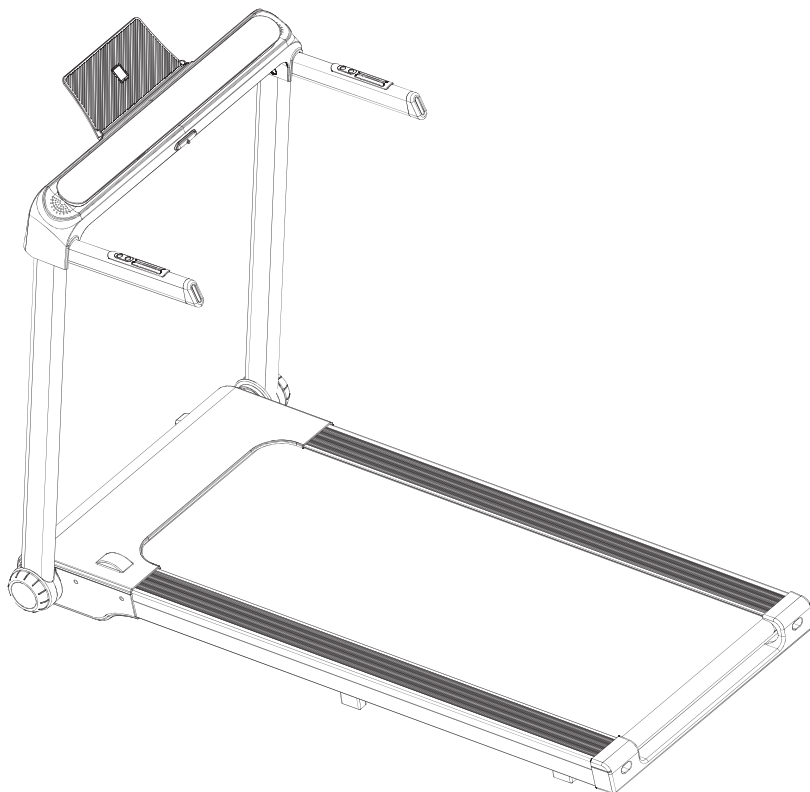


s_line

QUEST 944476

5905339444769



EN Treadmill for home use

PL Bieżnia do użytku domowego

MANUAL TRANSLATED FROM THE ORIGINAL











CAUTION: Before starting any exercise program, consult with your physician or other health care professional.

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for the future reference.

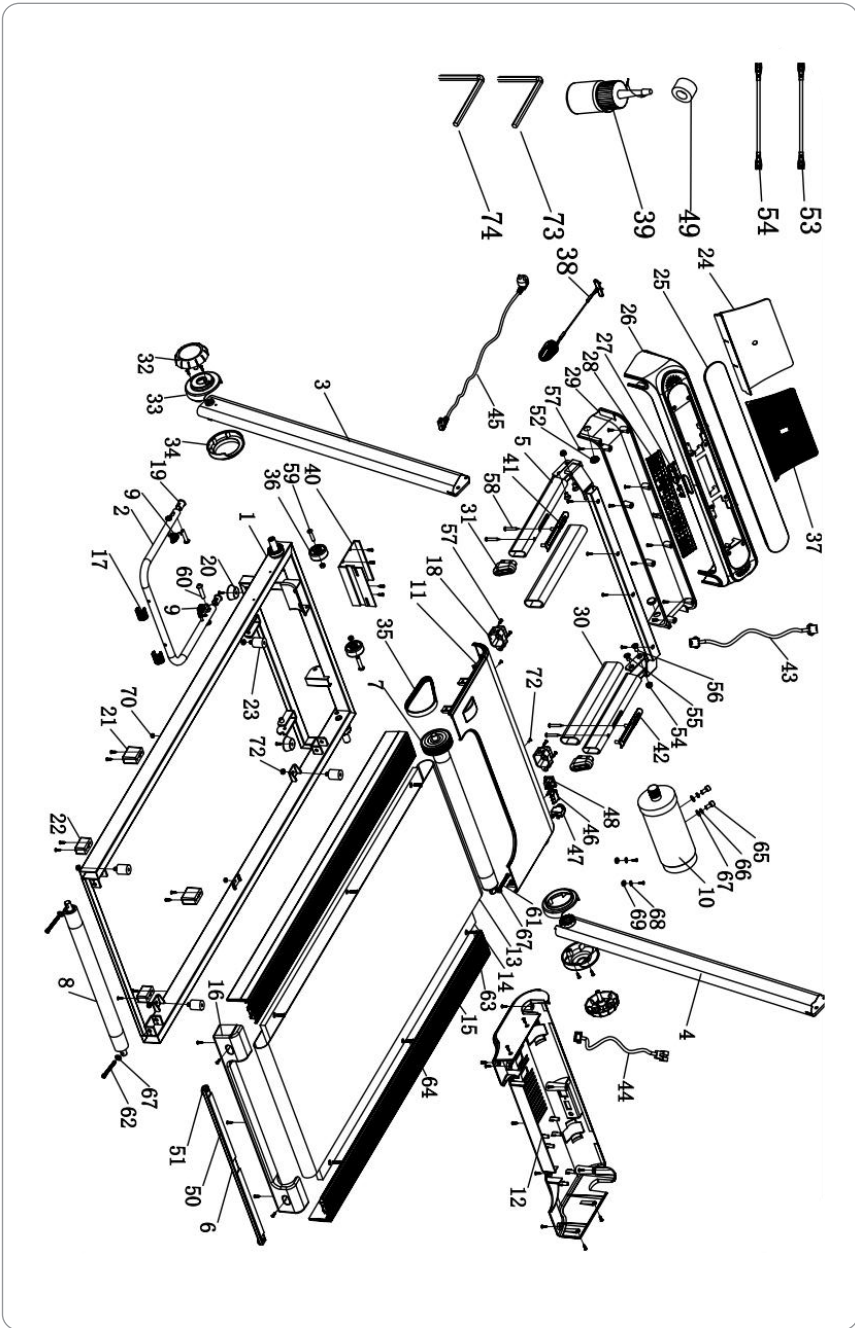
CONTENTS OF THE PACKAGE

Before starting to use, check whether all the listed elements are included in the packaging.

1 	24 	55 
38 	39 	43 
73 	74 	

No.	Name	qty.
1	Treadmill	1
24	Tablet holder	1
55	Screw M8*10	2
38	Safety key	1
39	Silicone oil	1
43	Power cord	1
73	5# Allen key	1
74	6# Allen key	1

DRAWING OF THE EXPLODED DEVICE



PARTS LIST

No.	Name	qty.	No.	Name	qty.
1	Main frame	1	38	Safety key	1
2	Base frame	1	39	Oil bottle	1
3	Left upright	1	40	Control board	1
4	Right upright	1	41	Pulse with start/stop key	1
5	Computer frame	1	42	Pulse with speed +/- key	1
6	Running board strengthen tube	1	43	Computer up wire	1
7	Front roller	1	44	Computer bottom wire	1
8	Back roller	1	45	Power cord	1
9	Spring	2	46	Switch	1
10	Motor	1	47	Overload protector	1
11	Motor cover	1	48	Power cord socket	1
12	Motor bottom Cover	1	49	Magnet ring	1
13	Running belt	1	50	Cushion pad	2
14	Running board	1	51	Nylon isolation pad	2
15	Side rail	2	52	Hole cover	2
16	End cap	1	53	Single Wire Blue	1
17	C shape foot pad	2	54	Single Wire Brown	1
18	Front food pad	2	55	Bolt M8*15	2
19	Inner plug	2	56	Bolt M8*20	2
20	Foot pad	2	57	Bolt ST4.2*19	52
21	Front foot pad	2	58	Bolt ST4.2*50	4
22	Back foot pad	2	59	Bolt M8*35	2
23	Cushion pad	4	60	Bolt M6*40	2
24	Tablet holder	1	61	Bolt M8*40	1
25	Computer panel	1	62	Bolt M8*50	2
26	Computer up cover	1	63	Bolt M8*25	4
27	Safety key base	1	64	Bolt M8*35	2
28	Computer base	1	65	Bolt M8*14	2
29	Computer bottom cover	1	66	Spring washer 8	2
30	Foam grip	2	67	Flat washer 8	7
31	Inner plug	2	68	Spring washer 5	2
32	Knob	2	69	Lock washer 5	2
33	Upright outer cover	2	70	Nut M6	2
34	Upright inner cover	2	71	Nut M8	8
35	Motor belt	1	72	Bolt M4*8	3
36	Wheel	2	73	5#Allen wrench	1
37	Tablet pad	1	74	6#Allen wrench	1

INTRODUCTION:

Thank you for purchasing our product. To ensure safety and proper use, read the instructions before using the product for the first time and keep it, as it contains important information.

IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE

Please read the user manual carefully before use and strictly follow its instructions when using the product. Please keep the user manual as it contains important information.

A. ELECTRICITY POWER SUPPLY



DO NOT USE EXTENSION CORDS OR ATTEMPT TO MODIFY THE SUPPLIED POWER CORD IN ANY WAY. THIS MAY CAUSE A RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK, OR DAMAGE TO YOUR COMPUTER. THE APPLIANCE MUST BE PROPERLY GROUNDED.

1. Connect the power cable into the socket only after successful assembly and installation of the motor cover!

- Place the device on a flat surface near a grounded electrical outlet with the appropriate voltage and frequency.
- It is recommended to place the treadmill on a special mat dedicated to fitness equipment.
- Connect the power cord to a surge protector (not included), and then connect the surge protector to a grounded circuit. No other devices should be on the same circuit.
- The power cord must not be exposed to high temperatures.
- The power cord must not be located near moving parts of the treadmill, lifting mechanism or transport wheels.
- Do not use flammable sprays near the device. Sparks in the engine area can cause a fire in a flammable environment.
- The power cord and plug must always be in perfect condition. If you notice any damage, do not attempt to repair it yourself and do not use the treadmill! Servicing other than the procedures described in this

manual should only be performed by an authorized service center.

9. Always unplug the power cord before removing any part of the treadmill cover.

10. **DANGER** - Unplug the treadmill when cleaning or maintaining it. This will prevent the risk of electric shock.

11. Never expose the treadmill to moisture or rain. The treadmill is not intended for outdoor use. It should not be used near a swimming pool or other high humidity environment.

B. GROUNING METHODS

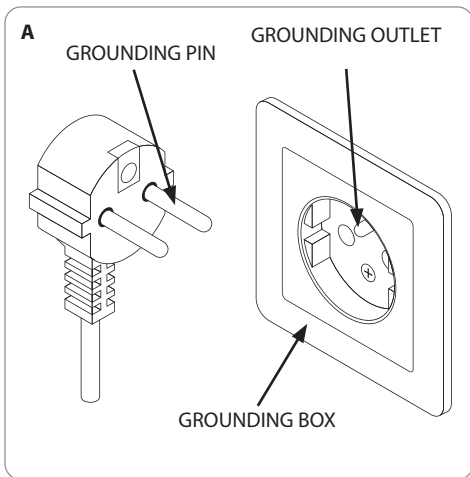
This product must be grounded. In the event of a malfunction or failure, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has a grounding wire and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.



DANGER - Improper connection of the unit's grounding conductor may result in the risk of electric shock. If you are unsure whether the product is properly grounded, contact a qualified electrician or service technician. Do not modify the plug supplied with the product - if it will not fit the socket, an appropriate socket should be installed by a qualified electrician.

This product is designed for use on a 220V rated circuit and has a grounding plug that looks like the plug shown in sketch A in the figure below.

Make sure the product is plugged into an outlet with the same configuration as the plug. Do not use an adapter.



C. USE THE DEVICE SAFELY



1. Place the treadmill on a clean, level surface. The treadmill can only be used when it is placed on a hard and level surface.
2. Do not place the treadmill on thick carpet as this may interfere with proper ventilation or damage the carpet and treadmill motor.
3. Position the treadmill so that the plug is visible and easily accessible.
4. Provide an adequate amount of free space around the treadmill (min. 0,6 m, preferably 1,5 m).
5. The treadmill is equipped with a security key. After removing the safety key, the belt stops immediately and the control panel is turned off (power cut). To turn the display back on, you must reinsert the security key.
6. For safety reasons, attach the plastic safety key clip to your clothing before each exercise. In the event of a fall or if the treadmill suddenly increases speed due to electronic failure or accidental increase in speed, the treadmill will automatically come to a sudden stop when the safety key is removed from the console.
7. Before use, make sure the running belt is properly tensioned.

8. Before starting the treadmill, first step on the side platforms (on the right and left of the running belt), then start the treadmill and step on the running belt after starting (at minimum speed). This way you will avoid damaging the engine.

9. Change the speed slowly to avoid sudden changes. Changes in treadmill speed will not be visible immediately. Use the buttons to set the desired speed on the display. The device will adapt gradually.

10. Before leaving the treadmill or when changing settings on the console, step onto the side platforms and always hold on to the handrails!

11. Be careful if you do other activities, such as watching TV or reading, while walking on the treadmill. These activities can be distracting, leading to loss of balance and causing falls and injuries.

12. Do not throw any objects into any openings in the device.

13. Do not touch the moving parts of the device.

14. This device is not intended for persons (including children) with reduced physical fitness, physical or mental disabilities, or for persons who do not have experience in exercising on a similar device or do not have sufficient information and have not read the treadmill user manual. These people may only exercise on the device under the strict supervision of an authorized person who is directly responsible for their safety. Under no circumstances should children play with the device.

15. Consult your doctor or other health care professional before beginning any exercise program. It can help you adjust your exercise frequency and intensity (target heart rate) and duration to suit your age and physical condition.

16. ATTENTION! If you experience pain or pressure in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feel weak or uncomfortable during exercise, **STOP TRAINING IMMEDIATELY!** Consult your doctor before proceeding.

Measuring your heart rate is not used to assess your health. Heart rate detection can be affected by various factors, including user movement. Heart rate measurement is only an orientation guide during training.

18. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose clothes that could get stuck in the device. Always wear running or aerobics shoes with a rubber sole. Never use the treadmill while barefoot or wearing only socks or sandals.

19. The treadmill is intended for home use only and is not intended for long-term use.

20. It is recommended to disconnect the power supply for 10 minutes after 1 hour of running in order to prevent excessive use of the equipment and possible resulting faults.

21. When the treadmill is not in use, always remove the safety key, turn all buttons to the OFF position and unplug the power cord from the outlet.

22. Lubricant should be kept out of the reach of children. If the lubricant is accidentally swallowed or gets into your eyes, rinse with water and consult a doctor.

23. Do not use the device if the outer casing is cracked or broken (internal structure exposed) or if welded parts are broken.



NOTE:

If the instructions in this manual are not followed, we are not responsible for any problems or injuries.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimension	1390 x 760 x 1160 mm	Speed range	1,0 - 12,0 km/h
Belt dimension	1200 x 450 mm	Motor (power)	DC 1,0 – 2,0 HP
Power supply	220 V	Rated frequency	50 Hz
Net weight	39 kg	Max. user weight	110 kg
Dimensions of the folded device	1390 x 760 x 275 mm		
Display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIES, STEP, PULSE		

ASSEMBLY INSTRUCTION



ATTENTION:

1. DO NOT CONNECT THE POWER CABLE BEFORE COMPLETING THE INSTALLATION OF THE DEVICE.

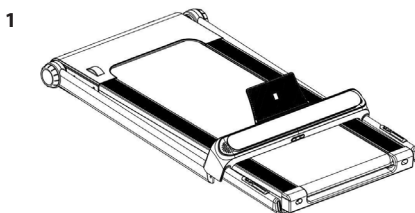
2. Do not attempt to assemble the treadmill before reading the assembly instructions. Failure to follow the instructions may result in damage to the device.

3. Due to the weight of the treadmill, appropriate precautions should be taken when operating it.

4. Always keep children away from the treadmill.

5. WARNING: Be careful not to damage the cables during installation

STEP 1



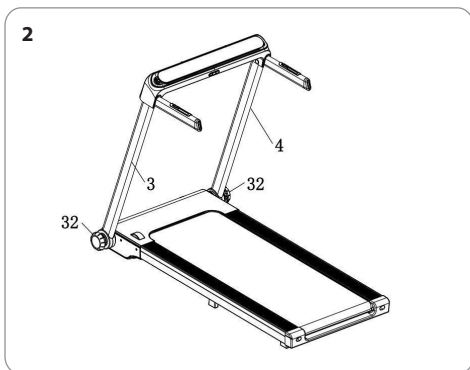
- Take the device out of the packaging with the help of another person and place it on a flat surface, then arrange the necessary parts next to the treadmill.

- To identify the parts used in assembly, please refer to the drawings in the picture.

- Do not throw away the packaging until assembly is completed.

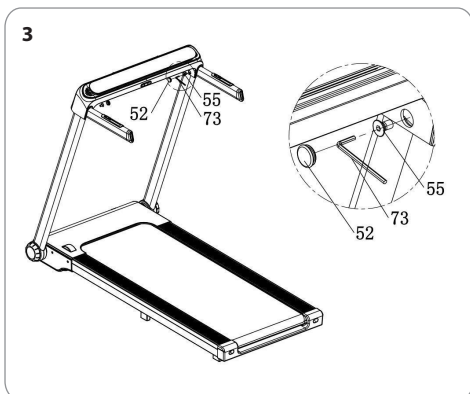
STEP 2

1. Loosen the knobs (32) on both sides of the left and right uprights, then turn them 7 or 8 turns.
2. Grasp the left and right (3/4) uprights, lift them at the same time, and then, holding the computer and the uprights, rotate them upward until they can no longer rotate. Hold the upright (3) with one hand and tighten the knob (32) with the other hand; go to the other side and repeat the same with the other upright (4) and knob.



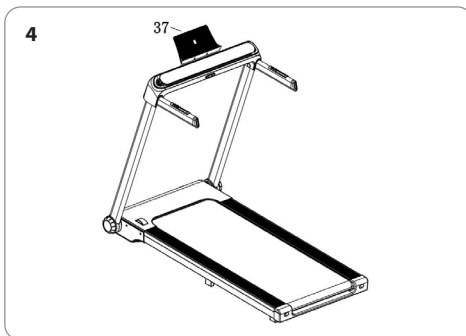
STEP 3

1. Lay the computer flat, pull out the hole cover (52) from the hole, use the wrench (73), fix it on the bracket with bolt (55), then tighten the other side and then lock it together.
2. Then insert the hole cover (52) back into the hole.



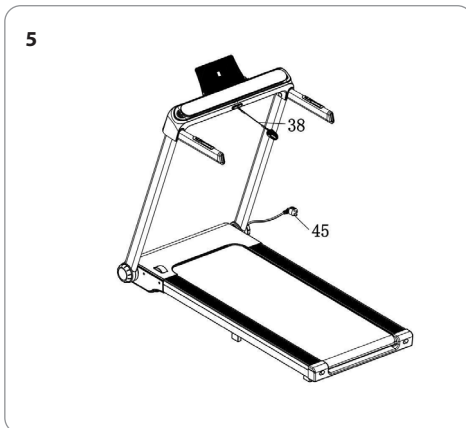
STEP 4

Insert the tablet holder (37) into the computer as shown in the image on the left.



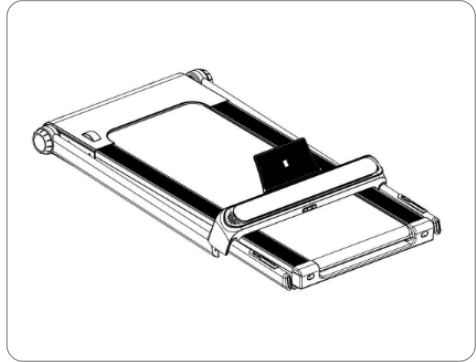
STEP 5

1. Insert the security key (38) into the computer.
2. Insert the power cord into the main frame (45)



FOLDING THE TREADMILL

1. Folding the treadmill is the exact opposite of the assembly steps, and the safety key and power cord must be removed.
2. Pull out the hole cover located on the upper inner part of the left and right uprights and unscrew the bolts with a wrench, then put the hole cover back in place (as for installation in step 3).
3. Hold the uprights, loosen the knobs on both sides of the left and right uprights, then unscrew them 7 or 8 turns; then pull out the left and right uprights.
4. Hold the computer, place it flat on the running platform, and tighten the knobs on both sides of the uprights.



MOVING THE TREADMILL AND SETTING IT IN A VERTICAL POSITION

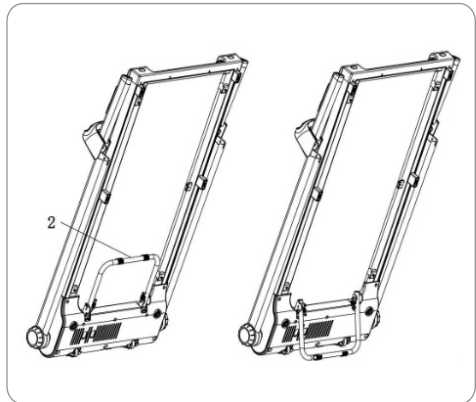


NOTE:

Before moving the treadmill, make sure the power switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the electrical outlet.

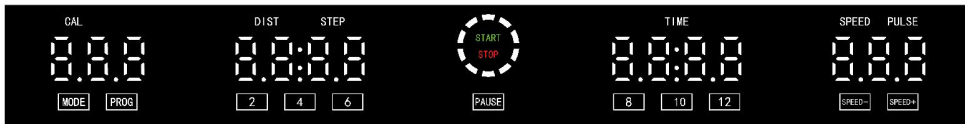
- Do not attempt to move the treadmill unless it is folded and in the locked position.

1. After assembling the device, grab its end with both hands and lift it up until the wheels touch the ground, then move the treadmill to the desired location.
2. Holding the device with one hand, grab the base (2), pull it up all the way, and then lower the base (2).
3. Place the base (2) on the ground, placing the device close to the wall.
4. To use the treadmill, place the treadmill in an upright position, pull the base (2) down, and then raise the base (2). Release it once it is in place and hold the device once the base is locked.
5. Turn the treadmill over so that the wheels are on the ground, then move the treadmill to the place of use.
6. Lay the treadmill flat and unfold it according to the assembly steps.



TO PREVENT ANY INJURY WHEN LIFTING OR ADJUSTING THE TREADMILL, MAKE SURE YOUR GRIP IS FIRM AND STABLE

OPERATION GUIDE



CONSOLE DISPLAYS, FEATURES AND FUNCTIONS.

1. **CAL window:** Shows the amount of calories burned.
2. **DIST/STEP window:** Shows distance and steps.
3. **TIME window:** Shows the running time.
4. **SPEED/PULSE:** Shows speed and pulse. In program settings it displays P01-P15, and when set to FAT it displays FAT.

BUTTON OPERATIONS:

Please NOTE that the treadmill can ONLY be operated with the safety key inserted. Don't press the buttons too hard. You don't have to apply too much pressure to push them in.

START/STOP Button

1. When the treadmill is in standby mode, press this button to start the treadmill.
2. When the treadmill is in the program setting mode, press this button to start the treadmill.
3. When the treadmill is in pause mode, press this button to resume the previous running state.
4. When the treadmill is running, press this button to stop the treadmill.

PAUSE Button

When the treadmill is running, press this button to stop the motor. After pausing, exercise data will be saved. Press the START button again, and the device will operate at the lowest speed, while the other data will continue according to the state before the pause.

PROGRAM Button

1. When the treadmill is in standby mode, press this button to enter the automatic program settings.
2. After entering the P15 settings, continue pressing this button to enter the body fat level setting.

3. Operational process: setting the automatic program -> setting the body fat measurement (FAT) -> returning to the initial state.

MODE Button

1. When the treadmill is in standby mode, press this button to enter the countdown mode setting.
2. In the body fat level setting state, press this button to set the next parameter.
3. Operational process in standby mode: time countdown -> distance countdown -> calorie countdown -> return.
4. Operational process for body fat measurement setting: setting gender -> setting age -> setting height -> setting weight -> body fat measurement test.

SPEED +/- Button

1. When the computer is in working mode, you can adjust the running speed.
2. In the parameter setting mode, you can adjust the value of the parameters being set.

SPEED Buttons (2, 4, 6, 8, 10, 12)

These buttons are used for quick selection of automatic speeds. When the treadmill is running, press the corresponding button to directly select the desired speed.

SAFETY KEY FUNCTION:

The safety key consists of a touch switch, a clip, and a nylon cord. The emergency key is designed to serve as an emergency stop mechanism. Therefore, it is extremely important that during treadmill use, the safety key cord is securely attached to clothing at all times. During normal operation, the treadmill can only be operated once the safety key is placed in the designated location.

1. Pull out the safety key, and the LED window will display E07 or „---“. When the safety key is pulled out, an audible signal will accompany it. If the treadmill is in motion, the system will quickly stop.

2. Each time the safety key is inserted, the screen will be fully displayed, and then enter the default system operating state: all counters will be cleared, the set value will be reset, and the treadmill will be in manual program timing mode P0.

PROGRAMS - START-UP INSTRUCTIONS:

- 1: One manual program P0: Normal mode, time countdown mode, distance countdown mode, calorie countdown mode
- 2: 15 preset programs: P01-P15
- 3: FAT measurement function

OPERATING MODE:

1. Place the safety key in the safety key switch position on the panel. The computer will start up, a beep will sound once, and then transition to the manual program.
2. Press the START button, the time window will start counting down, and a beep will sound at each countdown. The treadmill will start operating after the countdown finishes.
3. When the treadmill is running, press the STOP button to stop the device.

Manual program operation:

- A: Press the START button, the time will start counting down, the treadmill will start after the countdown finishes, and the initial speed will be the lowest speed.
- B: Press the speed +/- buttons to adjust the speed.
- C: Press the speed shortcut button to quickly set the speed indicated by the button.
- D: While the treadmill is running, press the STOP button to stop the device.
- E: In case of emergency stop, pull out the safety key to stop the motor, „---“ will appear on the display, and the buzzer will sound a warning.
- F: When the set time value decreases to zero, the speed will gradually decrease until it stops completely, and the buzzer will sound.
- G: When the set calorie value decreases to zero, the speed will gradually decrease until it stops completely, and the buzzer will sound.
- H: When the set distance value decreases to zero, the speed will gradually decrease until it stops completely, and the buzzer will sound.

RANGE OF PROGRAM

PARAMETER SETTINGS	START	INITIAL SETTINGS	RANGE OF SETTINGS	DISPLAY RANGE
TIME (MINUTE: SECOND)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%)	-	-	-	-
SPEED	0.8	0.8	0.8 - 14	0.0 - 12
DISTANCE	0.00	1.00	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
HANDPULSE (TIMES/ MINUTE)	-	-	-	50 - 199
CALORIES (THERM)	0.00	50.0	10.0 - 990	0.0 - 990

**WARNING:**

- At the beginning of your training session, it is recommended to keep your speed low and hold on to the handrails until you feel comfortable and familiar with the treadmill's operation.
- Always attach the safety key rope to your clothes.
- Pressing the STOP button or removing the safety key will stop the treadmill immediately.

MANUAL MODE:**1: How to Enter Manual Program:**

A: After turning on the treadmill and the screen fully displays, the device is in the initial standby state. Press the START button to enter manual mode.

B: While in the stopped state, press the PROG button to select the normal mode in the manual program.

Operating Tips: The initial speed is 0.8 km/h, and the time, distance, and calorie windows start counting from zero. Press the speed adjustment button to adjust the running speed. If the exercise time exceeds 99:59 minutes, the treadmill will automatically turn off.

2: Functions of the Manual Program Mode:

- In the initial standby state, press the „MODE“ button to cycle through time mode, distance mode, and calorie mode.

- After entering the normal mode in the manual program, press the „MODE“ button to select different modes in the standby state, then press the „START“ button to start the treadmill after completing the settings.

- By default, the treadmill starts at the lowest speed, and the training speed is adjusted by the user.

3: Only one of the normal, time countdown, distance countdown, or calorie countdown modes can be set, and it operates according to the last setting. The set parameters will count down, while the remaining parameters will show accumulation.

A: When starting the manual program, the time window displays the time as 0:00; time, distance, and calories accumulate, and the setting function is disabled - When the treadmill is running, press the PAUSE button, the treadmill will gradually slow down until it comes to a complete stop, and the treadmill data will be saved.

- Press the START button again to resume with the last data, and the device will operate at the lowest speed. Press the STOP button, and the treadmill will gradually slow down until it comes to a complete stop, and all settings will return to the default state.

B: Time countdown mode:

In the standby state, press the MODE button to select the time countdown mode. At this time, the time window displays 15:00 minutes and blinks, and you can set the desired time using the +/- buttons. The setting range is from 5:00-99:00 minutes. Press the START button to enter the time countdown mode.

Operating tips: The initial running speed is 0.8 km/h, the time window starts counting down according to the set running time, and the distance and calorie windows start counting from zero. Press the speed adjustment button to adjust the running speed. When the time counts down to zero, the treadmill will gradually slow down.

C: Distance countdown mode:

In the initial standby state, press the MODE button to select the distance countdown mode. At this time, the distance window displays 1 km and blinks. You can set the desired distance using the +/- button. The setting range is from 0,5-99,9 km. Press the START button to enter the distance countdown mode.

Operating tips: The initial running speed is 0.8 km/h. The distance window will start counting down according to the set distance. The time and calorie windows start counting from zero. Press the speed adjustment button to adjust the running speed. When the distance counts down to zero, the treadmill will gradually slow down.

D: Calories countdown mode

In the initial standby state, press the MODE button to select the calorie countdown mode. At this time, the calorie window displays 50 and blinks. You can set the desired number of calories to burn using the +/- buttons. The setting range is from 10-999. Press the START button to enter the calorie countdown mode.

Operating tips: The initial running speed is 0.8 km/h. The calorie window will start counting down according to the set calorie target. The time and distance windows start counting from zero. Press the speed adjustment button to adjust the running speed. When the calorie count reaches zero, the treadmill will gradually slow down.

PROGRAM MODE

Entering automatic program:

In the initial standby state or mode setting state, press the PROG button to enter the automatic program and select one of P01-P15. At this time, the time window displays 30:00 minutes and blinks (you can set the running time using the speed +/- buttons, the setting range is 5:00-99:00 minutes), press the START button to start the automatic program.

Running instructions:

1: Each program is divided into 20 phases, with each phase time = 1/20 of the set time. The time window

starts counting down according to the set running time, and the distance and calorie windows start counting from zero.

2: When switching between phases, you will hear a beep. Press the speed adjustment button to adjust the running speed. When the program moves to the next phase, the speed value will automatically adjust to the default value of the next phase.

3: Press the START button again, and the device will operate according to the speed in the automatic program.

4: When the set time decreases to zero, the speed will gradually decrease until it stops completely, and the buzzer will sound.

BUILT-IN PROGRAMS

TIME		To set time / 20 time = running time of each time period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

BODY FAT MEASUREMENT

The Body Fat Indicator (FAT) measures the ratio between height and weight, rather than body proportions. FAT is suitable for both men and women and serves as a basis for weight regulation along with other health indicators.

Entering Body Fat Measurement Settings: When the treadmill is in standby or mode setting state, press the PROG button to select the body fat measurement program and begin the measurement.

Body Fat Measurement Setting Instructions: After entering the body fat measurement setting state, the window:

- speed window displays the parameter function (FX)
- time window displays the set value. Press the speed +/- keys to adjust the set value, and press the MODE button to select the next setting.

1. The first parameter is the gender setting (F1): the initial value is 1 (setting range 1-2, 1 for male; 2 for female)

2. The second parameter is the age setting (F2): the initial value is 25 (setting range from 10 to 99 years)

3. The third parameter is the height setting (F3): the initial value is 170 (setting range from 100 to 200 cm)

4. The fourth parameter is the weight setting (F4): the initial value is 70 (setting range from 20 to 150 kg)

5. The fifth parameter is the body fat test (F5): the initial value is ---

Body Fat Test: After completing the settings, proceed to the fifth parameter for the body fat test. Initially, "----" will be displayed. At this point, hold the pulse sensors with both hands for about 5 seconds, and the body fat measurement indicator will be displayed.

The proper FAT content, depending on gender, ranges from 20 to 25. If the body fat content is below 19, it means underweight. If the body fat percentage is between 25 and 29, it means overweight, and above 30 - obesity. This is a reference value, see below. (The data is for informational purposes only and not for medical purposes).

F1	SEX	01 MALE	02 FEMALE
F2	AGE	18 - 99	
F3	HEIGHT	100 - 200	
F4	WEIGHT	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Under weight
	FAT	= (20---25)	Normal weight
	FAT	= (25---29)	Over weight
	FAT	≥30	Obesity

MANUAL HEART RATE MEASUREMENT FUNCTION

After turning on the treadmill, hold the heart rate sensors with both hands for approximately 5 seconds. The heart rate display window will show the initial heart rate value. Keep your hands firmly, the heart rate display window will gradually change the data which will get closer to the current heart rate value after about 60 seconds.

Instructions for the manual heart rate function:

The following conditions may cause irregular data:

1. During the measurement, your hands are clenched too tightly on the heart rate sensors - do not squeeze the sensors with your hands too tightly.

2. While running, holding the handles and measuring at the same time will cause constant changes. When it is necessary to take a measurement, it is recommended to stop exercising, place your feet on the side platforms on both sides and keep your hands calm.

3. When the hands are dry or cold, or in people with particularly thick skin on the hands.



NOTE:

The heart rate measurement data is for training purposes only and cannot be used as medical data due to the measurement method and many other influencing factors.



WARNING:

The heart rate monitoring system may not be accurate. Excessive exercise during training can cause serious injury or death. **If you feel nausea, chest tightness, dizziness - stop exercising immediately!**

ECO MODE

In standby mode, the treadmill enters ECO mode after 10 minutes if you do not start using the treadmill. During this time, no information appears on the display screen. To exit standby mode, press any button on the LED screen.

EXERCISE INSTRUCTIONS

WARM-UP BEFORE TRAINING

Before starting exercise, it is worth warming up your muscles. Warm muscles stretch more easily, so spend the first 5 ~ 10 minutes warming up. Then do the stretching exercises shown in the picture - do five repetitions on each leg for 10 seconds or longer.

Forward bends: Slightly bend your knees, slowly bend your torso forward, relax your back and shoulders, try to touch your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 1).

Hamstring stretch: Sitting on the floor, straighten one leg. Bend your other leg and pull it towards your straight leg. Try touching your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 2).

Achilles tendon stretch: Lean against a wall with both hands and stretch one leg behind you. One leg extended backwards and straighten. Heels on the floor, facing the wall. Hold the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 3).

Quadriceps stretch: Lean against the wall with your right hand and catch your left ankle with your left hand. Pull it towards your buttocks until you feel tension in your thigh. Hold the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 4).

Sartorius (inner thigh) stretch: Sit with your soles together, knees out. Pull your feet towards your groin. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 5).

1



2



3



4



5



WARM UP STAGE:

If you are over 35 years old or not in excellent health and this is your first physical activity, consult your doctor or specialist.

Before you start using the treadmill, learn how to operate it, start, stop, adjust speed, etc.; then do not stand on the device. Then you can start using your device. Stand on the non-slip side rails and hold the handrail with both hands. Keep the speed low around 1,0-2,0 km/h, once you get used to the speed, you can start running and increase the speed to 3 km/h. Maintain the speed for about 10 minutes and then stop the device.

EXERCISE STAGE:

Before you start using your device, learn how to adjust the speed. Walk about 1 km at a constant speed and record the time, it will take you about 15-25 minutes. If you walk at a speed of 3 km/h, it will take you about 12 minutes to cover 1 km. If you feel comfortable with a constant speed, you can increase it and after 30 minutes you will be able to perform more intense training. Do not increase speed rapidly at this stage.

EXERCISE INTENSITY:

Warm up at a speed of 1,0-2,0 km/h for 2 minutes, then increase the speed to 3,0 km/h, walk for 2 minutes, then increase the speed to 4,0 km/h and walk another 2 minutes. Then increase the speed by 0,5 km/h after every additional 2 minutes. Train with your well-being in mind.

BURNING CALORIES – THE MOST EFFECTIVE WAY:

Warm up for 5 minutes at a speed of: 3,0 km/h, then slowly increase the speed by 0.5 km/h for every 2 minutes until you reach a constant speed that feels comfortable for you for 45 minutes. Finally, you should gradually reduce the speed over 4 minutes.

EXERCISE FREQUENCY:

Training cycle: 3-5 times/week, 15-60 min/training. Create a professional training plan.

You can control the intensity of your run by adjusting the speed of the treadmill.

Consult your doctor or other health care professional before beginning training. Specialists will help you to create an appropriate exercise schedule, adapted to your age and health condition;

determine the pace of exercise and training intensity. If you feel chest tightness or pain, irregular heartbeat, difficulty breathing, dizziness, or other discomfort during exercise, stop training immediately and consult your doctor or other health care professional.

You can choose standard walking speed or jogging speed if you exercise on a treadmill. If you do not have enough experience or are unable to select the appropriate speed, please follow the instructions below:

SPEED:	LEVEL:
1,0-3,0 km/h	for beginners
3,0-4,5 km/h	calm, non-intense training
4,5-6,0 km/h	standard walking
6,0-7,5 km/h	fast walking
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	average running speed

**NOTE:**

When walking, it is best to keep your speed at ≤ 6 km/h. When running, it is best to keep your speed at ≥ 8 km/h.

MAINTENANCE INSTRUCTION



WARNING:

Always unplug the treadmill before cleaning or maintenance.

CLEANING THE TREADMILL

Do not neglect regular maintenance, it will extend the life of the device. **Damage caused by insufficient care of the device is not covered by the warranty!** Keep your treadmill clean by vacuuming it regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck on both sides of the walking belt, as well as the side platforms. Keep your running shoes clean to prevent foreign objects from accumulating under the running belt

• **Clean the treadmill, console frame and running surface** once a week with a damp, soft cloth. Also remember to remove dust from under the treadmill. **Do not use paper towels - they are rough and may damage the surfaces being cleaned.**

• **The area under the treadmill motor cover should be cleaned of dust and dirt regularly every month.** If you have pets at home, you should clean it more often.

Instructions for removing dirt from under the engine cover:

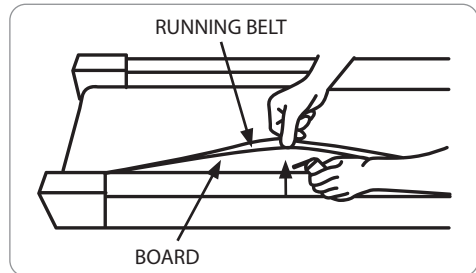
1. Turn off the treadmill and unplug it from the power source.
2. Unscrew the engine cover on all sides.
3. Use compressed air or a soft bristle brush to remove dust and other debris.
4. Then vacuum the dirt very carefully with a vacuum cleaner.
5. After cleaning the device in the engine compartment, screw the engine cover back on

RUNNING BELT AND RUNNING BOARD LUBRICATION

- The walking belt and board are already pre-lubricated. Friction between the belt and the board can play an important role in the operation and life of the treadmill, and regular lubrication is required.
- It is recommended to regularly check the condition of the board.
- If you notice any damage, contact our service.
- **WARNING: All repairs should be carried out by a specialist.**

- Only use grease intended for this purpose! The set includes one bottle of silicone oil.
- If you exercise on a treadmill for at least an hour a day, you should lubricate the treadmill **once a month**, and if you use it less frequently, once every three months is enough. It is best to lubricate the treadmill after every 30 hours of use

Treadmill lubrication instructions:



1. Turn off the treadmill and unplug it from the power source.
2. Loosen the walking belt itself so that you have easy access to the rear rollers (it is important to remember how many turns of the wrench were made when loosening the running belt).
3. Use a small amount of lubricant (**max 5 ml**) or spray gel to avoid damaging the treadmill mechanism. Too much will cause excessive belt slippage and grease may settle on the engine, causing it to overheat. **Flooding of the belt, countertop, engine or electronics is not subject to complaint.**
4. Re-tighten the belt (turn the key in the opposite direction exactly the number of times you did when loosening the belt - center the belt if necessary)
5. After lubricating, do not use the treadmill and first run it at a low speed (about 2-3 km/h) for a few minutes to spread the lubricant over the entire length of the belt.

Once the belt is lubricated, the treadmill is ready for use.



WARNING:

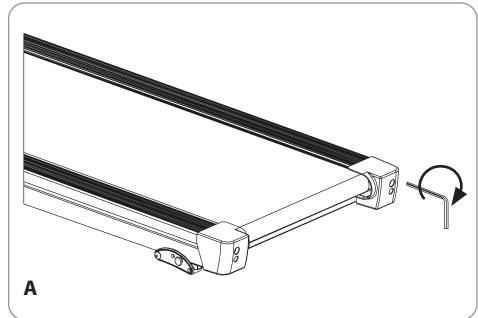
Improper or incomplete maintenance of the cardio fitness device is not covered by the warranty!

BELT ADJUSTMENT

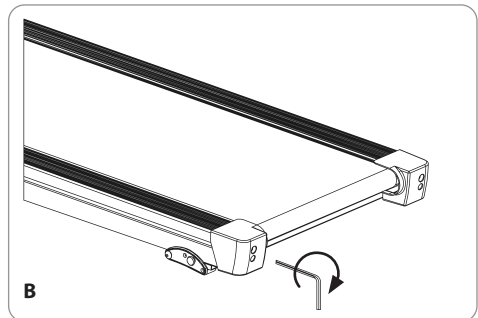
If the belt is too loose, it will slip during use; If the belt is too tight, it will affect the engine performance and increase the abrasion of the roller and belt. The belt can be moved away from the board by approximately 5-6 mm, as long as the tension is appropriate.

CENTERING THE RUNNING BELT

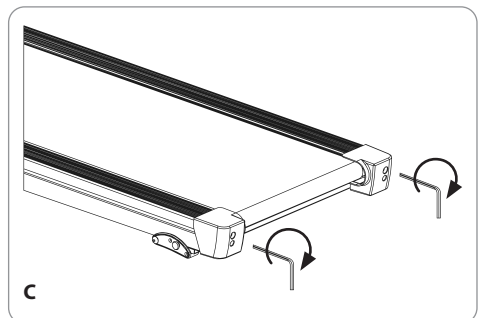
Place the treadmill on a level surface. Run treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until centering the belt. PICTURE – A



If the belt has drifted to the left, pull out of the safety clock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until centering the belt. PICTURE – B



Adjust the belt after a period of using time. Pull out of the safety clock and switch, turn the left and right adjusting bolt 1/4 clockwise, then re-start running to check the belt-tightness until the belt is in right tightness. PICTURE – C











TROUBLESHOOTING GUIDE

ERROR:	PROBLEM DESCRIPTION:	SOLUTION:
E01	Computer communication cable is not connected properly, damaged, or has poor contact.	Reconnect the communication cable.
	No output signal from the computer.	Replace the computer
	No output signal from the lower controller.	Replace the lower controller.
E02	Motor cable is not connected properly.	Check if the motor cable is connected properly.
	No output voltage or incorrect output voltage to the motor from the lower controller.	Replace the lower controller.
	Incorrect motor.	Replace the motor
E03	Failure of the PWM drive circuit on the lower control board.	Replace the lower controller.
E04	Treadmill load exceeds the rated operating voltage of the motor.	Ensure usage within the rated operating voltage of the motor.
	Incorrect treadmill motor.	Replace the motor
	Failure of the motor overvoltage detection circuit in the lower controller.	Replace the lower controller.
E05	Treadmill load exceeds the rated operating current of the motor.	Ensure the load is within the rated operating current of the motor.
	There is a problem with the treadmill and motor assembly structure, resulting in motor resistance or blockage.	Check if the treadmill assembly is correct.
	Failure of the lower control current limiting system.	Replace the lower controller.
E06	Power supply voltage is too low.	Check if the power supply line is correct.
	Failure of the test circuit on the lower control board	Replace the lower controller.
E07	Missing safety key.	Insert the safety key in the designated place on the computer.
	Failure of the safety key system.	Replace the computer



The manufacturer is not responsible for improper use of the treadmill, in particular:

- product damage as a result of improper maintenance and improper installation,
- mechanical damage,
- wear of parts during normal use,
- for repairs that were not made by a professional service,
- improper handling or storage, exposure to water.

	<p>This symbol means that the product must not be disposed of with other household waste. Polish law prohibits the mixing of used electrical and electronic equipment with other waste under penalty of a fine. Potential negative effects on the environment and human health that could result from improper waste handling arising from waste electronic equipment can be prevented if the product is disposed of in an appropriate manner.</p>
	<p>The packaging is recyclable. Suitable for segregation.</p>
	<p>The packaging includes an operating manual which should be read before use.</p>
	<p>Do not litter! Throw the packaging into the trash.</p>
	<p>Protect against falling and dropping. Do not throw.</p>
	<p>Fragile - handle with care.</p>
	<p>Protect against moisture and getting wet.</p>
	<p>Do not use a crane.</p>

Treadmill for home use – class HC
The manual can be downloaded from
www.mediaexpert.pl



INSTRUKCJA TŁUMACZONA Z ORYGINAŁU



UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia

WAŻNE: Przed użyciem tego produktu przeczytaj uważnie wszystkie zalecenia. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

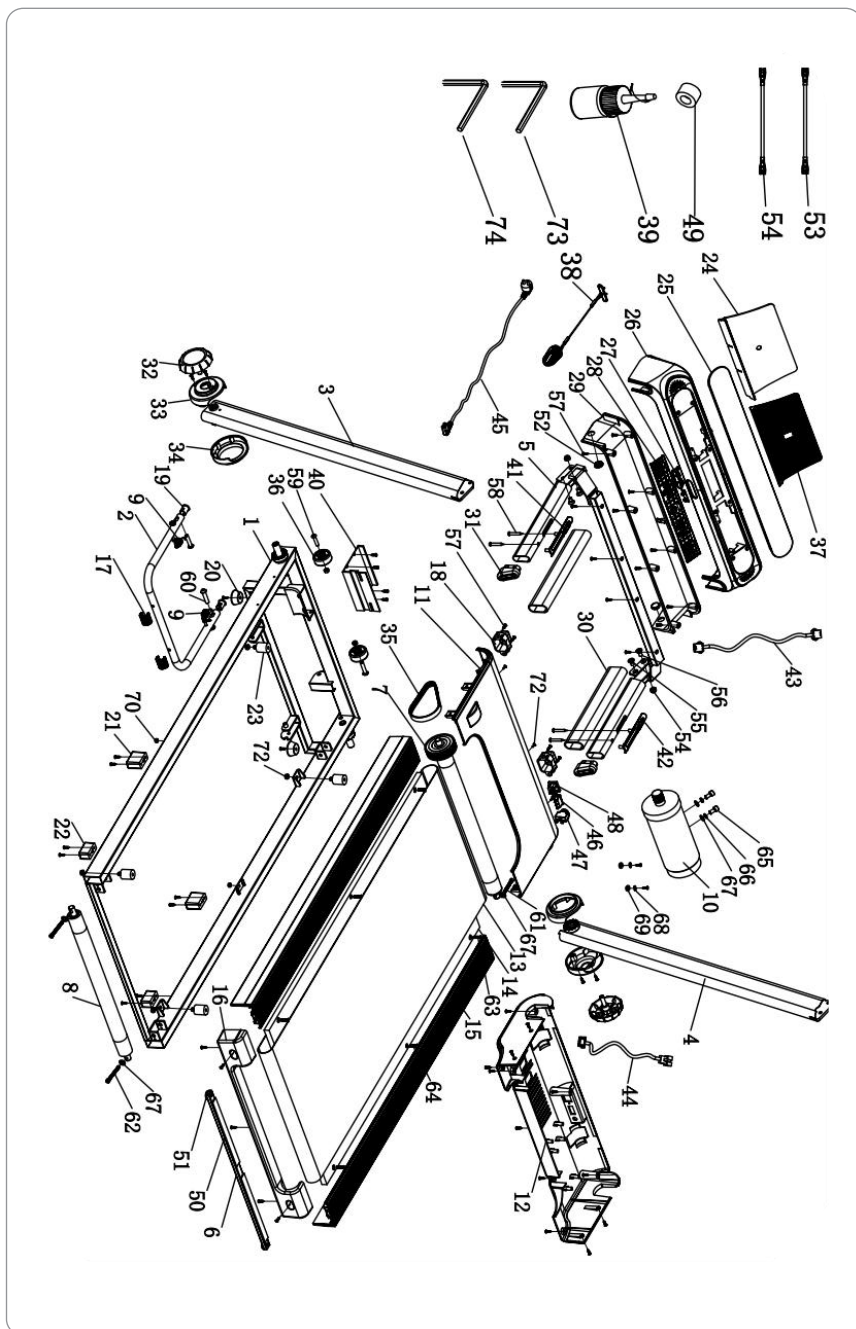
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Przed rozpoczęciem użytkowania, sprawdź czy wszystkie wymienione elementy znajdują się w opakowaniu.

1 	24 	55
38 	39 	43
73 	74 	

Nr.	Nazwa	szt.
1	Bieżnia	1
24	Uchwyt na tablet	1
55	Śruba M8*10	2
38	Klucz bezpieczeństwa	1
39	Olej silikonowy	1
43	Przewód zasilający	1
73	5# Klucz imbusowy	1
74	6# Klucz imbusowy	1

RYСУNEK ROZŁOŻONEGO URZĄDZENIA



LISTA CZĘŚCI

Nr.	Opis	szt.	Nr.	Opis	szt.
1	Rama główna	1	38	Klucz bezpieczeństwa	1
2	Rama bazowa	1	39	Butelka z olejem	1
3	Lewy wspornik	1	40	Płyta sterowania	1
4	Prawy wspornik	1	41	Klawisz pulsu z przyciskiem start/stop	1
5	Rama komputera	1	42	Klawisz pulsu z przyciskami prędkości +/-	1
6	Rura wzmacniająca płyty bieżnej	1	43	Przewód górny komputera	1
7	Wałek przedni	1	44	Przewód dolny komputera	1
8	Wałek tylny	1	45	Przewód zasilający	1
9	Sprężyna	2	46	Przełącznik	1
10	Silnik	1	47	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	1
11	Pokrywa silnika	1	48	Gniazdo przewodu zasilającego	1
12	Dolna pokrywa silnika	1	49	Pierścień magnetyczny	1
13	Pas bieżny	1	50	Podkładka amortyzująca	2
14	Płyta bieżna	1	51	Nylonowa podkładka izolacyjna	2
15	Poręcz boczna	2	52	Zaślepka/Pokrywa otworu	2
16	Zaślepka	1	53	Przewód Blue	1
17	Podkładka w kształcie litery C	2	54	Przewód Brown	1
18	Przednia podkładka	2	55	Śruba M8*15	2
19	Wtyczka wewnętrzna	2	56	Śruba M8*20	2
20	Podkładka	2	57	Śruba ST4.2*19	52
21	Przednia podkładka	2	58	Śruba ST4.2*50	4
22	Tylna podkładka	2	59	Śruba M8*35	2
23	Podkładka amortyzująca	4	60	Śruba M6*40	2
24	Uchwyt na tablet	1	61	Śruba M8*40	1
25	Panel komputera	1	62	Śruba M8*50	2
26	Górna pokrywa komputera	1	63	Śruba M8*25	4
27	Baza klucza bezpieczeństwa	1	64	Śruba M8*35	2
28	Podstawa komputera	1	65	Śruba M8*14	2
29	Pokrywa dolna komputera	1	66	Podkładka sprężynowa 8	2
30	Uchwyt piankowy	2	67	Podkładka płaska 8	7
31	Wtyczka wewnętrzna	2	68	Podkładka sprężynowa 5	2
32	Pokrętło	2	69	Podkładka blokująca 5	2
33	Zewnętrzna pokrywa pionowa	2	70	Nakrętka M6	2
34	Wewnętrzna pokrywa pionowa	2	71	Nakrętka M8	8
35	Pas silnika	1	72	Śruba M4*8	3
36	Koło	2	73	5#Klucz imbusowy	1
37	Podkładka na uchwyt na tablet	1	74	6#Klucz imbusowa	1

INSTRUKCJA OBSŁUGI

WPROWADZENIE:

Dziękujemy za zakup naszego produktu. W celu zapewnienia bezpieczeństwa i prawidłowego stosowania, przed pierwszym użyciem produktu zapoznaj się z instrukcją oraz zachowaj ją, gdyż zawiera ważne informacje.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA UŻYTKOWNIA:

Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi przed rozpoczęciem użytkowania i ściśle przestrzegać zawartych w niej poleceń podczas korzystania z produktu. Proszę zachować instrukcję obsługi, gdyż zawiera ona ważne informacje.

A. ZASILANIE ENERGIĄ ELEKTRYCZNĄ



Nie używaj przedłużaczy ani nie próbuj w żaden sposób modyfikować dostarczanego przewodu zasilającego. Może to spowodować ryzyko pożaru lub porażenia prądem, a także uszkodzenie komputera. Urządzenie musi być prawidłowo uziemione.

1. Przewód zasilający do sieci można podłączyć dopiero po pomyślnym zakończeniu montażu i założeniu osłony na silnik!

- Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni w pobliżu uziemionego gniazdka elektrycznego o odpowiednim napięciu i częstotliwości prądu.
- Zaleca się ustawienie bieżni na specjalnej macie dedykowanej dla sprzętu fitness.
- Podłącz przewód zasilający do listwy przeciwprzepięciowej (nie wchodzi w skład zestawu), a następnie podłącz listwę przeciwprzepięciową do obwodu z uziemieniem. Żadne inne urządzenia nie powinny znajdować się w tym samym obwodzie.
- Przewód zasilający nie może być narażony na działanie wysokich temperatur.
- Przewód zasilający nie może znajdować się w pobliżu ruchomych części bieżni i kół transportowych.
- Nie używaj łatwopalnych sprayów w pobliżu urządzenia. Iskry w obszarze silnika mogą spowodować pożar w środowisku łatwopalnym.
- Przewód zasilający i wtyczka muszą być zawsze w idealnym stanie. W przypadku zauważenia uszkodzeń nie podejmuj prób samodzielnej naprawy i nie korzystaj z bieżni! Serwisowanie inne niż procedury

opisane w tej instrukcji powinny być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis.

9. Zawsze odłączaj przewód zasilający przed zdjęciem jakiegokolwiek części osłony bieżni.

10. **NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Należy odłączyć bieżnię od zasilania na czas czyszczenia lub konserwacji. Zapobiegnie to ryzyku porażenia prądem.

11. Nigdy nie wystawiaj bieżni na działanie wilgoci lub deszczu. Bieżnia nie jest przeznaczona do użytku na zewnątrz. Nie należy jej używać w pobliżu basenu lub innego środowiska o dużej wilgotności powietrza.

B. METODY UZIEMIENIA

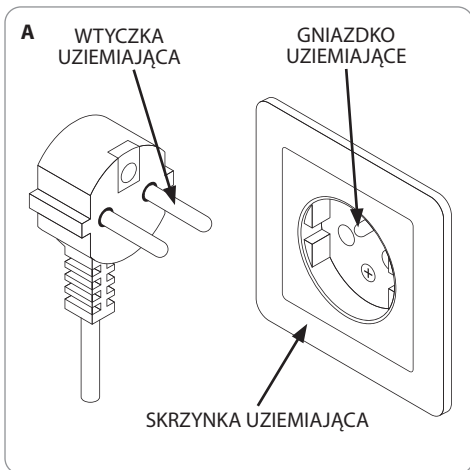
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód uziemiający i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione, zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.



NIEBEZPIECZEŃSTWO - Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenie może spowodować ryzyko porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki dołączonej do produktu - jeśli nie będzie pasować do gniazdka, właściwe gniazdko powinno zostać zainstalowane przez wykwalifikowanego elektryka.

Ten produkt jest przeznaczony do stosowania w obwodzie napięcia znamionowego 220 V i posiada wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka pokazana na rysunku A.

Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Nie używaj adaptera.



C. BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA



1. Ustaw bieżnię na czystej, poziomej powierzchni. Bieżnię można używać tylko wtedy, gdy jest ustawiona na twardej i równej powierzchni.
2. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, gdyż może to zakłócić prawidłową wentylację lub uszkodzić dywan i silnik bieżni.
3. Ustaw bieżnię tak, aby wtyczka była widoczna i łatwo dostępna.
4. Zapewnij odpowiednią ilość wolnej przestrzeni wokół bieżni (min. 0,6 m, najlepiej 1,5 m).
5. Bieżnia wyposażona jest w klucz zabezpieczający. Po wyjęciu klucza zabezpieczającego, pas biegowy natychmiast się zatrzymuje i następuje wyłączenie panelu sterującego (odcięcie zasilania). Aby ponownie włączyć wyświetlacz, należy ponownie włożyć klucz zabezpieczający.
6. Ze względów bezpieczeństwa przed każdym ćwiczeniem przymocuj do ubrania plastikowy klips klucza zabezpieczającego. W przypadku upadku lub jeżeli bieżnia nagle zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki, lub przypadkowego zwiększenia prędkości, bieżnia automatycznie zatrzyma się gwałtownie po wyjęciu klucza bezpieczeństwa z konsoli.
7. Przed użyciem należy upewnić się, że pas biegowy jest dobrze naciągnięty.
8. Przed uruchomieniem bieżni należy najpierw wejść

na boczne platformy (po prawej i lewej stronie pasa bieżnego), następnie uruchomić bieżnię i wejść na pas bieżny (przy minimalnej prędkości). W ten sposób unikniesz uszkodzenie silnika.

9. Zmieniaj prędkość powoli, aby uniknąć nagłych jej skoków. Zmiany prędkości bieżni nie będą widoczne natychmiast. Za pomocą przycisków ustaw żądaną prędkość na wyświetlaczu. Urządzenie dostosuje się stopniowo.

10. Zanim zejdziesz z bieżni lub w przypadku zmiany ustawień na konsoli, wejdź na boczne platformy i zawsze trzymaj się poręczy!

11. Zachowaj ostrożność, jeśli podczas chodzenia po bieżni wykonujesz inne czynności, takie jak oglądanie telewizji lub czytanie. Czynności te mogą rozpraszać, prowadząc do utraty równowagi i powodując upadki i urazy.

12. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

13. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

14. To urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (w tym dzieci) o obniżonej sprawności fizycznej, z niepełnosprawnością fizyczną lub umysłową, ani dla osób, które nie mają doświadczenia w ćwiczeniach na podobnym urządzeniu lub nie mają wystarczających informacji i nie zapoznali się z instrukcją obsługi bieżni. Osoby te mogą ćwiczyć na urządzeniu wyłącznie pod ścisłym nadzorem upoważnionej osoby, która jest bezpośrednio odpowiedzialna za ich bezpieczeństwo. W żadnym wypadku nie należy pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem.

15. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia. Może on pomóc w dostosowaniu częstotliwości i intensywności ćwiczeń (docelowy poziom tętna) oraz czasu odpowiedniego dla Twojego wieku i kondycji fizycznej.

16. **UWAGA!** Jeśli odczuwasz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, czujesz się słabo lub odczuwasz dyskomfort podczas ćwiczeń, **NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING!** Przed kontynuowaniem skonsultuj się z lekarzem.

17. Pomiar tętna nie służy do oceny stanu zdrowia. Na wykrywanie tętna mogą mieć wpływ różne czynniki, w tym ruch użytkownika. Pomiar tętna jest jedynie wskazówką orientacyjną w trakcie treningu.

18. Podczas ćwiczeń na bieżni noś odpowiednią odzież. Nie noś długich, luźnych ubrań, które mogłyby utknąć w urządzeniu. Zawsze noś buty do biegania lub aerobiku z gumową podeszwą. Nigdy nie korzystaj z bieżni będąc boso lub mając na sobie jedynie skarpetki, lub sandały.

19. Bieżnia przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego i nie jest przeznaczona do długotrwałego użytkowania.

20. Zaleca się odłączenie zasilania na 10 minut po 1 godzinie biegania w celu zapobiegnięcia nadmiernej eksploatacji sprzętu oraz ewentualnym usterkom wynikającym z tego tytułu.

21. Gdy bieżnia nie jest używana, zawsze należy ustawić wszystkie przyciski do pozycji OFF i odłączyć przewód zasilający od gniazdka.

22. Olej silikonowy powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku przypadkowego połknięcia lub dostania się oleju do oczu, przepłucz wodą i skonsultuj się lekarzem.

23. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli zewnętrzna obudowa jest pęknięta lub połamana (odsłonięta konstrukcja wewnętrzna) lub jeśli pęknięte są zespawane elementy.



UWAGA:

Jeżeli zalecenia zawarte w niniejszej instrukcji nie będą przestrzegane, nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek problemy lub obrażenia.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar (mm)	1390 x 760 x 1160 mm	Zakres prędkości	1,0 - 12,0 km/h
Wymiar pasa (mm)	1200 x 450 mm	Silnik (moc)	DC 1,0 – 2,0 HP
Zasilanie	220 V	Częstotliwość znamionowa	50 Hz
Waga netto	39 kg	Max. waga użytkownika	110 kg
Wymiary po złożeniu	1390 x 760 x 275 mm		
Wyświetlacz	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIES, STEP, PULSE		

INSTRUKCJA MONTAŻU



UWAGA:

1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.

2. Nie przystępuj do montażu bieżni przed zapoznaniem się z instrukcją montażu. Nieprzestrzeżenie wskazówek może skutkować uszkodzeniem urządzenia.

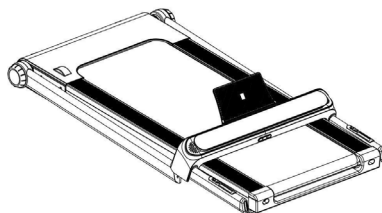
3. **Ze względu na ciężar bieżni, należy zachować odpowiednie środki ostrożności podczas jej obsługi.**

4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

5. **OSTRZEŻENIE: Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów podczas montażu.**

KROK 1

1



• Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni, a następnie ułóż potrzebne części obok bieżni.

• Aby zidentyfikować części użyte w montażu, zapoznaj się z rysunkami na obrazku.

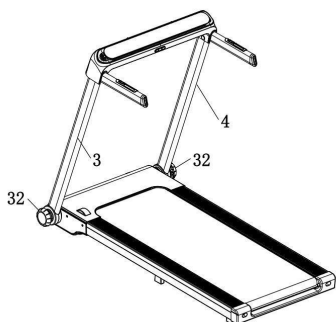
• Nie wyrzucaj opakowania do czasu zakończenia montażu.

KROK 2

1. Poluzuj pokrętkę (32) po obu stronach lewego i prawego wspornika, a następnie obróć je wykonując 7 lub 8 obrotów.

2. Chwyć lewy i prawy wspornik (3/4), podnieś je jednocześnie, a następnie trzymając komputer i wsporniki, obróć je do góry, aż do momentu, kiedy nie będą mogły się dalej obracać. Przytrzymaj wspornik (3) jedną ręką, a drugą ręką dokręć pokrętkę (32); przejdź na drugą stronę i powtórz to samo z drugim wspornikiem (4) i pokrętką.

2

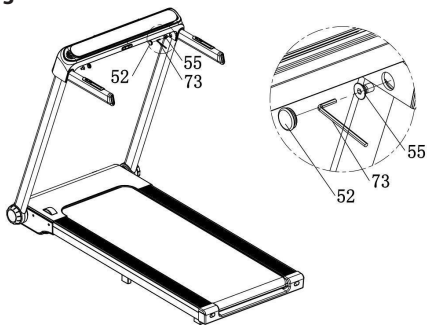


KROK 3

1. Połóż komputer na płasko, wyciągnij zaślepkę (52) z otworu, użyj klucza (73), zamocuj go na wsporniku za pomocą śruby (55), następnie dokręć drugą stronę, a następnie zablokuj razem.

2. Następnie włóż zaślepkę (52) z powrotem do otworu.

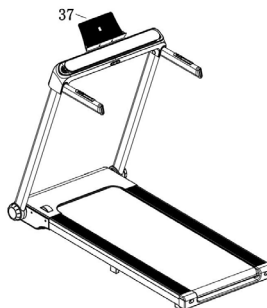
3



KROK 4

Włóż uchwyt na tablet (37) do komputera, jak pokazano na rysunku po lewej stronie.

4

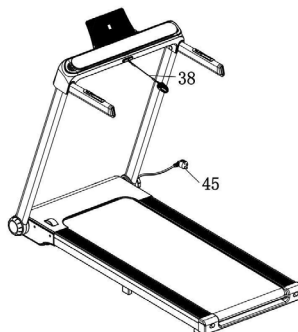


KROK 5

1. Włóż klucz bezpieczeństwa (38) do komputera.

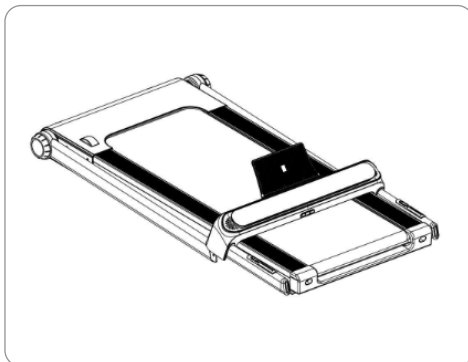
2. Włóż przewód zasilający do ramy głównej (45).

5



SKŁADANIE BIEŻNI

1. Składanie bieżni odbywa się dokładnie odwrotnie niż kroki montażu, a klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający muszą zostać usunięte.
2. Wyciągnij zaślepkę otworu znajdująca się w górnej wewnętrznej części na lewym i prawym wsporniku i odkręć śruby za pomocą klucza, a następnie umieść zaślepkę z powrotem na swoim miejscu (tak jak przy montażu w kroku 3).
3. Trzymaj wsporniki, poluzuj pokrętła po obu stronach lewego i prawego wspornika, a następnie odkręć je, wykonując 7 lub 8 obrotów; następnie wyciągnij lewy i prawy wspornik.
4. Trzymaj komputer, połóż go płasko na platformie bieżmowej i dokręć pokrętła po obu stronach wsporników.



PRZENOSZENIE BIEŻNI I USTAWIENIA W POZYCJI PIONOWEJ

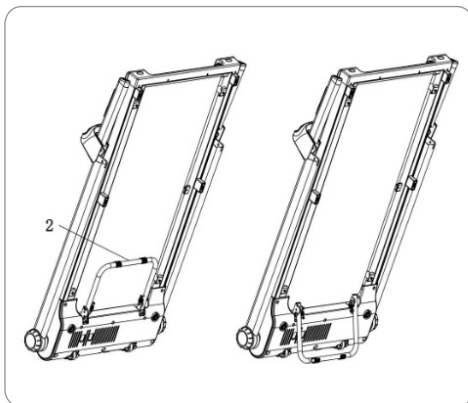


UWAGA:

Przed przeniesieniem bieżni, upewnij się, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazda elektrycznego.

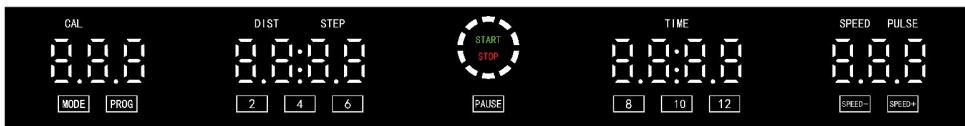
- Nie próbuj przenosić bieżni, jeśli nie jest złożona i w zablokowanej pozycji.

1. Po złożeniu urządzenia, chwyć jego koniec obiema rękami i podnieś do góry, tak aby kółka dotknęły podłoża, a następnie przesunij bieżnię na wybrane miejsce.
2. Trzymając urządzenie jedną ręką chwyć podstawę (2), pociągnij ją do góry do samego końca, a następnie opuść podstawę (2).
3. Połóż podstawę (2) na ziemi, umieszczając urządzenie blisko ściany.
4. Aby użyć bieżni, ustaw bieżnię w pozycji pionowej, pociągnij podstawę (2) w dół, a następnie podnieś podstawę (2). Zwolnij ją, gdy będzie na swoim miejscu, i przytrzymaj urządzenie po zablokowaniu podstawy.
5. Odwróć bieżnię, aby kółka dotknęły podłoża, a następnie przesunij bieżnię na miejsce użytkowania.
6. Połóż bieżnię na płasko i rozłóż ją zgodnie z krokami montażowymi.



ABY ZAPOBIEC JAKIKOLWIEK OBRAŻENIOM W CZASIE PODNOSZENIA CZY USTAWIANIA BIEŻNI, UPEWNIJ SIĘ ŻE TWÓJ CHWYT JEST PEWNY I STABILNY.

PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



WYŚWIETLACZ KONSOLI, WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

1. **Okno CAL (kalorie):** Pokazuje ilość spalonych kalorii.
2. **Okno DIST/STEP (dystans/kroki):** Pokazuje dystans oraz kroki.
3. **Okno TIME (czas):** Pokazuje czas biegu.
4. **SPEED/PULSE (prędkość/puls):** Pokazuje prędkość i puls. W ustawieniach programu wyświetla P01-P15, a przy ustawieniu FAT wyświetla FAT.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Należy PAMIĘTAĆ, że bieżnię można obsługiwać WYŁĄCZNIE po włożeniu klucza zabezpieczającego.

Nie naciskaj przycisków zbyt mocno. Aby je wcisnąć, nie trzeba wywierać zbyt dużego nacisku.

Przycisk START/STOP

1. Kiedy bieżnia jest w trybie czuwania, naciśnij ten przycisk, aby uruchomić bieżnię.
2. Kiedy bieżnia jest w stanie ustawiania programu, naciśnij ten przycisk, aby uruchomić bieżnię.
3. Kiedy bieżnia jest w stanie pauzy, naciśnij ten przycisk, aby wznowić poprzedni stan ruchu.
4. Gdy bieżnia pracuje, naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać bieżnię.

Przycisk PAUSE (PAUZA)

Kiedy bieżnia jest uruchomiona, naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać działanie silnika. Po pauzie dane dotyczące ćwiczeń zostaną zapisane. Naciśnij ponownie przycisk START, a urządzenie będzie działać na najniższej prędkości, natomiast pozostałe dane będą kontynuowane zgodnie ze stanem sprzed pauzy.

Przycisk PROGRAM

1. Kiedy bieżnia jest w trybie czuwania, naciśnij ten przycisk, aby przejść do ustawień programu automatycznego.

2. Po wejściu w ustawienia P15, kontynuuj naciśnięcie tego przycisku, aby przejść do ustawienia stanu poziomu tłuszczu w organizmie.

3. Proces operacyjny: ustawianie programu automatycznego -> ustawianie pomiaru poziomu tłuszczu w organizmie (FAT) -> powrót do stanu początkowego.

Przycisk MODE (TRYB)

1. Kiedy bieżnia jest w trybie czuwania, naciśnij ten przycisk, aby przejść do ustawienia trybu odliczania.
2. W stanie ustawiania poziomu tłuszczu w organizmie, naciśnij ten przycisk, aby przejść do ustawiania kolejnego parametru.
3. Proces operacyjny w trybie czuwania: odliczanie czasu -> odliczanie dystansu -> odliczanie kalorii -> powrót.
4. Proces operacyjny ustawiania pomiaru poziomu tłuszczu w organizmie: ustawienie płci -> ustawienie wieku -> ustawienie wzrostu -> ustawienie wagi -> test pomiaru poziomu tłuszczu w ciele.

Przycisk SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-)

1. Kiedy komputer jest w stanie pracy, można regulować wartość prędkości biegu.
2. W stanie ustawiania parametrów, można regulować wartość ustawianych parametrów.

Przyciski SPEED (PRĘDKOŚĆ) 2, 4, 6, 8, 10, 12

Przyciski te służą do szybkiego wyboru automatycznej prędkości. Kiedy bieżnia jest uruchomiona, naciśnij ten przycisk, aby bezpośrednio wybrać odpowiadającą wartość prędkości.

FUNKCJA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa składa się z włącznika dotykowego, klamry i nylonowej linki. Klucz awaryjny został zaprojektowany tak, aby pełnić funkcję mechanizmu zatrzymania awaryjnego. Z tego powodu niezwykle ważne jest, aby podczas korzystania z bieżni przewód klucza zabezpieczającego był przymocowany do ubrania przez cały czas. Podczas normalnego użytkowania, bieżnia może być obsługiwana tylko po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa w wyznaczonym miejscu.

1. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a okno LED wyświetli E07 lub „---”. Po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa, towarzyszyć temu będzie sygnał dźwiękowy. Jeśli bieżnia jest w ruchu, system szybko się zatrzyma.
2. Po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa za każdym

razem ekran zostanie w pełni wyświetlony, a następnie wejdzie w domyślny stan pracy systemu: wszystkie liczniki zostaną wyczyszczone, ustawiona wartość zostanie zresetowana, a bieżnia będzie w trybie czasowania programu manualnego P0.

PROGRAMY - INSTRUKCJE DOTYCZĄCE URUCHOMIENIA:

1. Jeden program manualny P0: Tryb normalny, tryb odliczania czasu, tryb odliczania dystansu, tryb odliczania kalorii
2. 15 programów ustawień: P01-P15
3. Funkcja pomiaru tłuszczu FAT

TRYB PRACY:

1. Umieść klucz bezpieczeństwa w pozycji włącznika klucza bezpieczeństwa na panelu. Komputer uruchomi się, zabrmi sygnał dźwiękowy raz, a następnie nastąpi przejście do programu manualnego.
2. Naciśnij przycisk START, okno czasu rozpocznie odliczanie, a sygnał dźwiękowy zabrmi przy każdym odliczaniu. Bieżnia rozpocznie pracę po zakończeniu odliczania.
3. Kiedy bieżnia pracuje, naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać urządzenie.

Działanie programu manualnego:

A: Naciśnij przycisk START, czas zacznie się odliczać, bieżnia uruchomi się po zakończeniu odliczania, a początkową prędkością będzie najniższa prędkość.

B: Naciśnij przyciski prędkości +/- aby dostosować prędkość.

C: Naciśnij przycisk skrótu prędkości, aby szybko ustawić prędkość oznaczoną przez przycisk.

D: Gdy bieżnia pracuje, naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać urządzenie.

E: W przypadku konieczności nagłego zatrzymania urządzenia wyciągnij klucz bezpieczeństwa, aby zatrzymać silnik, na wyświetlaczu pojawi się „---”, a brzęczyk wyda dźwięk ostrzegawczy.

F: Gdy ustawiona wartość czasu zmniejszy się do zera, prędkość będzie stopniowo spadać, aż do całkowitego zatrzymania, a brzęczyk wyda sygnał dźwiękowy.

G: Gdy ustawiona wartość kalorii zmniejszy się do zera, prędkość będzie stopniowo spadać, aż do całkowitego zatrzymania, a brzęczyk wyda sygnał dźwiękowy.

H: Gdy ustawiona wartość dystansu zmniejszy się do zera, prędkość będzie stopniowo spadać, aż do całkowitego zatrzymania, a brzęczyk wyda sygnał dźwiękowy.

ZAKRES USTAWIENÍ

USTAWIENIA PARAMETRÓW	START	USTAWIENIA POZĄTKOWE	ZAKRES USTAWIENÍ	ZAKRES WYŚWIETLANIA
TIME (MINUTE: SECOND) CZAS (MINUTA: SEKUNDA)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%) NACHYLENIE (%)	-	-	-	-
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	0.8	0.8	0.8 - 12	0.8 - 12
DISTANCE (DYSTANS)	0.00	1.00	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
HANDPULSE (TIMES/ MINUTE) TĘTNO (CZAS/ MINUTA)	-	-	-	50 - 199
CALORIES (THERM) SPALONE KALORIE (JEDNOSTKA CIEPŁA)	0.00	50.0	10.0 - 990	0.0 - 990



OSTRZEŻENIE:

- Na początku sesji treningowej zaleca się trzymanie niskiej prędkości oraz trzymanie się poręczy, dopóki nie poczujesz się komfortowo i zapoznasz się z obsługą bieżni.
- Zawsze przyczepiaj linkę klucza zabezpieczającego do ubrania.
- Naciśnięcie przycisku STOP lub wyciągnięcie klucza zabezpieczającego spowoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni.

MANUAL MODE (Tryb manualny):

1: Jak wejść do programu manualnego:

A: Po uruchomieniu bieżni i pełnym wyświetleniu ekranu, urządzenie znajduje się w początkowym stanie czuwania. Naciśnij przycisk START, aby wejść do trybu manualnego.

B: W stanie zatrzymania, naciśnij przycisk PROG, aby wybrać tryb normalny w programie manualnym.

Wskazówki dotyczące obsługi: Początkowa prędkość wynosi 0,8 km/h, a okna czasu, dystansu i kalorii zaczynają odliczanie od zera. Naciśnij przycisk regulacji prędkości, aby dostosować prędkość biegu. Jeśli czas ćwiczeń przekroczy 99:59 minut, bieżnia automatycznie się wyłączy.

2: Funkcje trybu w programie manualnym:

- W początkowym stanie czuwania, naciśnij przycisk "MODE" (TRYB), aby przejść przez tryb czasowy, tryb dystansu i tryb kaloryczny.

- Po wejściu w tryb normalny w programie manualnym, naciśnij przycisk trybu "MODE" (TRYB) aby móc wybrać różne tryby w stanie czuwania, a następnie naciśnij przycisk „START”, aby uruchomić bieżnię po zakończeniu ustawień.

- Domyślnie jest to najniższa prędkość, a prędkość treningu jest regulowana przez użytkownika.

3: Tylko jeden z trybów normalnego, odliczania czasu, odliczania dystansu i odliczania kalorii może być ustawiony, a uruchamia się on zgodnie z ostatnim ustawieniem. Ustawione parametry odliczają się, a pozostałe pokazują naliczanie.

A: Przy rozpoczęciu programu manualnego, okno czasu wyświetla czas jako 0:00; czas, dystans i kalorie naliczają się, a funkcja ustawiania jest wyłączona.

- Gdy bieżnia jest uruchomiona, naciśnij przycisk PAUSE (PAUZA), bieżnia stopniowo zacznie zwalniać, aż całkowicie się zatrzyma, a dane bieżni zostaną zachowane.

- Naciśnij ponownie przycisk START, a uruchomione zostaną ostatnie dane, urządzenie będzie działać na najniższej prędkości. Naciśnij przycisk „STOP”, a bieżnia zwolni stopniowo, aż do całkowitego zatrzymania, a wszystkie ustawienia wrócą do stanu domyślnego.

B: Tryb odliczania czasu:

W stanie czuwania naciśnij przycisk MODE, aby wybrać tryb odliczania czasu, w tym czasie okno czasu wyświetla 15:00 minut i miga i można ustawić wymagany czas za pomocą przycisków +/- . Zakres ustawień wynosi od 5:00-99:00 minut. Naciśnij przycisk START, aby wejść w tryb odliczania czasu.

Wskazówki dotyczące obsługi: Początkowa prędkość biegu wynosi 0,8 km/h, okno czasu zaczyna odliczać czas zgodnie z ustawionym czasem biegu, a okna dystansu i kalorii zaczynają liczyć od zera. Naciśnij przycisk regulacji prędkości, aby dostosować prędkość biegu. Gdy czas odliczy się do zera, bieżnia zacznie stopniowo zwalniać pracę.

C: Tryb odliczania dystansu:

W początkowym stanie czuwania, naciśnij przycisk MODE, aby wybrać tryb odliczania dystansu. W tym czasie, okno dystansu wyświetla 1 km i miga. Można ustawić wymaganą odległość do przebiegnięcia za pomocą przycisku +/- . Zakres ustawień wynosi od 0,5-99,9 km. Naciśnij przycisk START, aby wejść w tryb odliczania dystansu.

Wskazówki dotyczące obsługi: Początkowa prędkość biegu wynosi od 0,8 km/h. W oknie dystansu rozpocznie się odliczanie zgodnie z ustawieniami. Okna czasu i kalorii zaczynają liczyć od zera. Naciśnij przycisk regulacji prędkości, aby dostosować wartość prędkości biegu. Gdy odliczanie dobiegnie końca, bieżnia zacznie stopniowo zwalniać pracę.

D: Tryb odliczania kalorii:

W początkowym stanie czuwania, naciśnij przycisk MODE, aby wybrać tryb odliczania kalorii. W tym czasie, okno kalorii wyświetla 50 i miga. Można ustawić wymaganą liczbę spalonych kalorii za pomocą przycisków +/- . Zakres ustawień wynosi od 10-999. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć tryb odliczania kalorii.

Wskazówki dotyczące obsługi: Początkowa prędkość biegu wynosi 0,8 km/h. W oknie kalorii rozpocznie się odliczanie zgodnie z ustawieniami. Okna czasu i dystansu zaczynają liczyć od zera. Naciśnij klawisz regulacji prędkości, aby dostosować wartość prędkości biegu. Gdy odliczanie osiągnie zero, bieżnia zacznie stopniowo zwalniać pracę.

PROGRAM MODE (Tryb Programu):

Wejście do programu automatycznego:

W początkowym stanie czuwania lub stanie ustawiania trybu, naciśnij przycisk PROG, aby wejść do programu automatycznego i wybierz jeden z P01-P15, w tym czasie okno czasu wyświetla 30:00 minut i miga (można ustawić za pomocą przycisku +/- prędkości dla czasu biegu, zakres ustawień to 5:00-99:00 minut), naciśnij przycisk START, aby rozpocząć działanie programu automatycznego.

Instrukcje biegu:

1: Każdy program jest podzielony na 20 faz, czas każdej fazy = 1/20 ustawionego czasu, okno czasu

zaczyna odliczać czas zgodnie z ustawionym czasem biegu, a okna dystansu i kalorii zaczynają liczyć od zera.

2: Podczas przełączania się między poszczególnymi fazami, usłyszysz sygnał dźwiękowy. Naciśnij przycisk regulacji prędkości, aby dostosować wartość prędkości biegu. Gdy program przejdzie do kolejnej fazy, wartość prędkości automatycznie dostosuje się do wartości domyślnej następnej fazy.

3: Naciśnij ponownie przycisk START, urządzenie będzie działać zgodnie z prędkością w programie automatycznym.

4: Gdy ustawiony czas zmniejszy się do zera, prędkość będzie stopniowo spadać, aż do całkowitego zatrzymania, a brzęczyk wyda sygnał dźwiękowy.

PROGRAMY WBUDOWANE:

TIME (CZAS)		Ustawienie czasu / 20 czas = czas biegu każdego cyklu																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

POMIAR POZIOMU TŁUSZCZU

Wskaźnik Tkanki Tłuszczowej (FAT) to pomiar stosunku między wzrostem a wagą, a nie proporcjami ciała. FAT jest odpowiedni dla każdego mężczyzny i kobiety i stanowi podstawę do regulacji wagi wraz z innymi wskaźnikami zdrowia.

Wejście do ustawień pomiaru tkanki tłuszczowej: Gdy bieżnia znajduje się w stanie czuwania lub stanie ustawiania trybu, naciśnij przycisk PROG, aby wybrać program pomiaru tkanki tłuszczowej i rozpocząć pomiar.

Instrukcje ustawień pomiaru tkanki tłuszczowej: Po wejściu w stan ustawień pomiaru tkanki tłuszczowej, okno:

- prędkości wyświetla funkcję parametru (FX)
- okno czasu wyświetla ustawioną wartość, naciśnij klawisz +/- prędkości, aby dostosować ustawioną wartość, naciśnij przycisk MODE, aby wybrać następane ustawienie.

1. Pierwszy element to ustawienie płci (F1): wartość początkowa to 1 (zakres ustawień 1-2, 1 oznacza mężczyznę; 2 oznacza kobietę)

2. Drugi element to ustawienie wieku (F2): wartość początkowa to 25 (zakres ustawień od 10 do 99 lat)

3. Trzeci element to ustawienie wzrostu (F3): wartość początkowa to 170 (zakres ustawień od 100 do 200 cm)

4. Czwarty element to ustawienie wagi (F4): wartość początkowa to 70 (zakres ustawień od 20 do 150 kg)

5. Piąty element to test tkanki tłuszczowej (F5): wartość początkowa to ---

Test tkanki tłuszczowej: Po zakończeniu ustawień, przejdź do piątego elementu testu tkanki tłuszczowej, początkowo wyświetli się „---”, w tym momencie przytrzymaj czujniki pulsu obiema rękami przez około 5 sekund, a wskaźnik pomiaru tkanki tłuszczowej zostanie wyświetlony.

Właściwa zawartość FAT (TŁUSZCZ) w zależności od płci, mieści się w przedziale od 20 do 25. Jeśli zawartość tłuszczu w organizmie wynosi poniżej 19, oznacza to niedowagę. Jeśli zawartość tłuszczu w organizmie wynosi pomiędzy 25 a 29, oznacza to nadwagę, a powyżej 30 - otyłość. Jest to wartość referencyjna, patrz poniżej. (Dane służą wyłącznie celom informacyjnym, a nie medycznym).

F1	PŁEĆ	01 MĘŻCZYNA	02 KOBIETA
F2	WIEK	18 - 99	
F3	WYSOKOŚĆ	100 - 200	
F4	WAGA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Niedowaga
	FAT	= (20---25)	Waga w normie
	FAT	= (25---29)	Nadwaga
	FAT	≥30	Otyłość

FUNKCJA RĘCZNEGO POMIARU PULSU

Po włączeniu bieżni, przytrzymaj czujniki pulsu obiema rękami przez około 5 sekund. Okno wyświetlacza pulsu pokaże początkową wartość pulsu. Trzymaj ręce mocno, okno wyświetlacza pulsu będzie stopniowo zmieniać dane, które zbliżą się do aktualnej wartości pulsu po około 60 sekundach.

Instrukcje dotyczące funkcji ręcznego pomiaru pulsu: poniższe warunki mogą powodować nieregularne dane:

1. Podczas pomiaru, dłonie zaciśnięte są na czujnikach pulsu zbyt mocno - nie ściskaj czujników dłońmi zbyt mocno.

2. Podczas biegu, jednoczesne trzymanie uchwytów i przeprowadzanie pomiaru spowoduje ciągle zmiany. Kiedy konieczne jest przeprowadzenie pomiaru, zaleca się przerwanie ćwiczeń, położenie stóp na bocznych platformach po obu stronach i spokojne trzymanie rąk.

3. Kiedy dłonie są suche lub zimne, lub u osób ze szczególnie grubą skórą dłoni.



UWAGA:

Dane pomiaru pulsu służą tylko dla celów ćwiczeniowych i nie mogą być używane jako dane medyczne ze względu na metodę pomiaru oraz wiele innych czynników na to wpływających.



OSTRZEŻENIE:

System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. **Jeśli poczujesz mdłości, ucisk w klatce piersiowej, zawroty głowy - natychmiast przerwij ćwiczenia!**

TRYB ECO

W trybie gotowości bieżnia przechodzi w tryb ECO po 10 minutach, jeśli nie nastąpi rozpoczęcie użytkowania bieżni. W tym czasie na ekranie wyświetlacza nie pokazują się żadne informacje. Aby wyjść z trybu gotowości, naciśnij dowolny przycisk na ekranie.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

ROZGRZEWKĄ PRZED TRENINGIEM

Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto rozgrzać mięśnie. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc pierwsze 5 ~ 10 minut przeznacz na rozgrzewkę. Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające przedstawione na obrazku - wykonaj pięć powtórzeń na każdą nogę po 10 sekund lub dłużej.

Skłony w przód: Lekko ugnij kolana, wykonaj powoli skłon tułowia w przód, rozluźnij plecy i ramiona, spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy (zobacz Rysunek 1).

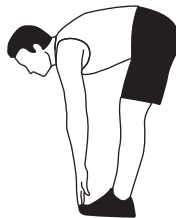
Rozciąganie mięśni trójkątowych łydek: Siedząc na podłodze, wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij i przyciągnij do wyprostowanej nogi. Spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 2).

Rozciąganie ścięgna Achillesa: Oprzyj się dłońmi o ścianę, jedną nogę wyciągnij do tyłu i wyprostuj. Pięty na podłodze, skierowane w kierunku ściany. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 3).

Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda: Podeprzyj się prawą ręką o ścianę, a lewą ręką złap się za lewą kostkę. Pociągnij ją w kierunku pośladków, aż poczujesz napięcie w udzie. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 4).

Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrznych części ud): Usiądź, łącząc stopy podeszwami, kolana na zewnątrz. Pociągnij stopy w kierunku pachwiny. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy (zobacz Rysunek 5).

1



2



3



4



5



FAZA ROZGRZEWKI:

Jeśli masz więcej niż 35 lat lub nie czujesz się doskonałym zdrowiem i jest to Twoja pierwsza aktywność fizyczna, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub specjalistą.

Zanim zaczniesz korzystać z bieżni, naucz się jak ją obsługiwać, uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość itp.; nie stój wtedy na urządzeniu. Następnie możesz rozpocząć korzystanie z urządzenia. Stań na antypoślizgowych szynach bocznych i chwyć poręcz obiema rękami. Utrzymuj niską prędkość około 1,0-2,0 km/h, po przyzwyczajeniu się do prędkości, możesz rozpocząć bieg i zwiększyć prędkość do 3 km/h. Utrzymuj prędkość przez około 10 minut, a następnie zatrzymaj urządzenie.

FAZA ĆWICZEŃ:

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, dowiedz się, w jaki sposób dostosować prędkość. Przejdź około 1 km ze stałą prędkością i zapisz czas, zajmie Ci to około 15-25 minut. Jeśli maszerujesz z prędkością 3 km/h, pokonanie 1 km zajmie Ci około 12 minut. Jeśli czujesz się komfortowo przy stałej prędkości, możesz ją zwiększyć, a po 30 minutach będziesz mógł wykonywać bardziej intensywny trening. Na tym etapie nie należy gwałtownie zwiększać prędkości.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ:

Rozgrzewka przy prędkości 1,0-2,0 km/h przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 3,0 km/h, maszeruj przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 4,0 km/h i maszeruj kolejne 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,5 km/h po każdym kolejnych 2 minutach. Trenuj, mając na uwadze swoje samopoczucie.

SPALANIE KALORII –

NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB:

Rozgrzewka przez 5 minut przy prędkości 3,0 km/h, następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,5 km/h na każde 2 minuty, aż do stałej prędkości, która będzie dla Ciebie odpowiednia przez 45 minut. Na koniec powinieneś stopniowo zmniejszać prędkość przez 4 minuty.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ:

Cykl treningowy: 3-5 razy/tydzień, 15-60 min/trening. Ułóż profesjonalny plan treningowy. Intensywność biegu możesz kontrolować, regulując prędkość bieżni.

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia. Specjaliści pomogą Ci ułożyć odpowiedni harmonogram ćwiczeń, dostosowany do Twojego wieku i stanu zdrowia; określić tempo ćwiczeń, intensywność treningu. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

Możesz wybrać standardową prędkość chodu lub prędkość joggingu, jeśli ćwiczysz na bieżni. Jeśli nie masz wystarczającego doświadczenia lub nie jesteś w stanie wybrać odpowiedniej prędkości, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją:

PRĘDKOŚĆ:	POZIOM:
1,0-3,0 km/h	dla osób początkujących
3,0-4,5 km/h	spokojny, nieintensywny trening
4,5-6,0 km/h	standardowy chód
6,0-7,5 km/h	szybki chód
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	średnia prędkość biegu



UWAGA:

Przy chodzeniu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach ≤ 6 km/h. Przy bieganiu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach ≥ 8 km/h.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI



OSTRZEŻENIE:

Zawsze odłączaj bieżnię od prądu przed czyszczeniem lub konserwacją.

CZYSZCZENIE BIEŻNI

Nie zaniedbuj regularnej konserwacji, wydłuży to żywotność urządzenia. **Uszkodzenia spowodowane niewystarczającą dbałością o urządzenie nie podlegają gwarancji!** Utrzymuj bieżnię w czystości poprzez regularne jej odkurzanie. Pamiętaj, aby wyczyścić odsłonięte części blatu po obu stronach pasa bieżni, a także boczne platformy. Utrzymuj buty do biegania w czystości, aby uniknąć gromadzenia się ciał obcych pod pasem bieżni.

• **Bieżnię, ramę konsoli i powierzchnię bieżni** należy czyścić raz w tygodniu wilgotną i miękką szmatką. Pamiętaj również o usunięciu kurzu spod bieżni. **Nie używaj ręczników papierowych - są szorstkie i mogą uszkodzić czyszczone powierzchnie.**

• **Regularnie co miesiąc** należy czyścić z kurzu i brudu miejsce pod pokrywą silnika bieżni. Jeśli masz w domu zwierzęta, należy czyścić ją częściej.

Instrukcja usuwania zabrudzeń spod pokrywy silnika:

1. Wyłącz bieżnię i odłącz ją od źródła zasilania.
2. Odkręć pokrywę silnika ze wszystkich stron.
3. Użyj sprężonego powietrza lub szczotki z miękkim włosiem, aby zebrać kurz i inne zanieczyszczenia.
4. Następnie bardzo ostrożnie odkurz zanieczyszczenia za pomocą odkurzacza.
5. Po wyczyszczeniu urządzenia w przestrzeni silnika, przykręć z powrotem pokrywę silnika.

SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO I PŁYTY

• Pas bieżni i blat są już wstępnie nasmarowane. Tarcie pomiędzy pasem a platformą może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, wymagane jest regularne smarowanie urządzenia.

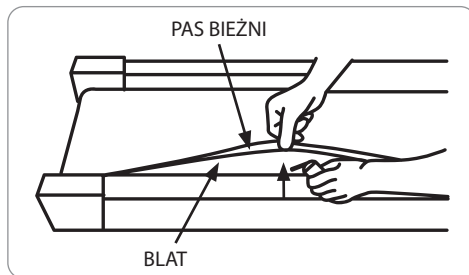
• Zalecane jest regularne sprawdzanie stanu blatu. Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym serwisem.

• **OSTRZEŻENIE: Każda naprawa powinna być przeprowadzona przez specjalistę.**

• Należy używać wyłącznie smaru przeznaczonego do tego celu! W zestawie znajduje się jedna butelka oleju silikonowego.

• Jeśli ćwiczysz na bieżni co najmniej godzinę dziennie, należy smarować bieżnię **jeden raz w miesiącu**, a jeśli używasz jej rzadziej, wystarczy to zrobić raz na trzy miesiące. Najlepiej smarować bieżnię po każdym 30 godzinach użytkowania.

Instrukcja smarowania bieżni:



1. Wyłącz bieżnię i odłącz ją od źródła zasilania.
2. Poluzuj sam pas bieżni, aby mieć łatwy dostęp do tylnych wałków (ważne jest, aby pamiętać, ile obrotów klucza zostało wykonanych podczas poluzowania pasa bieżni).
3. Użyj niewielkiej ilości smaru (**max 5 ml**) lub żelu w sprayu, aby uniknąć uszkodzenia mechanizmu bieżni. Zbyt duża ilość spowoduje nadmierny poślizg pasa, a smar może osadzić się na silniku, powodując jego przegrzanie. **Zalanie pasa, blatu, silnika lub elektroniki nie podlega reklamacji.**
4. Ponownie napnij pas (obróć klucz w przeciwnym kierunku dokładnie tyle razy, ile zostało to zrobione podczas luzowania pasa - w razie potrzeby wyśrodkuj pas).
5. Po nasmarowaniu nie używaj bieżni i najpierw pozwól jej pracować z niską prędkością (około 2-3 km/h) przez kilka minut, aby rozprowadzić smar na całej długości pasa.

Po nasmarowaniu pasa bieżni jest gotowa do użycia.



OSTRZEŻENIE:

Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!

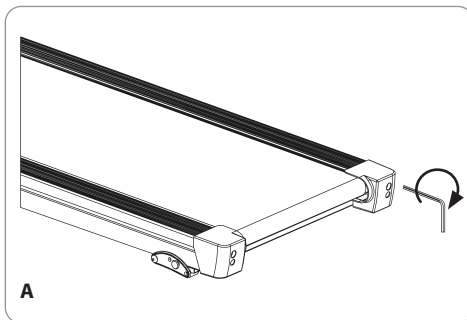
REGULACJA PASA

Jeśli pas będzie zbyt luźny, podczas użytkowania będzie się ślizgał; jeśli pas będzie zbyt napięty, wpłynie to na wydajność silnika i zwiększy ścieranie rolki oraz pasa. Pas można odsunąć od blatu na około 5-6 mm, o ile stopień naciągnięcia jest odpowiedni.

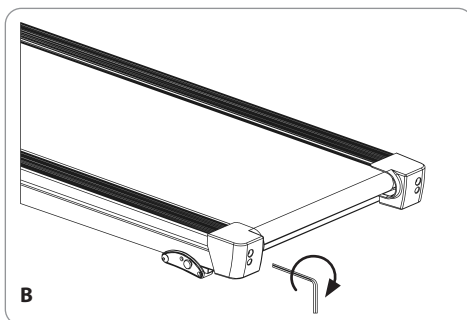
CENTROWANIE PASA DO BIEGANIA

Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Uruchom urządzenie z prędkością około 6-8 km/h, obserwując jej pracę. Jeśli pas bieżni przesuwają się w prawo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię, aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni.

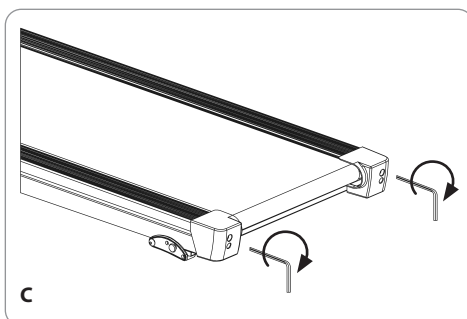
ZDJĘCIE – A



Jeśli pas bieżni przesuwają się w lewo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię, aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni. ZDJĘCIE – B



Po dłuższym okresie użytkowania pas może się poluzować i należy go wyregulować. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć lewą i prawą śrubę o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię, aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni. ZDJĘCIE – C











WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

BŁĄD:	OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
E01	Przewód komunikacyjny komputera nie jest podłączony poprawnie, jest uszkodzony, słaby kontakt	Podłącz ponownie przewód komunikacyjny
	Brak sygnału wyjściowego z komputera	Wymień komputer
	Brak sygnału wyjściowego z dolnego sterownika	Wymień dolny sterownik
E02	Przewód silnika nie jest podłączony w odpowiedni sposób	Sprawdź, czy przewód silnika jest podłączony poprawnie
	Brak napięcia wyjściowego lub nieprawidłowe napięcie wyjściowe do silnika z dolnego sterownika	Wymień dolny sterownik
	Nieodpowiedni silnik	Wymień silnik
E03	Awaria obwodu napędu PWM dolnej płyty sterującej	Wymień dolny sterownik
E04	Obciążenie bieźni przekracza znamionowe napięcie robocze silnika	Zaleca się użytkowanie w zakresie znamionowego napięcia roboczego silnika.
	Nieodpowiedni silnik bieźni	Wymień silnik
	Awaria obwodu wykrywania przepięcia silnika w dolnym sterowniku	Wymień dolny sterownik
E05	Obciążenie bieźni przekracza znamionowy prąd roboczy silnika	Zaleca się, aby znajdować się w zakresie znamionowego prądu roboczego silnika.
	Wystąpił problem z konstrukcją montażową bieźni i silnika, co skutkuje oporem silnika lub blokadą	Sprawdź, czy konstrukcja bieźni jest prawidłowa.
	Awaria układu ograniczającego dolny prąd sterujący	Wymień dolny sterownik
E06	Napięcie zasilania jest zbyt niskie	Sprawdź, czy linia zasilania jest prawidłowa
	Awaria obwodu testowego dolnej płyty sterującej	Wymień dolny sterownik
E07	Brak klucza bezpieczeństwa	Umieścić klucz bezpieczeństwa w wyznaczonym miejscu na komputerze.
	Awaria systemu klucza zabezpieczającego	Wymień komputer



Producent nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie bieźni, w szczególności:

- uszkodzenia produktu w wyniku niewłaściwej konserwacji i niewłaściwego montażu,
- uszkodzenia mechaniczne,
- zużycie części podczas normalnego użytkowania,
- za naprawy, które nie zostały dokonane przez profesjonalny serwis,
- niewłaściwa obsługa lub niewłaściwe przechowywanie, narażenie na działanie wody.

	<p>Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami.</p> <p>Można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego, jeśli produkt zostanie zutyliczowany w należyty sposób.</p>
	<p>Opakowanie nadaje się do recyklingu. Nadaje się do segregacji.</p>
	<p>W opakowaniu znajduje się instrukcja obsługi, z którą należy się zapoznać przed rozpoczęciem użytkowania.</p>
	<p>Nie śmieć! Wyrzuć opakowanie do kosza.</p>
	<p>Chronić przed upadkiem i upuszczeniem. Nie rzucać.</p>
	<p>Delikatne — obchodzić się ostrożnie.</p>
	<p>Chronić przed wilgocią i zamoknięciem.</p>
	<p>Nie używać dźwigu.</p>

Bieżnia do użytku domowego - klasa HC

Instrukcję można pobrać ze strony

www.mediaexpert.pl



WYPRODUKOWANO PRZEZ:

Spokey Sp. z o.o., al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice, Polska,
tel.:+48 32 317 20 00, www.spokey.pl / www.spokey.com,
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DLA:

Terg S.A.
ul. Za Dworcem 1D, 77-400 Złotów,
www.mediaexpert.pl