



# TREADMILL

GR-HG12

GR-MG30

## USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | INSTRUKCJA OBSŁUGI

NÁVOD K POUŽITÍ | MANUEL D'UTILISATION

ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES

## INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŚĆ | OBSAH

DEUTSCH	3
ENGLISH	9
POLSKI	15
ČESKY	21
FRANÇAIS	27
ITALIANO	33
ESPAÑOL	39

PRODUKTNAMEN	LAUFBAND
PRODUCT NAME	TREADMILL
NAZWA PRODUKTU	BIEŻNIA
NÁZEV VÝROBKU	BĚŽECKÝ PÁS
NOM DU PRODUIT	TAPIS ROULANT
NOME DEL PRODOTTO	TAPIS ROULANT
NOMBRE DEL PRODUCTO	CINTA E CORRER
MODELL	
PRODUCT MODEL	
MODEL PRODUKTU	
MODEL VÝROBKU	GR-HG12
MODÈLE	GR-MG30
MODELLO	
MODELO	
HERSTELLER	
MANUFACTURER	
PRODUCENT	
VÝROBCE	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
FABRICANT	
PRODUTTORE	
FABRICANTE	
ANSCHRIFT DES HERSTELLERS	
MANUFACTURER ADDRESS	
ADRES PRODUCENTA	
ADRESA VÝROBCE	UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA   POLAND, EU
ADRESSE DU FABRICANT	
INDIRIZZO DEL PRODOTTORE	
DIRECCIÓN DEL FABRICANTE	

## DE BEDIENUNGSANLEITUNG

## TECHNISCHE DATEN

Parameter	Werte	
Produktname	LAUFBAND	
Modell	GR-HG12	GR-MG30
Nennspannung [V~]/Frequenz [Hz]	230/50	
Nennleistung [W]	1200	
Geschwindigkeitsbereich [km/h]	1-12	
Maximale Belastbarkeit [kg]	120	
Genauigkeitsklasse	Klasse C	
Nutzungsklasse	Klasse H	
Laufbandabmessungen [mm]	420x1200	
Abmessungen nach dem Zusammenlegen [mm]	300x630 x1450	780x670 x1425
Abmessungen [mm]	1455x606 x1040	1585x670 x1220
Gewicht [kg]	34,05	37,45

## 1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Diese Anleitung ist als Hilfe für eine sichere und zuverlässige Nutzung gedacht. Das Produkt wurde strikt nach den technischen Vorgaben und unter Verwendung modernster Technologien und Komponenten sowie unter Wahrung der höchsten Qualitätsstandards entworfen und angefertigt.

## VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTANDEN WERDEN.

Für einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts muss auf die richtige Handhabung und Wartung entsprechend den in dieser Anleitung angeführten Vorgaben geachtet werden. Die in dieser Anleitung angegebenen technischen Daten und die Spezifikation sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, im Rahmen der Verbesserung der Qualität Änderungen vorzunehmen.

## ERLÄUTERUNG DER SYMbole

	Das Produkt erfüllt die geltenden Sicherheitsnormen.
	Gebrauchsanweisung beachten.
	Recyclingprodukt.
	ACHTUNG!, WARNUNG! oder HINWEIS!, um auf bestimmte Umstände aufmerksam zu machen (allgemeines Warnzeichen).
	ACHTUNG! Warnung vor elektrischer Spannung!
	Nur zur Verwendung in geschlossenen Räumen.
	Treten Sie nicht auf das Laufband.



Legen Sie Ihre Finger oder Gegenstände nicht in die beweglichen Teile des Geräts.

**HINWEIS!** In der vorliegenden Anleitung sind Beispielbilder vorhanden, die von dem tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen können.

Die originale Anweisung ist die deutschsprachige Fassung. Sonstige Sprachfassungen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.

## 2. NUTZUNGSSICHERHEIT

**ACHTUNG!** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu elektrischen Schlägen, Feuer und/oder schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Die Begriffe „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs beziehen sich auf LAUFBAND.

## 2.1. ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- Der Gerätestecker muss mit der Steckdose kompatibel sein. Ändern Sie den Stecker in keiner Weise. Originalstecker und passende Steckdosen vermindern das Risiko eines elektrischen Schlags.
  - Vermeiden Sie das Berühren von geerdeten Bauteilen wie Rohrleitungen, Heizkörpern, Öfen und Kühlchränken. Es besteht das erhöhte Risiko eines elektrischen Schlags, wenn Ihr Körper durch nasse Oberflächen und in feuchter Umgebung geerdet ist. Wasser, das in das Gerät eintritt, erhöht das Risiko von Beschädigungen und elektrischen Schlägen.
  - Berühren Sie das Gerät nicht mit nassen oder feuchten Händen.
  - Verwenden Sie das Kabel nicht in unsachgemäßer Weise. Verwenden Sie es niemals zum Tragen des Geräts oder zum Herausziehen des Steckers. Halten Sie das Kabel von Hitze, Öl, scharfen Kanten oder beweglichen Teilen fern. Beschädigte oder geschweifte Kabel erhöhen das Risiko eines elektrischen Schlags.
  - Wenn sich die Verwendung des Geräts in feuchter Umgebung nicht verhindern lässt, verwenden Sie einen Fehlerstromschutzschalter (RCD). Mit einem RCD verringert sich das Risiko eines elektrischen Schlags.
  - Es ist verboten, das Gerät zu verwenden, wenn das Netzkabel beschädigt ist oder offensichtliche Gebrauchsspuren aufweist. Ein beschädigtes Netzkabel sollte von einem qualifizierten Elektriker oder vom Kundendienst des Herstellers ersetzt werden.
  - Tauchen Sie Kabel, Stecker bzw. das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten, um einen Stromschlag zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht auf nassen Oberflächen.
- 2.2. SICHERHEIT AM ARBEITSPLATZ**
- Benutzen Sie das Gerät nicht in explosionsgefährdeten Bereichen, zum Beispiel in Gegenwart von brennbaren Flüssigkeiten, Gasen oder Staub.
  - Im Falle eines Schadens oder einer Störung sollte das Gerät sofort ausgeschaltet und dies einer autorisierten Person gemeldet werden.
  - Reparaturen dürfen nur vom Service des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie keine Reparaturen auf eigene Faust durch!

- d) Zum Löschen des Gerätes bei Brand oder Feuer, nur Pulverfeuerlöscher oder Kohlendioxidlöscher ( $\text{CO}_2$ ) verwenden.
- e) Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für den weiteren Gebrauch auf. Sollte das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss die Gebrauchsanleitung mit ausgehändigt werden.
- f) Verpackungslemente und kleine Montageteile außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- g) Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.
- 2.3. PERSÖNLICHE SICHERHEIT**
- a) Es ist nicht gestattet, das Gerät im Zustand der Ermüdung, Krankheit, unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu betreiben, wenn das die Fähigkeit das Gerät zu bedienen, einschränkt.
- b) Das Gerät darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen und geistigen Fähigkeiten oder ohne entsprechende Erfahrung und entsprechendes Wissen bedient werden. Dies ist nur unter Aufsicht einer für die Sicherheit zuständigen Person und nach einer Einweisung in die Bedienung der Maschine gestattet.
- c) Vergewissern Sie sich vor dem Anschließen des Geräts an eine Stromquelle, dass der Schalter ausgeschaltet ist.
- d) Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Sorgen Sie für einen sicheren Stand während der Arbeit. Dies gibt Ihnen eine bessere Kontrolle über das Gerät im Falle unerwarteter Situationen.
- e) Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Halten Sie Haare und Kleidung von beweglichen Teilen fern. Lose Kleidung, Schmuck oder lange Haare können durch sich bewegende Teile erfasst werden.
- f) Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder sollten in der Nähe des Geräts unter Aufsicht stehen, um Unfälle zu vermeiden.
- 2.4. SICHERE ANWENDUNG DES GERÄTS**
- a) Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn der EIN-/AUS-Schalter nicht ordnungsgemäß funktioniert. Geräte, die nicht über den Schalter gesteuert werden können, sind gefährlich und müssen repariert werden.
- b) Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, bevor Sie mit der Einstellung, Reinigung und Wartung beginnen. Eine solche vorbeugende Maßnahme verringert das Risiko einer versehentlichen Aktivierung des Geräts.
- c) Nicht verwendete Werkzeuge sind außerhalb der Reichweite von Kindern sowie von Personen aufzubewahren, welche weder das Gerät noch die Anleitung kennen. In den Händen unerfahrener Personen können diese Geräte eine Gefahr darstellen.
- d) Halten Sie das Gerät stets in einem einwandfreien Zustand. Prüfen Sie vor jeder Inbetriebnahme, ob am Gerät und seinen beweglichen Teilen Schäden vorliegen (defekte Komponenten oder andere Faktoren, die den sicheren Betrieb der Maschine beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.
- e) Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern.

- f) Reparatur und Wartung von Geräten dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal und mit Originalersatzteilen durchgeführt werden. Nur so wird die Sicherheit während der Nutzung gewährleistet.
- g) Um die Funktionsfähigkeit des Gerätes zu gewährleisten, dürfen die werksmäßig montierten Abdeckungen oder Schrauben nicht entfernt werden.
- h) Beachten Sie bei Transport zwischen Lager und Bestimmungsort und Handhabung des Gerätes die Grundsätze für Gesundheits- und Arbeitsschutz des Landes, in dem das Gerät verwendet wird. .
- i) Vermeiden Sie Situationen, in denen das Gerät bei laufendem Betrieb unter schwerer Last stoppt. Dies kann zu Überhitzung und damit zu einer Beschädigung des Gerätes führen.
- j) Es ist verboten, das Gerät während des Betriebs zu schieben, umzustellen oder zu drehen.
- k) Lassen Sie dieses Gerät während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- l) Das Gerät muss regelmäßig gereinigt werden, damit sich nicht dauerhaft Schmutz festsetzt.
- m) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durch eine erwachsene Person durchgeführt werden..
- n) Es ist untersagt, in den Aufbau des Geräts einzutragen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.
- o) Geräte von Feuer – und Wärmequellen fernhalten.
- p) Überlasten Sie das Gerät nicht.
- q) Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
- r) Bevor Sie mit Übungen beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- s) Vor der Verwendung des Gerätes immer Aufwärmübungen einlegen.
- t) Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.
- u) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Oberfläche, wobei darauf zu achten ist, dass ein Freiraum von mindestens 0,6 m um den Multifunktionsbank-Bauchtrainer eingehalten wird.
- v) Es wird davon abgeraten, das Gerät ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt zu verwenden. Dies gilt vor allem:
- für Personen mit Kontraindikationen durch den Arzt oder wenn sie sich krank fühlen,
  - Menschen mit schweren Krankheiten,
  - Personen die folgende Krankheitsbilder aufweisen: Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Sklerose und Thrombose;
  - Personen, die an Osteoporose leiden;
  - Personen mit Herzschrittmachern oder sonstigen implantierten medizinischen Geräten.
- w) Das Gerät nicht eine Stunde vor oder nach einer Mahlzeit einsetzen, da sich unerwünschte Nebenerscheinungen einstellen können.
- x) Halten Sie das Gerät von Feuchtigkeit und Staub fern.
- y) Das Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.

- z) Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen.
- aa) Es wird schwangeren Frauen nicht empfohlen, das Gerät zu verwenden.
- bb) Verlassen Sie das Gerät nicht, während der Laufgurt läuft.
- cc) Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es nicht korrekt ausgeklappt bzw. auseinandergelegt ist.
- dd) Legen Sie keine Gegenstände auf den Laufbandgurt.
- ee) Beginnen Sie das Training nicht ohne Sicherheitsschlüssel.
- ff) Es wird empfohlen, Sportschuhe zu verwenden, wenn Sie das Gerät verwenden.

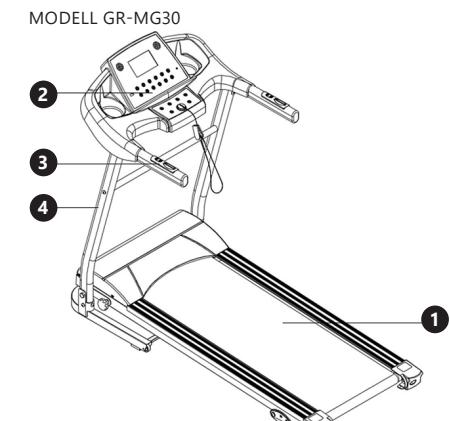
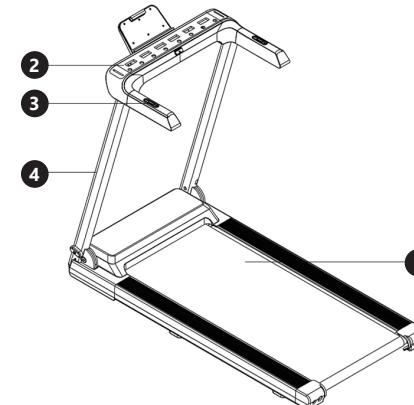
**ACHTUNG!** Obwohl das Gerät mit dem Gedanken an die Sicherheit entworfen wurde, besitzt es bestimmte Schutzmechanismen. Trotz der Verwendung zusätzlicher Sicherheitselemente besteht bei der Bedienung immer noch ein Verletzungsrisiko. Es wird empfohlen, bei der Nutzung Vorsicht und Vernunft walten zu lassen.

### 3. NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Das Gerät wurde entwickelt, um die unteren Muskeln beim Gehen oder Laufen zu trainieren. Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!

**Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.**

#### 3.1. GERÄTEBESCHREIBUNG MODELL GR-HG12



1. Laufband
2. Steuerpaneel
3. Herzfrequenz-Sensor
4. Rahmen

#### STEUERPANEEL

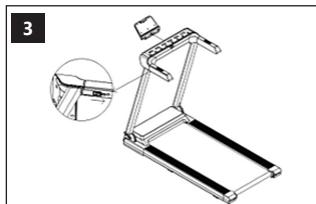
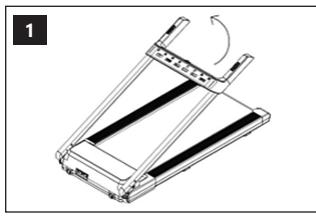
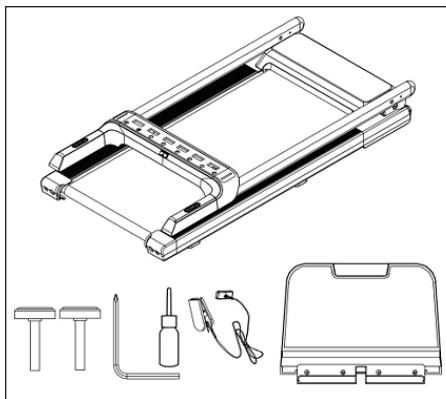
**ACHTUNG!** Die Zeichnung von diesem Produkt befindet sich auf der letzten Seite der Bedienungsanleitung S. 45.

1. Taste zur Wertminderung
2. Taste „MODE“
3. Taste „Start“
4. Taste „Stop“
5. Taste „Program“
6. Taste zur Werterhöhung
7. Taste „RESET“
8. Taste „BMI“
9. Kurzwahltasten (3/6/9/12)

#### 3.2. Vorbereitung zur Verwendung 3.2.1. ARBEITSPLATZ DES GERÄTES:

Verwenden Sie das Gerät nicht bei Umgebungstemperaturen über  $40^\circ\text{C}$  sein und einer relativen Luftfeuchtigkeit über 85%. Stellen Sie das Gerät so auf, dass eine gute Luftzirkulation gewährleistet ist. Es ist auf allen Seiten ein Abstand von mindestens 10 cm einzuhalten. Halten Sie das Gerät von heißen Flächen fern. Das Gerät sollte immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Oberfläche und außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen und psychischen Fähigkeiten verwendet werden. Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker jederzeit zugänglich und nicht verdeckt ist. Achten Sie darauf, dass die Stromversorgung des Gerätes den Angaben auf dem Produktschild entspricht. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich.

### 3.2.2. AUFBAU DES GERÄTES MODELL GR-HG12

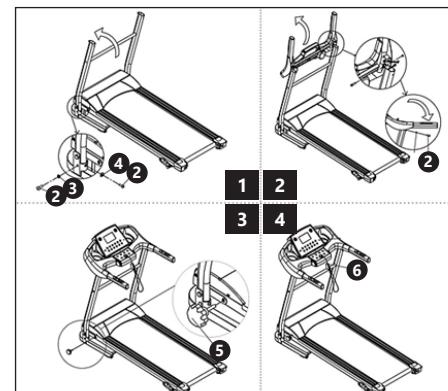
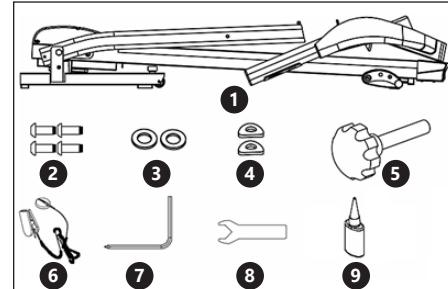


- Stellen Sie das Gerät nach dem Auspacken auf eine ebene Fläche. Heben Sie den Maschinenrahmen senkrecht an. Verriegeln Sie den Rahmen mit den beiden Drehknöpfen.
- Platzieren Sie das Geländer bzw. den Handlauf horizontal und sichern Sie es mit der Schraube.
- Positionieren Sie den Griff wie in der Abbildung gezeigt. Wenn der Griff tiefer platziert werden soll, entfernen Sie die Schraube.
- Platzieren Sie dann ein Ende des roten Sicherheitsschalters (mit einem Metallkreis) auf dem speziellen Hintergrund am Bedienfeld und das andere Ende mit der Schnalle muss an der Person befestigt werden, die am Gerät trainiert (siehe Abbildung unten):



ACHTUNG: Damit das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, muss der Sicherheitsschalter an das Bedienfeld des Geräts angeschlossen sein.

### MODELL GR-MG30



- Befestigen Sie die linke und rechte Seite des Rahmens mit den mitgelieferten Schrauben und Unterlegscheiben an der Basis. Ziehen Sie die Schrauben nicht fest. Befestigen Sie dann den Handlauf mit den Schrauben, ohne die Schrauben festzuziehen.
- Entfernen Sie die Schrauben und Unterlegscheiben von der Kleidung. Eine Person muss das Panel halten und die andere Person verbindet das Kabel, das sich auf dem Panel und auf der rechten Seite des Rahmens befindet (stellen Sie sicher, dass das Kabel richtig angeschlossen ist, erzwingen Sie nicht die Verbindung). Befestigen Sie dann die Platte mit Schrauben und Unterlegscheiben am Rahmen. Ziehen Sie alle Schrauben an, auch die zuvor nicht angebrachten. Platzieren Sie dann ein Ende des roten Sicherheitsschalters (mit einem Metallkreis) auf dem speziellen Hintergrund am Bedienfeld und das andere Ende mit der Schnalle muss an der Person befestigt werden, die am Gerät trainiert (siehe Abbildung unten):



ACHTUNG: Damit das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, muss der Sicherheitsschalter an das Bedienfeld des Geräts angeschlossen sein.

- Befestigen Sie den Rahmen mit dem M12-Drehknopf am Laufband.
- Sie können die Neigung vor dem Gebrauch anpassen.

### 3.3. ARBEIT MIT DEM GERÄT

Achtung: Legen Sie vor Beginn des Trainings den Sicherheitsschlüssel auf das Panel und den Clip an Ihre Kleidung. Durch festes Ziehen am Sicherheitsschlüssel wird der Laufgurt angehalten.

#### GR-HG12 MODELL

- Drücken Sie die Taste und das Gerät startet nach 3 Sekunden (bei 1 km/h).
- Mit der Taste „MODE“ können Sie Folgendes ändern: Entfernung, Zeit und Kalorien.
- Die Werte können mit den Tasten „-“ und „+“ eingestellt werden.
- Das Gerät verfügt über 12 Programme, drücken Sie die Taste „PROGRAM“, wählen Sie das entsprechende Programm aus und bestätigen Sie mit der Taste (Geschwindigkeit und Zeit können nicht geändert werden; die Standardprogrammdauer beträgt 30 Minuten).
- Drücken Sie die Taste um das Gerät anzuhalten.

#### MODEL GR-MG30

- Drücken Sie die Taste „START“, der Countdown startet auf dem Bildschirm und das Gerät startet mit 1 km/h
- Mit den Tasten „-“ und „+“ kann die Geschwindigkeit eingestellt werden. Die Geschwindigkeitsregelung ist auch mit den Kurzwalttasten „3“, „6“, „9“, „12“ möglich.
- Mit der Taste „MODE“ können Sie Folgendes ändern: Entfernung, Zeit, Kalorien, Programm.
- Pulgesteuertes Programm - Drücken Sie die Taste „PROGRAM“, um den HR-Modus (HR 1/HZ2) auszuwählen, verwenden Sie die Taste „MODE“ oder die Tasten „+/-“, um das Alter einzustellen, und drücken Sie dann die Taste „MODE“. Das Gerät berechnet die Herzfrequenzdaten. Drücken Sie die Taste „+“ oder „-“, um die Einstellungen zu ändern.
- BMI-Programm - Drücken Sie die Taste „BMI“ und rufen Sie den FAT-Modus auf. Drücken Sie die Taste „MODE“, um die Parameter (F-1 Geschlecht, F-2 Alter, F-3 Größe, F-4 Gewicht) einzustellen. Eine Änderung der Parameter ist möglich durch mit den Tasten „+“ und „-“. Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie die Taste „MODE“. Auf dem Display wird „---“ angezeigt. Berühren Sie dann den Herzfrequenzsensor. Das Gerät berechnet den Body-Mass-Index.

#### Parameterauswahl

Parameter		Standardeinstellungen	Reichweite	Beschreibung
Ge- schlecht	F-1	2	1/2	1 - Mann 2 - Frau
Alter	F-2	35	10~99	
Größe	F-3	170	50~250	Einheit: CM
Gewicht	F-4	60	20~200	Einheit: KG

#### Body Mass Index

Body Mass Index (BMI)	Massenstörungen
<19	Untergewicht
19~26	Richtig
26~30	Übergewicht
>30	Fettleibigkeit bzw. Korpulenz

- Standby-Modus - Das Gerät wechselt nach 10 Minuten Inaktivität in den Standby-Modus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät einzuschalten.
- Um das Gerät anzuhalten, drücken Sie die Taste „STOP“. Wenn Sie die Taste „STOP“ 2 Sekunden lang gedrückt halten, wird das Gerät neu gestartet.

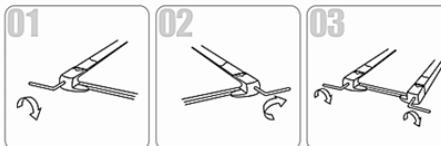
#### 3.4. REINIGUNG UND WARTUNG

- Vor jeder Reinigung und Einstellung, dem Austausch von Zubehör oder wenn das Gerät nicht benutzt wird, muss der Netzstecker gezogen werden und das Gerät vollständig abkühlen.

- b) Zur Reinigung des Geräts dürfen nur milde Reinigungsmittel verwendet werden, die für Oberflächen, mit denen Lebensmittel in Kontakt kommen, bestimmt sind.
- c) Lassen Sie nach jeder Reinigung alle Teile gut trocknen, bevor das Gerät erneut verwendet wird.
- d) Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.
- e) Es ist verboten, das Gerät mit einem Wasserstrahl zu besprühen oder in Wasser zu tauchen.
- f) In Hinblick auf technische Effizienz und zur Vorbeugung vor Schäden sollte das Gerät regelmäßig überprüft werden.
- g) Benutzen Sie einen weichen Lappen zur Reinigung. Tragen Sie für einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts alle 30 Arbeitsstunden Silikonöl unter dem Laufband auf und schalten Sie das Gerät dann 3 Minuten lang ohne Last ein.

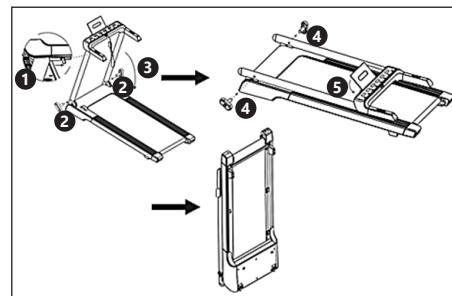


#### EINSTELLEN DES LAUFBAND-GÜRTELS



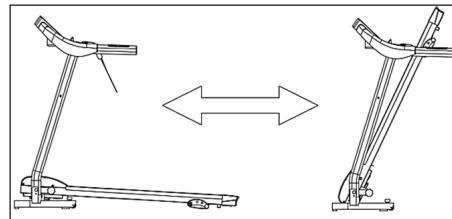
- Wenn der Laufgurt nach links abweicht - Starten Sie die Maschine, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h ein, ohne den Gurt zu belasten, und drehen Sie die Schraube mit dem Inbusschlüssel um eine Vierteldrehung. Lassen Sie die Maschine dann 1-2 Minuten ohne Last laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Riemen wieder in der richtigen Position ist (Bild 1).
- Wenn der Laufgurt nach rechts abweicht - Starten Sie die Maschine, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h ein, ohne den Gurt zu belasten, und drehen Sie die Schraube mit dem Inbusschlüssel um eine Vierteldrehung. Lassen Sie die Maschine dann 1-2 Minuten ohne Last laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Riemen wieder in der richtigen Position ist (Bild 2).
- Wenn im Laufgurt ein Stau auftritt, drehen Sie die Schrauben auf beiden Seiten mit dem Inbusschlüssel eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, bis die Verriegelung entfernt ist (Abbildung 3).

#### AUFBWAHREN MODELL GR-HG12



- Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung. Entfernen Sie die Schraube, um den Handlauf der Maschine zu klappen.
- Ziehen Sie die Drehköpfe auf beiden Seiten des Rahmens heraus. Bauen Sie die Maschine wieder zusammen und befestigen Sie das Laufband mit dem Knopf.
- Entfernen Sie den Griff und bringen Sie das Gerät in eine sichere Position.

#### MODELL GR-MG30



Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung. Schrauben Sie den M12-Knopf ab und heben Sie die Plattform mit dem Laufband an. Dann mit dem M12-Knopf sichern.

#### ENTSORGUNG GEBRAUCHTER GERÄTE

Dieses Produkt darf nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Geben Sie das Gerät bei entsprechenden Sammel- und Recyclinghöfen für Elektro- und Elektronikgeräte ab. Überprüfen Sie das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung und der Verpackung. Die bei der Konstruktion des Gerätes verwendeten Kunststoffe können entsprechend ihrer Kennzeichnung recycelt werden. Mit der Entscheidung für das Recycling leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt. Wenden Sie sich an die örtlichen Behörden, um Informationen über Ihre lokale Recyclinganlagen zu erhalten.

## EN USER MANUAL

### TECHNICAL DATA

Parameter description	Parameter value	
Product name	TREADMILL	
Model	GR-HG12	GR-MG30
Rated voltage [V~/] Frequency [Hz]	230/50	
Rated power [W]	1200	
Speed range [km/h]	1-12	
Maximum load [kg]	120	
Accuracy class	Class C	
Usage class	Class H	
Treadmill belt dimensions [mm]	420x1200	
Dimensions after assembly [mm]	300x630 x1450	780x670 x1425
Dimensions [mm]	1455x606 x1040	1585x670 x1220
Weight [kg]	34,05	37,45

### 1. GENERAL DESCRIPTION

The user manual is designed to assist in the safe and trouble-free use of the device. The product is designed and manufactured in accordance with strict technical guidelines, using state-of-the-art technologies and components. Additionally, it is produced in compliance with the most stringent quality standards.

### DO NOT USE THE DEVICE UNLESS YOU HAVE THOROUGHLY READ AND UNDERSTOOD THIS USER MANUAL.

To increase the product life of the device and to ensure trouble-free operation, use it in accordance with this user manual and regularly perform maintenance tasks. The technical data and specifications in this user manual are up to date.

### LEGEND

	The product satisfies the relevant safety standards.
	Read instructions before use.
	The product must be recycled.
	WARNING! or CAUTION! or REMEMBER! Applicable to the given situation (general warning sign).
	ATTENTION! Electric shock warning!
	Only use indoors.
	Do not step on the running belt.
	Do not put your fingers or objects into the moving parts of the device.



**PLEASE NOTE!** Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details it may differ from the actual product.

The original operation manual is in German. Other language versions are translations from German.

### 2. USAGE SAFETY

**ATTENTION!** Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in an electric shock, fire and/or serious injury or even death.

The terms „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions to refer to TREADMILL.

### 2.1. ELECTRICAL SAFETY

- The plug must fit the socket. Do not modify the plug in any way. Using original plugs and matching sockets reduces the risk of electric shock.
- Avoid touching earthed elements such as pipes, heaters, boilers and refrigerators. There is an increased risk of electric shock if the earthed device is exposed to rain, comes into direct contact with a wet surface or is operating in a damp environment. Water getting into the device increases the risk of damage to the device and of electric shock.
- Do not touch the device with wet or damp hands.
- Use the cable only for its designated use. Never use it to carry the device or to pull the plug out of a socket. Keep the cable away from heat sources, oil, sharp edges or moving parts. Damaged or tangled cables increase the risk of electric shock.
- If using the device in a damp environment cannot be avoided, a residual current device (RCD) should be applied. The use of an RCD reduces the risk of electric shock.
- Do not use the device if the power cord is damaged or shows obvious signs of wear. A damaged power cord should be replaced by a qualified electrician or the manufacturer's service centre.
- To avoid electric shock, do not immerse the cord, plug or device in water or other liquids. Do not use the device on wet surfaces.

### 2.2. SAFETY IN THE WORKPLACE

- Do not use the device in a potentially explosive environment, for example in the presence of flammable liquids, gases or dust.
- If you discover damage or irregular operation, immediately switch the device off and report it to a supervisor without delay.
- Only the manufacturer's service point may repair the device. Do not attempt any repairs independently!
- In case of fire, use a powder or carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) fire extinguisher (one intended for use on live electrical devices) to put it out.
- Please keep this manual available for future reference. If this device is passed on to a third party, the manual must be passed on with it.
- Keep packaging elements and small assembly parts in a place not available to children.
- Keep the device away from children and animals.

### 2.3. PERSONAL SAFETY

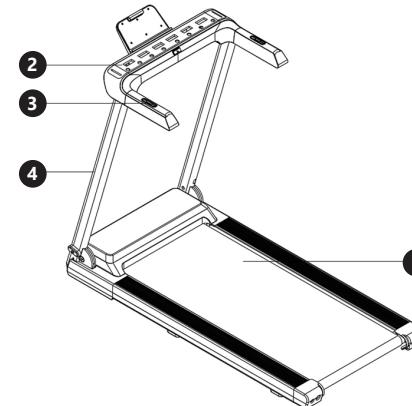
- Do not use the device when tired, ill or under the influence of alcohol, narcotics or medication which can significantly impair the ability to operate the device.

- b) The device is not designed to be handled by persons (including children) with limited mental and sensory functions or persons lacking relevant experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or they have received instruction on how to operate the device.
- c) To prevent the device from accidentally switching on, make sure the switch is on the OFF position before connecting to a power source.
- d) Do not overestimate your abilities. When using the device, keep your balance and remain stable at all times. This will ensure better control over the device in unexpected situations.
- e) Do not wear loose clothing or jewellery. Keep hair and clothes away from moving parts. Loose clothing, jewellery or long hair may get caught in moving parts.
- f) The device is not a toy. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.

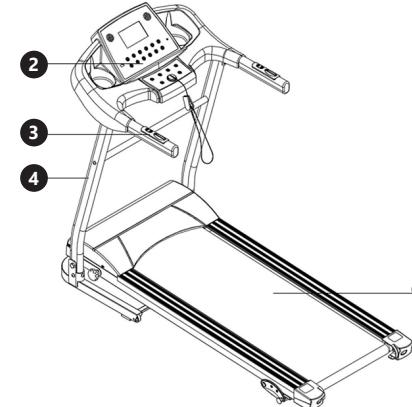
#### 2.4. SAFE DEVICE USE

- a) Do not use the device if the ON/OFF switch does not function properly (does not switch the device on and off). Devices which cannot be switched on and off using the ON/OFF switch are hazardous, should not be operated and must be repaired.
- b) Disconnect the device from the power supply before commencement of adjustment, cleaning and maintenance. Such a preventive measure reduces the risk of accidental activation.
- c) When not in use, store in a safe place, away from children and people not familiar with the device who have not read the user manual. The device may pose a hazard in the hands of inexperienced users.
- d) Keep the device in perfect technical condition. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.
- e) Keep the device out of the reach of children.
- f) Device repair or maintenance should be carried out by qualified persons, only using original spare parts. This will ensure safe use.
- g) To ensure the operational integrity of the device, do not remove factory-fitted guards and do not loosen any screws.
- h) When transporting and handling the device between the warehouse and the destination, observe the occupational health and safety principles for manual transport operations which apply in the country where the device will be used.
- i) Avoid situations where the device stops working during use due to excessive loading. This may result in overheating of the drive elements and damage to the device.
- j) Do not move, adjust or rotate the device in the course of work.
- k) Do not leave this appliance unattended while it is in use.
- l) Clean the device regularly to prevent stubborn grime from accumulating.
- m) The device is not a toy. Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision by an adult person.

#### 3.1. DEVICE DESCRIPTION



MODEL GR-MG30



1. Treadmill belt
2. Control panel
3. Heart rate monitor
4. Frame

#### CONTROL PANEL

**ATTENTION!** Despite the safe design of the device and its protective features, and despite the use of additional elements protecting the operator, there is still a slight risk of accident or injury when using the device. Stay alert and use common sense when using the device.

1. Value decreasing button
2. Button „MODE“
3. Button „Start“
4. Button „Stop“
5. Button „Program“
6. Value increasing button
7. Button „RESET“
8. Button „BMI“
9. Speed dial buttons (3/6/9/12)

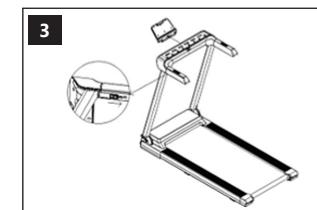
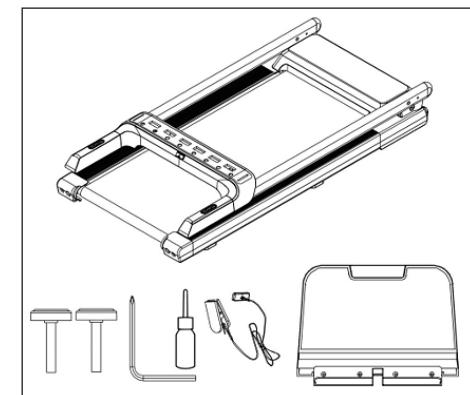
#### 3.2. PREPARING FOR USE

##### 3.2.1. APPLIANCE LOCATION

The temperature of environment must not be higher than 40°C and the relative humidity should be less than 85%.

Ensure good ventilation in the room in which the device is being used. There should be at least 10 cm distance between each side of the device and the wall or other objects. Keep the product away from hot surfaces. The device should always be used when positioned on an even, stable, clean, fireproof and dry surface, and be out of the reach of children and persons with limited mental and sensory functions. Position the device such that you always have access to the power plug. The power cord connected to the appliance must be properly grounded and correspond to the technical details on the product label. Do not place the device on a thick carpet.

#### 3.2.2. ASSEMBLING THE DEVICE



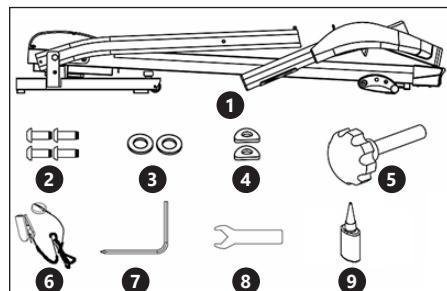


- After unpacking the device, place it on a flat surface. Raise the device's frame vertically. Lock the frame with the two knobs.
- Position the handrail horizontally and secure it with the bolt.
- Position the handle as shown in the figure. If the handle is to be placed lower, remove the screw.
- Place one end of the red safety switch (with a metal circle) on the special background on the control panel, and the other end with the buckle must be clipped to the person training on the device (see the picture below):



**ATTENTION:** for the device to work properly, the safety switch must be connected to the device-control panel.

#### MODEL GR-MG30



**ATTENTION:** for the device to work properly, the safety switch must be connected to the device-control panel.

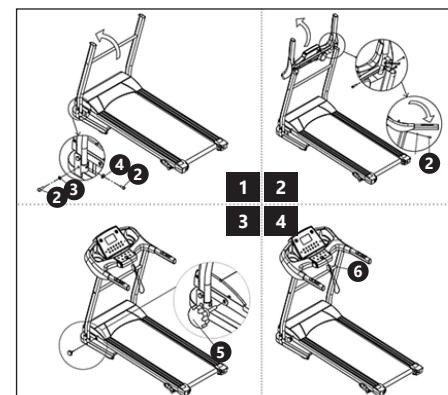
- Attach the frame to the treadmill with the M12 knob.
- You can adjust the tilt before use.

#### 3.3. DEVICE USE

**Caution:** Before starting training, place the safety key on the panel and place the clip on your clothing. Pulling firmly on the safety key cord will stop the treadmill belt.

#### GR-HG12 MODEL

- Press the button and the device will start after 3 seconds (at a speed of 1 km/h).
- It is possible to change: distance, time and calories with the „MODE“ button.
- The values can be adjusted using the „-“ and „+“ buttons.



- The device has 12 programs, press the „PROGRAM“ button, select the appropriate program and confirm with the button (speed and time cannot be changed; the default program duration is 30 minutes).
- To stop the device, press the button .

#### MODEL GR-MG30

- Press the „START“ button, the countdown on the screen will begin and the device will start at a speed of 1 km/h.
- You can adjust the speed with the „-“ and „+“ buttons. Speed control is also possible with the quick dial buttons „3“, „6“, „9“, „12“.
- It is possible to change: distance, time, calories, program with the „MODE“ button.
- Heart rate program – press the „PROGRAM“ button to select the HR mode (HR 1 / HR2), use the „MODE“ button or the „+“ / „-“ buttons to set the age, then press the „MODE“ button, the device will calculate the heart rate data . Press the „+“ or „-“ button to change the settings.
- BMI program – press the „BMI“ button and enter the FAT mode, press the „MODE“ button to set the parameters (F-1 sex, F-2 age, F-3 height, F-4 weight), changing parameters is possible using the „+“ and „-“ buttons. After setting all parameters, press the „MODE“ button, the display will show „---“, then touch the heart rate sensor, the device will calculate the body mass index.

#### Parameters selection

Parameter	Default settings	Range	Description
Sex	F-1	2	1 - Male 2 - female
Age	F-2	35	10~99
Height	F-3	170	50~250 Unit: CM
Weight	F-4	60	20~200 Unit: KG

#### Body mass index

Body mass index (BMI)	Weight disorders
<19	Underweight
19~26	Proper
26~30	Overweight
>30	Obesity

- Standby mode – the device enters into standby mode after 10 minutes of inactivity, press any button to turn device on.
- To stop the device, press the „STOP“ button. Pressing and holding the „STOP“ button for 2 seconds will restart the device.

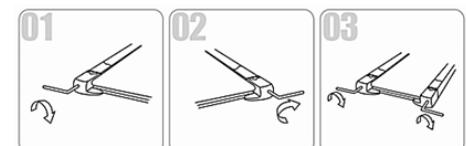
#### 3.4. CLEANING AND MAINTENANCE

- Unplug the mains plug and allow the device to cool completely before each cleaning, adjustment or replacement of accessories, or if the device is not being used.

- Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.
- Do not spray the device with a water jet or submerge it in water.
- The device must be regularly inspected to check its technical efficiency and spot any damage.
- Use a soft cloth for cleaning.
- For proper operation of the device, every 30 hours of work, apply silicone oil under the treadmill belt, then turn the device on for 3 minutes without load.



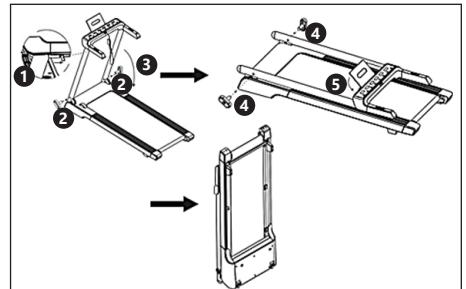
ADJUSTING THE TREADMILL BELT



- If the treadmill belt tilts to the left – Start the device, set the speed at 2-3 km/h without load on the belt, use the Allen key to rotate the screw by 1/4 of a turn. Then let the machine run for 1-2 minutes without load. Repeat the process until the belt returns to the correct position (picture ).
- If the treadmill belt tilts to the right – Start the device, set the speed at 2-3 km/h without load on the belt, use the Allen key to rotate the screw by 1/4 of a turn. Then let the machine run for 1-2 minutes without load. Repeat the process until the belt returns to the correct position (picture 2).
- If a jam of the treadmill belt occurs – use the Allen key to turn the bolts on both sides by 1/2 of a turn counterclockwise until the lock is removed (figure 3).

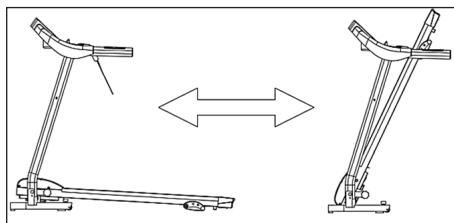
#### STORAGE

#### MODEL GR-HG12



- Disconnect the device from the power supply. Remove the bolt to fold the handrail of the device.

2. Pull out the knobs on both sides of the frame. Reassemble the device, then use the knob to secure the treadmill.
3. Remove the handle and place the device in a secure position.



Disconnect the device from the power supply. Unscrew the M12 knob and then raise the platform with the treadmill. Then secure with the M12 knob.

#### DISPOSING OF USED DEVICES

Do not dispose of this device in municipal waste systems. Hand it over to an electric and electrical device recycling and collection point. Check the symbol on the product, instruction manual and packaging. The plastics used to construct the device can be recycled in accordance with their markings. By choosing to recycle you are making a significant contribution to the protection of our environment. Contact local authorities for information on your local recycling facility.

## PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

### DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru	
Nazwa produktu	BIEŻNIA	
Model	GR-HG12	GR-MG30
Napięcie zasilania [V~/Hz]	230/50	
Moc znamionowa [W]	1200	
Zakres prędkości [km/h]	1-12	
Maksymalne obciążenie [kg]	120	
Klasa dokładności	Klasa C	
Klasa użytkowania	Klasa H	
Wymiary pasa bieżni [mm]	420x1200	
Wymiary po złożeniu [mm]	300x630 x1450	780x670 x1425
Wymiary [mm]	1455x606 x1040	1585x670 x1220
Ciążar [kg]	34,05	37,45

### 1. OGÓLNY OPIS

Instrukcja przeznaczona jest do pomocy w bezpiecznym i niezawodnym użytkowaniu. Produkt jest zaprojektowany i wykonany ścisłe według wskazań technicznych przy użyciu najnowszych technologii i komponentów oraz przy zachowaniu najwyższych standardów jakości.

**PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY  
DOKŁADNIE PRZECZYTAC I ZROZUMIEĆ  
NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ.**

Dla zapewnienia długiej i niezawodnej pracy urządzenia należy dbać o jego prawidłową obsługę oraz konserwację zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tej instrukcji. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w tej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo dokonywania zmian związanych z podwyższeniem jakości.

### OBJAŚNIENIE SYMBOLI

	Produkt spełnia wymagania odpowiednich norm bezpieczeństwa.
	Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.
	Produkt podlegający recyklingowi.
	UWAGA! lub OSTRZEŻENIE! lub PAMIĘTAJ! opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).
	UWAGA! Ostrzeżenie przed porażeniem prądem elektrycznym!
	Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.
	Nie należy wchodzić na uruchomiony pas bieżni.
	Nie należy wkładać palców lub przedmiotów w ruchome części urządzenia.



**UWAGA!** Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

Instrukcją oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

### 2. BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA

**UWAGA!** Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować porażenie prądem, pożar i/lub ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżenях i w opisie instrukcji odnosi się do BIEŻNI.

### BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE

- Wtyczka urządzenia musi pasować do gniazda. Nie modyfikować wtyczki w jakikolwiek sposób. Oryginalne wtyczki i pasujące gniazda zmniejszają ryzyko porażenia prądem.
- Unikać dotykania uziemionych elementów, takich jak rury, grzejniki, piece i lodówki. Istnieje zwiększone ryzyko porażenia prądem, jeśli ciało jest uziemione i dotyka urządzenia narażonego na bezpośrednie działanie deszczu, mokrej nawierzchni i pracy w wilgotnym otoczeniu. Przedostanie się wody do urządzenia zwiększa ryzyko jego uszkodzenia oraz porażenia prądem.
- Nie wolno dotykać urządzenia mokrymi lub wilgotnymi rękoma.
- Nie należy używać przewodu w sposób niewłaściwy. Nigdy nie używać go do przenoszenia urządzenia lub do wyciągania wtyczki z gniazda. Trzymać przewód z dala od źródeł ciepła, oleju, ostrych krawędzi lub ruchomych części. Uszkodzone lub poplamane przewody zwiększą ryzyko porażenia prądem.
- Jeśli nie można uniknąć używania urządzenia w środowisku wilgotnym, należy stosować wyłącznik różnicowo-prądowy (RCD). Używanie RCD zmniejsza ryzyko porażenia prądem.
- Zabrania się używania urządzenia, jeśli przewód zasilający jest uszkodzony lub nosi wyraźne oznaki zużycia. Uszkodzony przewód zasilający powinien być wymieniony przez wykwalifikowanego elektryka lub serwisu producenta.
- Aby uniknąć porażenia prądem elektrycznym, nie należy zanurzać kabla, wtyczki ani samego urządzenia w wodzie lub innym płynie. Nie wolno używać urządzenia na mokrych powierzchniach.

### BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSIU PRACY

- Nie używać urządzenia w strefie zagrożenia wybuchem, na przykład w obecności łatwopalnych cieczy, gazów lub pyłów.
- W razie stwierdzenia uszkodzenia lub nieprawidłowości w pracy urządzenia należy je bezzwłocznie wyłączyć i zgłosić to do osoby uprawnionej.
- Naprawy urządzenia może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- W przypadku zaproszenia ognia lub pożaru, do gaszenia urządzenia pod napięciem należy używać wyłącznie gaśnic proszkowych lub śniegowych (CO<sub>2</sub>).

- e) Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.
- f) Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- g) Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
- BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE**
- a) Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolność obsługi urządzenia.
- b) Urządzenie nie jest przeznaczone do tego, by było użytkowane przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymały od niej wskazówki dotyczące tego, jak należy obsługiwać urządzenie.
- c) Aby zapobiegać przypadkowemu uruchomieniu upewnić się, że przełącznik jest w pozycji wyłączonej przed podłączeniem do źródła zasilania.
- d) Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.
- e) Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Włosy i odzież utrzymywać z dala od części ruchomych. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać chwycone przez ruchome części.
- f) Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- BEZPIECZNE STOSOWANIE URZĄDZENIA**
- a) Nie należy używać urządzenia, jeśli przełącznik ON/OFF nie działa sprawnie (nie załącza i nie wyłącza się). Urządzenia, które nie mogą być kontrolowane za pomocą przełącznika są niebezpieczne, nie mogą pracować i muszą zostać naprawione.
- b) Przed przystąpieniem do regulacji, czyszczenia i konserwacji urządzenia należy odłączyć od zasilania. Taki środek zapobiegawczy zmniejsza ryzyko przypadkowego uruchomienia.
- c) Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
- d) Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzić przed każdą pracą czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i elementów lub wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.
- e) Urządzenie należy chronić przed dziećmi.
- f) Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.

- g) Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.
- h) Przy transportowaniu i przenoszeniu urządzenia z miejsca magazynowania do miejsca użytkowania należy uwzględnić zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych obowiązujących w kraju, w którym urządzenia są użytkowane.
- i) Należy unikać sytuacji, gdy urządzenie podczas pracy, zatrzymuje się pod wpływem dużego obciążenia. Może spowodować to przegrzanie się elementów napędowych i w konsekwencji uszkodzenie urządzenia.
- j) Zabrania się przesuwania, przestawiania i obracania urządzenia będącego w trakcie pracy.
- k) Nie należy pozostawiać włączonego urządzenia bez nadzoru.
- l) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
- m) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- n) Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
- o) Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.
- p) Nie należy przeciązać urządzenia.
- q) Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
- r) Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
- s) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
- t) W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
- u) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,6m wolnej przestrzeni wokół.
- v) Nie zaleca się użytkowania urządzenia bez uprzedniej konsultacji z lekarzem przez:
- osoby z przeciwwskazaniami od lekarza lub czujące się źle,
  - osoby z poważnymi schorzeniami,
  - osoby cierpiące na takie choroby jak: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, miażdżycy mózgu i zakrzepica żylna mózgu,
  - osoby cierpiące na osteoporozę,
  - osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem medycznym.
- w) Nie należy używać urządzenia godzinę przed ani godzinę po posiłku, ponieważ mogą wystąpić niepożądane skutki.
- x) Urządzenie utrzymywać z dala od wilgoci i pyłu.
- y) Z urządzenia może korzystać jednocześnie jedna osoba.
- z) Należy przestać ćwiczyć w momencie odczucia zmęczenia lub wyczerpania.
- aa) Nie zaleca się użytkowania urządzenia przez kobiety w ciąży.
- bb) Nie wolno schodzić z urządzenia, gdy pas bieżni jest uruchomiony.

1. Pas bieżni
2. Panel sterowania
3. Czujnik tężna
4. Rama

#### PANEL STEROWANIA

**UWAGA:** Rysunek produktu znajduje się na końcu instrukcji na stronie: 45.

1. Przycisk zmniejszania wartości
2. Przycisk „MODE”
3. Przycisk „Start”
4. Przycisk „Stop”
5. Przycisk „Program”
6. Przycisk zwiększania wartości
7. Przycisk „RESET”
8. Przycisk „BMI”
9. Przyciski szybkiego wybierania (3/6/9/12)

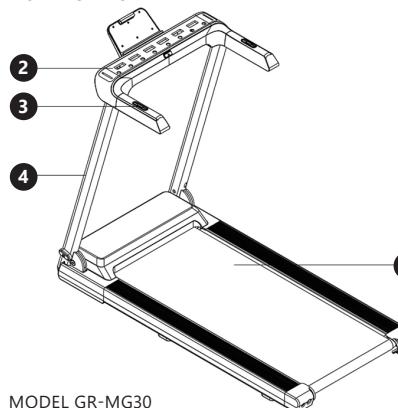
#### 3.2. PRZYGOTOWANIE DO PRACY

##### 3.2.1. UMIESZCZENIE URZĄDZENIA

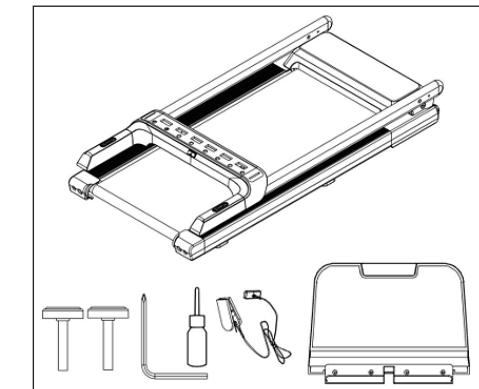
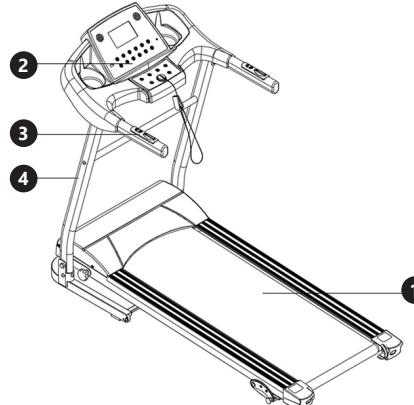
Temperatura otoczenia nie może przekraczać 40°C a wilgotność względna nie powinna przekraczać 85%. Urządzenie należy ustawić w sposób zapewniający dobrą cyrkulację powietrza. Należy utrzymać minimalny odstęp 10 cm od każdej ściany urządzenia. Urządzenie należy trzymać z dala od wszelkich gorących powierzchni. Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ogniodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych. Urządzenie należy umieścić w taki sposób, by w dowolnej chwili można się było dostać do wtyczki sieciowej. Należy pamiętać o tym, by zasilanie urządzenia energią odpowiadało danym podanym na tabliczce znamionowej! Nie wolno ustawać urządzenia na grubym dywanie.

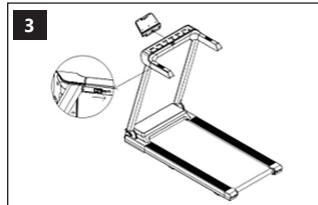
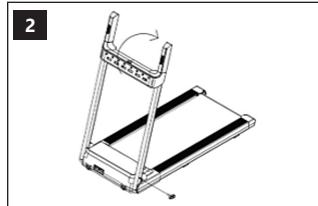
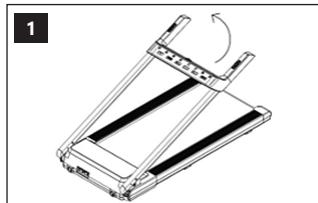
##### 3.2.2. MONTAŻ URZĄDZENIA

###### MODEL GR-HG12



MODEL GR-MG30



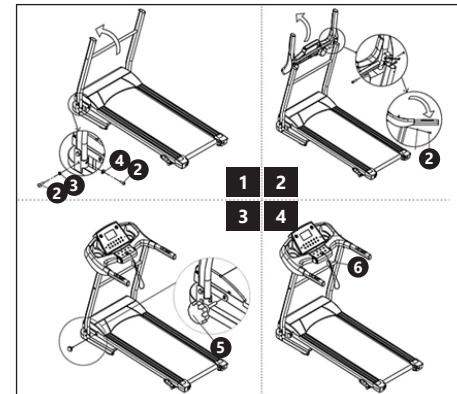
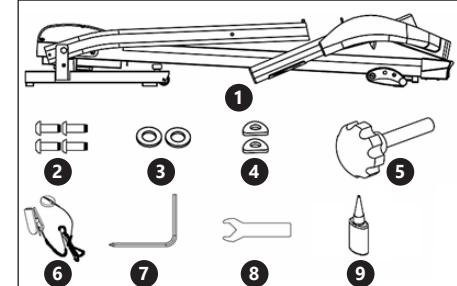


- Po rozpakowaniu urządzenia należy ustawić je na płaskiej powierzchni. Podnieść ramę urządzenia w pionie. Zablokować ramę za pomocą dwóch pokręteli.
- Ustawić poręcz poziomo i zabezpieczyć za pomocą śrub.
- Ustawić uchwyty zgodnie z rysunkiem. Jeżeli uchwyty ma być umieszczone niżej należy wyciągnąć śrubę.
- Następnie umieścić jeden koniec czerwonego wyłącznika bezpieczeństwa (z metalowym okręgiem) na specjalnym tle na panelu sterowania, a drugi koniec z klamrą musi być przypięty do osoby trenującej na urządzeniu (patrz poniższy obrazek):

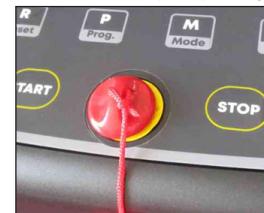


**UWAGA:** aby urządzenie działało prawidłowo wyłącznik bezpieczeństwa musi być podłączony do urządzenia-panelu sterowania.

#### MODEL GR-MG30



- Przymocować lewą i prawą stronę ramy do podstawy za pomocą dołączonych śrub i podkładek, nie dokręcać śrub. Następnie zamocować poręcz za pomocą śrub, nie dokręcając śrub.
- Wyjąć śruby i podkładki z panelu. Jedna osoba musi trzymać panel, a druga podłączyć przewód, który umieszczony jest na panelu i prawej stronie ramy (należy upewnić się, że przewód jest właściwie przyłączony, nie łączący na siłę). Następnie zamocować panel na ramie za pomocą śrub i podkładek. Należy dokręcić wszystkie śruby łącznie z tymi, które wcześniej nie zostały zamocowane. Następnie umieścić jeden koniec czerwonego wyłącznika bezpieczeństwa (z metalowym okręgiem) na specjalnym tle na panelu sterowania, a drugi koniec z klamrą musi być przypięty do osoby trenującej na urządzeniu (patrz poniższy obrazek):



**UWAGA:** aby urządzenie działało prawidłowo wyłącznik bezpieczeństwa musi być podłączony do urządzenia-panelu sterowania.

- Przymocować ramę z bieżnią za pomocą pokrętła M12.
- Przed użyciem można wyregulować nachylenie.

#### 3.3. PRACA Z URZĄDZENIEM

**Uwaga:** Przed rozpoczęciem treningu należy umieścić klucz bezpieczeństwa na panelu, a klips umieścić na ubraniu. Mocne pociągnięcie za linkę klucza bezpieczeństwa zatrzyma pas bieżni.

#### MODEL GR-HG12

- Naciągnąć przycisk , a urządzenie uruchomi się po 3 sekundach (z prędkością 1 km/h).
- Za pomocą przycisku „MODE” możliwa jest zmiana: dystansu, czasu i kalorii.
- Za pomocą przycisków „-“ oraz „+“ możliwa jest regulacja wartości.
- Urządzenie posiada 12 programów, należy naciągnąć przycisk „PROGRAM”, wybrać odpowiedni program i potwierdzić przyciskiem (prędkość i czas nie mogą zostać zmienione; domyślny czas programów to 30 minut).
- W celu zatrzymania urządzenia należy naciągnąć przycisk .

#### MODEL GR-MG30

- Naciągnąć przycisk „START” na ekranie rozpoczęcie się odliczanie i urządzenie uruchomi się z prędkością 1 km/h
- Za pomocą przycisków „-“ oraz „+“ możliwa jest regulacja prędkości. Regulacja prędkości jest także możliwa za pomocą przycisków szybkiego wybierania „3“, „6“, „9“, „12“.
- Za pomocą przycisku „MODE” możliwa jest zmiana: dystansu, czasu, kalorii, programu.
- Program sterowany tłem - należy naciągnąć przycisk „PROGRAM“ aby wybrać tryb HR (HR 1/HR2), za pomocą przycisku „MODE“ albo przycisków „+“/„-“ ustawić wiek, następnie naciągnąć przycisk „MODE“ urządzenie obliczy dane tężna. Naciągnąć przycisk „+“ lub „-“ aby zmienić ustawienia.
- Program BMI - należy naciągnąć przycisk „BMI“ i wejść w tryb FAT, naciągnąć przycisk „MODE“ aby ustawić parametry (F-1 płeć, F-2 wiek, F-3 wzrost, F-4 wagę), zmiana parametrów jest możliwa za pomocą przycisków „+“ oraz „-“. Po ustaleniu wszystkich parametrów należy naciągnąć przycisk „MODE“ na wyświetlaczu pojawi się „---“, następnie dotknąć czujnika tężna, urządzenie obliczy wskaźnik masy ciała.

#### Wybór parametrów

Parametr	Domyślne ustawienia	Zakres	Opis
Płeć	F-1	2	1-mężczyzna 2-kobieta
Wiek	F-2	35	10~99
Wzrost	F-3	170	50~250
Waga	F-4	60	Jednostka: CM Jednostka: KG

#### Wskaźnik masy ciała

Wskaźnik masy ciała (BMI)	Zaburzenia masy
<19	Niedowaga
19~26	Prawidłowa
26~30	Nadwaga
>30	Otyłość

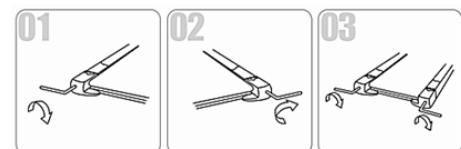
- Tryb czerwania-urządzenie przechodzi w tryb czerwania po 10 minutach bezczynności, należy naciągnąć dowolny przycisk, aby włączyć urządzenie.
- W celu zatrzymania urządzenia należy naciągnąć przycisk „STOP“. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku „STOP“ przez 2 sekundy ponownie uruchomi urządzenie.

#### 3.4. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Przed każdym czyszczeniem, regulacją, wymianą osprzętu, a także jeżeli urządzenie nie jest używane, należy wyciągnąć wtyczkę sieciową i całkowicie ochronić urządzenie.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub surażania urządzenia w wodzie.
- Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- Do czyszczenia należy używać miękkiej ścierczki.
- W celu poprawnego działania urządzenia, co 30 przepracowanych godzin należy nałożyć olej silikonowy pod pas bieżni, następnie włączyć urządzenie przez 3 minuty bez obciążenia.



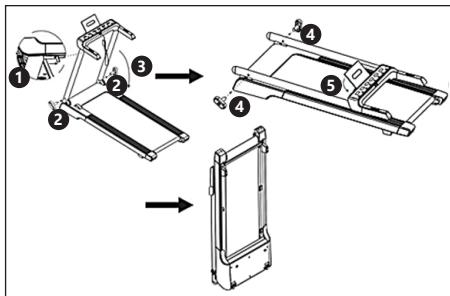
#### REGULACJA PASKA BIEŻNI



- Jeżeli pas bieżni odchyla się w lewo - Uruchomić maszynę, ustawić prędkość na 2-3 km/h bez obciążenia paska, obrócić śrubę o 1/4 obrotu za pomocą klucza imbusowego. Następnie pozwolić maszynie pracować bez obciążenia przez 1-2 minuty. Powtórzyć proces, aż pas powróci do odpowiedniego ustawienia (rysunek 1).

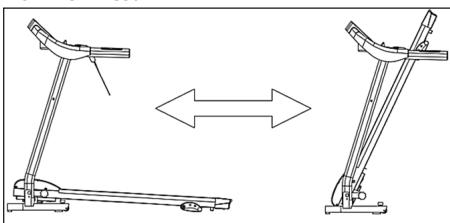
2. Jeżeli pas bieżni odchyla się prawo - Uruchomić maszynę, ustawić prędkość na 2-3 km/h bez obciążenia paska, użyć klucza imbusowego, aby obrócić śrubę o 1/4 obrotu. Następnie pozwolić maszynie pracować bez obciążenia przez 1-2 minuty. Powtórzyć proces, aż pas powróci do odpowiedniego ustawienia (rysunek 2).
3. Jeżeli wystąpi zacięcie pasa bieżni - należy użyć klucza imbusowego, aby obrócić śruby po dwóch stronach o 1/2 obrotu w lewo, aż blokada zostanie usunięta (rysunek 3).

#### PRZECHOWYWANIE MODEL GR-HG12



1. Odłączyć urządzenie od zasilania. Zdemontować śrubę, aby złożyć poręcz urządzenia.
2. Wyciągnąć pokrętła z obu stron ramy. Złożyć urządzenie, następnie użyć pokrętła, aby zabezpieczyć bieżnię.
3. Zdemontować uchwyt i ustawić urządzenie w bezpiecznej pozycji.

#### MODEL GR-MG30



Odłączyć urządzenie od zasilania. Wykręcić pokrętło M12 a następnie podnieść platformę z bieżnią. Następnie zabezpieczyć za pomocą pokrętła M12.

#### USUWANIE ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ.

Po zakończeniu okresu użytkowania nie wolno usuwać niniejszego produktu poprzez normalne odpady komunalne, lecz należy go oddać do punktu zbiórki i recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informuje o tym symbol, umieszczony na produkcje, instrukcji obsługi lub opakowaniu. Zastosowane w urządzeniu tworzywa nadają się do powtórnego użycia zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki powtórному użyciu, wykorzystaniu materiałów lub innym formom wykorzystania zużytych urządzeń wnoszą Państwo istotny wkład w ochronę naszego środowiska. Informacji o właściwym punkcie usuwania zużytych urządzeń udzieli Państwu lokalna administracja.

## CZ NÁVOD K OBSLUZE

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru	
Název výrobku	BĚŽECKÝ PÁS	
Model	GR-HG12	GR-MG30
Jmenovité napětí napájení [V~]/Frekvence [Hz]	230/50	
Jmenovitý výkon [W]	1200	
Rozsah rychlostí [km/h]	1-12	
Maximální nosnost [kg]	120	
Třída přesnosti	Třída C	
Třída použití	Třída H	
Rozměry běžeckého pásu [mm]	420x1200	
Rozměry po složení [mm]	300x630 x1450	780x670 x1425
Rozměry [mm]	1455x606 x1040	1585x670 x1220
Hmotnost [kg]	34,05	37,45

### 1. VŠEOBECNÝ POPIS

Návod slouží jako návod pro bezpečné a spolehlivé používání výrobku. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů až použití nejnovějších technologií a komponentů a za dodržení nejvyšších jakostních norem.

### PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A UJISTĚTE SE, ŽE JSTE POCHOPILI VŠECHNY POKYNY.

Pro zajištění dlouhého a spolehlivého fungování zařízení pravidelně provádějte revize a údržbu v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu. Technické údaje a specifikace uvedené v návodu jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny za účelem zvýšení kvality.

### VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

	Výrobek splňuje požadavky příslušných bezpečnostních norem.
	Před použitím výrobku se seznamete s návodom.
	Recyklatelný výrobek.
	UPOZORNĚNÍ! nebo VAROVÁNÍ! nebo PAMATUJTE! popisující danou situaci (všeobecná výstražná značka).
	VAROVÁNÍ! Nebezpečí úrazu elektrickým proudem!
	Pouze k použití ve vnitřních prostorách.
	Nestoupejte na spuštěný běžecký pás.
	Nedávajte prsty nebo předměty do pohyblivých částí zařízení.



**POROZI!** Obrázky v tomto návodu jsou ilustrační. V některých detailech se od skutečného vzhledu stroje mohou lišit.

Originálním návodom je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překladem z německého jazyka.

### 2. BEZPEČNOST POUŽÍVÁNÍ

**POZNÁMKA!** Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a pokynů může vést k úrazu elektrickým proudem, požáru a/nebo těžkému úrazu nebo smrti. Pojem „zařízení“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na BĚŽECKÝ PAS.

#### 2.1. ELEKTRICKÁ BEZPEČNOST

- a) Daná zásuvka musí být se zástrčkou kompatibilní. Zástrčku žádným způsobem neupravujte. Originální zástrčky a příslušné zásuvky snižují nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- b) Nedotýkejte se uzemněných předmětů jako jsou trubky, topidla, kamna a chladničky. Pokud je zařízení uzemněno, existuje zvýšené nebezpečí úrazu elektrickým proudem v následku působení deště, mokrého povrchu a práce ve vlhkém prostředí. Proniknutí vody do zařízení zvyšuje nebezpečí jeho poškození a úrazu elektrickým proudem.
- c) Zařízení se nedotýkejte mokrýma nebo vlhkýma rukama.
- d) Napájecí kabel nepoužívejte na jiné účely, než na které je určen. Nikdy jej nepoužívejte k přenášení zařízení nebo k vytahování zástrčky ze sítové zásuvky. Držte jej mimo dosah tepla, oleje, ostrých hran nebo rotujících dílů. Poškozené nebo zamotané elektrické napájecí kably zvyšují nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- e) Pokud není možné vynutit se práci se zařízením ve vlhkém prostředí, používejte při tom proudový chránič (RCD). Používání RCD snižuje nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- f) Je zakázáno používat zařízení, pokud je napájecí kabel poškozený nebo má zjevné známky opotřebení. Poškozený napájecí kabel musí být vyměněn kvalifikovaným elektrikářem nebo v servisním středisku výrobce.
- g) Aby nedošlo k zasazení elektrickým proudem, nesmíte kabel, zástrčku ani samotné zařízení ponášovat do vody nebo jiné tekutiny. Je zakázáno používat zařízení na mokrém povrchu.

#### 2.2. BEZPEČNOST NA PRACOVÍSTI

- a) Se zařízením nepracujte ve výbušném prostředí, například v přítomnosti hořlavých kapalin, plynu nebo prachu.
- b) Pokud zjistíte, že zařízení nepracuje správně, nebo je poškozeno, ihned jej vypněte a pórku nahlaste autorizované osobě.
- c) Opravy zařízení může provádět pouze servis výrobce. Opravy neprovádějte sami!
- d) V případě vzniku požáru k hašení zařízení pod napětím používejte pouze práškové nebo sněhové hasicí přístroje (CO<sub>2</sub>).
- e) Návod k obsluze uschovejte za účelem jeho pozdějšího použití. V případě předání zařízení třetím osobám musí být spolu se zařízením předán rovněž návod k obsluze.

- f) Obalový materiál a drobné montážní prvky uchovávejte na místě nedostupném pro děti.  
g) Zařízení mějte v dostatečné vzdálenosti od dětí a zvířat.

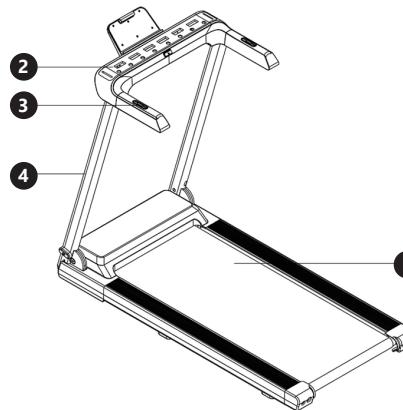
### 2.3. OSOBNÍ BEZPEČNOST

- a) Zařízení nepoužívejte, jste-li unaveni nebo pod vlivem drog, alkoholu nebo léků, které významně sníží schopnost zařízení ovládat.  
b) Zařízení není určen k tomu, aby jej používaly osoby (včetně dětí) s omezenými psychickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo osoby bez příslušných zkušeností a/nebo znalostí, ledaže jsou pod dohledem osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo od ní obdržely pokyny, jak zařízení obsluhovat.  
c) Zabraňte náhodnému spuštění. Ujistěte se, že je spínač ve vypnuté poloze před připojením zařízení k napájecímu zdroji.  
d) Nepřečenějte své schopnosti. Udržujte stabilní postoj a rovnováhu po celou dobu práce. To vám umožní lépe ovládat zařízení v neočekávaných situacích.  
e) Nenoste volné oblečení nebo šperky. Vlasy a oděv udržujte v bezpečné vzdálenosti od rotujících dílů. Volný oděv, šperky nebo dlouhé vlasy mohou zachytit rotující díly.  
f) Zařízení není hračka. Dohlížejte na děti, aby si nehrály se zařízením.

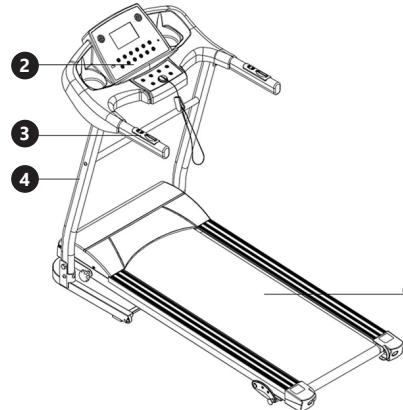
### 2.4. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ

- a) Zařízení nepoužívejte pokud spínač pro zapnutí a vypnutí zařízení nefunguje správně. Zařízení, které nelze ovládat spínačem, je nebezpečné a musí být opraveno.  
b) Před každým seřízením, čištěním a údržbou odpojte zařízení od napájení. Toto bezpečnostní opatření snižuje nebezpečí náhodného zapnutí.  
c) Nepoužívaná zařízení uchovávejte mimo dosah dětí a osob, které nejsou seznámeny se zařízením nebo návodem k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkušených uživatelů.  
d) Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Kontrolujte před každou prací jeho celkový stav i jednotlivé díly a ujistěte se, že je vše v dobrém stavu, a uživatel tak při práci se zařízením neroziží žádné nebezpečí. V případě, že zjistíte poškození, nechte zařízení opravit.  
e) Udržujte zařízení mimo dosah dětí.  
f) Opravu a údržbu zařízení by měly provádět pouze kvalifikované osoby za výhradního použití originálních náhradních dílů. Zajistí to bezpečné používání zařízení.  
g) Pro zachování navržené mechanické integrity zařízení neodstraňujte předem namontované kryty nebo neuvolňujte šrouby.  
h) Při přemisťování zařízení z místa skladování na místo používání berte v úvahu pracovní zásady bezpečnosti a ochrany zdraví v rámci přenášení břemena platné v zemi, ve které se zařízení používá.  
i) Zabraňte situaci, kdy se zapnuté zařízení zastaví vlivem velkého zatížení. Může tozpůsobit přehřátí hnacích součástí a v následku poškození zařízení.  
j) Nepresouvejte, nepřenášeje a neotáčejte zařízení v provozu.  
k) Zapnuté zařízení nenechávejte bez dozoru.

### 3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ



MODEL GR-MG30



1. Pás stroje
2. Ovládací panel
3. Snímač srdečního tepu
4. Rám

### OVLÁDACÍ PANEL

**POZNÁMKA!** Nákres tohoto produktu naleznete na konci návodu na str. 45.

1. Tlačítka pro snížení hodnoty
2. Tlačítka „MODE“
3. Tlačítka „Start“
4. Tlačítka „Stop“
5. Tlačítka „Program“
6. Tlačítka pro zvýšení hodnoty
7. Tlačítka „RESET“
8. Tlačítka „BMI“
9. Tlačítka rychlé volby (3/6/9/12)

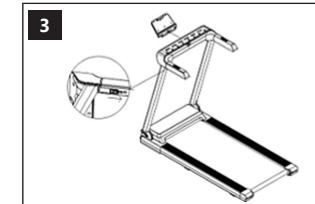
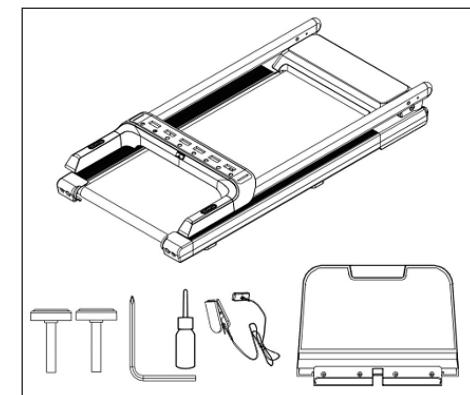
### 3.2. PŘÍPRAVA K PRÁCI

#### 3.2.1. UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

Teplota okolí nesmí být vyšší než 40°C a relativní vlhkost nesmí být vyšší než 85%. Zařízení postavte takovým způsobem, aby byla zajištěna dobrá cirkulace

vzduchu. Vzdálenost zařízení od stěny by neměla být menší než 10 cm. Zařízení se musí nacházet daleko od jakéhokoli horkého povrchu. Zařízení vždy používejte na rovnomořném, stabilním, čistém a ohavnizdorném povrchu, mimo dosah dětí a osob s omezenými psychickými, smyslovými a duševními funkcemi. Zařízení umístěte takovým způsobem, abyste v každém okamžiku měli ničím nezatarasený přístup k elektrické zásuvce. Ujistěte se, aby hodiny proudu, kterým je zařízení napájeno, byly shodné s údaji uvedenými na technickém štítku zařízení! Zařízení není možné umístit na hrubém koberec.

#### 3.2.2. MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ MODEL GR-HG12



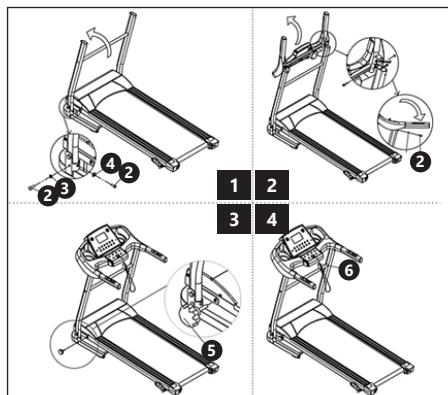
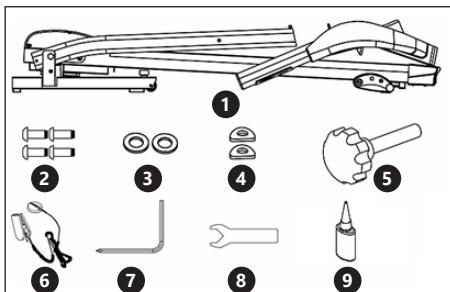


- Po rozbalení postavte zařízení na plochém povrchu. Zvedněte rám stroje svíle. Dvěma otočními knoflíky zajistěte rám.
- Postavte opěrku vodorovně a zajistěte pomocí šroubu.
- Rukojet' nastavte dle obrázku. Pokud má být rukojet' umístěna níže, povytáhněte šroub.
- Poté umístěte jeden konec červeného bezpečnostního spínače (s kovovým kroužkem) na speciální pozadí na ovládacím panelu a druhý konec s přezkou je třeba připnout k osobě cvičící na zařízení (viz obrázek níže):



**POZOR:** pro správnou funkci zařízení musí být bezpečnostní spínač připojen k ovládacímu panelu zařízení.

#### MODEL GR-MG30



- Připevněte levou a pravou stranu rámu k základné pomocí dodaných šroubů a podložek, šrouby nedotahujte. Poté připevněte opěrku pomocí šroubů, šrouby nedotahujte.
- Vytáhněte šrouby a podložky z panelu. Jedna osoba musí držet panel a druhá připojit kabel, který je umístěn na panelu a pravé straně rámu (ujistěte se, že kabel je správně připojen, neprípojte silou). Poté namontujte panel na rám pomocí šroubů a podložek. Dotahněte všechny šrouby včetně těch, které dříve nebyly dotaženy. Poté umístěte jeden konec červeného bezpečnostního spínače (s kovovým kroužkem) na speciální pozadí na ovládacím panelu a druhý konec s přezkou je třeba připnout k osobě cvičící na zařízení (viz obrázek níže):



- Namontujte rám s běžeckým pásem pomocí knoflíku M12.
- Před použitím můžete nastavit náklon.

#### 3.3. PRÁCE SE ZAŘÍZENÍM

Upozornění: Před zahájením tréninku je třeba umístit bezpečnostní klíč na panelu, a klip připnout na oblečení. Silným zatažením za lanko bezpečnostního klíče se běžecký pás zastaví.

#### MODEL GR-HG12

- Stiskněte tlačítko a zařízení se po 3 sekundách rozjede (rychlosť 1 km/h).
- Pomocí tlačítka „MODE“ můžete změnit: vzdálenost, čas a kalorie.
- Pomocí tlačítek „-“ a „+“ můžete nastavovat hodnoty.

- Zařízení má 12 programů, stiskněte tlačítko „PROGRAM“, zvolte příslušný program a potvrďte pomocí tlačítka (rychlosť a čas není možné změnit; výchozí doba trvání programu je nastavena na 30 minut).
- Pro zastavení zařízení stiskněte tlačítko .

#### MODEL GR-MG30

- Stiskněte tlačítko „START“ na displeji se spustí odpočítávání a zařízení se rozjede rychlosť 1 km/h
- Pomocí tlačítek „-“ a „+“ můžete nastavovat rychlosť. Nastavit rychlosť můžete také pomocí tlačítek rychlé volby „3“, „6“, „9“, „12“.
- Pomocí tlačítka „MODE“ můžete změnit: vzdálenost, čas, kalorie, program.
- Program řízený srdečním tepem – stiskněte tlačítko „PROGRAM“ a zvolte režim HR (HR 1/HR 2), pomocí tlačítka „MODE“ nebo tlačítek „+“ / „-“ nastavte věk, poté stiskněte tlačítko „MODE“ a zařízení vypočítá údaje o Vaši tepové frekvenci. Stiskněte tlačítko „+“ nebo „-“ pro změnu nastavení.
- Program BMI – stiskněte tlačítko „BMI“ a vstupte do režimu FAT, stiskněte tlačítko „MODE“ a nastavte parametry (F-1 pohlaví, F-2 věk, F-3 výška, F-4 hmotnost), parametry můžete změnit pomocí tlačítek „+“ a „-“. Po nastavení všech parametrů je třeba stisknout tlačítko „MODE“, na displeji se zobrazí „---“, poté se dotkněte snímače tepové frekvence, zařízení vypočítá index tělesné hmotnosti.

#### VOLBA PARAMETRŮ

Parametr	Výchozí nastavení	Rozsah	Popis
Pohlaví	F-1	2	1- muž 2- žena
Věk	F-2	35	10~99
Výška	F-3	170	50~250 Unit: CM
Hmotnost	F-4	60	20~200 Unit: KG

#### Index tělesné hmotnosti

Index tělesné hmotnosti (BMI)	Poruchy hmotnosti
<19	Podváha
19~26	Správná
26~30	Nadváha
>30	Obezita

- Pohotovostní režim – zařízení přejde do pohotovostního režimu po 10 minutách nečinnosti, stiskněte libovolné tlačítko, pro zapnutí zařízení.
- Pokud chcete zařízení zastavit, stiskněte tlačítko „STOP“. Stisknutím a přidružením tlačítka „STOP“ na 2 sekundy zařízení opětovně spustíte.

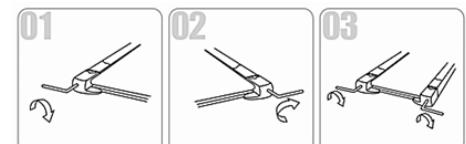
#### 3.4. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- Před každým čištěním, seřizováním, výměnou příslušenství a také vždy, když zařízení nepoužíváte, vytáhněte siťovou zástrčku a nechte zařízení úplně vychladnout.

- Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu svitu.
- Je zakázáno zařízení polévat vodou nebo je do vody ponořovat.
- Pravidelně provádějte revize zařízení a kontrolujte, zda je technicky způsobilé a není poškozeno.
- K čištění používejte měkký hadřík.
- Aby zařízení fungovalo správně, je třeba po každých 30 hodinách provozu nanést pod běžecký pás silikonový olej a pak spustit zařízení na 3 minuty bez zátěže.

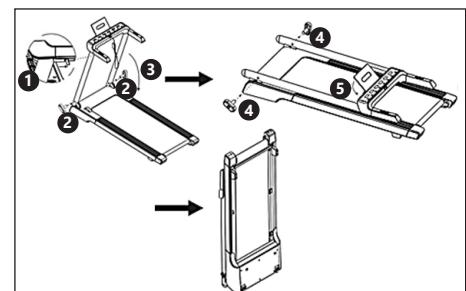


#### NASTAVENÍ BĚZECKÉHO PÁSU



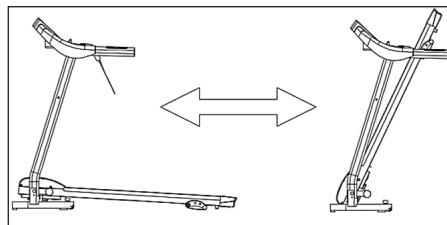
- Pokud se běžecký pás odchyluje doleva – Spusťte stroj, nastavte rychlosť na 2-3 km/h bez zátěže pásu, použijte imbusový klíč pro otocení šroubu o 1/4 otáčky. Poté nechte stroj pracovat bez zátěže po dobu 1-2 minut. Tento proces zapakujte, dokud se pás nevrátí na správné místo (obrázek 1).
- Pokud se běžecký pás odchyluje doprava – Spusťte stroj, nastavte rychlosť na 2-3 km/h bez zátěže pásu, použijte imbusový klíč pro otocení šroubu o 1/4 otáčky. Poté nechte stroj pracovat bez zátěže po dobu 1-2 minut. Tento proces zapakujte, dokud se pás nevrátí na správné místo (obrázek 2).
- Pokud se běžecký pás zaseknut – použijte imbusový klíč pro otocení šroubů na obou stranách o 1/2 otáčky doleva, až do odstranění zaseknutí (obrázek 3).

#### USKLADNĚNÍ MODEL GR-HG12



- Odpojte zařízení od zdroje napájení. Odstraňte šrouby a složte opěrku zařízení.
- Vytáhněte otočné knoflíky z obou stran rámu. Složte zařízení, poté použijte otočné knoflíky a zajistěte běžecký pás.
- Demontujte rukojet a umístěte zařízení v bezpečné poloze.

## MODEL GR-MG30



Odpojte zařízení od zdroje napájení. Vyšroubujte otočný knoflík M12 a poté zvedněte panel s běžeckým pásem. Poté zajistěte pomocí otočného knoflíku M12.

## LIKVIDACE OPOTŘEBENÝCH ZAŘÍZENÍ

Po ukončení doby používání nevyhazujte tento výrobek společně s komunálním odpadem, ale odevzdějte jej k recyklaci do sběrný elektrických a elektronických zařízení. O tom informuje symbol umístěný na zařízení, v návodě k obsluze nebo na obalu. Komponenty použité v zařízení jsou vhodné pro zužitkování v souladu s jejich označením. Díky zužitkování, recyklaci nebo jiným způsobům využití opotřebených zařízení významně přispíváte k ochraně životního prostředí. Informace o příslušné sběrné opotřebených zařízení poskytne místní obecný nebo městský úřad.

## FR MANUEL D'UTILISATION

## DÉTAILS TECHNIQUES

Description des paramètres	Valeur des paramètres	
Nom du produit	TAPIS ROULANT	
Modèle	GR-HG12	GR-MG30
Tension nominale [V~] / Fréquence [Hz]	230/50	
Puissance nominale [W]	1200	
Plage de vitesse [km/h]]	1-12	
Capacité de chargé maximale [kg]	120	
Classe de précision	Classe C	
Classe d'utilisation	Classe H	
Dimensions du tapis de roulement [mm]	420x1200	
Dimensions après pliage [mm]	300x630 x1450	780x670 x1425
Dimensions [mm]	1455x606 x1040	1585x670 x1220
Poids [kg]	34,05	37,45

## 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE

L'objectif du présent manuel est de favoriser une utilisation sécuritaire et fiable de l'appareil. Le produit a été conçu et fabriqué en respectant étroitement les directives techniques applicables et en utilisant les technologies et composants les plus modernes. Il est conforme aux normes de qualité les plus élevées.

## LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET ASSUREZ-VOUS DE BIEN LE COMPRENDRE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.

Afin de garantir le fonctionnement fiable et durable de l'appareil, il est nécessaire d'utiliser et d'entretenir ce dernier conformément aux consignes figurant dans le présent manuel. Les caractéristiques et les spécifications contenues dans ce document sont à jour. Le fabricant se réserve le droit de procéder à des modifications à des fins d'amélioration du produit.

## SYMBOLES

	Le produit est conforme aux normes de sécurité en vigueur.
	Respectez les consignes du manuel.
	Collecte séparée.
	ATTENTION !, AVERTISSEMENT ! et REMARQUE attirent l'attention sur des circonstances spécifiques (symboles d'avertissement généraux).
	ATTENTION ! Mise en garde liée à la tension électrique !
	Pour l'utilisation intérieure uniquement.



N'entrez pas sur le tapis roulant en marche.



Ne placez pas vos doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'appareil.

**REMARQUE!** Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif. Votre appareil peut ne pas être identique.

La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**ATTENTION!** Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des instructions et des consignes de sécurité peut entraîner des chocs électriques, des incendies, des blessures graves ou la mort.

Les notions d'« appareil », de « machine » et de « produit » figurant dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à/au TAPIS ROULANT.

## 2.1. SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

a) La fiche de l'appareil doit être compatible avec la prise électrique. Ne modifiez d'aucune façon la fiche électrique. L'utilisation de la fiche originale et d'une prise électrique adaptée diminue les risques de chocs électriques.

b) Évitez de toucher aux composants mis à la terre comme les tuyaux, les radiateurs, les fours et les réfrigérateurs. Le risque de chocs électriques augmente lorsque votre corps est mis à la terre par le biais de surfaces trempées et d'un environnement humide. La pénétration d'eau dans l'appareil accroît le risque de dommages et de chocs électriques.

c) Ne touchez pas l'appareil lorsque vos mains sont humides ou mouillées.

d) N'utilisez pas le câble d'une manière différente de son usage prévu. Ne vous en servez jamais pour porter l'appareil. Ne tirez pas sur le câble pour débrancher l'appareil. Tenez le câble à l'écart de la chaleur, de l'huile, des arêtes vives et des pièces mobiles. Les câbles endommagés ou soudés augmentent le risque de chocs électriques.

e) Si vous n'avez d'autre choix que de vous servir de l'appareil dans un environnement humide, utilisez un dispositif différentiel à courant résiduel (DDR). Un DDR réduit le risque de chocs électriques.

f) Il est interdit d'utiliser l'appareil si le câble d'alimentation est endommagé ou s'il présente des signes visibles d'usure. Le câble d'alimentation endommagé doit être remplacé par un électricien qualifié ou le centre de service du fabricant.

g) Pour éviter tout risque d'électrocution, n'immergez pas le câble, la prise ou l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide. N'utilisez pas l'appareil sur des surfaces humides.

## 2.2. SÉCURITÉ AU POSTE DE TRAVAIL

a) N'utilisez pas l'appareil dans les zones à risque d'explosion, par exemple à proximité de liquides, de gaz ou de poussières inflammables.

b) En cas de dommages ou de mauvais fonctionnement, l'appareil doit être mis hors tension immédiatement et la situation doit être rapportée à une personne compétente.

- c) Seul le service du fabricant peut effectuer des réparations. Ne tentez aucune réparation par vous-même!
- d) En cas de feu ou d'incendie, utilisez uniquement des extincteurs à poudre ou au dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>) pour éteindre les flammes sur l'appareil.
- e) Conservez le manuel d'utilisation afin de pouvoir le consulter ultérieurement. En cas de cession de l'appareil à un tiers, l'appareil doit impérativement être accompagné du manuel d'utilisation.
- f) Tenez les éléments d'emballage et les pièces de fixation de petit format hors de portée des enfants.
- g) Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.

#### 2.3. SÉCURITÉ DES PERSONNES

- a) N'utilisez pas l'appareil lorsque vous êtes fatigué, malade, sous l'effet de drogues ou de médicaments et que cela pourrait altérer votre capacité à utiliser l'appareil.
- b) Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par les personnes dont les facultés physiques, sensorielles ou mentales sont limitées (enfants y compris), ni par des personnes sans expérience ou connaissances adéquates, à moins qu'elles se trouvent sous la supervision et la protection d'une personne responsable ou qu'une telle personne leur ait transmis des consignes appropriées en lien avec l'utilisation de l'appareil.
- c) Afin de prévenir la mise en marche accidentelle de l'appareil, assurez-vous que celui-ci est éteint et que l'interrupteur se trouve sur arrêt avant de procéder au branchement.
- d) Ne surestimez pas vos capacités. Adoptez toujours une position de travail stable vous permettant de garder l'équilibre. Vous aurez ainsi un meilleur contrôle en cas de situations inattendues.
- e) Ne portez ni vêtements amples ni bijoux. Tenez vos cheveux et vos vêtements à l'écart des pièces mobiles. Les vêtements amples, les bijoux et les cheveux longs peuvent être happés par les pièces mobiles.
- f) Cet appareil n'est pas un jouet. Les enfants doivent demeurer sous la supervision d'un adulte afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

#### 2.4. UTILISATION SÉCURITAIRE DE L'APPAREIL

- a) N'utilisez pas l'appareil si l'interrupteur MARCHE/ARRÊT ne fonctionne pas correctement. Les appareils qui ne peuvent pas être contrôlés à l'aide d'un interrupteur sont dangereux et doivent être réparés.
- b) Avant de procéder au nettoyage et à l'entretien de l'appareil, débranchez-le. Une telle mesure préventive réduit le risque de mise en marche accidentelle de l'appareil.
- c) Les outils qui ne sont pas en cours d'utilisation doivent être mis hors de portée des enfants et des personnes qui ne connaissent ni l'appareil, ni le manuel d'utilisation s'y rapportant. Entre les mains de personnes inexpérimentées, ce genre d'appareils peut représenter un danger.
- d) Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages en général et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et

vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être envoyé en réparation avant d'être utilisé de nouveau.

- e) Tenez l'appareil hors de portée des enfants.
- f) La réparation et l'entretien des appareils doivent être effectués uniquement par un personnel qualifié, à l'aide de pièces de rechange d'origine. Cela garantit la sécurité d'utilisation.
- g) Pour garantir l'intégrité opérationnelle de l'appareil, les couvercles et les vis posés à l'usine ne doivent pas être retirés.
- h) Lors du transport, de l'installation et de l'utilisation de l'appareil, respectez les dispositions d'hygiène et de sécurité en vigueur dans le pays d'utilisation.

i) Évitez de soumettre l'appareil à une charge excessive entraînant son arrêt. Cela peut causer une surchauffe des composants d'entraînement et endommager l'appareil.

j) Il est défendu de pousser, de déplacer ou de tourner l'appareil pendant son fonctionnement.

k) Ne laissez pas l'appareil fonctionner sans surveillance.

l) Nettoyez régulièrement l'appareil pour en prévenir l'enrassement.

m) Cet appareil n'est pas un jouet. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils se trouvent sous la supervision d'un adulte responsable.

n) Il est défendu de modifier l'appareil pour en changer les paramètres ou la construction.

o) Gardez le produit à l'écart des sources de feu et de chaleur.

p) Ne surchargez pas l'appareil.

q) Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.

r) Avant de commencer à vous entraîner, consultez un médecin afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.

s) Avant d'utiliser l'appareil, faites toujours des échauffements.

t) Si vous éprouvez des symptômes inquiétants Durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.

u) Placez le band de musculation universel sur une surface stable, sèche et plane en veillant à ce qu'au moins 0,6 m d'espace soit libre de chaque côté.

v) Il est déconseillé d'utiliser l'appareil sans avoir consulté un médecin au préalable. Cela vaut en particulier dans les cas suivants:

- Pour les personnes ayant reçu des contre-indications d'un médecin ou qui se sentent malades;
- Pour les gens atteints de maladies graves,
- Pour les personnes qui souffrent des pathologies suivantes: hypertension, maladies cardiaques, sclérose et thrombose;
- Pour les personnes souffrant d'ostéoporose;
- Pour les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif médical implanté.

- w) N'utilisez pas le produit dans l'heure précédant ou suivant un repas; vous pourriez souffrir d'effets secondaires indésirables.
- x) Gardez l'appareil à l'abri de l'humidité et de la poussière.
- y) Une personne à la fois peut utiliser l'appareil.
- z) Arrêtez de faire de l'exercice lorsque vous vous sentez fatigué ou épuisé
- aa) Il n'est pas recommandé aux femmes enceintes d'utiliser l'appareil.
- bb) Ne descendez pas de l'appareil lorsque le tapis mobile est en marche.
- cc) N'utilisez pas l'appareil lorsqu'il n'est pas correctement déplié.
- dd) Ne placez pas d'objets sur le tapis de course.
- ee) Ne commencez pas l'entraînement sans la clé de sécurité.
- ff) Il est recommandé d'utiliser des chaussures de sport lors de l'utilisation de l'appareil.

**ATTENTION!** Bien que l'appareil ait été conçu en accordant une attention spéciale à la sécurité et qu'il comporte des dispositifs de protection ainsi que des caractéristiques de sécurité supplémentaires, il n'est pas possible d'exclure entièrement tout risque de blessure lors de son utilisation. Nous recommandons de faire preuve de prudence et bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.

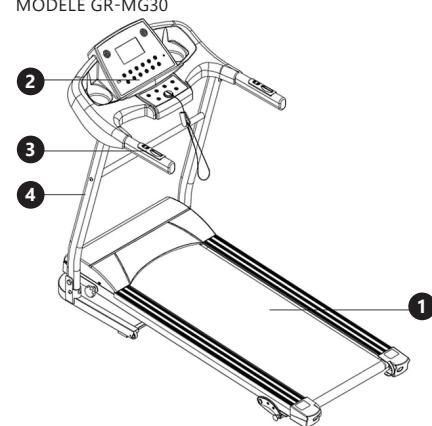
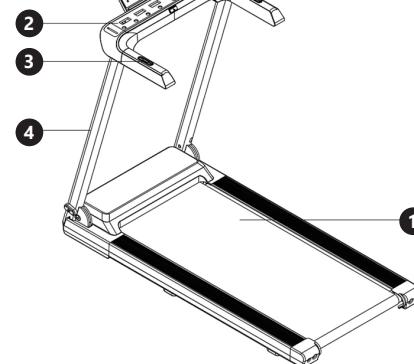
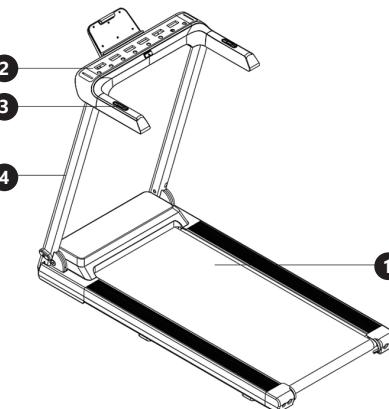
#### 3. CONDITIONS D'UTILISATION

L'appareil est destiné à entraîner les muscles des membres inférieurs en marchant ou en courant. Le produit est destiné uniquement à l'utilisation privée !

**L'utilisateur porte l'entièvre responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inapproprié.**

#### 3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL

##### MODÈLE GR-HG12



#### PANNEAU DE COMMANDE

**ATTENTION!** Le plan de ce produit se trouve à la dernière page du manuel d'utilisation, p. 45.

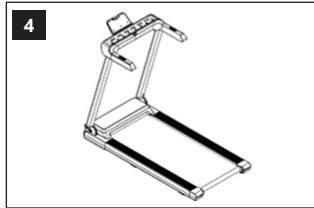
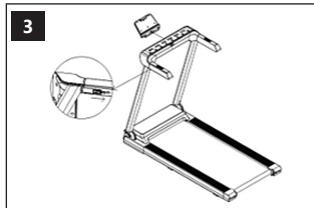
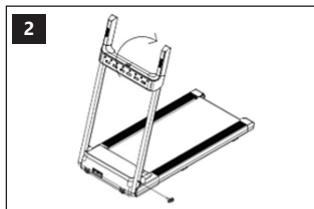
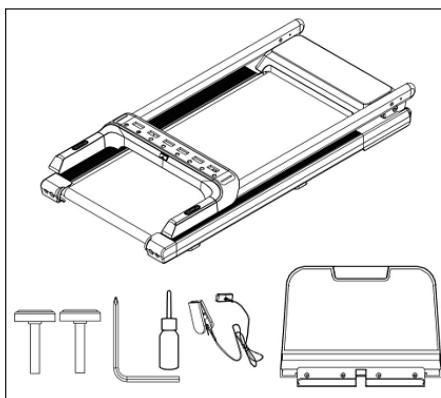
1. Bouton pour diminuer la valeur
2. Bouton «MODE»
3. Bouton «Start»
4. Bouton «Stop»
5. Bouton «Program»
6. Bouton pour augmenter la valeur
7. Bouton «RESET»
8. Bouton «BMI»
9. Boutons de numérotation abrégée (3/6/9/12)

#### 3.2. Préparation à l'utilisation

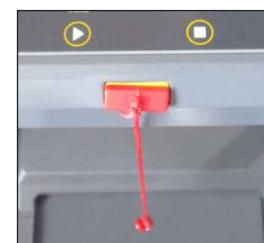
##### 3.2.1. CHOIX DE L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL :

La température ambiante ne doit pas dépasser 40 °C et le taux d'humidité relative ne doit pas être de plus de 85 %. Positionnez l'appareil de sorte qu'une bonne circulation d'air soit assurée. Vérifiez qu'un espace d'au moins 10 cm est libre de chaque côté de l'appareil. Tenez l'appareil à l'écart des surfaces chaudes. Utilisé toujours l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ininflammable et sèche, hors de portée des enfants et des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées. Placez l'appareil de sorte que la fiche soit accessible en permanence et non couverte. Assurez-vous que l'alimentation électrique correspond aux indications figurant sur la plaque signalétique du produit. Ne placez pas l'appareil sur une moquette épaisse.

3.2.2. MONTAGE DE L'APPAREIL  
MODÈLE GR-HG12

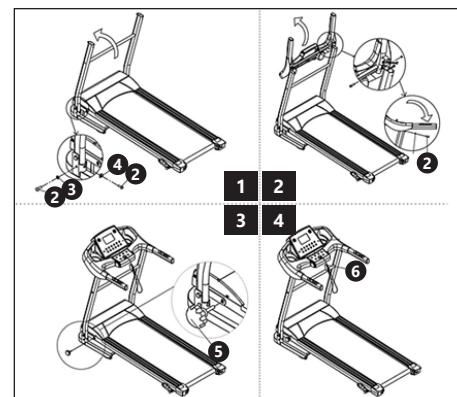
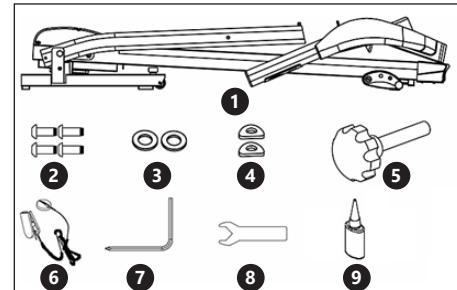


- Après avoir déballé l'appareil, placez-le sur une surface plane. Soulevez le châssis de la machine verticalement. Verrouillez le cadre avec les deux boutons.
- Positionnez la main-courante horizontalement et fixez-la avec la vis.
- Positionnez la poignée comme indiqué sur la figure. Si la poignée doit être placée plus bas, retirez la vis.
- Placez ensuite une extrémité de l'interrupteur de sécurité rouge (avec un cercle métallique) sur le fond spécial du panneau de commande, et l'autre extrémité avec la boucle doit être clipsée à la personne qui s'entraîne sur l'appareil (voir l'image ci-dessous) :

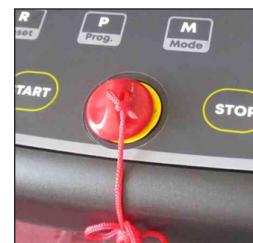


ATTENTION : pour que l'appareil fonctionne correctement, l'interrupteur de sécurité doit être connecté au panneau de commande de l'appareil.

MODÈLE GR-MG30



- Fixez les côtés gauche et droit du cadre à la base à l'aide des vis et des rondelles fournies, ne serrez pas les vis. Fixez ensuite la main courante avec les vis sans serrer les vis.
- Retirez les vis et les rondelles du panneau. Une personne doit tenir le panneau et l'autre personne connecte le fil qui se trouve sur le panneau sur le côté droit du cadre (assurez-vous que le fil est correctement connecté, ne forcez pas la connexion). Fixez ensuite le panneau au cadre avec des vis et des rondelles. Serrez toutes les vis, y compris celles qui n'ont pas été fixées auparavant. Placez ensuite une extrémité de l'interrupteur de sécurité rouge (avec un cercle métallique) sur le fond spécial du panneau de commande, et l'autre extrémité avec la boucle doit être clipsée à la personne qui s'entraîne sur l'appareil (voir l'image ci-dessous) :



ATTENTION : pour que l'appareil fonctionne correctement, l'interrupteur de sécurité doit être connecté au panneau de commande de l'appareil.

- Fixez le cadre au tapis roulant avec le bouton M12.
- Vous pouvez régler l'inclinaison avant utilisation.

3.3. UTILISATION DE L'APPAREIL

Attention : Avant de commencer l'entraînement, placez la clé de sécurité sur le panneau et le clip sur les vêtements. Tirer fermement sur le cordon de la clé de sécurité arrêter le tapis roulant.

MODÈLE GR-HG12

- Appuyez sur le bouton pour que l'appareil démarre après 3 secondes (à 1 km / h).
- Avec le bouton „MODE“, il est possible de changer : la distance, le temps et les calories.
- Les valeurs peuvent être ajustées à l'aide des boutons „-“ et „+“.
- L'appareil dispose de 12 programmes, appuyez sur le bouton «PROGRAM», sélectionnez le programme approprié et confirmez avec le bouton (la vitesse et le temps ne peuvent pas être modifiés; la durée par défaut du programme est de 30 minutes).
- Pour arrêter l'appareil, appuyez sur le bouton .

MODÈLE GR-MG30

- Appuyez sur le bouton «START», le compte à rebours commencera à l'écran et l'appareil démarrera à 1 km/h.
- La vitesse peut être réglée à l'aide des boutons «-» et «+». Le contrôle de la vitesse est également possible avec les touches de numérotation abrégée «3», «6», «9», «12».

- Avec le bouton «MODE», il est possible de changer : la distance, le temps, les calories le programme.
- Programme contrôlé par pouls - appuyez sur le bouton «PROGRAM» pour sélectionner le mode HR (HR 1 / HR2), utilisez le bouton «MODE» ou les boutons «+» / «-» pour régler l'âge, puis appuyez sur le bouton «MODE», l'appareil calculera les données de fréquence cardiaque. Appuyez sur le bouton «+» ou «-» pour modifier les paramètres.
- Programme BMI - appuyez sur le bouton «BMI» et entrez dans le mode FAT, appuyez sur le bouton «MODE» pour régler les paramètres (sexe F-1, âge F-2, taille F-3, poids F-4), la modification des paramètres est possible en avec les boutons «+» et «-». Après avoir réglé tous les paramètres, appuyez sur le bouton «MODE», l'écran affichera «---», puis touchez le capteur de pouls, l'appareil calculera l'indice de masse corporelle.

Sélection des paramètres

Paramètre	Paramètres par défaut	Plage	Description
Sexe	F-1	2	1/2 1 - homme 2 - femme
Age	F-2	35	10~99
Taille	F-3	170	50~250 Unité: CM
Poids	F-4	60	20~200 Unité: KG

Indice de masse corporelle

Indice de masse corporelle (BMI)	Troubles de masse corporelle
<19	Insuffisance pondérale
19~26	Poids normal
26~30	Surcharge pondérale
>30	Obésité

- Mode veille - l'appareil passe en mode veille après 10 minutes d'inactivité, appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer l'appareil.
- Pour arrêter l'appareil, appuyez sur le bouton «STOP». Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour allumer / éteindre l'appareil.

3.4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Avant chaque nettoyage ou réglage, avant tout changement d'accessoire et lorsque vous ne comptez pas utiliser l'appareil pour une période prolongée, débranchez l'appareil et laissez-le refroidir complètement.
- Conservez l'appareil dans un endroit propre, frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
- Il est interdit d'asperger l'appareil d'eau ou de l'immerger dans l'eau.
- Contrôlez régulièrement l'appareil pour vous assurer qu'il fonctionne correctement et ne présente aucun dommage.

- e) Utilisez un chiffon doux lors du nettoyage.  
Pour un bon fonctionnement de l'appareil appliquez de l'huile de silicone sous le tapis roulant, toutes les 30 heures de fonctionnement, puis laissez l'appareil allumé pendant 3 minutes sans charge.

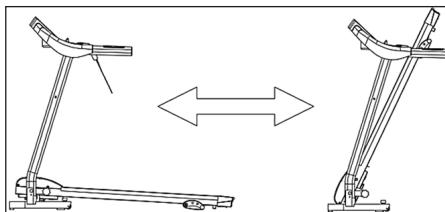


RÉGLAGE DE LA COURROIE DU TAPIS ROULANT



- Déconnectez l'appareil de l'alimentation. Retirez la vis pour replier la main courante de la machine.
- Retirez les vis des deux côtés du cadre. Remontez la machine, puis utilisez le bouton pour fixer le tapis roulant.
- Retirez la poignée et placez l'appareil dans une position sûre.

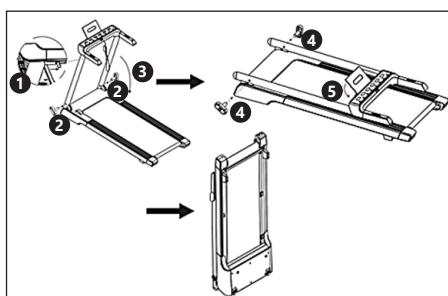
#### MODÈLE GR-MG30



Déconnectez l'appareil de l'alimentation. Dévissez le bouton M12, puis soulevez la plate-forme avec le tapis roulant. Sécurisez ensuite à l'aide du bouton M12.

- Si le tapis roulant dévie vers la gauche - Démarrer l'appareil, réglez la vitesse sur 2-3 km / h sans charge sur le tapis, utilisez la clé Allen pour tourner la vis d'un quart de tour. Ensuite, laissez la machine fonctionner pendant 1 à 2 minutes sans charge. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis revienne à la bonne position (image 1).
- Si le tapis roulant dévie vers la droite - Démarrer l'appareil, réglez la vitesse sur 2-3 km / h sans charge sur le tapis, utilisez la clé Allen pour tourner la vis d'un quart de tour. Ensuite, laissez la machine fonctionner pendant 1 à 2 minutes sans charge. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis revienne à la bonne position (image 2).
- Si le tapis roulant se coince, utilisez la clé Allen pour tourner les vis des deux côtés d'un demi-tour dans le sens antihoraire jusqu'à ce que le verrou soit retiré (figure 3).

#### CONSERVATION MODÈLE GR-HG12



## IT ISTRUZIONI PER L'USO

### DATI TECNICI

Parametri - Descrizione	Parametri - Valore
Nome del prodotto	TAPIS ROULANT
Modello	GR-HG12 GR-MG30
Tensione nominale [V~/Hz] Frequenza [Hz]	230/50
Potenza nominale [W]	1200
Range di velocità [km/h]	1-12
Capacità di carico massima [kg]	120
Classe di precisione	Classe C
Classe di utilizzo	Classe H
Dimensioni del nastro del tapis roulant [mm]	420x1200
Dimensioni dopo l'assemblaggio [mm]	300x630 x1450 780x670 x1425
Dimensioni [mm]	1455x606 x1040 1585x670 x1220
Peso [kg]	34,05 37,45

### 1. DESCRIZIONE GENERALE

Queste istruzioni sono intese come ausilio per un uso sicuro e affidabile. Il prodotto è stato rigorosamente progettato e realizzato secondo le direttive tecniche e l'utilizzo delle tecnologie e componenti più moderne e seguendo gli standard di qualità più elevati.

### PRIMA DELLA MESSA IN FUNZIONE È NECESSARIO AVER LETTO E COMPRESO LE ISTRUZIONI D'USO.

Per un funzionamento duraturo e affidabile del dispositivo assicurarsi di maneggiarlo e curarne la manutenzione secondo le disposizioni presentate in questo manuale. I dati e le specifiche tecniche indicati in questo manuale sono attuali. Il fornitore si riserva il diritto di apportare delle migliorie nel contesto del miglioramento dei propri prodotti.

### SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

	Il prodotto soddisfa le attuali norme di sicurezza.
	Leggere attentamente le istruzioni.
	Prodotto riciclabile.
	ATTENZIONE o AVVERTENZA! o NOTA! per richiamare l'attenzione su determinate circostanze (indicazioni generali di avvertenza).
	ATTENZIONE! Pericolo di tensione elettrica!
	Usare solo in ambienti chiusi.
	Non salire sul nastro del tapis roulant attivato.



Non mettere le dita o oggetti nelle parti mobili del dispositivo.

**AVVERTENZA!** Le immagini in questo manuale sono puramente dimostrative per cui i singoli dettagli possono differire dall'aspetto reale dell'apparecchio. Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

### 2. SICUREZZA NELL'IMPIEGO

**ATTENZIONE!** Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza. Non prestare attenzione alle avvertenze e alle istruzioni può condurre a shock elettrici, incendi, gravi lesioni o addirittura al decesso.

Il termine „apparecchio“ o „prodotto“ nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce alla/al TAPIS ROULANT.

#### 2.1. SICUREZZA ELETTRICA

a) La spina del dispositivo deve essere compatibile con la presa. Non cambiare la spina per alcun motivo. Le spine e le prese originali riducono il rischio di scosse elettriche.

b) Evitare che il dispositivo tocchi componenti collegati a terra come tubi, radiatori, forni e frigoriferi. Il rischio di scosse elettriche aumenta se il corpo viene messo a terra su superfici umide o in un ambiente umido. L'acqua che entra nel dispositivo aumenta il rischio di danni e scosse elettriche.

c) Non toccare l'apparecchio con mani umide o bagnate.

d) Non utilizzare il cavo in modo improprio. Non utilizzarlo mai per trasportare l'apparecchio o rimuovere la spina. Tenere il cavo lontano da fonti di calore, oli, bordi appuntiti e da parti in movimento. I cavi danneggiati o saldati aumentano il rischio di scosse elettriche.

e) Se non è possibile evitare che il dispositivo venga utilizzato in un ambiente umido, utilizzare un interruttore differenziale. Un interruttore differenziale riduce il rischio di scosse elettriche.

f) Si consiglia l'uso dell'apparecchio qualora il cavo di alimentazione sia danneggiato o presenti segni di usura. Il cavo di alimentazione danneggiato deve essere sostituito da un elettricista qualificato o dal servizio di assistenza del fabbricante.

g) Per evitare scosse elettriche, non immergere il cavo, la spina o il dispositivo in acqua o altri liquidi. Non utilizzare il dispositivo su superfici bagnate.

#### 2.2. SICUREZZA SUL LAVORO

a) Non usare il dispositivo all'interno di luoghi altamente combustibili, per esempio in presenza di liquidi, gas o polveri infiammabili.

b) In presenza di un danno o un difetto, il dispositivo deve subito essere spento e bisogna avvisare una persona autorizzata.

c) Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza del produttore. Non eseguire le riparazioni da soli!

d) In caso di incendio, utilizzare solo estintori a polvere o ad anidride carbonica (CO<sub>2</sub>).

e) Conservare le istruzioni d'uso per uso futuro. Nel caso in cui il dispositivo venisse affidato a terzi, consegnare anche queste istruzioni.

- f) Tenere gli elementi di imballaggio e le piccole parti di assemblaggio fuori dalla portata dei bambini.
- g) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.

### 2.3. SICUREZZA PERSONALE

- a) Non è consentito l'uso del dispositivo in uno stato di affaticamento, malattia, sotto l'influenza di alcol, droga o farmaci, se questi limitano la capacità di utilizzare il dispositivo.
- b) Questo dispositivo non è adatto per essere utilizzato da persone, bambini compresi, con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, così come da privi di adeguata esperienza e/o conoscenze. Si fa eccezione per coloro i quali siano sorvegliati da un responsabile qualificato che si prenda carico della loro sicurezza e abbia ricevuto istruzioni dettagliate al riguardo.
- c) Per evitare avviamimenti accidentali, prima di collegare il dispositivo a una fonte di alimentazione assicurarsi che questo sia spento.
- d) Non sopravvalutare le proprie capacità. Mantenere l'equilibrio durante il lavoro, in questo modo è possibile controllare meglio il dispositivo in caso di situazioni impreviste.
- e) Non indossare indumenti larghi o gioielli. Tenere capelli e indumenti lontano da parti in movimento. Vestiti scolti, gioielli o capelli lunghi possono impigliarsi nelle parti in movimento.
- f) Questo dispositivo non è un giocattolo. I bambini devono essere sorvegliati affinché non giochino con il prodotto.

### 2.4. USO SICURO DEL DISPOSITIVO

- a) Non utilizzare il dispositivo se l'interruttore ON/OFF non funziona correttamente (non accende o spegne il dispositivo). I dispositivi con interruttore difettoso sono pericolosi quindi devono essere riparati.
  - b) Collegare l'unità dall'alimentazione prima di iniziare l'impostazione, la pulizia e la manutenzione. Tale misura preventiva riduce il rischio di attivazione accidentale del dispositivo.
  - c) Gli strumenti inutilizzati devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini e delle persone che non hanno familiarità con il dispositivo e le istruzioni d'uso. Nelle mani di persone inesperte, questo dispositivo può rappresentare un pericolo.
  - d) Mantenere il dispositivo in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che potrebbero compromettere il funzionamento sicuro del prodotto). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.
  - e) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini.
  - f) La riparazione e la manutenzione dell'attrezzatura devono essere eseguite esclusivamente da personale specializzato qualificato e con pezzi di ricambio originali. Ciò garantisce la sicurezza durante l'uso.
  - g) Per garantire l'integrità di funzionamento dell'apparecchio, i copri e le viti installati in fabbrica non devono essere rimossi.
  - h) Quando si trasporta e si sposta l'apparecchiatura dal luogo di deposito al luogo di utilizzo, i requisiti di sicurezza e di igiene per la movimentazione manuale devono essere rispettati per il paese in cui l'apparecchiatura viene utilizzata.
- ATTENZIONE!** Anche se l'apparecchiatura è stata progettata per essere sicura, sono presenti degli ulteriori meccanismi di sicurezza. Malgrado l'applicazione di queste misure supplementari di sicurezza sussiste comunque il rischio di ferirsi. Si raccomanda inoltre di usare cautela e buon senso.

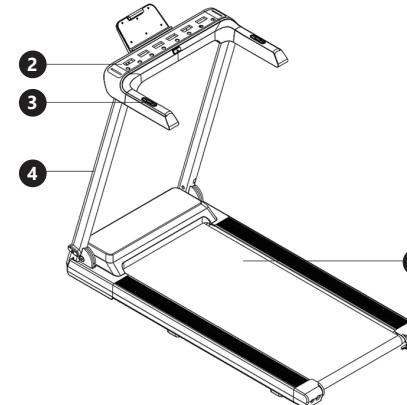
### 3. CONDIZIONI D'USO

Il dispositivo è progettato per allenare i muscoli inferiori camminando o correndo. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

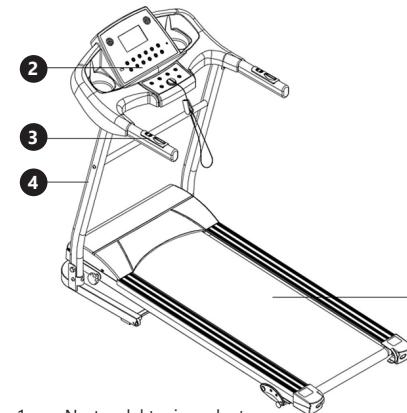
**L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.**

#### 3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO

MODELLO GR-HG12



MODELLO GR-MG30



1. Nastro del tapis roulant
2. Pannello di controllo
3. Cardiofrequenzimetro
4. Telai

#### PANNELLO DI CONTROLLO

**ATTENZIONE:** L'esplosivo di questo prodotto si trova nell'ultima pagina del manuale d'uso, p. 45.

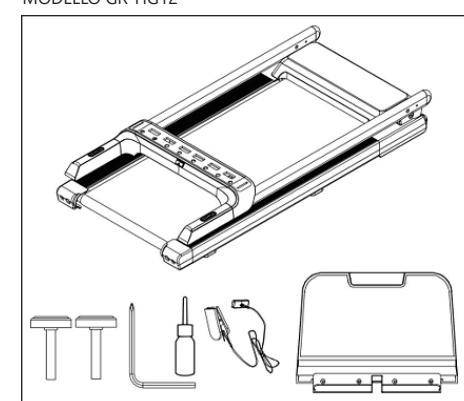
1. Pulsante di diminuzione del valore
2. Pulsante „MODE“
3. Pulsante „Start“
4. Pulsante „Stop“
5. Pulsante „Program“
6. Pulsante di aumento del valore
7. Pulsante „RESET“
8. Pulsante „BMI“
9. Pulsanti di scelta rapida (3/6/9/12)

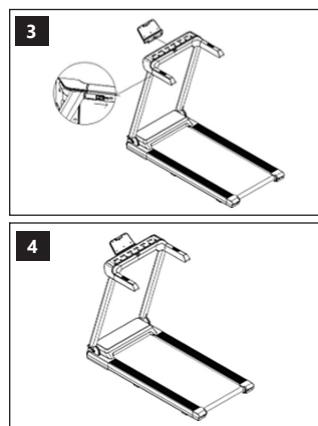
### 3.2. PREPARAZIONE AL FUNZIONAMENTO

#### 3.2.1. POSIZIONAMENTO DEL DISPOSITIVO

La temperatura ambiente non deve superare i 40°C e l'umidità relativa non deve superare l'85%. Posizionare l'apparecchio in modo da garantire una buona circolazione dell'aria. Garantisce una distanza di almeno 10 cm tra il dispositivo e altri apparecchi o strutture circostanti. Tenere il dispositivo lontano da fonti di calore. Il dispositivo va sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga e asciutta, lontano dalla portata dei bambini e di persone con capacità psichiche, sensoriali e mentali ridotte. Posizionare il dispositivo in modo che la spina sia facilmente accessibile e non risulti ostruita. Assicurarsi che l'alimentazione corrisponda a quella indicata sul quadro tecnico del prodotto. Non posizionare il dispositivo su un tappeto spesso.

#### 3.2.2. MONTAGGIO DEL DISPOSITIVO



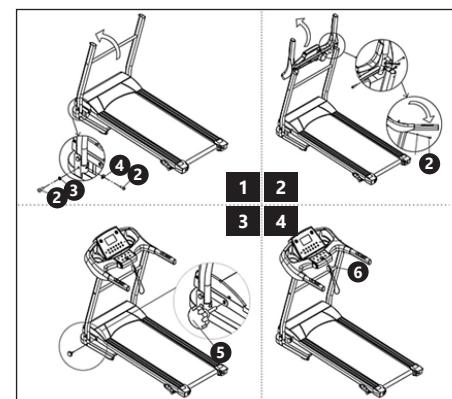
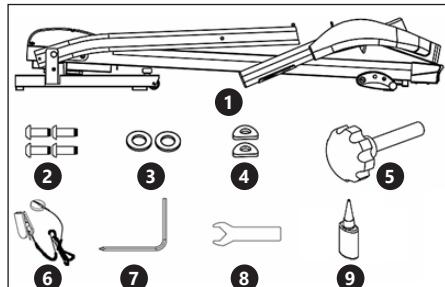


- Dopo aver disimballato il dispositivo, posizionarlo su superficie piana. Sollevare il telaio del dispositivo in verticale. Bloccare il telaio tramite due manopole. Impostare il corrimano in orizzontale e fissarla tramite i viti.
- Posizionare il corrimano come mostrato in figura. Se la maniglia deve essere posizionata più in basso, rimuovere le vite.
- Quindi posizionare un'estremità dell'interruttore di sicurezza rosso (con un cerchio metallico) sullo sfondo speciale sul pannello di controllo e l'altra estremità con la fibbia deve essere agganciata alla persona che si sta allenando sul dispositivo (vedere l'immagine seguente):



**ATTENZIONE:** per il corretto funzionamento del dispositivo è necessario che l'interruttore di sicurezza sia collegato al quadro comandi del dispositivo.

#### MODELLO GR-MG30



- Fissare i lati sinistro e destro del telaio alla base con le viti e le rondelle fornite, non serrare le viti. Quindi fissare il corrimano con le viti senza stringere le viti.
- Rimuovere le viti e le rondelle dal pannello. Una persona deve tenere il pannello e l'altra persona deve collegare il cavo che si trova sul pannello e sul lato destro del telaio (assicurarsi che il cavo sia collegato correttamente, non farzarlo). Quindi fissare il pannello al telaio con viti e rondelle. Stringere tutte le viti, comprese quelle che non sono state fissate in precedenza. Quindi posizionare un'estremità dell'interruttore di sicurezza rosso (con un cerchio metallico) sullo sfondo speciale sul pannello di controllo e l'altra estremità con la fibbia deve essere agganciata alla persona che si sta allenando sul dispositivo (vedere l'immagine seguente):



**ATTENZIONE:** per il corretto funzionamento del dispositivo è necessario che l'interruttore di sicurezza sia collegato al quadro comandi del dispositivo.

- Attaccare il telaio al tapis roulant con la manopola M12.
- Prima dell'uso è possibile regolare l'inclinazione.

#### 3.3. LAVORARE CON IL DISPOSITIVO

Attenzione: Prima di iniziare l'allenamento, posizionare la chiave di sicurezza sul pannello e mettere la clip sull'indumento. Tirando forte il cavo della chiave di sicurezza si arresta il tapis roulant.

#### MODELLO GR-HG12

- Premere il pulsante il dispositivo si avvierà dopo 3 secondi (con la velocità 1 km/h).

- Tramite un pulsante „MODE“ è possibile cambiare: distanza, tempo e calorie.
- Tramite i pulsanti „-“ oppure „+“ è possibile regolare il valore.
- Il dispositivo possiede 12 programmi, occorre premere il pulsante „PROGRAMMA“, scegliere un programma interessante e confermare con il pulsante (la velocità e tempo non possono essere modificati; il tempo default dei programmi è di 30 minuti).
- Per fermare il dispositivo premere il pulsante .

#### MODELLO GR-MG30

- Premendo il pulsante „START“ lo schermo inizierà il conto alla rovescia e il dispositivo si avvierà a velocità 1 km/h.
- Tramite i pulsanti „-“ oppure „+“ è possibile regolare la velocità. La regolazione della velocità è anche possibile tramite i pulsanti di scelta rapida „3“, „6“, „9“, „12“.
- Tramite un pulsante „MODE“ si può cambiare: distanza, tempo, calorie, programma.
- Programma controllato dalla frequenza cardiaca - occorre premere il pulsante „PROGRAMMA“ per scegliere la modalità HR (HR 1/HR2), tramite un pulsante „MODE“ o i pulsanti „+“/-“ impostare l'età, poi premere il pulsante „MODE“ il dispositivo inizierà a calcolare i dati del polso. Premere il pulsante „+“ lub „-“ per cambiare le impostazioni.
- Il programma BMI- occorre premere il pulsante „BMI“ ed entrare in modalità FAT, premere il pulsante „MODE“ per impostare parametri (F-1 sesso, F-2 età, F-3 altezza, F-4 peso), cambio dei parametri è possibile tramite i pulsanti „+“ oppure „-“. Dopo aver impostato tutti i parametri occorre premere il pulsante „MODE“ sul display comparirà „---“, poi toccare cardiofrequenzimetro, il dispositivo calcolerà l'indice di massa corporea.

#### Scelta dei parametri

Parametro	Impostazioni di default	Range	Descrizione
Sesso	F-1	2	1/2 1 - uomo 2 - donna
Età	F-2	35	10~99
Altezza	F-3	170	50~250 Unità: CM
Peso	F-4	60	20~200 Unità: KG

#### Indice di massa corporea

Indice di massa corporea (BMI)	Disturbi di massa
<19	Sottopeso
19~26	Corretto
26~30	Sovrappeso
>30	Obesità

- Modalità standby: l'unità entra in modalità standby dopo 10 minuti di inattività, premere un pulsante qualsiasi per accendere l'unità.
- Per arrestare il dispositivo, premere il pulsante „STOP“. Premendo e tenendo premuto il pulsante „STOP“ per 2 secondi si riavvierà il dispositivo.

#### 3.4. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Prima di pulire o regolare il dispositivo, prima di sostituire gli accessori o quando il dispositivo non viene utilizzato, staccare la spina e lasciarlo raffreddare completamente.
- Tenere l'apparecchio in un luogo asciutto, fresco, protetto dall'umidità e dalla luce diretta del sole.
- È vietato spruzzare il dispositivo con un getto d'acqua o immergere il dispositivo in acqua.
- Effettuare controlli regolari del dispositivo per mantenerlo efficiente e privo di danni.
- Per la pulizia utilizzare un panno morbido.
- Per il corretto funzionamento del dispositivo, ogni 30 ore di lavoro, applicare olio di silicone sotto il tappeto del tapis roulant, quindi accendere il dispositivo per 3 minuti senza carico.

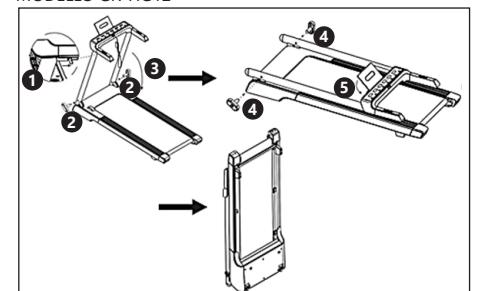


#### REGOLAZIONE DEL NASTRO DEL TAPIS ROULANT



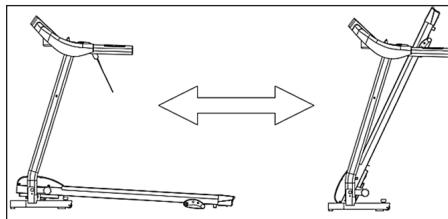
- Se il nastro del tapis roulant si sposta a sinistra - Avviare la macchina, impostare la velocità a 2-3 km/h senza carico sul nastro, utilizzare la chiave a brugola per ruotare la vite di 1/4 di giro. Quindi lasciare che la macchina funzioni per 1-2 minuti senza carico. Ripetere il processo fino a quando la cintura ritorna nella posizione corretta (figura 1).
- Se il nastro del tapis roulant si sposta verso destra - Avviare la macchina, impostare la velocità a 2-3 km/h senza carico sul nastro, utilizzare la chiave a brugola per ruotare la vite di 1/4 di giro. Quindi lasciare che la macchina funzioni per 1-2 minuti senza carico. Ripetere il processo fino a quando la cintura ritorna nella posizione corretta (figura 2).
- Se si verifica un inceppamento nel nastro del tapis roulant, utilizzare la chiave a brugola per girare i bulloni su entrambi i lati di 1/2 giro in senso antiorario fino a rimuovere il blocco (figura 3).

#### CONSERVAZIONE MODELLO GR-HG12



1. Collegare il dispositivo dall'alimentazione. Rimuovere la vite per piegare il corrimano del dispositivo.
2. Estrarre le manopole su entrambi i lati del telaio. Piegare il dispositivo, quindi utilizzare la manopola per fissare il tapis roulant.
3. Rimuovere la maniglia e collocare il dispositivo in una posizione sicura.

## MODELLO GR-MG30



Scollegare il dispositivo dall'alimentazione. Svitare la manopola M12 e quindi sollevare la piattaforma con il tapis roulant. Quindi fissare con la manopola M12.

## SMALTIMENTO DELLE ATTREZZATURE USATE

Questo prodotto, se non più funzionante, non deve essere smaltito insieme ai normali rifiuti, ma deve essere consegnato ad un'organizzazione competente per lo smaltimento dei dispositivi elettrici e elettronici. Maggiori informazioni sono reperibili sull'etichetta sul prodotto, sul manuale di istruzioni o sull'imballaggio. I materiali utilizzati nel dispositivo possono essere riciclati secondo indicazioni. Riutilizzando i materiali o i dispositivi, si contribuisce a tutelare l'ambiente circostante. Le informazioni sui rispettivi punti di smaltimento sono reperibili presso le autorità locali.

## ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

## DATOS TÉCNICOS

Parámetro - Descripción	Parámetro - Valor	
Nombre del producto	CINTA DE CORRER	
Modelo	GR-HG12	GR-MG30
Voltaje [V ~]/ Frecuencia [Hz]	230/50	
Potencia nominal [W]	1200	
Rango de velocidad [km/h]	1-12	
Carga máxima [kg]	120	
Clase de precisión	Clase C	
Clase de uso	Clase H	
Dimensiones de la cinta de correr [mm]	420x1200	
Dimensiones después de plegar [mm]	300x630 x1450	780x670 x1425
Dimensiones [mm]	1455x606 x1040	1585x670 x1220
Peso [kg]	34,05	37,45

## 1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Este manual ha sido elaborado para favorecer un empleo seguro y fiable. El producto ha sido estrictamente diseñado y fabricado conforme a las especificaciones técnicas y para ello se han utilizado las últimas tecnologías y componentes, manteniendo los más altos estándares de calidad.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO,  
LEA LAS INSTRUCCIONES MINUCIOSAMENTE Y  
ASEGÚRESE DE COMPRENDERLAS.

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, el manejo y mantenimiento deben llevarse a cabo de acuerdo con las instrucciones de este manual. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual están actualizados. El fabricante se reserva el derecho de realizar modificaciones para mejorar la calidad.

## EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

	El producto cumple con las normas de seguridad vigentes.
	Respetar las instrucciones de uso.
	Producto reciclable.
	¡ATENCIÓN!, ¡ADVERTENCIA! o ¡NOTA! para llamar la atención sobre ciertas circunstancias (señal general de advertencia).
	¡ATENCIÓN! ¡Advertencia de tensión eléctrica!
	Uso exclusivo en áreas cerradas.
	No pisar la cinta de correr en movimiento.
	No ponga los dedos ni objetos en las piezas móviles del dispositivo.

**ADVERTENCIA!** En este manual se incluyen fotos ilustrativas que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.

El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

## 2. SEGURIDAD

**ATENCIÓN!** Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar descargas eléctricas, incendios, lesiones graves e incluso la muerte.

Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a CINTA E CORRER.

## 2.1. SEGURIDAD ELÉCTRICA

- a) La clavija del aparato debe ser compatible con el enchufe. No cambie la clavija bajo ningún concepto. Las clavijas originales y los enchufes apropiados disminuyen el riesgo de descarga eléctrica.
- b) Evite tocar componentes conectados a tierra como tuberías, radiadores, hornos y refrigeradores. Existe un mayor riesgo de descarga eléctrica si su cuerpo está conectado a tierra mediante superficies mojadas o en ambientes húmedos. Si entra agua en el aparato aumentaría el riesgo de daños y descargas eléctricas.
- c) No toque el dispositivo con las manos mojadas o húmedas.
- d) No utilice el cable de manera inadecuada. Nunca tire de él para desplazar el aparato o para desconectarlo del enchufe. Por favor, mantenga el cable alejado de bordes afilados, aceite, calor o aparatos en movimiento. Los cables dañados o soldados aumentan el riesgo de descargas eléctricas.
- e) En caso de no poder evitar que el aparato se emplee en un entorno húmedo, utilice un interruptor de corriente residual (RCD). Con este RCD reduce el peligro de descargas eléctricas.
- f) No utilice el dispositivo si el cable de alimentación se encuentra dañado o presenta signos evidentes de desgaste. Los cables dañados deben ser reemplazados por un electricista o por el servicio del fabricante.
- g) Para evitar electrocutarse, no se debe sumergir el cable, los enchufes ni el propio aparato en agua o en cualquier otro fluido. No utilizar el aparato en superficies mojadas.

## 2.2. SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO

- a) No utilice el aparato en atmósferas potencialmente explosivas, p. ej., en la cercanía de líquidos, gases o polvo inflamables.
- b) En caso de avería o mal funcionamiento, apague el aparato y contacte con el servicio técnico autorizado.
- c) Las reparaciones solo pueden ser realizadas por el servicio técnico del fabricante. ¡No realice reparaciones por su cuenta!
- d) En caso de incendio, utilice únicamente extintores de polvo o dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) para apagar el aparato.
- e) Conserva el manual de instrucciones para futuras consultas. Este manual debe ser entregado a toda persona que vaya a hacer uso del dispositivo.

- f) Los elementos de embalaje y pequeñas piezas de montaje deben mantenerse alejados del alcance de los niños.
- g) Mantenga el equipo alejado de niños y animales.

#### 2.3. SEGURIDAD PERSONAL

- a) No está permitido utilizar el aparato en estado de fatiga, enfermedad, bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos, ya que estos limitan la capacidad de manejo del aparato.
- b) Este aparato no debe ser utilizado por personas (entre ellas niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de la experiencia y/o los conocimientos necesarios, a menos que sean supervisadas por una persona responsable de su seguridad o que hayan recibido de esta persona responsable las indicaciones pertinentes en relación al manejo del aparato.
- c) Para evitar una puesta en marcha accidental, asegúrese de que el interruptor esté apagado antes de conectar la clavija a una fuente de alimentación.
- d) No sobreestime sus habilidades. Mantenga el equilibrio durante el trabajo. Esto le da un mejor control sobre el dispositivo en caso de situaciones inesperadas.
- e) No utilice ropa holgada o adornos tales como joyas. Mantenga el cabello y la ropa alejados de las piezas móviles. La ropa holgada, las joyas o el cabello largo pueden quedar atrapados en las piezas móviles.
- f) Este aparato no es un juguete. Debe controlar que los niños no jueguen con él.

#### 2.4. MANEJO SEGURO DEL APARATO

- a) No utilice la unidad si el interruptor ON/OFF no funcionara correctamente (no enciende o apaga). Los aparatos que no pueden ser controlados por interruptores son peligrosos. Estos pueden y deben ser reparados.
- b) Antes de proceder a la limpieza, ajuste o mantenimiento, desconecte el dispositivo del suministro eléctrico. Esta medida preventiva reduce el riesgo de que el dispositivo se ponga en marcha accidentalmente.
- c) Mantenga las herramientas fuera del alcance de los niños y de las personas que no estén familiarizadas con el equipo en sí o no hayan recibido las instrucciones pertinentes al respecto. En manos de personas inexpertas este equipo puede representar un peligro.
- d) Mantenga el aparato en perfecto estado de funcionamiento. Antes de cada trabajo, compruébelo en busca de daños generales o de piezas móviles (fractura de piezas y componentes u otras condiciones que puedan perjudicar el funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, el aparato debe ser reparado antes de volver a ponerse en funcionamiento.
- e) Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- f) La reparación y el mantenimiento de los equipos solo pueden ser realizados por personal cualificado y siempre empleando piezas de repuesto originales. Esto garantiza la seguridad durante el uso.
- g) A fin de asegurar la integridad operativa del dispositivo, no se deben retirar las cubiertas o los tornillos instalados de fábrica.

- h) Al transportar o trasladar el equipo desde su lugar de almacenamiento hasta su lugar de utilización, se observarán los requisitos de seguridad e higiene para la manipulación manual en el país en que se utilice el equipo.
- i) Evite situaciones en las que el aparato haya de trabajar en exceso. Esto podría ocasionar el sobrecalentamiento de sus componentes y, con ello, daños en el equipo.
- j) Está prohibido mover, cambiar o girar el aparato durante su funcionamiento.
- k) No deje este equipo sin supervisión mientras esté en funcionamiento.
- l) Limpie regularmente el dispositivo para evitar que la suciedad se incruste permanentemente.
- m) Este aparato no es un juguete. La limpieza y el mantenimiento no deben ser llevados a cabo por niños que no estén bajo la supervisión de adultos.
- n) Se prohíbe realizar cambios en la construcción del dispositivo para modificar sus parámetros o diseño.
- o) Mantenga el dispositivo alejado de fuentes de fuego o calor.
- p) No permita que el aparato se sobrecargue.
- q) Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
- r) Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
- s) Siempre haga ejercicios de calentamiento antes de usar el banco multifunción.
- t) Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
- u) Coloque el aparato sobre una superficie estable, seca y nivelada, asegurándose de que haya un espacio libre de al menos 0,6 m alrededor del banco de entrenamiento multifunción.
- v) Se desaconseja utilizar el aparato sin haber consultado antes con un médico. Esto se aplica sobre todo a:
  - personas cuyo empleo de estos dispositivos haya sido contraindicado por un médico o que sientan algún tipo de malestar,
  - personas con enfermedades graves,
  - personas con los siguientes cuadros clínicos: tensión arterial alta, enfermedades cardíacas, esclerosis y trombosis,
  - personas que sufren osteoporosis,
  - personas con marcapasos u otros aparatos dispositivos médicos implantados.
- w) No utilice el dispositivo una hora antes o después de una comida, ya que pueden producirse efectos secundarios no deseados.
- x) Mantenga el dispositivo alejado de la humedad y del polvo.
- y) El dispositivo no debe ser usado por más de una persona al mismo tiempo.
- z) Se debe dejar de hacer ejercicio al sentir cansancio o agotamiento.
- aa) No se recomienda que las mujeres embarazadas usen el dispositivo.
- bb) No abandone el dispositivo mientras la cinta de correr está en movimiento.
- cc) Si el dispositivo no está instalado correctamente, no lo ponga en marcha.

**!ATENCIÓN!** Aunque en la fabricación de este aparato se ha prestado gran importancia a la seguridad, dispone de ciertos mecanismos de protección extras. A pesar del uso de elementos de seguridad adicionales, existe el riesgo de lesiones durante el funcionamiento, por lo que se recomienda proceder con precaución y sentido común.

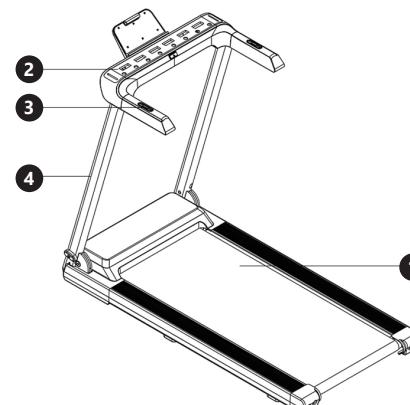
#### 3. INSTRUCCIONES DE USO

El producto está indicado para realizar un entrenamiento de cardio simulando la marcha o la carrera. ¡El producto solamente puede utilizarse de forma privada!

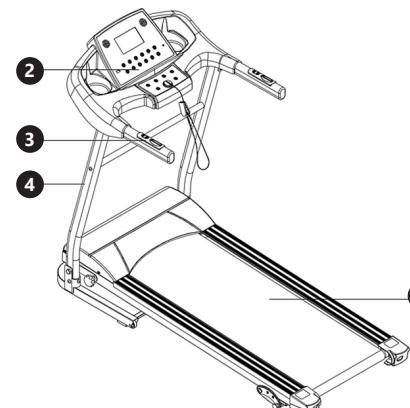
**El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.**

##### 3.1. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

MODELO GR-HG12



MODELO GR-MG30



1. Cinta para correr
2. Panel de control
3. Sensor de pulso cardiaco
4. Marco

#### PANEL DE CONTROL

**!ATENCIÓN!** La ilustración de este producto se encuentra en la última página de las instrucciones p. 45.

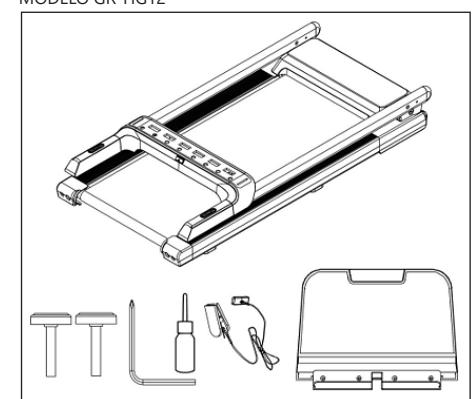
1. Botón de disminución de valor
2. Botón „MODE”
3. Botón „Start”
4. Botón „Stop”
5. Botón „Program”
6. Botón de aumento de valor
7. Botón „RESET”
8. Botón „BMI”
9. Botones de marcación rápida (3/6/9/12)

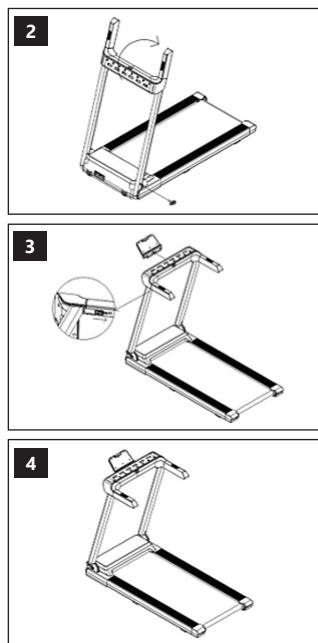
#### 3.2. PREPARACIÓN PARA LA PUESTA EN MARCHA

##### 3.2.1. LUGAR DE TRABAJO

La temperatura ambiente no debe superar los 40°C y la humedad relativa no debe exceder el 85%. Instale el equipo teniendo en cuenta que debe garantizarse una buena ventilación. Para ello hay que respetar una distancia perimetral mínima de al menos 10 cm. Mantenga el aparato alejado de superficies calientes. El aparato se debe usar siempre en una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, fuera del alcance de los niños y de personas con funciones psíquicas, mentales y sensoriales limitadas. Ubique el aparato de modo que el enchufe esté siempre accesible y donde nada pueda cubrirlo. Asegúrese de que las características del suministro eléctrico se corresponden con las indicaciones que aparecen en la placa de características del artículo. No coloque el dispositivo sobre una alfombra gruesa.

##### 3.2.2. MONTAJE DE LA MÁQUINA



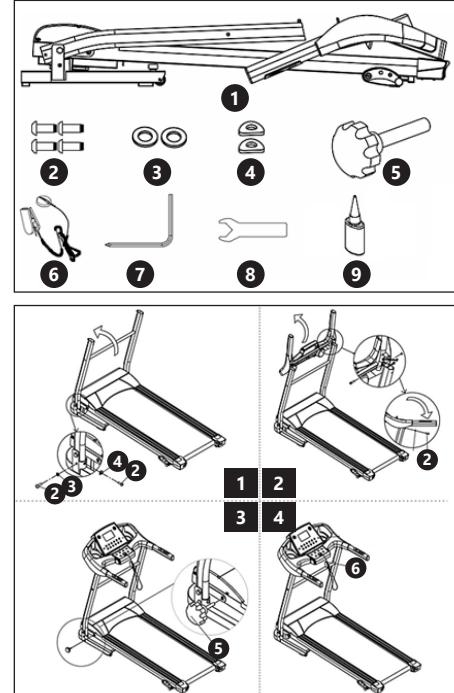


- Después de desembalar el dispositivo, colóquelo sobre una superficie plana. Eleve el marco de la máquina verticalmente. Bloquee el marco con las dos perillas.
- Coloque la barandilla horizontalmente y fíjela con el perno.
- Coloque la manija como se muestra en la figura. Si la manija se va a colocar más abajo, quite el tornillo.
- Luego coloque un extremo del interruptor de seguridad rojo (con un círculo de metal) en el fondo especial del panel de control, y el otro extremo con la hebilla debe engancharse a la persona que entrena en el dispositivo (vea la imagen a continuación):

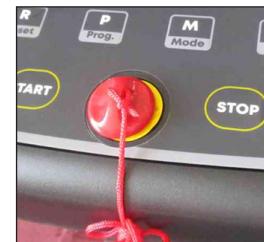


ATENCIÓN: para que el dispositivo funcione correctamente, el interruptor de seguridad debe estar conectado al panel de control del dispositivo.

MODELO GR-MG30



- Fije los lados izquierdo y derecho del marco a la base con los tornillos y arandelas provistos, no apriete los tornillos. Despues, sujeté el pasamanos con los pernos sin apretar los pernos.
- Quite los tornillos y arandelas del panel. Una persona debe sostener el panel y la otra debe conectar el cable que se encuentra en el panel y el lado derecho del marco (asegúrese de que el cable esté conectado correctamente, no lo fuerce). Luego fije el panel al marco con tornillos y arandelas. Apriete todos los pernos, incluidos los que no se hayan colocado previamente. Luego coloque un extremo del interruptor de seguridad rojo (con un círculo de metal) en el fondo especial del panel de control, y el otro extremo con la hebilla debe engancharse a la persona que entra en el dispositivo (vea la imagen a continuación):



ATENCIÓN: para que el dispositivo funcione correctamente, el interruptor de seguridad debe estar conectado al panel de control del dispositivo.

- Fije el marco a la máquina para correr con la perilla M12.
- Puede ajustar la inclinación antes de su uso

### 3.3. MANEJO DEL APARATO

Atención: Antes de comenzar a entrenar, coloque la llave de seguridad en el panel y coloque el clip en su ropa. Tirar firmemente del cordón de la llave de seguridad detendrá la cinta de correr.

#### MODELO GR-HG12

- Presione el botón el dispositivo se iniciará después de 3 segundos (a 1 km / h).
- Con el botón „MODE“ es posible cambiar: distancia, tiempo y calorías.
- Los valores se pueden ajustar con los botones „-“ y „+“.
- El dispositivo tiene 12 programas, presione el botón „PROGRAM“, seleccione el programa deseado y confirme con el botón (la velocidad y el tiempo no se pueden cambiar; el tiempo predeterminado del programa es 30 minutos).
- Para detener el dispositivo, presione el botón .

#### MODELO GR-MG30

- Presione el botón „START „, en la pantalla comenzará la cuenta atrás y el dispositivo se iniciará a 1 km/h
- Puede ajustar la velocidad con los botones „-“ y „+“. El control de velocidad también es posible con los botones de marcación rápida „3“, „6“, „9“, „12“.
- Pulsando el botón „MODE“ es posible cambiar: distancia, tiempo, calorías, programa.
- Programa de frecuencia cardíaca: presione el botón „PROGRAM“ para seleccionar el modo de frecuencia cardíaca (HR 1 / HR2), use el botón „MODE“ o los botones „+“ / „-“ para configurar la edad, luego presione el botón „MODE“, el dispositivo calculará los datos de frecuencia cardíaca . Presione el botón „+“ o „-“ para cambiar la configuración.
- Programa BMI: presione el botón „BMI“ e ingrese al modo FAT, presione el botón „MODE“ para configurar los parámetros (sexo F-1, edad F-2, altura F-3, peso F-4), se pueden cambiar los parámetros con los botones „+“ y „-“. Despues de configurar todos los parámetros, presione el botón „MODE“, la pantalla mostrará „---“, toque el sensor de frecuencia cardíaca, el dispositivo calculará el índice de masa corporal.

### Selección de parámetros

Parámetro	Configuración por defecto	Rango	Descripción
Sexo	F-1	2	1- hombre 2- mujer
Edad	F-2	35	10~99
Altura	F-3	170	50~250 Unidad: CM
Peso	F-4	60	20~200 Unidad: KG

### Índice de masa corporal

Índice de masa corporal (BMI)	Trastornos de la masa
<19	Peso bajo
19~26	Peso correcto
26~30	Sobrepeso
>30	Obesidad

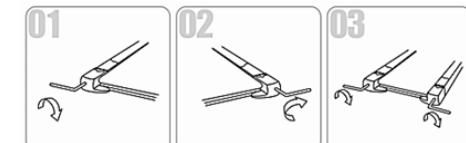
- Modo de espera: la unidad entra en modo de espera después de 10 minutos de inactividad; presione cualquier botón para encender la unidad.
- Para detener el dispositivo, presione el botón „STOP“. Si mantiene pulsado el botón „STOP“ durante 2 segundos, el dispositivo

### 3.4. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Antes de limpiar y ajustar, sustituir accesorios o cuando no tenga previsto utilizar el equipo, desenchufe el cable de alimentación y deje que la unidad se enfrie completamente.
- Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.
- Prohibido rociar agua sobre el dispositivo o sumergirlo en agua.
- En lo que respecta a la eficiencia técnica y posibles daños, el dispositivo debe ser revisado regularmente.
- Por favor, utilice un paño suave para la limpieza.
- Para un funcionamiento adecuado del dispositivo, cada 30 horas de trabajo, aplique aceite de silicona debajo de la cinta para correr y encienda el dispositivo durante 3 minutos sin carga.



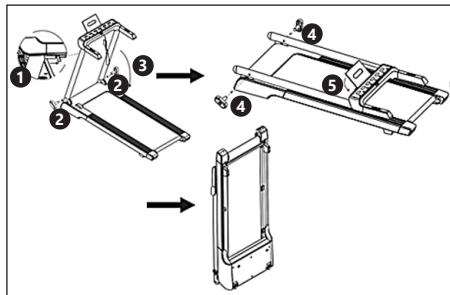
### AJUSTAR LA CINTA PARA CORRER



- Si la cinta para correr se desvía hacia la izquierda - Encienda la máquina, ajuste la velocidad a 2-3 km / h sin carga en la cinta, use la llave Allen para girar el tornillo 1/4 de vuelta. Luego, deje que la máquina funcione durante 1-2 minutos sin carga. Repita el proceso hasta que la cinta vuelva a la posición correcta (imagen 1).
- Si la cinta para correr se desvía hacia la derecha - Encienda la máquina, ajuste la velocidad a 2-3 km / h sin carga en la cinta, use la llave Allen para girar el tornillo 1/4 de vuelta. Luego, deje que la máquina funcione durante 1-2 minutos sin carga. Repita el proceso hasta que la cinta vuelva a la posición correcta (imagen 2).

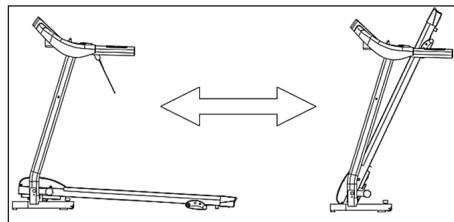
3. Si se produce un atasco en la cinta para correr, use la llave Allen para girar los pernos de ambos lados 1/2 vuelta en sentido antihorario hasta que se desbloquee(figura 3).

ALMACENAMIENTO  
MODELO GR-HG12



1. Desconecte el dispositivo de la fuente de alimentación. Quite el perno para doblar el pasamanos de la máquina.
2. Saque las perillas de ambos lados del marco. Vuelva a ensamblar la máquina, luego use la perilla para asegurar la cinta para correr.
3. Retire la manija y coloque el dispositivo en una posición segura.

MODELO GR-MG30



Desconecte el dispositivo de la fuente de alimentación. Desatornille la perilla M12 y levante la plataforma con la cinta para correr. Asegure con la perilla M12.

ELIMINACIÓN DE DISPOSITIVOS USADOS

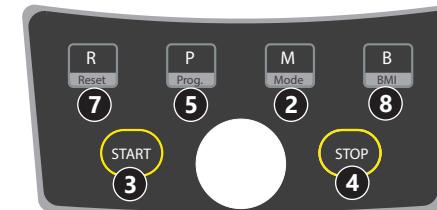
Tras su vida útil, este producto no debe tirarse al contenedor de basura doméstico, sino que ha de entregarse en el punto limpio correspondiente para recolección y reciclaje de aparatos eléctricos. Al respecto informa el símbolo situado sobre el producto, las instrucciones de uso o el embalaje. Los materiales utilizados en este aparato son reciclables, conforme a su designación. Con la reutilización, aprovechamiento de materiales u otras formas de uso de los aparatos utilizados, contribuirás a proteger el medio ambiente. Para obtener información sobre los puntos de recogida y reciclaje contacte con las autoridades locales competentes.

STEUERPANEEL | CONTROL PANEL | PANEL STEROWANIA | OVLÁDACÍ PANEL | PANNEAU DE COMMANDE  
PANNELLO DI CONTROLLO | PANEL DE CONTROL

GR-HG12



GR-MG30



## NAMEPLATE TRANSLATIONS



## NOTES/NOTIZEN

1	2	3	4
DE Produktnname	Modell	Leistung	Spannung/Frequenz
EN Product Name	Model	Power	Voltage/Frequency
PL Nazwa produktu	Model	Moc	Napięcie znamionowe/Częstotliwość
CZ Název výrobku	Model	Jmenovitý výkon	Jmenovité napájecí napětí/Frekvence
FR Nom du produit	Modèle	Puissance	Tension/Fréquence
IT Nome del prodotto	Modello	Potenza	Tensione/Frequenza
ES Nombre del producto	Modelo	Potencia	Voltaje/Frecuencia
5	6	7	8
DE Maximale Belastbarkeit	Produktionsjahr	Ordnungsnummer	Hersteller
EN Maximale Belastbarkeit	Production Year	Serial No.	Manufacturer
PL Maksymalne obciążenie	Rok produkcji	Numer serii	Producent
CZ Maximální nosnost	Rok výroby	Sériové číslo	Výrobce
FR Capacité de chargé maximale	Année de production	Numéro de serie	Fabricant
IT Capacità di carico massima	Anno di produzione	Numero di serie	Produttore
ES Carga máxima	Año de producción	Número de serie	Fabricante

## Umwelt – und Entsorgungshinweise

---

### Hersteller an Verbraucher

Sehr geehrte Damen und Herren,

gebrauchte Elektro – und Elektronikgeräte dürfen gemäß europäischer Vorgaben [1] nicht zum unsortierten Siedlungsabfall gegeben werden, sondern müssen getrennt erfasst werden. Das Symbol der Abfalltonne auf Rädern weist auf die Notwendigkeit der getrennten Sammlung hin. Helfen auch Sie mit beim Umweltschutz. Sorgen Sie dafür, dieses Gerät, wenn Sie es nicht mehr weiter nutzen wollen, in die hierfür vorgesehenen Systeme der Getrennsammlung zu geben.



In Deutschland sind Sie gesetzlich [2] verpflichtet, ein Altgerät einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die öffentlich – rechtlichen Entsorgungsträger (Kommunen) haben hierzu Sammelstellen eingerichtet, an denen Altgeräte aus privaten Haushalten ihres Gebietes für Sie kostenfrei entgegengenommen werden. Möglicherweise holen die rechtlichen Entsorgungsträger die Altgeräte auch bei den privaten Haushalten ab.

Bitte informieren Sie sich über Ihren lokalen Abfallkalender oder bei Ihrer Stadt – oder Gemeindeverwaltung über die in Ihrem Gebiet zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten.

[1] RICHTLINIE 2002/96/EG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES

ÜBER ELEKTRO – UND ELEKTRONIK – ALTGERÄTE

[2] Gesetz über das Inverkehrbringen, die Rücknahme und die umweltverträgliche Entsorgung von Elektro – und Elektronikgeräten (Elektro – und Elektronikgerätekgesetz – ElektroG).

### Utylizacja produktu

Produkty elektryczne i elektroniczne po zakończeniu okresu eksploatacji wymagają segregacji i oddania ich do wyznaczonego punktu odbioru. Nie wolno wyrzucać produktów elektrycznych razem z odpadami gospodarstwa domowego. Zgodnie z dyrektywą WEEE 2012/19/UE obowiązującą w Unii Europejskiej, urządzenia elektryczne i elektroniczne wymagają segregacji i utylizacji w wyznaczonych miejscach. Dbając o prawidłową utylizację, przyczyniasz się do ochrony zasobów naturalnych i zmniejszasz negatywny wpływ oddziaływanego na środowisko, człowieka i otoczenie. Zgodnie z krajowym prawodawstwem, nieprawidłowe usuwanie odpadów elektrycznych i elektronicznych może być karane!

For the disposal of the device please consider and act according to the national and local rules and regulations.

## CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

ul. Nowy Kisielin-Innowacyjna 7  
66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: [info@expondo.com](mailto:info@expondo.com)