALORII, TIMP/PULS**
- 2. **BUTOANELE DE SELECTARE RAPIDĂ A VITEZEI:** când banda de alergare este în funcțiune, setați direct viteza apăsând unul dintre butoanele de viteză rapidă (6, 9 – numărul de pe buton indică valoarea vitezei; de exemplu, apăsând 6, banda de alergare va regla automat viteza la 6 km/h).
- 3. **BUTON P:** selectați programul dorit de la P01 la P12; intrați în modul de măsurare a IMC.
- 4. **BUTON START:** începeți antrenamentul.
- 5. **BUTON STOP:** încheiați antrenamentul.
- 6. **BUTON M:** intrați în modul numărătoare inversă; apăsați în continuare pentru a comuta între numărătoare inversă a timpului → numărătoare inversă a distanței → numărătoare inversă a caloriilor.
- 7. **BUTOANE +/-:** reglaj manual viteză, butoane de reglare.

**Funcția Sleep:** După 10 minute în modul de așteptare și fără nicio operațiune, afișajul se va stinge și banda de alergare va intra în modul de repaus. Apăsați orice buton pentru a reactiva banda de alergare.

## INTERVAL VALORI AFIȘATE

|                         | INTERVAL SETARE | INTERVAL AFIȘARE |
|-------------------------|-----------------|------------------|
| <b>TIMP</b> (min : sec) | 5:00 - 99:00    | 0:00 - 99:59     |
| <b>VITEZĂ</b> (km/h)    | -               | 1 - 12 km        |
| <b>DISTANȚĂ</b> (km)    | 1.0 - 99.0      | 0.0 - 99.0       |
| <b>CALORII</b> (kcal)   | 20 - 990        | 0 - 999          |

# PROGRAME PREDEFINITE

În modul de așteptare, apăsați în continuare butonul P pentru a selecta unul dintre cele 12 programe predefinite. Fereastra de *TIME/PULSE* pâlpâie. Setarea implicită este 10 minute. Utilizați butoanele +/- pentru a seta timpul de antrenament dorit. După aceea, apăsați butonul START pentru a începe antrenamentul. Ecranul *TIME/PULSE* va afișa numărătoarea inversă de 3 secunde însoțită de clopoței. După ce numărătoarea inversă s-a terminat, banda de alergare va porni ușor și va accelera încet până la valoarea vitezei primului segment.

Fiecare program este împărțit în 10 de segmente. Când împărțiți timpul stabilit pentru antrenament la numărul la segmente, adică 10, veți obține durata fiecărui segment.  
Exemplu:

$10 \text{ min (timp de antrenament)} / 10 = 1 \text{ min (durata unui segment)}$

Banda de alergare va emite un beep înainte de a trece la segmentele consecutive.

| PROGRAM \ SEGMENT |        | Timp de antrenament / 10 segmente = durata unui segment |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-------------------|--------|---------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|                   |        | 1                                                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1                | VITEZĂ | 3                                                       | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2                | VITEZĂ | 3                                                       | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3                | VITEZĂ | 2                                                       | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4                | VITEZĂ | 3                                                       | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5                | VITEZĂ | 3                                                       | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6                | VITEZĂ | 2                                                       | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7                | VITEZĂ | 2                                                       | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8                | VITEZĂ | 2                                                       | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9                | VITEZĂ | 2                                                       | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10               | VITEZĂ | 2                                                       | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11               | VITEZĂ | 2                                                       | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12               | VITEZĂ | 2                                                       | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

# MOD NUMĂRĂTOARE INVERSĂ

- În modul de așteptare, apăsați butonul M. Veți intra în meniul modului numărătoare inversă.
1. Apăsați butonul M pentru a comuta între ferestrele de distanță, timp și calorii.
  2. Când valoarea pâlpâie, utilizați butoanele +/- pentru a o ajusta la preferințele dumneavoastră:
    - **TIME:** Setati durata antrenamentului. Setarea implicită este 10:00 minute.
    - **DISTANCE:** Setati distanța pe care doriți să o parcurgeți în timpul antrenamentului. Setarea implicită este 1 km.
    - **CALORIES:** Setati câte calorii doriți să ardeți în timpul antrenamentului. Setarea implicită este 50 kcal.
  3. Când totul este setat, apăsați butonul START pentru a începe antrenamentul.
  4. După ce numărătoarea inversă se termină, banda de alergare se va opri.

# MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC

Vă puteți măsura ritmul cardiac în timpul antrenamentului sau la oprire. Pentru a vă măsura ritmul cardiac, stați pe banda de alergare și țineți cu ambele mâini de mânerele din stânga și dreapta unde sunt așezați senzorii de ritm cardiac. După aproximativ 5 secunde, ritmul cardiac va fi afișat în fereastra *TIMP/PULS*. Pentru a obține o frecvență cardiacă precisă, țineți senzorii nu mai puțin de 30 de secunde.

**AVERTISMENT! Datele ritmului cardiac sunt doar ca referință pentru gradul de mișcare și nu acționează ca date medicale.**

# MĂSURARE IMC (BMI)

În modul de așteptare, apăsați butonul PROG până când este afișat FAT pentru a intra în modul de măsurare IMC. Apăsați butonul M pentru a selecta categoriile de parametrii:

| CE ESTE AFIȘAT | CATEGORIE PARAMETRII | SETARE IMPLICITĂ | INTERVAL                    |
|----------------|----------------------|------------------|-----------------------------|
| F1             | Sex                  | 1                | 1 - masculin<br>2 - feminin |
| F2             | Vârstă               | 25 ani           | 10-99 ani                   |
| F3             | Înălțime             | 170 cm           | 100-200 cm                  |
| F4             | Greutate corporală   | 65 kg            | 20-150 kg                   |

Pentru fiecare categorie de parametrii selectată, apăsați butoanele +/- pentru a regla valoarea parametrului. Când toți parametrii sunt ajustați, apăsați din nou butonul M. Fereastră *SPEED* ca afișa --- și fereastră *TIME/PULSE* ca afișa "F5", indicând faptul că echipamentul a intrat în starea de testare. Țineți mânerele din stânga și din dreapta unde sunt plasați senzorii de puls cu ambele mâini. După aproximativ 5 secunde, IMC-ul dvs. va fi afișat în fereastra *SPEED*.

| Interval IMC | Descriere     |
|--------------|---------------|
| <19          | Slab          |
| 19-26        | Normal        |
| 26-30        | Supraponderal |
| >30          | Obez          |

## ÎNTREȚINERE

*Întreținerea regulată este importantă pentru o performanță optimă și pentru a reduce uzura. Inspectați și strângeți corespunzător toate piesele de fiecare dată când banda de alergare este utilizată. Înlocuiți imediat toate piesele uzate.*

**AVERTISMENT! Deconectați întotdeauna banda de alergare înainte de curățare sau orice lucrări de întreținere.**

- Curățați în mod regulat banda de alergare și păstrați cureaua de alergare curată și uscată.
- Utilizați un material textil moale și ușor umezit pentru a curăța părțile exterioare ale benzii de alergare.
- Pentru a evita deteriorarea consolei, nu o curățați cu un material textil umezit. Țineți lichidele departe de consolă. Curățați-o doar cu un material textil uscat.
- Pentru a menține mai bine banda de alergare și pentru a prelungi durata de viață a acesteia, se recomandă ca după 30 de minute de utilizare să opriți banda de alergat și să o lăsați să se odihnească timp de 10 minute înainte de a continua.

## LUBRIFIEREA CURELEI DE ALERGARE

Frecarea dintre cureaua de alergare și puntea de alergare are un impact mare asupra duratei de viață și a performanței benzii de alergare, astfel încât uleiul de lubrifiere trebuie aplicat în mod regulat. Inspectați în mod regulat suprafața platformei de rulare. Dacă este deteriorată, nu mai utilizați banda de alergare și contactați un service autorizat pentru verificare și/sau reparare.

Pentru lubrifiere, utilizați doar lubrifiantul livrat cu banda de alergare sau orice alți lubrifianți dedicați.

Banda de alergare a fost lubrifiată în prealabil între platforma de alergare și banda de alergare.

Se recomandă aplicarea lubrifiantului după un an de utilizare sau 100 de ore de funcționare sau dacă observați că platforma este uscată. Pentru a verifica dacă există suficientă lubrifiere, pur și simplu atingeți între banda și punte pentru a verifica dacă lubrifierea este prezentă. Faceți acest lucru în mod regulat.

**IMPORTANT! Asigurați-vă că banda de alergare este deconectată pentru a preveni rănirea!**

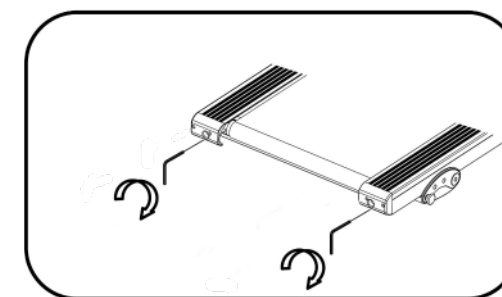
1. Deschideți dopul orificiului de lubrifiere care se află pe șina stângă pentru picioare.
2. Introduceți vârful sticlei de ulei de lubrifiere în pâlnia din interiorul orificiului de lubrifiere și strângeți ușor sticla pentru a permite unei cantități mici de ulei să curgă în pâlnie.
3. Închideți dopul și rulați banda la viteză mică timp de 5 până la 10 minute, astfel încât banda de alergare să poată distribui lubrifiantul.
4. Când toate acestea sunt făcute, deconectați banda de alergare.

## REGLAREA TENSIUNII CURELEI

Cureaua de alergare a fost pretensionată. Pe măsură ce banda de alergare este utilizată, centura de alergare tinde să se întindă și, în consecință, se slăbește. Dacă centura de alergare este prea slăbită, va aluneca în timpul alergării. Dacă este prea strânsă, poate reduce performanța motorului și poate uza rolele de ghidare și cureaua de rulare.

**AVERTISMENT! Înainte de a face orice reglare, detașați cheia de siguranță și puneți comutatorul de alimentare în poziția OFF. După efectuarea ajustărilor, instalați cheia de siguranță și puneți comutatorul de alimentare în poziția ON și rulați banda de alergare pentru a vedea dacă tensiunea curelei de rulare este corectă.**

Șuruburile de reglare sunt situate în partea stângă și în dreapta la capătul platformei de rulare.



**PENTRU A STRÂNGE** – Folosind o cheie hexagonală furnizată, rotiți ambele șuruburi de reglare în sensul acelor de ceasornic  $\frac{1}{4}$  de tură.

**PENTRU A SLĂBI** – Folosind o cheie hexagonală furnizată, rotiți ambele șuruburi de reglare în sens invers acelor de ceasornic cu  $\frac{1}{4}$  de tură.

După efectuarea ajustărilor, rulați banda de alergare și verificați tensiunea corespunzătoare mergând pe centură și asigurându-vă că nu alunecă sau ezită la fiecare pas.

Când centura de alergare este strânsă corespunzător, ar trebui să puteți ridica fiecare margine a centurii la 50 până la 75 mm de pe puntea de rulare.

**AVERTISMENT! Nu strângeți prea mult cureaua de rulare! Poate scădea performanța benzii de alergare, poate cauza uzura prematură a rulmenților și poate deteriora cureaua de alergare.**

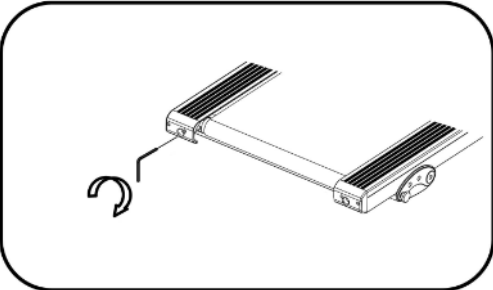
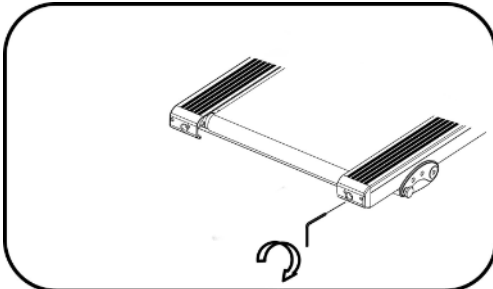
# CENTRARE BANDA

Banda de alergare trebuie să ruleze cât mai central și drept posibil. Unii factori (cum ar fi uzura și sarcina) pot determina deplasarea benzii de rulare aproape de o parte în timpul utilizării. Când se întâmplă acest lucru, este necesar să se facă ajustări.

**AVERTISMENT! Înainte de a face orice reglare, detașați cheia de siguranță și puneți comutatorul de alimentare în poziția OFF. După efectuarea ajustărilor, instalați cheia de siguranță și puneți comutatorul de alimentare în poziția ON și rulați banda de alergare pentru a vedea dacă centura de alergare s-a centrat.**

- 1. Rulați banda de alergare cu o viteză de aproximativ 6 – 8 km/h (fără nimeni pe centura de alergare) și observați abaterea benzii de alergare:

- Dacă banda de rulare se deplasează spre **dreapta**, rotiți șurubul de reglare din dreapta ¼ în sensul acelor de ceasornic.
- Dacă banda de rulare se deplasează spre **stânga**, rotiți șurubul de reglare din stânga ¼ în sensul acelor de ceasornic.



- 2. Observați banda de rulare. Poate dura câteva minute pentru ca banda să se ajusteze singură.
- 3. Dacă este necesar, continuați să faceți ¼ de tură până când centura de rulare este centrată.

# DEPANARE

| COD EROARE | DESCRIERE EROARE                                                               |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| E1         | Conexiune insuficientă prin cablu între consolă și controler                   |
| E2         | Controlerul poate fi defect/deteriorat                                         |
| E3         | Niciun semnal al senzorului de viteză                                          |
| E5         | Protecție supracurent                                                          |
| E6         | Cablul motorului nu este conectat corect                                       |
| E7         | Cheia de siguranță nu este conectată, nu este conectată corect sau este spartă |

# SPECIFICATII

## CARACTERISTICI PRINCIPALE

Senzori ritm cardiac  
Afișaj LED  
Butoane selectare rapidă  
Cheie de siguranță  
Suport smartphone/tabletă  
Platformă cu amortizare  
Construcție pliabilă  
Roți de transport

## CONSOLĂ

Număr de programe de antrenament: 12  
Număr de programe de utilizator: 3  
Valori măsurate: ritm cardiac, grăsime corporală, timp, viteză, distanță, calorii

## DATE TEHNICE

Clasa de echipament: H  
Sistem de pliere: cilindru hidraulic  
Înclinare: manuală, 3 nivele  
Interval viteză: 1 – 12 km/h  
Curea de rulare: unu straturi, 1,4 mm  
Grosime platformă de rulare: 12 mm  
Greutate max. utilizator: 120 kg  
Tip motor: DC  
Putere motor max.: 2 CP  
Putere motor: 0,75 CHP  
Alimentare: 220 - 240 V; 50/60 Hz

Acest echipament respectă standardul european EN957.

Acest echipament a fost clasificat în clasa de utilizare operațională H și este proiectat exclusiv pentru uz casnic. NU poate fi folosit ca echipament comercial, terapeutic sau de reabilitare.



Romania  
Reciclarea corectă a acestui produs  
(reziduuri provenind din aparatură electrică și electronică)



Marcajale de pe acest produs sau menționate în instrucțiunile sale de folosire indică faptul că produsul nu trebuie aruncat împreună cu alte reziduuri din gospodărie atunci când nu mai este în stare de funcționare. Pentru a preveni posibile efecte daunatoare asupra mediului înconjurător sau a sănătății oamenilor datorate evacuării necontrolate a reziduurilor, vă rugăm să separați acest produs de alte tipuri de reziduuri și să-l reciclați în mod responsabil pentru a promova re folosirea resurselor materiale. Utilizatorii casnici sunt rugați să ia legătura fie cu distribuitorul de la care au achiziționat acest produs, fie cu autoritățile locale, pentru a primi informații cu privire la locul și modul în care pot depozita acest produs în vederea reciclării sale ecologice. Utilizatorii instituționali sunt rugați să ia legătura cu furnizorul și să verifice condițiile stipulate în contractul de vânzare. Acest produs nu trebuie amestecat cu alte reziduuri de natură comercială.

Distribuit de Lechpol Electronic SRL, Republicii nr. 5, Resita, CS, ROMANIA. office@lechpol.ro

## VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ OTÁZKY

- Zariadenie je určené len pre použitie vnútri. Nemalo by sa používať vonku.
- Zariadenie by malo byť umiestnené na plochom a rovnom povrchu. Neumiestňujte zariadenie na hrubý koberec, pretože to môže ovplyvniť správnu ventiláciu zariadenia. Neumiestňujte zariadenie do blízkosti tekutín alebo vonku.
- Pred prvým použitím sa uistite, že sú všetky skrutky a matice dostatočne utiahnuté.
- Pred každým použitím skontrolujte zariadenie, či nie je poškodené.
- Zariadenie nepoužívajte, ak nefunguje správne alebo je poškodené.
- Nepokúšajte sa opraviť zariadenie sami. Všetky opravy by mali byť zverené kvalifikovaným odborníkom. Je zakázané demontovať zariadenie.
- Nepoužívajte neoriginálne príslušenstvo.
- Čistenie, údržba a skladovanie sa musia vykonávať v súlade s postupmi uvedenými v tomto návode. Zariadenie by sa malo skladovať na čistom a suchom mieste.
- Buďte obzvlášť opatrní pri zdvíhaní a preprave zariadenia. Pri zdvíhaní zariadenia udržiavajte správnu polohu, aby ste predišli zranením chrbta. Použite správnu techniku alebo požiadajte o pomoc inú osobu.

## ELEKTRICKÁ BEZPEČNOSŤ

- Neodpojitelný napájací kábel môže vymeniť iba autorizované servisné stredisko.
- Zariadenie a napájací kábel by sa mali uchovávať mimo zdrojov tepla, vody, vlhkosti, ostrých hrán a iných faktorov, ktoré by mohli poškodiť zariadenie alebo kábel.
- Zvláštnu pozornosť je potrebné venovať tomu, aby sa napájací kábel nedotýkal horúcich predmetov / ostrých hrán.

## BEZPEČNOSŤ OSÔB

**POZOR** Pred začatím cvičenia sa odporúča poradiť sa s lekárom, najmä osobám starším ako 35 rokov alebo osobám so zdravotnými problémami. Výrobca zariadenia nezodpovedá za zranenia spôsobené nedodržaním týchto pokynov. Zariadenie používajte len takým spôsobom, ako je opísané v tomto návode.

**POZOR** Monitory srdcovej frekvencie nie sú medicínske zariadenia. Rôzne faktory, najmä spôsob, akým sa pohybujete, môžu ovplyvniť presnosť čítania vašej srdcovej frekvencie. Snímače srdcovej frekvencie sú určené len na poskytovanie približného merania srdcovej frekvencie počas cvičenia.

Monitory srdcovej frekvencie majú určitú mieru chyby. Preťaženie tela počas cvičenia môže viesť k zraneniu alebo smrti. Ak sa necítite dobre, okamžite prestaňte cvičiť.

- Cvičenie by sa malo vykonávať vo vhodnom športovom oblečení. Cvičenie by sa nemalo vykonávať v dlhom a voľnom oblečení, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia. Na cvičenie si zoberte športovú obuv s gumenou podrážkou.
- Udržiavajte vlasy, odev, šperky a iné predmety mimo pohyblivých častí zariadenia. Vlasy alebo šperky sa môžu zachytiť do pohyblivých častí.
- Cvičenie by sa malo vykonávať najmenej 40 minút po jedle.
- Aby ste si zaistili bezpečný tréning a predišli zraneniam, mali by ste sa pred začatím cvičenia rozcvičiť.
- Zariadenie je určené na cvičenie pre jednu osobu.
- Nepreťažujte zariadenie. Maximálna hmotnosť používateľa je 120 kg.
- Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže spôsobiť zranenie alebo smrť. Ak počas cvičenia pocítite bolesť na hrudníku, nevoľnosť, závraty alebo ťažkosti s dýchaním, okamžite prestaňte cvičiť a pred pokračovaním sa poraďte so svojím lekárom.
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku najmenej 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo osoby, ktoré nemajú skúsenosti alebo nie sú oboznámené so zariadením, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o používaní zariadenia bezpečným spôsobom a pochopili súvisiace riziká. Deti by mali byť poučené, aby so zariadením nezaobchádzali ako s hračkou. Deti by nemali zariadenie čistiť ani udržiavať bez dozoru.
- Zariadenie uchováajte mimo dosahu detí a zvierat.

## ĎALŠIE BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA PRE BEŽECKÉ TRENAŽÉRY

- Pred použitím bežeckého trenažéra sa uistite, že je bezpečnostný kľúč pripevnený k odevu alebo opasku používateľa.
- Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, nevkladajte do otvorov zariadenia žiadne predmety.
- Neštartujte bežecký trenažér, keď stojíte na bežeckom páse. Vždy sa postavte na bočné kolajnice a počkajte, kým sa pás začne pohybovať.
- Ak sa rýchlosť pohybu pásu náhle zvýši, okamžite vytiahnite bezpečnostný kľúč a bežecký trenažér sa vďaka tomu okamžite zastaví.
- Počas prevádzky nenechávajte zariadenie bez dozoru. Vždy odpojte zariadenie, keď ho nepoužívate, pred servisom, čistením alebo premiestňovaním.
- Udržiavajte vzdialenosť okolo zariadenia 1 m po stranách a 2 m vzadu. Pri používaní bežeckého trenažéra dbajte na to, aby sa v blízkosti nenachádzali ľudia, zvieratá ani iné predmety.
- Pri prvom tréningu na bežeckom trenažéri by ste sa mali držať rukovätí, aby ste sa cítili dostatočne komfortne a stabilne.

## UPOZORNENIA OHĽADOM UZEMNENIA

Toto zariadenie musí byť uzemnené. V prípade poruchy bežeckého trenažéra poskytuje uzemnenie cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom. Toto zariadenie je vybavené uzemňovacím káblom a uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

### NEBEZPEČENSTVO

Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže mať za následok riziko úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je výrobok správne uzemnený, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Zástrčku dodanú s výrobkom nemodifikujte - ak nepasuje do zásuvky, nechajte správnu zásuvku nainštalovať kvalifikovaným elektrikárom.

Tento produkt je navrhnutý na použitie v menovitom obvode 220 - 240 V a má uzemňovaciu zástrčku. Uistite sa, že je zariadenie zapojené do zásuvky, ktorá má rovnakú konfiguráciu ako zástrčka. S týmto zariadením nepoužívajte adaptér.

## UPOZORNENIA TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTNÉHO KLÚČA

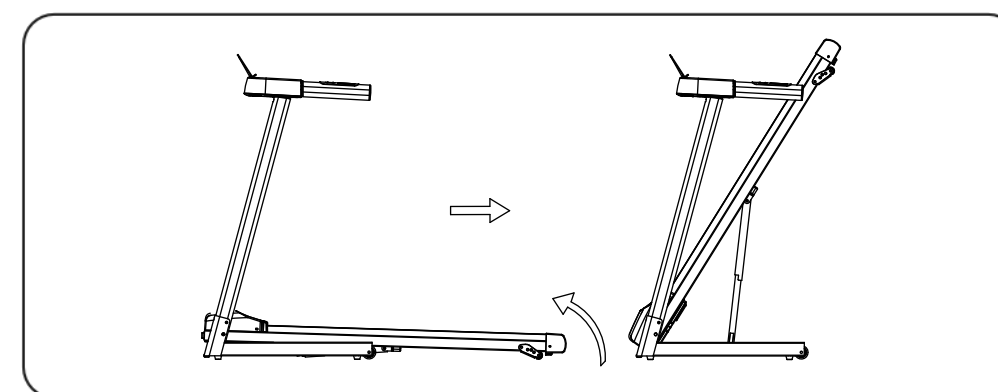
- Pre bezpečnosť používateľa je zariadenie vybavené **BEZPEČNOSTNÝM KLÚČOM**. Bežecký trenažér sa spustí len vtedy, keď je bezpečnostný kľúč správne nainštalovaný v príslušnom porte na konzole. Po odpojení kľúča sa bežecký trenažér okamžite zastaví. **Z tohto dôvodu by mala byť spona na konci šnúrký bezpečnostného kľúča pripevnená k odevu používateľa pred každým tréningom.** Ak chcete bežecký trenažér rýchlo zastaviť, ak máte problémy s ovládaním rýchlosti alebo v akejkoľvek inej núdzovej situácii, odpojte bezpečnostný kľúč potiahnutím za jeho šnúрку.
- Aby sa bezpečnostný kľúč v prípade pádu oddelil od portu na konzole bežeckého trenažéra, musí byť spona kľúča bezpečne pripevnená k oblečeniu používateľa.
- Uistite sa, že sa bezpečnostný kľúč nachádza mimo dosahu detí.

## ZOSTAVENIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

### UPOZORNENIE

- Keď je bežecký trenažér zložený, nepripájajte ho k napájaniu ho ani ho nezapínajte.
- Pred skladaním bežeckého trenažéra sa uistite, že sa bežecký pás úplne zastavil.
- Neopierajte sa o zložený bežecký trenažér ani naň nekladte žiadne predmety.

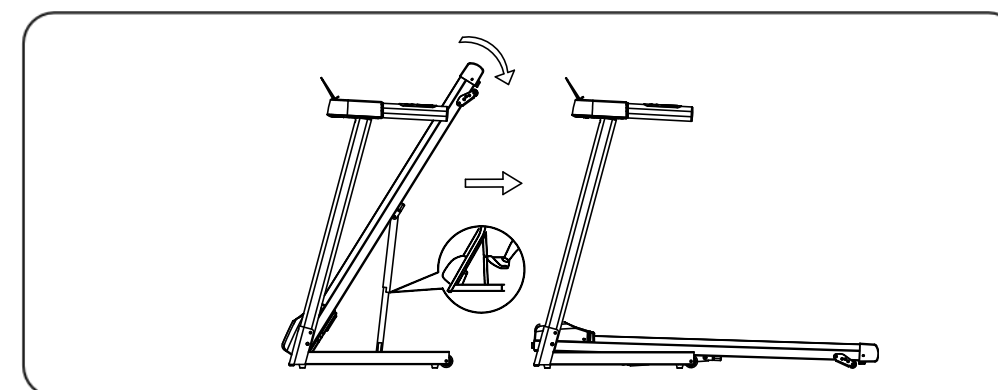
1. Otočte vypínač do polohy OFF a odpojte bežecký trenažér od napájania.
2. Podržte rám bežeckého trenažéra, kým nezapadne na miesto.



## ROZKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

**POZOR** Pri rozkladaní bežeckého trenažéra sa uistite, že sa v jeho blízkosti nenachádzajú žiadne osoby, zvieratá ani predmety.

1. Držte rám bežeckého trenažéra a súčasne tlačte nadol nohou valec.
2. Počas stláčania valca znížte rám bežeckého trenažéra.
3. Odstúpte od bežeckého trenažéra a nechajte bežecú dosku pomaly spadnúť na podlahu.



# PRENÁŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

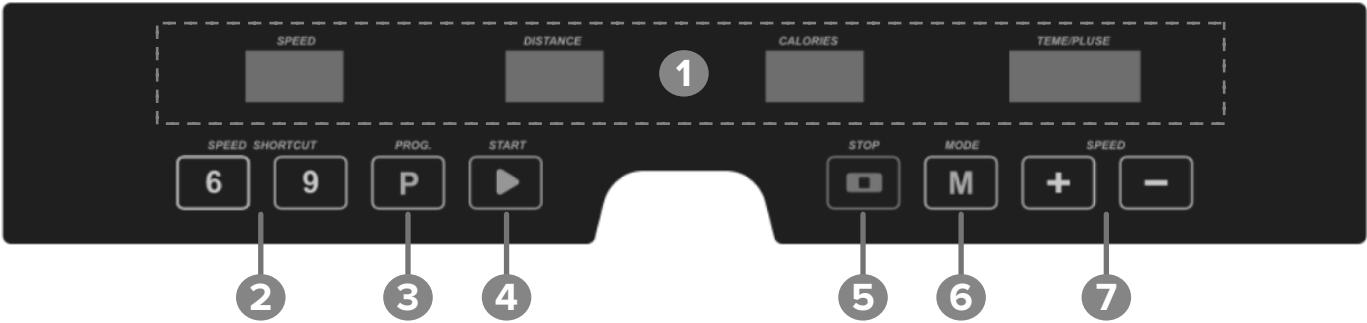
Bežecký trenažér je vybavený transportnými kolieskami, ktoré umožňujú jeho premiestňovanie.

- 1. Zložte bežecký trenažér podľa opisu v časti „Zostavenie bežeckého trenažéra“.
- 2. Otočte sa smerom k bežeckému trenažéru.
- 3. Uchopte rukoväť bežeckého trenažéra oboma rukami a nakloňte bežecký pás smerom k sebe.
- 4. Presuňte bežecký trenažér na požadované miesto.

# PRIPOJENIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

- 1. Zapojte bežecký trenažér do uzemnenej zásuvky.
- 2. Nastavte prepínač do polohy ON.
- 3. Stlačením tlačidla ŠTART spustíte tréning.

# OPIS KONZOLY



- 1. **ZOBRAZENIE RÝCHLOSTI, VZDIALENOSTI, KALÓRIÍ, ČASU/TEPOVEJ FREKVENCIE**
- 2. **TLAČIDLÁ RÝCHLEJ ZMENY RÝCHLOSTI:** počas práci bežeckého trenažéra je možné priamo nastaviť rýchlosť stlačením jedného z tlačidiel rýchleho prístupu (stlačením tlačidla s číslom 6 bežecký trenažér zvýši rýchlosť na 6 km/h).
- 3. **TLAČIDLO P:** výber preddefinovaného programu, od P01 do P12; prepnutie do režimu merania BMI.
- 4. **TLAČIDLO START:** spustenie tréningu.
- 5. **TLAČIDLO STOP:** ukončenie tréningu.
- 6. **TLAČIDLO M:** prepnutie do režimu odpočítavania; stlačením tohto tlačidla prepínate medzi obrazovkou odpočítavania času → obrazovkou odpočítavania vzdialenosti → obrazovkou odpočítavania kalórií.
- 7. **TLAČIDLÁ +/- :** manuálne nastavenie rýchlosti; nastavovacie tlačidlá.

**Funkcia spánku:** Po 10 minútach nečinnosti v pohotovostnom režime sa displej vypne a bežecký trenažér prejde do režimu spánku. Stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby ste ho zobudili.

## ROZSAH ZOBRAZOVANÝCH HODNÔT

|                  | ROZSAH NASTAVENÍ | ROZSAH ZOBRAZENIA |
|------------------|------------------|-------------------|
| ČAS (min : sec)  | 5:00 - 99:00     | 0:00 - 99:59      |
| RÝCHLOSŤ (km/h)  | -                | 1 - 12 km         |
| VZDIALENOSŤ (km) | 1.0 - 99.0       | 0.0 - 99.0        |
| KALÓRIE (kcal)   | 20 - 990         | 0 - 999           |

# PREDDEFINOVANÉ PROGRAMY

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo P, a vyberte jeden z 12 programov. Okno s *TIME/PULSE* bliká. Predvolené nastavenie je 10 minút. Pomocou tlačidiel +/- nastavte čas tréningu. Pre spustenie tréningu stlačte tlačidlo START. V *TIME/PULSE* okne na displeji sa zobrazí trojsekundové odpočítavanie sprevádzané zvukovým signálom. Keď odpočítavanie skončí, bežecký pás sa spustí a pomaly zrýchľuje na rýchlosť prvého segmentu.

Každý program je rozdelený do 10 segmentov. Po rozdelení nastaveného času tréningu na počet segmentov (tj. 10), získame čas trvania každého segmentu. Príklad:

$10 \text{ minút (čas tréningu)} / 10 = 1 \text{ minúta (čas trvania jedného segmentu)}$

Pred prechodom na každý ďalší segment bežecký trenažér vydá zvukový signál.

| PROGRAM \ SEGMENT |          | Čas tréningu / 10 segmentov = čas trvania jedného segmentu |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-------------------|----------|------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|                   |          | 1                                                          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P1                | RÝCHLOSŤ | 3                                                          | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P2                | RÝCHLOSŤ | 3                                                          | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P3                | RÝCHLOSŤ | 2                                                          | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P4                | RÝCHLOSŤ | 3                                                          | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 3  |
| P5                | RÝCHLOSŤ | 3                                                          | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P6                | RÝCHLOSŤ | 2                                                          | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P7                | RÝCHLOSŤ | 2                                                          | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P8                | RÝCHLOSŤ | 2                                                          | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P9                | RÝCHLOSŤ | 2                                                          | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10               | RÝCHLOSŤ | 2                                                          | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11               | RÝCHLOSŤ | 2                                                          | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12               | RÝCHLOSŤ | 2                                                          | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

# REŽIM ODPOČÍTAVANIA

- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla M vstúpíte do ponuky režimu odpočítavania.
- Opätovným stlačením tlačidla M môžete prechádzať oknami vzdialenosti, času a kalórií.
  - Keď hodnota v okne bliká, pomocou tlačidiel +/- upravte hodnoty.
    - ČAS:** Nastavenie času tréningu. Predvolené nastavenie je 10:00 minút.
    - VZDIALENOSŤ:** Nastavenie vzdialenosti, ktorú treba prejsť počas tréningu. Predvolené nastavenie je 1 km.
    - KALÓRIE:** Nastavenie množstva kalórií, ktoré sa majú spaľiť počas tréningu. Predvolené nastavenie je 50 kcal.
  - Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo START pre spustenie tréningu.
  - Keď odpočítavanie skončí, bežecký pás začne pomaly spomaľovať, až kým sa úplne nezastaví.

# MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

Srdcovú frekvenciu je možné merať počas tréningu alebo v kľude. Ak chcete zmerať srdcovú frekvenciu, postavte sa na bežecký pás a oboma rukami uchopte snímače srdcovej frekvencie na rukovätiach. Po približne 5 sekundách sa v okienku *TIME/PULSE* zobrazí výsledok merania srdcovej frekvencie. Aby ste získali spoľahlivý výsledok, meranie by sa malo vykonávať aspoň 30 sekúnd.

**POZOR** Výsledky merania srdcovej frekvencie slúžia len na orientačné účely a nemožno ich použiť ako základ pre diagnostiku alebo liečbu.

# MERANIE BMI

Ak chcete prejsť do režimu merania BMI, v pohotovostnom režime stláčajte tlačidlo P, kým sa na displeji nezobrazí slovo FAT. Potom stlačením tlačidla M vyberte kategóriu:

| HODNOTA NA DISPLEJI | KATEGÓRIA        | PREDVOLENÉ NASTAVENIE | ROZSAH              |
|---------------------|------------------|-----------------------|---------------------|
| F1                  | Pohlavie         | 1                     | 1 - muž<br>2 - žena |
| F2                  | Vek              | 25 rokov              | 10-99 rokov         |
| F3                  | Výška            | 170 cm                | 100-200 cm          |
| F4                  | Telesná hmotnosť | 65 kg                 | 20-150 kg           |

Ak chcete zmeniť hodnoty v každej z vyššie uvedených kategórií, stlačte tlačidlá +/- . Po nastavení všetkých parametrov znova stlačte tlačidlo M. Na displeji *SPEED* sa zobrazí --- a na displeji *TIME/PULSE* sa zobrazí F5, čo znamená, že bežecký pás vypočítava váš BMI. Oboma rukami uchopte rukoväť v mieste, kde sú umiestnené snímače srdcovej frekvencie. Približne po 5 sekundách sa výsledok BMI zobrazí v okne *TIME/PULSE*:

| Rozsah BMI | Interpretácia výsledku |
|------------|------------------------|
| <19        | Podváha                |
| 19-26      | Správna hmotnosť       |
| 26-30      | Nadváha                |
| >30        | Obezita                |

## ÚDRŽBA

Pravidelná údržba je dôležitá pre optimálny výkon a zníženie opotrebovania. Pred každým použitím bežeckého trenažéra skontrolujte a riadne dotiahnite všetky diely. Akékoľvek opotrebované diely by sa mali okamžite vymeniť.

**POZOR** Pred čistením alebo vykonávaním akejkoľvek údržby bežecký trenažér vždy odpojte od zdroja napájania.

- Bežecký trenažér by ste mali pravidelne čistiť a udržiavať pás na behanie čistý a suchý.
- Vonkajšie časti bežeckého trenažéra by ste mali čistiť mäkkou a ľahko navlhčenou handričkou.
- Aby ste predišli poškodeniu konzoly, nečistite ju vlhkou handričkou. Konzola by nemala prísť do kontaktu so žiadnymi tekutinami. Čistite ju vždy len suchou handričkou.
- Pre udržanie zariadenia v dobrom stave čo najdlhšie a predĺženie jeho životnosti sa odporúča bežecký trenažér po 30 minútach používania vypnúť asi na 10 minút. Po tomto čase môžete pokračovať v tréningu.

## MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Trenie medzi bežeckým pásom a bežeckou doskou má obrovský vplyv na životnosť a výkon Vášho bežeckého trenažéra, preto by ste mali pravidelne používať mazivo pre bežecký trenažér. Povrch bežeckej dosky by sa mal pravidelne kontrolovať. Ak vykazuje známky poškodenia, prestaňte bežecký trenažér používať a kontaktujte autorizované servisné stredisko za účelom kontroly / opravy.

Na mazanie používajte iba mazivo dodané s bežeckým trenažérom alebo iné špeciálne mazivo.

Bežecký pás bol namazaný vo výrobe.

Odporúča sa nanieť mazivo po jednom roku používania alebo 100 hodinách prevádzky, alebo keď nášľapná doska viditeľne vyschne. Ak chcete skontrolovať úroveň mazania, siahnite medzi pás a bežeckú dosku a skontrolujte, či pod prstami cítite mazivo. Tento test by ste mali vykonávať pravidelne.

**DÔLEŽITÉ!** Uistite sa, že je bežecký trenažér odpojený od napájania, aby ste predišli zraneniu!

1. Otvorte uzáver servisného otvoru, ktorý sa nachádza na ľavej bočnici.
2. Vložte hrot fľaše s mazivom do otvoru a jemne stlačte fľašu, aby ste uvoľnili malé množstvo maziva do otvoru.
3. Potom zatvorte uzáver, zapnite bežecký pás, nastavte nízku rýchlosť a nechajte bežecký pás bežať približne 5 až 10 minút, aby sa mazivo rovnomerne rozložilo po celom povrchu pásu.
4. Po uplynutí tejto doby bežecký trenažér vypnite.

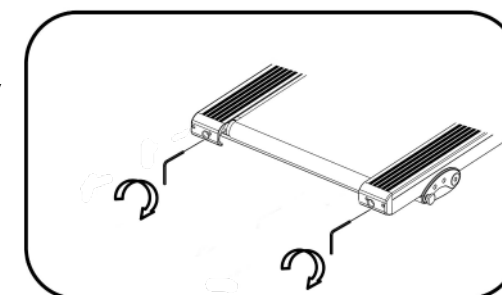
## NASTAVENIE NAPNUTIA BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecký pás bol vopred napnutý vo výrobe. Počas používania bežeckého trenažéra má bežecký pás tendenciu sa naťahovať, čo spôsobuje jeho uvoľnenie. Príliš voľný bežecký pás sa pri behu bude kĺzať. Príliš napnutý bežecký pás môže znížiť účinnosť motora a viesť k rýchlejšiemu opotrebovaniu valčekov a bežeckého pásu.

**POZOR** Pred vykonaním nastavení odpojte bezpečnostný kľúč a otočte spínač do polohy OFF. Po vykonaní nastavenia znova nainštalujte bezpečnostný kľúč, otočte spínač do polohy ON, spustite bežecký trenažér a skontrolujte, či je napnutie pásu správne.

Nastavovacie skrutky sú umiestnené na konci bežeckej dosky na pravej a ľavej strane.

**NAPÍNANIE** - Pomocou imbusového kľúča, ktorý je súčasťou súpravy, otočte obe nastavovacie skrutky v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.



**UVOLNENIE** - Pomocou imbusového kľúča, ktorý je súčasťou súpravy, otočte obe nastavovacie skrutky proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.

Po vykonaní nastavenia spustite bežecký trenažér, vojdite na bežecký pás a skontrolujte, či sa pás nešmýka alebo nezadrháva.

Keď je bežecký pás správne napnutý, je možné ho zdvihnúť do výšky 50 až 75 mm nad bežeckú dosku.

**POZOR** Nenapínajte bežecký pás príliš silne! Môže to znížiť účinnosť bežeckého trenažéra, viesť k predčasnemu opotrebovaniu ložísk a poškodeniu bežeckého pásu.

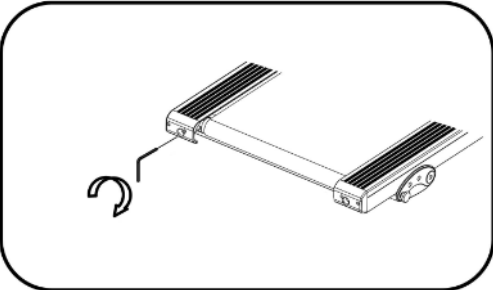
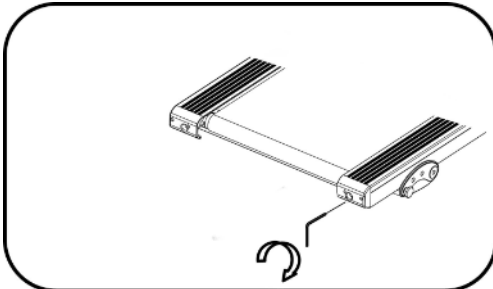
# CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecský pás by sa mal posúvať v strede bežeckej dosky. Určité faktory (ako je tlak a zaťaženie) môžu spôsobiť, že sa bežecský pás počas používania bežeckého trenažéra vychýli na jednu stranu. Ak k tomu dôjde, je potrebné upraviť polohu bežeckého pásu.

**POZOR** Pred vykonaním nastavení odpojte bezpečnostný kľúč a otočte spínač do polohy OFF. Po vykonaní nastavenia znova nainštalujte bezpečnostný kľúč, otočte spínač do polohy ON, spustíte bežecský trenažér a skontrolujte, či je bežecský pás vycentrovaný.

- 1. Spustíte bežecský trenažér, nastavíte rýchlosť na 6 - 8 km (bežecský pás by mal zostať prázdny) a sledujete výchylku bežeckého pásu:

- Ak sa bežecský pás vychýli k **pravému** okraju, otočte nastavovaciu skrutku na pravej strane v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Ak sa bežecský pás vychýli k **ľavému** okraju, otočte nastavovaciu skrutku vľavo o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.



- 2. Nezabudnite sledovať bežecský pás. Nastavenie polohy bežeckého pásu môže trvať až niekoľko minút.
- 3. V prípade potreby pokračujte o 1/4 otáčky, kým nebude pás vycentrovaný.

# RIEŠENIE PROBLÉMOV

| KÓD CHYBY | OPIS CHYBY                                                                    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|
| E1        | Nesprávne prepojenie káblov medzi konzolou a ovládačom                        |
| E2        | Ovládač je poškodený                                                          |
| E3        | Žiadny signál zo snímača rýchlosti                                            |
| E5        | Ochrana proti preťaženiu                                                      |
| E6        | Motor nie je správne pripojený                                                |
| E7        | Bezpečnostný kľúč nie je pripojený, je pripojený nesprávne alebo je poškodený |

# ŠPECIFIKÁCIA

## HLAVNÉ VLASTNOSTI

Senzory srdcovej frekvencie  
LED displej  
Klávesy rýchleho prístupu  
Bezpečnostný kľúč  
Držiak na tablet/smartfón  
Systém amortizácie  
Skladacia konštrukcia  
Transportné kolieska

## TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ

Počet tréningových programov: 12  
Namerané hodnoty: srdcová frekvencia, hladina telesného tuku, čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie

## TECHNICKÉ ÚDAJE

Trieda zariadenia: H  
Systém skladania: hydraulický valec  
Nastavenie uhla sklonu: manuálne, 3 úrovne  
Rozsah rýchlosti: 1 – 12 km/h  
Bežecský pás: jednovrstvový, 1,4 mm  
Hrúbka bežeckej dosky: 12 mm  
Maximálna hmotnosť používateľa: 120 kg  
Typ motora: DC  
Maximálny výkon motora: 2 KM  
Konštantný výkon motora: 0,75 KM  
Napájanie: 220 - 240 V; 50/60 Hz

Toto zariadenie je v súlade s európskou normou EN957.

Zariadenie je klasifikované do triedy H a je určené len pre domáce použitie. Nesmie sa používať pre komerčné, terapeutické alebo rehabilitačné účely.



Slovensko  
Správna likvidácia tohto produktu  
(O odpade z elektronických zariadení a ich príslušenstva)

(Platí v Európskej únii a v ostatných európskych krajinách so systémom triedeného odpadu) Toto označenie na výrobku alebo v dokumentácii znamená, že by nemal byť likvidovaný s inými domácimi zariadeniami po skončení svojho funkčného obdobia. Aby sa zabránilo možnému znečisteniu životného prostredia alebo poškodeniu ľudského zdravia nekontrolovanou likvidáciou odpadu, oddelte ich prosíme od ďalších typov odpadov a recyklujte ich zodpovedne a podporte opätovné využitie materiálnych zdrojov. Domáci spotrebitelia by sa mali informovať u predajcu kde tento výrobok zakúpili ako ho správne recyklovať alebo kde by ho mohli odovzdať k recyklácii. Priemyselní používatelia by mali kontaktovať svojho dodávateľa a preveriť podmienky kúpnej zmluvy. Tento výrobok by sa nemal miešať s inými komerčnými produktmi, určenými na likvidáciu.

Vyrobené v Číne pre Lechpol Electronics Leszek Sp.k., ul. Garwolińska 1, 08-400 Miętne. [serwis@lechpol.pl](mailto:serwis@lechpol.pl)



***Rebel***  
ACTIVE