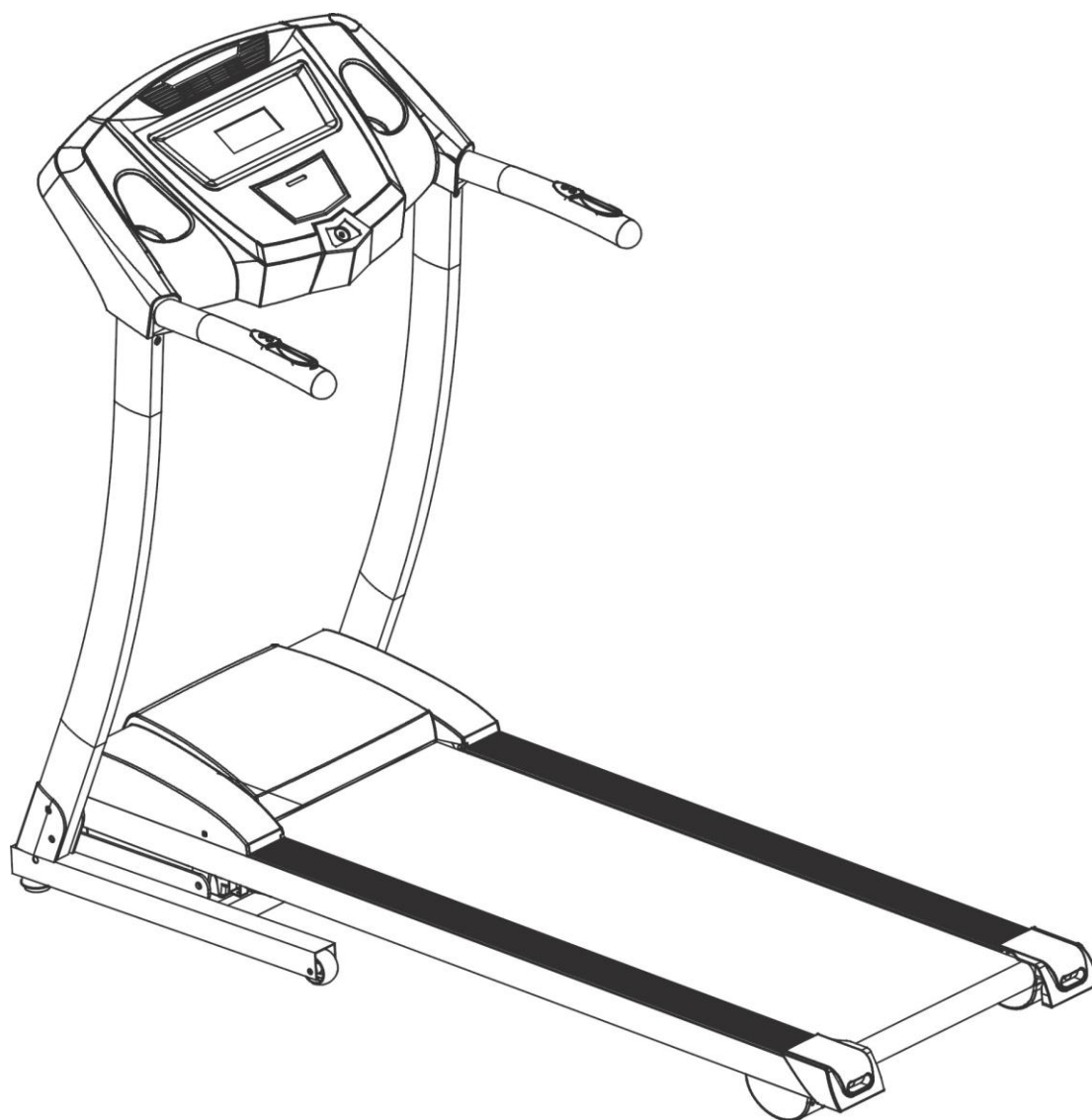




**BIEŻNIA ELEKTRYCZNA - MOTORIZED TREADMILL
ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS**

BE4500



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION
NÁVOD K OBSLUZE**

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS ZAWSZE PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 66 kg

Pas bieżny – 130 x 43 cm

Rozmiar po rozłożeniu – 167 x 73 x 131 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 115 kg

Silnik: 2.50hp

KONSERWACJA

Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do wycierania krawędzi pasa i przestrzeni między pasem a krawędzią ramy. Czyść również krawędź pasa z jego spodniej strony. Czyść górną część pasa szczoteczka i wodą z mydłem lub łagodnym detergentem raz na miesiąc.

Zanim zaczniesz znów używać bieżni, poczekaj aż urządzenie wyschnie.

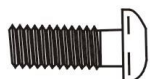
Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu. Zaleca się raz w roku zdjęcie czarnej pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.

UWAGA: PRZED CZYSZCZENIEM/SMAROWANIEM NALEŻY WYŁĄCZYĆ WTYCZKĘ Z GNIAZDKA.

LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Rama nośna	1	A1	Śruba półokrągła M8X50	2
2	J80*40 Zaślepka	2	A2	Śruba półokrągła M8X20	4
3	J80*40 Wtyczka	2	A3	Śruba okrągła M8X70	2
4	Lewy wspornik	1	A4	Śruba M8X45	1
5	Prawy wspornik	1	A5	Śruba M8X40	2
6	Płyta zasilania komputera	2	A6	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4.2X12	5
7	Lewa zaślepka	1	A7	Śruba M8X12	2
8	Prawa zaślepka	1	A8	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4 X16	4
9	Kwadratowa wtyczka (40*20)	4	A9	Śruba M10X60	1
10	Komputer/Kierownica	1	A10	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2.9X12	2
11	Klucz bezpieczeństwa	1	A11	Śruba M8X50	2
12	Nakrętka	2	A12	Śruba M8X30	1
13	Rama bazowa	1	A13	Śruba M10X45	3
14	Cylinder	1	A14	Śruba krzyżakowa M6X30	2
15	Tuleja cylindra	1	A15	Śruba półokrągła M8X30	1
16	Wspornik cylindra	1	A16	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4.2X10	11
17	Sprężyna cylindra	1	A17	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4.2X16	8
18	Rama pochylni	1	A18	Okrągła śruba M10X55	2
19	Boczne poręcze	2	A19	Śruba krzyżakowa M8X16	4
20	Sprężyna	2	A20	Śruba M5X30	8
21	Podnózek	2	A21	Śruba krzyżakowa samoblokująca M6X25	4
22	Podstawa pasa bieżnego	1	A22	Śruba półokrągła M10X50	2
23	Pas bieżny	1	A23	Śruba półokrągła M8X60	1
24	Tylne kółko	2	A24	Śruba półokrągła M8X35	2
25	Przednia rolka	1	A25	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2.9X12	2
26	6 v Pas	1	C1	Płaska podkładka φ8	17
27	Silnik	1	C2	Płaska podkładka φ6	8
28	Oslona silnika	1	C3	Płaska podkładka φ4	5
29	Tylna rolka	1	C4	Płaska podkładka φ10	9
30	φ10 Specjalna podkładka	4	C5	Duża płaska podkładka φ8	4
31	Silnik przechyłu bieżni	1	C6	Duża płaska podkładka φ4	8
32	Transformator	1	C7	Duża płaska podkładka φ5	8
33	Sterownik	1	C8	Podkładka sprężynująca φ8	2
34	Klucz bezpieczeństwa	1	C9	Podkładka sprężynująca φ4	4
35	Przycisk	1	C10	Podkładka sprężynująca φ5	8
36	Zacisk przewodu	1	B1	Nakrętka M6	2
37	Kółko	2	B2	Nylonowa nakrętka M10	4
38	Poduszka	4	B3	Nylonowa nakrętka M8	10
39	Kwadratowa wtyczka (50x25)	2	B4	Nylonowa nakrętka M6	6
40	Czujnik	1	B5	Nakrętka M4	2
41	Amortyzator płyty pasa bieżnego	1	B6	Nakrętka M5	8
42	Punkt mocowania poręczy	8	B7	Nakrętka M8	2
43	Stojan	6	D1	Klucz	1
44	Wspornik silnika	1	D2	Śrubokręt	1
45	Rurka prowadząca sprężyny	2	D3	Klucz (s=6)	1
46	Oslona podstawy silnika	1	D4	Butelka ze smarem	1

47	Dający się regulować amortyzator	2			
48	Amortyzator płyty pasa bieżnego	4			
49	Przewód sygnałowy	1			
50	Przewód głośnika	1			
51	Oslona sprężyny	2			
52	Rurka prowadząca	2			
53	Podpora płyty pasa bieżnego	2			



(A2) Śruba półokrągła M8X20
4szt.



(A22) Śruba M10X50
2szt.



(C1) Płaska podkładka φ8
4szt.



(C4) Płaska podkładka φ10
2szt.



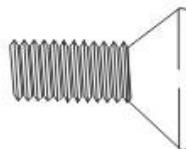
(D1) Klucz
1szt.



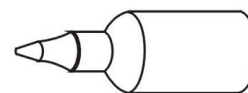
(D2) Śrubokręt (S=5)
1szt.



(D3) Klucz (S=6)
1szt.



(A19) Śruba krzyżakowa M8X16
4szt



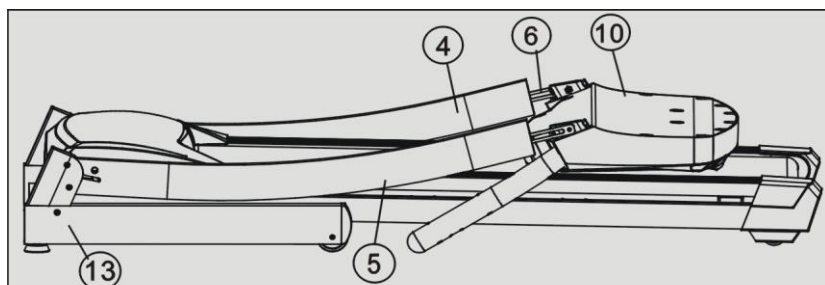
(D4) Butelka ze smarem
1szt.

INSTRUKCJA MONTAŻU

Przed rozpoczęciem montażu upewnij się że masz wystarczającą ilość miejsca. Zaleca się aby montaż przeprowadzały co najmniej dwie osoby. Wsporniki są oznaczone symbolami „L” (lewy) i „R” (prawy).

KROK 1.

Wyciągnij urządzenie z opakowania i ułóż płasko na podłodze. Chwyć za komputer (10) oraz lewy i prawy wspornik (4,5) wraz z płytami zasilania komputera (6) a następnie wsuń płytę zasilania komputera (6) i komputer (10) do lewego i prawego wspornika (4,5). (WAŻNE: Nie przytnij żadnego z kabli.) (Rys. 1a i 1b)



Rys. 1a



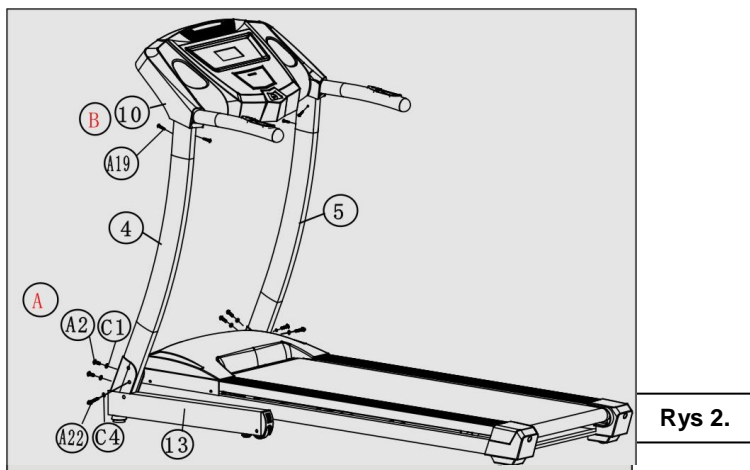
Rys. 1b

KROK 2.

Dokręć śrubę (A2) i podkładkę (C1) które są już przymocowane do lewego i prawego wspornika (4,5) łącząc je z ramą pomocniczą (2). Zabezpiecz łączenie dwoma śrubami (A22) i podkładkami (C4) jak pokazano na rysunku 2a.

KROK 3.

Przymocuj komputer (10) do lewego i prawego wspornika (4,5) korzystając z czterech zestawów śrub (A19) i podkładek (C1) jak pokazano na rysunku 2b.



Upewnij się czy wszystkie śruby są mocno dokręcone i czy bieżnia jest poprawnie złożona.

PRZYGOTOWANIE DO PRACY

1. Sprawdź czy napięcie w twoim gniazdku jest odpowiednie i czy gniazdko posiada uziemienie. Porusz pasem bieżnym i sprawdź czy swobodnie się porusza.
2. Jeden koniec kabla zasilającego umieść w gniazdku z przodu bieżni, drugi koniec w gniazdku elektrycznym. W odpowiednim miejscu na komputerze umieść klucz bezpieczeństwa.
3. Przełącz przycisk z pozycji „0” na „1”. Komputer powinien wyświetlić zero, pas bieżny nie powinien się poruszać.
4. Wciśnij przycisk „ON/OFF”. Pas bieżny powinien powoli zacząć się przesuwać. Sprawdź czy komputer i pas bieżny działają prawidłowo.
5. Wciśnij przycisk „SPEED” i obserwuj pas oraz wyświetlacz komputera. Jeśli pas porusza się nieprawidłowo, wyłącz urządzenie i dostosuj jego ustawienia korzystając ze wskazówek z dalszej części tej instrukcji „KONSERWACJA, MOŻLIWE USTERKI I ICH ROZWIĄZANIA”.
6. Sprawdź czy wszystkie przyciski komputera działają prawidłowo.
7. Po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa, bieżnia powinna natychmiast się zatrzymać. Zacznie ponownie pracować po ponownym umieszczeniu klucza na miejscu.
8. Jeśli chcesz zakończyć pracę urządzenia, wciśnij przycisk „ON/OFF”, a następnie wyłącz zasilanie drugim przyciskiem - tak aby znajdował się w pozycji „0”.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Po złożeniu i przygotowaniu bieżni do pracy, możesz rozpocząć ćwiczenia.

1. Włącz przycisk uruchamiający bieżnię i umieść w odpowiednim miejscu klucz bezpieczeństwa.
2. Stań na nieruchomych krawędziach pasa bieżnego i przypnij klucz bezpieczeństwa do swojego ubrania w okolicy pasa.
3. Wciśnij „ON/OFF”, bieżnia zacznie się przesuwać z najmniejszą możliwą prędkością. Możesz teraz wejść na pas bieżny i zacząć marsz. Najniższa, początkowa prędkość poruszania się pasa to 1km/h.
4. Naciśnij przycisk „SPEED +” lub „SPEED -”, aby odpowiednio zwiększyć lub zmniejszyć prędkość poruszania się bieżni. Aktualną prędkość odczytasz na komputerze. Proponujemy, aby przez pierwsze 2-3 minuty, korzystać z małych prędkości, a po przyzwyczajeniu się do poruszania na bieżni, zwiększyć prędkość korzystając z przycisku „SPEED +”. Możesz korzystać z bieżni trzymając się uchwytów lub biec swobodnie z rękami z dala od kierownicy. Największa możliwa prędkość poruszania się pasa bieżnego to 16km/h.
5. Podczas ćwiczeń, na komputerze wyświetlają się – prędkość, czas, odległość i zużyte w trakcie ćwiczenia kalorie.
6. Gdy chcesz zakończyć ćwiczenie, zmniejsz prędkość i biegaj powoli jeszcze przez 2-3 minuty aby wyrównać puls i pozwolić mięśniom odpocząć.
7. Jeśli utracisz równowagę podczas biegu z dużą prędkością, wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast przestanie się poruszać.
8. Podczas ćwiczeń staraj się trzymać środkowej części pasa. Biegając bliżej lewej lub prawej krawędzi możesz wykrzywić urządzenie lub doprowadzić do przesunięcia się pasa.
9. Po zakończeniu ćwiczeń wciśnij przycisk „ON/OFF”. Aby ponownie włączyć urządzenie naciśnij przycisk „ON/OFF” po raz drugi. Pamiętaj jednak, że przerwa pomiędzy wyłączeniem a ponownym uruchomieniem bieżni powinna wynieść co najmniej 1 minutę.

UWAGA: Ciągłe zmiany pochylenia bieżni (co najmniej 5 razy pod rząd) mogą spowodować, iż funkcja ta przestanie działać prawidłowo. Nie jest to usterka, lecz rodzaj mechanizmu ochronnego. Działanie urządzenia powinno wrócić do normy po upływie 1 godziny.

INSTRUKCJA SKŁADANIA, ROZKŁADANIA I PRZENOSZENIA BIEŻNI

Składanie bieżni:

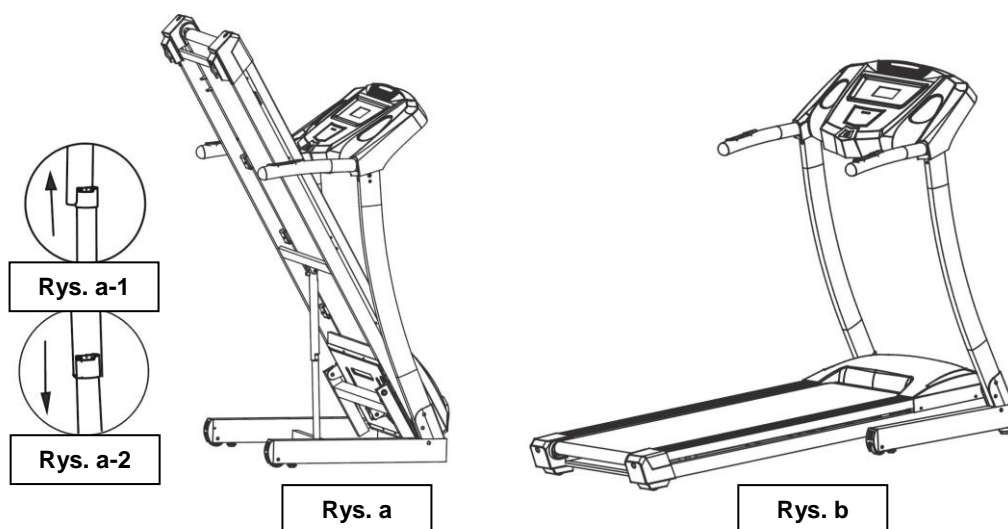
Unieś podstawę bieżni aż do momentu, gdy podstawa będzie w pionie i przymocuj ją do ramy (jak na rysunku a.)

Rozkładanie bieżni

Odrobinę dźwignij koniec ramy głównej, tak aby umożliwić składanym wspornikom uniesienie się ponad osłonę cylindra (rys a-1). Delikatnie przechyl nogą wspornik (rys a-2). Dość mocno naciśnij koniec ramy głównej, cofnij nogę i dalej obniżaj ramę główną. Cylinder powinien wsunąć się pod ciężarem bieżni, a rama główna powinna rozłożyć się płasko na podłodze (rys. b)

Przenoszenie bieżni.

Naciśnij poręcze tak aby unieść podstawę nad ziemię i trzymając po obu stronach ostrożnie przemieść bieżnię w wybrane miejsce.



KOMPUTER

Calorie /Kalorie/:	0-999.9 kcal
Distance /Odległość/:	0-99.99 km
Time /Czas/:	0-99 minut: 59 sekund
Speed /Prędkość/:	1.0-16KM/H
Tętno:	50-200/minutę
Incline /Pochylenie/:	1-15%

OBSŁUGA KOMPUTERA

Włączanie urządzenia:

Podłącz zasilanie. Przelącz klawisz do pozycji "włączony". Do komputera wsuń klucz bezpieczeństwa. Komputer jest gotowy do pracy. Jeśli nachylenie bieżni jest inne niż 0%, po wciśnięciu przycisku „Incline +” bądź „Incline –”, lub po wciśnięciu przycisku ON/OFF na komputerku, pochylenie bieżni automatycznie wróci do poziomu 0%. Dopiero wtedy możesz zacząć właściwą regulację pochylenia.

Obsługa manualna:

Gdy komputer jest gotowy do pracy, wciśnij przycisk ON/OFF. Wyświetlacz rozpocznie odliczanie i po 3 sekundach bieżnia ruszy. Prędkość początkowa wynosi 1km/h a wyjściowe pochylenie bieżni 0. Na wyświetlaczu zobaczysz odpowiednie wartości prędkości i pochylenia. Dostosuj prędkość i pochylenie naciskając odpowiadające im klawisze na konsoli. Każde naciśnięcie guzika zmienia prędkość o 0,2km/h a wartość pochylenia o 1.

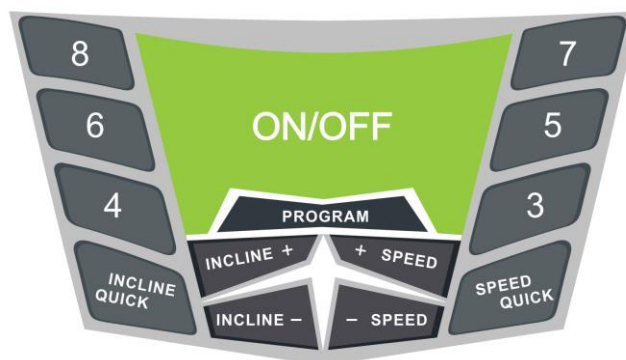
Programy automatyczne:

Możesz wybrać jeden spośród 18 zaprogramowanych wcześniej zestawów ćwiczeń. Każdy z nich, wykorzystuje inny stopień zaawansowania użytkownika.

A. Wciśnij „Program” aby wejść w menu programów automatycznych. Na wyświetlaczu pojawi się ikonka programu nr 1 oraz całościowy czas treningu i stopień pochylenia bieżni.

B. Wciśnięcie któregośkolwiek z przycisków oznaczonego znakiem „+” zmieni numer programu ćwiczeń. Aby zatwierdzić swój wybór, naciśnij klawisz „Program”.

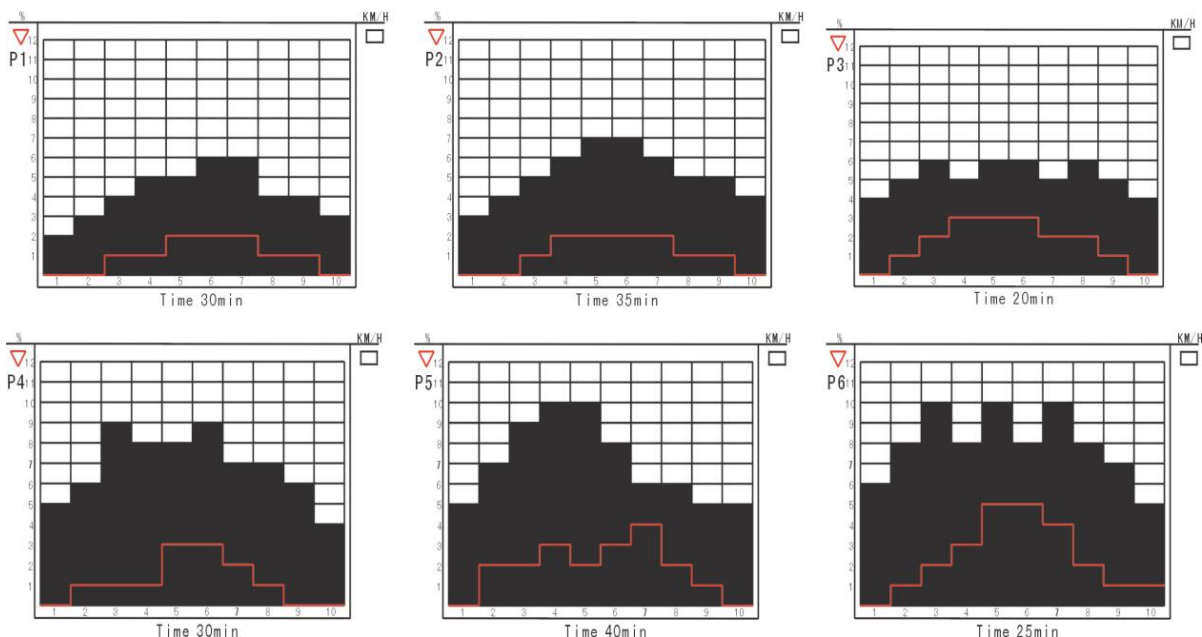
C. Ikona czasu zacznie mrugać, pokazując wyjściowy całkowity czas ćwiczeń dla wybranego programu. Naciśnij klawisz oznaczony „+” aby dostosować czas do swoich wymagań i umiejętności (10-59minut). Aby zatwierdzić wybór, naciśnij przycisk



„Program”.

D. Aby uruchomić wybrany program, naciśnij przycisk „ON/OFF”. Komputer rozpocznie odliczanie czasu. Pomiędzy kolejnymi sekcjami programu, usłyszysz sygnał dźwiękowy. Kiedy odliczanie zakończy się, prędkość poruszania się pasa bieżnego będzie maleć aż do zatrzymania.

E. Podczas trwania programu, możesz zmieniać prędkość i pochylenie, naciskając przyciski „Speed +” i „Speed –”, oraz „Incline +” i „Incline –”. Kiedy program będzie przechodził do kolejnej sekcji, prędkość i pochylenie bieżni powrócą do zaplanowanych w programie wartości. Aby w trakcie trwania programu przejść do obsługi manualnej, naciśnij przycisk „Program”.



POMIAR PULSU

Kiedy bieżnia jest w stanie czuwania, ale nie wykonuje żadnych ćwiczeń, połóż obie ręce na czujnikach tętna. Na wyświetlaczu pojawi się wartość pulsu i ikonka w kształcie serca zacznie mrugać.

MOŻLIWE USTERKI

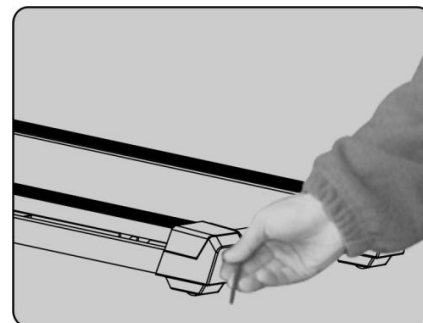
- Błąd prędkości – jeżeli wystąpi jakikolwiek problem związany z czujnikiem pomiaru prędkości, urządzenie po 5 sekundach zatrzyma się a komputer powróci w stan czuwania pokazując na wyświetlaczu „Er”.
- Błąd pochylenia – jeżeli komputer nie otrzymuje sygnału z czujnika pochylenia bieżni, na wyświetlaczu pojawi się „----”.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna (jeśli posiada) mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

KONSERWACJA, MOŻLIWE USTERKI I ICH ROWIAZANIE

Powierzchnia bieżni powinna być utrzymywana w czystości. Zawsze odłączaj zasilanie przed przystąpieniem do mycia. Czyść urządzenie miękką i wilgotną szmatką.

- Pas bieżni został odpowiednio wycelowany podczas procesu produkcji. Jednakże w czasie transportu lub podczas użytkowania, może się przemieścić. Przed przystąpieniem do regulacji, pamiętaj o odłączeniu zasilania. Umieść pas bieżni dokładnie na środku platformy i wyreguluj dokręcając lub luzując lewą i prawą śrubę w tylnej rolce, korzystając ze śrubokręta jak pokazano na rysunku obok. Najlepiej dokręcać śruby po pół obrotu z każdej strony. Włącz bieżnię aby sprawdzić czy pas porusza się prawidłowo przy prędkości 4-5 km/h.
- Po około 100 godzinach użytkowania, zużywa się smar pomiędzy pasem bieżnym a platformą pasa. Regularnie smaruj platformę a po zakończeniu wyreguluj pas.
- Po długim i częstym użytkowaniu, pas może się naciągnąć i zacinać. Należy wtedy wyregulować jego napięcie prawą i lewą śrubą w tylnej rolce do momentu aż pas zacznie przesuwac się swobodnie i równo.



UWAGA:

- Wysoki poziom bezpieczeństwa sprzętu sportowego, może zostać zachowany jedynie dzięki regularnym kontrolom uszkodzeń i zużycia.
- Wymieniaj uszkodzone części natychmiast po dostrzeżeniu usterek i/lub nie korzystaj z urządzenia do momentu naprawy.
- Poziom hałas bieżni obciążonej jest wyższy niż bieżni nieobciążonej!**

Błąd	Powód	Działanie
Mimo podłączenia urządzenia do prądu, nie można uruchomić bieżni.	1. Bieżnia jest podłączona niewłaściwie 2. Przewód sygnałowy został niewłaściwie podłączony. 3. Nie podłączono zestawu bezpieczeństwa.	Podłącz urządzenie ponownie. Zresetuj urządzenie.
1. Komputer wyświetla informacje prawidłowo, lecz bieżnią nie da się sterować. 2. Komputer wyświetla informacje prawidłowo, lecz pas bieżny nie chce się poruszać i brzęczy niepokojąco.	Napięcie wejściowe jest zbyt niskie.	Zaczekaj aż napięcie wzrośnie.
Bez obciążenia bieżnia działa prawidłowo, lecz pas zaczyna się po rozpoczęciu ćwiczeń przez użytkownika.	Sprawdź czy pas bieżny nie jest zbyt luźny.	Dopasuj długość pasa bieżnego.

ZAKRES STOSOWANIA

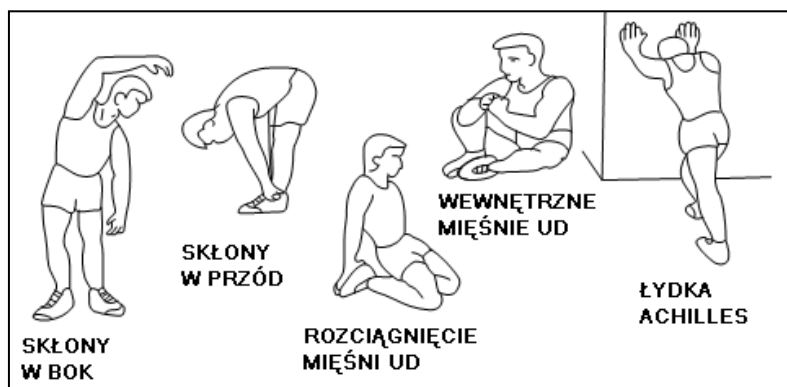
Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg. **Bieżnia elektryczna BE4500 nie jest urządzeniem przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji.**

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

1. Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



2. Pozycja



Wejź na pas bieżny, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunki obok).

Mimo naszych wysiłków by zapewnić najlepszą jakość produktów, mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
- uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
- niewłaściwy montaż i konserwacja,
- uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
- samodzielnych napraw,
- nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

MANUAL INSTRUCTION

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 66 kg
 Running belt – 130 x 43 cm
 Dimensions – 167 x 73 x 131 cm
 Maximum weight of user – 115 kg
 Motor: 2.50hp

MAINTENANCE

Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month.

Allow to dry before using.

On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent build-up. Once a year, you should remove the black motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.

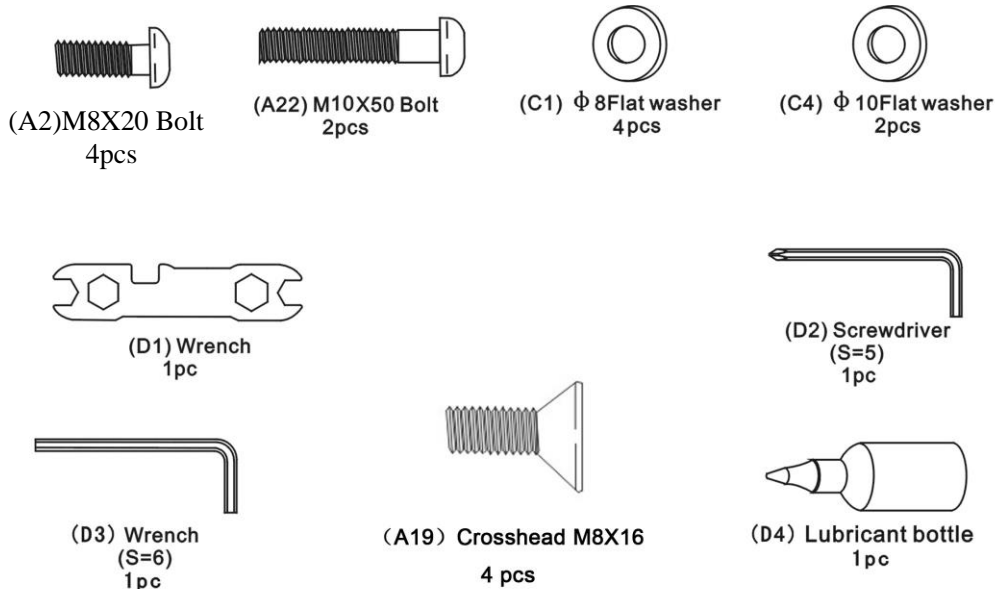
WARNING --UNPLUG POWER CORD BEFORE CLEANING/LUBRICATING.

CONTENT CHECK LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Base support	1	A1	Half-round bolt M8X50	2
2	J80*40 Foot wheel cap	2	A2	Half-round bolt M8X20	4
3	J80*40 Plug	2	A3	Round bolt M8X70	2

4	Left upright tube	1
5	Right upright tube	1
6	Computer connecting plate	2
7	Left end cap	1
8	Right end cap	1
9	Square plug (40*20)	4
10	Computer /Handlebar	1
11	Safety key	1
12	Lock nut	2
13	Base frame	1
14	Cylinder	1
15	Cylinder bushing	1
16	Cylinder support tube	1
17	Cylinder spring	1
18	Incline frame	1
19	Side rails	2
20	Spring	2
21	Adjustable foot pad	2
22	Running board	1
23	Running belt	1
24	Rear wheel	2
25	Front roller	1
26	6 v belt	1
27	Motor	1
28	Motor cover	1
29	Rear roller	1
30	φ10 special washer	4
31	Incline motor	1
32	Transformer	1
33	Driver	1
34	Emergency stop key	1
35	Cymbiform switch	1
36	Wire clip	1
37	Wheel	2
38	Cushion	4
39	Square plug (50x25)	2
40	Finger shape sensor	1
41	Running board cushion	1
42	Side rail anchor point	8
43	Stator	6
44	Motor support	1
45	Spring guide tube	2
46	Motor base cover	1
47	Adjustable cushion	2
48	Running board cushion	4
49	Signal wire	1
50	Speaker wire	1
51	Spring cover	2
52	Guide tube	2
53	Running board support pad	2

A4	Bolt M8X45	1
A5	Bolt M8X40	2
A6	Crosshead self-lock bolt ST4.2X12	5
A7	Bolt M8X12	2
A8	Crosshead self-lock bolt ST4 X16	4
A9	Bolt M10X60	1
A10	Crosshead self-lock bolt ST2.9X12	2
A11	Bolt M8X50	2
A12	Bolt M8X30	1
A13	Bolt M10X45	3
A14	Crosshead bolt M6X30	2
A15	Half-round bolt M8X30	1
A16	Crosshead self-lock bolt ST4.2X10	11
A17	Crosshead self-lock bolt ST4.2X16	8
A18	Round bolt M10X55	2
A19	Crosshead bolt M8X16	4
A20	Bolt M5X30	8
A21	Crosshead self-lock bolt M6X25	4
A22	Half-round bolt M10X50	2
A23	Half-round bolt M8X60	1
A24	Half-round bolt M8X35	2
A25	Crosshead self-lock bolt ST2.9X12	2
C1	Flat washer φ8	17
C2	Flat washer φ6	8
C3	Flat washer φ4	5
C4	Flat washer φ10	9
C5	Big flat washerφ8	4
C6	Big flat washerφ4	8
C7	Big flat washerφ5	8
C8	Spring washerφ8	2
C9	Spring washerφ4	4
C10	Spring washerφ5	8
B1	Nut M6	2
B2	Nylon lock nut M10	4
B3	Nylon lock nut M8	10
B4	Nylon lock nut M6	6
B5	Nut M4	2
B6	Nut M5	8
B7	Nut M8	2
D1	Wrench	1
D2	Screwdriver	1
D3	Wrench (s=6)	1
D4	Lubricant bottle	1



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Please make sure the space is big enough to install the treadmill and recommend another person to help install it. L&R upright had attached the "L", "R" label.

1. Assembling upright tube

- Take out the machine from the box; put it on the ground at horizon; Hold up the computer (10) and the Left & right support tube (4, 5) along with the Computer connecting plate (6), insert the Computer connecting plate (6) and the tube of computer (10) to the Left & right support tube (4, 5). (NOTE: Please don't press against the wires.) (See figure 1-a-b)
- Tighten the Half round bolt M8*16 (A2) and Flat washer Φ 8 (C1) which already connect the Left & right support tube (4, 5) with Support frame (2); secure them with two Half round bolts M10*50 (A22), two Flat washers Φ 10 (C4) (See figure 2-A)
- Tighten the computer (10) with the Left & right support tube (4, 5) with four sets of two Half round bolts M8*16 (A19), two Flat washers Φ 8 (C1). (See figure 2-B).

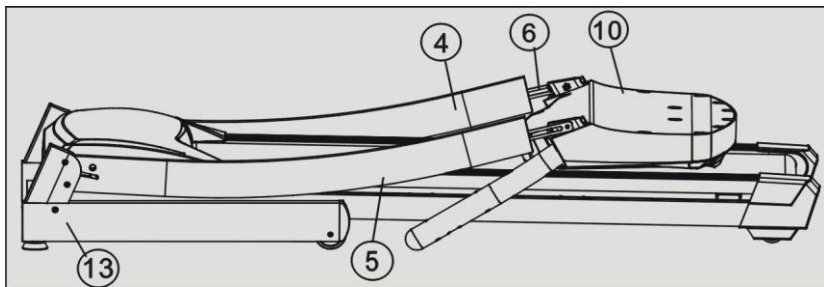


Figure 1-a



Figure 1-b

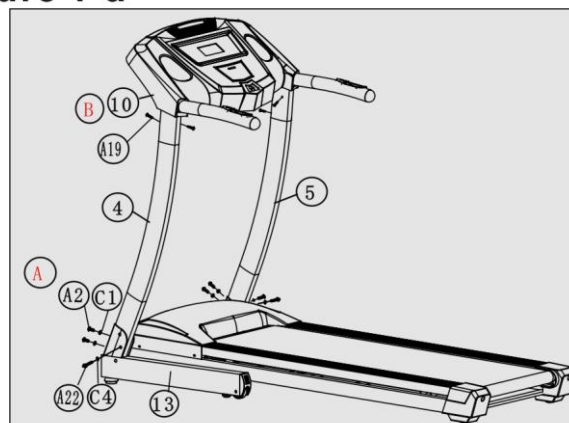
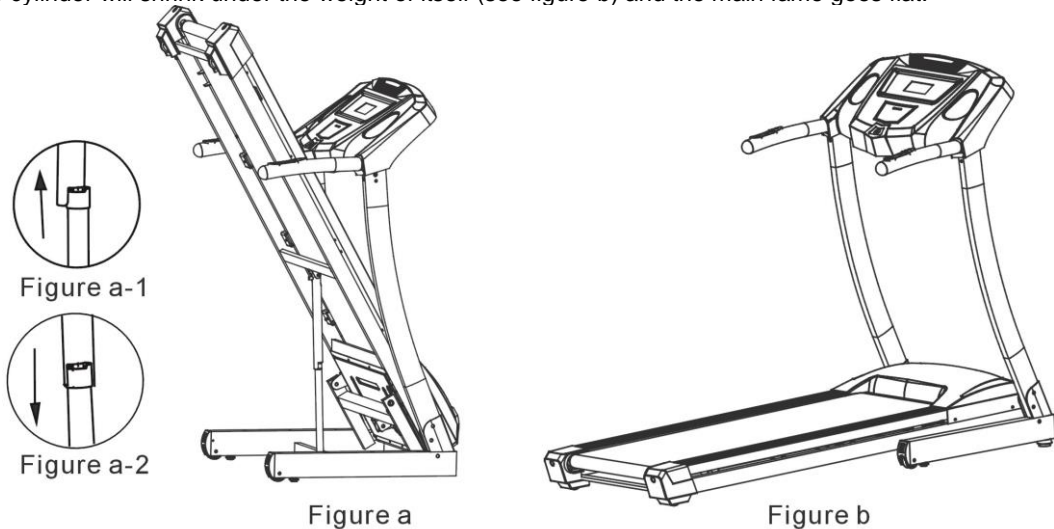


Figure 2

FOLDING, MOVING AND UNFOLDING INSTRUCTIONS

- 1) Folding: The treadmill is foldaway. Lift the end of the main frame and fold upwards until the connecting bar rebound to the cover of cylinder tube. (See figure a)
- 2) Moving: Press the handrails to make the front base foot away from the ground then push the treadmill after folding.
- 3) When you want to put the treadmill to the work position, please lift the end of main fame (end cap) a little to make the foldaway support tube higher than the cylinder cover (see figure a-1), tip the foldaway support tube with your foot slightly (see figure a-2), press the end of main fame (end cap) forcibly, remove your foot and keep on pressing the end of main fame for a while. The cylinder will shrink under the weight of itself (see figure b) and the main fame goes flat.



ADJUSTMENT

1. Ask the authorized service representative or professional technician to check if the voltage is suitable, and if the grounded wire is reliable. Pull the running belt by your hand and check if it turns freely, without screech.
2. Insert one end of the power line into the socket at the forepart of treadmill; plug the other end in the electrical outlet. Put the emergency stop key on to the corresponding place on the computer.
3. Turn on the switch from "0" to "1", the computer displays zero, the running belt do not move.
4. Press the "ON/OFF" key, the treadmill runs slowly, check if the computer and running belt work normally.
5. Press the "SPEED" key, and observe the status of the running belt and display on the computer. Please turn off the machine if the belt runs defectively, adjust it following the rules in "MAINTENANCE AND MALFUNCTION TREATMENT".
6. Check all the functions keys on the computer.
7. Pull out emergency stop key, the treadmill should stop immediately; it'll work when you put it on again.
8. Press the "ON/OFF" key, the treadmill will stop, and then turn off the switch if you want to finish your exercise.

OPERATION INSTRUCTION

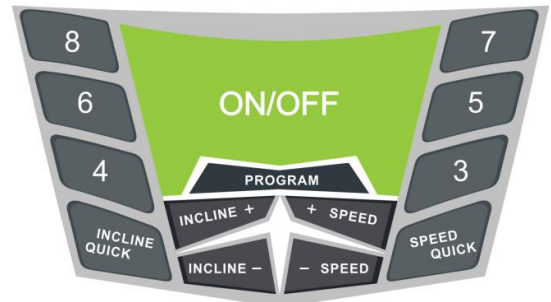
After assembly and adjustment you can use the treadmill:

1. Turn on the electrical outlet switch, and put the emergency stop key onto the corresponding place on the computer.
2. Stand on the side extrusions; clip the safety key to your clothing at your waist.
3. Press the "ON/OFF" key, the treadmill runs at a lower speed, you can step on the belt and walk slowly. The lowest speed is 1.0 km/h. (see COMPUTER INSTRUCTION)
4. Press the "Speed +", "Speed -" or direct speed key, the speed will change relatively, and you can read the speed on the computer. You can run slowly for 2~3 minutes, and then run faster if you feel comfortable. You can run freely with hand away from the handrails when you feel well. The highest speed is 16 km/h.
5. During running, you can read speed, time, distance and calorie on the LCD.
6. Slowdown when you want to finish your exercise, and run slowly for 2~3 minutes to make your heart rate and muscle turn to normal.
7. If you can't keep balance while running at a high speed, you can pull off the emergency stop key, and the treadmill will stop immediately.
8. Do not step on the running belt to right or left during exercise, or else the running belt will be aberrancy.
9. After exercise, slowdown and press "ON/OFF" key to stop the treadmill. If you want to restart the treadmill, press "ON/OFF" key (But the interval between start and stop should be more than 1 minute).

WARNING: Continuously using incline function for more than five times, the function may not work well. This is not the malfunction but a kind of self-protection. The function would restore in 1 hour.

COMPUTER INSTRUCTION

Calorie: 0-999.9 kcal
 Distance: 0-99.99 km
 Time: 0-99 minutes: 59 seconds
 Heart beat: 50-200/minute
 Speed : 1,0-16KM/H
 Incline: 1-15%



Computer operation:

Start the computer: connect the power, press the switch on machine, put the safety key in the groove on computer, the computer is ready. If the incline is not 0%, after pressing "incline +", "incline -" or "ON/OFF", the treadmill will automatically return to incline 0%. Then you can set incline.

Manual operation: when computer is ready, press the on/off button to start the treadmill, the computer display counting down to 3 seconds, the treadmill starts. The initial speed is 1 km / h; the initial incline is 0. The LCD will show the speed and incline accordingly. Adjust the speed and incline by pressing speed and incline buttons on computer. The speed will increase by 0.2 km / h and incline by 1 each time.

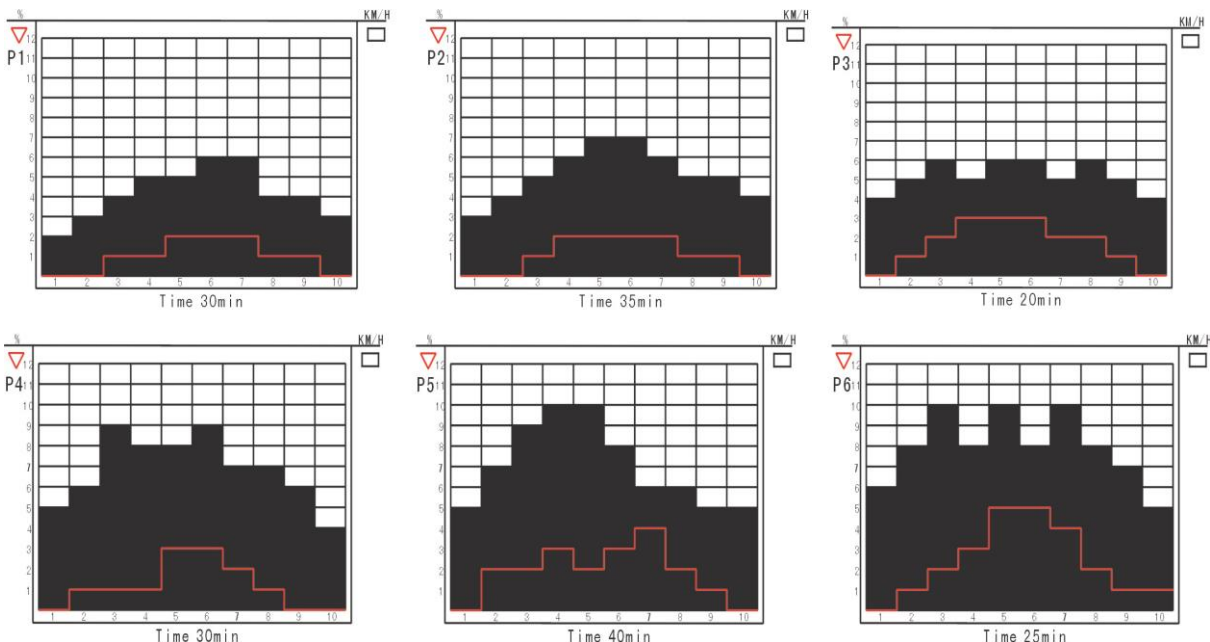
Automatic program function: There are 18 automatic programs for you to choose. Different programs for different strength of practice.

- A. Press "Program" to enter automatic program status. The window of program displays program 1; the time window display total time; incline window display the incline of this section of program.
- B. Press any +, - keys would change the section of programs. Press "Program" to enter.
- C. The time window starts flickering, showing initial total time of program. Press+, - keys to adjust time (10-59 minutes). Press "Program" to enter.
- D. Press ON/OFF key to run the program. The time window starts to count down. There are beep between section and section. When time comes to be zero, the speed decreases until it stops.
- E. During program operation, you can press "speed+", "speed-"to adjust speed. You can press "incline+", "incline"- to adjust incline. When it comes to the next section, speed and incline come back to its initial value. Under program operation, press "Program" to enter manual operation.

Pulse testing (selective function): In non-exercise status, hold both of your hands on the pulse sensors, the LCD will show the index, the heart shape light will show the pulse twinkling.

Malfunction: when the speed / incline sensor has malfunctions, the computer will indicate it.

- a. Speed malfunction: the machine will stop after 5 seconds if there's problem with speed sensor, the computer will return to ready status and LCD show "Er". Users can continue the operation when it's in ready status.
- b. Incline malfunction: if the computer can not receive incline signal, the LCD will show "----", users can still press incline buttons to adjust it for checking and repairing.

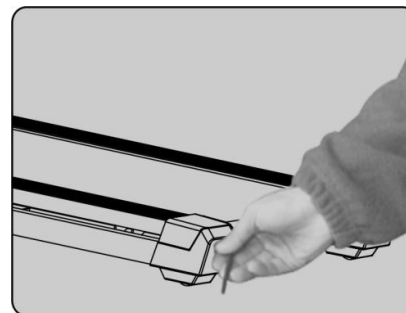


WARNING Heart rate monitoring systems (if equipped) may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

MAINTENANCE AND MALFUNCTION TREATMENT

- 1) The surface of the treadmill should be kept clean, pull out the power line before cleaning. You can clean the running belt and the surface of the treadmill with a soft and wet cloth.

- 2) The running belt is adjusted at factory; it may runs defectively after transportation and use. Turn off the treadmill before adjusting, pull the belt in the center, and then adjust the left and right bolts in rear roller with hex spanner (See figure) it is better to adjust 1/2 circle once. Then turn on the switch, check if the belt 10 runs defectively when the running speed is 4~5 km/h.
- 3) After using over 100hours or the lubricant between the running board and the running belt is used up, please lubricate the running board and adjust the running belt well.
- 4) After a long time of running, the belt may be longer and stuck. You should turn the left and right adjustor bolt in rear roller clockwise at same position till the runs smoothly and freely.



Warning:

- 1) **The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. pins, connection points.**
- 2) **Please replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.**
- 3) **Noise emission under load is higher than without load!**

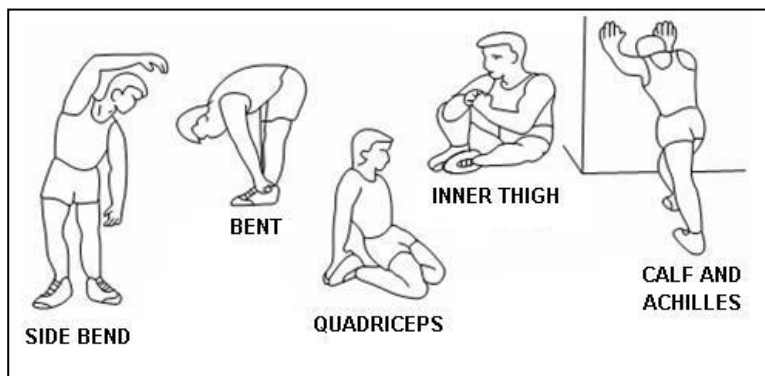
Malfunction	Reason	Treatment
Cannot start the treadmill after the power line is plugged.	1. Plug incorrectly. 2. Signal line is not inserted correctly. 3. Safe set is not replaced.	Plug it again. Reset it.
3. Computer displays normally, but the treadmill can not be operated 4. Computer displays normally, but the belt doesn't run, and buzzes.	Input voltage is too low.	Use it when voltage is normal
Operating normally when non-loading, the belt gets stuck when the user is running on the belt.	Check if the belt is too loose.	Adjust the length of the running belt.

TERMS OF REFERENCES

Motorized treadmill is used for legs training. Treadmill BE4500 is H class item. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.

TRAINING INSTRUCTION

1. Warm-Up



To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

2. Position



Step on the running belt, you may put your hands on the handle bar. Keep your back straight during exercises. You may walk or run (look at the pictures).

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

NÁVOD K OBSLUZE

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen pouze k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěná optimální bezpečnost. Zásady, které je potřeba dodržovat:

1. Před započítím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započítím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všimněte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhybejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započítím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA PŘEČÍST SI ŘÁDNĚ NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE:

Hmotnost netto –66 kg
Běžecský pás – 43 x 130 cm
Rozměry po rozložení – 167 x 73 x 131 cm
Maximální zatížení výrobku –115 kg
Silník: 2,50hp

ÚDRŽBA

Používejte měkký a vlhký hadřík k utírání okraje pásu a prostoru mezi pásem a okrajem rámu. Čistěte také okraj pásu z jeho spodní strany. Jednou měsíčně čistěte horní část pásu kartáčkem a vodou s mýdlem nebo jemným detergentem.

Než začnete běžecský trenážer opět používat, počkejte, až vyschne.

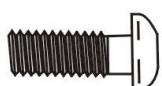
Min. jednou měsíčně pod zařízením vysávejte a předcházejte tak hromadění se prachu. Doporučujeme min.jednou ročně stáhnout černý kryt motoru a odstranit prach, který se zde může hromadit.

POZOR: PŘED ČIŠTĚNÍM/PROMAZÁNÍM VYTÁHNĚTE ŠŤŮRU ZE ZÁSUVKY.

SEZNAM ČÁSTÍ A NÁRADÍ

Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Nosný rám	1	A1	Šroub půlkulatý M8X50	2
2	Zátka J80*40	2	A2	Šroub půlkulatý M8X20	4
3	Vidlice J80*40	2	A3	Kulatý šroub M8X70	2
4	Levá podpěra	1	A4	Šroub M8X45	1
5	Pravá podpěra	1	A5	Šroub M8X40	2
6	Napájecí deska počítače	2	A6	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4.2X12	5
7	Levá zátka	1	A7	Šroub M8X12	2
8	Pravá zátka	1	A8	Samozabezpečující křížový šroub Phillips ST4X16	4
9	Čtvercová vidlice (40*20)	4	A9	Šroub M10X60	1
10	Počítač/Řídítka	1	A10	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST2.9X12	2
11	Bezpečnostní klíč	1	A11	Šroub M8X50	2
12	Matice	2	A12	Šroub M8X30	1
13	Základní rám	1	A13	Šroub M10X45	3
14	Válec	1	A14	Šroub křížový M6X30	2
15	Hlava válce	1	A15	Šroub půlkulatý M8X30	1
16	Držák válce	1	A16	Samozabezpečující šroub ST4.2X10	11
17	Pružina válce	1	A17	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4.2X16	8
18	Rám nakloněného pasu	1	A18	Kulovitý šroub M10X55	2
19	Boční zábradlí	2	A19	Šroub křížový M8X16	4
20	Pružina	2	A20	Šroub M5X30	8
21	Opěra pro nohy	2	A21	Samozabezpečující šroub křížový Phillips M6X25	4
22	Podstavec běžeckého pasu	1	A22	Šroub půlkulatý M10X50	2
23	Běžecký pas	1	A23	Šroub půlkulatý M8X60	1
24	Zadní kolečko	2	A24	Šroub půlkulatý M8X35	2
25	Přední váleček	1	A25	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST2.9X12	2
26	6 v Pas	1	C1	Plochá podložka φ8	17
27	Motor	1	C2	Plochá matice φ6	8
28	Kryt motoru	1	C3	Plochá matice φ4	5
29	Zadní váleček	1	C4	Plochá matice φ10	9
30	Speciální podložka φ10	4	C5	Plochá matice velká φ8	4
31	Motor náklonu běžeckého pasu	1	C6	Plochá matice velká φ4	8
32	Napájecí adaptér	1	C7	Plochá matice velká φ5	8
33	Kontrolér	1	C8	Pružinová podložka φ8	2
34	Bezpečnostní klíč	1	C9	Pružinová podložka φ4	4
35	Tlačítko	1	C10	Pružinová podložka φ5	8
36	Kabelová svorka	1	B1	Matice M6	2
37	Kolečko	2	B2	Nylonová matice M10	4
38	Polštářek	4	B3	Nylonová matice M8	10
39	Čtvercová vidlice (50x25)	2	B4	Nylonová matice M6	6
40	Čidlo	1	B5	Matice M4	2
41	Amortizátor desky běžeckého pasu	1	B6	Matice M5	8
42	Bod připevnění zábradlí	8	B7	Matice M8	2
43	Stojan	6	D1	Klíč	1
44	Podpěra motoru	1	D2	Šroubovák	1
45	Vodící trubka pružiny	2	D3	Klíč (s=6)	1

46	Kryt motorového ložiska	1	D4	Lahvička s mazivem	1
47	Nastavitelný amortizátor	2			
48	Amortizátor desky běžeckého pasu	4			
49	Signálový kabel	1			
50	Kabel reproduktoru	1			
51	Kryt pružiny	2			
52	Vodící trubka	2			
53	Podpěra desky běžeckého pasu	2			



(A2) Půlkulatý šroub M8X20
4 ks.



(A22) Šroub M10X50
2 ks.



(C1) Podložka plocha \varnothing 8
4 ks.



(C4) Podložka plocha \varnothing 10
2 ks.



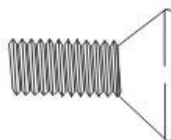
(D1) Klíč 1 ks.



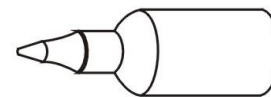
(D2) Šroubovák (S=5) 1 ks.



(D3) Klíč (S=6) 1 ks.



(A19) Šroub křížový M8X16 4ks



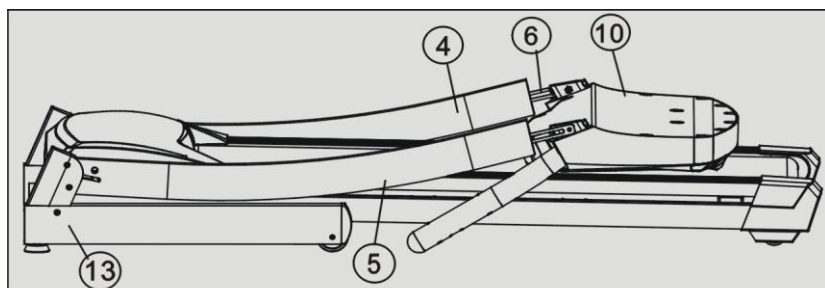
(D4) Lahvička s mazivem 1 ks.

MONTÁŽNÍ POKYNY

Před zahájením montáže ujistěte se, že máte dost místa.
Doporučujeme provádění montáže dvěma osobami.
Podpěry jsou označeny symboly „L” (levá) a „R” (pravá).

KROK 1.

Vybalte zařízení a zajistěte rovné uložení na podlaze. Uchopte počítač (10) spolu s levou a pravou vzhřerou (4,5) a s napájecími desky počítače (6) a následně zasuněte napájecí desku počítače (6) a počítač (10) do levé a pravé vzhřery (4,5). (POZOR: Nepřerušěte žádný kabel.) (Výkres 1a a 1b)



Výkres 1a



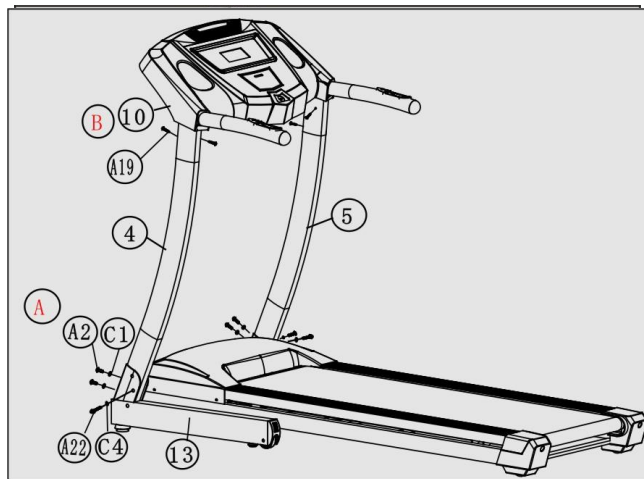
Výkres 1b

KROK 2.

Dotáhněte šroub (A2) a podložku (C1), které jsou připevněné k levé a pravé vzhledě (4,5) a spojují je s pomocným rámem (2). Zjistěte je pomocí dvou šroubů (A22) a podložek (C4) podle výkresu 2a.

KROK 3.

Připevněte počítač (10) k levé a pravé vzhledě (4,5) pomocí čtyř šroubů (A19) a podložek (C1) přesně dle výkresu 2b.



Výkres 2.

Ujistěte se, že jsou všechny šrouby řádně dotažené a běžecký pás je správně zmontovaný.

PŘÍPRAVA K PRÁCI

1. Zkontrolujte zda ve Vaši zásuvce je správné napájecí napětí a je-li zásuvka uzemněná. Zkuste pochyb běhícího pásu a zkontrolujte zda se pochybuje bez odporů.
2. Jeden konec připojovacího kabelu umístěte v zásuvce ve předu běžeckého trenažeru a druhý v elektrické zásuvce. Bezpečnostní klíč umístěte ve vhodném místě počítače.
3. Přepněte přepínač s pozici „0“ do pozici „1“. Na počítači by se měla zobrazit nula a běhící pás by se neměl zatím pochybovat.
4. Stiskněte tlačítko „ON/OFF“. Běhící pás měl by se začít zvolna posouvat. Zkontrolujte jestli počítač a běhící pás fungují správně.
5. Stiskněte tlačítko „SPEED“ a sledujte pás a obrazovku počítače. Pokud pás se nepochybuje správně, vypněte zařízení a přizpůsobte jej nastavení dle pokynů uvedených v další části této instrukce „ÚDRŽBA, MOŽNÉ CHYBY A JEJÍCH ŘEŠENÍ“.
6. Zkontrolujte jestli všechny tlačítka počítače správně fungují.
7. Po odstranění bezpečnostního klíče běhící pás měl by se okamžitě zastavit. Pás začne opět fungovat po umístění klíče na jeho místě.
8. Jakmile chcete ukončit práci zařízení stiskněte tlačítko „ON/OFF“, a následně vypněte napájení druhým tlačítkem - přepněte jej na pozici „0“.

NÁVOD NA POUŽÍVÁNÍ

Po zmontování a připravení běhícího pásu k používání můžete začít s cvičením.

1. Přepněte tlačítko spouštějící běžecký pás a umístěte bezpečnostní klíč na správném místě.
2. Staňte na nepohyblivých částech běhícího pásu a připevněte bezpečnostní klíč ke svému oblečení někde blízko pásu.
3. Jakmile stisknete tlačítko „ON/OFF“ běžecký pás se začne přesouvat z nejmenší možnou rychlostí. Teď můžete vstoupit na pás běžeckého trenažeru. Nejnižší počáteční rychlost pochybu běžeckého pásu je 1km/h.
4. Stiskněte tlačítko „SPEED +“ nebo „SPEED -“, pro zvětšení nebo zmenšení rychlosti pochybu běžeckého pásu. Aktuální rychlost můžete průběžně číst na obrazovce počítače. Doporučujeme abyste první 2 až 3 minuty používali trenažer jen při malých rychlostech a jakmile se zvyknete na pochybu na běhícím pásu můžete si rychlost zvětšit pomocí tlačítka „SPEED +“. Můžete používat běžecký trenažer za přidržování se madel anebo cvičit s rukama daleko od řídek. Nejvyšší dosažitelná rychlost běžeckého pásu je 16 km/h.
5. Při cvičení na počítači si můžete zobrazit rychlost, čas, vzdálenost a kalorie spálené během cvičení.
6. Kdy chcete ukončit cvičení nejdříve redukuje rychlost a běžte ještě pomalu 2 až 3 minuty abyste vyrovnali puls a svalům dovolili odpočinout.
7. V případě že ztratíte rovnováhu při vysokých rychlostech, vytáhněte bezpečnostní klíč a pás se okamžitě zastaví.
8. Při cvičení snažte se vždy běžet uprostřed pásu. Jakmile budete běžet příliš blízko levého nebo pravého okraje pásu můžete ohnout komponenty zařízení nebo způsobit přesun pásu.
9. Po ukončení tréninku stiskněte tlačítko „ON/OFF“. Zařízení zapnete opětovným stisknutím tlačítka „ON/OFF“. Avšak pamatujte, že minimální časový odstup mezi vypnutím a opětovným zapnutím běžeckého pásu je 1 minuta.

POZOR: Často opakované změny úrovně náklonu běžeckého pásu (alespoň 5 krát za sebou mohou způsobit nesprávné fungování této funkce. Není to chyba ale druh zabezpečení. Zařízení bude opět řádně fungovat po uplynutí hodiny.

SKLÁDÁNÍ A ROZKLADÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENÁŽERU

Skládání běžeckého pásu:

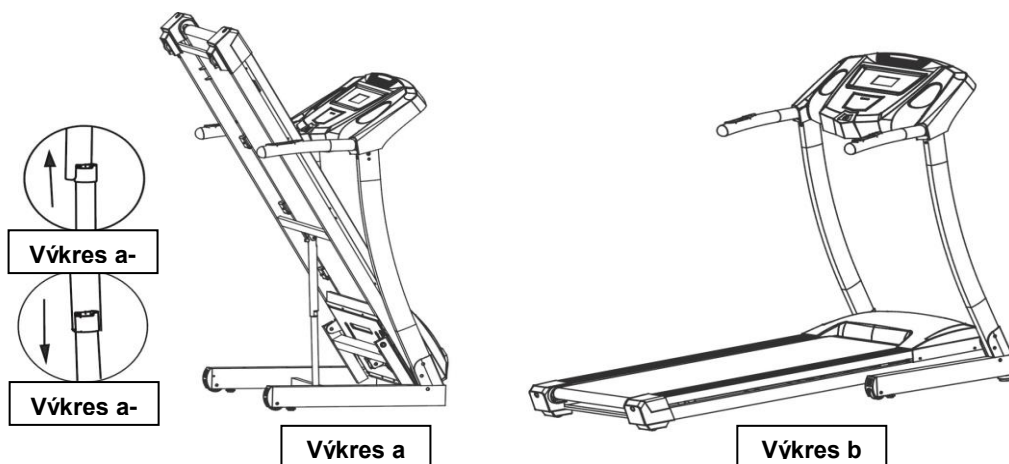
Zdvihněte spodní část běžeckého pásu až dosáhne vertikální polohu a připevněte k rámu (dle výkresu a.)

Rozkládání běžeckého pásu

Něco zdvihněte konec hlavního rámu tak aby se sklopně vzhledě dostaly nad kryt válce. Opatrně nakloňte nohu vzhledě (výkr. a-2). Silněji natlačte na konec hlavního rámu, couvněte nohu a snižte hlavní rám ještě více. Válec by se měl zasunout vlivem tíhy běžeckého pásu, a hlavní rám by se měl rozložit ploše na podlaze.

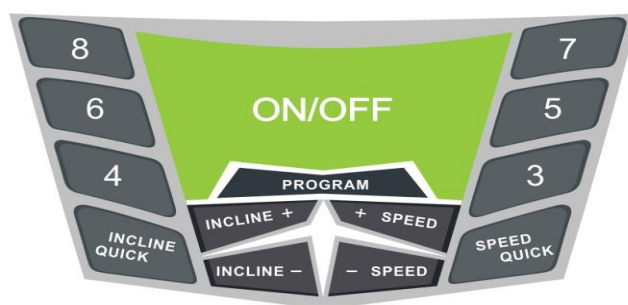
Přemísťování běžeckého trenažeru

Stiskněte zábradlí tak, abyste mohli zdvihnout spodní část trenažeru nad zemi a uchopit na obou stranách a přenést trenažer na zvolené místo.



POČÍTAČ

Calorie /Kalorie/:	0-999.9 kcal
Distance /Vzdálenost/:	0-99,99 km
Time /čas/:	0-99 minut: 59 vteřin
Speed /Rychlost/:	1,0-16KM/H
Tep:	50-200/minutu
Incline /Naklonění/:	1-15%



OBSLUHA POČÍTAČE

Zapínání zařízení:

Připojte napájení Přepněte přepínač do pozici "zapnuto". Do Zasuňte bezpečnostní klíč do počítáče. Počítač je připraven k práci. Je-li úroveň náklonu běžeckého pásu jiná než 0 %, stiskněte tlačítko „Incline +“ buď „Incline –“, nebo tlačítko ON/OFF na počítací, a úroveň náklonu běžeckého pásu se automaticky vrátí k 0 %. Teprve v tom okamžiku můžete začít se seřizováním náklonu.

Manuální obsluha:

Jakmile počítač bude připravený k práci stiskněte tlačítko ON/OFF. Na displeji se začne zpětné odpočítávání a po 3 vteřinách běžecký pas nastartuje. Počáteční rychlost pochybu běžeckého pasu je 1km/h a počáteční náklon je 0. Na obrazovce uvidíte vhodně hodnoty rychlostí a náklonu. Přizpůsobte si rychlost a náklon stisknutím správných kláves konzole. Každým stisknutím tlačítka rychlost běžícího pasu se zvětší o 0,2 km/h a úroveň náklonu o 1.

Automatické programy:

Mate možnost výběru z 18 dříve naprogramovaných programů cvičení. Každý využívá jiný stupeň vyvinutí uživatele.

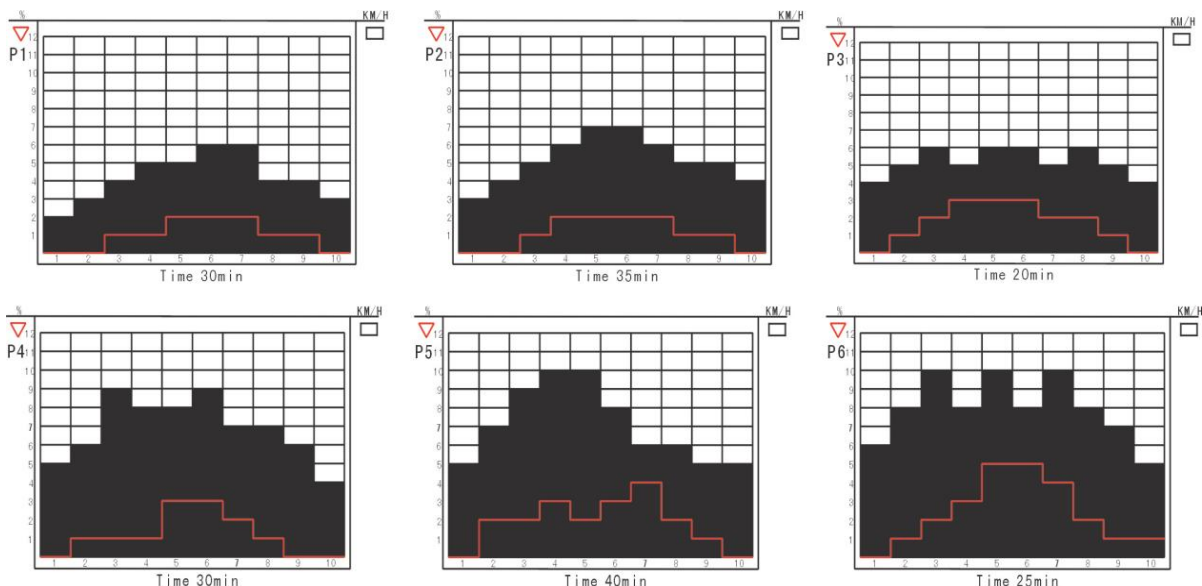
A. Stiskněte „Program“ a projděte do menu automatických programů. Na obrazovce se ukáže ikonka programu číslo 1 a také celková doba tréninku a úroveň náklonu běžeckého pasu.

B. Stisknutím kteréhokoliv tlačítka označeného „+“ změníte program cvičení. Volbu potvrďte stisknutím klávesy „Program“.

C. Ikonka času začne blikat ukazujíc výchozí celkovou dobu cvičení v zvoleném programu. Stiskněte klávesu označenou „+“ a přizpůsobte čas cvičení vašim požadavkům a možností (10-59 minut). Volbu potvrďte stisknutím tlačítka „Program“.

D. Zvolený program spustíte stisknutím tlačítka „ON/OFF“. Počítač začne zpětné odpočítávání. Mezi následujícími za sebou sekcemi programu uslyšíte zvukový signál. Jakmile program ukončí odpočítávání rychlost běžeckého pasu bude se redukovat až k úplnému zastavení.

E. Během programu můžete měnit rychlost a úroveň náklonu stisknutím tlačítek „Speed +“ a „Speed –“, a „Incline +“ a „Incline –“. Jakmile program projde do další sekce rychlost a úroveň náklonu se vrátí ke předem nastaveným hodnotám. Pro přechod na režim ručního ovládaní během trvání programu stiskněte tlačítko „Program“.



MĚŘENÍ PULSU

Kdy je běžecký trezážer v režimu spánku a neprovádí žádná cvičení, položte obě dlaně na čidlech měření tepu krve. Na obrazovce ukáže se hodnota pulsu a začne blikat ikonka ve tvaru srdce.

MOŽNÉ CHYBY

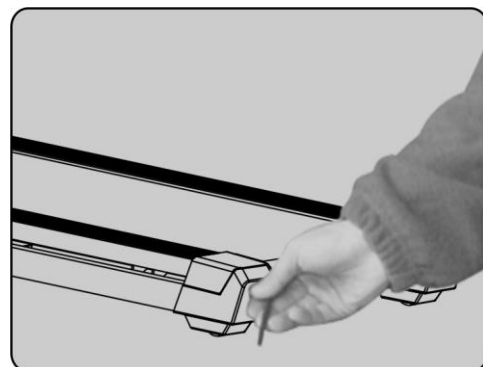
- Chyba rychlostí – pokud se vyskytne jakýkoliv problém s čidlem měření rychlostí, zařízení se po 5 vteřinách zastaví a počítač se vrátí do režimu spánku a na obrazovce se ukáže „Er“.
- Chyba náklonu – pokud počítač neobdrží signál z čidla náklonu běžícího pasu na displeji se ukáže „----“.

VAROVÁNÍ! Systémy počítání tepu (je-li zařízení vybaveno) mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může Vás přivést k vážným úrazům anebo smrti. Pokud pocítíte příznaky nevolnosti, okamžitě přestaňte s cvičením.

ÚDRŽBA, MOŽNÉ CHYBY A JEJÍCH ŘEŠENÍ

Povrch běžícího pasu je nutné udržovat čistý! Vždy než začnete mýt zařízení odpojte přívod elektřiny. Zařízení čistit vlhkým, měkkým hadříkem.

- Pas trezážeru je vždy řádně vystředěny během produkčních procesů. Přičemž během transportu a používání občas se může přemístit. Před jakoukoliv regulací polohy pasu odpojte napájení. Umístěte pas uprostřed plošiny pasu a nastavte dotáhnutím buď povolením levého a pravého šroubů na zadním válci pomocí šroubováku - viz. výkres. Šrouby doporučuje se dotahovat po půl otáčky na každé straně. Zapněte běžecký pas pro kontrolu jestli že pas se pochybuje správně při rychlosti 4-5 km/h.
- Po cca 100 hodinách používání dochází mazivo mezi pasem a plošinou. A proto je nutné pravidelně mazat plošinu a následně nastavit plochu pasu.
- Po dlouhodobým a častým používání, pas se může natáhnout a může se zaseknout. Napnutí pasu můžete nastavit pomocí pravého a levého šroubu na zadním válečku až se pas začne opět pochybovat bez odporu a rovně.



POZOR:

- Vysoká úroveň bezpečností sportovního vybavení může se udržovat jedině díky pravidelným kontrolám poškození a opotřebení součástí.
- Poškozené součásti vyměňujte okamžitě po zjištění chyb a/nebo nepoužívejte zařízení až k provedení opravy zařízení.

Chyba	Příčina	Akce
Běžecký trezážer je připojený k přívodu elektrického proudu a přes to nejde spustit pas.	1. Běžící pas není správně připojený. 2. Signálový kabel není správně připojený. 3. Bezpečnostní souprava není připojená.	Opět připojte zařízení. Resetujte zařízení.
5. Počítač vysvětluje správné informace, ale běžecký trezážer nejde ovládat. 6. Počítač vysvětluje správné informace, ale běžecký pas se nehýbe a jen rušivě bzučí.	Vstupní napětí je příliš nízké.	Počkejte až vstupní napětí vzroste.
Bez zatížení běžící pas funguje správně; se zatížením se zasekne jakmile uživatel začne cvičit.	Zkontrolujte jestli běžecký pas není příliš volný.	Nastavte délku běžícího pasu.

ÚČEL POUŽITÍ

Trénink na běžeckém trenažéru nahrazuje procházky nebo běh. Elektrický běžecký trenažér BE4500 není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.

CVIČEBNÍ POSTUPY

Pravidelné cvičení Vám zajistí zlepšení kondice, nárůst svalové hmoty a ve spojení s dietou a omezením příjmu kalorií dojde ke ztrátě nadbytečných kilogramů.

1. Rozcvička

Tato fáze urychlí proudění krve, čímž je zvýšena efektivita posilování svalů. Správně provedená rozcvička sníží riziko úrazu. Doporučujeme cviky viz.obrázky níže. Každý z těchto cviků by měl být prováděn min. po dobu 30 sekund. Neprotahujte se příliš, jakmile ucítíte bolest, protahování ukončete



2.

Pozice



Stoupněte si na pás běžeckého trenažéru, dlaně si můžete opřít o opěradla. V průběhu tréninku mějte záda ve vzpřímené poloze. Na běžeckém trenažéru můžete provádět cviky nahrazující procházky nebo běh (viz.obrázky).

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
Polska
Vyrobeno v Číně
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



Osazení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní užití. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů.

Nebezpečné sloty v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

