



BIEŻNIA ELEKTRYCZNA - MOTORIZED TREADMILL
ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS
BE8535



**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.



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 – 90 kg
Pas bieżny – 53,5 x 135 cm
Rozmiar po rozłożeniu – 85 x 186 x 135 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 130 kg
Silnik: 3,5 hp

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 szczoteczką i wodą z mydłem lub łagodnym detergentem raz na miesiąc.

Zanim zaczniesz ponownie 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 pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.














UWAGA: PRZED CZYSZCZENIEM/SMAROWANIEM NALEŻY WYŁĄCZYĆ WTYCZKĘ Z GNIAZDKA

ZAWARTOŚĆ KARTONU

UWAGA: Ostrożnie zmontuj urządzenie aby uniknąć jego uszkodzeń.

Wskazówki:

1. Przed rozpoczęciem montażu, dokładnie przeczytaj instrukcję. Postępuj według opisanych w niej kroków.
2. Sprawdź czy wszystkie części znajdują się w opakowaniu.
3. Usuń wszelkie tekturowe osłony i pianki użyte jako zabezpieczenia.
4. Sprawdź czy wszystkie wymienione niżej elementy znajdują się w kartonie. Jeśli brakuje którejkolwiek z nich, skontaktuj się ze sprzedawcą.

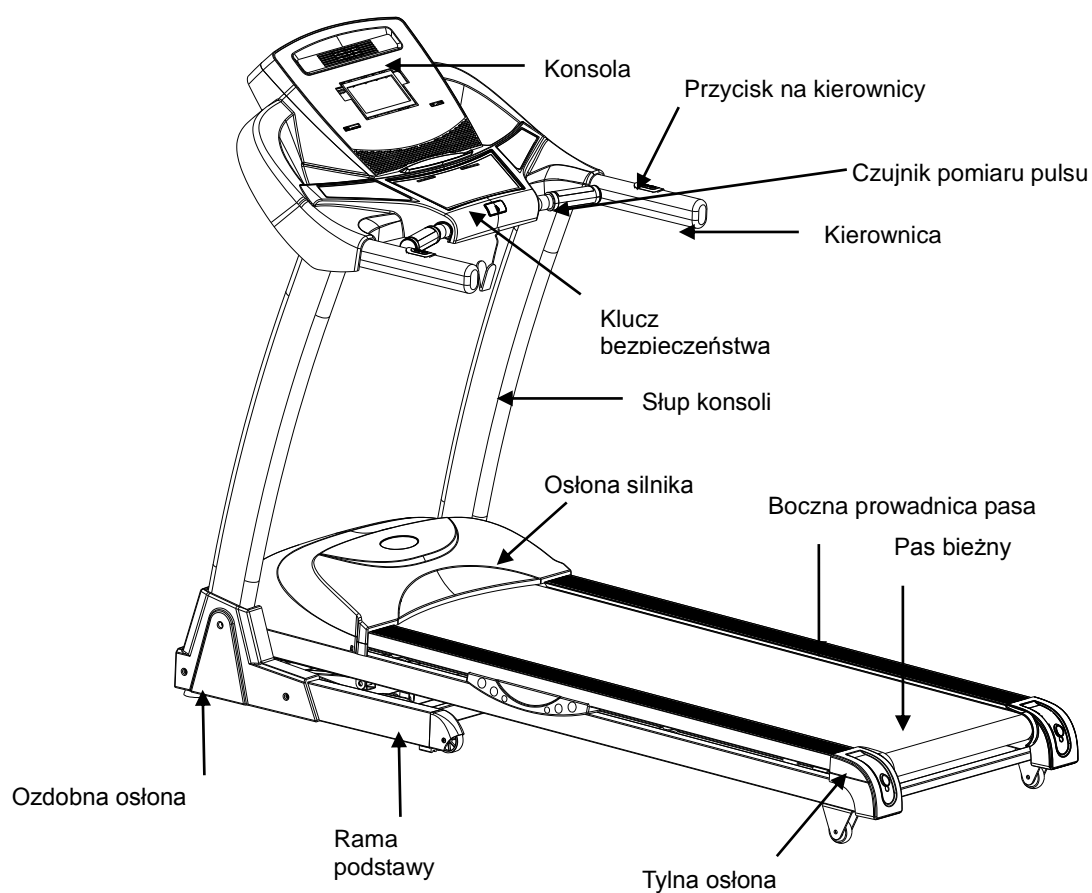
 Rama główna	 Ozdobna osłona	 Torba z narzędziami
Torba z narzędziami		
 Klucz wielofunkcyjny 1szt.	 Klucz 1szt	 Nakrętka 2szt.
 Śruba imbusowa M8*20 4szt.	 Śruba imbusowa M8*60*15 2szt.	 Śruba krzyżakowa M4.2*15 6szt.
 Podkładka 6szt.	 Smar	 Klucz bezpieczeństwa
 Wtyczka MP3 1szt.		

LISTA CZĘŚCI

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama podstawy	1	31	Sprężyna napięcia	1
2	Rama	1	32	Lewa osłona podstawy	1
3	Lewy drążek	1	33	Prawa osłona podstawy	1
4	Prawy drążek	1	34	Dolna osłona silnika	1
5	Rama konsoli	1	35	Amortyzator	2
6	Rama pochylni	1	36	Ochroniacz	4
7	Rama łącząca	1	37	Gumowe kółko transportowe	2
8	Rama silnika	1	38	PCB konsoli	1
9	Mocowanie podstawy bocznych prowadnic	8	39	Osłona licznika	1
10	Zapięcie	1	40	Panel licznika	1
11	Tuleja wału	2	41	Panel z przyciskami	1
12	Opaska bezpieczeństwa ramy	1	42	Dolna osłona licznika	1
13	Silnik pochylenia bieżni	1	43	Pianka na kierownicę	2
14	Silnik napędowy	1	44	Czujnik pomiaru pulsu	2
15	PCB	1	45	Okrągła wtyczka	2
16	Przednia rolka	1	46	Klucz bezpieczeństwa	1
17	Tyłna rolka	1	47	Naklejka	1
18	Hydraulika	2	48	Naklejka przycisków	1
19	Pas	1	49	Głośnik	2

20	Włącznik zasilania	1	50	Przycisk pochylenia na kierownicy	1
21	Ochrona przed przeciążeniem	1	51	Przycisk prędkości na kierownicy	1
22	Pas bieżny	1	52	Górny przewód	1
23	Płyta bieżna	1	53	Dolny przewód	1
24	Ośłona silnika	1	54	Zielony przewód łączący	1
25	Boczna prowadnica pasa	2	55	Czerwony przewód łączący	1
26	Lewa tylna osłona	1	56	Kabel zasilający	1
27	Prawa tylna osłona	1	57	Czerwony przewód łączący	1
28	Kółko transportowe	2	58	Przewód czujnika	1
29	Zestaw kółek podstawy	2	59	Otwór klucza bezpieczeństwa	1
30	Regulowana nóżka	2	60	Moduł MP3	1

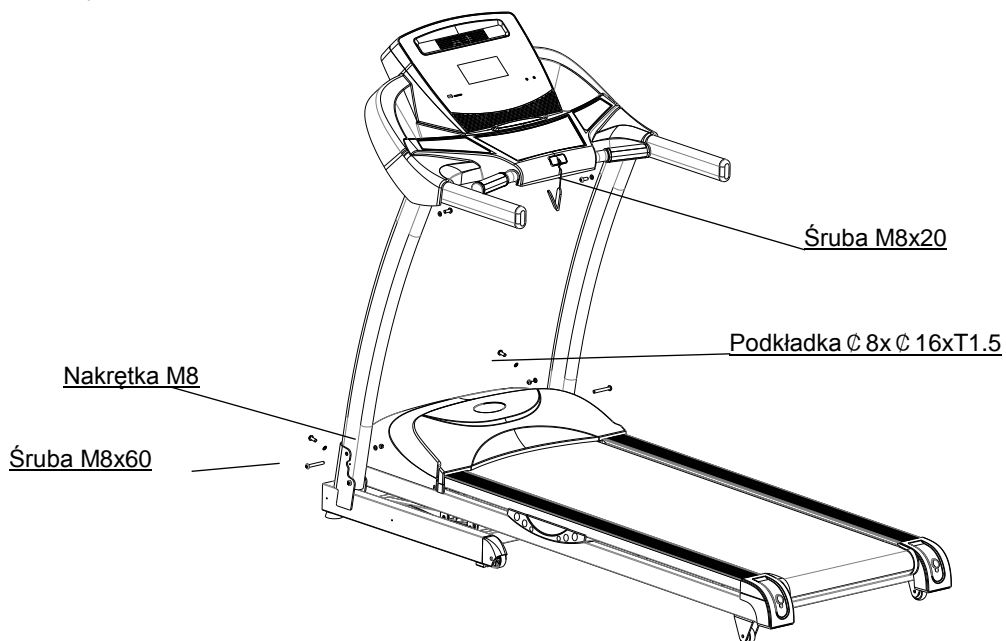
BUDOWA BIEŻNI



INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1

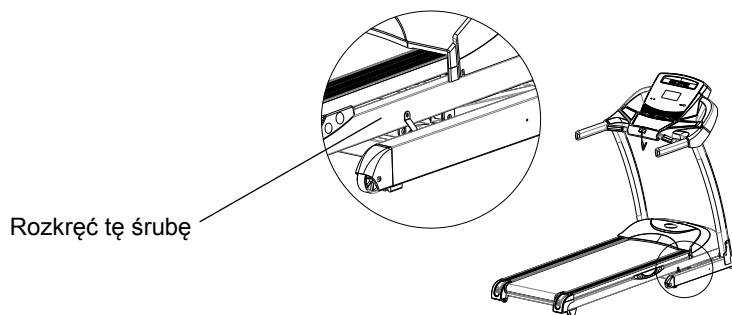
Umieść konsolę na słupie konsoli.



- Użyj dwóch śrub M8*20 i dwóch podkładek aby przymocować słup konsoli (na tym etapie nie dokręcaj śrub zbyt mocno).
- Użyj dwóch śrub M8*60, dwóch podkładek i dwóch nakrętek aby przymocować słup konsoli (na tym etapie nie dokręcaj śrub zbyt mocno).
- Użyj dwóch śrub M8*20 i dwóch podkładek aby przymocować słup konsoli (na tym etapie nie dokręcaj śrub zbyt mocno).
- Po podłączeniu urządzenia do prądu, naciśnij przycisk „START”. Jeśli wszystko działa poprawnie, dokręć wspomniane wcześniej śruby aby zabezpieczyć mocowania.

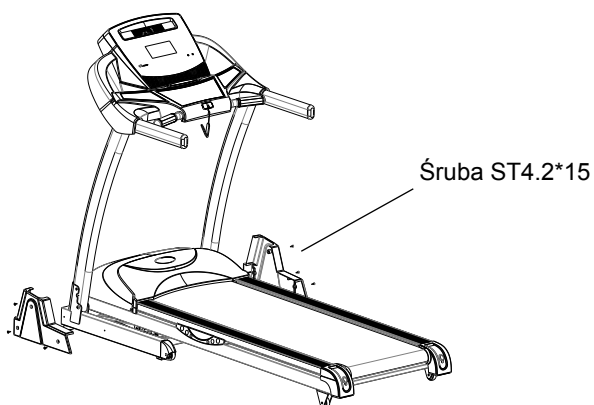
KROK 2

Rozkręć śrubę jak pokazano na rysunku poniżej.



KROK 3

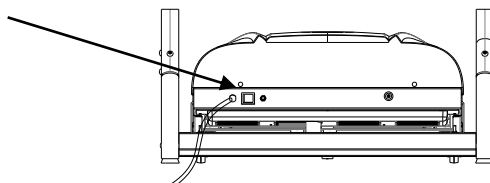
Zamontuj ozdobną osłonę podstawy korzystając z sześciu śrub ST4.2*15.



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

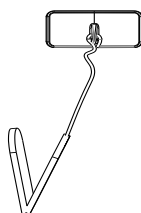
UŻYTKOWANIE

Włóż wtyczkę do gniazdka i uruchom urządzenie. Zapali się światło przycisku i usłyszysz sygnał dźwiękowy. Światła na konsoli również się włączą.



Klucz bezpieczeństwa:

Urządzenie działa jedynie po umieszczeniu klucza bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli. Drugi koniec przymocuj do ubrania aby mieć pewność, że w razie zagrożenia uda Ci się wyciągnąć klucz z otworu a bieżnia natychmiast zatrzyma się w trybie awaryjnym. Aby po nagłym zatrzymaniu uruchomić urządzenie ponownie, po prostu ponownie umieść klucz w odpowiednim miejscu.



INSTRUKCJA SKŁADANIA BIEŻNI

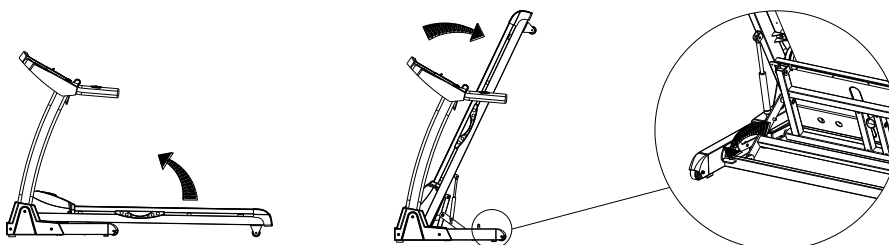
Upewnij się, że wtyczka zasilająca jest odłączona zanim przystąpisz do składania lub rozkładania urządzenia.

Składanie bieżni:

Unieś podstawę bieżni aż do momentu, gdy mechanizm zablokuje się (patrz rysunek poniżej).

Rozkładanie bieżni:

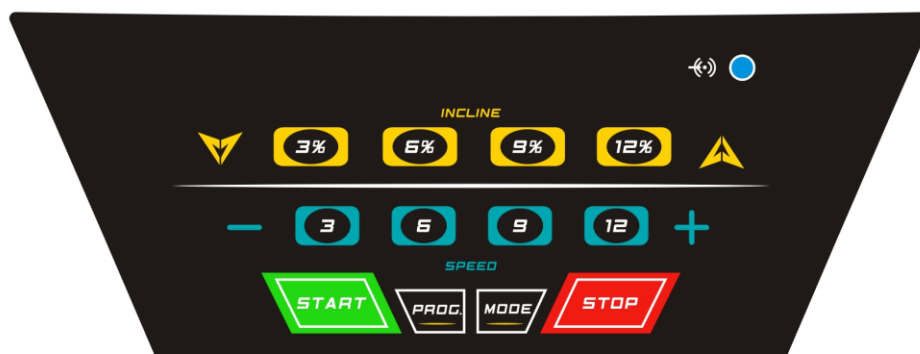
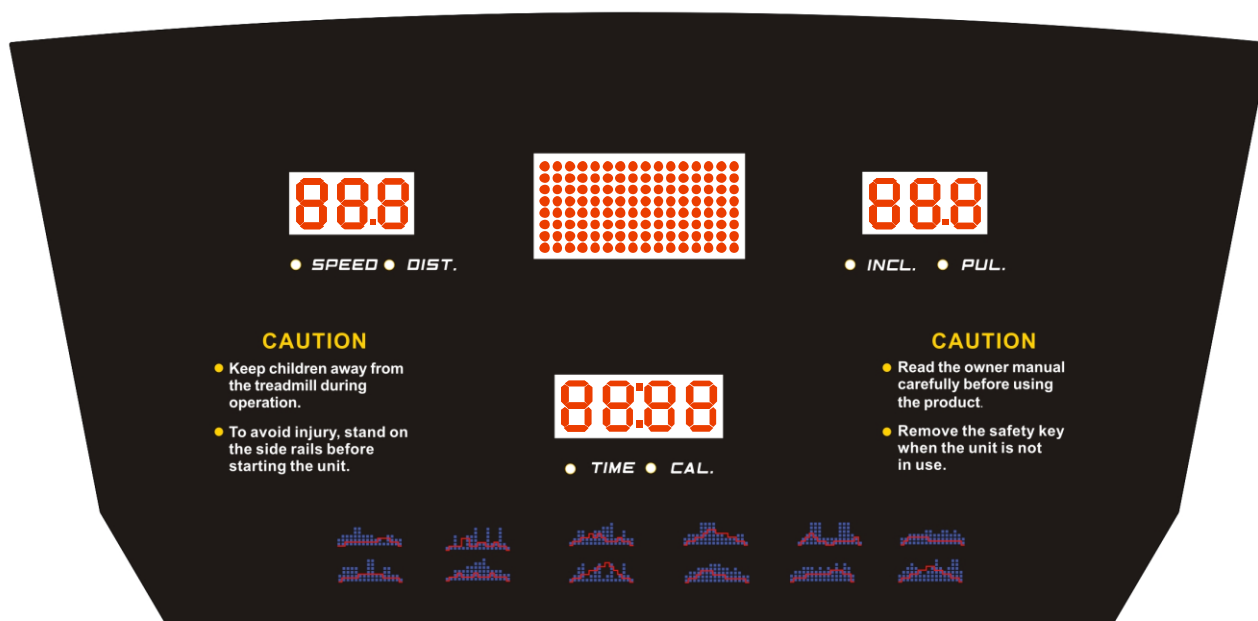
Stań na ramie i lekko pociągnij podstawę bieżni do siebie. Płyta bieżna powoli opadnie na podłoże.



PRZENOSZENIE

Ostrożnie unieś bieżnię na tylne rolki transportowe i trzymając po obu stronach przemieść ją w wybrane miejsce.

KONSOLA

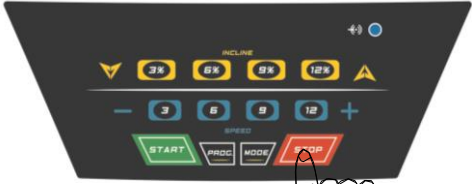

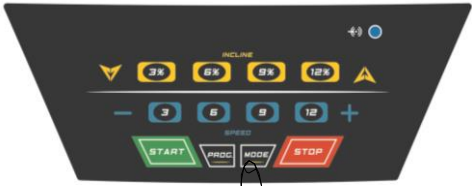






Dane techniczne:

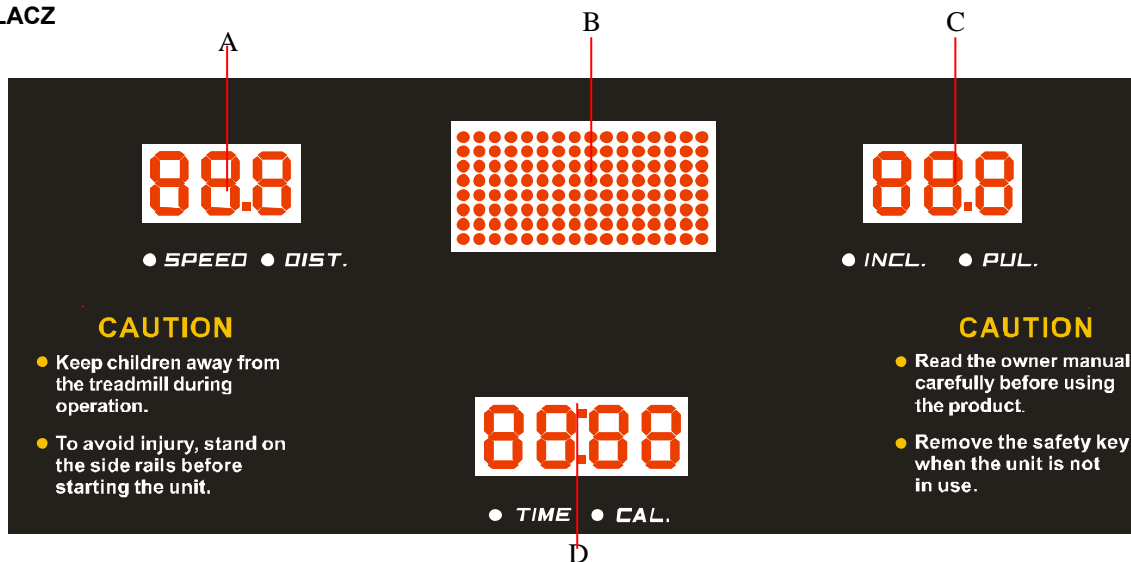
Czas	00:00-99:59 Min	
Prędkość	1.0-22.0 km/godz	
Nachylenie	0-22%	
Przebyty dystans	0.00-99.9 km	
Spalone kalorie	0-999 KCAL	
Tętno	40-250 / Min	
Program	Ustawiony	P1-P99
	Indywidualny użytkownika	U1.U2
	Poziomu tłuszczu	FAT

PRZYCISKI I ICH FUNKCJE:

	<p>START:</p> <p>Po naciśnięciu przycisku START rozpocznie się 3 sekundowe odliczanie (wyświetlone na konsoli), po którym pas bieżny zacznie się poruszać z prędkością 1.0km/godz.</p>
--	---

	<p>STOP:</p> <p>Naciśnięcie klawisza STOP podczas pracy bieżni spowoduje zmniejszenie prędkości poruszania się pasa aż do jego zatrzymania.</p> <p>Reset:</p> <p>Naciśnięcie klawisza STOP dwukrotnie, spowoduje zresetowanie urządzenia. Po naciśnięciu klawisza START bieżnia powróci do trybu gotowości do pracy.</p>
	<p>PROG. (PROGRAM)</p> <p>W trybie gotowości do pracy, naciśnięcie klawisza PROG umożliwia wybór pomiędzy programami P1-P99, U1, U2 i FAT.</p> <p>P1-P99 są to programy wcześniej ustawione; U1 i U2 to programy dostosowane przez użytkownika; FAT służy do pomiaru poziomu tłuszczu w organizmie.</p> <p>Po dokonaniu wyboru interesującego Cię programu, naciśnij START aby go uruchomić.</p>
	<p>MODE (TRYB)</p> <p>W trybie gotowości do pracy, naciśnięcie klawisza MODE umożliwia wybór następujących wartości: 30:00 (odliczanie czasu), 1.0 (odliczanie przebytego dystansu) lub 50 (odliczanie spalonych podczas biegu kalorii).</p> <p>Po dokonaniu wyboru interesującego Cię parametru, naciśnij START aby rozpocząć odliczanie.</p>
	<p>SPEED (PRĘDKOŚĆ) + -</p> <p>W trybie gotowości do pracy, klawisze te służą do wprowadzania wartości niektórych parametrów. Podczas biegu, naciśnięcie klawisza SPEED umożliwia wybór interesującej Cię prędkości. Każde naciśnięcie + zwiększa, a - zmniejsza wybraną prędkość o 0,1km/godz. Jeśli przytrzymamy przycisk przez około 0,5 sek. komputer będzie automatycznie zwiększał lub zmniejszał prędkość.</p>
	<p>INCLINE (NACHYLENIE) Δ ∇</p> <p>W trybie gotowości do pracy, klawisze te służą do wprowadzania wartości niektórych parametrów. Podczas biegu, naciśnięcie klawisza INCLINE umożliwia wybór interesującego Cię kąta pochylenia bieżni. Każde naciśnięcie Δ zwiększa, a ∇ zmniejsza kąt o 1%. Jeśli przytrzymamy przycisk przez około 0,5 sek. komputer będzie automatycznie zwiększał lub zmniejszał wartość parametru.</p>
	<p>SPEED (PRĘDKOŚĆ) wybór bezpośredni.</p> <p>Pozwala wybrać konkretną wartość prędkości poruszania się bieżni: 3 km/godz., 6km/godz., 9km/godz., 12km/ godz., 14km/ godz.</p>
	<p>INCLINE (NACHYLENIE) wybór bezpośredni.</p> <p>Pozwala wybrać konkretną wartość pochylenia bieżni: 3%, 6%, 9%, 12%, 15%.</p>

WYŚWIETLACZ



A	Wyświetla wybrany parametr programu
	“SPEED” (Prędkość): pokazuje aktualną prędkość biegu. “DIST.” (Odległość): pokazuje przebyty dystans.
B	Wyświetla diagram ćwiczenia
	Wyświetla parametry:
	SEG (Płeć)
	AGE- (Wiek)
	HHT- (Wzrost)
	WHT- (Waga)
C	“INCL.” (Nachylenie): pokazuje aktualne pochylenie bieżni
	“PUL.” (Puls): pokazuje aktualny poziom pulsu użytkownika
D	“TIME” (Czas): wyświetla czas wykonywania ćwiczenia
	“CAL.” (Kalorie): pokazuje wartość spalonych podczas ćwiczenia kalorii.

OBSŁUGA KONSOLI

A. Szybki start (tryb manualny)

- Wciśnij przycisk włączający zasilanie bieżni. Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli.
- Naciśnij przycisk “START”. Rozpocznie się 3 sekundowe odliczanie, które zostanie wyświetlone na konsoli. Po upływie 3 sekund, pas bieżny ruszy z prędkością 1.0km/godz.
- Korzystając z przycisków “SPEED+” i “SPEED-” dostosuj prędkość do swoich potrzeb i umiejętności. Aby zmienić pochylenie bieżni, naciśnij odpowiednio “INCLINEΔ” lub “INCLINE∇”.
- Kiedy położysz obie ręce na czujnikach pomiaru pulsu umieszczonych na kierownicy, odczyt pojawi się na konsoli po około 5-8 sekundach.

B. Tryb manualny:

- W trybie gotowości do pracy naciśnij przycisk " Start ". Bieżnia zacznie się poruszać z prędkością 1.0km/godz. a kąt nachylenia bieżni będzie wynosił 0%. Naciskając przyciski “INCLINE direct key”、“SPEED direct key”、“INCLINEΔ”、“INCLINE∇”、“SPEED+” lub “SPEED-”, możesz dostosować odpowiadające im parametry do swoich potrzeb.
- W trybie gotowości do pracy naciśnij przycisk “MODE” aby przejść do trybu naliczania czasu. W okienku „Time” wyświetli się 30:00 . Możesz, korzystając z przycisków “SPEED+” i “SPEED-”, ustawić czas od 5:00 do 99:00.
- Gdy urządzenie znajduje się w trybie naliczania odległości, naciśnij “MODE” aby wejść w edycję tego trybu. Okienko „DIST” wyświetli “1.0” i zacznie mrugać. Możesz nacisnąć “SPEED+” lub “SPEED-” aby wybrać dystans od 0.5 do 99.9.
- Gdy urządzenie znajduje się w trybie naliczania spalonych kalorii, naciśnij „MODE” aby wejść w edycję tego trybu. Okienko “CAL” wyświetli “50” i zacznie mrugać. Możesz nacisnąć “SPEED+” lub “SPEED-” aby wybrać kalorie od 10 do 999.
- Po zakończeniu programowania czasu, odległości i kalorii, naciśnij przycisk “start” aby rozpocząć ćwiczenie. W okienku rozpocznie się 3 sekundowe odliczanie. Po upływie 3 sekund, pas bieżny zacznie się poruszać z prędkością 1.0km/godz. Możesz nacisnąć “INCLINEΔ”、“INCLINE∇”、“SPEED+” lub “SPEED-” aby zmienić prędkość i kąt nachylenia bieżni. Po naciśnięciu “stop”, urządzenie powoli zmniejszy prędkość aż do zatrzymania.

C. Ćwiczenia zaprogramowane

Bieżnia posiada 99 zaprogramowanych, gotowych do użycia programów treningowych P1 do P9. W trybie gotowości do pracy, naciśnij przycisk “PROG.” i przytrzymaj. Okienko “PROGRAM” wyświetli “P1-P99” i kolejno FAT. P1 do P99 to ćwiczenia już zaprogramowane. Po dokonaniu wyboru jednego z nich, naciśnij “MODE”. Okienko “Time” wyświetli “30:00”. Możesz, korzystając z przycisków “INCLINEΔ”、“INCLINE∇”、“SPEED+” lub “SPEED-” zmienić czas na inny od 5:00 do 99:00. Po dokonaniu zmian naciśnij “START” aby rozpocząć ćwiczenie. Każdy z programów składa się z 18 części. Czas trwania każdej z nich wynosi ustalony czas ćwiczenia / 18. Po zakończeniu każdej części, usłyszysz sygnał dźwiękowy, a prędkość i kąt nachylenia bieżni ulegną zmianie zgodnie z ustalonym w programie harmonogramem. Po zakończeniu całego programu, usłyszysz sygnał dźwiękowy a

urządzenie zwolni aż do zatrzymania, a na wyświetlaczu pojawi się "End". 5 sekund później bieżnia przejdzie w tryb gotowości do pracy.

D. Indywidualne programy użytkowników.

➤ Ustawienia

W trybie gotowości do pracy przytrzymaj przycisk "PROG." W oknie pojawi się kolejno "P1-P99"U1-U2, FAT. U1-U3 to programy, które użytkownik ustawia samodzielnie. Po wybraniu U1,U2 lub U3, naciśnij "MODE" aby przejść do programowania. Przyciskami "SPEED+", "SPEED-" ustal wymaganą prędkość, a przyciskami "INCLINEΔ", "INCLINE∇" ustal wymagany kąt pochylenia bieżni. Po dokonaniu wyborów, naciśnij przycisk "MODE" aby zakończyć programowanie pierwszej części i przejść do kolejnej. Czynność powtórz 16x (ponieważ pełny program składa się z 18 części). Następnie naciśnij przycisk „start” aby rozpocząć ćwiczenia. Indywidualne programy użytkowników zostaną zapamiętane aż do momentu, kiedy zdecydujesz się je zresetować.

➤ Dane

Parametr	Zakres ustawień	Zakres wyświetlacza
Czas(minuty:sekundy)	5:00-99:00	0:00—99:59
Kąt nachylenia (%)	0-22	0-22
Prędkość (KM/GODZ)	1.0-22	1.0-22
Odległość (KM)	0.5-99.9	0.00—99.9
Puls	N/A	40-250
Kalorie (cal)	10-999	0—999

E. Pomiar poziomu tłuszczu:

W trybie gotowości do pracy naciśnij i przytrzymaj przycisk "PROG." aż do momentu kiedy urządzenie przejdzie w tryb FAT. Naciśnij "MODE" a na wyświetlaczu pojawią się "HEIGHT" (Wzrost), "WEIGHT" (Waga), "AGE" (Wiek), "SEG" (Płeć), "FAT" (Poziom tłuszczu). Naciskaj "INCLINEΔ", "INCLINE∇", "SPEED+" lub "SPEED-" aby wprowadzić poszczególne dane. Następnie naciśnij "MODE" aby powrócić do "FAT". Połóż obie dłonie na czujnikach pomiaru pulsu i przytrzymaj przez około 5-8 sekund. Wynik pojawi się na wyświetlaczu. (Pamiętaj, że pomiar może być niedokładny. Nie może być używany jako informacja medyczna.)

Płeć	Mężczyzna	Kobieta
Wiek	10-----99	
Wzrost	100----240	
Waga	20-----160	
Poziom tłuszczu	≤19	Niedowaga
Poziom tłuszczu	=(20---25)	Waga w normie
Poziom tłuszczu	=(25---29)	Nadwaga
Poziom tłuszczu	≥30	Otyłość

F. Tryb oszczędzania energii:

Jeżeli po uruchomieniu bieżni, żaden przycisk nie zostanie naciśnięty przez 10 minut, urządzenie przejdzie w tryb oszczędzania energii, a wyświetlacz wyłączy się. Po naciśnięciu jakiegokolwiek klawisza, bieżnia powróci do trybu gotowości do pracy.

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

KONSERWACJA

SPOSOBY IDENTYFIKACJI NAPIĘCIA ORAZ REGULACJA PASÓW BIEŻNEGO I NAPĘDOWEGO.

Kiedy pas bieżny przeskakuje, postępuj według kroków opisanych poniżej aby upewnić się, który z pasów wymaga regulacji.

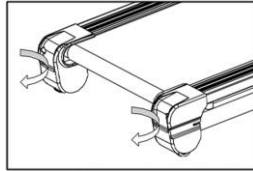
- Wyłącz urządzenie z prądu, odkręć i usuń osłonę podstawy bieżni.
- Uruchom bieżnię tak aby poruszała się z prędkością około 3km/godz. Połóż stopę na pasie bieżnym i naciśnij, próbując zatrzymać pas. Jeżeli pas zatrzymał się, razem z przednią rolką, ale silnik wciąż pracuje, oznacza to, że pas napędowy wymaga wyregulowania.
- Uruchom bieżnię tak aby poruszała się z prędkością około 3km/godz. Połóż stopę na pasie bieżnym i naciśnij, próbując zatrzymać pas. Jeżeli pas zatrzymał się lecz przednia rolka wciąż się kręci, oznacza to, że pas bieżny wymaga regulacji.

REGULACJA NAPIĘCIA PASA NAPĘDOWEGO.

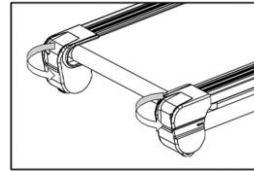
- Wyłącz zasilanie bieżni i usuń osłonę podstawy.
- Poluzuj cztery śruby przy silniku i dokręć śruby pasa napędowego zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie dokręć poluzowane wcześniej śruby przy silniku.

REGULACJA NAPIĘCIA PASA BIEŻNEGO.

- Uruchom bieżnię z prędkością 6km/godz.
- Przekręć obie śruby regulacji napięcia umieszczone na końcach bieżni, u dołu, po prawej i lewej stronie. Wykonuj jednorazowo jedynie pół obrotu korzystając z klucza imbusowego. (Zobacz rys.1 i rys.2)
- Jeżeli po regulacji pas wciąż się ślizga, powtórz czynności wymienione powyżej.



Napnij pas bieżny (Rys. 1)



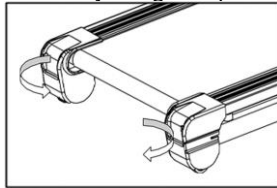
Poluzuj pas bieżny (Rys. 2)

REGULACJA PROWADNIC PASA BIEŻNEGO

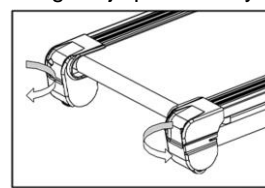
Bieżnia jest skonstruowana w taki sposób, aby pas bieżny był maksymalnie wycentryowany. Normalną właściwością pasów jest to, że gdy są w ruchu (bez osoby biegnącej), poruszają się przy jednej z krawędzi bieżni. Po kilku minutach ruchu pas powinien sam się scentryować. Jeśli podczas użytkowania pas nadal porusza się w pobliżu jednej z krawędzi bieżni, konieczna jest regulacja. Należy ją przeprowadzić z następujący sposób:

- Położ bieżnię płasko na podłodze i uruchom ją z prędkością 6 km/godz.
- Jeśli pas bieżny znajduje się bliżej prawej krawędzi, dostosuj jego położenie śrubą po prawej stronie, przekręcając ją o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie przekręć śrubę znajdującą się po lewej stronie również o pół obrotu ale przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. (Zobacz rys.3)
- Jeśli pas bieżny znajduje się bliżej lewej krawędzi, dostosuj jego położenie śrubą po lewej stronie, przekręcając ją o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie przekręć śrubę znajdującą się po prawej stronie również o pół obrotu ale przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. (Zobacz rys.4)
- Jeśli pas nadal znajduje się bliżej jednej z krawędzi bieżni, powtórz czynności opisane powyżej.

Rys.3 Regulacja pasa odchylnego do prawej strony



Rys.4 Regulacja pasa odchylnego do lewej strony



SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO (Śmar został dołączony do opakowania)

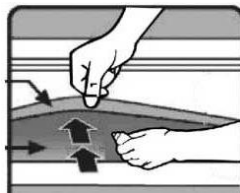
Nowa bieżnia, bezpośrednio po zakupie nie wymaga smarowania, zostało to zrobione w fabryce, podczas procesu montażu. Jednakże, tarcie pomiędzy pasem bieżnym a jego podstawą jest dość duże i ma ogromny wpływ na żywotność urządzenia dlatego zaleca się smarowanie podstawy pasa co najmniej raz w miesiącu.

Krok 1. Odłącz zasilanie bieżni i poluzuj pas (śruby regulujące napięcie pasa bieżnego znajdują się na dole urządzenia).

Krok 2. Po poluzowaniu śrub, unieś pas bieżny i wyczyść powierzchnię pomiędzy pasem a jego podstawą. Wyciśnij odpowiednią ilość smaru z buteleczki i rozetrzyj go równomiernie po całej powierzchni podstawy.

Krok 3. Po nasmarowaniu podstawy, wyreguluj odpowiednio napięcie pasa. Dokręć równomiernie po obu stronach urządzenia. Uruchom bieżnię z prędkością 1km/godz. bez żadnego obciążenia. Wycentrum pas. Zwiększ prędkość do 5km/godz. i pozwól urządzeniu swobodnie pracować przez około 3 minuty.

Krok 4. Zatrzymaj bieżnię i uruchom ją ponownie z prędkością 5km/godz. Wejdz na pas bieżny i przejdź się. Ostatecznie wyreguluj napięcie pasa tak aby poruszał się płynnie z obciążeniem.



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 hałasu bieżni obciążonej jest wyższy niż bieżni nieobciążonej!**

MOŻLIWE BŁĘDY I PROPOZYCJE ICH ROZWIĄZANIA

Nr.	Błąd	Powód	Rozwiązanie
1	Nie można uruchomić bieżni.	Klucz bezpieczeństwa nie jest umieszczony w odpowiednim miejscu na konsoli	Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli.
		Przycisk włączający zasilanie znajduje się w pozycji "0".	Przełącz przycisk w pozycję "1".
2	Wyświetlacz się nie uruchamia.	Brak zasilania.	Sprawdź czy przewody zasilające są poprawnie podłączone i ponownie włącz zasilanie.
		Górny przewód komunikacyjny jest uszkodzony.	Wymień przewód !
		Licznik i przewód nie są prawidłowo połączone.	Zdemontuj licznik i sprawdź połączenia przewodów. Upewnij się że licznik i przewód są właściwie połączone.
3	Nie wyświetla się pomiar poziomu pulsu.	Czujnik pomiaru tętna nie jest dość wilgotny.	Zwilż czujnik aby poprawić przewodzenie.
		Elektromagnetyzm został zaburzony.	Korzystaj z bieżni z dala od silnych pól elektromagnetycznych.
4	Kąt nachylenia bieżni nie chce się zmieniać.	Przewód silnika nie jest prawidłowo podłączony.	Otwórz pokrywę silnika i połącz przewody.
5	Pas bieżny porusza się szybciej lub wolniej niż pokazuje wskazanie wyświetlacza.	Urządzenie jest źle wyregulowane.	Wyreguluj urządzenie.
6	Pas bieżny ślizga się.	Pas bieżny nie jest wystarczająco napięty.	Napij pas. Szczegóły dotyczące regulacji znajdziesz w tej instrukcji.
7	Pas bieżny nie jest wycentrowany.	Pas bieżny jest źle wyregulowany.	Wycentrum pas. Szczegóły znajdziesz w tej instrukcji.
8	Wyświetlacz pokazuje E1.	Przewód czujnika lub silnik są uszkodzone.	Usuń osłonę silnika i wymień przewód lub silnik.
9	Wyświetlacz pokazuje E2.	Zbyt duże napięcie elektryczne.	Użyj odpowiedniego napięcia elektrycznego.
10	Wyświetlacz pokazuje E3.	Zbyt duże natężenie prądu.	Sprawdź czy sieć nie jest przeciążona.
			Sprawdź czy silnik działa poprawnie, jeśli nie, wymień go.
11	Wyświetlacz pokazuje E4.	Silnik nie ma zasilania.	Przewód silnika jest źle podłączony lub silnik jest uszkodzony.
	Wyświetlacz pokazuje E6.	Błąd połączenia.	Wymień górne lub dolne przewody zasilające.
	Wyświetlacz pokazuje E9.	Błąd nachylenia.	Przewody nachylenia bieżni są źle podłączone lub uszkodzone; uszkodzeniu uległ silnik pochylenia bieżni.
	Wyświetlacz pokazuje E0P.	Błąd prędkości.	Ustawienia parametrów są błędne lub przewód czujnika jest uszkodzony.
	Wyświetlacz pokazuje E0C.	Zwarcie.	PCB MOS uszkodzone lub nie działa silnik.
	Wyświetlacz pokazuje E07	Błąd klucza bezpieczeństwa.	Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli lub wymień klucz bezpieczeństwa.
12	Wyświetlacz pokazuje E0E	Błąd pamięci komputera.	Uszkodzeniu uległy przewody lub układ scalony.

Jeśli wciąż nie możesz rozwiązać jakiegoś problemu, skontaktuj się ze sprzedawcą.

ZAKRES STOSOWANIA

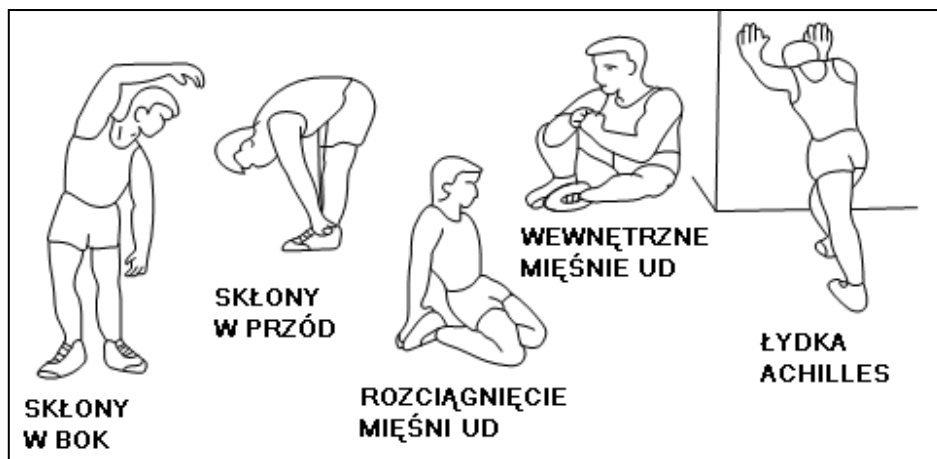
Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg. **Bieżnia elektryczna BE8535 nie jest urządzeniem przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji.**

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 rozciąganie 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



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

Mimo iż czynimy wszelkie wysiłki by zapewnić najlepszą jakość naszych 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
www.abisal.pl www.hms-fitness.pl
abisal@abisal.pl



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, tapicerka, 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 ,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 – 90 kg
Running belt – 53,5 x 135 cm
Dimensions – 186 x 85 x 135 cm
Maximum weight of user – 130 kg
Motor: 3,5 hp

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 motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.














WARNING --UNPLUG POWER CORD BEFORE CLEANING/LUBRICATING.

CONTENT CHECK LIST

Warning: Carefully install the product, avoid to make any damage.

Notice:

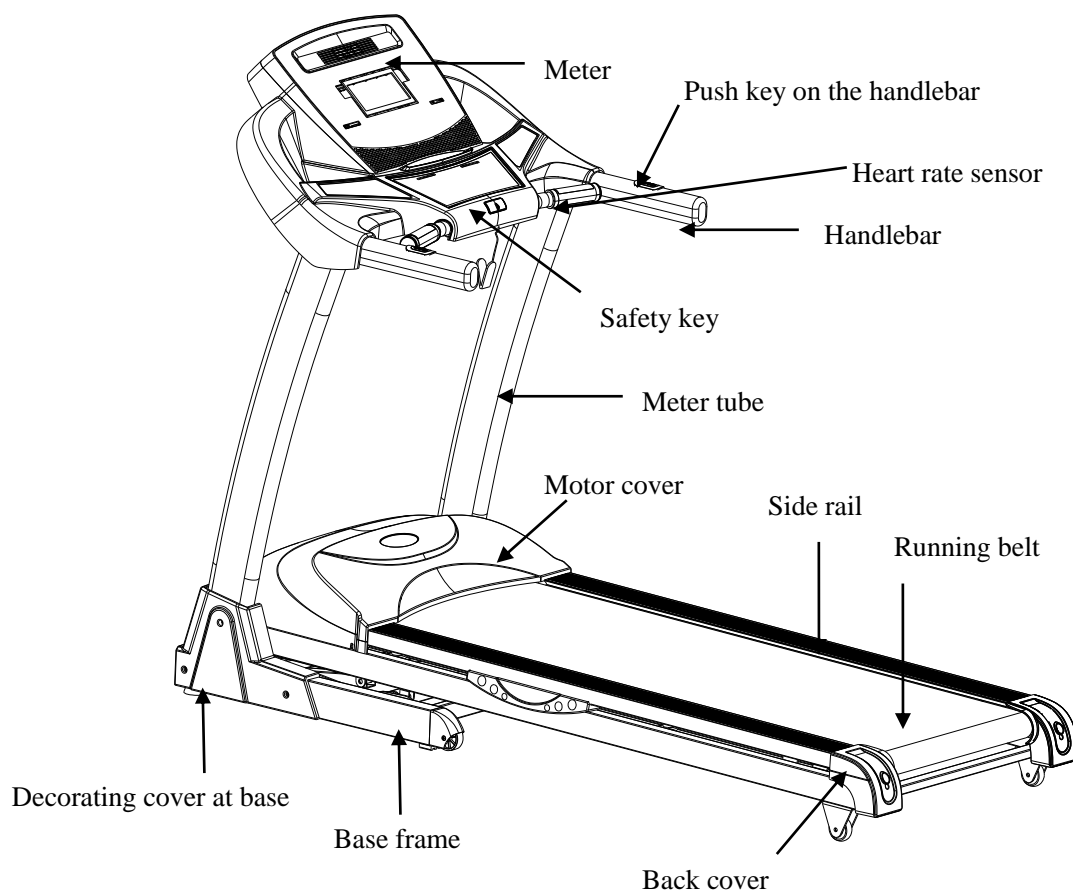
- 1) Carefully read the instructions before installation. Operate in accordance with procedures.
- 2) Check components in the package
- 3) Remove all paper boxes and foams used as fasteners.
- 4) Check all the following components. If there is missing or problematic parts, please contact the dealer

 Frame	 Decorating cover at base	 Hardware tool bag
Hardware tool bag		
 Multi-wrench 1 pcs	 Homemade wrench 1 pcs	 Nut 2pcs
 Umbrella-type allen screw M8*20 4pcs	 Umbrella-type allen screw M8*60*15 2pcs	 Umbrella-type cross tapping screw M4.2*15 6pcs
 Washer 6pcs	 Lubricant	 Safety key
 MP3 connector 1pcs		

No.	Component	Quantity	No.	Component	Quantity
1	Base frame	1	31	Tension spring	1
2	frame	1	32	Left decorative cover at base	1
3	Left pillar accessory	1	33	Right decorative cover at base	1
4	Right pillar accessory	1	34	Lower cover of motor	1
5	Dashboard frame	1	35	Shock absorption	2
6	Incline frame	1	36	Bumper	4
7	Connected frame	1	37	Rubber transport wheel	2
8	Frame for fastening motor	1	38	PCB for the console	1
9	Fastening pad for side rail	8	39	Meter cover	1
10	Lifting clasp	1	40	Meter panel	1
11	Spindle drivepipe	2	41	Panel for press key	1
12	Safety connection strap for base frame	1	42	Lower cover of meter	1
13	Incline motor	1	43	Foam for handlebar	2
14	Drive motor	1	44	Heart rate sensor	2
15	PCB next to motor	1	45	Round tube plug	2
16	Front roller	1	46	Safety key	1
17	Back roller	1	47	Acrylic paster for meter screen	1
18	lift tube	2	48	Acrylic paster for press key	1
19	Multislot belt	1	49	speaker	2
20	Power switch	1	50	Incline key on the handlebar	1
21	Overload protector	1	51	Speed key on the handlebar	1
22	Running belt	1	52	Upper line of communication	1
23	Running board	1	53	Lower line of communication	1
24	Motor cover	1	54	Green connecting line	1
25	Side rail	2	55	Red connecting line	1
26	Left back cover	1	56	Power line	1

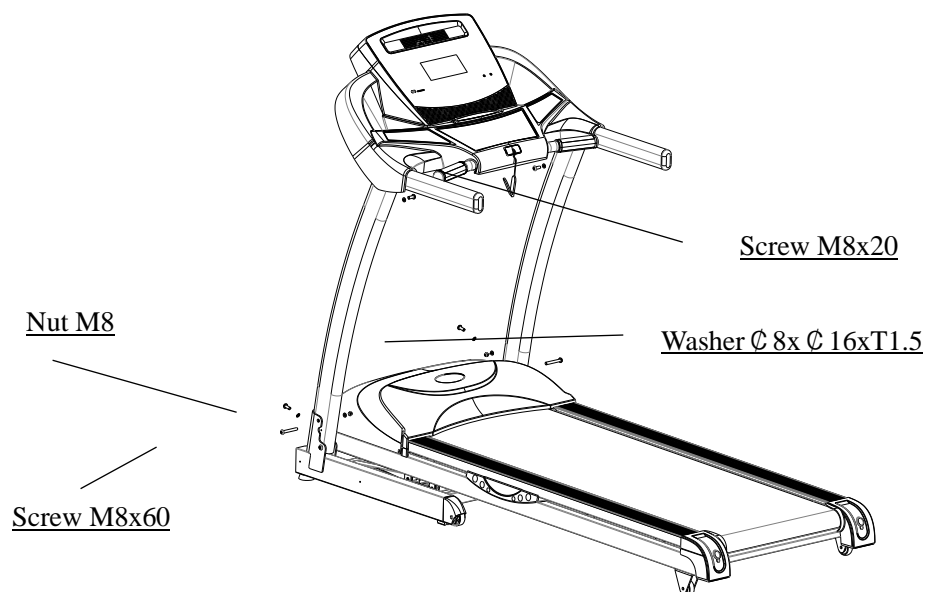
27	Right back cover	1	57	Red connecting line	1
28	Incline transport wheel	2	58	Sensor wire	1
29	Transport wheet set at base	2	59	Magnetic reed tube for the safety key	1
30	Adjusting foot pad	2	60	MP3 module	1

TREADMILL STRUCTURE



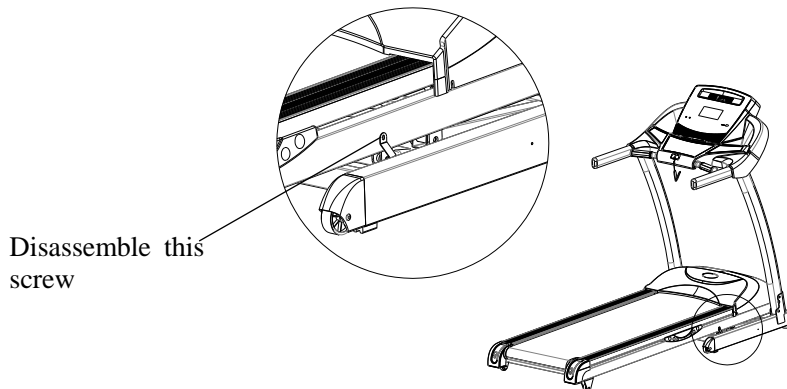
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1: Put meter on the meter tube.

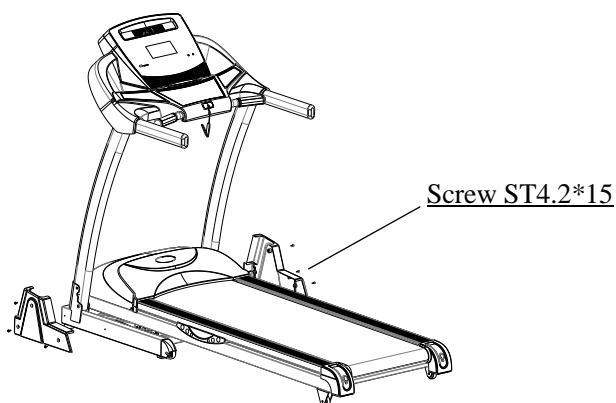


- a) Use 2 pcs of Screw M8*20 with 2 pcs of washer to solid the meter tube. (Don't fasten screw at first).
- b) Use 2 pcs of Screw M8*60 with 2 pcs of washer, 2 pcs of nut to solid the meter tube. (Don't fasten screw at first).
- c) Use 2 pcs of Screw M8*20 with 2 pcs of washer to solid the meter.(Don't fasten screw at first).
- d) After the machine is power on,push " Start" ,if everything goes well,then fasten screws mentioned in front steps.

STEP 2: Disassemble connecting screw for base frame



STEP 3: Install decorating cover at base



Use 6 pcs of Screw ST4.2*15 to solid left and right decorating cover at base.

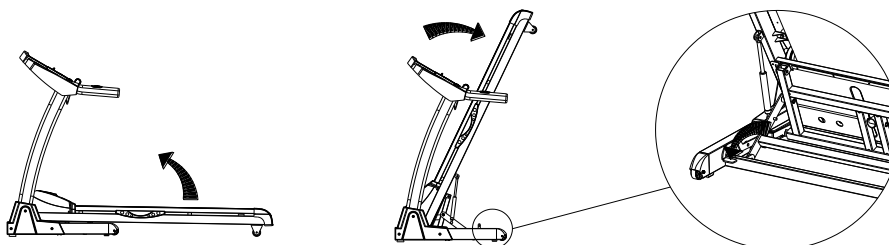
Ensure all fixings are tightly secured and the treadmill is well constructed.

FOLDING INSTRUCTIONS

Before folding,please switch off and pull off the plug.
Use your hand to lift the running board until it has been locked.

➤ **Unfolding:**

Step on the supporting tube and pull running board with your hands. The running board will fall to the ground slowly.

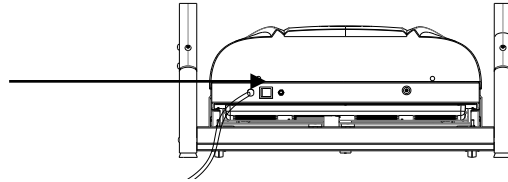


TRANSPORT

Carefully lift the treadmill at the rear roller area, grasping the two side end caps, and roll the treadmill away.

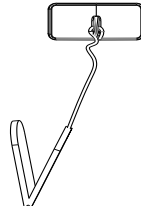
USAGE

Insert the power plug into the socket and switch on the machine.The switch light will be on and you will hear a voice "Di".You will find the meter light will also be on.

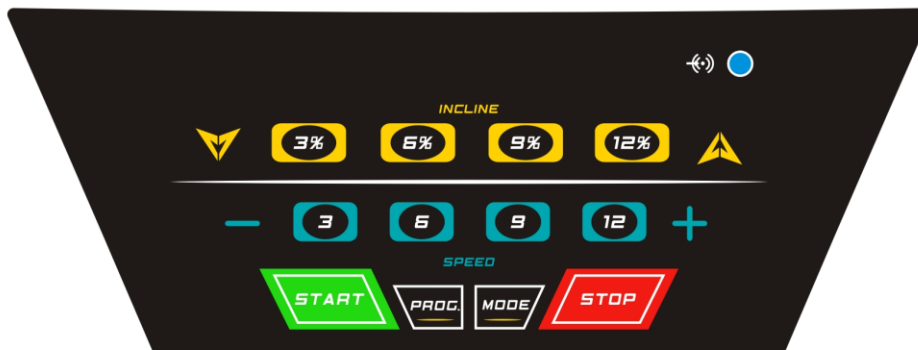
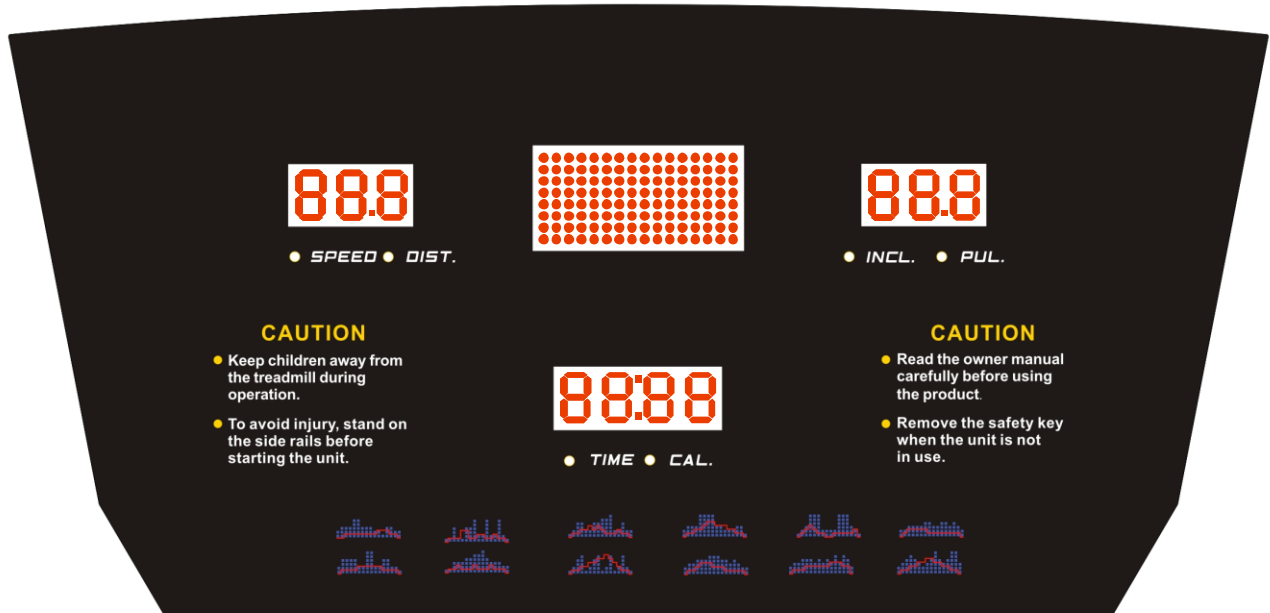


Safety key:

The machine can work only when you put safety key at the appointed position. Make sure the other end of the safety key has been nipped to your clothes. In this way, you can pull the safe key for the machine's sudden stop under the dangerous condition. Then you will not be injured. If you need to reuse the machine, you could put safety key back.



CONSOLE OPERATION

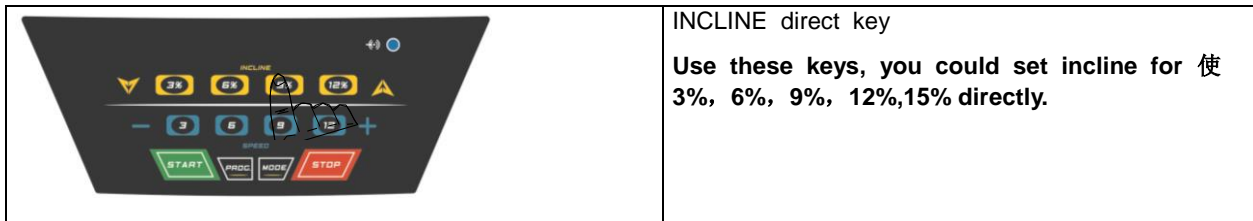


TECH INFO

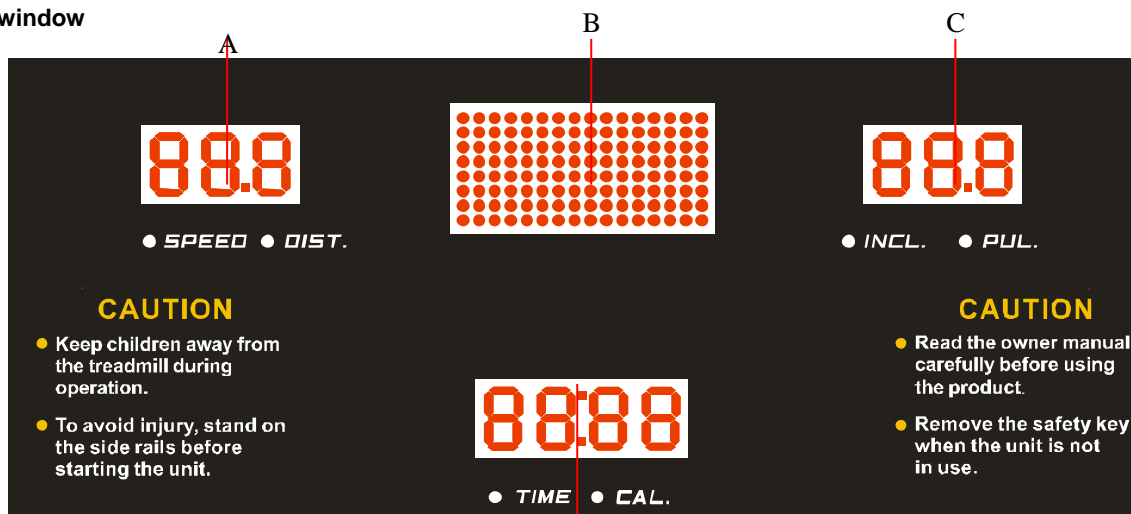
Time	00:00-99:59 Min	
Speed	1.0-22.0 km/h	
Incline	0-22%	
Distance	0.00-99.9 km	
Calorie	0-999 KCAL	
Heart rate	40-250 / Min	
Program	Preset program	P1-P99
	User-defined program	U1.U2.U3
	FAT	FAT

Panel Keys and Function:

	<p>START Key: Press " Start " Key, there will be 3 seconds countdown displayed on the window ! After countdown,the machine will run at the speed of 1.0km/h.</p>
	<p>STOP Key: Under running condition, press "stop" key, it will slow down then stop. Reset: Press " Stop " Key twice continuously, the machine will be reseted and start for new exercise record when you press "Start ".</p>
	<p>PROG. Key Under ready condition,Press " PROG.", you could select program P1-P99,U1,U2 and FAT. P1-P99 is preset program , U1 and U2 is user-defined program,FAT is body fat test. When you finished selecting,you have to press " start "to start it !</p>
	<p>MODE Key Under ready condition,Press " MODE.", you could select 30:00 , 1.0 or 50. 30:00 is time countdown,1.0 is distance countdown,50 is calorie countdown. When you have selected,you have to press " start "to start it !</p>
	<p>SPEED + - Key Under ready condition,it is used for setting some data. Under running condition,it is used for setting speed, speed difference is 0.1 km/h for each time.When we press it for above 0.5 seconds,it will progressive increase or reduce automatically.</p>
	<p>INCLINE△▽ Key Under ready condition,it is used for setting some data. Under running condition,it is used for setting incline, incline difference is 1% for each press.When we press it for above 0.5 seconds,it will progressive increase or reduce automatically.</p>
	<p>SPEED direct key Use these keys,you could set speed for 3 km/h, 6km/h, 9km/h, 12km/h,14km/h directly.</p>



Displayed window



A	Display selected program
	"SPEED"on:Display current running speed
	"DIST."on: Display current running distance
B	Display program picture
	Display runway
	SEG-Sexuality
	AGE-Age
	HHT-Height
C	WHT-Weight
	"INCL."on:Display current running incline
D	"PUL."on:Display current heart rate
	"TIME"on:Display current running time
	"CAL."on:Display current calorie

DETAILED INSTRUCTION

Quick start (for manual mode)

- Turn on power switch, Put safe key in the right position.
- Press "START" Key, there will be 3 seconds countdown displayed on the window ! After countdown,the machine will run at the speed of 1.0km/h.
- According to your needs,you could use "SPEED+"、 "SPEED-" to change speed, use "INCLINEΔ"、 "INCLINE∇"、 to change incline.
- When you put your hands on the handlebar's heart pulse for 5-8 sconds, it will display heart rate on the screen.

Manual mode:

- Under ready condition, Press " Start " Key, the machine will run at the speed of 1.0km/h and incline 0%.The other window will forward count from 0. Press "INCLINE direct key"、 "SPEED direct key"、 "INCLINEΔ"、 "INCLINE∇"、 "SPEED+"、 "SPEED-" ,you could change speed and incline.
- Under ready condition,press "MODE" to come into time countdown mode. Window "Time" displays "30: 00" and shining,you could press "SPEED+"、 "SPEED-" to set exercise time from 5: 00—99: 00.
- When on distance countdown mode,press "MODE" to enter. Window " DIST" displays "1.0" and shining, you could press "SPEED+"、 "SPEED-" to set exercise distance from 0.5—99.9.
- When on calorie countdown mode,press "MODE" to enter. Window " CAL" displays "50" and shining, you could press "SPEED+"、 "SPEED-" to set calorie from 10—999.
- After finish setting time,distance or calorie mode,you could press " start " to start the machine. there will be 3 seconds countdown displayed on the window ! After countdown,the machine will run at the speed of 1.0km/h. You could press "INCLINEΔ"、 "INCLINE∇"、 "SPEED+"、 "SPEED-" to adjust speed and incline. Press "stop",the machine will stop slowly.

Preset Program

There are 99 built-in programs P1-P99, Under ready condition,press “PROG.” Key continuously,Window “PROGRAM” will display “P1-P99”, FAT in turn. P1-P99 are built-in programs . After selecting specific program, press “MODE”, Window “Time” displays “30: 00” and shining,you could press “INCLINEΔ”、“INCLINE▽”、“SPEED+”、“SPEED-” to set exercise time from 5: 00—99: 00. After setting, press “ START” to start the machine. Built-in programs have 18 parts,the time for each part=setting time / 18. When machines come into next part,there will be a voice “Bi-Bi- Bi” to remind you,and speed and incline will be changed according to the built-in programs No matter whether you have pressed “INCLINEΔ”、“INCLINE▽”、“SPEED+”、“SPEED-” to change speed and incline in front parts. After finishing one program, there will be voice “Bi-Bi- Bi”, the machine stop slowly and “End ” will be displayed on the window. 5 sconds later, the machine will come into ready condition.

User-defined program

➤ Setting for user-defined program

Under ready condition, press “PROG.” Key continuously,Window “PROGRAM” will display “P1-P99”, U1-U2,FAT in turn.U1-U3 are user-defined program . After selecting U1,U2 or U3, press “MODE” to set, “SPEED+”、“SPEED-” to set speed, “INCLINEΔ”、“INCLINE▽” to set incline.After setting,press “MODE” key to finish one part and come into next part. After finishing setting for 16 parts,press “start” to start the machine. User-defined program will be kepted in the machine forever unless you reset them. These data can’t be lost even outage.

➤ Special explain

Every mode has 16 parts.You can only press “START” key to start the machine after finishing all parts’ setting and total exercise time setting.

➤ Data range

Param	Setting range	Displayed range
Time(minute:second)	5:00-99:00	0:00—99:59
Incline (%)	0-22	0-22
Speed (KM/H)	1.0-22	1.0-22
Distance(KM)	0.5-99.9	0.00—99.9
Heart rate(time/minute)	N/A	40-250
calorie(cal)	10-999	0—999

Body fat test:

Under ready condition, press “PROG.” Key continuously to come into FAT. Press “MODE” key,you could find “HEIGHT”、“WEIGHT”、“AGE”、“SEG”、“FAT” displayed on the window. Press “INCLINEΔ”、“INCLINE▽”、“SPEED+”、“SPEED-” to set. After setting,press “ MODE ” to come into “FAT”. At this time,put your hand on the heart pulse for 5-8 seconds, there will be body fat date displayed on the window. You could find whether your weight and height matches. (This data only for reference,cann’t be used for medical data)

Seg	Boy	Girl
Age	10-----99	
Height	100----240	
Weight	20-----160	
FAT	≤19	Underweight
FAT	=(20---25)	Normalweight
FAT	=(25---29)	Overweight
FAT	≥30	Obesity

Power save mode:

Our machine have power save function.When you turn on power switch for 10 minutes and don’t press any key,the machine will come into power save mode and there is no light on the screen.You could press any key into ready condition.

“WARNING Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.”

MAINTENANCE

Identification ways for the degree of tightness of running belt and poly V-belt.

When the running belt skips, please follow the steps as follows to make sure which belt needs to be adjusted, running belt or poly V-belt.

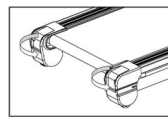
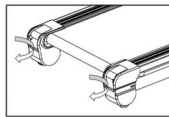
- Unplug all power supply, screw and remove the Base cover.
- Turn the speed to be around 3km/h, step on the running belt by pressure and try your best to make the running belt stop. If running belt stops, together with the front roll, but the motor still runs, under this condition, it means the poly V-belt needs to be adjusted.
- Turn the speed to be around 3km/h, step on the running belt by pressure and try your best to make the running belt stop. If running belt stops, but front roll still runs, under this condition, it means the running belt needs to be adjusted.

The adjustment steps for poly V-belt

- Unplug all power supply and take off the base cover.
- Loosen the four screws for the motor, adjust the V-belt tension bolts in clockwise direction, and then tighten back the four screws for the motor.

Adjustment running belt

- Turn the speed to be 6km/h. for running
- Turn the both tension screws located at the end of the treadmill on the right and left sides, half a turn clockwise using the Allen key. (Diagram 1 and Diagram 2)
- After adjustment, running belt still slips; please repeat the steps as above.



Tighten the running belt (Diagram 1)

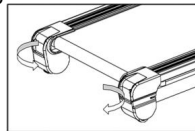
Loosen the running belt (Diagram 2)

The adjustment steps for running belt deflection

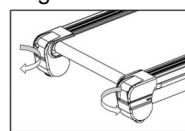
The running belt will be deflected more or less under using. Then it needs to be adjusted. The steps are as follows:

- Place the treadmill on a horizontal floor, turn the speed to be 6 km/h for running.
- If the running belt is deflected to the right, adjust the bolt on the right by turning it for half a turn clockwise, then adjust the bolt on the left by turning it half an anti-clockwise.(see Diagram 3)
- If the running belt is deflected to the left, adjust the bolt on the left by turning it for half a turn clockwise, then adjust the bolt on the right by turning it half a turn anti-clockwise.(see Diagram 4)
- After the adjustment, the running belt still keeps deflecting , please repeat the steps above.

running belt deflected to right



running belt deflected to left



The adjustment for right deflection (Diagram 3)

The adjustment for left deflection (Diagram 4)

Running board lubrication- Silicone oil has been provided (White Bottle)

The treadmill is brand-new and has been pre-factory lubricated. Lubrication is not necessary directly after purchase.

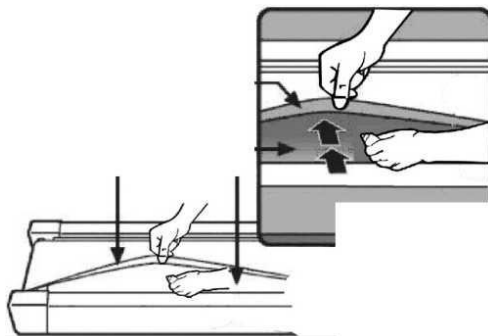
Lubrication needs constant maintenance termly after purchase. The friction between the running board and running belt has a great effect on the treadmills' life. So please lubricate your machine termly(every one month). The steps are as follows:

Step 1. Please unplug power supply for the treadmill and loosen the belt(Belt tension screw located at the end of the treadmill).

Step 2. After loosening the screw, lift up the running belt and clean in-between the running board. Squeeze the small white bottle of SILICONE oil which was supplied with your purchase and wipe it evenly across the board.

Step 3. After lubricating the board, screw the belt tension back to its correct tension. Tighten evenly on both sides. When it is almost tensioned, run the treadmill at 1km without any load. Adjust both tension screws to make the belt in the centre of the back roller. Run the treadmill at 5km for 3mins.

Step 4. Stop the treadmill and start to walk on it at 5km/h. Lastly fine tension both screws until it's running smoothly with your weight on.



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!

GUIDES FOR MALFUNCTION**Analyzing and eliminating malfunction**

Item	Malfunction	Reasons	Solution
1	Treadmill can't be started	The safe key isn't in the right position	Put the safe key in the right position
		The electrical switch is placed to "0"	Turn the electrical switch to "1"
2	Meter can't display	Check the machine whether it is in power	Check the power cord are connected well and switch on
		The upper communication is broken	Replace it !
		The meter and upper communication line are not connected well	Disassembly meter and check the upper communication line,make sure that meter and communication line are connected well.
3	Heart rate can't be displayed	The pole of heart rate sensor is not wet enough	Wet the pole with water or liquor for hard contact lenses
		Disturbed by electromagnetism	Stay away from electromagnetism
4	Incline doesn't work	The motor wire is not well connected	Open the motor cover and reconnect it
5	Running belt runs faster or slower than what has been displayed	Unadjusted	Readjust it
6	Running belt slips	Running belt is not tight enough	Please read point 6.3 Adjustment steps for tightening running belt for reference
7	Running belt is deflected	The running belt is unadjusted.	Please read point 6.4 The steps for adjusting the deflected running belt for reference
8	Displayed E01 on the screen	The sensor wire or motor are broken	Remove the motor cover and change the sensor wire,motor in return
9	Displayed E02 on the screen	over power voltage protection	Use normal voltage.
10	Displayed E03 on the screen	over current protection	Check whether it is overloading
			Check whether the drive motor can run normaly.If not,replace motor.
11	Displayed E04 on the screen	The motor is not in power	The motor wire are not connected well or the motor are broken
	Displayed E06 on the screen	Connection error	Changing the upper or lower connection line
	Displayed E09 on the screen	Incline error	The incline motor wire are not connected well or the incline motor are broken
	Displayed E0P on the screen	Speed error	Setting parameter wrong or sensor wire broken
	Displayed E0C on the screen	Short-circuit protection	PCB MOS broken or motor broken
	Displayed E07 on the screen	Safety key off	Put safety key on the meter or change the safety key or reed pipe for safety key
12	Displayed E0E on the screen	Eeprom error	Upper or lower communication line broken or PCB broken

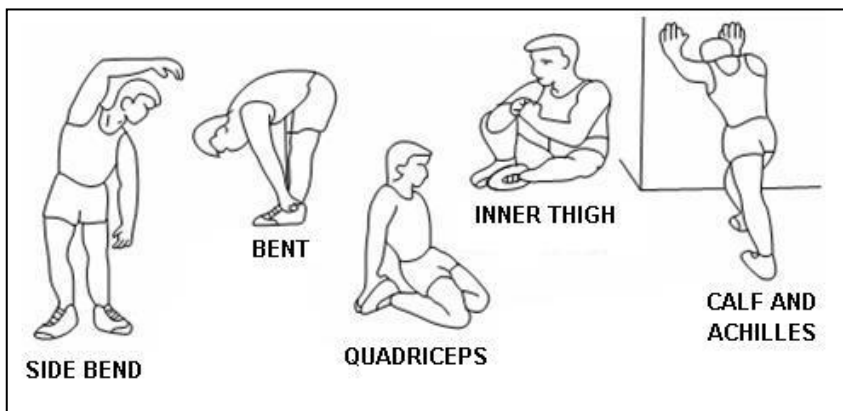
If you still can't solve the problems after taking the solutions above, we hope that you can contact our dealer or company as soon as possible.

TERMS OF REFERENCES

Motorized treadmill is used for legs training. Treadmill BE8535 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

www.abisal.pl

abisal@abisal.pl

www.hms-fitness.pl

NÁVOD K OBSLUZE

RADY TÝKAJÍCÍ SE BEZPEČNOSTI

Tento výrobek je určen pouze k domácímu využití a byl navržen tak, aby byla zajištěna maximální bezpečnost. Měly by být dodržovány následující zásady:

1. Před započítím tréninku se poradte 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 způsobeny 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 nekládejte 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. Vyhněte 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 SI PŘEČÍST NÁVOD.

NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto – 90 kg

Běžecský pás – 53,5 x 135 cm

Velikost po rozložení – 85 x 186 x 135 cm

Maximální zatížení výrobku – 130 kg

Motor: 3,5 hp

ÚDRŽBA

K čištění okrajů pásu a prostoru mezi pásem a rámem pásu používejte měkký, vlhký hadřík. Čistěte také okraj pásu z jeho spodní strany. Horní část pásu čistěte kartáčkem a vodou s mýdlem nebo jemným detergentem jednou měsíčně.

Než začnete běžecský pás opětovně používat počkejte, až uschne.

Pod běžecským pásem vysávejte minimálně jednou měsíčně za účelem předcházení nahromadění se prachu. Je doporučováno jednou ročně sundat kryt motoru za účelem odstranění prachu, který se tam může nahromadit.







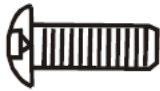






POZOR: PŘED ČIŠTĚNÍM/MAZÁNÍM JE POTŘEBA VYTÁHNOUT ZÁSTRČKU ZE ZÁSUVKY.

OBSAH BALENÍ

POZOR: Opatrně složte zařízení a to tak, abyste předešli jeho poškození.

Postup:

1. Před započítím montáže si řádně přečtěte návod. Dodržujte postup v něm uvedený.
2. Zkontrolujte, zda se v balení nacházejí všechny části.
3. Odstraňte veškeré lepenkové krytky a pěnu použitou jako ochranu.
4. Zkontrolujte, zda se všechny níže uvedené části nacházejí v obalu. Pokud kterákoli část chybí, kontaktujte prodejce.

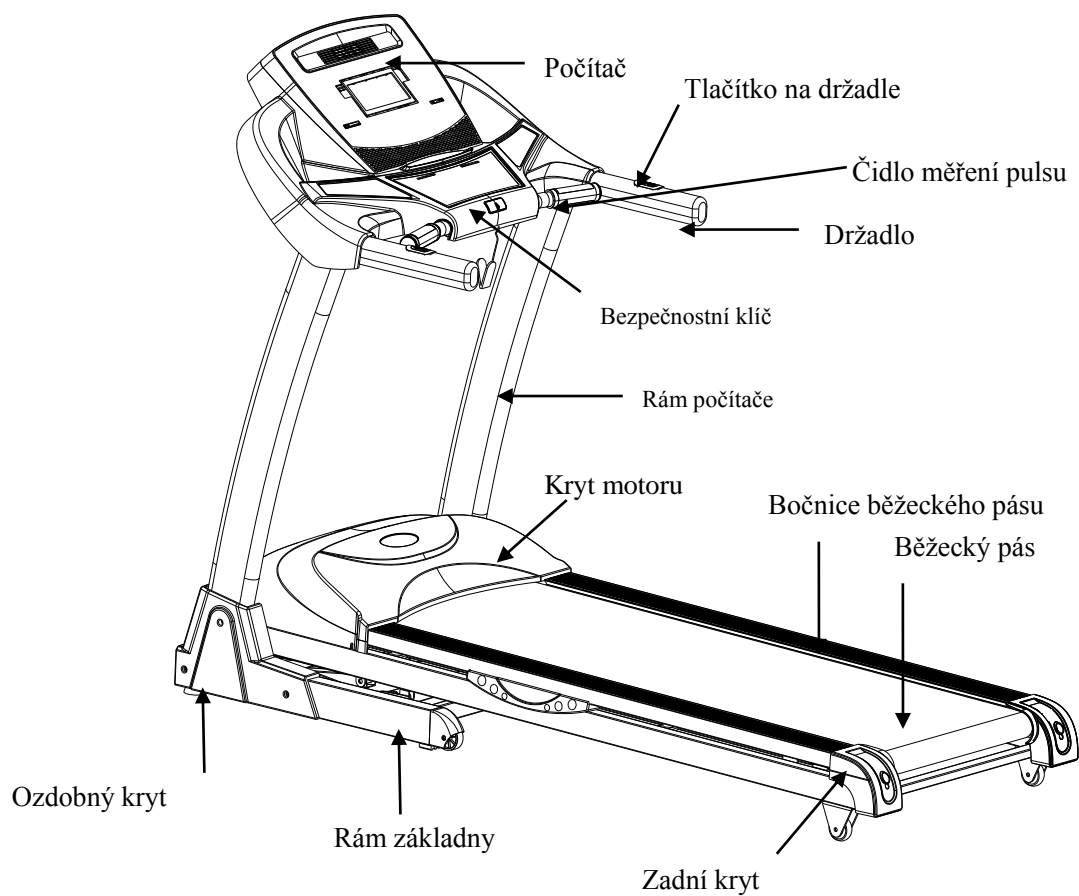
 Hlavní rám	 Ozdobná krytka	 Taška s nářadím
Taška s nářadím		
 Multifunkční klíč 1ks	 Klíč 1ks	 Matka 2ks
 Imbusový šroub M8*20 4ks	 Imbusový šroub M8*60*15 2ks	 Křížový šroub M4.2*15 6ks
 Podložka 6ks	 Mazací prostředek	 Bezpečnostní klíč
 MP3 zástrčka 1ks		

SEZNAM ČÁSTÍ

Č	Název	Počet	Č	Název	Počet
1	Rám základny	1	31	Tažná pružina	1
2	Rám	1	32	Levý kryt základny	1
3	Levá tyč	1	33	Pravý kryt základny	1
4	Pravá tyč	1	34	Dolní kryt motoru	1
5	Rám počítače	1	35	Tlumič	2
6	Rám šikminy	1	36	Krytka	4
7	Spojovací rám	1	37	Gumové kolečko	2
8	Podložka motoru	1	38	PCB konzole	1
9	Zpevňující rám běžecké plochy	8	39	Kryt počítače	1
10	Klika pedálu	1	40	Panel počítače	1
11	Pouzdro hřídele	2	41	Plocha tlačítek	1
12	Bezpečnostní svorka rámu základny a rámu	1	42	Dolní kryt počítače	1
13	Motor šikminy	1	43	Pěnovka držadla	2
14	Motor	1	44	Čidlo měření pulsu	2
15	PCB	1	45	Kulatá krytka	2
16	Přední válec	1	46	Bezpečnostní klíč	1
17	Zadní válec	1	47	Svrchní vrstva počítače	1
18	Hydraulika	2	48	Svrchní vrstva tlačítek	1
19	Řemen	1	49	Reproduktor	2
20	Vypínač	1	50	Tlačítko sklonu na držadle	1
21	Ochrana proti přetížení	1	51	Tlačítko rychlosti na držadle	1

22	Běžecský pás	1	52	Horní komunikační převod	1
23	Běžecská deska	1	53	Dolní komunikační převod	1
24	Kryt motoru	1	54	Zelený spojovací převod	1
25	Boční vedení pásu	2	55	Červený spojovací převod	1
26	Levý zadní kryt	1	56	Napájecí převod	1
27	Pravý zadní kryt	1	57	Červený spojovací převod	1
28	Transportní kolečko	2	58	Převod čidla	1
29	Souprava transportních koleček základny	2	59	Čidlo bezpečnostního klíče	1
30	Nastavitelná nožička	2	60	MP3 modul	1

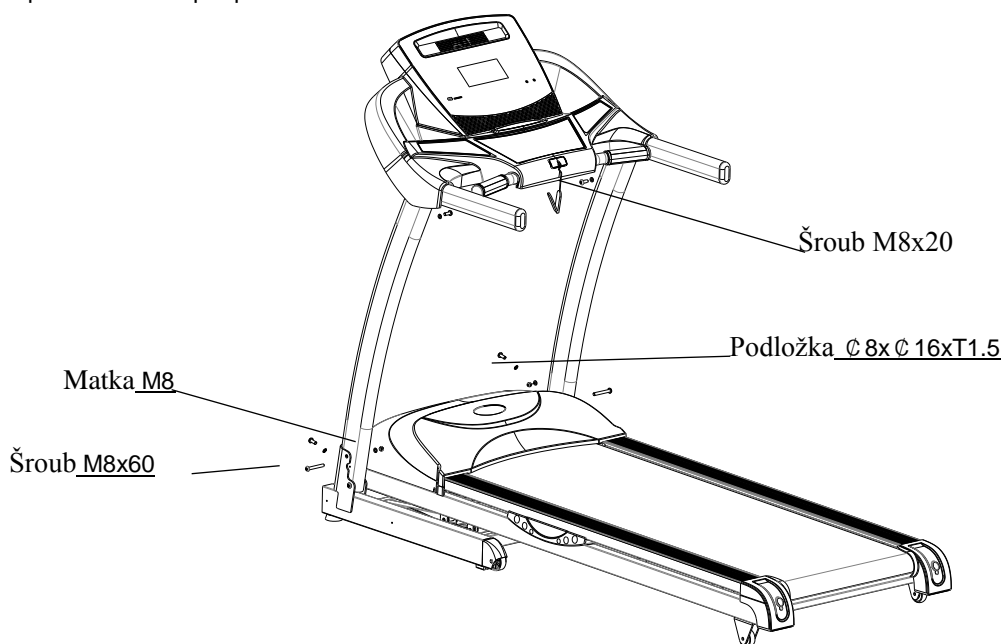
SESTAVENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽERU



POSTUP MONTÁŽE

KROK 1

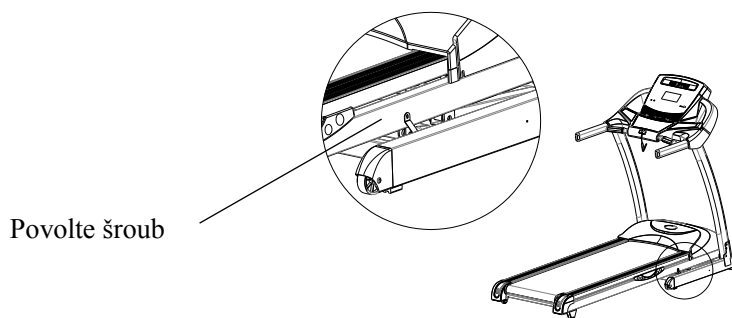
Umístěte počítač na rám pro počítač.



- Použijte dva šrouby M8*20 a dvě podložky za účelem připevnění počítače k jeho rámu (v této fázi nedotahujte šrouby příliš silně).
- Použijte dva šrouby M8*60, dvě podložky a dvě matky k připevnění rámu pro počítač (v této fázi nedotahujte šrouby příliš silně).
- Použijte dva šrouby M8*20 a dvě podložky k připevnění rámu pro počítač (v této fázi nedotahujte šrouby příliš silně).
- Po zapojení zařízení do sítě stiskněte tlačítko „START“. Pokud vše funguje správně, dotáhněte pořádně dříve zmiňované šrouby.

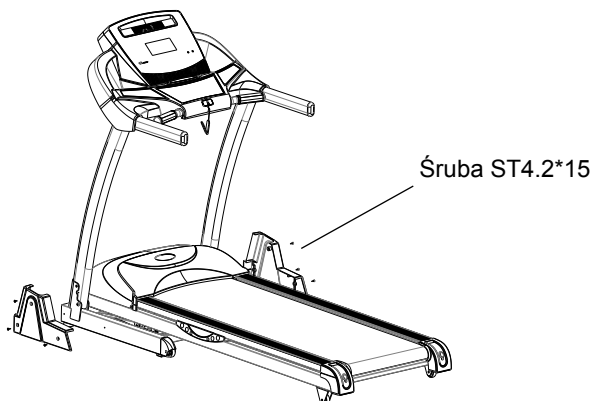
KROK 2

Povolte šroub, viz obrázek níže.



KROK 3

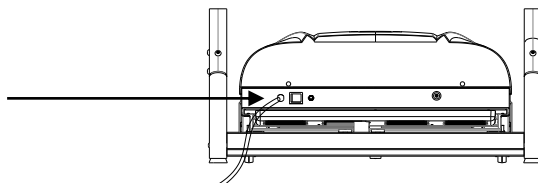
Pomocí šesti šroubů ST4.2*15 připevněte ozdobný kryt základny.



Ujistěte se, zda jsou všechny šrouby řádně dotáhnuty a zda je běžecký trenažér správně sestaven.

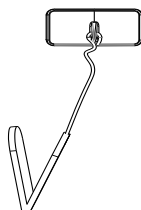
UŽÍVÁNÍ

Vložte zástrčku do zdířky a uveďte zařízení do chodu. Rozsvítí se kontrolka tlačítka a uslyšíte zvukový signál. Kontrolky počítače se také rozsvítí.



Bezpečnostní klíč:

Zařízení plynule funguje jen po umístění bezpečnostního klíče na příslušném místě počítače. Druhý konec připevněte k oblečení, abyste měli jistotu, že se Vám v případě nebezpečí podaří klíč vytáhnout z otvoru a běžecký trenažér se okamžitě zastaví. Zá účelem opětovného spuštění zařízení po jeho náhlém zastavení, jednoduše umístěte opět klíč na místo k tomu určené.



NÁVOD SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

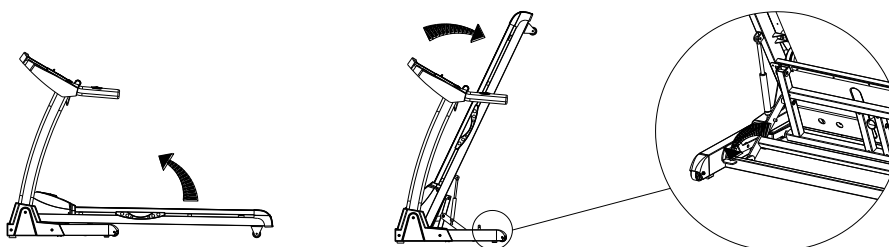
Pokud chcete běžecký trenažér skládat nebo rozkládat, ujistěte se, že je zástrčka napájení vytáhnutá ze zdířky el.sítě.

Složení běžeckého trenažéru:

Zvedejte základnu běžeckého trenažéru až do okamžiku, kdy se mechanismus zablokuje (viz obrázek níže).

Rozložení běžeckého trenažéru:

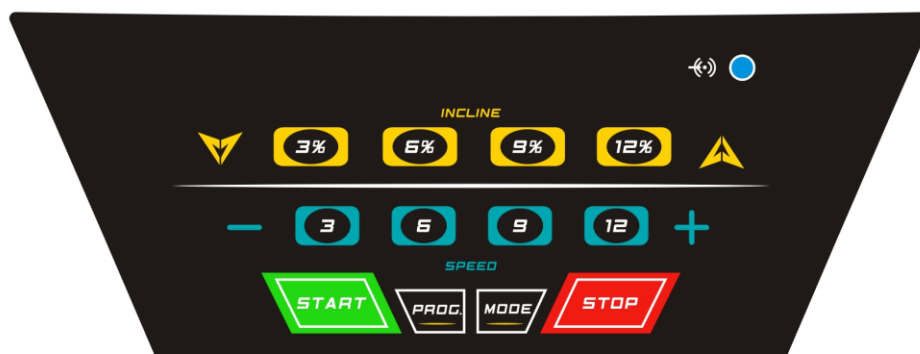
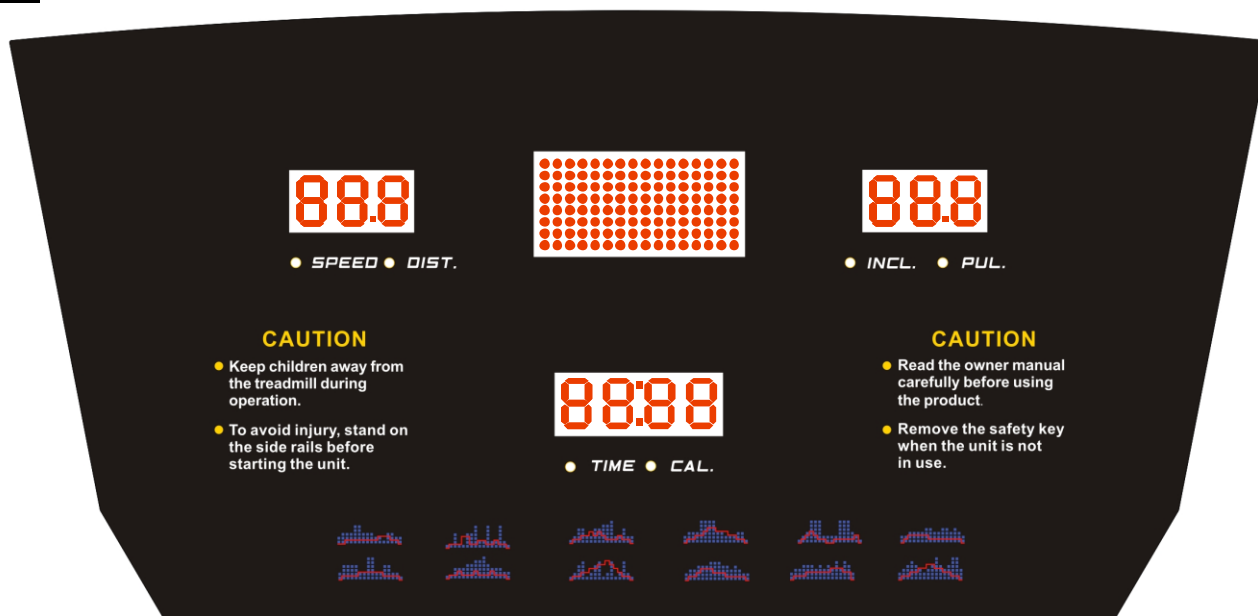
Stoupněte si na rám a lehce potáhněte základnu k sobě. Běžecká plocha se pomalu spustí na podlahu.



PŘENÁŠENÍ

Opatrně zvedněte běžecký pás na zadní transportní kolečka, chytněte jej po obou stranách za rukojeti a přemístěte na požadované místo.

POČÍTAČ



Technická data:

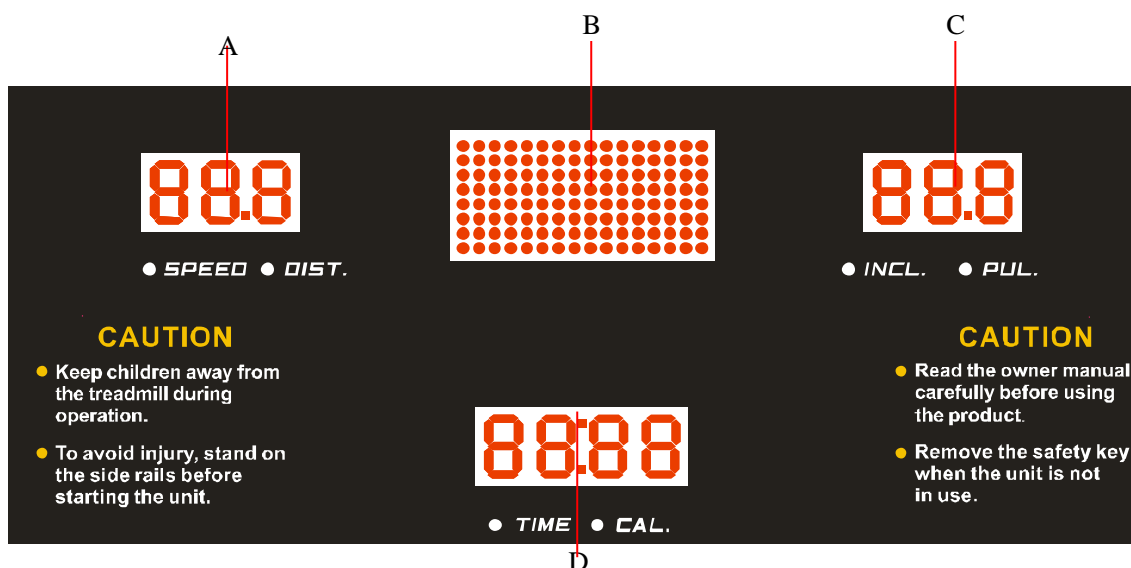
Čas	00:00-99:59 Min	
Rychlost	1.0-22.0 km/hod	
Sklon	0-22%	
Dosažená vzdálenost	0.00-99.9 km	
Spálené kalorie	0-999 KCAL	
Tep	40-250 / Min	
Program	Přednastavený	P1-P99
	Uživatelský	U1.U2.U3
	Hladina tuku	FAT

TLAČÍTKA A JEJICH FUNKCE:

<p>A diagram of the treadmill console controls, showing the same layout as the previous image. A hand is shown pointing to the green 'START' button.</p>	<p>START:</p> <p>Po stisknutí tlačítka START se spustí 3 sekundové odpočítávání (zobrazené na počítaci), po kterém se běžec pás začne pohybovat rychlostí 1.0km/hod.</p>
--	---

	<p>STOP:</p> <p>Stisknutí tlačítka STOP během chodu tretražeru způsobí zpomalení rychlosti pohybu běžeckého pásu až po jeho úplné zastavení.</p> <p>RESET:</p> <p>Dvojnásobným stisknutím tlačítka STOP se zařízení vyresetuje. Stisknutím tlačítka START se běžecký tretražer vrátí do pohotovostního režimu.</p>
	<p>PROG. (PROGRAM)</p> <p>V pohotovostním režimu umožňuje stisknutí tlačítka PROG výběr z programů P1-P99, U1, U2 a FAT. P1-P99 jsou programy přednastavené; U1 a U2 jsou programy uživatelské; FAT slouží k měření hladiny tuku v organismu.</p> <p>Po výběru programu, který Vás zaujal, stiskněte tlačítko START, za účelem jeho spuštění.</p>
	<p>MODE (REŽIM)</p> <p>V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko MODE za účelem výběru následujících hodnot: 30:00 (odpočítávání času), 1.0 (odpočítávání dosažené vzdálenosti) nebo 50 (odpočítávání spálených kalorií).</p> <p>Po provedení výběru režimu, stiskněte tlačítko START za účelem spuštění odpočítávání.</p>
	<p>SPEED (RYCHLOST)</p> <p>Tato tlačítka slouží v pohotovostním režimu k navedení některých parametrů. Při běhu stiskněte tlačítko SPEED pro výběr rychlosti. Každé stisknutí + zvyšuje, a - snižuje vybranou rychlost o 0,1km/hod. Pokud přidržíme tlačítko po dobu cca 0,5 sek., počítač bude automaticky zvyšovat nebo snižovat rychlost.</p>
	<p>INCLINE (SKLON) Δ ∇</p> <p>Tato tlačítka slouží v pohotovostním režimu k navedení některých parametrů. Při běhu stiskněte tlačítko INCLINE pro výběr úhlu sklonu. Každé stisknutí Δ zvětšuje, a ∇ zmenšuje úhel o 1%. Pokud přidržíme tlačítko po dobu cca 0,5 sek., počítač bude automaticky zvětšovat nebo zmenšovat hodnotu parametru.</p>
	<p>SPEED (RYCHLOST) bezprostřední výběr.</p> <p>Umožňuje vybrat konkrétní hodnotu rychlosti pohybu běžeckého pásu: 3 km/hod., 6km/hod., 9km/ hod., 12km/ hod., 14km/ hod.</p>
	<p>INCLINE (SKLON) bezprostřední výběr.</p> <p>Umožňuje vybrat konkrétní hodnotu úhlu sklonu běžeckého pásu: 3%, 6%, 9%, 12%, 15%.</p>

DISPLEJ



A	Zobrazuje vybraný parametr programu
	“SPEED” (Rychlost): zobrazuje aktuální rychlost běhu. “DIST.” (Vzdálenost): zobrazuje dosaženou vzdálenost.
B	Zobrazuje diagram tréninku.
	Zobrazuje parametry:
	SEG (Pohlaví)
	AGE- (Věk)
C	HHT- (Výška)
	WHT- (Váha)
	“INCL.” (Sklon): zobrazuje aktuální sklon běžeckého pásu “PUL.” (Puls): zobrazuje aktuální hladinu pulsu uživatele
D	“TIME” (Čas): zobrazuje čas tréninku
	“CAL.” (Kalorie): zobrazuje hodnotu spálených kalorií během tréninku.

OBSLUHA POČÍTAČE

A. Rychlý start (manuální režim)

- Stiskněte tlačítko spouštějící napájení běžeckého trenažeru. Umístěte bezpečnostní klíč na místo na počítači k tomu určené.
- Stiskněte tlačítko “START”. Spustí se 3 sekundové odpočítávání, které zůstane zobrazeno na displeji. Po 3 sekundách se běžecký pás rozběhne rychlostí 1.0km/hod.
- Pomocí tlačítek “SPEED+” a “SPEED-” nastavte rychlost dle svých potřeb a dovedností. Za účelem změny úhlu sklonu běž. pásu, stiskněte tlačítko “INCLINEΔ” nebo “INCLINE∇”.
- Když položíte obě ruce na čidla pulsu umístěných na řídítkách, tak se naměřená hodnota zobrazí po cca 5-8 sekundách.

B. Manuální režim:

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko " Start ". Běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 1.0km/hod a úhel sklonu běžeckého pásu bude 0%. Stisknutím tlačítek “INCLINE direct key”, “SPEED direct key”, “INCLINEΔ”, “INCLINE∇”, “SPEED+” nebo “SPEED-”, můžete nastavit parametry dle svých potřeb.
- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko “MODE” za účelem přechodu do režimu načítání času. V okýnku „Time” se zobrazí 30:00 . Můžete využít tlačítek “SPEED+” a “SPEED-”, nastavit čas od 5:00 do 99:00.
- Když se zařízení nachází v režimu načítání vzdálenosti, stiskněte tlačítko “MODE” za účelem editace daného režimu. Okýnko „DIST” zobrazí “1.0” a začne blikat. Můžete stisknout “SPEED+” nebo “SPEED-” za účelem výběru vzdálenosti od 0.5 do 99.9.
- Když se zařízení nachází v režimu načítání spálených kalorií, stiskněte „MODE” za účelem editace daného režimu. Okýnko “ CAL” zobrazí “50” a začne blikat. Můžete stisknout “SPEED+” nebo “SPEED-” za účelem výběru množství spálených kalorií od 10 do 999.
- Po ukončení nastavení času, vzdálenosti a kalorií, stiskněte tlačítko “START” za účelem rozpočítání tréninku. V okýnku se spustí 3 sekundové odpočítávání. Po uplynutí 3 sekund se běžecký pás začne pohybovat rychlostí 1.0km/hod. Můžete stisknout “INCLINEΔ”, “INCLINE∇”, “SPEED+” nebo “SPEED-” za účelem změny rychlosti a úhlu sklonu běžeckého pásu. Po stisknutí tlačítka “STOP” zařízení pozvolna sníží rychlost až do úplného zastavení.

C. Přednastavené režimy

Běžecký pás disponuje 99 přednastavenými režimy, připravenými k použití tréninkových programů od P1 do P9. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko “PROG” a přidržeťte jej. Okýnko “PROGRAM” zobrazí “P1-P99” a dále FAT. P1 až P99 jsou přednastavené programy. Po výběru jednoho z nich stiskněte tlačítko “MODE”. Okýnko “Time” zobrazí “30:00”. Můžete pomocí tlačítek “INCLINEΔ”, “INCLINE∇”, “SPEED+” nebo “SPEED-” změnit čas na jiný od 5:00 do 99:00. Po provedení změn stiskněte tlačítko

“ START” pro započítání tréninku. Každý program se skládá z 18 částí. Doba trvání každé z nich představuje daný čas tréninku / 18. Po zakončení každé části uslyšíte zvukový signál , a rychlost a úhel sklonu podlehnou změně v souladu s harmonogramem nastaveným v programu. Po zakončení celého programu uslyšíte zvukový signál a zařízení zpomalí až do úplného zastavení, a na displeji se zobrazí „End ”. 5 sekund později přejde běžecký trenážer do pohotovostního režimu.

D. Individuální uživatelské programy.

➤ Nastavení

V pohotovostním režimu stisknete tlačítko “PROG.” V okně se objeví pořadí “P1-P99”U1-U2, FAT. U1-U3 jsou uživatelské programy. Po výběru U1,U2 nebo U3, stisknete tlačítko “MODE” za účelem přechodu do programování. Tlačítka “SPEED+” ,“SPEED-” nastavte požadovanou rychlost a tlačítka “INCLINEΔ”、“INCLINE∇” nastavte požadovaný úhel sklonu běžeckého trenážeru. Po provedení výběru stisknete tlačítko “MODE” za účelem zakončení programování první části a přechodu k další. Činnost opakujte 18x (protože plný program se skládá z 18 částí). Dále stisknete tlačítko „START” za účelem započítání tréninku. Individuální uživatelské programy zůstanou zapamatovány až do okamžiku, kdy se je rozhodnete zresetovat.

➤ Údaje

Parametr	Rozsah nastavení	Rozsah displeje
Čas(minuty:sekundy)	5:00-99:00	0:00—99:59
Úhnel sklonu (°)	0-22	0-22
Rychlost (KM/HOD)	1.0-22	1.0-22
Vzdálenost(KM)	0.5-99.9	0.00—99.9
Puls	N/A	40-250
Kalorie (cal)	10-999	0—999

E. Měření hladiny tuku:

V pohotovostním režimu stisknete a přidržte tlačítko “PROG” až do okamžiku, kdy zařízení přejde do režimu FAT. Stisknete “MODE” a na displeji se zobrazí “HEIGHT” (Výška), “WEIGHT” (Váha), “AGE” (Věk), “SEG” (Pohlaví), “FAT” (Hladina tuku). Stisknete “INCLINEΔ”、“INCLINE∇”、“SPEED+” nebo “SPEED-” za účelem navedení konkrétních hodnot. Dále stisknete tlačítko “ MODE ” za účelem návratu do “FAT”. Položte obě dlaně na čidlech měření pulsu a přidržte je cca 5-8 sekund. Výsledek se zobrazí na displeji. (Pamatujte, že měření nemusí být přesné. Nemůže být použito jako lékařská informace.)

Pohlaví	Muž	Žena
Věk	10-----99	
Výška	100----240	
Váha	20-----160	
Hladina tuku	≤19	Podváha
Hladina tuku	=(20---25)	Váha v normě
Hladina tuku	=(25---29)	Nadváha
Hladina tuku	≥30	Otylost

F. Režim úspory energie:

Pokud od spuštění běžeckého pásu nedejde po dobu 10 minut ke stisknutí žádného tlačítka, zařízení přejde do úsporného režimu a displej se vypne. Po stisknutí jakéhokoli tlačítka se běžecký trenážer vrátí do pohotovostního režimu.

OPOZORNĚNÍ! Systémy monitorování tepu mohou být nepřesné. Přílišné cvičení může vést k vážným poraněním nebo smrti. Pokud se cítíte slabí, okamžitě trénink přerušete.

Údržba

ZPŮSOBY IDENTIFIKACE NAPĚTÍ A REGULACE BĚŽECKÉHO A HNACÍHO PÁSU .

Když běžecký pás přeskakuje, postupujte dle kroků uvedených níže, abyste se upevnili, který z pásů potřebuje regulaci.

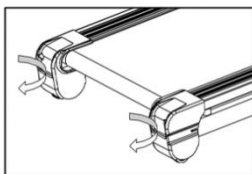
- Vypněte veškerá zařízení z proudu, odšroubujte a odstraňte kryt základny běžeckého trenážeru.
- Spusťte běžecký trenážer tak, aby se pohyboval rychlostí cca 3km/hod. Položte nohu na běžecký pás a zkuste vytvořit takový tlak až zastavíte pás. Pokud se pás zastavil společně s předním válcem, ale motor stále pracuje, znamená to, že regulaci potřebuje hnací pás .
- Spusťte běžecký trenážer tak, aby se pohyboval rychlostí cca 3km/hod. Položte nohu na běžecký pás a zkuste vytvořit takový tlak až zastavíte pás. Pokud se pás zastavil,ale přední válec se stále točí znamená to, že regulaci potřebuje běžecký pás .

REGULACE HNACÍHO PÁSU.

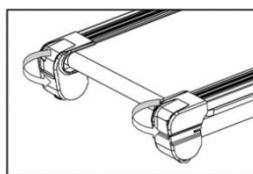
- Vypněte běžecký trenážer ze sítě a odstraňte kryt základny.
- Povolte čtyři šrouby u motoru a dotáhněte šrouby hnacího pásu ve směru pohybu hod.ručiček. Dále dotáhněte dříve povolené šrouby u motoru.

REGULACE BĚŽECKÉHO PÁSU.

- Spusťte běžecký trenážer rychlostí 6km/hod.
- Otočte oba šrouby regulace napětí nacházející se na konci běžeckého trenážeru, dole,napravo a nalevo. Jednorázově provádějte pouze půlotáč , a to pomocí imbusového klíče. (viz obr.1 a obr.2)
- Pokud pás po regulaci stále prokluzuje, zopakujte výše uvedenou činnost.



Napněte běžecký pás (Obr. 1)



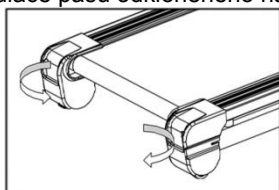
Povolte běžecký pás (Obr. 2)

REGULACE BOČNICE BĚŽECKÉHO PÁSU

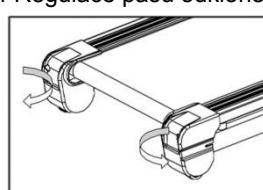
Běžecký trenážér je sestaven tak, aby byl jeho pás maximálně vycentrován. Normální vlastností pásů je to, že když jsou v pohybu (bez běžící osoby), tak se pohybují u jednoho z okrajů běžeckého trenážéru. Po několika minutách pohybu by se měl pás sám vycentrovat. Pokud se během používání pás stále pohybuje blíže k okraji, je nutná jeho regulace. Provádí se následujícím způsobem:

- Položte běžecký trenážér na podlahu a spusťte jej rychlostí 6 km/hod.
- Pokud se běžecký pás nachází blíže k pravému okraji, nastavte jeho polohu pomocí šroubu napravo, a to jeho otáčením o půl obratu ve směru pohybu hod.ručiček. Dále otočte šroub nacházející se nalevo také o půl obratu, ale proti směru pohybu hod.ručiček. (viz obr.3)
- Pokud se pás nachází blíže k levému okraji, nastavte jeho polohu pomocí šroubu vlevo, a to jeho otáčením o půl obratu ve směru pohybu hod.ručiček. Dále otočte šroub nacházející se vpravo také o půl obratu, ale proti směru pohybu hod.ručiček. (viz obr.4)
- Pokud se běžecký pás stále nachází blíže k jednomu z okrajů, opakujte činnost výše uvedenou.

Obr.3 Regulace pásu odkloněného napravo



Obr.4 Regulace pásu odkloněného nalevo



MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU (mazací přípravek byl součástí balení)

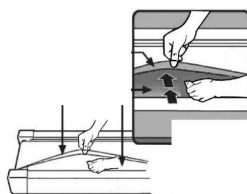
Nový běžecký trenážér, nepotřebuje ihned po koupi promazat. To bylo provedeno při jeho výrobě. Ale tření mezi běžeckým pásem a jeho základnou je dost velké a má obrovský vliv na životnost zařízení, proto doporučujeme promazávat základnu pásu min.jednou měsíčně.

Krok 1. Odpojte běžecký trenážér z el.sítě (šrouby pro regulaci napětí pásu se nacházejí vespod zařízení).

Krok 2. Po povolení šroubů, zvedněte pás a vyčistěte povrch mezi pásem a jeho základnou. Vymáčkněte potřebné množství mazacího prostředku z lahvičky a rozetřete jej rovnoměrně po celém povrchu základny.

Krok 3. Po promazání základny nastavte napětí pásu. Spusťte běžecký trenážér rychlostí 1km/hod bez zatížení. Vycentrujte pás. Zvětšete rychlost na 5km/hod a nechte trenážér běžet po dobu 3 minut.

Krok 4. Zastavte běžecký trenážér a opět jej spusťte rychlostí 5km/hod. Vejděte na běžecký pás a projděte se. Naposledy nastavte napětí pásu tak, aby se pohyboval plynule se zátěží.



POZOR:

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

MOŽNÉ CHYBY A ZPŮSOBY JEJICH ŘEŠENÍ

Č.	CHYBA	DŮVOD	ŘEŠENÍ
1	Běžecský treňažér nelze spustit.	Bezpečnostní klíč není umístěn na správném místě počítače.	Umístěte bezpečnostní klíč na správné místo.
		Tlačítko spouštějící tenažér se nachází v pozici "0".	Přepněte tlačítko do pozice "1".
2	Displej nefunguje.	Není el.proud.	Zkontrolujte, zda jsou napájecí převody dobře zapojené a opětovně stroj zapněte.
		Horní komunikační převod je poškozen.	Vyměňte převod!!!
		Počítač a převod nejsou správně zapojené.	Odmontujte počítač a zkontrolujte spoje převodů. Ujistěte se, že jsou počítač a převod správně spojené.
3	Nezobrazuje se měření pulsu.	Čidlo měření pulsu není dostatečně vlhké.	Navlžte čidlo, pro opravu přenosu signálu.
		Elektromagnetický signál byl narušen.	Používejte běžecský treňažér daleko od silných elmag.polí.
4	Úhel sklonu se nechce měnit.	Převod motoru není správně zapojen.	Otevřete kryt motoru a spojte převody.
5	Běžecský pás se pohybuje rychleji nebo pomaleji než-li ukazuje displej..	Zařízení je špatně nastaveno.	Nastavte zařízení.
6	Běžecský pás prokluzuje.	Běžecský pás není řádně napnut.	Napněte pás. Návod pro jeho napnutí najdete v tomto návodu.
7	Běžecský pás není vycentrovaný.	Běžecský pás není řádně nastaven.	Vycentrujte pás. Návod pro jeho napnutí najdete v tomto návodu.
8	Displej zobrazuje E1.	Převod čidla nebo motor jsou poškozeny.	Odstraňte kryt motoru a vyměňte převod nebo motor.
9	Displej zobrazuje E2.	Příliš vysoké el.napětí.	Použijte odpovídající el.napětí.
10	Displej zobrazuje E3.	Příliš vysoká intenzita proudu.	Zkontrolujte, zda není síť přetížena.
			Zkontrolujte, zda počítač funguje správně. Pokud ne, pak jej vyměňte.
11	Displej zobrazuje E4.	Motor není napájen.	Převod motoru je špatně zapojen nebo je motor poškozen.
	Displej zobrazuje E6.	Chyba spojení.	Vyměňte horní nebo dolní napájecí převody.
	Displej zobrazuje E9.	Chyba sklonu.	Převody sklonu jsou zle zapojeny nebo jsou poškozeny; byl poškozen motor sklonu běžecského treňažéru.
	Displej zobrazuje E0P.	Chyba rychlosti.	Nastavení parametrů je chybné nebo je poškozený převod čidla.
	Displej zobrazuje E0C.	Zkrat.	PCB MOS je poškozeno nebo nefunguje motor.
	Displej zobrazuje E07	Chyba bezpečnostního klíče.	Umístěte bezpečnostní klíč na určené místo na počítači nebo vyměňte bezpečnostní klíč.
12	Displej zobrazuje E0E	Chyba počítačové paměti.	Byly poškozeny převody nebo obvod.

Pokud se Vám nedaří nějaký problém vyřešit, kontaktujte prodejce.

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

Cvičení na běžeckém trenažéru nahrazuje procházky nebo běh. **Běžecký trenažér BE8535 není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

NÁVOD CVIČENÍ

Opakované cvičení zpevní a zlepší kondici, buduje svaly a spolu s dodržением životosprávy a spálenými kaloriemi umožní shození nadbytečných kil.

1. Rozcvička

Před započítím tréninku doporučujeme provést zahřívací cviky, které jsou zobrazeny níže na obrázku. Každý cvik bychom měli vykonávat min. po dobu 30 sekund. Rozcvička snižuje riziko úrazu a svalové křeče a způsobuje lepší práci svalů.



2. Poloha



Vejděte na běžecký pás, dlaně opřete o držadla. Během tréninku mějte rovná záda. Na běžeckém pásu můžete provádět cviky nahrazující procházky nebo běh (viz.obrázek níže).

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

