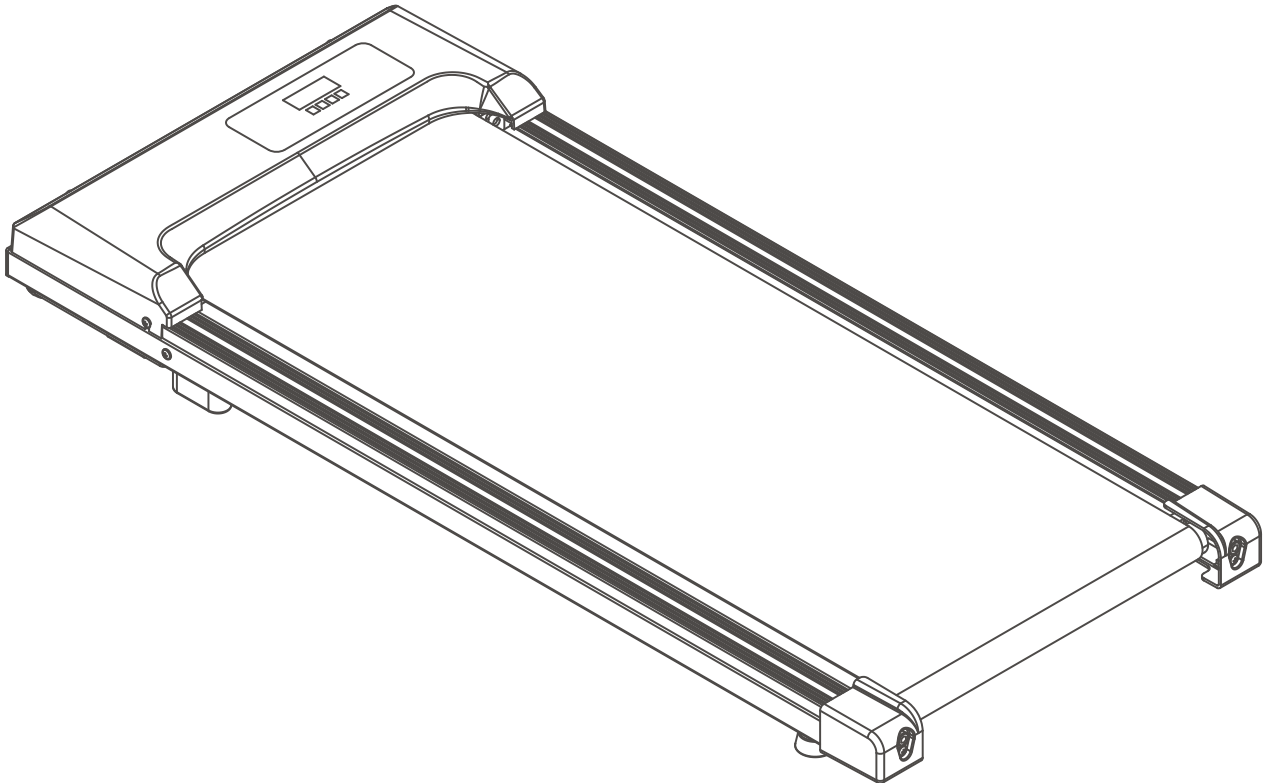


Walking pad



WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED.

NEED HELP? CONTACT US

To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. Keep this manual for future reference.

FOR CONSUMER USE ONLY

Thank you for purchasing our product. If you have any questions, problems or missing parts, please contact our Customer Service Department before returning to your retailer. To receive more complete service, please email your order number to aleksander.skwarek@ahltletic.eu

In addition, we hope you are enjoying it as much as we do. We would love to hear about your experience with our product and would greatly appreciate it if you could take a moment to share your thoughts.



CONTENT

Service	2
Safety Information	4
Product Specification	5
Parts List	6
Product Structure	7
Instruction to Display	8
Remote Control Instructions	10
12 Preset Programs	11
Instructions for Using the Treadmill	12
Preparation before use	12
Instructions for Use	12
Product Maintenance	15
Daily Cleaning	15
Routine Maintenance	16
Troubleshooting and Handling	18
Workout Guide	22

SAFETY INFORMATION

TO REDUCE THE RISK OR INJURY, PLEASE READ INSTRUCTIONS IN FILL BEFORE USE



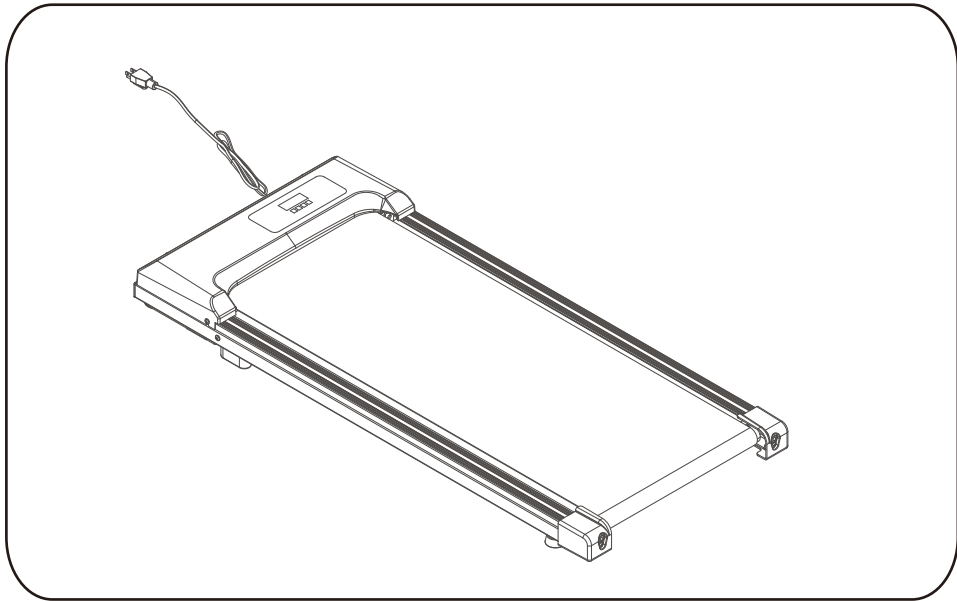
- Intended for at-home use only.Please only use in an area with 1-2 meters of free space around your device. Do not operate your device on a carpet more than 1.5 cm thick or near water.
- Treadmill is not intended for use by children or those with physical, sensory, or cognitive impairments.
- To avoid injury, do not disassemble this machine without guidance of manufacturer.
- This product only works with electrical outlets with a voltage between 220 and 240VAC. If your product's plug does not fit your home's outlets, do not attempt to use.
- Check all parts before use to ensure the screws and nuts are not loose.
- Keep fingers away from moving parts. Don't put your hands or feet in the space under the running belt. Keep children or pets away from the treadmill.
- Wear appropriate exercise clothes and athletic shoes while using the treadmill. Loose fitting or oversized clothing can get caught in machine. Always wear the clip with the safety key fasten to the panel while using the treadmill.
- Unstable power supply may overload the circuit. Do not plug high-power devices such a computer into an outlet on the same circuit.
- This product can only be used by one person at a time.
- Do not place any objects on the machine. Do not stand directly on the belt when the machine is turned on.
- Keep children, pets, and household objects clear of the machine when folding and unfolding. Do not start the machine when it is folded.
- Always unplug the power cord after use before cleaning and performing maintenance.
- Only use manufacturer' s accessories.
- Moisture and overheating will affect the use of the product. Please keep the machine, motor, power cord and plug away from water and high temperatures.
- If the treadmill overheats, emits smoke or a burning smell during use, please stop using it immediately and contact customer service for replacement.
- The company is not responsible for any harm caused by improper use.

NOTE:
1.The maximum weight capacity for this product is 100kgs. Do not exceed maximum weight capacity.
2.Be sure to add 10ml of lubricant to the treadmill when using the product for the first time. Add lubricating oil every 3 moths or after 160 km of working.

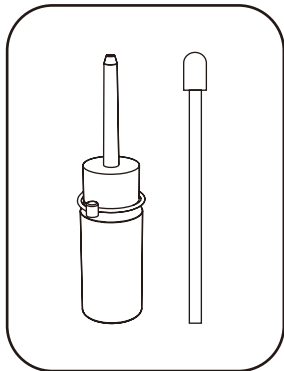
PRODUCT SPECIFICATION

Product configuration	Technical parameters
Input voltage	220~240V
Frequency	50-60HZ
Speed range	1-6KM/H
Rated power	1.0HP
Max user weight	100KGS

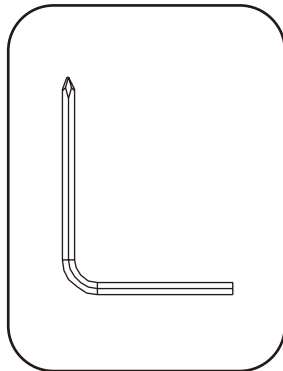
PARTS LIST



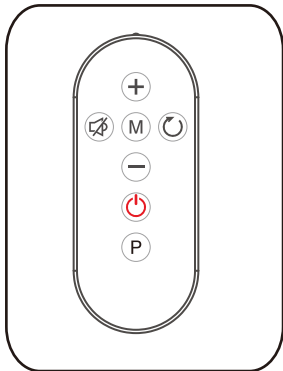
TREADMILL × 1



SILICONE LUBRICANT ×



L STYLE WRENCH × 1

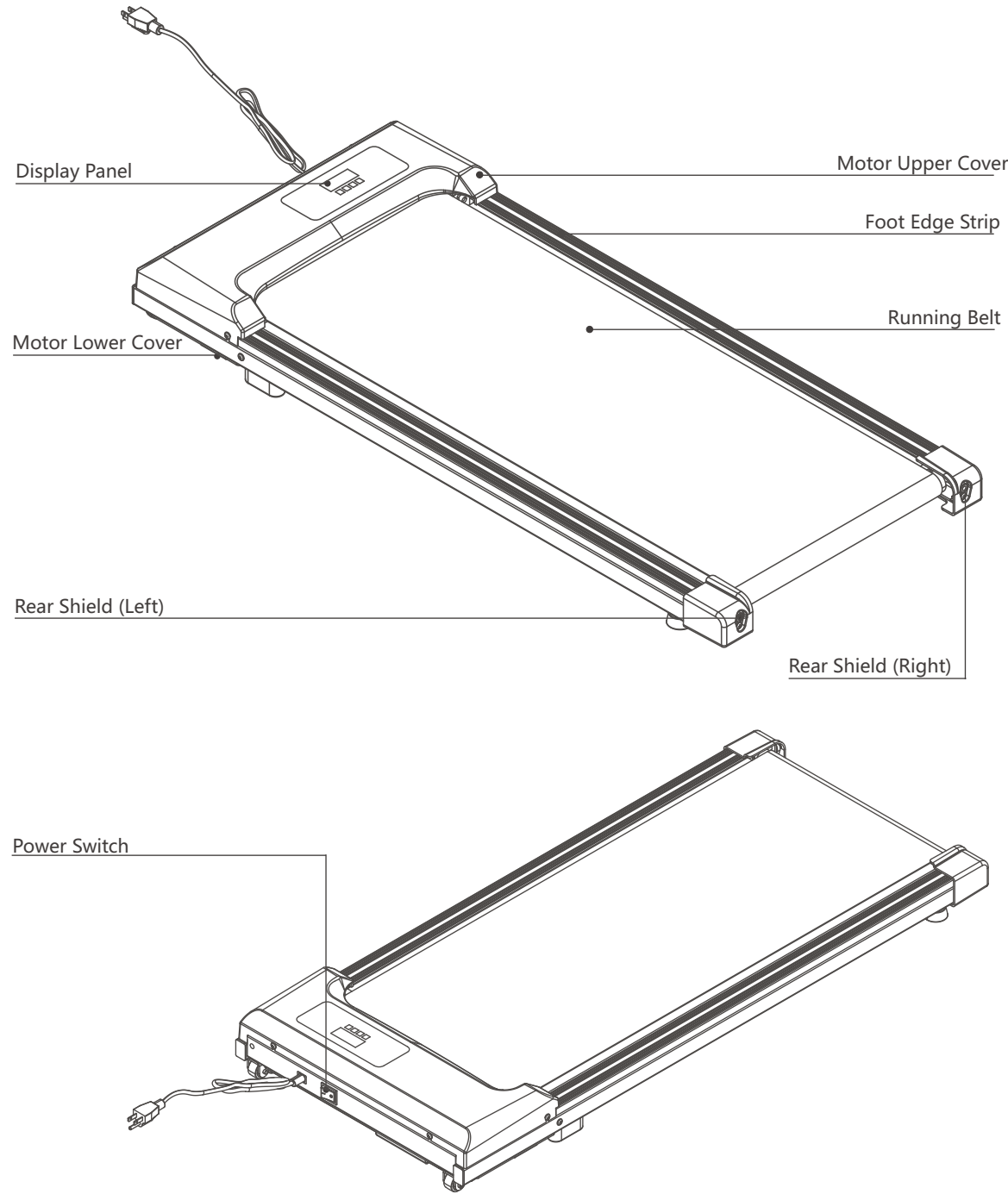


REMOTE CONTROL × 1

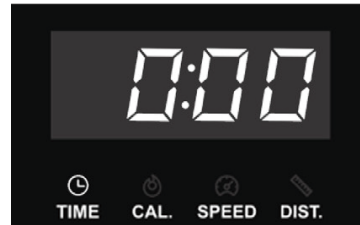
SERIAL NO.	DESCRIPTION	QUANTITY	UNIT
1	TREADMILL	1	PC
2	SILICONE LUBRICANT	1	PC
3	L STYLE WRENCH	1	PC
4	REMOTE CONTROL	1	PC

PRODUCT STRUCTURE

NOTE: THE RUNNING BELT IS MADE OF HEAD AND TAIL SPLICING, THERE ARE SEAM MARKS, IT IS NORMAIPROCESS PHENOMENON, AND DOES NOAFFECT THE NORMAL USE OF THE TREADMILL.



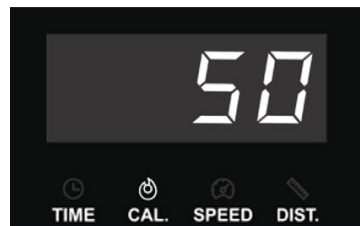
INSTRUCTION TO DISPLAY



1. The **"TIME"** window has two display modes.

- Standard mode counts from 00:00 ~ 99:59 and resets to 0 when it reaches 99:59.
- The preset/custom mode allows user to set a time for length of use. Select from 5 minutes to 99:00 minutes.

Once countdown has reached 0, your device will slowly stop and enter standby mode.



2. The **"CALORIES"** window has two display modes.

- Standard mode counts from 0 to 9999, and resets to 0 when it reaches 9999.
- The preset/custom mode allows user to set calorie value. Select from 20 to 990. Once countdown has reached 0, your device will slowly stop and enter standby mode.



3. The **"SPEED"** window displays the current running speed, and the speed range is 1-6 km/h.

In preset mode, 12 preset schemes (P1 ~ P12) are displayed.



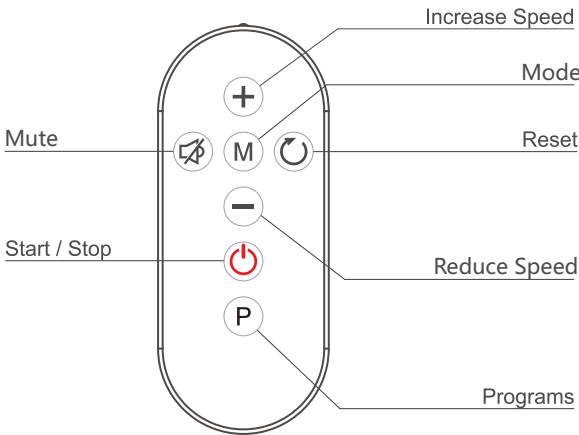
4. The **"Distance"** window has two display modes.

- In standard mode, the distance will increase from 0.0 to 99.9 km, and the count will reset to 0 when it reaches 99.9
- In preset/custom mode, the distance will be reduced from the input data (setting range 1.0-99.0 km) to 0. When the display is 0, your device will slowly stop and enter the standby state.

5. When your device started, the display between each option in 5 second intervals. Press the "M" button to switch between cyclic display mode and fixed display mode.

REMOTE CONTROL INSTRUCTIONS

NOTE: TO USE THE REMOTE CONTROL, YOU MUST FIRST ESTABLISH A NEW CONNECTION



HOW TO ESTABLISH A NEW CONNECTION

1. Ensure the treadmill is connected to the power source but keep it powered on.
2. Hold the M button and - buttons on the remote control simultaneously for 5 seconds.
The light on the remote control will flash as it enters pairing mode.
3. The remote control will pair with treadmill automatically after a few seconds.

FUNCTION OF THE REMOTE CONTROL

Start/Stop button:

Press Start/Stop button in standby mode and the treadmill will start after 3 seconds. The default speed is 1.0 km/h.

Press Start/Stop button in preset/custom mode and the treadmill will start immediately, running at preset values. It will immediately begin accumulating data.

Press Stop button while running belt is in motion and the treadmill will slow down slowly and return to pause mode.

In the pause mode, press Start button and the running belt will begin moving at the previous selected program.

+/- button:

Used for speed adjustment while your device is in use. The adjustment range is 0.1 km/h each time you press. Hold for more than 0.5 seconds, the speed will continue to increase or decrease. Can also be used to adjust settings in preset/custom mode.

M button:

Press the M button while in standby mode to switch to custom mode. Select between time setting(setting range 5:00 ~ 99:00), distance setting(setting range 1-99 km) and calorie setting(setting range 20~990)
Press M button to change the cyclic display or fixed display mode when in use.

Mute button:

Press the "Mute" button once to mute noise. Press it twice to cancel the operation.

Reset button:

In the pause mode, press Reset button and the running belt will slowly return to standby mode

P button:

In standby mode, the P button is used to select 12 preset automatic programs (P01 ~ P12)

The 12 preset programs have the following speeds:

		SET TIME/20=RUNNING TIME FOR EACH SECTION																			
P1	SPEED	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
P2	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
P3	SPEED	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	
P4	SPEED	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	1.0	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	1.0	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	
P5	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	5.0	5.0	3.0	2.0	
P6	SPEED	1.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	
P7	SPEED	1.0	3.0	4.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	5.0	1.0	
P8	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	3.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	1.0	
P9	SPEED	1.0	3.0	2.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	2.0	1.0	
P10	SPEED	1.0	3.0	2.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.0	
P11	SPEED	1.0	2.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	1.0	
P12	SPEED	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	4.0	3.0	1.0	

INSTRUCTIONS FOR USING THE TREADMILL

PREPARATION BEFORE USE:

- 1. Plug in the power cord
- 2. Establish the connection between the treadmill and the remote control
- 3. Press the power switch on the treadmill and wait for the indicator light to turn on

INSTRUCTIONS FOR USE

Note: All modes of the treadmill must be started while the machine is in standby. Keep treadmill in standby before switching to a different mode.

Note: In order to extend the life of the treadmill, the maximum time for one workout has been set to 99.9 minutes.

The treadmill will stop running should you hit this time and the display screen will read END.

HOW TO USE THE TREADMILL IN STANDARD MODE

1. How to turn on the treadmill

In standby mode, press the Start/Stop button on the remote control and the running belt will begin moving at 1.0 km/h in 3 seconds.

2. How to adjust the treadmill speed

To change the speed of the running belt, press the +/- buttons on the remote control, the speed will be adjusted by 0.1 km/h when you press the button. Hold for 0.5 seconds or longer and the speed will increase or decrease continuously.

3. How to select the desired display mode

The screen displays four modes: Time, Calorie, Speed and Distance. When the treadmill is running, you can select fixed display or cyclic display mode by pressing the M button on the remote control. The display between each option in 5 seconds intervals.

4.How to pause/restart the treadmill

Press Start/Stop button on the remote control while running belt is in motion and the treadmill slow down slowly and return to pause mode.

In the pause mode, press Start/Stop button on the remote control and the running belt will begin moving at the previous selected program.

5.How to turn off the treadmill

When the treadmills suspended, press the reset button on the remote control and the treadmill will slowly return to standby mode.

HOW TO USE THE TREADMILL IN PRESET MODE

1. How to choose a program

In standby mode, you can select from 12 preset automatic programs(P1-P12) by pressing the P button on the remote control.

2. How to adjust the time of the preset program

After you have selected a preset program, press the +/- buttons on the remote control to adjust its duration in 1 minute increments. Hold for over 0.5 seconds for timer to roll quickly. The selectable time range is 5-99 minutes.

3. How to turn on the treadmill

When you have selected the desired automatic program and duration, press the Start/Stop button on the remote control, and the running belt will begin moving at the preset program speed in 3 seconds.

4. How to turn off the treadmill

Press the Start/Stop button on the remote control while running belt is in motion and the treadmill will return to standby mode.

HOW TO USE THE TREADMILL IN CUSTOM MODE

1. How to choose a program

To use the app, simply pair your phone/tablet with the treadmill via Bluetooth. Then launch any app, such as Kinomap, Zwift and many others. The treadmill has built-in and automatically turned on Bluetooth.

2. How to set the value of the program

Note: Only one of the three modes can be selected.

Bluetooth and phone/tablet apps

Time setting:

In standby mode, press the M button on the remote control and adjust time by pressing the +/- button to adjust its duration in 1 minute increments. Hold for over 0.5 seconds for timer to roll quickly. The selectable time range is 5-99 minutes.



Distance setting:

In standby mode, press the M button on the remote control twice and then adjust the distance by pressing the +/- buttons on the remote control. Hold for more than 0.5 seconds for counter to roll quickly. The selectable distance range is 1-99 km.



Calorie setting:

In standby mode, press the M button on the remote control 3 times, and then adjust the number of calories you wish to burn by pressing the +/- buttons. Adjustments made in units of 10 calories. Hold for more than 0.5 seconds for the value to increase or decrease continuously. The selectable calorie burn range is 20-990 calories.



3. How to turn on the treadmill

Once you've set up your desired program, press the Start/Stop button on the remote control and the running belt will begin moving at 1.0 km/h in 3 seconds

4. How to adjust the treadmill speed

To change the speed of the running belt, you can press the +/- buttons on the remote control. Pressing the button once will adjust speed by 0.1 km/h; holding the button will allow counter to roll quickly.

5. How to turn off the treadmill

Press the Start/Stop button on the remote control while running belt is in motion and the treadmill will return to standby mode.

PRODUCT MAINTENANCE

REGULAR MAINTENANCE IS IMPORTANT FOR YOUR SAFETY TO EXTEND THE LIFE OF YOUR PRODUCT. PLEASE CHECK AND TIGHTEN ALL PARTS BEFORE YOUR FIRST USE AND REPLACE WORN PARTS OVER TIME AS NEEDED.

DAILY CLEANING

Clean your treadmill regularly. The running belt and console must be clean and dry for long term safe use. Power off and unplug your treadmill. Wipe the exterior with a damp cloth and a small amount of mild soap. The display console must be kept dry, however, wipe it with a dry, soft towel. Dry the treadmill thoroughly with a soft towel.

Note: Do not spray liquid directly on the treadmill. To avoid damaging the console, keep it dry at all times.

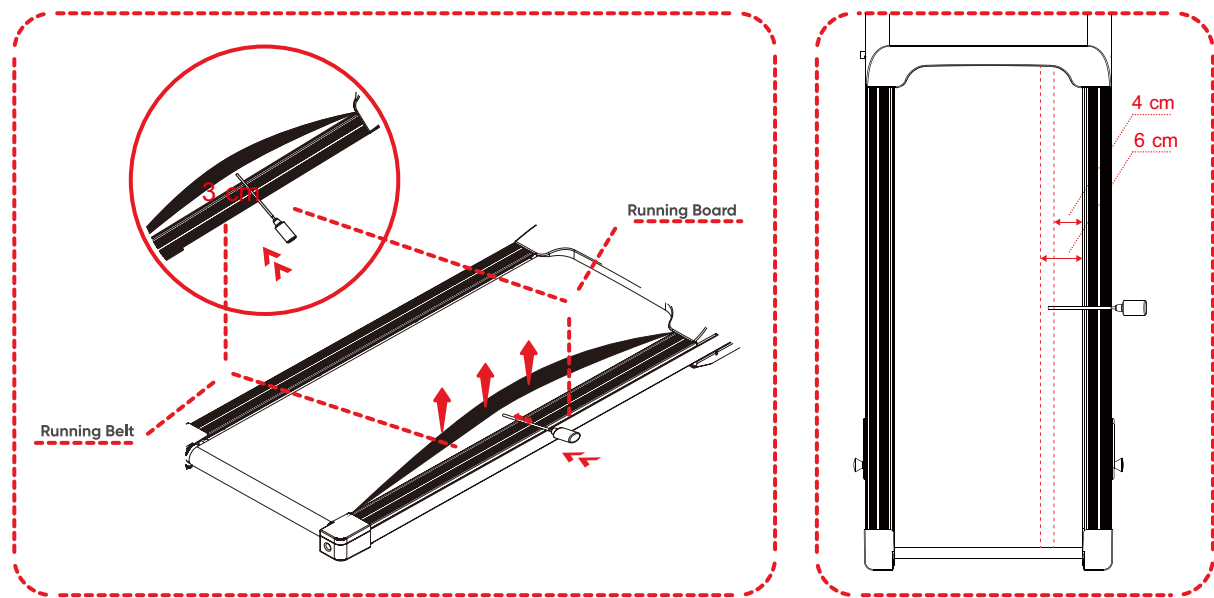
ROUTINE MAINTENANCE

Use of Silicone Lubricant

The treadmill has been lubricated prior to shipment. Friction between running belt and the running board will greatly affect the service life and performance of the product, so be sure to lubricate every 3 months or 160 km of use.

The silicone oil bottle is sealed. If you need to use it, unscrew the cap and break the sealing film of the bottle. Gently lift the running belt 4-6 cm to give yourself enough room to apply silicone lubricant to the surface of the running board. Apply the lubricant in 10-15 inches strips on both sides of the board, ensuring that one gets into the motor shaft, which can cause the belt to slip.

Start the treadmill and let it run for 3 minutes to distribute the silicone lubricant evenly



Running Belt Adjustment

All treadmills are shipped with the running belt adjusted in place of immediate use.

The running belt may deviate from its ideal position over time, which can be caused by the following.

1. The main body is not in kept in a stable position.
2. The user's feet are not in the center of the running belt.
3. The user's feet exert uneven force.

If the deviation is due to issues 2 and 3 above, the treadmill can be returned to normal after 3 minutes of rotation with no weight on the running belt .

If the above does not solve the problem, adjust the running belt with the L-wrench.

Running belt is off center

Note: Please remove the safety key and unplug the power cord.

Running belt shifted to the left

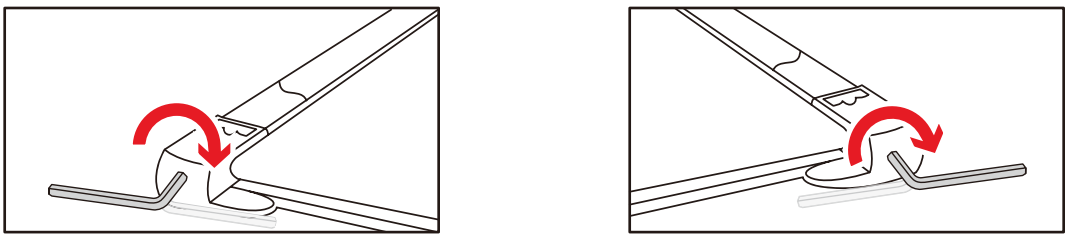
Use the L-wrench wrench to turn the left rear roller bolt clockwise 1/4 of a turn to tighten the running belt.

Running belt shifted to the right

Use the L-wrench to turn the right rear roller bolt clockwise 1/4 of a turn to tighten the running belt.

Then plug in the power cord, connect the safety key, and run the treadmill for 3 minutes. Repeat until the . running belt is centered.

Note: use of your treadmill with the running belt out of place can cause preventale wear with the potential for injury



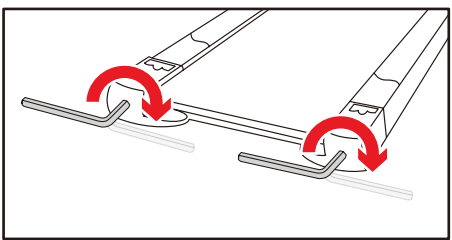
Running belt is loose

Note: Please remove the safety key and unplug the power cord.

The running belt will loosen over time. A loose running belt will not function properly.

Use the L-wrench turn both rear idler bolts clockwise 1/4 of a turn to tighten the running belt.

Then plug in the power cord, connect the safety key, run the treadmill for 3 minutes. Repeat until the running beltbelt is centered.



Note: A running belt that is too tight can cause damage to the belt itself and its rollers. Strange noises are an indication your belt is too tight and must be loosened for a safe experience.

TROUBLES SHOOTING AND HANDLING

IF YOU ARE EXPERIENCING ISSUES THAT YOU CAN NOT FIND A SOLUTION FOR BELOW, PLEASE CONTACT CUSTOMER SERVICE.

Issue 1: your home's electricity is affected by the treadmill being powered on.

- Please check whether the treadmill is plugged into the same circuit as other high-power electrical appliances. If so, please plug into separate circuit.

Issue 2: The treadmill does not turn on or turn off automatically.

- Please check whether the outlet you are using is working properly and whether the power cord is damaged.
- Please check whether the power cord of the treadmill is plugged in tightly, and whether the red switch light next to the socket is on.
- Please open the front cover when the power is off, and check that the metal connectors of the connecting wires from the external power supply to the switch, and from the switch to the lower control board (beside the motor) are inserted firmly.

Issue 3: The power switch light is on, but the screen displays nothing.

- Please open the front cover when the power is off (do not touch the control board or any line when the power is on). Plug in the power cord and observe whether the power indicator on the lower control board (beside the motor) lights up when the power is turned on.
- If the power indicator of the lower control board is on, please re-insert the connecting wire between the lower control board and the display board when the power is off (the glue on the terminal can be removed by rubbing with an alcohol soaked cotton swab and leaving for 3 minutes before scraping it off.) Check whether the metal contact pins in the terminal are neatly arranged. There are buckles at the terminals and these buckles should not be able to be pulled out of place if you pull lightly. If they move, please insert firmly.

Issue 4: "----" is displayed and the treadmill doesn't work.

- Please check whether the safety key has been placed in the designated position.

If the safety key has been placed properly, check whether it has been demagnetized with use of an iron object.

- If the power indicator of the lower control board is on, please re-insert the connecting wire between the lower control board and the display board when the power is off (the glue on the terminal can be removed by rubbing with an alcohol soaked cotton swab and leaving for 3 minutes before scraping it off.) Check whether the metal contact pins in the terminal are neatly arranged. There are buckles at the terminals and these buckles should not be able to be pulled out of place if you pull lightly. If they move, please insert firmly.

- If the problem persists, please contact customer service.

Issue 5: The screen display and the safety key are unresponsive.

- Please check whether any button on the console is stuck after being pressed. This can affect other buttons.

Issue 6: The step counter is inaccurate.

by each hand be different. Hold the handrails using the same force for best results.

- Please confirm whether you are underweight. If so, please contact customer service.

Issue 7: The remote control can't be connected to the treadmill.

- Your battery may need to be replaced. Please refer to the section on battery replacement.
- After replacing the battery in the remote control (or the remote control itself), it is necessary to pair the remote control with the treadmill. Please refer to the section on pairing your devices.

Issue 8: The remote control loses connection during use.

- Replace the battery and pair your devices. If the problem is not solved, please contact customer service with any photographic or video proof of the issue.

Issue 9: The treadmill shakes or has poor stability.

- Please ensure all accessories have been included with your purchase and are secured in place.
- Please ensure all accessories you needed to install are secured in place.

Issue 10: Wear on the side of the running belt.

- Wear and tear is often caused by an out of place running belt. Please refer to section on realigning your running belt.

Issue 11: The running belt obviously slows down or stops working when in use.

- Check whether the speed of the roller is normal. If so, refer to the section on loose running belt. If it

does not work normally, please contact customer service.

Issue 12: Abnormal noise from the running board.

- Please check whether the running board is damaged
- Please turn the treadmill upside down, and observe whether there is contact between the bottom running board and the square tube on both sides of the fixed metal frame.

Issue 13: Abnormal noise under the upper cover of the treadmill.

- Please confirm whether the product is placed on a carpet of more than 1 cm thick. If so, please move it to the floor or use a treadmill pad.
- Please open the upper cover of the treadmill(make sure it is powered off first), check whether there are foreign objects inside or if there are cables touching the motor runner. If so, please remove the objects or rearrange the cables (for best results, fasten with cable ties).
- Please check whether the motor fixing bolts are tightened. If they are loose, tighten with a tool.
- The motor is damaged if there is a sudden abnormal sound from the motor.

Issue 14: Abnormal noise at the front and rear rollers of the treadmill.

- There may be abnormal sound when it is used for the first time. After running for 20 hours, check whether the abnormal sound disappears.
- The roller is damaged if there is a sudden abnormal sound from the roller.

Issue 15: Fault code on display.

- E05: Over current protection.

- (1) Please confirm whether your weight is within the load bearing range of the product.
- (2) Please confirm whether the treadmill is placed on a level ground.
- (3) Please confirm whether the running board has been used for too long after lubricating. If so, please refer to the maintenance instructions regarding lubrication and test again.

- E06: Lower control board is damaged.

- (1) Please open the upper cover of the motor when the power is off, and check whether the internal wires are damaged (especially the wires on the motor).
- (2) To replace the lower control board, please contact customer service.

- E07: Communication failure.

- (1) Please check the communication line with plastic terminals at both ends(such as the communication line from the lower control board to the display board) and re-insert with the power off(the glue on the terminal can be removed by rubbing with an alcohol soaked cotton swab and leaving for 3 minutes before scraping it off.) Check whether the metal contact pins in the terminal are neatly arranged. There are buckles at the

terminals and these buckles should not be able to be pulled out of place if you pull lightly. If they move, please insert firmly.

(2) Reset the machine. If the problem persists, please contact customer service to replace the communication line.

- E08: Poor contact of motor power line or motor failure.

(1) If it is a new product, please open the top cover(with the treadmill powered off) and check whether the power cord of the motor is plugged in tightly.

(2) If it is a used product, confirm that there is no problem with the motor power cord and contact customer service.

WORKOUT GUIDE

THE CORRECT FORM FOR SEVERAL BASIC STRETCHES IS SHOWN AT THE RIGHT.
MOVE SLOWLY AS YOU STRETCH-----NEVER BOUNEC.

1. Toe touch stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from the hips.

Relax your back and shoulders and allow your hands to reach your toes as far as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

Stretched parts: Hamstrings, back of knees and the back.

2. Hamstring stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the other foot toward you, resting against the inner thigh of your extended leg. Reach for your toes as far as comfortable. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg.

Stretched parts: Hamstrings, lower back and groin.

3. Calf/ tendon stretch

With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against the wall. Straighten your back leg, keeping the foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward, and move your hips toward the wall. Hold for 15 second, then relax. Repeat 3 times with each leg. To stretch the tendon further, bend your back leg as well.

Stretched parts: Calf, achilles tendon and ankle.

4. Quadriceps stretch

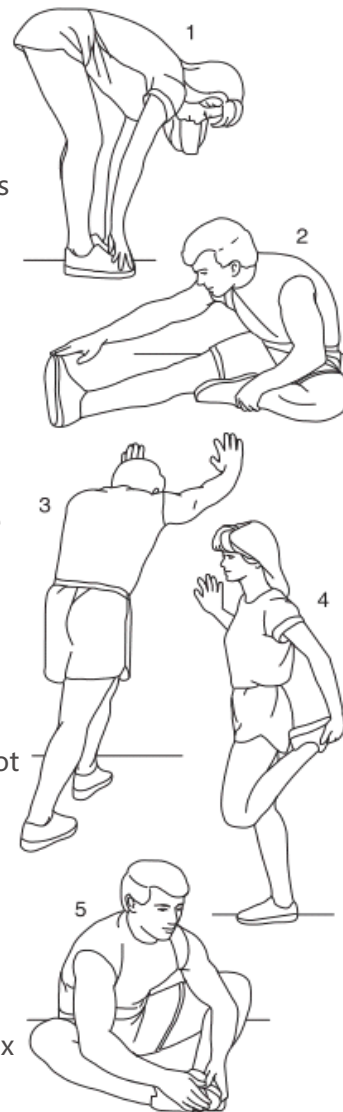
With one hand against the wall for balance, reach back and grab one foot with the other hand. Bring your heels as close to your hips as possible. Hold for 15seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg.

Stretched parts: Quadriceps and glutes.

5. Inner thigh extension

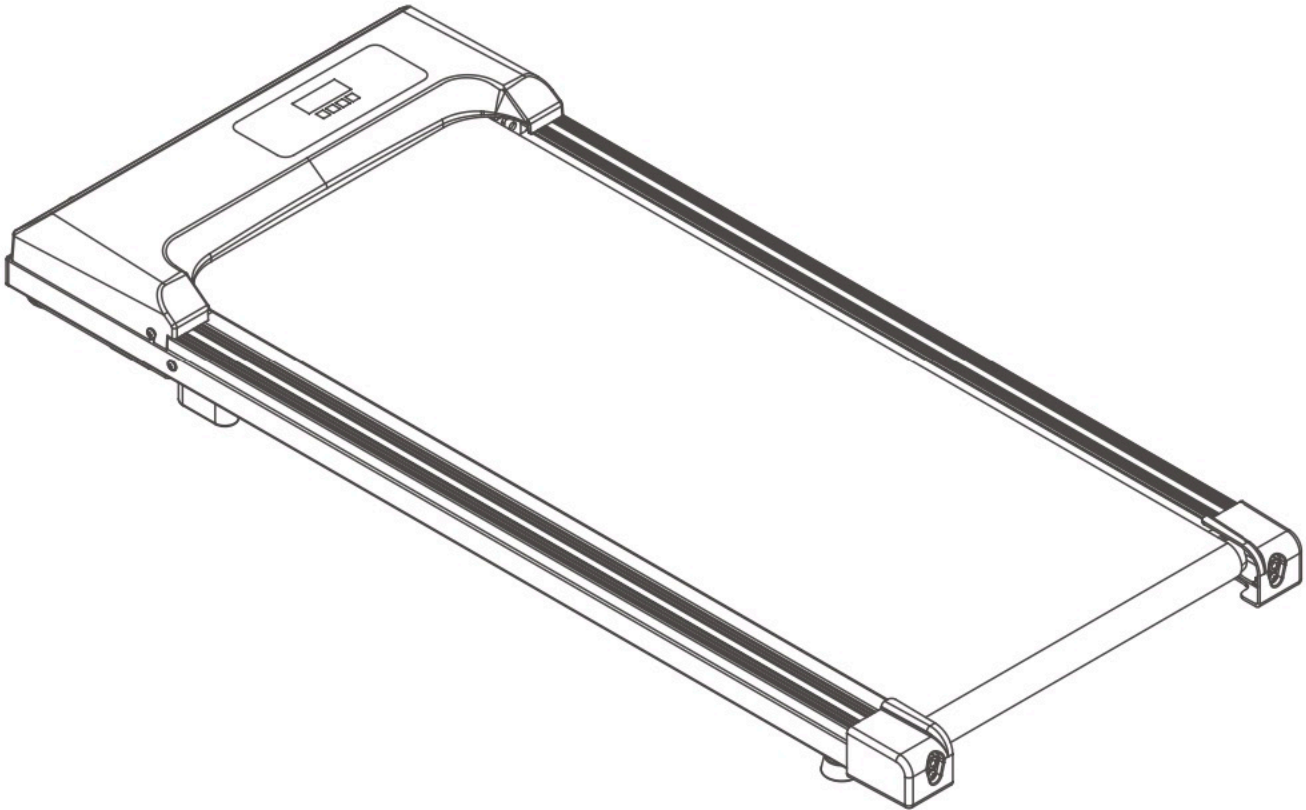
Sit with the soles of your feet together and knees facing out. Pull your feet as far as possible toward your groin. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

Stretched parts: Quadriceps and glutes.





Bieżnia do chodzenia



UWAGA: NIESTOSOWANIE SIĘ DO
PONIŻSZYCH ZALECEŃ MOŻE
SPOWODOWAĆ POWAŻNE OBRAŻENIA
CIAŁA LUB ŚMIERĆ.

POTRZEBUJESZ POMOCY?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

Aby ograniczyć ryzyko poważnych
urazów, przed skorzystaniem z produktu
należy zapoznać się ze wszystkimi
środkami ostrożności i instrukcjami
zawartymi w niniejszej instrukcji oraz ze
wszystkimi ostrzeżeniami
umieszczonymi na produkcie. Instrukcję
należy zachować na przyszłość.

WYŁĄCZNIE DO UŻYTKU DOMOWEGO

Dziękujemy za zakup naszego produktu. W przypadku jakichkolwiek pytań, problemów lub brakujących części prosimy o kontakt z naszym Działem Obsługi Klienta przed odesłaniem produktu do sprzedawcy.

Aby uzyskać bardziej kompleksową obsługę, prosimy o przesłanie numeru zamówienia pocztą elektroniczną na adres:

Mamy również nadzieję, że cieszysz się nim tak samo jak my. Z przyjemnością poznamy Twoją opinię na temat naszego produktu i będziemy wdzięczni, jeśli poświęcisz chwilę, aby podzielić się z nami swoimi spostrzeżeniami.

Odpowiadamy



SPIS TREŚCI

Serwis	2
Zasady bezpieczeństwa	4
Dane techniczne produktu	5
Lista części	6
Struktura produktu	7
Instrukcja obsługi wyświetlacza	8
Instrukcja obsługi pilota	10
12 zaprogramowanych programów	11
Instrukcja dotyczące korzystania z bieżni	12
Przygotowanie przed użyciem	12
Instrukcja użytkowania	12
Konserwacja produktu	15
Codzienne czyszczenie	15
Rutynowa konserwacja	16
Rozwiązywanie problemów i obsługa	18
Przewodnik treningowy	22

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO OBRAŻEŃ, PRZED UŻYCIEM NALEŻY ZAPOZNAĆ SIĘ Z TREŚCIĄ INSTRUKCJI.



- Urządzenie przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Z urządzenia należy korzystać wyłącznie w miejscu z 1-2 metrami wolnej przestrzeni wokół niego. Nie używaj urządzenia na dywanie o grubości większej niż 1,5 cm ani w pobliżu wody.
- Bieżnia nie powinna być używana przez dzieci ani osoby z upośledzeniami fizycznymi, sensorycznymi lub poznawczymi.
- Aby uniknąć obrażeń, nie należy demontować urządzenia bez konsultacji z producentem.
- Urządzenie działa wyłącznie z gniazdkami elektrycznymi o napięciu od 220 do 240 V. Jeśli wtyczka produktu nie pasuje do gniazdek w domu, nie próbuj go używać.
- Przed użyciem należy sprawdzić wszystkie części, aby upewnić się, że śruby i nakrętki nie są poluzowane.
- Trzymaj palce z dala od ruchomych części. Nie wkładaj rąk ani stóp w przestrzeń pod pasem bieżni. Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od urządzenia.
- Podczas korzystania z bieżni należy nosić odpowiednią odzież do ćwiczeń i obuwie sportowe. Luźne lub zbyt duże ubrania mogą zostać wciągnięte przez urządzenie. Podczas korzystania z bieżni należy zawsze stosować klips z kluczem zabezpieczającym przymocowanym do panelu.
- Brak stabilnego zasilania może spowodować przeciążenie obwodu. Nie należy podłączać urządzeń o dużej mocy, takich jak komputer, do gniazdka w tym samym obwodzie.
- Z urządzenia może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.
- Nie należy umieszczać żadnych przedmiotów na urządzeniu. Po włączeniu urządzenia nie należy stawiać bezpośrednio na pasie.
- Podczas składania i rozkładania urządzenia nie wolno dopuszczać do niego dzieci, zwierząt domowych ani innych przedmiotów. Nie uruchamiać złożonego urządzenia.
- Przed czyszczeniem i konserwacją należy zawsze odłączyć przewód zasilania.
- Należy używać wyłącznie akcesoriów producenta.
- Wilgoć i przegrzanie mają negatywny wpływ na użytkowanie produktu. Urządzenie, silnik, przewód zasilania i wtyczkę należy chronić przed wodą i wysokimi temperaturami.
- Jeśli bieżnia przegrzewa się, wydziela dym lub zapach spalenizny podczas użytkowania, należy natychmiast zaprzestać korzystania z niej i skontaktować się z obsługą klienta w celu wymiany urządzenia.
- Firma nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

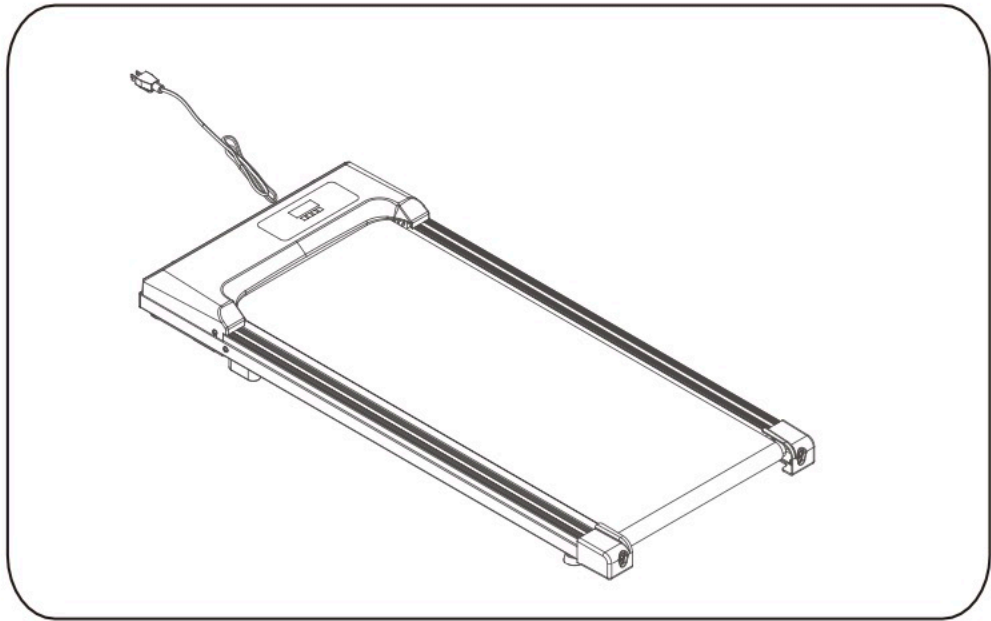
UWAGA:

1. Maksymalna nośność urządzenia to 120 kg. Nie należy przekraczać maksymalnego obciążenia.
2. Podczas pierwszego użycia produktu należy nałożyć na bieżnię 10 ml smaru. Olej smarujący należy dodawać co 3 miesiące lub po pokonaniu 160 km.

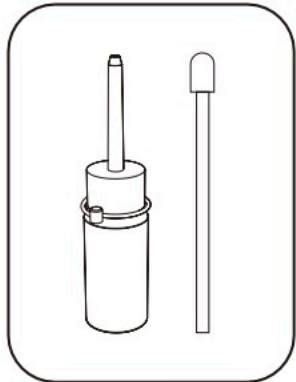
DANE TECHNICZNE PRODUKTU

Konfiguracja produktu	Parametry techniczne
Napięcie wejściowe	220~240V
Częstotliwość	50-60 Hz
Zakres prędkości	1-6 km/h
Moc znamionowa	1,0 KM
Maksymalna waga użytkownika	120 kg

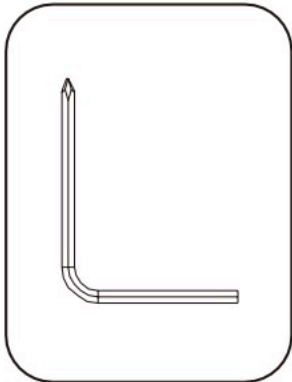
LISTA CZĘŚCI



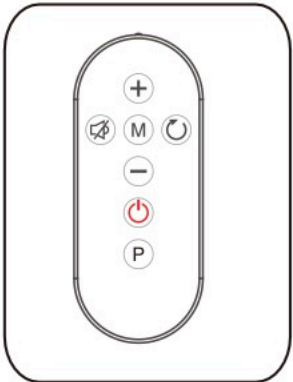
BIEŻNIA × 1



SMAR SILIKONOWY × 1



TORX L × 1

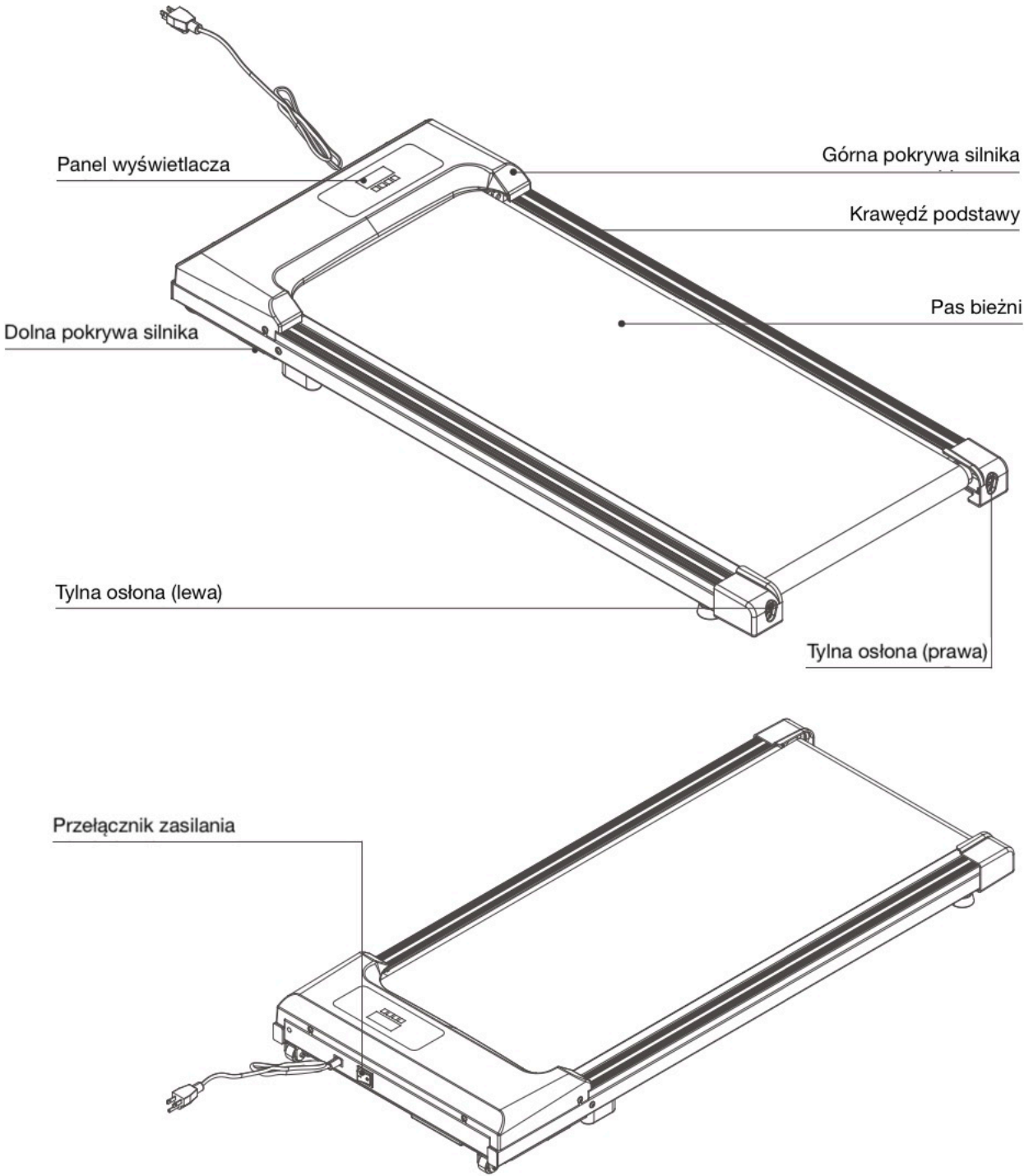


PILOT × 1

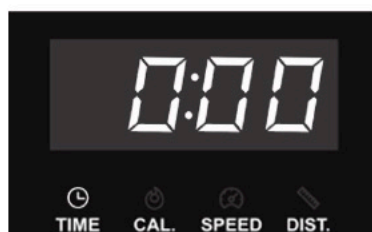
NR	OPIS	ILOŚĆ	JEDNOSTKA
1	BIEŻNIA	1	SZT.
2	SMAR SILIKONOWY	1	SZT.
3	TORX	1	SZT.
4	PILOT	1	SZT.

BUDOWA PRODUKTU

UWAGA: PASEK BIEŻNI WYKONANY JEST ZE ZŁĄCZONYCH KOŃCÓW, WIDOCZNE SĄ ŚLADY SZWÓW, JEST TO NORMALNE ZJAWISKO PROCESOWE I NIE WPŁYWA NA PRAWIDŁOWE UŻYTKOWANIE BIEŻNI.



INSTRUKCJA OBSŁUGI WYŚWIETLACZA



1. Okno "TIME" (czas) posiada dwa tryby wyświetlania.

- Tryb standardowy liczy od 00:00 ~ 99:59 i resetuje się do 0 po upływie 99:59.
- Tryb zaprogramowany/niestandardowy umożliwia użytkownikowi ustawienie czasu działania. Do wyboru jest od 5 do 99:00 minut.

Gdy odliczanie dojdzie do 0, urządzenie powoli zatrzyma się i przejdzie w tryb czuwania.



2. Okno "CALORIES" (kalorie) posiada dwa tryby wyświetlania.

- Tryb standardowy liczy od 0 do 9999 i resetuje się do 0 po osiągnięciu 9999.
- Tryb zaprogramowany/niestandardowy umożliwia użytkownikowi ustawienie wartości kalorii. Do wyboru są wartości od 20 do 990. Gdy odliczanie osiągnie 0, urządzenie powoli zatrzyma się i przejdzie w tryb gotowości.



3. Okno "SPEED" (prędkość) wyświetla bieżącą prędkość urządzenia, a zakres prędkości wynosi od 1 do 6 km/h.

W trybie zaprogramowanym wyświetlanych jest 12 zaprogramowanych schematów (P1 ~ P12).



4. Okno "DISTANCE" (odległość) posiada dwa tryby wyświetlania.

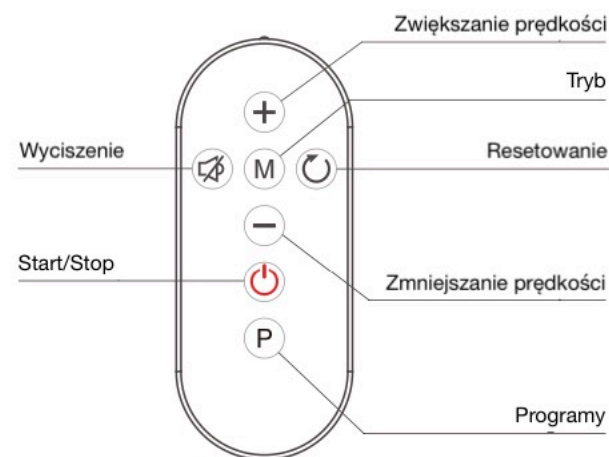
- W trybie standardowym odległość zwiększa się od 0,0 do 99,9 km, a licznik resetuje się do 0 po osiągnięciu 99,9.
- W trybie zaprogramowanym/niestandardowym odległość zostanie zmniejszona z wprowadzonych ustawień (zakres 1,0-99,0 km) do 0

Gdy na wyświetlaczu pojawi się 0, urządzenie powoli zatrzyma się i przejdzie w stan czuwania.

5. Po uruchomieniu urządzenia na wyświetlaczu będą pojawiać się kolejne opcje w 5-sekundowych odstępach. Naciśnij przycisk „M”, aby przełączyć między cyklicznym trybem wyświetlania a stałym trybem wyświetlania.

INSTRUKCJA OBSŁUGI PILOTA

UWAGA: ABY KORZYSTAĆ Z PILOTA, NALEŻY WCZEŚNIEJ NAWIĄZAĆ NOWE POŁĄCZENIE



JAK NAWIĄZAĆ NOWE POŁĄCZENIE

- 1. Upewnij się, że bieżnia jest podłączona do zasilania, nie wyłączaj jej.
- 2. Przytrzymaj jednocześnie przyciski M - na pilocie przez 5 sekund. Dioda na pilocie zacznie migać, przechodząc w tryb parowania.
- 3. Po kilku sekundach pilot automatycznie sparuje się z bieżnią.

FUNKCJE PILOTA

Przycisk Start/Stop:

W trybie gotowości naciśnij przycisk Start/Stop, a bieżnia uruchomi się po 3 sekundach. Domyślna prędkość to 1,0 km/h.

Naciśnij przycisk Start/Stop w trybie zaprogramowanym/niestandardowym, a bieżnia uruchomi się natychmiast z zaprogramowanymi ustawieniami. Dane będą gromadzone automatycznie.

Naciśnij przycisk Stop, gdy pas bieżni jest w ruchu, a bieżnia powoli zwolni i przejdzie do trybu pauzy.

W trybie pauzy naciśnij przycisk Start, a pas bieżni zacznie poruszać się zgodnie z poprzednio wybranym programem.

Przycisk +/-:

Służy do regulacji prędkości podczas korzystania z urządzenia. Zakres regulacji wynosi 0,1 km/h za każdym naciśnięciem. Przytrzymanie przez ponad 0,5 sekundy spowoduje dalsze zwiększanie lub zmniejszanie prędkości. Może być również używany do regulacji ustawień w trybie zaprogramowanym/niestandardowym.

Przycisk M:

W trybie gotowości naciśnij przycisk M, aby przełączyć na tryb niestandardowy. Umożliwia wybór pomiędzy ustawieniami czasu (zakres ustawień 5:00 - 99:00), dystansu (zakres ustawień 1-99 km) i kalorii (zakres ustawień 20-990). Naciśnij przycisk M, aby podczas użytkowania zmienić tryb wyświetlania cyklicznego lub stałego.

Przycisk wyciszenia:

Jednokrotne naciśnięcie przycisku „Mute” powoduje wyciszenie dźwięku. Naciśnij go dwukrotnie, aby anulować tę funkcję.

Przycisk Reset:

W trybie pauzy naciśnij przycisk Reset, a pas bieżni powoli powróci do trybu gotowości

Przycisk P:

W trybie czuwania przycisk P służy do wyboru 12 zaprogramowanych automatycznych programów (P01 - P12).

12 zaprogramowanych programów ma następujące prędkości:

		USTAWIONY CZAS/20=CZAS PRACY DLA KAŻDEJ SEKCJI																			
P1	PRĘDKOŚĆ	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
P2	PRĘDKOŚĆ	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	
P3	PRĘDKOŚĆ	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	
P4	PRĘDKOŚĆ	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	1.0	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	1.0	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	
P5	PRĘDKOŚĆ	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	5.0	5.0	3.0	2.0	
P6	PRĘDKOŚĆ	1.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	
P7	PRĘDKOŚĆ	1.0	3.0	4.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	5.0	1.0	
P8	PRĘDKOŚĆ	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	3.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	1.0	
P9	PRĘDKOŚĆ	1.0	3.0	2.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	2.0	1.0	
P10	PRĘDKOŚĆ	1.0	3.0	2.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	4.0	2.0	1.0	
P11	PRĘDKOŚĆ	1.0	2.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	
P12	PRĘDKOŚĆ	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	3.0	3.0	1.0	

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z BIEŻNI

1. Podłącz kabel zasilający
2. Połącz bieżnię z pilotem
3. Naciśnij przełącznik zasilania na bieżni i poczekaj, aż zaświeci się kontrolka

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Uwaga: Wszystkie tryby bieżni należy uruchamiać, gdy urządzenie znajduje się w trybie gotowości. Przed przełączeniem na inny tryb bieżnia musi być w trybie gotowości.

Uwaga: Aby wydłużyć żywotność bieżni, maksymalny czas jednego treningu został ustawiony na 99,9 minuty.

Bieżnia przestanie działać po osiągnięciu tego czasu, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat END (koniec).

KORZYSTANIE Z BIEŻNI W TRYBIE STANDARDOWYM

1. Włączanie bieżni

W trybie gotowości naciśnij przycisk Start/Stop na pilocie, a po 3 sekundach pas bieżni zacznie poruszać się z prędkością 0,1 km/h.

2. Ustawianie prędkości pasa bieżni

Aby zmienić prędkość bieżni, naciśnij przyciski +/- na pilocie a po każdym naciśnięciu przycisku prędkość zostanie zmieniona o 0,1 km/h. Przytrzymanie przycisku przez 0,5 sekundy lub dłużej spowoduje ciągłe zwiększanie lub zmniejszanie prędkości.

3. Sposób wyboru odpowiedniego trybu wyświetlania

Wyświetlacz obsługuje cztery tryby: Czas, Kalorie, Prędkość i Dystans. Podczas pracy bieżni można wybrać tryb wyświetlania stałego lub cyklicznego, naciskając przycisk M na pilocie. Wyświetlanie pomiędzy każdą opcją odbywa się w odstępach 5-sekundowych.

4. Pauzowanie/ponownie uruchamianie bieżni

Podczas ruchu pasa bieżni naciśnij przycisk Start/Stop na pilocie, a bieżnia powoli zwolni i przejdzie do trybu pauzy.

W trybie pauzy naciśnij na pilocie przycisk Start/Stop, a pas bieżni zacznie poruszać się zgodnie z poprzednio wybranym programem.

5. Wyłączanie bieżni

Po zatrzymaniu bieżni naciśnij na pilocie przycisk resetowania, a bieżnia powoli powróci do trybu gotowości.

JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI W TRYBIE ZAPROGRAMOWANYM

1. Wybór programu

W trybie gotowości naciskając przycisk P na pilocie można wybrać jeden z 12 zaprogramowanych programów automatycznych (P1-P12).

2. Ustawianie czasu zaprogramowanego programu

Po wybraniu zaprogramowanego programu naciśnij przyciski +/- na pilocie, aby dostosować czas jego trwania co do 1 minuty. Przytrzymanie przez ponad 0,5 sekund spowoduje szybkie przestawienie timera. Dostępny zakres czasu to 5-99 minut.

3. Włączanie bieżni

Po wybraniu żądanego programu i czasu trwania naciśnij na pilocie przycisk Start/Stop, a pas bieżni po 3 sekundach zacznie poruszać się z prędkością ustawioną w programie.

4. Wyłączanie bieżni

Gdy pas bieżni jest w ruchu, naciśnij przycisk Start/Stop na pilocie, a bieżnia przejdzie do trybu gotowości.

JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI W TRYBIE NIESTANDARDOWYM

1. Wybór programu

W trybie gotowości naciśnij na pilocie przycisk M, aby wybrać żądany czas, dystans lub liczbę spalonych kalorii.

2. Ustawienie trybu programu

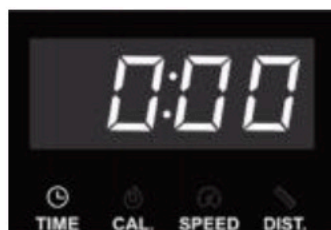
Uwaga: Można wybrać tylko jeden z trzech trybów.

Bluetooth i aplikacje na telefon/tablet

Aby skorzystać z aplikacji, wystarczy sparować poprzez bluetooth telefon/tablet z bieżnią. Następnie uruchom dowolną aplikację, taką jak Kinomap, Zwift i wiele innych. Bieżnia posiada wmontowany i automatycznie włączony bluetooth.

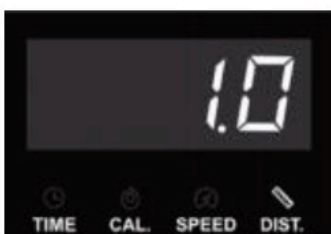
Ustawianie czasu:

W trybie gotowości na pilocie naciśnij przycisk M i dostosuj czas, używając przycisków +/-, aby ustawiać czas co do 1 minuty. Przytrzymaj przez ponad 0,5 sekundy, aby zegar szybko przewinął czas. Dostępny zakres to 5-99 minut.



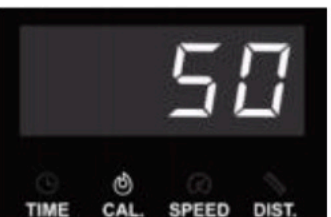
Ustawianie odległości:

W trybie gotowości na pilocie naciśnij dwukrotnie przycisk M, a następnie przyciskami +/- dostosuj odległość. Przytrzymaj przycisk przez ponad 0,5 sekundy, aby licznik szybko przewinął odległość. Dostępny zakres to 1-99 km.



Ustawienie kalorii:

W trybie gotowości naciśnij na pilocie przycisk M 3 razy, a następnie dostosuj liczbę kalorii, które chcesz spalić, naciskając przyciski +/- . Regulacji dokonuje się w jednostkach po 10 kalorii. Przytrzymaj przycisk przez ponad 0,5 sekundy, aby wartość stale rosła lub malała: Dostępny zakres spalania kalorii wynosi 20-990 kalorii.



3. Włączanie bieżni

Po skonfigurowaniużądanego programu naciśnij na pilocie przycisk Start/Stop, a pas bieżni po 3 sekundach zacznie poruszać się z prędkością 1,0 km/h.

4. Regulacja prędkości pasa bieżni

Aby zmienić prędkość pasa bieżni, naciśnij na pilocie przyciski +/- . Jednokrotne naciśnięcie przycisku spowoduje zmianę prędkości o 0,1 km/h; przytrzymanie przycisku pozwoli na szybkie przesuwanie licznika.

5. Wyłączanie bieżni

Aby wyłączyć bieżnię, naciśnij na pilocie przycisk Start/Stop, a bieżnia przejdzie w tryb gotowości.

KONSERWACJA PRODUKTU

REGULARNA KONSERWACJA JEST WAŻNA DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA, ABY PRZEDŁUŻYĆ ŻYWOTNOŚĆ TWOJEGO PRODUKTU. PROSZĘ SPRAWDZIĆ I DOKRĘCIĆ WSZYSTKIE CZĘŚCI PRZED PIERWSZYM UŻYCIEM ORAZ W MIARĘ POTRZEB WYMIENIAJ ZUŻYTE CZĘŚCI.

CODZIENNE CZYSZCZENIE

Regularnie czyść bieżnię. Aby zapewnić długotrwałe i bezpieczne użytkowanie, pas bieżny i konsola muszą być czyste i suche. Wyłącz i odłącz bieżnię. Przetrzyj obudowę wilgotną szmatką i niewielką ilością łagodnego mydła.

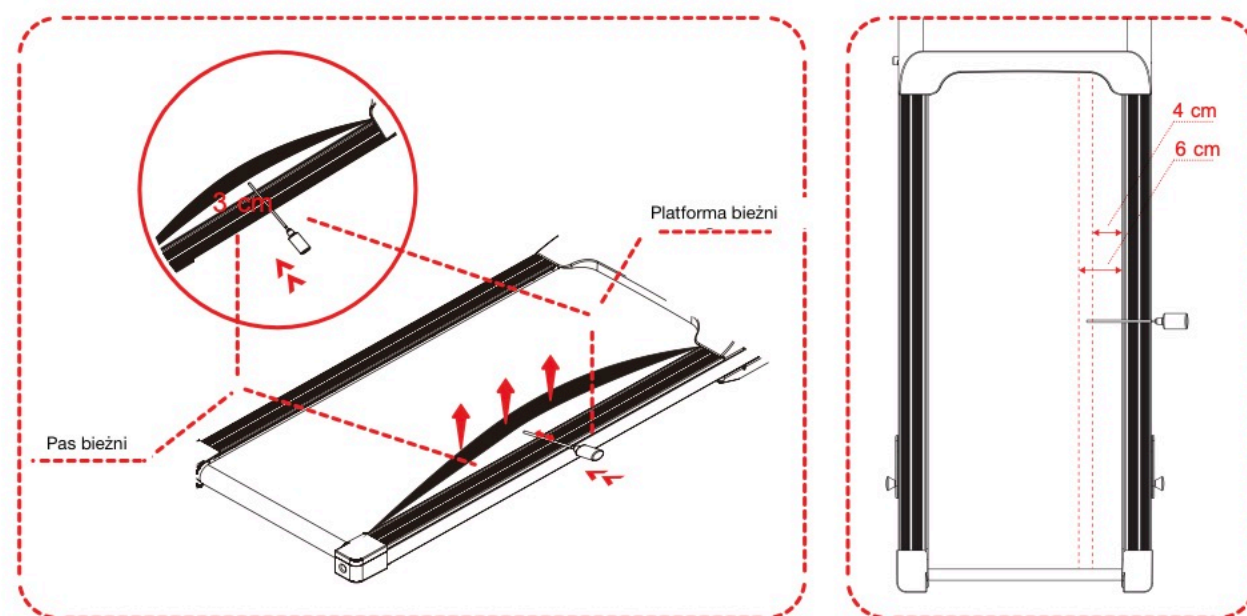
Konsolę wyświetlacza należy utrzymywać w suchości, należy ją jednak wycierać suchym, miękkim ręcznikiem. Dokładnie osusz bieżnię miękkim ręcznikiem.

Uwaga: Nie rozpylaj płynu bezpośrednio na bieżnię. Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, należy ją zawsze utrzymywać w suchości.

RUTYNOWA KONSERWACJA

Stosowanie smaru silikonowego

Bieżnia przed wysyłką została wstępnie nasmarowana. Należy ją jednak ponownie nasmarować przed pierwszym użyciem. Tarcie między pasem a platformą znacząco wpływa na żywotność i wydajność produktu, dlatego należy go smarować co 3 miesiące lub 160 km użytkowania. Butelka z olejem silikonowym jest szczelnie zamknięta. Aby go użyć, należy odkręcić korek i zerwać folię uszczelniającą z butelki. Delikatnie podnieś pas na 4-6 cm, aby umożliwić nałożenie smaru silikonowego na jego powierzchnię. Nałóż smar w 10-15 centymetrowych paskach po obu stronach platformy, upewniając się, że jeden z nich dotrze do wału silnika, co spowoduje ślizganie się pasa. Uruchom bieżnię i pozwól jej pracować przez 3 minuty, aby równomiernie rozprowadzić smar silikonowy.



Regulacja Pasa Bieżni

Bieżnie są dostarczane z wyregulowanym pasem w stanie gotowym do użytku. Pas może z czasem odchyłać się od swojego idealnego położenia, co może być spowodowane następującymi czynnikami:

1. Urządzenie nie jest utrzymywane w stabilnej pozycji.
2. Stopy użytkownika nie znajdują się na środku pasa do biegania.
3. Stopy użytkownika wywierają nierównomierną siłę.

Jeśli odchylenie wynika z punktów 2 i 3, bieżnię można przywrócić do prawidłowego stanu po 3 minutach działania bez obciążenia pasa bieżni.

Jeśli powyższe czynności nie rozwiążą problemu, należy wyregulować pas za pomocą klucza L.

Pas bieżni nie znajduje się na środku

Uwaga: Wyjmij klucz bezpieczeństwa i odłącz przewód zasilania.

Pas bieżni jest przesunięty w lewo

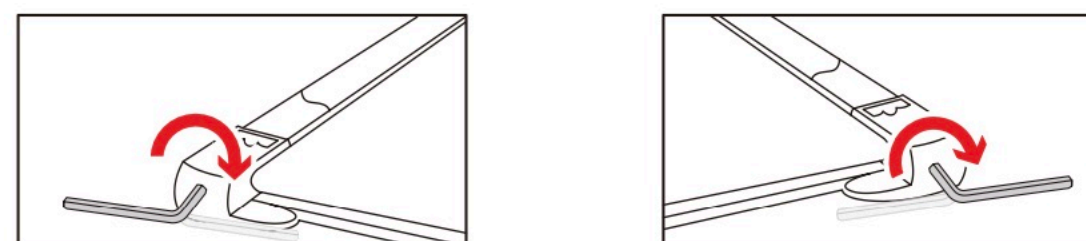
Za pomocą klucza L przekręć lewą tylną śrubę rolki w prawo o 1/4 obrotu, aby napiąć pas.

Pas bieżni jest przesunięty w prawo

Za pomocą klucza L obróć prawą tylną śrubę rolki w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, aby napiąć pas.

Następnie podłącz przewód zasilający, podłącz klucz bezpieczeństwa i uruchom bieżnię na 3 minuty. Powtarzaj tę czynność do momentu wyśrodkowania pasa.

Uwaga: Użytkowanie bieżni z nienapiętym pasem może spowodować jego zużycie i potencjalne obrażenia.



Pas bieżni jest luźny

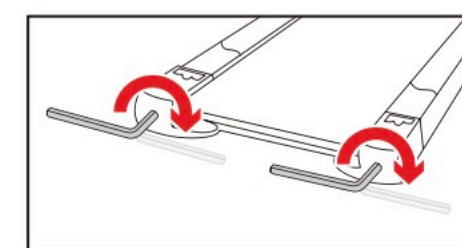
luźny pas nie będzie działać prawidłowo

Uwaga: Wyjmij klucz bezpieczeństwa i odłącz przewód zasilania.

Z czasem pas bieżni poluzuje się. Luźny pas nie będzie działał prawidłowo.

Aby napiąć pas, należy obrócić obie tylne śruby napinające zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu, używając klucza L.

Następnie podłącz przewód zasilania, podłącz klucz bezpieczeństwa i uruchom bieżnię na 3 minuty. Powtarzaj tę czynność, aż pas bieżni zostanie prawidłowo napięty.



Uwaga: Zbyt mocno napięty pas może spowodować uszkodzenie samego pasa i rolek. Nietypowe dźwięki wskazują, że pasek jest zbyt mocno napięty i należy go poluzować, aby bezpiecznie korzystać z urządzenia.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I OBSŁUGA

W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA PROBLEMÓW, KTÓRYCH ROZWIĄZANIA NIE MOŻNA ZNALEŹĆ
PONIŻEJ, PROSIMY O KONTAKT Z DZIAŁEM OBSŁUGI KLIENTA.

Problem 1: Włączenie bieżni ma wpływ na energię elektryczną w domu.

- Sprawdź, czy bieżnia jest podłączona do tego samego obwodu, co inne urządzenia elektryczne o dużej mocy. Jeśli tak, podłącz ją do osobnego obwodu.

Problem 2: Bieżnia nie włącza się ani nie wyłącza automatycznie.

- Sprawdź, czy używane gniazdko działa prawidłowo i czy przewód zasilania nie jest uszkodzony.
- Sprawdź, czy przewód zasilania bieżni jest dobrze podłączony i czy świeci się czerwona lampka obok gniazda.
- Po wyłączeniu zasilania otwórz przednią pokrywę i sprawdź, czy metalowe złącza przewodów łączących zewnętrzne źródło zasilania z przełącznikiem oraz przełącznik z dolnym panelem sterowania (obok silnika) są prawidłowo podłączone.

Problem 3: Kontrolka zasilania jest włączona, ale na ekranie nic się nie wyświetla.

- Przy wyłączonym zasilaniu otwórz przednią pokrywę (nie dotykaj płyty sterowania ani żadnego przewodu, gdy zasilanie jest włączone). Podłącz przewód zasilający i sprawdź, czy wskaźnik zasilania na dolnej płycie sterowania (obok silnika) zapala się po włączeniu zasilania.
- Jeśli wskaźnik zasilania na dolnej płycie sterującej świeci się, należy ponownie włożyć przewód łączący dolną płytkę sterującą z płytką wyświetlacza, gdy zasilanie jest wyłączone (klej na zacisku można usunąć, pocierając wacikiem nasączonym alkoholem i pozostawiając na 3 minuty przed zeszkobaniem). Sprawdź, czy metalowe styki w terminalu są prawidłowo ułożone. Na zaciskach znajdują się klamry, które nie powinny dać się wyciągnąć przy lekkim pociągnięciu. Jeśli się poruszają, należy je mocno włożyć.

Problem 4: Na wyświetlaczu pojawia się komunikat "----", a bieżnia nie działa.

- Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa został umieszczony w wyznaczonym miejscu. Jeśli klucz bezpieczeństwa został umieszczony prawidłowo, sprawdź, czy nie został rozmagnesowany za pomocą żelaznego przedmiotu.
- Jeśli wskaźnik zasilania dolnej płyty sterującej jest włączony, należy przy wyłączonym zasilaniu ponownie włożyć przewód łączący dolną płytkę sterującą z płytką wyświetlacza (klej na zacisku

można usunąć, pocierając go wacikiem nasączonym alkoholem i pozostawiając na 3 minuty przed zeszkobaniem). Sprawdź, czy metalowe styki w terminalu są prawidłowo ułożone. Na zaciskach znajdują się klamry, które nie powinny dać się wyciągnąć przy lekkim pociągnięciu. Jeśli się poruszają, należy je mocno włożyć.

- Jeśli problem nie ustąpi, skontaktuj się z działem obsługi klienta.

Problem 5: Ekran i przycisk bezpieczeństwa nie reagują.

- Sprawdź, czy któryś z przycisków na konsoli nie blokuje się po naciśnięciu. Może wpływać to na inne przyciski.

Problem 6: Licznik kroków jest niedokładny.

- Sprawdź, czy nie masz niedowagi. Jeśli tak, skontaktuj się z działem obsługi klienta.

Problem 7: Pilot nie łączy się z bieżnią.

- Konieczna może być wymiana baterii. Po wymianie baterii w pilocie (lub samego pilota) konieczne jest sparowanie pilota z bieżnią. Zapoznaj się z sekcją dotyczącą parowania urządzeń.

Problem 8: Pilot traci połączenie podczas użytkowania.

- Wymień baterię i sparuj urządzenia. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, skontaktuj się z działem obsługi klienta i prześlij zdjęcie lub nagranie wideo potwierdzające problem.

Problem 9: Bieżnia trzęsie się lub jest mało stabilna.

- Upewnij się, że wszystkie akcesoria zostały dołączone do zakupu i są zamocowane na swoim miejscu.
- Upewnij się, że wszystkie akcesoria potrzebne do instalacji są zamocowane na miejscu.

Problem 10: Pas bieżni uległ zużyciu.

- Zużycie pasa jest często spowodowane jego nieprawidłowym ułożeniem. Więcej informacji na ten temat znajduje się w sekcji dotyczącej ponownego ustawiania pasa bieżni.

Problem 11: Pas bieżny wyraźnie zwalnia lub przestaje działać podczas użytkowania.

- Sprawdź, czy prędkość rolki jest prawidłowa. Jeśli tak, zapoznaj się z sekcją dotyczącą luźnego pasa bieżni. Jeśli nie działa prawidłowo, skontaktuj się z działem obsługi klienta.

Problem 12: Nietypowy hałas platformy bieżni.

- Sprawdź, czy platforma nie została uszkodzona.
- Odwróć bieżnię do góry nogami i sprawdź, czy dolna platforma nie styka się z kwadratową rurą po obu stronach metalowej ramy.

Problem 13: Nietypowy hałas pod górną pokrywą bieżni.

- Sprawdź, czy produkt jest umieszczony na dywanie o grubości większej niż 1 cm. Jeśli tak, przenieś go na podłogę lub użyj podkładki pod bieżnię.
- Otwórz górną pokrywę bieżni (najpierw upewnij się, że jest wyłączona), sprawdź, czy wewnątrz znajdują się obce przedmioty lub czy kable dotykają prowadnicy silnika. Jeśli tak, usuń przedmioty lub zmień ułożenie kabli (aby uzyskać najlepsze rezultaty, przymocuj je opaskami zaciskowymi).
- Sprawdź, czy śruby mocujące silnik są dokręcone. Jeśli są luźne, dokręć je za pomocą klucza.
- Jeśli z silnika wydobywa się nagły, nietypowy dźwięk, silnik jest uszkodzony.

Problem 14: Nietypowy hałas na przednich i tylnych rolkach bieżni.

- Podczas pierwszego użycia bieżni mogą występować nietypowe dźwięki. Po 20 godzinach pracy należy sprawdzić, czy nietypowy dźwięk zanika.
- Jeśli z rolki nagle zacznie wydobywać się nietypowy dźwięk, rolka jest uszkodzona.

Problem 15: Kod błędu na wyświetlaczu.

- E05: Zabezpieczenie przed przeciążeniem.
 - (1) Należy sprawdzić, czy waga użytkownika mieści się w zakresie nośności produktu.
 - (2) Sprawdź, czy bieżnia jest ustawiona na równym podłożu.
 - (3) Sprawdź, czy platforma bieżni nie była używana zbyt długo po jej nasmarowaniu. Jeśli tak, należy zapoznać się z instrukcjami konserwacji dotyczącymi smarowania i ponownie przeprowadzić test.
- E06: Dolna płyta sterująca jest uszkodzona.
 - (1) Przy wyłączonym zasilaniu otwórz górną pokrywę silnika i sprawdź, czy wewnętrzne przewody nie są uszkodzone (zwłaszcza przewody na silniku).
 - (2) Aby wymienić dolną płytę sterującą, skontaktuj się z działem obsługi klienta.
- E07: Błąd komunikacji.
 - (1) Sprawdź linię komunikacyjną z plastikowymi zaciskami na obu końcach (taką jak linia komunikacyjna z dolnej płyty sterowania do płyty wyświetlacza) i włóż ją ponownie przy wyłączonym zasilaniu (klej na zacisku można usunąć, pocierając wacikiem nasączonym alkoholem i pozostawiając na 3 minuty przed zeszkrobaniem). Sprawdź, czy metalowe styki w terminalu są starannie ułożone. Na zaciskach znajdują się klamry. Zaciski i klamry nie powinny dać się wyciągnąć z miejsca przy lekkim pociągnięciu. Jeśli się poruszają, należy je mocno wsunąć.

(2) Zresetuj urządzenie. Jeśli problem nie ustąpi, skontaktuj się z działem obsługi klienta w celu wymiany linii komunikacyjnej.

- E08: Słaby sygnał linii zasilania silnika lub awaria silnika.
 - (1) Jeśli jest to nowy produkt, należy otworzyć górną pokrywę (przy wyłączonej bieżni) i sprawdzić, czy przewód zasilający silnika jest dobrze podłączony.
 - (2) Jeśli jest to produkt używany, należy potwierdzić, że nie ma problemu z przewodem zasilającym silnik i skontaktować się z działem obsługi klienta.

PORADNIK TRENINGOWY

PO PRAWEJ STRONIE PONIŻSZYCH OPISÓW PRZEDSTAWIONO PRAWDŁOWY SPOSÓB WYKONYWANIA KILKU PODSTAWOWYCH ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH. PODCZAS ROZCIĄGANIA WYKONUJ POWOLNE RUCHY----- NIGDY NIE WYKONUJ GWAŁTOWNYCH RUCHÓW.

1. Rozciąganie z dotknięciem palców

Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli pochyl się do przodu. Rozluźnij plecy i ramiona i pozwól dłoniom sięgnąć palców stóp tak głęboko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie wyprostuj się. Powtórz 3 razy.
Rozciągane partie: Mięśnie dwugłowe, tylna część nóg i plecy.

2. Rozciąganie mięśni dwugłowych uda

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Przyciągnij podeszwę drugiej stopy do siebie, opierając ją o wewnętrzną stronę uda wyprostowanej nogi. Sięgnij do palców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę.
Rozciągane części: Mięśnie dwugłowe uda, dolna część pleców i przywodziciele.

3. Rozciąganie mięśnia łydki

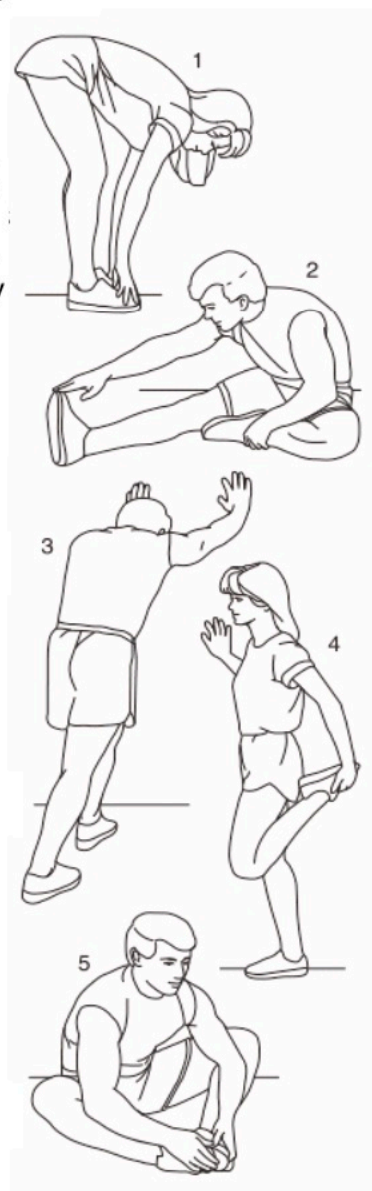
Wyciągnij jedną nogę przed drugą i oprzyj dłonie o ścianę. Wyprostuj tylną nogę, trzymając stopę płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, pochyl się do przodu i przesunij biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby jeszcze bardziej rozciągnąć ścięgno, zegnij również tylną nogę.
Rozciągane części: Łydka, ścięgno Achillesa i staw skokowy.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Z jedną ręką opartą o ścianę dla utrzymania równowagi, sięgnij do tyłu i chwyć jedną stopę drugą ręką. Zbliź piętę do biodra tak blisko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę.
Rozciągane części: Mięsień czworogłowy i pośladki.

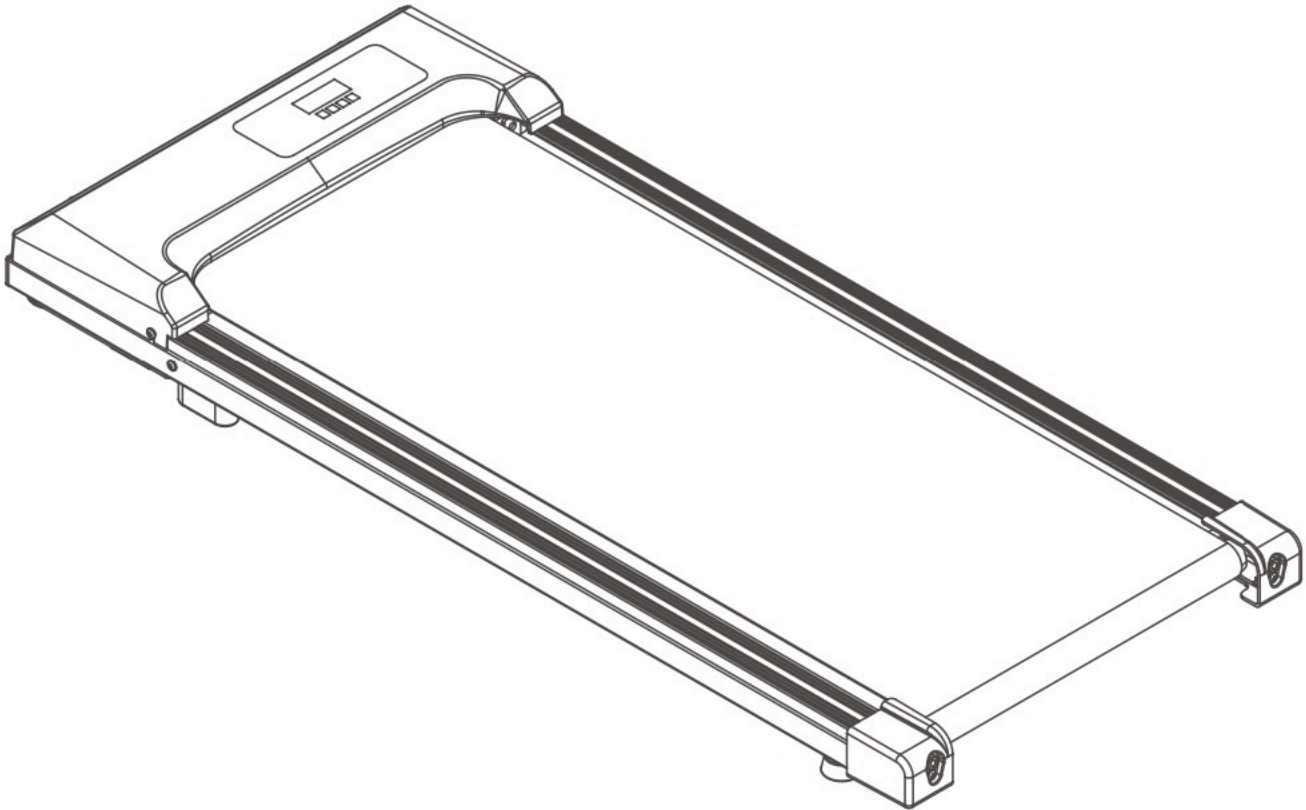
5. Rozciąganie wewnętrznych części ud

Usiądź, złącz stopy a kolana skieruj na zewnątrz. Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij je w stronę pachwin. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy.
Rozciągane części: Mięsień czworogłowy i pośladki.





Laufband



ACHTUNG: BEI UNSACHGEMÄSSER VERWENDUNG KÖNNEN SCHWERE VERLETZUNGEN ODER TOD DIE FOLGE SEIN.

BENÖTIGEN SIE HILFE?
KONTAKTIEREN SIE UNS:

Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu minimieren, lesen Sie bitte vor der Verwendung alle wichtigen Warnhinweise und Anweisungen dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Produkt sorgfältig durch. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

NUR FÜR DEN PRIVATGEBRAUCH BESTIMMT

Antwortdauer



ovation.com

INHALT

Kundendienst	2
Sicherheitshinweise	4
Produktspezifikationen	5
Auflistung der Bestandteile	6
Produktaufbau	7
Anleitung zum Display	8
Anleitung zur Fernbedienung.....	10
12 Vordefinierte Trainingsprogramme	11
Nutzungshinweise zum Laufband	12
Nutzungsvorbereitung	12
Gebrauchsanleitung	12
Produktwartung	15
Tägliche Reinigung	15
Routinemäßige Wartung	16
Fehlersuche und Handhabung	18
Trainingsanweisungen	22

SICHERHEITSHINWEISE

UM DIE VERLETZUNGSGEFAHR ZU MINIMIEREN, LESEN SIE BITTE VOR DEM GEBRAUCH
DIE AUFGELISTETEN WARNSHINWEISE



- Nur für den Heimgebrauch. Bitte verwenden Sie das Gerät nur in einem Bereich mit 1-2 Metern freiem Platz um das Gerät. Betreiben Sie Ihr Gerät nicht auf einem Teppich mit einer Dicke von mehr als 1,5 cm oder in der Nähe von Wasser.
- Das Laufband ist nicht für die Benutzung durch Kinder oder Erwachsene mit körperlichen, motorischen oder kognitiven Einschränkungen geeignet.
- Um Verletzungen zu vermeiden, zerlegen Sie das Gerät nicht ohne Anleitung des Herstellers.
- Dieses Produkt kann nur an Steckdosen mit einer Spannung zwischen 220 und 240 Volt betrieben werden. Falls der Netzstecker des Geräts nicht in Ihre Haussteckdose passt, sehen Sie von der Geräteverwendung ab.
- Überprüfen Sie alle Teile vor dem Gebrauch, um sicherzustellen, dass weder Schrauben noch Muttern lose sind.
- Halten Sie Finger von den beweglichen Teilen fern und stecken Sie Hände oder Füße nicht in den Bereich unter dem Laufband. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Laufband fern.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Laufbandes geeignete Trainingskleidung und Sportschuhe. Locker sitzende oder zu weite Kleidung kann sich im Gerät verfangen. Tragen Sie während der Benutzung des Laufbandes immer den Clip mit dem an der Platine befestigten Sicherheitsschlüssel.
- Bei instabiler Stromversorgung kann der Stromkreis überlastet werden. Schließen Sie keine Hochleistungsgeräte, wie z. B. einen Computer, an eine Steckdose desselben Stromkreises an.
- Dieses Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf das Gerät. Stellen Sie sich nicht direkt auf das Laufband, falls dieses bereits eingeschaltet ist.
- Halten Sie Kinder, Haustiere und Haushaltsgegenstände beim Ein- und Aufklappen des Gerätes fern. Starten Sie das Laufband nicht im eingeklappten Zustand.
- Ziehen Sie nach dem Gebrauch immer den Netzstecker heraus, bevor Sie das Gerät reinigen oder warten.
- Verwenden Sie nur das Zubehör des Herstellers.
- Feuchtigkeit und Überhitzung beeinträchtigen die Nutzung des Geräts. Bitte halten Sie das Gerät, den Motor, das Netzkabel und den Stecker von Wasser und hohen Temperaturen fern.
- Falls sich das Laufband während des Gebrauchs überhitzt, Rauch entwickelt oder Brandgeruch entsteht, beenden Sie bitte sofort den Gebrauch und kontaktieren Sie den Kundendienst für einen Geräteumtausch.
- Das Unternehmen übernimmt keine Verantwortung für durch unsachgemäßen Gebrauch verursachte Schäden.

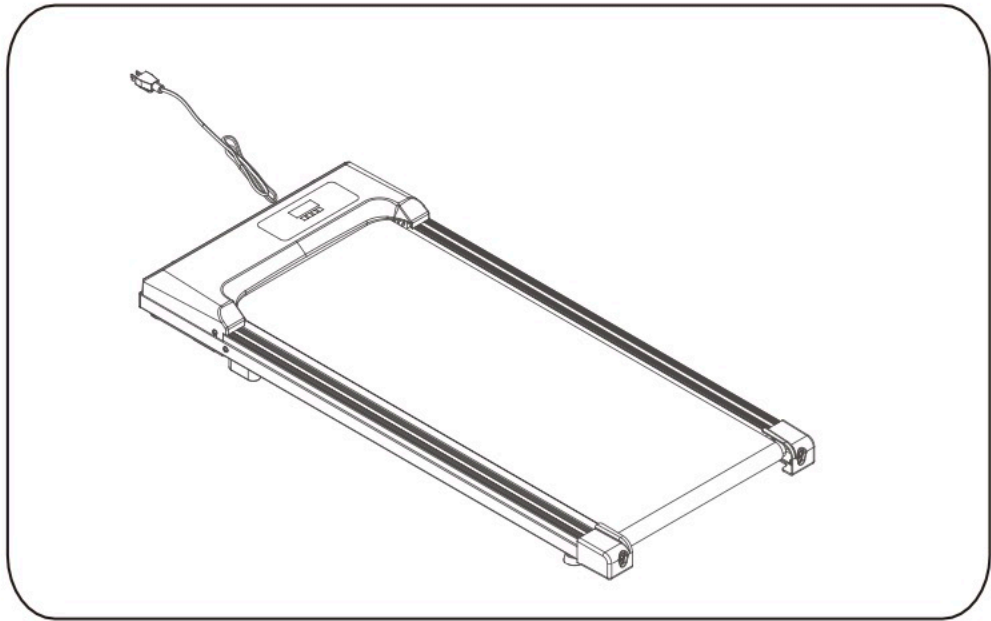
BITTE BEACHTEN:

1. Die maximale Tragelast für dieses Produkt beträgt 120 kg. Überschreiten Sie nicht die maximale Tragelast.
2. Bitte geben Sie vor der erstmaligen Verwendung 10 ml Schmieröl in das Laufband und fügen Sie alle 3 Monate/160 km Betriebsdauer weiteres Schmieröl hinzu.

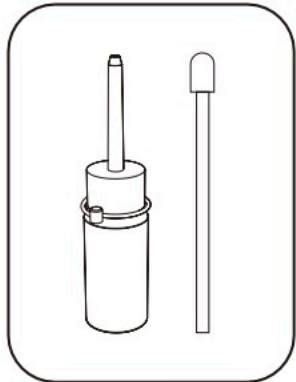
PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Produktkonfiguration	Technische Daten
Eingangsspannung	220~240V
Frequenzbereich	50-60 Hz
Geschwindigkeitsbereich	1-6 km/h
Nennleistung	1.0HP
Max. Benutzergewicht	120 kg

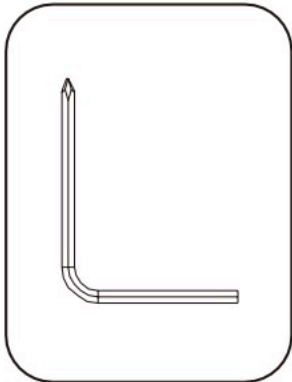
AUFLISTUNG DER BESTANDTEILE



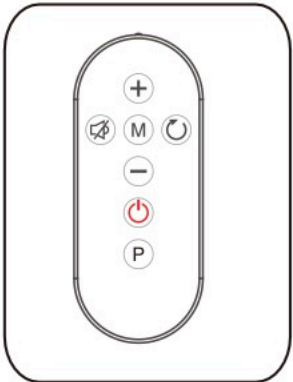
Laufband 1x



SILIKONSCHMIERÖL x1



INBUSSCHLÜSSEL 1x

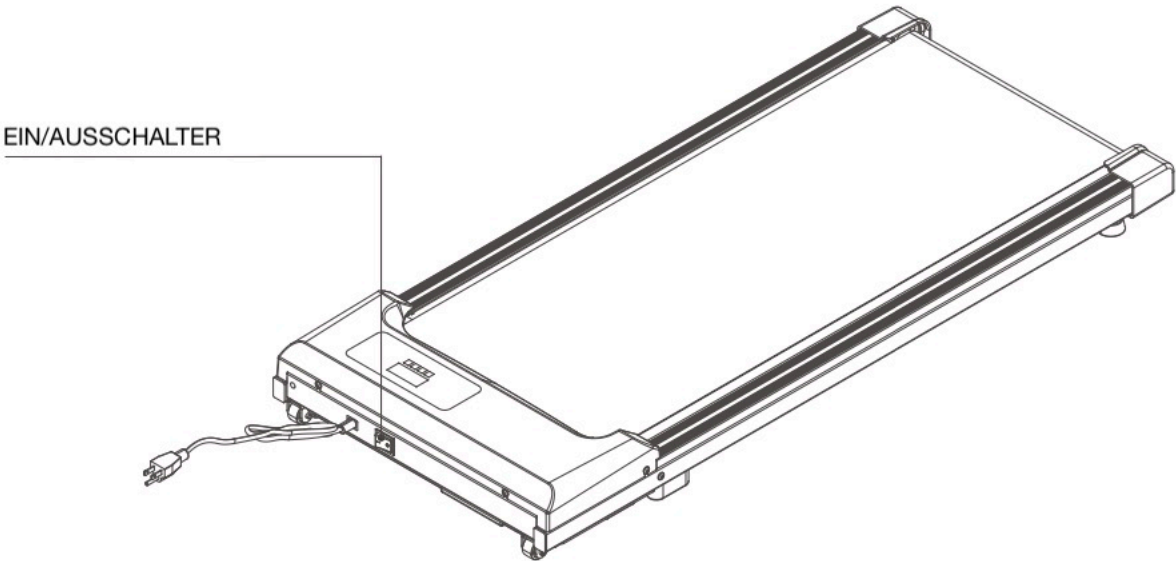
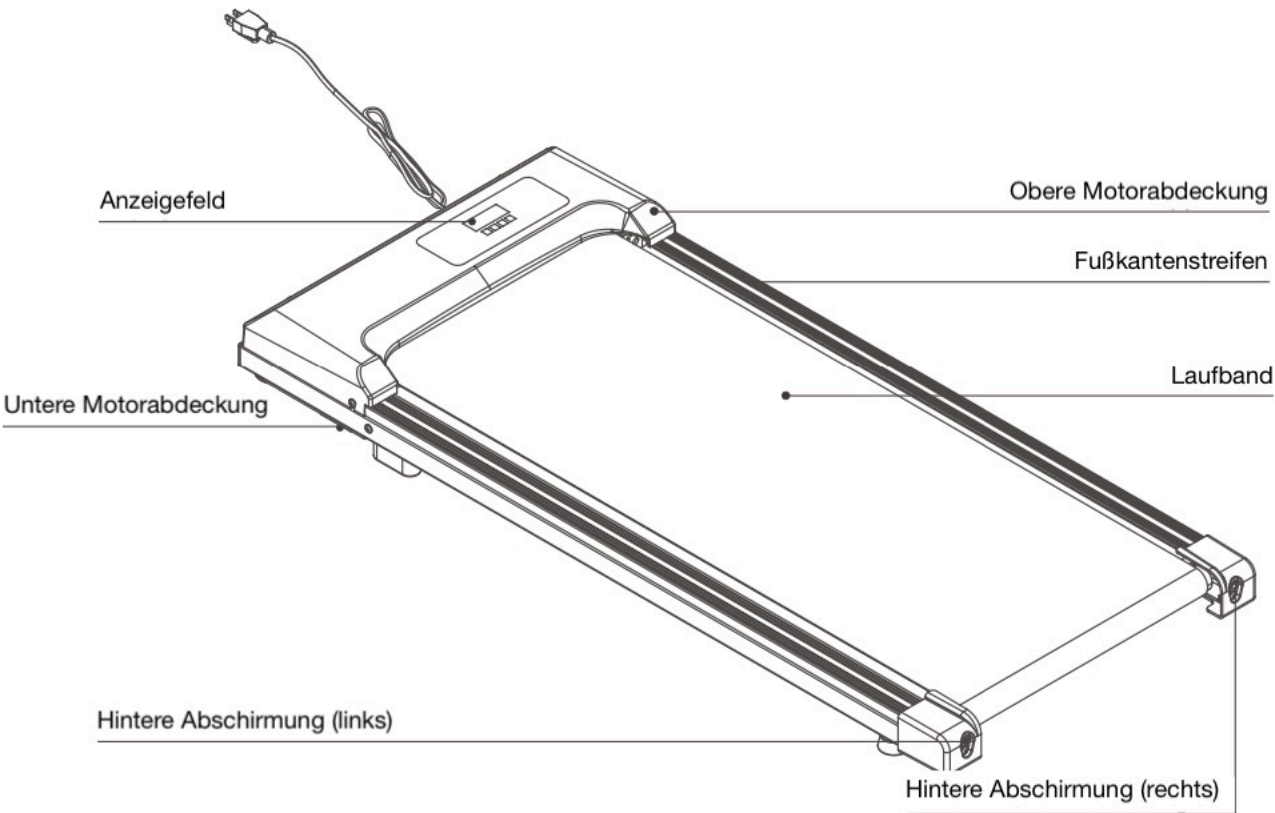


FERNBEDIENUNG 1x

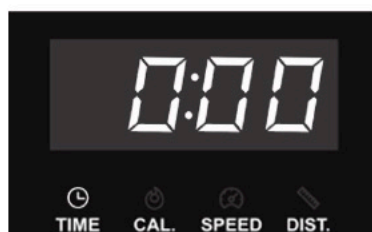
LFD. NUMMER	BESCHREIBUNG	ANZAHL	Einheit
1	LAUFBAND	1	Stk.
2	SILIKONSCHMIERÖL	1	Stk.
3	INBUSSCHLÜSSEL	1	Stk.
4	FERNBEDIENUNG	1	Stk.

PRODUKTAUFBAU

HINWEIS: DAS LAUFBAND IST VERSCHRAUBT UND HAT SCHWEISSNÄHTE. DIES SIND NORMALE ERSCHEINUNGEN DER HERSTELLUNG UND BEEINTRÄCHTIGEN NICHT DEN NORMALEN GEBRAUCH DES LAUFBANDES.



ANLEITUNG ZUM DISPLAY



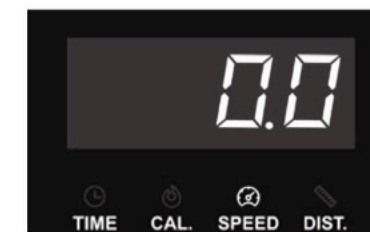
1. Das Fenster „ZEIT“ hat zwei Anzeigemodi.

- Der Standardmodus zählt von 00:00 bis 99:59 und setzt sich auf 0 zurück, sobald 99:59 erreicht ist.
 - Der voreingestellte/individuelle Modus ermöglicht es dem Benutzer, eine Zeit für die Dauer der Nutzung einzustellen. Wählen Sie zwischen 5 Minuten und 99:00 Minuten.
- Sobald der Countdown 0 erreicht hat, hält Ihr Gerät langsam an und geht in den Standby-Modus über.



2. Das Fenster „KALORIEN“ hat zwei Anzeigemodi.

- Der Standardmodus zählt von 0 bis 9999 und wird bei Erreichen von 9999 auf 0 zurückgesetzt.
- Der voreingestellte/individuelle Modus ermöglicht es dem Benutzer, den Kalorienwert einzustellen. Wählen Sie zwischen 20 und 990. Sobald der Countdown 0 erreicht hat, hält Ihr Gerät langsam an und geht in den Standby-Modus über."



- ### 3. Das Fenster „GESCHWINDIGKEIT“ zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an, der Geschwindigkeitsbereich beträgt 1-6 km/h.
- Im Voreinstellungsmodus werden 12 voreingestellte Programme (P1 ~ P12) angezeigt.



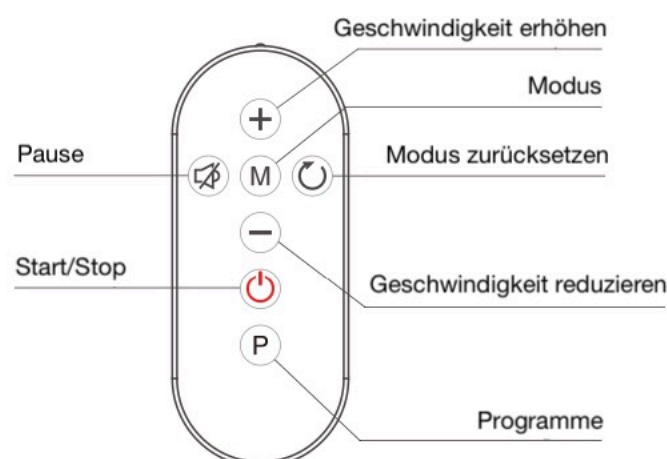
4. Das Fenster „DISTANZ“ hat zwei Anzeigemodi.

- Im Standardmodus nimmt die Entfernung von 0,0 bis 99,9 km zu, der Zähler wird auf 0 zurückgesetzt, wenn er 99,9 erreicht hat.
- Im voreingestellten/individuellen Modus wird die Entfernung von den eingegebenen Daten (Einstellbereich 1,0-99,0 km) auf 0 reduziert. Wenn die Anzeige 0 zeigt, hält Ihr Gerät langsam an und geht in den Standby-Zustand über.

- ### 5. Wenn Ihr Gerät gestartet ist, wechselt die Anzeige zwischen den einzelnen Optionen in 5-Sekunden-Intervallen. Drücken Sie die Taste „M“, um zwischen dem zyklischen Anzeigemodus und dem festen Anzeigemodus zu wechseln.

ANLEITUNG ZUR FERNBEDIENUNG

BITTE BEACHTEN: UM DIE FERNBEDIENUNG ZU BENUTZEN, MÜSSEN SIE ZUERST EINE NEUE VERBINDUNG HERSTELLEN



SO STELLEN SIE EINE NEUE VERBINDUNG HER

1. Vergewissern Sie sich, dass das Laufband an das Stromnetz angeschlossen ist und lassen Sie es eingeschaltet.
2. Halten Sie die M-Taste und die -Taste auf der Fernbedienung gleichzeitig 5 Sekunden lang gedrückt. Das Licht auf der Fernbedienung blinkt, wenn sie in den Verbindungsmodus wechselt.
3. Die Fernbedienung verbindet sich nach ein paar Sekunden automatisch mit dem Laufband.

ANLEITUNG ZUR FERNBEDIENUNG

Start/Stop-Taste:

Drücken Sie die Start/Stop-Taste im Standby-Modus und das Laufband startet nach 3 Sekunden. Die Standardgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h.

Drücken Sie die Start/Stop-Taste im voreingestellten/ind. Modus, startet das Laufband sofort und läuft mit den voreingestellten Werten. Es beginnt sofort mit der Aufzeichnung der Daten.

Drücken Sie die Stopptaste, während das Laufband in Bewegung ist, das Laufband wird sanfter langsamer und kehrt in den Pausenmodus zurück.

Drücken Sie im Pausenmodus die Taste Start und das Laufband beginnt sich mit dem zuvor gewählten Programm zu bewegen.

Taste +/-:

Dient zur Einstellung der Geschwindigkeit, während Ihr Gerät in Betrieb ist. Jede Veränderung beträgt 0,1 km/h pro Tastendruck. Wenn Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit weiter erhöht oder verringert. Kann auch zum Anpassen der Einstellungen im voreingestellten/ind. Modus verwendet werden.

M-Taste:

Drücken Sie die M-Taste im Standby-Modus, um in den benutzerdefinierten Modus zu wechseln. Wählen Sie zwischen der Zeiteinstellung (Einstellbereich 5:00 - 99:00), der Distanzeinstellung (Einstellbereich 1-99 km) und der Kalorieneinstellung (Einstellbereich 20-990). Drücken Sie die Taste M, um während des Gebrauchs den Modus für die zyklische

Pausen-Taste:

Drücken Sie die 'Mute'-Taste einmal, um zu pausieren. Drücken Sie sie zweimal, um den Vorgang aufzuheben.

Reset-Taste:

Drücken Sie im Pausenmodus die Reset-Taste und das laufende Band kehrt langsam in den Standby-Modus zurück

P-Taste:

Im Standby-Modus können Sie mit der P-Taste 12 voreingestellte Automatikprogramme (P01 - P12) auswählen.

Die 12 voreingestellten Programme haben die folgenden Geschwindigkeiten:

		EINGESTELLTE ZEIT/20=LAUFZEIT JE ABSCHNITT																			
P1	GESCHWINDIGKEIT	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0	
P2	GESCHWINDIGKEIT	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	
P3	GESCHWINDIGKEIT	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	
P4	GESCHWINDIGKEIT	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	1.0	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	1.0	1.0	3.0	4.0	5.0	4.0	
P5	GESCHWINDIGKEIT	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	5.0	5.0	3.0	2.0	
P6	GESCHWINDIGKEIT	1.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.0	
P7	GESCHWINDIGKEIT	1.0	3.0	4.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	5.0	3.0	
P8	GESCHWINDIGKEIT	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	3.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	2.0	
P9	GESCHWINDIGKEIT	1.0	3.0	2.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	2.0	3.0	
P10	GESCHWINDIGKEIT	1.0	3.0	2.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	3.0	4.0	2.0	3.0	
P11	GESCHWINDIGKEIT	1.0	2.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	
P12	GESCHWINDIGKEIT	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0	3.0	4.0	3.0	1.0	

NUTZUNGSHINWEISE ZUM LAUFBAND

NUTZUNGSVORBEREITUNG

1. Schließen Sie das Netzkabel an
2. Stellen Sie die Verbindung zwischen dem Laufband und der Fernbedienung her.
3. Drücken Sie den Netzschalter des Laufbandes und warten Sie, bis die Kontrollleuchte aufleuchtet.

GEBRAUCHSANLEITUNG

Bitte beachten: Alle Modi des Laufbandes müssen gestartet werden, während sich das Gerät im Standby-Modus befindet. Lassen Sie das Laufband im Standby-Modus, bevor Sie in einen anderen Modus wechseln.

Hinweis: Um die Lebensdauer des Laufbandes zu verlängern, wurde die maximale Zeit für ein Training auf 99,9 Minuten festgelegt.

Sobald Sie diese Dauer erreichen, stoppt das Laufband und auf dem Display erscheint ""END"".

VERWENDUNG DES LAUFBANDES IM STANDARDMODUS

1. So schalten Sie das Laufband ein

Drücken Sie im Standby-Modus die Start/Stop-Taste auf der Fernbedienung. Das Laufband beginnt sich innerhalb von 3 Sekunden mit 1,0 km/h zu bewegen.

2. So stellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbands ein

Um die Geschwindigkeit des Laufbandes zu ändern, drücken Sie die +/- Tasten auf der Fernbedienung. Die Geschwindigkeit wird um 0,1 km/h angepasst, wenn Sie die Taste drücken. Wenn Sie die Taste 0,5 Sekunden oder länger gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit kontinuierlich erhöht oder verringert.

3. So wählen Sie den gewünschten Anzeigemodus aus

Das Gerät zeigt vier Modi an: Zeit, Kalorien, Geschwindigkeit und Distanz. Sobald das Laufband läuft, können Sie durch Drücken der Taste M auf der Fernbedienung den Modus mit fester Anzeige oder mit zyklischer Anzeige wählen. Die Anzeige wechselt zwischen den einzelnen Optionen in Sekunden-Intervallen.

4. Pausieren/neustarten des Laufbandes

Drücken Sie die Start/Stop-Taste auf der Fernbedienung, während sich das Laufband bewegt, und das Laufband wird langsam langsamer und kehrt in den Pausenmodus zurück.

Drücken Sie im Pausenmodus die Start/Stop-Taste auf der Fernbedienung und das Laufband beginnt sich mit dem zuvor gewählten Programm zu bewegen.

5. Ausschalten des Laufbandes

Wenn das Laufband angehalten hat, drücken Sie die Reset-Taste auf der Fernbedienung und das Laufband wird langsam in den Standby-Modus zurückkehren.

VERWENDUNG DES LAUFBANDES MIT DEN VORPROGRAMMIERTEN MODI

1. So wählen Sie ein Programm aus

Im Standby-Modus können Sie durch Drücken der Taste P auf der Fernbedienung aus 12 voreingestellten Automatikprogrammen (P1-P12) wählen.

2. So stellen Sie die Zeit des voreingestellten Programms ein

Nachdem Sie ein voreingestelltes Programm ausgewählt haben, drücken Sie die Tasten +/- auf der Fernbedienung, um die Dauer in Schritten von 1 Minute einzustellen. Halten Sie die Tasten länger als 0 Sekunden gedrückt, damit der Timer schnell weiterläuft. Der wählbare Zeitbereich beträgt 5-99 Minuten.

3. So schalten Sie das Laufband ein

Wenn Sie das gewünschte Automatikprogramm und die Dauer ausgewählt haben, drücken Sie die Start/Stop-Taste auf der Fernbedienung, und das Laufband beginnt sich innerhalb von 3 Sekunden mit der voreingestellten Programmgeschwindigkeit zu bewegen.

4. So schalten Sie das Laufband aus

Drücken Sie die Start/Stop-Taste auf der Fernbedienung, während das Laufband in Bewegung ist, und das Laufband kehrt in den Standby-Modus zurück.

VERWENDUNG DES LAUFBANDES IM INDIVIDUELLEN MODUS

1. So wählen Sie ein Programm AUS

Im Standby-Modus können Sie mit der M-Taste auf der Fernbedienung einen Modus aus Zeit, Distanz und Kalorien auswählen.

2. So stellen Sie den Wert des Programms ein

Hinweis: Es kann nur einer der drei Modi ausgewählt werden.

Bluetooth und Telefon-/Tablet-Apps

Um die App zu verwenden, koppeln Sie einfach Ihr Telefon/Tablet über Bluetooth mit dem Laufband. Starten Sie dann eine beliebige App, wie Kinomap, Zwift und viele andere. Das Laufband verfügt über integriertes und automatisch aktiviertes Bluetooth.

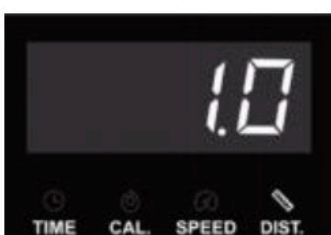
Zeiteinstellung:

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste M auf der Fernbedienung und stellen Sie die Zeit durch Drücken der Tasten +/- in Schritten von 1 Minute ein. Halten Sie die Taste für mehr als 0,5 Sekunden gedrückt, damit der Timer schnell weiterläuft. Der wählbare Zeitbereich beträgt 5-99 Minuten.



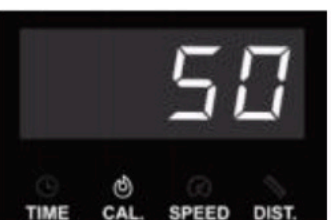
Einstellung der Distanz:

Drücken Sie im Standby-Modus zweimal die Taste M auf der Fernbedienung und stellen Sie dann die Entfernung mit den Tasten +, - auf der Fernbedienung ein. Halten Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt, damit der Timer schnell weiterläuft. Der wählbare Entfernungsbereich beträgt 1-99 km.



Einstellung der Kalorien:

Drücken Sie im Standby-Modus dreimal die Taste M auf der Fernbedienung und stellen Sie dann die Anzahl der Kalorien ein, die Sie verbrennen möchten, indem Sie die Tasten +,- drücken. Die Einstellung erfolgt in Einheiten von 10 Kalorien. Halten Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt, um den Wert kontinuierlich zu erhöhen oder zu verringern: Der wählbare Kalorienverbrauchsbereich beträgt 20-990 Kalorien.



3. So schalten Sie das Laufband ein

Nachdem Sie das gewünschte Programm eingestellt haben, drücken Sie die Start/Stop-Taste auf der Fernbedienung und das Laufband beginnt sich in 3 Sekunden mit 1,0 km/h zu bewegen.

4. Einstellen der Geschwindigkeit des Laufbandes

Um die Geschwindigkeit des Laufbandes zu ändern, können Sie die +/- Tasten auf der Fernbedienung drücken. Wenn Sie die Taste einmal drücken, wird die Geschwindigkeit um 0,1 km/h angepasst; wenn Sie die Taste gedrückt halten, läuft das Laufband schneller.

5. Nur Laufband

Drücken Sie die Start/Stop-Taste auf der Fernbedienung, während das Laufband in Bewegung ist, und das Laufband kehrt in den Standby-Modus zurück.

PRODUKTWARTUNG

REGELMÄßIGE WARTUNG IST WICHTIG FÜR IHRE SICHERHEIT UND UM DIE LEBENSDAUER IHRES PRODUKTS ZU VERLÄNGERN. BITTE ÜBERPRÜFEN UND ZIEHEN SIE ALLE TEILE VOR DER ERSTEN VERWENDUNG FEST UND ERSETZEN SIE IM LAUFE DER ZEIT ABGENUTZTE TEILE BEI BEDARF.

TÄGLICHE REINIGUNG

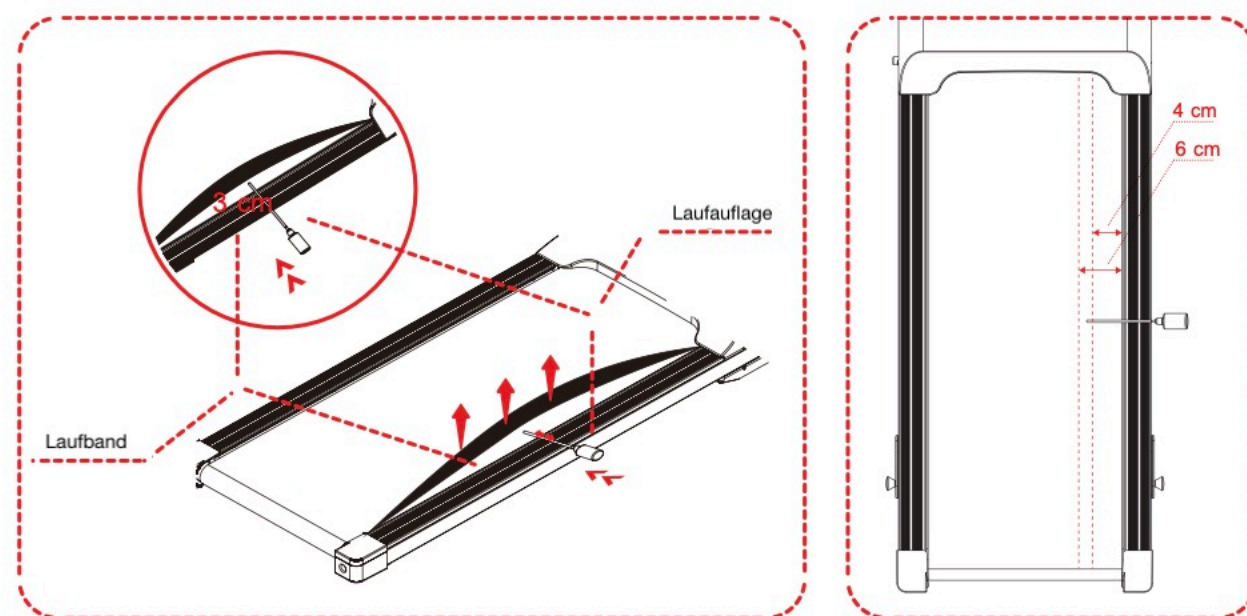
Reinigen Sie Ihr Laufband regelmäßig. Für eine langfristige sichere Nutzung müssen das Laufband und die Konsole sauber und trocken sein. Schalten Sie Ihr Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. Wischen Sie die Außenseite mit einem feuchten Tuch und etwas milder Seife ab. Die Anzeigekonsolle muss trocken gehalten werden. Wischen Sie sie jedoch mit einem trockenen, weichen Tuch ab. Trocknen Sie das Laufband gründlich mit einem weichen Handtuch ab.

Hinweis: Sprühen Sie keine Flüssigkeit direkt auf das Laufband. Um eine Beschädigung der Konsole zu vermeiden, halten Sie sie stets trocken.

ROUTINEMÄßIGE WARTUNG

TekDie Verwendung von Silikonschmieröl

Das Laufband wurde vor dem Versand geschmiert. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Laufauflage beeinträchtigt die Lebensdauer und Leistung des Geräts erheblich, daher sollten Sie es alle 3 Monate oder alle neu 160 km ölen. Die Silikonölfflasche ist versiegelt. Bei Verwendung schrauben Sie den Deckel ab und brechen Sie die Versiegelung der Flasche auf. Heben Sie den Laufgurt vorsichtig 4-6 cm an, damit Sie genug Platz haben, um das Silikonschmiermittel auf die Oberfläche des Laufbretts aufzutragen. Tragen Sie das Schmiermittel in 10-15 cm breiten Streifen auf beiden Seiten der Laufauflage auf und achten Sie darauf, dass nichts davon in die Motorwelle gelangt, da das Band sonst herausrutschen kann. Starten Sie das Laufband und lassen Sie es 3 Minuten lang laufen, um das Silikonschmiermittel gleichmäßig zu verteilen.



Laufband-Justierung

Alle Laufbänder werden mit einem für den sofortigen Einsatz eingestellten Laufband ausgeliefert. Das Laufband kann im Laufe der Zeit von seiner idealen Position abweichen, was durch Folgendes verursacht werden kann:

1. Der Körper wird nicht in einer stabilen Position gehalten.
2. Die Füße des Benutzers befinden sich nicht in der Mitte des Laufbandes.
3. Die Füße des Benutzers üben eine ungleichmäßige Kraft aus.

Wenn die Abweichung auf die oben genannten Punkte 2 und 3 zurückzuführen ist, kann das Laufband nach 3 Minuten Rotation ohne Gewicht auf dem Laufband wieder in den Normalzustand versetzt werden.

Falls das Problem dadurch nicht behoben werden kann, justieren Sie das Laufband mit dem Inbusschlüssel nach.

Das Laufband ist nicht mittig zentriert

Hinweis: Bitte entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und ziehen Sie den Netzstecker.

Das Laufband ist nach links verschoben

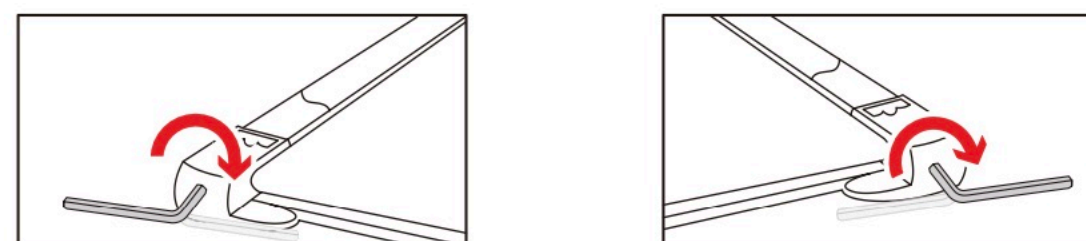
Drehen Sie die linke hintere Rollenschraube mit dem Inbusschlüssel um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, um den Laufriemen zu spannen.

Das Laufband ist nach rechts verschoben

Drehen Sie die rechte hintere Rollenschraube mit dem Inbusschlüssel um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, um den Laufriemen zu spannen.

Stecken Sie dann das Netzkabel ein, schließen Sie den Sicherheitsschlüssel an und lassen Sie das Laufband 3 Minuten lang rotieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband zentriert ist.

Hinweis: Wenn Sie Ihr Laufband mit einem verrutschten Laufband benutzen, kann es zu einem vermeidbaren Verschleiß kommen, der zu Verletzungen führen kann.



Das Laufband sitzt locker

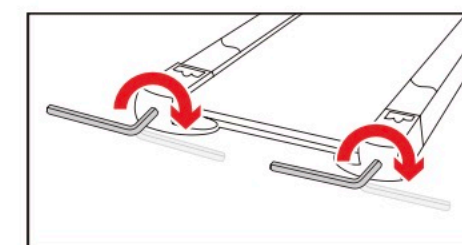
Ungespanntes Laufband rotiert nicht ordnungsgemäß

Hinweis: Bitte entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und ziehen Sie den Netzstecker.

Das Laufband wird sich mit der Zeit lockern und läuft dann nicht mehr ordnungsgemäß.

Drehen Sie die beiden hinteren Ritzelschrauben mit dem Inbusschlüssel eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn, um den Laufriemen zu spannen.

Stecken Sie dann das Netzkabel ein, schließen Sie den Sicherheitsschlüssel an und lassen Sie das Laufband 3 Minuten lang rotieren. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Laufband zentriert ist.



Bitte beachten: Ein zu straff gespanntes Laufband kann zu Schäden am Riemen selbst und an den Rollen führen. Seltsame Geräusche sind ein Anzeichen dafür, dass der Riemen zu straff ist und gelockert werden muss, um eine sichere Funktion zu ermöglichen.

FEHLERSUCHE UND HANDHABUNG

FALLS SIE UNGELÖSTE PROBLEME MIT DEM PRODUKT HABEN SOLLTEN, WENDEN SIE SICH BITTE AN DEN KUNDENDIENST.

Problem 1: Der Stromfluss bei Ihnen daheim wird durch den Betrieb des Laufbands beeinträchtigt.

- Prüfen Sie, ob das Laufband an denselben Stromkreis angeschlossen ist wie andere elektrische Geräte mit hohem Stromverbrauch. Wenn ja, schließen Sie es bitte an einen separaten Stromkreis an.

Problem 2: Das Laufband schaltet sich nicht automatisch ein oder aus

- Überprüfen Sie bitte, ob die von Ihnen verwendete Steckdose ordnungsgemäß funktioniert und ob das Netzkabel beschädigt ist.
- Überprüfen Sie bitte, ob das Netzkabel des Laufbandes fest eingesteckt ist und ob die rote Kontrollleuchte neben der Steckdose leuchtet.
- Bitte öffnen Sie die vordere Abdeckung, während das Gerät ausgeschaltet ist, und überprüfen Sie, ob die Metallstecker der Verbindungskabel von der externen Stromversorgung zum Schalter und vom Schalter zum unteren Bedienfeld (neben dem Motor) fest eingesteckt sind.

Problem 3: Das Licht des Netzschalters leuchtet, aber der Bildschirm zeigt nichts an.

- Öffnen Sie die Frontabdeckung, wenn das Gerät ausgeschaltet ist (berühren Sie nicht die Steuerplatine oder eine Leitung, wenn das Gerät eingeschaltet ist). Stecken Sie das Netzkabel ein und beobachten Sie, ob die Betriebsanzeige auf der unteren Steuerplatine (neben dem Motor) aufleuchtet, wenn der Strom eingeschaltet wird.
- Wenn die Stromanzeige der unteren Steuerplatine leuchtet, stecken Sie bitte den Verbindungsdraht zwischen der unteren Steuerplatine und der Anzeigeplatine wieder ein, wenn der Strom ausgeschaltet ist (der Kleber an der Klemme lässt sich durch Reiben mit einem alkoholgetränkten Wattestäbchen und anschließendes dreiminütiges Abkratzen entfernen). Prüfen Sie, ob die Metallkontaktstifte in der Klemme sauber angeordnet sind. An den Klemmen befinden sich Clips, die sich bei leichtem Ziehen nicht aus der Position ziehen lassen dürfen. Wenn sie sich bewegen, bitte fest einstecken.

Problem 4: Es erscheint „----“ und das Laufband funktioniert nicht.

- Prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel an der vorgesehenen Stelle angebracht wurde. Wenn der Sicherheitsschlüssel richtig platziert wurde, überprüfen Sie, ob er mit einem eisenhaltigen Gegenstand entmagnetisiert wurde.
- Wenn die Betriebsanzeige der unteren Steuerplatine leuchtet, stecken Sie bitte das Verbindungskabel zwischen der unteren Steuerplatine und der Anzeigeplatine wieder ein, während der Strom

ausgeschaltet ist (der Kleber an der Klemme lässt sich durch Reiben mit einem alkoholgetränkten Wattestäbchen und anschließendes dreiminütiges Stehenlassen entfernen). Prüfen Sie, ob die Metallkontaktstifte in der Klemme sauber angeordnet sind. An den Klemmen befinden sich Clips, die sich bei leichtem Ziehen nicht aus der Verankerung ziehen lassen dürfen. Wenn sie sich bewegen, setzen Sie sie bitte fest ein.

- Falls das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Problem 5: Die Bildschirmanzeige und die Sicherheitstaste reagieren nicht.

- Überprüfen Sie bitte, ob eine Taste der Bedieneinheit nach dem Drücken feststeht. Dies kann auch andere Tasten betreffen.

Problem 6: Der Schrittzähler ist ungenau.

- Dieser kann jeweils abweichen. Halten Sie die Handläufe mit der gleichen Kraft fest, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- Bitte prüfen Sie, ob Sie untergewichtig sind. Falls ja, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Problem 7: Die Fernbedienung kann nicht mit dem Laufband verbunden werden.

- Möglicherweise muss die Batterie ausgetauscht werden. Nachdem Sie die Batterie in der Fernbedienung (oder die Fernbedienung selbst) ausgetauscht haben, müssen Sie die Fernbedienung mit dem Laufband verbinden. Bitte lesen Sie den Abschnitt über die Verbindung Ihrer Geräte durch.

Problem 8: Die Fernbedienung verliert während der Benutzung die Verbindung.

- Tauschen Sie die Batterie aus und koppeln Sie Ihre Geräte neu. Sollte das Problem nicht behoben sein, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst und legen Sie einen Foto- oder Videobeweis des Problems bei.

Problem 9: Das Laufband wackelt oder hat eine schlechte Stabilität.

- Vergewissern Sie sich, dass alle Zubehöerteile beim Kauf mitgeliefert wurden und fest angebracht sind.
- Bitte vergewissern Sie sich, dass alle Zubehöerteile, die für die Montage erforderlich sind, an ihrem Platz befestigt sind.

Problem 10: Verschleiß an der Seite des Laufbandes.

- Verschleißerscheinungen werden häufig durch ein verrutschtes Laufband verursacht. Bitte lesen Sie den Abschnitt über die Justierung Ihres Laufbandes durch.

Problem 11: Das Laufband wird offensichtlich langsamer oder funktioniert während der Nutzung plötzlich nicht mehr.

- Prüfen Sie, ob die Geschwindigkeit der Rolle normal ist. Ist dies der Fall, lesen Sie den Abschnitt über lose Laufbänder. Wenn es dennoch nicht normal funktioniert, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst.

Problem 12: Ungewöhnliche Geräusche von der Laufauflage

- Bitte prüfen Sie, ob die Laufauflage beschädigt ist
- Drehen Sie das Laufband auf den Kopf und prüfen Sie, ob das untere Trittbrett und das Vierkantrohr auf beiden Seiten des festen Metallrahmens Kontakt haben.

Problem 13: Ungewöhnliche Geräusche unter der oberen Abdeckung des Laufbandes.

- Bitte prüfen Sie, ob das Gerät auf einem Teppich mit einer Dicke von mehr als 1 cm steht. Wenn ja, stellen Sie es bitte direkt auf den Boden oder verwenden Sie eine Laufbandunterlage.
- Bitte öffnen Sie die obere Abdeckung des Laufbandes (stellen Sie sicher, dass es zuerst ausgeschaltet ist) und überprüfen Sie, ob sich darin Fremdkörper befinden oder ob Kabel den Motorlauf berühren. Wenn dies der Fall ist, entfernen Sie bitte die Gegenstände oder verlegen Sie die Kabel neu (am besten mit Kabelbindern).
- Prüfen Sie, ob die Befestigungsschrauben des Motors fest angezogen sind. Falls sie lose sind, ziehen Sie sie mit einem Werkzeug fest.
- Der Motor ist beschädigt, falls ein plötzliches abnormales Geräusch aus dem Motor kommt.

Problem 14: Ungewöhnliche Geräusche an den vorderen und hinteren Laufrollen des Laufbandes.

- Bei der ersten Benutzung des Laufbandes kann es zu ungewöhnlichen Geräuschen kommen. Prüfen Sie nach 20 Betriebsstunden, ob das anormale Geräusch verschwunden ist.
- Die Laufrolle ist beschädigt, falls plötzlich ein abnormales Geräusch von der Laufrolle kommt.

Problem 15: Fehlercode auf dem Display

- E05: Überstromschutz
 - (1) Bitte prüfen Sie, ob Ihr Gewicht innerhalb der zul. Tragelast des Produkts liegt.
 - (2) Bitte überprüfen Sie, ob das Laufband auf einem ebenen Untergrund steht.
 - (3) Bitte prüfen Sie, ob das Laufband nach dem letzten Ölen zu lange benutzt wurde. Wenn dies der Fall ist, lesen Sie bitte die Wartungsanweisungen zur Schmierung und testen Sie es erneut.
- E06: Die untere Steuerplatine ist beschädigt.
 - (1) Bitte öffnen Sie die obere Abdeckung des Motors bei ausgeschaltetem Gerät und überprüfen Sie, ob die internen Kabel beschädigt sind (insbesondere die am Motor).
 - (2) Um die untere Steuerplatine zu ersetzen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
- E07: Kommunikationsfehler.
 - (1) Überprüfen Sie die Kommunikationsleitung mit Kunststoffklemmen an beiden Enden (z. B. die von der unteren Steuerplatine zur Anzeigeplatine) und stecken Sie sie bei ausgeschaltetem Gerät wieder ein (der Kleber an der Klemme lässt sich durch Reiben mit einem alkoholgetränkten Wattestäbchen und anschließendes dreiminütiges Stehenlassen vor dem Abkratzen entfernen). Prüfen Sie, ob die Metallkontaktstifte in der Klemme sauber angeordnet sind. An den Klemmen befinden sich Clips, die sich durch leichtes Ziehen nicht lösen lassen dürfen. Falls sie sich bewegen, stecken Sie sie bitte fest ein.

- (2) Setzen Sie das Gerät per Reset zurück. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst, um die Kabelverbindung auszutauschen.
- E08: Schlechter Kontakt der Motorstromleitung oder Motorausfall.
 - (1) Wenn es sich um ein neues Produkt handelt, öffnen Sie bitte die obere Abdeckung (bei ausgeschaltetem Laufband) und überprüfen Sie, ob das Netzkabel des Motors fest eingesteckt ist.
 - (2) Wenn es sich um ein gebrauchtes Produkt handelt, überprüfen Sie, ob es kein Problem mit dem Motorkabel gibt und kontaktieren Sie den Kundendienst.

TRAININGSANWEISUNGEN

DIE RICHTIGE POSITION FÜR EINIGE GRUNDLEGENDE DEHNÜBUNGEN WIRD RECHTS NEBEN DER BESCHREIBUNG ANGEZEIGT. BEWEGEN SIE SICH BEIM DEHNEN LANGSAM UND KONTROLLIERT.

1. Zehenspitzen-Dehnung

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und lassen Sie Ihre Hände Ihre Zehen so tief wie möglich erreichen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

Gedehnte Körperpartien: Beinbeuger, Kniekehlen und Rücken.

2. Beinbeuger-Dehnung

Setzen Sie sich mit gestrecktem Bein hin. Bringen Sie die Sohle des anderen Fußes zu sich und stützen Sie sich auf den inneren Oberschenkel des ausgestreckten Beins. Ziehen Sie Ihre Zehen so weit wie möglich nach oben. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal mit jedem Bein.

Gedehnte Körperpartien: Beinbeuger, unterer Rücken und Leiste.

3. Wadendehnung

Stellen Sie ein Bein vor das andere, greifen Sie nach vorne und stützen Sie Ihre Hände an der Wand ab. Strecken Sie Ihr hinteres Bein durch, wobei der Fuß flach auf dem Boden steht. Beugen Sie Ihr vorderes Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie Ihre Hüfte in Richtung Wand. Halten Sie die Position für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal mit jedem Bein. Um die Muskulatur weiter zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein.

Gedehnte Körperpartien: Wade, Achillessehne und Knöchel.

4. Quadrizeps dehnen

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, und fassen Sie mit der anderen Hand an Ihren Fuß. Bringen Sie die Fersen so nah wie möglich an die Hüfte. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal mit jedem Bein.

Gedehnte Körperpartien: Quadrizeps und Gesäßmuskulatur.

5. Innere Oberschenkelstreckung

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen. Ziehen Sie die Füße so weit wie möglich in Richtung Leiste. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. 3 Mal wiederholen.

Gedehnte Körperpartien: Quadrizeps und Gesäßmuskeln.

