



TREADMILL

GR-MG31

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | INSTRUKCJA OBSŁUGI
NÁVOD K POUŽITÍ | MANUEL D'UTILISATION
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES
KÄYTTÖOHJE

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

DEUTSCH	3
ENGLISH	9
POLSKI	15
ČESKY	21
FRANÇAIS	27
ITALIANO	33
ESPAÑOL	39
SUOMI	45

PRODUKTNAME	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
TUOTTEEN NIMI	JUOKSUMATTO
MODELL	GR-MG31
PRODUCT MODEL	
MODEL PRODUKTU	
MODEL VÝROBKU	
MODÈLE	
MODELLO	
MODELO	
TUOTTEEN MALLI	
HERSTELLER / ADRESSE VON IMPORTEUR	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K. UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA POLAND, EU
MANUFACTURER / IMPORTER ADDRESS	
PRODUCEMENT / ADRES IMPORTERA	
VÝROBCE / ADRESA DOVOZCE	
FABRICANT / ADRESSE DE L'IMPORTATEUR	
PRODUTTORE / INDIRIZZO DELL'IMPORTATORE	
FABRICANTE / DIRECCIÓN DEL IMPORTADOR	
VALMISTAJA / VALMISTAJAN OSOITE	

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

TECHNISCHE DATEN

Parameter	Werte
Produktname	LAUFBAND
Modell	GR-MG31
Nennspannung [V~]/ Frequenz [Hz]	230/50
Nennleistung [W]	600
Schutzklasse	I
Schutzart IP	IPX0
Geräteklasse	H (Heimgebrauch)
Abmessungen [mm]	Aufgebaut: 1525x710x1205 Zusammengeklappt: 840x710x1356
Gewicht [kg]	39
Einstellung der Neigung des Laufbands [°]	1/3
Einstellen der Laufbahngeschwindigkeit [km/h]	1-12
Maximal zulässiges Benutzergewicht [kg]	120
Effektive Laufbahnfläche [mm]	1200x420

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. Unter Berücksichtigung des technischen Fortschritts und der Geräuschreduzierung wurde das Gerät so entworfen und produziert, dass das infolge der Geräuschemission entstehende Risiko auf dem niedrigsten Niveau gehalten wird.

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 Beispielfiguren 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. Benutzen Sie das Gerät nicht in Räumen mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit oder in unmittelbarer Nähe von Wasserbehältern! Lassen Sie das Gerät nicht nass werden. Gefahr eines elektrischen Schlags!

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 Kühlschränken. 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 geschweißte 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.

- g) 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

- a) Benutzen Sie das Gerät nicht in explosionsgefährdeten Bereichen, zum Beispiel in Gegenwart von brennbaren Flüssigkeiten, Gasen oder Staub.
- b) Im Falle eines Schadens oder einer Störung sollte das Gerät sofort ausgeschaltet und dies einer autorisierten Person gemeldet werden.
- c) 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 (CO₂) 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) Verpackungselemente 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 werkmäßig 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) Berühren Sie keine beweglichen Teile oder Zubehörteile, es sei denn, das Gerät wurde vom Netz getrennt.
- k) Es ist verboten, das Gerät während des Betriebs zu schieben, umzustellen oder zu drehen.
- l) Lassen Sie dieses Gerät während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- m) Das Gerät muss regelmäßig gereinigt werden, damit sich nicht dauerhaft Schmutz festsetzt.
- n) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durch eine erwachsene Person durchgeführt werden.
- o) Es ist untersagt, in den Aufbau des Geräts einzugreifen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.
- p) Geräte von Feuer – und Wärmequellen fernhalten.
- q) Überlasten Sie das Gerät nicht.
- r) Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
- s) Bevor Sie mit Übungen beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- t) Vor der Verwendung des Gerätes immer Aufwärmübungen einlegen.
- u) 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.
- v) 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.

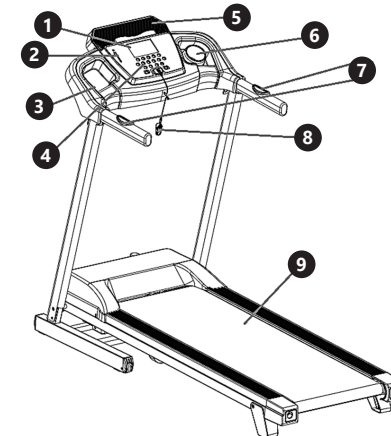
- w) Es wird davon abgeraten, das Gerät ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt zu verwenden. Dies gilt vor allem:
- für Personen mit Kontraindikationen durch den Arzt oder wenn sie sich krank fühlen,
 - Menschen mit schweren Krankheiten,
 - Personen die folgende Krankheitsbilder aufweisen: Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Sklerose und Thrombose;
 - Personen, die an Osteoporose leiden;
 - Personen mit Herzschrittmachern oder sonstigen implantierten medizinischen Geräten.
- x) Das Gerät nicht eine Stunde vor oder nach einer Mahlzeit einsetzen, da sich unerwünschte Nebenwirkungen einstellen können.
- y) Halten Sie das Gerät von Feuchtigkeit und Staub fern.
- z) Das Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
- aa) Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen.
- bb) Es wird schwangeren Frauen nicht empfohlen, das Gerät zu verwenden.
- cc) Verlassen Sie das Gerät nicht, während der Laufgurt läuft.
- dd) Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es nicht korrekt ausgeklappt bzw. auseinandergelegt ist.
- ee) Legen Sie keine Gegenstände auf den Laufbandgurt.
- ff) Beginnen Sie das Training nicht ohne Sicherheitsschlüssel.
- gg) 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

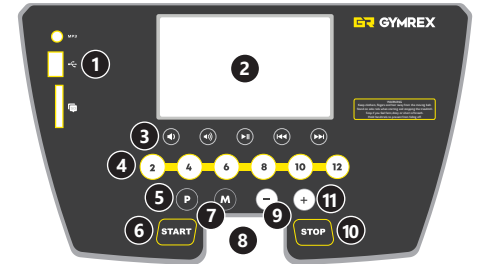
Das Produkt ist für das Bewegungstraining konzipiert, das die Bedingungen vom Gehen bis zum Laufen simuliert. Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!
Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.

3.1. GERÄTEBESCHREIBUNG



1. Anzeige
2. MP3/USB/SD-Eingänge
3. Telefonhalter etc.
4. Bedienfeldkonsole
5. Lautsprecher
6. Flaschenhalter
7. Herzfrequenzmessgriffe
8. Notausschalter
9. Laufband

BEDIENFELD

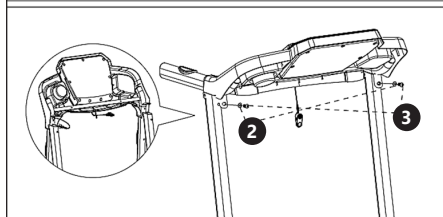
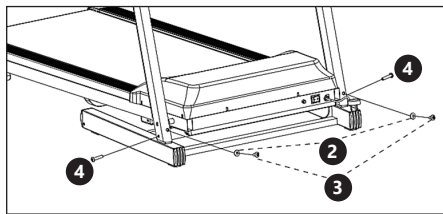
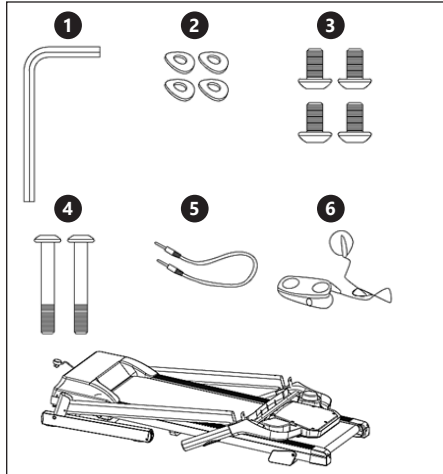


1. MP3/USB/SD-Eingänge - zum Abspielen von Musikdateien
2. Anzeige
3. Steuertasten für den Musikplayer
4. Geschwindigkeitsauswahltasten
5. Auswahltasten für das Trainingsprogramm
6. Startaste des Laufbandes
7. Moduswechsel-Taste
8. Notausschalter
9. Taste zum Verringern des Wertes
10. Stoppaste des Laufbandes
11. Taste zum Erhöhen des Wertes

3.2. VORBEREITUNG ZUR VERWENDUNG ARBEITSPLATZ DES GERÄTES

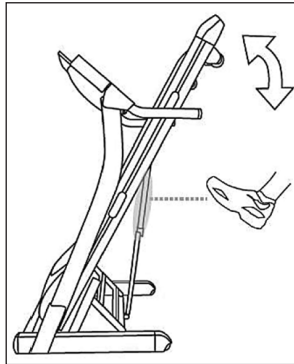
Verwenden Sie das Gerät nicht bei Umgebungstemperaturen über 40 °C sein und einer relativen Luftfeuchtigkeit über 85 %. Stellen Sie das Gerät so auf, dass eine gute Luftzirkulation gewährleistet ist. Es ist auf allen Seiten ein Abstand von mindestens 60 cm einzuhalten. Halten Sie das Gerät von heißen 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.

AUFBAU DES GERÄTES



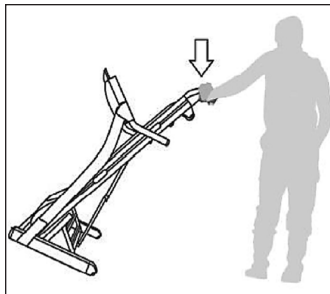
ZUSAMMENKLAPPEN/AUFBAUEN

Stellen Sie sicher, dass das Laufband nicht nur ausgeschaltet, sondern auch von der Stromversorgung getrennt ist. Heben Sie die Basis mit dem Laufband nach oben (in Richtung Bedienfeld) - Sie sollten die Antriebsunterstützung wahrnehmen. Heben Sie sie an, bis die Verriegelung am Antrieb einrastet. Um das Laufband auszuklappen, lösen Sie die Verriegelung des Antriebs mit Ihrem Fuß und senken Sie dann die Basis mit dem Band in Richtung Boden ab.



VERSCHIEBEN DES LAUFBANDS

Wenn das Laufband zusammengeklappt ist und Sie vor dem Gerät stehen, kippen Sie es zu sich hin, indem Sie an der Querstange an der Unterseite des Laufbands ziehen, so dass das Gewicht auf den Rädern an den Enden des Untergestells ruht.



3.3. ARBEIT MIT DEM GERÄT

Schließen Sie das Gerät nach dem Aufbau an die Stromversorgung an. Vergewissern Sie sich, dass der Notausschalter ordnungsgemäß in die Bedienfeldkonsole gedrückt und sein anderes Ende (Klammer) an der Kleidung des Trainierenden befestigt ist.

A. Funktion der Bedientasten auf dem Bedienfeld

- „M“: Programmwahltaste - mit dieser Taste bestätigen Sie alle Einstellungen und gelangen in die Trainingsmodi
- „+“: Taste zum Erhöhen des Wertes - mit dieser Taste wählen Sie den Trainingsmodus und erhöhen den Parameterwert
- „-“: Taste zum Verringern des Wertes - mit dieser Taste wählen Sie den Trainingsmodus und verringern den Parameterwert
- „P“: Taste zur Auswahl der programmierten Trainings - mit dieser Taste wählen Sie ein speziell festgelegtes Trainingsprogramm
- Musikplayer-Tasten - (von links nach rechts) Lautstärke verringern; Lautstärke erhöhen, Abspielen/Pause; vorheriges Lied; nächstes Lied

B. Anzeigefunktionen

TIME	Trainingszeit. Wenn die Zeit nicht eingestellt ist, zählt die Uhr die Zeit vom Trainingsbeginn (Starten des Laufbandes) von 00:00 bis 99:00 Minuten herunter. Bei einem festgelegten Countdown von 5: 00-99: 00 Minuten zählt die Uhr bis zum Trainingsende herunter.
SPEED	Zeigt die aktuelle Laufbahngeschwindigkeit zwischen 1-12 km/h
DIS	Die zurückzulegende Entfernung Wenn die Distanz nicht eingestellt ist, wird die Distanz vom Trainingsbeginn an gemessen - 0,00 km bis 99,5 km. Jeder Sprung bedeutet 0,1 km. Die zurückzulegende Entfernung kann zwischen 0,5 und 99,5 km eingestellt werden und wird bis zum Ende heruntergezählt.
CAL	Verbrannte Kalorien Wenn es keine Kaloriengrenze gibt, zählt das Gerät die Menge vom Trainingsbeginn, d. h. von 0 bis maximal 995. Die Kaloriengrenze kann zwischen 10 und 995 eingestellt werden, mit einem Sprung je 5 Kalorien.
PULSE	Messung der Herzfrequenz Halten Sie die Herzfrequenzmessgriffe (7) fest und das Gerät misst Ihre Herzfrequenz. Während das Gerät Ihre Herzfrequenz misst, blinkt die Herzfrequenzleuchte auf der Anzeige.

- C. Starten/Stoppen des Geräts - Starten des Trainings
Um das Gerät zu starten und mit dem Training zu beginnen, drücken Sie die „START“-Taste auf dem Bedienfeld (6). Um das Gerät zu stoppen, drücken Sie die Taste „STOP“ (10). Alternativ wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen, wenn die Verbindung des Notausschalters (8) mit der Konsole unterbrochen wird.

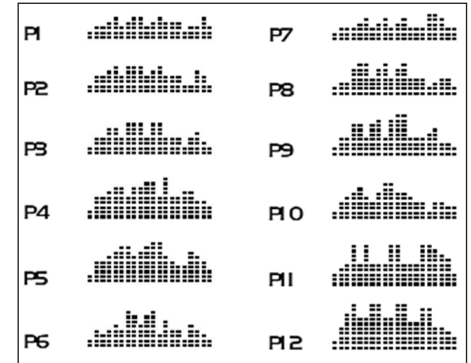
HINWEIS: Bevor Sie das Laufband betreten, müssen Sie sich zunächst auf die seitlichen Trittauflagen des Laufbands stellen. Starten Sie dann das Laufband und passen Sie die bequeme Geschwindigkeit durch Drücken der „+“/-“-Tasten an an. Starten Sie das Laufband niemals, während Sie darauf stehen!

D. Schnelles Training

Um schnell mit dem Training zu beginnen, drücken Sie die entsprechende Geschwindigkeitsauswahltaste (4) auf dem Bedienfeld - die entsprechende Zahl bedeutet Geschwindigkeit in km/h - und dann die „START“-Taste (6). Um das Training zu beenden, drücken Sie die Taste „STOP“ (10).

E. Programmierter Trainingsmodus

Das Gerät verfügt über zwölf speziell programmierte simulierte Trainingsmodi. Wählen Sie im Programmmodus einen der zwölf speziell ausgewählten Modi (P1-P12) mit der „P“-Taste (5) - die Grafik zeigt den Kraftakt:



P1	Aufwärmen
P2	Zufall
P3	5K-Lauf (5 km Straßenlauf)
P4	Wettkampf
P5	Gewichtsverlust
P6	Bergauf laufen
P7	Laufen auf Zeit
P8	Laufen auf Distanz
P9	Kalorienverbrennung
P10	Berglauf
P11	Strandsport
P12	Querfeldeinlauf

Mit der „START“-Taste (6) bestätigen und starten Sie den vorgegebenen Trainingsmodus.

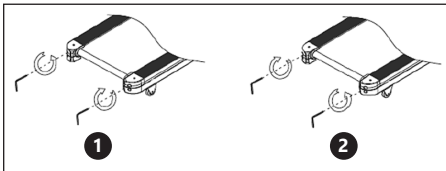
3.4. REINIGUNG UND WARTUNG

- 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. Warten Sie ab, bis die rotierenden Elemente stehen bleiben.
- Bevor Sie anfangen zu reinigen, trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Oberfläche ausschließlich Mittel ohne ätzende Inhaltsstoffe.
- Zur Reinigung des Geräts dürfen nur milde Reinigungsmittel verwendet werden, die für Oberflächen, mit denen Lebensmittel in Kontakt kommen, bestimmt sind.
- Lassen Sie nach jeder Reinigung alle Teile gut trocknen, bevor das Gerät erneut verwendet wird.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.
- Es ist verboten, das Gerät mit einem Wasserstrahl zu besprühen oder in Wasser zu tauchen.
- Es darf kein Wasser über die Belüftungsöffnungen am Gehäuse ins Innere des Geräts gelangen.

- i) Die Belüftungsöffnungen sind mit Pinsel und Druckluft zu reinigen.
- j) In Hinblick auf technische Effizienz und zur Vorbeugung vor Schäden sollte das Gerät regelmäßig überprüft werden.
- k) Benutzen Sie einen weichen Lappen zur Reinigung.
- l) Entfernen Sie die Batterie aus dem Gerät, wenn es über einen längeren Zeitraum nicht genutzt wird.
- m) Zum Reinigen ist ein weicher, feuchter Lappen zu verwenden.
- n) Zum Reinigen darf man keine scharfen und/oder Metallgegenstände (z.B. Drahtbürste oder Metallspachtel) benutzen, weil diese die Oberfläche des Materials, aus dem das Gerät hergestellt ist, beschädigen können.
- o) Reinigen Sie das Gerät nicht mit säurehaltigen Substanzen. Medizinische Geräte, Verdünnern, Kraftstoff, Öle oder andere Chemikalien können das Gerät beschädigen.
- p) Reinigen Sie den Gerätemotor mindestens einmal pro Jahr von angesammeltem Staub und anderem Schmutz mit einem Staubsauger oder Druckluft.
- q) Reinigen Sie das Laufband mit einem feuchten Tuch und achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in die elektrischen Komponenten des Geräts eindringt.
- r) Die Reibungskomponenten des Bandes regelmäßig mit dem mitgelieferten Öl schmieren. Schmieren Sie je nach Verwendungshäufigkeit: einmal im Jahr - alle 3 Monate
- s) Kontrollieren Sie regelmäßig die Spannung des Laufbandes - ist es zu locker, kann es rutschen, ist es zu stramm, kann es während des Betriebs Geräusche verursachen und so zu einem schnelleren Verschleiß der Komponenten beitragen. Ein perfekt gespanntes Band sollte in der Mitte des Laufbandes eine Höhe von 50-75 mm erreichen können.

ZENTRIEREN DES LAUFBANDES

Nehmen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche mit 6-8 km/h in Betrieb und beobachten Sie das Laufband. Stoppen Sie das Gerät und wenn das Band nach rechts gerutscht ist, ziehen Sie die rechte Befestigungsschraube eine halbe Umdrehung (im Uhrzeigersinn) und die linke eine halbe Umdrehung (gegen den Uhrzeigersinn) an - siehe Abbildung 1. Wenn das Band nach links rutscht, muss die rechte Schraube eine halbe Umdrehung herausgedreht und die linke Schraube eine halbe Umdrehung angezogen werden - siehe Abbildung 2.



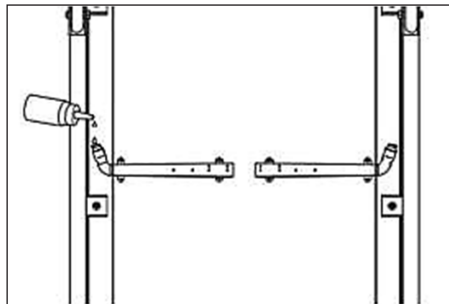
Starten Sie dann das Laufband für mindestens 15 Sekunden bei 4 km/h neu und überprüfen Sie die Ausrichtung des Bandes erneut, wenn sie noch korrigiert werden muss, drehen Sie die Schrauben erneut in die entsprechende Richtung um eine halbe Umdrehung nach dem oben genannten Schema.

SCHMIERUNG

Die richtige Schmierung der Platte unter dem Band und der Rollenlager der Bandspanner garantiert eine störungsfreie und lange Lebensdauer. Nach ca. 25 Betriebsstunden oder 2-3 Monaten etwas Spezialöl (im Lieferumfang des Geräts enthalten) auftragen und den Vorgang nach jeweils 50 Betriebsstunden oder alle 5-6 Monate wiederholen.

Um das Band auf ordnungsgemäße Schmierung zu prüfen, heben Sie eine Seite des Bandes an und prüfen Sie die Unterseite des Bandes - wenn sie sich glatt anfühlt, muss sie nicht geschmiert werden, wenn sie trocken ist, sollte sie geschmiert werden.

Um das Band zu schmieren, heben Sie einen Teil des Bandes an und geben Sie Öl auf die Rollenseite des Laufbandschmierstoffgebers. Lassen Sie dann die Laufbahn 3-5 Minuten laufen, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt.



ACHTUNG: Nicht überfetten, da das Laufband von den Rollen abrutschen kann! Schmieren Sie nicht die Benutzerfläche des Laufbandes! Überschüssiges Öl sofort entfernen. Zur Wartung wird ein silikonfreier Schmierstoffgeber auf Ölbasis empfohlen.

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-MG31
Rated voltage [V~]/Frequency [Hz]	230/50
Rated power [W]	600
Protection class	I
Protection rating IP	IPX0
Device class	H (domestic use)
Dimensions [mm]	Unfolded: 1525x710x1205 Folded: 840x710x1356
Weight [kg]	39
Treadmill incline adjustment [°]	1/3
Treadmill speed regulation [km/h]	1-12
Maximum permissible user weight [kg]	120
Effective running surface [mm]	1200x420

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. The manufacturer reserves the right to make changes associated with quality improvement. The device is designed to reduce noise emission risks to a minimum, taking into account technological progress and noise reduction opportunities.

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. Do not use in very humid environments or in the direct vicinity of water tanks. Prevent the device from getting wet. Risk of electric shock!

2.1. ELECTRICAL SAFETY

- a) 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.
- b) 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.
- c) Do not touch the device with wet or damp hands.
- d) 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.
- e) 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.
- f) 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.
- g) 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

- a) Do not use the device in a potentially explosive environment, for example in the presence of flammable liquids, gases or dust.
- b) If you discover damage or irregular operation, immediately switch the device off and report it to a supervisor without delay.
- c) Only the manufacturer's service point may repair the device. Do not attempt any repairs independently!
- d) In case of fire, use a powder or carbon dioxide (CO₂) fire extinguisher (one intended for use on live electrical devices) to put it out.

- e) 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.
- f) Keep packaging elements and small assembly parts in a place not available to children.
- g) Keep the device away from children and animals.

2.3. PERSONAL SAFETY

- a) 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 touch articulated parts or accessories unless the device has been disconnected from the power source.
- k) Do not move, adjust or rotate the device in the course of work.
- l) Do not leave this appliance unattended while it is in use.
- m) Clean the device regularly to prevent stubborn grime from accumulating.
- n) The device is not a toy. Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision by an adult person.
- o) It is forbidden to interfere with the structure of the device in order to change its parameters or construction.
- p) Keep the device away from sources of fire and heat.
- q) Do not overload the device.
- r) Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product.
- s) Before you start training, consult a doctor in order to clarify whether there are any health contraindications.
- t) Always do a warm up before you start using the device.
- u) In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult the doctor.
- v) Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 0,6 m space around the device.
- w) It is not recommended to use the device without prior consultation with a doctor by:
 - persons with contraindications from the doctor or feeling ill,
 - persons with serious illnesses,
 - people suffering from diseases such as hypertension, heart disease, atherosclerosis and cerebral vein thrombosis,
 - people suffering from osteoporosis,
 - people with a pacemaker or other implanted medical device.
- x) Do not use the device one hour before or one hour after a meal as undesirable effects may occur.
- y) Keep the device away from moisture and dust.
- z) Only one person at a time can use the device.
- aa) Stop exercising when you feel tired or exhausted.
- bb) It is not recommended for pregnant women to use the device.
- cc) Do not leave the device while the walking belt is running.
- dd) Do not start the device if it is not correctly unfolded.
- ee) Do not place objects on the treadmill belt.
- ff) Do not start training without a safety key.
- gg) It is recommended to use sports footwear when using the device.



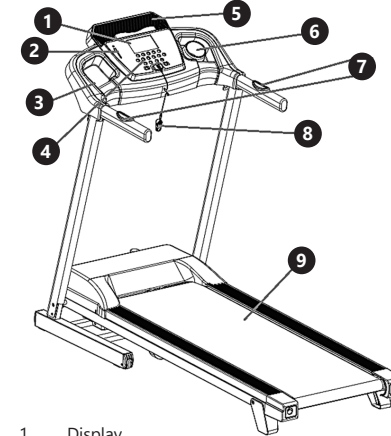
ATTENTION! Despite the safe design of the device and its protective features, and despite the use of additional elements protecting the operator, there is still a slight risk of accident or injury when using the device. Stay alert and use common sense when using the device.

3. USE GUIDELINES

The product is intended for movement workout. It simulates walking, jogging or running conditions. The product is intended for home use only!

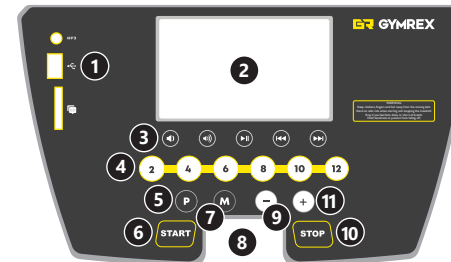
The user is liable for any damage resulting from unintended use of the device.

3.1. DEVICE DESCRIPTION



- 1. Display
- 2. MP3 / USB / SD inputs
- 3. Phone holder etc.
- 4. Control panel console
- 5. Loudspeaker
- 6. Bottle holder
- 7. Heart sensor handles
- 8. Emergency safety switch
- 9. Treadmill

CONTROL PANEL



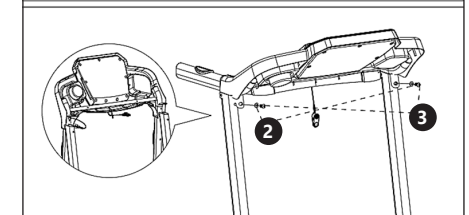
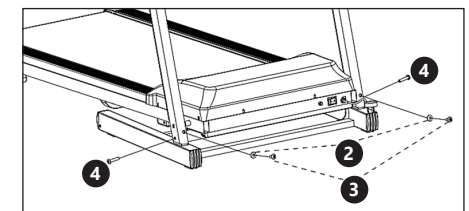
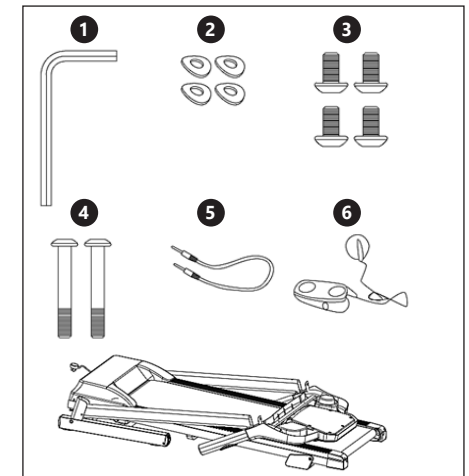
- 1. MP3 / USB / SD inputs for playing music
- 2. Display
- 3. Music player control buttons
- 4. Speed selection buttons
- 5. Workout program selection button
- 6. Treadmill start button
- 7. Mode change button
- 8. Emergency safety switch
- 9. Down button
- 10. Treadmill stop button
- 11. Up button

3.2. PREPARING FOR USE

APPLIANCE LOCATION

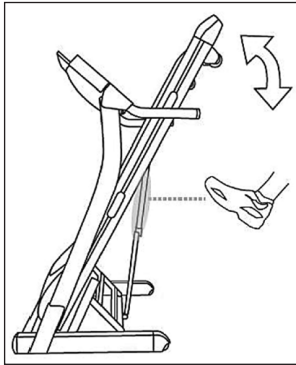
The temperature of environment must not be higher than 40°C and the relative humidity should be less than 85%. Ensure good ventilation in the room in which the device is being used. There should be at least 60 cm distance between each side of the device and the wall or other objects. The device should 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.

ASSEMBLING THE APPLIANCE



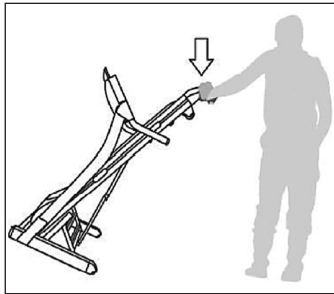
FOLDING/UNFOLDING

Make sure the treadmill is not only turned off but unplugged from the power source. Lift the base with the treadmill belt upwards (towards the control panel) - you should feel servo helping you. Lift the base until the servo lock engages. To unfold the treadmill, press with your foot to release the servo lock and lower the base towards the floor.



MOVING THE TREADMILL

With the treadmill folded, stand facing the machine. Tilt it towards you by pulling the crossbar at the bottom of the treadmill so that its weight rests on the wheels located at the ends of the base.



3.3. DEVICE USE

After unfolding and assembling the device, connect it to the power supply. Make sure that the emergency safety switch is properly pressed in on the control panel console and the other end (clip) is attached to the trainee's clothing.

- A. Operation buttons on the control panel
- „M“: program selection button - this button confirms all settings and enters the workout modes
 - „+“: value increase button - this button selects the workout mode and increases the parameter value
 - „-“: value decrease button - this button selects the workout mode and decreases the parameter value
 - „P“: programmed workout button - this button selects a preset workout program
 - Music player buttons - (from left to right) volume down, volume up, start / pause; previous track; next track

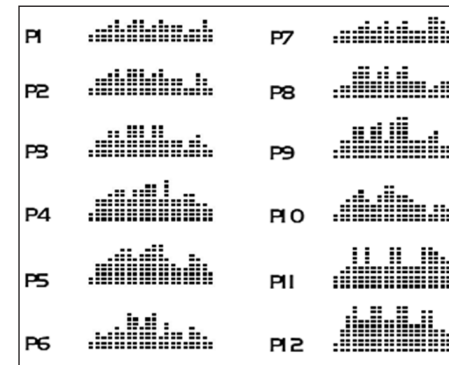
B. Display functions

TIME	Workout time If the time is not set, the clock will count down from the beginning of the workout (starting the treadmill) in the range of 00: 00 - 99: 00 minutes. With a set countdown of 5: 00 - 99: 00 minutes, the clock will count down to the end of the workout.
SPEED	Displays the current speed of the treadmill in the range of 1-12 km/h
DIS	Distance to go If the distance is not set, the distance will be measured from the start of the workout - 0.00 km up to 99.5 km. Each increment is 0.1 km. The distance to be covered can be set in the range of 0.5 - 99.5 km and will be counted down to the end.
CAL	Calories burned In the absence of a limit of the set calories, the device counts the calories from the start of the workout, i.e. 0 to a maximum of 995. The calories limit can be set from 10 to 995 with 5-calorie increments.
PULSE	Heart rate measurement Hold the heart sensor handles (7) firmly and the device will measure your heart rate. While your heart rate is being read, the heart indicator light on the display flashes.

- C. Turning the device on / off - starting workout
To start the device and workout, press the „START“ button (6) on the control panel. To stop the device, press the „STOP“ button (10). The operation of the device is also stopped if the connection of the emergency safety switch (8) with the console is interrupted.

CAUTION: Before stepping onto the treadmill, you must first step on its fixed end bars. Then start the treadmill and adjust the speed with the „+“ / „-“ buttons to climb the treadmill comfortably. Never start the treadmill while standing on it!

- D. A quick workout
To start a workout quickly, press the appropriate speed selection button (4) on the control panel - the corresponding number indicates the speed in km/h. Then press the „START“ button (6). To end the workout, press the „STOP“ button (10).
- E. Programmed workout mode
The device has 12 specially programmed workout modes. In the program mode, select one of the 12 specially designed modes (P1-P12) with the „P“ button (5). The graph shows the effort scale:



P1	Warming up
P2	Random
P3	5K Run (street 5km run)
P4	Competition
P5	Weight loss
P6	Uphill run
P7	Time run
P8	Distance run
P9	Burning calories
P10	Mountain run
P11	Beach sports
P12	Cross-country

Press the „START“ button (6) to confirm and start the given workout mode.

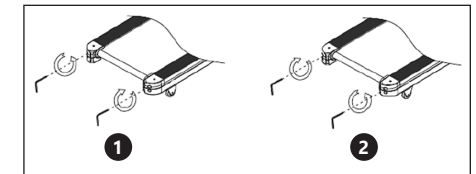
3.4. CLEANING AND MAINTENANCE

- 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. Wait for the rotating elements to stop.
- Use only non-corrosive cleaners to clean the surface.
- 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.
- Do not allow water to get inside the device through vents in the housing of the device.
- The device must be regularly inspected to check its technical efficiency and spot any damage.
- Use a soft cloth for cleaning.
- Do not use sharp and/or metal objects for cleaning (e.g. a wire brush or a metal spatula) because they may damage the surface material of the appliance.
- Do not clean the device with an acidic substance, agents of medical purposes, thinners, fuel, oils or other chemical substances because it may damage the device.

- At least once a year, clean the motor from accumulated dust and other contaminants using a vacuum cleaner or compressed air.
- Clean the treadmill belt with a damp cloth, taking care not to let moisture get onto the electrical components of the machine.
- Regularly lubricate the friction elements of the belt with the supplied oil. Lubricate once a year or every 3 months depending on the frequency of use.
- Regularly check the tension of the treadmill belt. When too loose, it may slip. When too tight, it may make noise during operation and, as a result, contribute to faster wear of the parts. A perfectly tightened belt can be lifted in the centre of the treadmill to a height of 50-75 mm.

CENTERING THE TREADMILL BELT

With the treadmill on a level surface, run the machine at 6-8 km / h and watch the belt. Stop the treadmill and if the belt slips to the right, tighten its right fastening screw by half a turn (clockwise), and loosen the left one by half a turn (counterclockwise) - see picture 1. If the belt slips to the left, loosen the right screw by half a turn and the left screw by half a turn - see fig. 2.

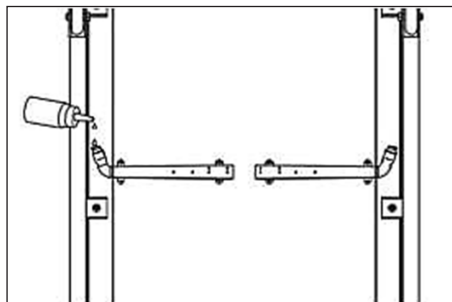


Restart the treadmill for min. 15 seconds at 4 km / h and check the alignment of the belt again. If it still needs adjustment, turn the screws again in the appropriate direction by half a turn as described above.

LUBRICATION

Proper lubrication of the panel under the belt and the roller bearings of belt tensioners guarantees its trouble-free and long operation. After approx. 25 hours of operation or 2-3 months, apply some special oil (included with the device) and repeat the operation after every 50 hours or every 5-6 months.

To check the belt for proper lubrication, lift one side of the belt and check its underside. If it is smooth to the touch, it does not require lubrication. If dry, lubricate it. To lubricate the belt, lift one section of the belt and apply oil to the roller side of the treadmill lubricator. Then run the treadmill for 3-5 minutes to allow the oil to distribute evenly.



NOTE: do not overdo it with the amount of oil as the belt may slip off the rollers! Do not lubricate the walking part of the belt! Remove excess oil immediately. A silicone-free oil-based lubricator is recommended for maintenance.

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-MG31
Napięcie zasilania [V~]/ Częstotliwość [Hz]	230/50
Moc znamionowa [W]	600
Klasa ochronności	I
Klasa ochrony IP	IPX0
Klasa urządzenia	H (użytek domowy)
Wymiary [mm]	Rozłożone: 1525 x 710 x 1205 Złożone: 840 x 710 x 1356
Ciężar [kg]	39
Regulacja nachylenia bieżni [°]	1/3
Regulacja prędkości bieżni [km/h]	1-12
Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika [kg]	120
Efektywna powierzchnia bieżni [mm]	1200x420

1. OGÓLNY OPIS

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

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ 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. Uwzględniając postęp techniczny i możliwość ograniczenia hałasu, urządzenie zaprojektowano i zbudowano tak, aby ryzyko jakie wynika z emisji hałasu ograniczyć do najniższego poziomu.

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 UŻYTKOWNIA



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 ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do BIEŻNI. Nie należy używać urządzenia w pomieszczeniach o bardzo dużej wilgotności/w bezpośrednim pobliżu zbiorników z wodą! Nie wolno dopuszczać do zamoczenia urządzenia. Ryzyko porażenia prądem!

2.1. 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 poplątane przewody zwiększają 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 serwis 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.

2.2. BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU 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 zaprószenia ognia lub pożaru, do gaszenia urządzenia pod napięciem należy używać wyłącznie gaśnic proszkowych lub śniegowych (CO₂).
- 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.
- Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.

2.3. BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

- Niedozwolone jest obsługa urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia.
 - 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.
 - Aby zapobiegać przypadkowemu uruchomieniu upewnić się, że przełącznik jest w pozycji wyłączonej przed podłączeniem do źródła zasilania.
 - Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.
 - Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Włosy i odzież utrzymywać z dala od części ruchomych. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać chwycione przez ruchome części.
 - Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać 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.
 - Urządzenie należy chronić przed dziećmi.
 - Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.
 - Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.
 - 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.
 - 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.
 - Nie wolno dotykać części lub akcesoriów ruchomych, chyba że urządzenie zostało odłączone od zasilania.
 - Zabrania się przesuwania, przestawiania i obracania urządzenia będącego w trakcie pracy.
 - Nie należy pozostawiać włączonego urządzenia bez nadzoru.
 - Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
 - Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
 - Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
 - Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.
 - Nie należy przeciągać urządzenia.
 - Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
 - Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
 - Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
 - 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.
 - Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,6m wolnej przestrzeni wokół.
 - 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, miażdżycę mózgu i zakrzepica żylna mózgu,
 - osoby cierpiące na osteoporozę,

2.4. BEZPIECZNE STOSOWANIE URZĄDZENIA

- 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.
- Przed przystąpieniem do regulacji, czyszczenia i konserwacji urządzenie należy odłączyć od zasilania. Taki środek zapobiegawczy zmniejsza ryzyko przypadkowego uruchomienia.
- Nie używane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.

- osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem medycznym.
- Nie należy używać urządzenia godzinę przed ani godzinę po posiłku, ponieważ mogą wystąpić niepożądane skutki.
 - Urządzenie utrzymywać z dala od wilgoci i pyłu.
 - Z urządzenia może korzystać jednocześnie jedna osoba.
 - Należy przestać ćwiczyć w momencie odczucia zmęczenia lub wyczerpania.
 - Nie zaleca się użytkowania urządzenia przez kobiety w ciąży.
 - Nie wolno schodzić z urządzenia gdy pas bieżni jest uruchomiony.
 - Nie uruchamiać urządzenia gdy nie jest poprawnie rozłożone.
 - Nie wolno umieszczać przedmiotów na pasie bieżni.
 - Nie należy rozpoczynać treningu bez klucza bezpieczeństwa.
 - Zalecane jest stosowanie obuwia sportowego podczas korzystania z urządzenia.



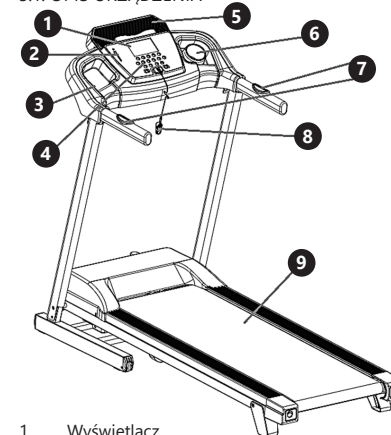
PAMIĘTAJ! Pomimo iż urządzenie zostało zaprojektowane tak aby było bezpieczne, posiadało odpowiednie środki ochrony oraz pomimo użycia dodatkowych elementów zabezpieczających użytkownika, nadal istnieje niewielkie ryzyko wypadku lub odniesienia obrażeń w trakcie pracy z urządzeniem. Zaleca się zachowanie ostrożności i rozsadku podczas jego użytkowania.

3. ZASADY UŻYTKOWANIA

Produkt przeznaczony jest do treningu ruchowego symulując warunki od marszu po bieg. Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

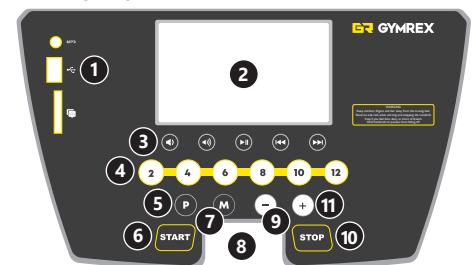
Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. OPIS URZĄDZENIA



- Wyświetlacz
- Wejścia MP3/USB/SD
- Uchwyt na telefon itp.
- Konsola panelu sterowania
- Głośnik
- Uchwyt na butelkę
- Uchwyty do mierzenia tętna
- Awaryjny wyłącznik bezpieczeństwa
- Bieżnia

PANEL STEROWANIA

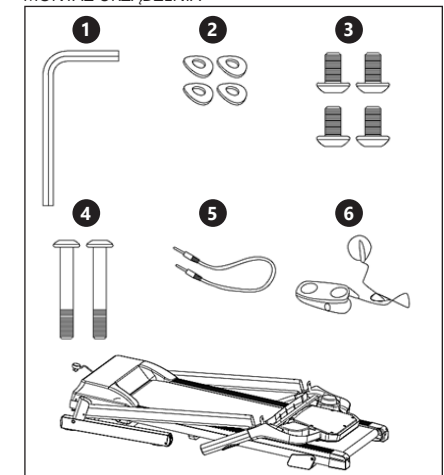


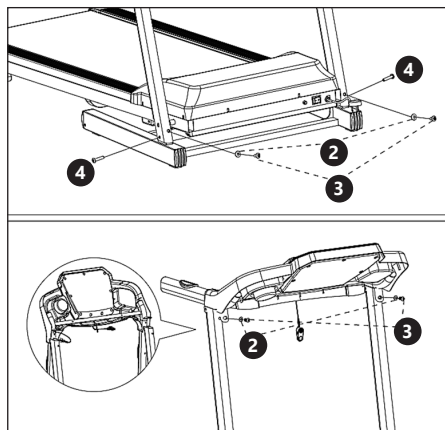
- Wejścia MP3 / USB/ SD – do odtwarzania plików muzycznych
- Wyświetlacz
- Przyciski sterowania odtwarzaczem muzyki
- Przyciski wyboru prędkości
- Przycisk wyboru programu ćwiczeń
- Przycisk uruchamiania bieżni
- Przycisk zmiany trybu
- Awaryjny wyłącznik bezpieczeństwa
- Przycisk zmniejszania wartości
- Przycisk zatrzymania bieżni
- Przycisk zwiększania wartości

3.2. PRZYGOTOWANIE DO PRACY UMIEJSCOWIENIE 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 60 cm od każdej ściany urządzenia. Urządzenie należy trzymać z dala od wszelkich gorących powierzchni. Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych. Urządzenie należy umiejscowić 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!

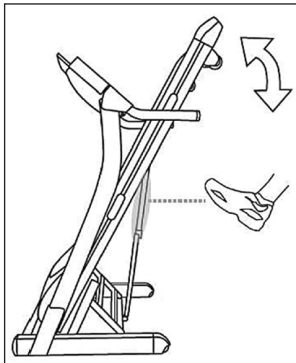
MONTAŻ URZĄDZENIA





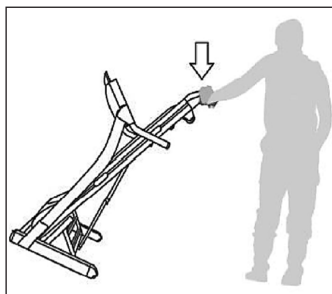
SKŁADANIE/ROZKŁADANIE

Upewnić się, że bieżnia jest nie tylko wyłączona, ale i odłączona od źródła zasilania. Podstawę z taśmą bieżni unieść ku górze (w kierunku panelu sterowania) – powinno być wyczuwalne wspomaganie siłownika. Unosić ją aż zaskoczy blokada siłownika. Aby rozłożyć bieżnię należy naciskając stopą zwolnic blokadę siłownika i następnie opuścić podstawę z pasem ku podłodze.



PRZEMIESZCZANIE BIEŻNI

Przy złożonej bieżni stojąc frontem do urządzenia pochylić ją ku sobie ciągnąc za poprzeczkę u spodu bieżni, tak, by jej ciężar spoczął na kółkach umieszczonych na krańcach podstawy.



3.3. PRACA Z URZĄDZENIEM

Po rozłożeniu i zmontowaniu urządzenia podłączyć je do źródła zasilania. Upewnić się, że awaryjny wyłącznik bezpieczeństwa jest prawidłowo wciśnięty w konsolę panelu sterowania, a jego drugi koniec (klamka) przyczepiona do ubrania ćwiczącego.

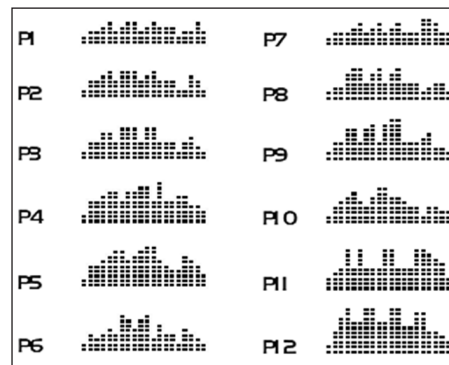
- A. Funkcja przycisków obsługi na panelu sterowania
- „M”: przycisk wyboru programu – tym przyciskiem zatwierdzamy wszystkie ustawienia i wchodzimy w tryby ćwiczeń
 - „+”: przycisk zwiększania wartości – tym przyciskiem wybieramy tryb treningu oraz zwiększamy wartość parametru
 - „-”: przycisk zmniejszania wartości – tym przyciskiem wybieramy tryb treningu oraz zmniejszamy wartość parametru
 - „P”: przycisk wyboru zaprogramowanych ćwiczeń – tym przyciskiem wybieramy specjalnie ustawiony program ćwiczeń
 - Przyciski odtwarzacza muzyki – (kolejno od lewej do prawej) zmniejszanie głośności; zwiększanie głośności; rozpoczęcie odtwarzania/pauza; poprzedni utwór; następny utwór

B. Funkcje wyświetlacza

TIME	Czas treningu. Przy braku ustawienia czasu zegar będzie odliczać czas od rozpoczęcia treningu (uruchomienia bieżni) w zakresie 00:00-99:00 minut. Przy ustawionym odliczaniu czasu w przedziale 5:00-99:00 minut zegar będzie odliczać czas do końca treningu
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość bieżni w przedziale 1-12 km/h
DIS	Dystans do pokonania Przy nieustawionym dystansie odległość będzie mierzona od rozpoczęcia treningu – 0,00 km aż do 99,5 km. Każdy skok oznacza 0,1 km. Dany dystans do pokonania można nastawić w przedziale 0,5-99,5 km i odliczany będzie aż do jego końca.

CAL	Spalone kalorie W przypadku braku limitu ustawionych kalorii urządzenie odlicza ilość od startu treningu tj. 0 do maksymalnie 995. Limit kalorii można ustawić z przedziału 10-995, przy czym skok wynosi co 5 kalorii.
PULSE	Pomiar tętna serca Trzymać uchwyty do mierzenia tętna (7) mocno, a urządzenie dokona pomiaru naszego pulsu. Podczas gdy urządzenie dokonuje odczytu rytmu serca, na wyświetlaczu mruga kontrolka serca.

- C. Uruchamianie/wyłączanie urządzenia – rozpoczęcie treningu
Aby uruchomić urządzenie i rozpocząć trening należy na panelu sterowania wcisnąć przycisk „START” (6). Celem zatrzymania urządzenia nacisnąć przycisk „STOP” (10). Alternatywnie praca urządzenia zostaje przerwana w przypadku zerwania połączenia awaryjnego wyłącznika bezpieczeństwa (8) z konsolą. UWAGA: Przed wejściem na ruchomą bieżnię należy najpierw stanąć na jej krańcowych, nieruchomych listwach. Następnie uruchomić bieżnię i dopasować przyciskami „+”/“-” dogodną prędkość do wejścia na nią. Nigdy nie uruchamiać bieżni stojąc na niej!
- D. Szybki trening
Celem szybkiego rozpoczęcia treningu nacisnąć na panelu sterowania odpowiedni przycisk wyboru prędkości (4) – odpowiednia liczba oznacza prędkość w km/h – a następnie przycisk „START” (6). Aby zakończyć trening wcisnąć przycisk „STOP” (10).
- E. Tryb zaprogramowanych ćwiczeń
Urządzenie posiada 12 specjalnie zaprogramowanych trybów symulowanych ćwiczeń. W trybie programu wybrać przyciskiem „P” (5) jeden z 12-tu specjalnie dobranych trybów (P1-P12) – wykres obrazuje skalę wysiłku:



P1	Rozgrzewka
P2	Losowy
P3	Bieg 5K (uliczny 5-kilometrowy)
P4	Zawody
P5	Utrata wagi
P6	Bieg pod górkę
P7	Bieg na czas
P8	Bieg na odległość
P9	Spalanie kalorii
P10	Bieg górski
P11	Sporty plażowe
P12	Bieg przełajowy

Przyciskiem „START” (6) zatwierdzamy i rozpoczynamy dany tryb ćwiczenia.

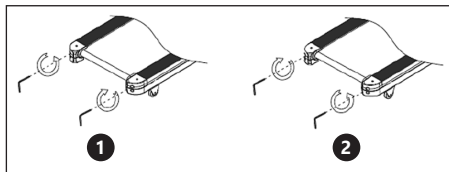
3.4. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- Przed każdym czyszczeniem, regulacją, wymianą osprzętu, a także jeżeli urządzenie nie jest używane, należy wyciągnąć wtyczkę sieciową i całkowicie ochłodzić urządzenie. Odczekać, aż wirujące elementy zatrzymają się.
- Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub zanurzania urządzenia w wodzie.
- Należy pamiętać, aby przez otwory wentylacyjne znajdujące się w obudowie nie dostała się woda.
- Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.
- Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łopatki) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.
- Nie czyścić urządzenia substancją o odczynie kwasowym, środkami przeznaczonymi do czyszczenia, rozcieńczalnikami, paliwem, olejami lub innymi substancjami chemicznymi może to spowodować uszkodzenie urządzenia.
- Przynajmniej raz do roku oczyścić silnik urządzenia z nagromadzonego kurzu i innych zanieczyszczeń przy pomocy odkurzacza lub sprężonego powietrza.
- Pas bieżni czyścić przy pomocy wilgotnej ściereczki zważając baczną uwagę, by wilgoć nie dostała się do elektrycznych komponentów urządzenia.
- Elementy ciernie pasa regularnie smarować przy pomocy dołączonego oleju. W zależności od częstotliwości używana smarować: raz na rok - co 3 miesiące.

- m) Regularnie sprawdzać napięcie pasa bieżni – zbyt luźny może się ślizgać, z kolei za mocno napięty może hałasować podczas pracy i w efekcie przyczynić się do szybszego zużycia podzespołów. Idealnie napięty pas powinien dać się unieść w centralnym miejscu bieżni na wysokość 50-75 mm.

CENTROWANIE PASA BIEŻNI

Umieszczając bieżnię na równej powierzchni uruchomić urządzenie na prędkości 6-8 km/h i obserwować pas bieżni. Zatrzymać bieżnię i jeśli pas zsunął się on na prawo należy jego prawą śrubę mocowania dokręcić o pół obrotu (w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara), a lewą odkręcić pół obrotu (w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara) – patrz obrazek 1. Z kolei w przypadku zsunienia pasa w lewą stronę należy prawą śrubę odkręcić pół obrotu, zaś lewą dokręcić pół obrotu – patrz obrazek 2.

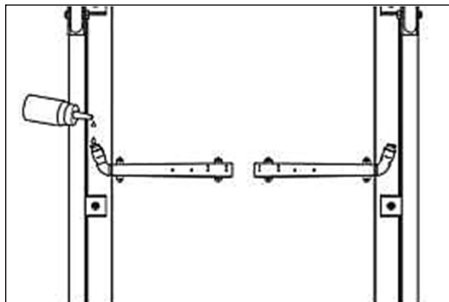


Następnie ponownie uruchomić bieżnię na min. 15 sekund przy prędkości 4 km/h i ponownie sprawdzić ułożenie pasa, jeśli dalej wymaga korekty, to ponownie okręcić śruby w odpowiednim kierunku o pół obrotu wedle wyżej wspomnianego schematu.

SMAROWANIE

Odpowiednie nasmarowanie panelu pod pasem oraz łożysk rolkowych napinaczy pasa gwarantuje jego bezproblemowa i długa pracę. Po ok. 25 godzinach pracy albo 2-3 miesiącach należy zaaplikować nieco specjalnego oleju (dołączony do urządzenia), a czynność powtarzać po każdym 50 roboczych godzinach lub co 5-6 miesięcy.

Aby sprawdzić pas celem prawidłowego nasmarowania należy unieść jedną stronę pasa i sprawdzić jego spodnią powierzchnię – jeśli jest gładka w dotyku, to nie wymaga smarowania, zaś jeśli jest sucha należy ją przesmarować. Aby przesmarować pas, należy unieść jedną część pasa i dodać oleju do smarownicy bieżni od strony rolek. Następnie uruchomić bieżnię na 3-5 minut aby olej się równomiernie rozprowadził.



UWAGA: nie przesadzać z ilością oleju, ponieważ bieżnia może się zsuwać z rolek! Nie smarować użytkowej części bieżni! Nadmiar oleju niezwłocznie usunąć. Do konserwacji zalecany jest lubrykator na bazie oleju nie zawierający silikonu.

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 produkcie, instrukcji obsługi lub opakowaniu. Zastosowane w urządzeniu tworzywa nadają się do powtórnego użycia zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki powtórnemu 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-MG31
Jmenovité napětí napájení [V~]/Frekvence [Hz]	230/50
Jmenovitý výkon [W]	600
Třída ochrany	I
Stupeň ochrany IP	IPX0
Kategorie zařízení	H (domácí použití)
Rozměry [mm]	Rozložené: 1525x710x1205 Složené: 840x710x1356
Hmotnost [kg]	39
Nastavení náklonu pásu [°]	1/3
Nastavení rychlosti běžeckého pásu [km/h]	1-12
Maximální přípustná hmotnost uživatele [kg]	120
Efektivní běžecká plocha [mm]	1200x420

1. VŠEOBECNÝ POPIS

Návod slouží jako návod pro bezpečné a spolehlivé používání výrobku. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů za 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. Vzhledem k technickému pokroku a možnosti omezení hluku bylo zařízení navrženo a vyrobeno tak, aby nebezpečí vyplývající z emise hluku bylo omezeno na nejnížší úroveň

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ

CE	Výrobek splňuje požadavky příslušných bezpečnostních norem.
	Před použitím výrobku se seznamte s návodem.
	Recyklovatelný výrobek.
	UPOZORNĚNÍ! nebo VAROVÁNÍ! nebo PAMATUJTE! popisující danou situaci (všeobecná výstražná značka).
	VAROVÁNÍ! Nebezpečí úrazu elektrickým proudem!

	Pouze k použití ve vnitřních prostorech.
	Nestoupejte na spuštěný běžecký pás.
	Nedávejte prsty nebo předměty do pohyblivých částí zařízení.

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

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

2. BEZPEČNOST POUŽÍVÁNÍ

POZNÁMKY! 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. Zařízení nepoužívejte v prostředí s velmi vysokou vlhkostí/v přímé blízkosti nádrží s vodou! Zařízení nenořte do vody. Hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem!

2.1. ELEKTRICKÁ BEZPEČNOST

- Daná zásuvka musí být se zástrčkou zařízení kompatibilní. Zástrčku žádným způsobem neupravujte. Originální zástrčky a příslušné zásuvky snižují nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- 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 se zařízením ve vlhkém prostředí. Proniknutí vody do zařízení zvyšuje nebezpečí jeho poškození a úrazu elektrickým proudem.
- Zařízení se nedotýkejte mokřima nebo vlhkými rukama.
- Napájecí kabel nepoužívejte na jiné účely, než na které je určen. Nikdy jej nepoužívejte k přenášení zařízení nebo k vytahování zástrčky ze síťové zásuvky. Držte jej mimo dosah tepla, oleje, ostrých hran nebo rotujících dílů. Poškozené nebo zamotané elektrické napájecí kabely zvyšují nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- Pokud není možné vyhnout se práci se zařízením ve vlhkém prostředí, používejte při tom proudový chránič (RCD). Používání RCD snižuje nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- 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.
- Aby nedošlo k zasažení elektrickým proudem, nesmíte kabel, zástrčku ani samotné zařízení ponořovat do vody nebo jiné tekutiny. Je zakázáno používat zařízení na mokřím povrchu.

2.2. BEZPEČNOST NA PRACOVÍŠTI

- Se zařízením nepracujte ve výbušném prostředí, například v přítomnosti hořlavých kapalin, plynů nebo prachu.
- Pokud zjistíte, že zařízení nepracuje správně, nebo je poškozeno, ihned jej vypněte a poruchu 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 (CO₂).
- 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 snižují 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) Nepřeceňujte 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 seřizením, 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 uživatelé tak při práci se zařízením neohroží 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 přemísťování zařízení z místa skladování na místo používání berte v úvahu pracovní zásady bezpečnosti a ochrany zdraví v rámci přenesení břemena platné v zemi, ve které se zařízení používá.
- i) Zabraňte situaci, kdy se zapnuté zařízení zastaví vlivem velkého zatížení. Může to způsobit přehřátí hnacích součástí a v následku poškození zařízení.
- j) Pokud zařízení nebylo odpojeno od napájení, nedotýkejte se rotujících dílů ani součástí.
- k) Nepřesouvejte, nepřenášejte a neotáčejte zařízení v provozu.
- l) Zapnuté zařízení nenechávejte bez dozoru.
- m) Pravidelně čistěte zařízení, aby nedošlo k trvalému usazování nečistot.
- n) Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dohledu dospělé osoby.
- o) Nezasahujte do zařízení s cílem změnit jeho parametry nebo konstrukci.
- p) Udržujte zařízení mimo zdroje ohně a tepla.
- q) Zařízení nepřetěžujte.
- r) Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může poškodit výrobek.
- s) Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
- t) Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.
- u) Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušete cvičení a poradte se s lékařem.
- v) Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, zajistěte minimálně 0,6 m volného prostoru kolem zařízení.
- w) Zařízení nesmí používat bez předchozí konzultace s lékařem:
 - osoby s kontraindikacemi od lékaře nebo osoby, které se špatně cítí,
 - vážně nemocné osoby,
 - osoby trpící nemocemi, jako jsou: hypertenze, srdeční nemoci, cévní mozková příhoda a mozková žilní trombóza
 - osoby trpící osteoporózou
 - osoby s kardiostimulátorem nebo s jiným voperovaným implantátem.
- x) Zařízení nepoužívejte hodinu před jídlem ani hodinu po jídle, protože mohou vzniknout nežádoucí účinky.
- y) Zařízení uchovávejte v suchém a bezprašném prostředí.
- z) Zařízení může používat současně jen jedna osoba.
- aa) Když pocítíte únavu nebo vyčerpanost, přestaňte cvičit
- bb) Zařízení se nedoporučuje používat těhotným ženám.
- cc) Neopouštějte zařízení, když je běžecký pás spuštěný.
- dd) Nezapínejte zařízení, pokud není správně rozloženo.
- ee) Na běžecký pás nepokládávejte žádné předměty.
- ff) Nezačínajte trénovat bez bezpečnostního klíče.
- gg) Při používání zařízení se doporučuje používat sportovní obuv.



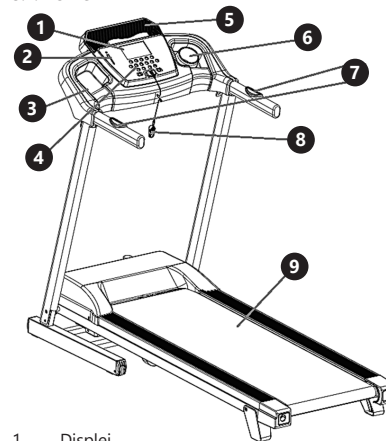
POZNÁMKY! I když zařízení bylo navrženo tak, aby bylo bezpečné, tedy má vhodné bezpečnostní prvky, tak i přes použití dodatečné ochrany uživatelem při práci se zařízením nadále existuje malé riziko úrazu nebo poranění. Doporučuje se zachovat opatrnost a zdravý rozum při jeho používání.

3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Výrobek je určen k pohybovému tréninku simulujícím podmínky od chůze po běh. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!

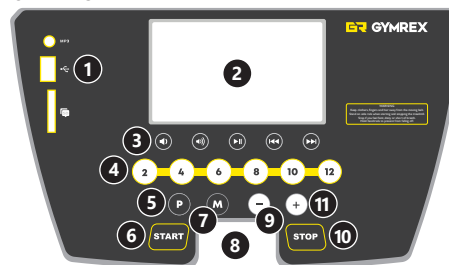
Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s určením nese uživatel.

3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ



1. Displej
2. Vstup MP3/USB/SD
3. Držák telefonu apod.
4. Konzole ovládacího panelu
5. Reprodukční
6. Držák na láhev
7. Rukojeť pro měření tepové frekvence
8. Nouzový bezpečnostní vypínač
9. Běžecký pás

OVLÁDACÍ PANEL



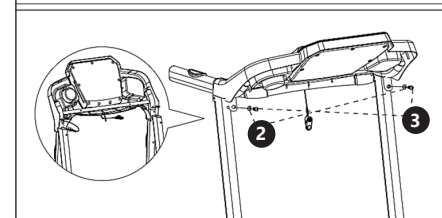
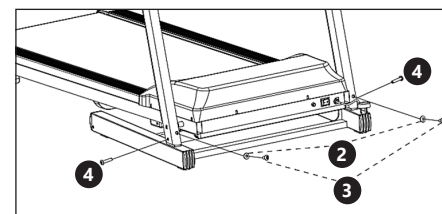
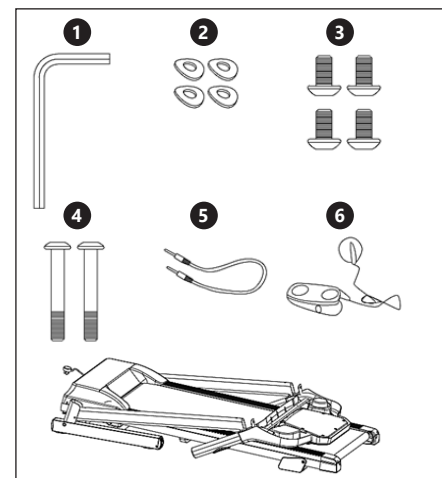
1. Vstupy MP3 / USB / SD – pro přehrávání hudebních souborů
2. Displej
3. Tlačítka pro ovládání hudebního přehrávače
4. Tlačítka pro volbu rychlosti
5. Tlačítko pro volbu programu tréninku
6. Tlačítko pro spuštění běžícího pásu
7. Tlačítko pro změnu režimu
8. Nouzový bezpečnostní vypínač
9. Tlačítko pro snížení hodnoty
10. Tlačítko pro zastavení běžícího pásu
11. Tlačítko pro zvýšení hodnoty

3.2. PŘÍPRAVA K PRÁCI

UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

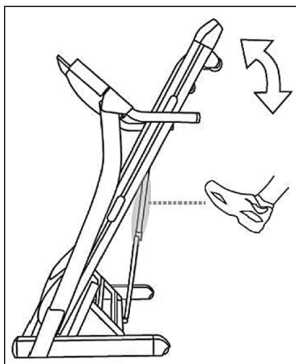
Teplota okolí nesmí být vyšší než 40°C a relativní vlhkost nesmí být vyšší než 85%. Zařízení postavte takovým způsobem, aby byla zajištěna dobrá cirkulace vzduchu. Vzdálenost zařízení od stěny by neměla být menší než 60 cm. Zařízení se musí nacházet daleko od jakéhokoli horkého povrchu. Zařízení vždy používejte na rovnoměrném, stabilním, čistém a ohnivzdorném povrchu, mimo dosah dětí a osob s omezenými psychickými, smyslovými a duševními funkcemi. Zařízení umístěte takovým způsobem, abyste v každém okamžiku měli ničem nezatarasený přístup k elektrické zásuvce. Ujistěte se, aby hodnoty proudu, kterým je zařízení napájeno, byly shodné s údaji uvedenými na technickém štítku zařízení!

MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ



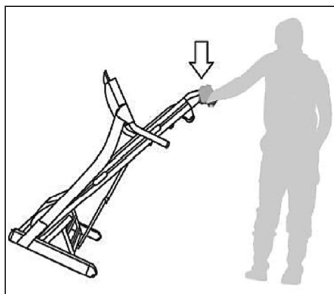
SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ

Ujistěte se, že běžecký pás je nejen vypnutý, ale i odpojený od zdroje napájení. Základnu s běžeckým pásem zvedněte nahoru (ve směru ovládacího panelu) – mělo by být cítit podporu hydraulického válce. Zvedejte pás, dokud nezaklapne zámek hydraulického válce. Pro rozložení běžeckého pásu je třeba nohou stisknout a uvolnit zámek hydraulického válce a poté spustit základnu směrem k podlaze.



PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU

Ke složenému běžeckému pásu se postavte čelem, nakloňte jej k sobě a táhněte za příčku zespodu pásu, tak aby jeho váha spočívala na kolečkách umístěných na konci základny.



3.3. PRÁCE SE ZAŘÍZENÍM

Po rozložení a smontování zařízení je třeba je připojit ke zdroji napájení. Ujistěte se, že nouzový bezpečnostní vypínač je správně zatlačen do konzoly ovládacího panelu a jeho druhý konec (klip) připevněn k oděvu trénující osoby.

- A. Funkce ovládacích tlačítek na ovládacím panelu
- „M“: tlačítko pro volbu programu – tímto tlačítkem potvrdíte všechna nastavení a vstoupíte do tréninkových režimů
 - „+“: tlačítko pro zvýšení hodnoty – tímto tlačítkem vybíráte tréninkový režim a navýšujete hodnotu parametru
 - „-“: tlačítko pro snížení hodnoty – tímto tlačítkem volíte tréninkový režim a snižujete hodnotu parametru
 - „P“: tlačítko pro volbu naprogramovaných tréninků – tímto tlačítkem vyberete speciálně nastavený tréninkový program

- Tlačítka pro přehrávání hudby – (postupně zleva doprava) snížení hlasitosti; zvýšení hlasitosti; spouštění přehrávání/pauza; předchozí skladba; následující skladba

B. Funkce na displeji

TIME	Délka tréninku. Pokud nenastavíte dobu trvání, časovač bude odpočítávat dobu od začátku tréninku (zapnutí běžeckého pásu) v rozsahu od 00:00-99:00 minut. Pokud nastavíte odpočítávací dobu v rozmezí od 5:00-99:00 minut, časovač bude odpočítávat dobu do konce tréninku.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v rozsahu od 1-12 km/h
DIS	Vzdálenost Pokud není vzdálenost nastavena, bude měřena od začátku tréninku – 0,00 km do 99,5 km. Odpočítává se po 0,1 km. Vzdálenost ke zdolání je možno nastavit v rozmezí od 0,5 – 99,5 km a bude se odpočítávat až do jejího konce.
CAL	Spálené kalorie Pokud není nastaven žádný limit pro kalorie, zařízení spočítá množství od začátku tréninku, tzn. od 0 do max. 995. Limit pro kalorie je možno nastavit v rozmezí od 10-995, počítání po 5 kaloriích.
PULSE	Měření tepové frekvence Uchopte pevně rukojeti pro měření tepové frekvence (7), zařízení změří Váš srdeční tep. Během měření tepové frekvence bude displej blikat kontrolka „srdce“.

- C. Spouštění / vypínání zařízení – začátek tréninku
Pro spuštění stroje a zahájení tréninku je třeba na ovládacím panelu stisknout tlačítko „START“ (6). Pro zastavení stroje stiskněte tlačítko „STOP“ (10). Alternativně se zařízení zastaví, pokud dojde k přerušení spojení mezi nouzovým bezpečnostním vypínačem (8) a konzolí.
- UPOZORNĚNÍ: Před vstupem na pohyblivý běžecký pás se nejprve postavte na bočních nepohyblivých lištách. Poté spustíte pás a pomocí tlačítek „+“ / „-“ nastavte vyhovující rychlost pro vstup na pás. Nikdy nespouštějte běžecký pás, pokud na něm stojíte!
- D. Rychlý trénink
Pro rychlý start tréninku na ovládacím panelu stiskněte příslušné tlačítko pro volbu rychlosti (4) – příslušné číslo znamená rychlost v km/h a poté tlačítko „START“ (6). Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko „STOP“ (10).
- E. Režim naprogramovaných tréninků
Zařízení má naprogramováno 12 speciálních režimů simulovaných tréninků. V režimu programu vyberte tlačítkem „P“ (5) jeden z 12 speciálně nastavených režimů (P1-P12) – tabulka obsahuje stupnici intenzity:

P1		P7	
P2		P8	
P3		P9	
P4		P10	
P5		P11	
P6		P12	

P1	Zahřátí
P2	Náhodný
P3	Běh 5K (silniční 5 kilometrů)
P4	Závody
P5	Hubnutí
P6	Běh do kopce
P7	Běh na čas
P8	Vytrvalostní běh
P9	Spalování kalorií
P10	Horský běh
P11	Plážové sporty
P12	Běh v terénu

Tlačítkem „START“ (6) potvrdíte a zahájíte vybraný tréninkový režim.

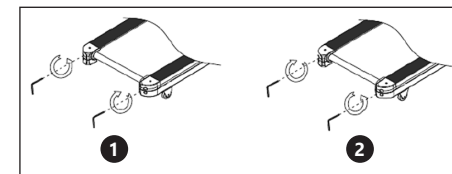
3.4. ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA

- a) Před každým čištěním, seřizováním, výměnou příslušenství a také vždy, když zařízení nepoužíváte, vytáhněte síťovou zástrčku a nechte zařízení úplně vychladnout. Počkejte, až se rotující prvky zastaví.
- b) K čištění povrchu zařízení používejte výhradně prostředky neobsahující žíravé látky.
- c) Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu svitu.
- d) Je zakázáno zařízení polévat vodou nebo je do vody ponořovat.
- e) Dávejte pozor, aby se ventilačními otvory nacházejícími se na krytu zařízení nedostala dovnitř voda.
- f) Pravidelně provádějte revize zařízení a kontrolujte, zda je technicky způsobilé a není poškozeno.
- g) K čištění používejte měkký hadřík.
- h) K čištění nepoužívejte ostré ani kovové předměty (například drátěný kartáč nebo kovovou obrabečku), protože mohou poškodit povrch materiálu, z něhož je zařízení vyrobeno.

- i) Zařízení nečistěte přípravky s kyselým pH, dezinfekčními prostředky, ředidly, palivem, oleji nebo jinými chemickými látkami, může to poškodit zařízení.
- j) Nejméně jedenkrát za rok vysavačem nebo stlačeným vzduchem očistěte motor zařízení od nahromaděného prachu a jiných nečistot.
- k) Běžecký pás zařízení čistěte vlhkým hadříkem a dbejte na to, aby se vlhkost nedostala do styku s elektrickými komponenty zařízení.
- l) Pravidelně promazávejte třecí prvky pásu pomocí dodaného maziva. V závislosti na četnosti použití promazávejte jednou ročně nebo každé 3 měsíce.
- m) Pravidelně kontrolujte napnutí běžeckého pásu – příliš volný může sklouzávat, zatímco příliš napnutý může být během provozu hlučný a v důsledku toho může dojít k rychlejšímu opotřebení součástí. Dokonale napnutý pás by mělo být možné ve středu trenažéru zvednout do výšky cca 50-75 mm.

VYCENTROVÁNÍ PÁSU TRENAŽÉRU

Postavte trenažér na rovném povrchu, spustte zařízení rychlostí 6-8 km/h a sledujte pás. Zastavte trenažér, a pokud se pás sesunul napravo, je třeba jeho pravý upevňovací šroub dotáhnout o půl otáčky (ve směru hodinových ručiček) a levý šroub povolit o půl otáčky (proti směru hodinových ručiček) – viz obrázek 1. Pokud se pás sesunul doleva je třeba pravý šroub povolit o půl otáčky a levý dotáhnout o půl otáčky – viz obrázek 2.



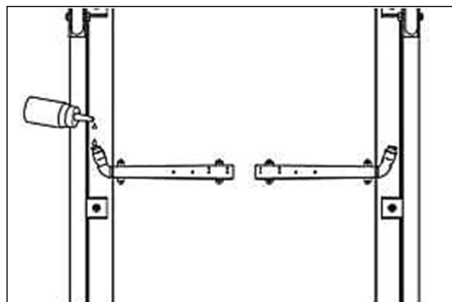
Poté opětovně spustte běžící pás na min. 15 sekund rychlostí 4 km/h a opět zkontrolujte polohu pásu, pokud nadále vyžaduje úpravu, opět dotáhněte nebo povolte šrouby dle výše uvedeného postupu.

MAZÁNÍ

Správné mazání panelu pod pásem a kuličkových ložisek napínačů pásu zaručuje bezproblémový a dlouhodobý provoz stroje. Po cca 25 hodinách práce nebo 2-3 měsících je třeba aplikovat trochu speciálního maziva (dodává se se zařízením) a tento postup opakovat po každých 50 hodinách práce nebo co 5-6 měsíců.

Chcete-li zkontrolovat správné namazání pásu, je třeba zvednout jednu jeho stranu a zkontrolovat jeho spodní povrch – pokud je hladký na dotek, nepotřebuje promazat a pokud je suchý, namažte jej.

Chcete-li promazat pás, je třeba zvednout jednu část pásu a doplnit mazivo do maznice pásu ze strany válečků. Poté běžecký trenažér spusťte na 3-5 minut, aby se mazivo rovnoměrně naneslo.



UPOZORNĚNÍ: S množstvím maziva to nikdy nepřehánějte, protože pás trenažéru může sklouzávat z válečků! Nemažte používanou část běžeckého pásu! Přebytečné mazivo okamžitě odstraňte. K údržbě se doporučuje používat mazací tuk na bázi oleje bez silikonu.

LIKVIDACE OPOTŘEBENÝCH ZAŘÍZENÍ

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

FR MANUEL D'UTILISATION

DÉTAILS TECHNIQUES

Description des paramètres	Valeur des paramètres
Nom du produit	TAPIS ROULANT
Modèle	GR-MG31
Tension nominale [V~]/ Fréquence [Hz]	230/50
Puissance nominale [W]	600
Classe de protection	I
Classe de protection IP	IPX0
Classe d'appareil	H (usage domestique)
Dimensions [mm]	Déplié : 1525x710x1205 Plié : 840x710x1356
Poids [kg]	39
Régla de l'inclinaison du tapis roulant [°]	1/3
Régla de la vitesse du tapis roulant [km/h]	1-12
Poids maximal autorisé de l'utilisateur [kg]	120
Surface effective du tapis roulant [mm]	1200x420

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. L'appareil a été mis au point et fabriqué en tenant compte des progrès techniques et de la réduction de bruit afin de réduire au maximum les risques liés aux émissions sonores.

SYMBOLS

	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. N'utilisez pas l'appareil dans des pièces où le taux d'humidité est très élevé, ni à proximité immédiate de récipients d'eau ! Ne mouillez pas l'appareil. Risque de chocs électriques !

2.1. SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- 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.
- 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.
- Ne touchez pas l'appareil lorsque vos mains sont humides ou mouillées.
- N'utilisez pas le câble d'une manière différant 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.
- 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.
- 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 (CO₂) 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) Ne touchez ni les pièces mobiles, ni les accessoires à moins que l'appareil n'ait été préalablement débranché.
- k) Il est défendu de pousser, de déplacer ou de tourner l'appareil pendant son fonctionnement.
- l) Ne laissez pas l'appareil fonctionner sans surveillance.
- m) Nettoyez régulièrement l'appareil pour en prévenir l'encrassement.
- n) 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.
- o) Il est défendu de modifier l'appareil pour en changer les paramètres ou la construction.
- p) Gardez le produit à l'écart des sources de feu et de chaleur.
- q) Ne surchargez pas l'appareil.
- r) Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
- s) Avant de commencer à vous entraîner, consultez un médecin afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
- t) Avant d'utiliser l'appareil, faites toujours des échauffements.
- u) 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.
- v) Placez le banc 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.
- w) 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.
- x) N'utilisez pas le produit dans l'heure précédant ou suivant un repas; vous pourriez souffrir d'effets secondaires indésirables.
- y) Gardez l'appareil à l'abri de l'humidité et de la poussière.
- z) Une personne à la fois peut utiliser l'appareil.
- aa) Arrêtez de faire de l'exercice lorsque vous vous sentez fatigué ou épuisé
- bb) Il n'est pas recommandé aux femmes enceintes d'utiliser l'appareil.
- cc) Ne descendez pas de l'appareil lorsque le tapis mobile est en marche.
- dd) N'utilisez pas l'appareil lorsqu'il n'est pas correctement déplié.
- ee) Ne placez pas d'objets sur le tapis de course.
- ff) Ne commencez pas l'entraînement sans la clé de sécurité.
- gg) Il est recommandé d'utiliser des chaussures de sport lors de l'utilisation de l'appareil.



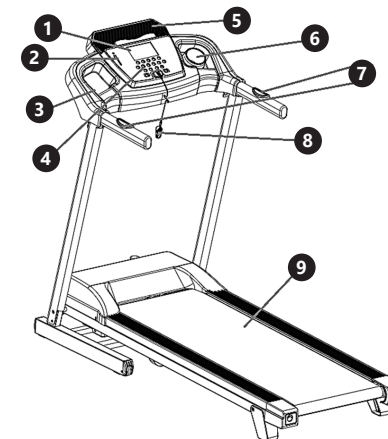
ATTENTION! Bien que l'appareil ait été conçu en accordant une attention spéciale à la sécurité et qu'il comporte des dispositifs de protection ainsi que des caractéristiques de sécurité supplémentaires, il n'est pas possible d'exclure entièrement tout risque de blessure lors de son utilisation. Nous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

3. CONDITIONS D'UTILISATION

Le produit est conçu pour l'entraînement aux mouvements simulant des conditions allant de la marche à la course. Le produit est destiné uniquement à l'utilisation privée!

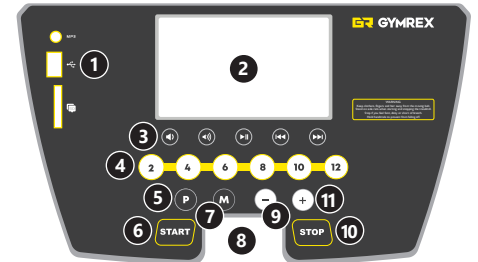
L'utilisateur porte l'entière responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inapproprié.

3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL



1. Ecran d'affichage
2. Entrées MP3/USB/SD
3. Support pour téléphone, etc.
4. Console du panneau de contrôle
5. Haut-parleur
6. Porte-bouteille
7. Poignée du cardiomètre
8. Arrêt d'urgence
9. Tapis roulant

PANNEAU DE CONTRÔLE



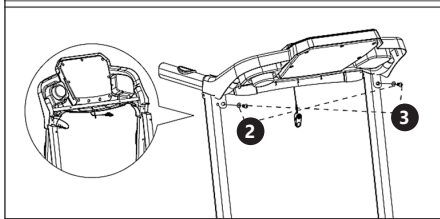
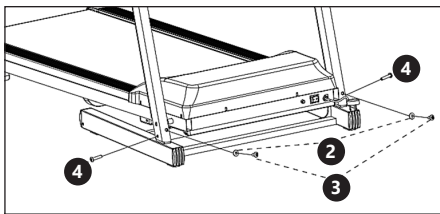
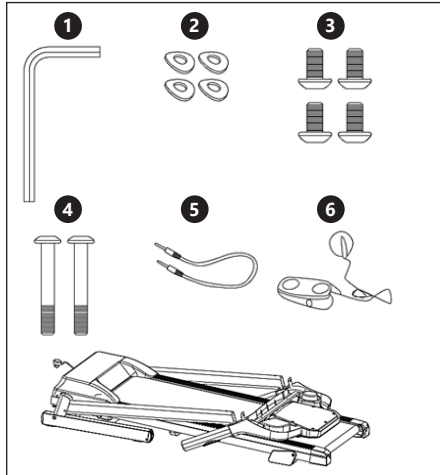
1. Entrées MP3 / USB / SD - pour la lecture de fichiers audio
2. Ecran d'affichage
3. Boutons de commande pour le lecteur audio
4. Boutons de sélection de la vitesse
5. Boutons de sélection du programme d'exercices
6. Bouton de démarrage du tapis roulant
7. Bouton de changement de mode
8. Arrêt d'urgence
9. Bouton de réduction de la valeur
10. Bouton d'arrêt du tapis roulant
11. Bouton d'augmentation de la valeur

3.2. PRÉPARATION À L'UTILISATION

CHOIX DE L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

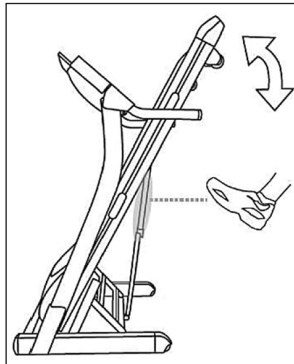
La température ambiante ne doit pas dépasser 40°C et le taux d'humidité relative ne doit pas être de plus de 85%. Positionnez l'appareil de sorte qu'une bonne circulation d'air soit assurée. Vérifiez qu'un espace d'au moins 60 cm est libre de chaque côté de l'appareil. Tenez l'appareil à l'écart des surfaces chaudes. Utilisez 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.

MONTAGE DE L'APPAREIL



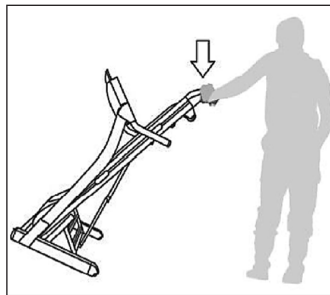
PLIAGE/DÉPLIAGE

Assurez-vous que le tapis roulant est non seulement éteint, mais aussi débranché de l'alimentation électrique. Soulevez la base avec le tapis roulant vers le haut (vers le panneau de contrôle) - vous devez sentir l'assistance de l'actionneur. Soulevez-la jusqu'à ce que le verrou de l'actionneur se mette en place. Pour déplier le tapis roulant, relâchez le verrou de l'actionneur en appuyant avec votre pied, puis faites descendre la base avec la courroie vers le sol.



POUR DEPLACER LE TAPIS ROULANT

Lorsque le tapis roulant est plié, mettez-vous devant l'appareil, inclinez-le dans votre direction en tirant sur la barre transversale située en dessous du tapis roulant de manière à ce que son poids repose sur les roulettes situées aux extrémités de la base.



3.3. UTILISATION DE L'APPAREIL

Après avoir déplié et assemblé l'appareil, branchez-le à l'alimentation électrique. Assurez-vous que le bouton d'arrêt d'urgence est correctement inséré dans la console du panneau de commande et que son autre extrémité (la boucle) est fixée aux vêtements de l'utilisateur.

A. Fonction des boutons de commande sur le panneau de contrôle

- « M » : bouton de sélection du programme - ce bouton, vous permet de valider tous les paramètres et d'entrer dans les modes d'exercice
- « + » : bouton pour augmenter la valeur - ce bouton vous permet de sélectionner le mode d'entraînement et d'augmenter la valeur du paramètre
- « - » : bouton pour réduire la valeur - ce bouton vous permet de sélectionner le mode d'entraînement et de réduire la valeur du paramètre
- « P » : bouton pour sélectionner les exercices programmés - ce bouton permet de sélectionner un programme d'exercices spécialement défini
- Boutons du lecteur audio - (de gauche à droite) réduire le volume ; augmenter le volume, démarrer la lecture/pause ; piste précédente ; piste suivante

B. Fonctions de l'écran d'affichage

TIME	Durée de l'entraînement. Si la durée n'est pas réglée, le compte à rebours commencera dès le début de l'entraînement (démarrage du tapis roulant) et se situera entre 00:00 et 99:00 minutes. Si un compte à rebours est réglé entre 5:00 et 99:00 minutes, l'horloge indiquera le temps restant jusqu'à la fin de l'entraînement.
SPEED	Affiche la vitesse actuelle sur le tapis entre 1 et 12 km/h
DIS	La distance à parcourir Si la distance n'est pas réglée, elle sera mesurée à partir du début de l'entraînement - 0,00 km jusqu'à 99,5 km. Chaque pas correspond à 0,1 km. Vous pouvez régler la distance à parcourir entre 0,5 et 99,5 km, et elle sera décomptée jusqu'à sa fin.
CAL	Calories brûlées S'il n'y a pas de limite de calories réglées, l'appareil décompte la quantité à partir du début de l'entraînement, c'est-à-dire de 0 jusqu'à un maximum de 995. Vous pouvez fixer la limite de calories entre 10 et 995, avec un pas de 5 calories.
PULSE	Mesure du rythme cardiaque Tenez fermement les poignées du cardiomètre (7) et l'appareil mesurera votre pouls. Pendant que l'appareil lit votre rythme cardiaque, le voyant du rythme cardiaque clignote sur l'écran.

C. Démarrer/arrêter l'appareil - commencer l'entraînement

Pour démarrer l'appareil et commencer l'entraînement, appuyez sur le bouton „START” du panneau de contrôle (6). Pour arrêter l'appareil, appuyez sur le bouton „STOP”. (10). Le fonctionnement de l'appareil est également interrompu si la connexion de l'interrupteur d'arrêt d'urgence (8) à la console est rompue.

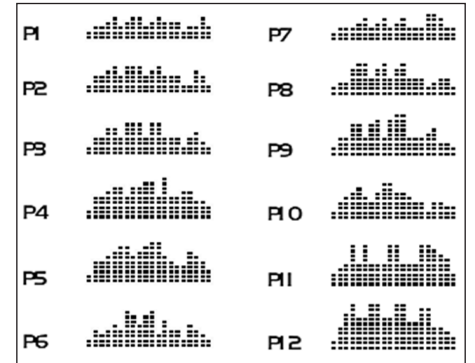
REMARQUE : Avant de vous mettre sur le tapis roulant, vous devez d'abord vous tenir debout sur ses lattes fixes situées aux extrémités. Ensuite, démarrez le tapis roulant et ajustez la vitesse souhaitée en appuyant sur les boutons « + »/ « - ». Ne démarrez jamais le tapis roulant lorsque vous êtes dessus !

D. Entraînement rapide

Afin de commencer rapidement votre entraînement, appuyez sur le bouton de sélection de vitesse approprié (4) sur le panneau de contrôle - les chiffres indiqués correspondent à la vitesse en km/h - puis appuyez sur le bouton « START ». (6). Pour mettre fin à votre entraînement, appuyez sur le bouton « STOP ». (10).

E. Mode d'exercices programmés

L'appareil dispose de 12 modes d'exercices simulés spécialement programmés. En mode programme, sélectionnez l'un des 12 modes spécialement sélectionnés (P1-P12) avec le bouton « P » (5) - le graphique montre l'échelle d'effort :



P1	Échauffement
P2	Aléatoire
P3	Course de 5 km (5 km de course dans la rue)
P4	Compétition
P5	Perte de poids
P6	Course en montée
P7	Course contre la montre
P8	Course de fond
P9	Dépense de calories
P10	Course en montagne
P11	Sports de plage
P12	Cross-country

Utilisez le bouton « START » (6) pour confirmer et démarrer le mode d'exercice donné.

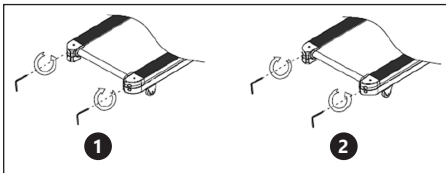
3.4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- 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. Attendez que les éléments en rotation s'arrêtent.
- Pour nettoyer les différentes surfaces, n'utilisez que des produits sans agents corrosifs.
- 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.
- Évitez que de l'eau ne pénètre à l'intérieur de l'appareil par l'intermédiaire des orifices de ventilation du boîtier.
- Contrôlez régulièrement l'appareil pour vous assurer qu'il fonctionne correctement et ne présente aucun dommage.
- Utilisez un chiffon doux lors du nettoyage.
- N'utilisez aucun objet présentant des arêtes tranchantes, ni objet métallique (tels qu'une brosse ou une spatule en métal) pour le nettoyage car ils pourraient endommager la surface de l'appareil.

- i) Ne nettoyez pas l'appareil pas avec des substances acides. L'équipement médical, les solvants, les carburants, les huiles et les produits chimiques peuvent endommager l'appareil.
- j) Nettoyez le moteur de l'appareil de la poussière et des autres saletés accumulées avec un aspirateur ou de l'air comprimé au moins une fois par an.
- k) Nettoyez la courroie du tapis roulant avec un chiffon humide, en veillant à ce que l'humidité ne pénètre pas dans les composants électriques de l'appareil.
- l) Lubrifiez régulièrement les éléments de friction de la courroie avec l'huile fournie. En fonction de la fréquence d'utilisation, lubrifiez : une fois par an - tous les 3 mois
- m) Vérifiez régulièrement la tension de la courroie du tapis roulant - si elle est trop relâchée, elle risque de glisser, tandis que si elle est trop tendue, elle risque de faire du bruit pendant le fonctionnement et ainsi contribuer à une usure plus rapide des composants. La courroie correctement tendue doit pouvoir être soulevée au centre de la piste à une hauteur de 50 à 75 mm

CENTRAGE DE LA COURROIE DU TAPIS ROULANT

Placez le tapis roulant sur une surface plane, lancez l'appareil à 6-8 km/h et observez la courroie du tapis roulant. Arrêtez le tapis roulant et si la bande a glissé vers la droite, serrez la vis de fixation droite d'un demi-tour (dans le sens des aiguilles d'une montre) et la vis de fixation gauche d'un demi-tour (dans le sens contraire des aiguilles d'une montre) - voir la figure 1. Si la bande a glissé vers la gauche, desserrez la vis de fixation droite d'un demi-tour et la vis de fixation gauche d'un demi-tour - voir la figure 2.



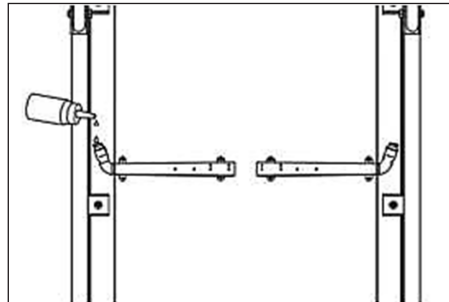
Ensuite, redémarrez le tapis roulant à la vitesse de 4 km/h pendant au moins 15 secondes et vérifiez à nouveau l'alignement de la courroie. Si elle nécessite encore un ajustement, tournez les vis dans le bon sens d'un demi-tour comme indiqué sur le schéma ci-dessus.

LUBRIFICATION

Une lubrification adéquate du panneau sous la courroie et des roulements des tendeurs de courroie garantit une longue durée de vie sans défaillance. Après environ 25 heures de fonctionnement ou 2 à 3 mois, appliquez une huile spéciale (fournie avec l'appareil) et répétez l'opération toutes les 50 heures de fonctionnement ou tous les 5 à 6 mois.

Pour vérifier la bonne lubrification de la courroie, soulevez un côté de la courroie et vérifiez sa face inférieure - si elle est lisse au toucher, il n'est pas nécessaire de la lubrifier, et si elle est sèche, il faut la lubrifier.

Pour lubrifier la courroie, soulevez une partie de la courroie et ajoutez de l'huile dans le lubrificateur du côté des rouleaux. Ensuite, lancez le tapis roulant pour 3 à 5 minutes afin que l'huile soit répartie de façon uniforme.



ATTENTION : Evitez de trop lubrifier, car la courroie peut déraiper des rouleaux ! Ne lubrifiez pas la partie d'usure du tapis roulant ! Enlevez immédiatement l'excès d'huile. Pour l'entretien, nous recommandons un lubrificateur à base d'huile sans silicone.

MISE AU REBUT DES APPAREILS USAGÉS

À la fin de sa vie, ce produit ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères ; il doit impérativement être remis dans un point de collecte et de recyclage pour appareils électroniques et électroménagers. Un symbole à cet effet figure sur le produit, l'emballage ou dans le manuel d'utilisation. Les matériaux utilisés lors de la fabrication de l'appareil sont recyclables conformément à leur désignation. En recyclant ces matériaux, en les réutilisant ou en utilisant les appareils usagés d'une autre manière, vous contribuez grandement à protéger notre environnement. Pour obtenir de plus amples informations sur les points de collecte appropriés, adressez-vous à vos autorités locales.

IT ISTRUZIONI PER L'USO

DATI TECNICI

Parametri - Descrizione	Parametri - Valore
Nome del prodotto	TAPIS ROULANT
Modello	GR-MG31
Tensione nominale [V~]/ Frequenza [Hz]	230/50
Potenza nominale [W]	600
Classe di protezione	I
Classe di protezione IP	IPX0
Classe dell'apparecchio	H (uso domestico)
Dimensioni [mm]	Smontato: 1525x710x1205 Piegato: 840x710x1356
Peso [kg]	39
Regolazione dell'inclinazione [°]	1/3
Regolazione della velocità [km/h]	1-12
Peso massimo consentito dell'utente [kg]	120
Superficie effettiva [mm]	1200x420

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. L'apparecchiatura è stata progettata e realizzata tenendo in considerazione il progresso tecnico e la riduzione di rumore, in maniera tale da mantenere al minimo i possibili rischi derivanti dalle emissioni di rumore.

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. Non utilizzare l'apparecchio in ambienti con umidità molto elevata / nelle immediate vicinanze di contenitori d'acqua! Non bagnare il dispositivo. Rischio di scossa elettrica!

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 sconsiglia 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 (CO₂).
- 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, droghe 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 avviamenti 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 sciolti, 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 accendere o spegnere il dispositivo). I dispositivi con interruttore difettoso sono pericolosi quindi devono essere riparati.
- b) Scollegare 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 coperchi o 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.
- i) Evitare situazioni in cui l'unità si arresta a causa di un carico eccessivo durante il funzionamento. Ciò può causare il surriscaldamento dei componenti e quindi danni al dispositivo.
- j) Non toccare parti mobili o accessori senza aver scollegato il dispositivo dall'alimentazione.
- k) È vietato spostare o ruotare il dispositivo durante il funzionamento.
- l) Non lasciare il dispositivo incustodito mentre è in uso.
- m) Pulire regolarmente l'apparecchio in modo da evitare l'accumulo di sporcizia.
- n) Questo apparecchio non è un giocattolo! La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini a meno che non siano sotto la supervisione di un adulto.
- o) È vietato intervenire sulla costruzione del dispositivo per modificare i suoi parametri o la sua costruzione. Tenere dispositivi lontano da fonti di fuoco e calore.
- p) Non sovraccaricare il dispositivo.
- q) Il superamento del peso massimo consentito potrebbe danneggiare il dispositivo.
- r) Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
- s) Prima di utilizzare la panca multifunzione per addominali, eseguire esercizi di riscaldamento.
- t) Se durante l'allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- u) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di garantire una distanza di almeno 0,6 m attorno alla panca.
- v) Si consiglia di non utilizzare il dispositivo senza aver prima consultato un medico. Ciò vale in particolare:
 - per persone con particolari prescrizioni del medico oppure quando ci si sente male;
 - per persone con malattie gravi;
 - per persone con le seguenti malattie: pressione alta, malattie cardiache, sclerosi e trombosi;
 - per persone che soffrono di osteoporosi;
 - per persone con pacemaker o altri dispositivi medici impiantati.
- w) Non usare il dispositivo un'ora prima o dopo i pasti perché potrebbero presentarsi degli effetti indesiderati.
- x) Tenere il dispositivo lontano da umidità e polvere.
- y) Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- z) Interrompere gli esercizi in caso di stanchezza o affaticamento.
- aa) L'uso del dispositivo da parte delle donne in gravidanza non è raccomandato.
- bb) È vietato ad uscire dal dispositivo quando il nastro del tapis roulant è attivato.
- cc) Non mettere in funzione il dispositivo quando se non è disposto correttamente.
- dd) Non collocarew oggetti sul nastro del tapis roulant.
- ee) Non iniziare l'allenamento senza la chiave di sicurezza.
- ff) Si raccomanda di indossare scarpe sportive mentre si usa il dispositivo.
- gg) Si raccomanda di indossare scarpe sportive mentre si usa il dispositivo.

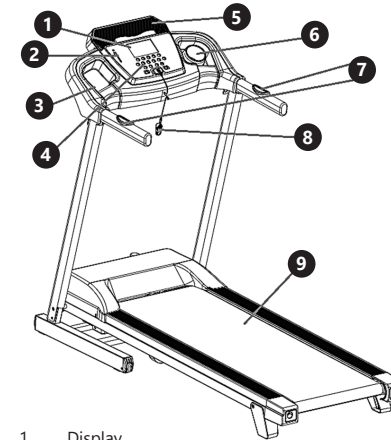
ATTENZIONE! Anche se l'apparecchiatura è stata progettata per essere sicura, sono presenti degli ulteriori meccanismi di sicurezza. Malgrado l'applicazione di queste misure supplementari di sicurezza sussiste comunque il rischio di ferirsi. Si raccomanda inoltre di usare cautela e buon senso.

3. CONDIZIONI D'USO

Il prodotto è stato progettato per l'allenamento motorio che simula le condizioni di movimento, dalla camminata alla corsa. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

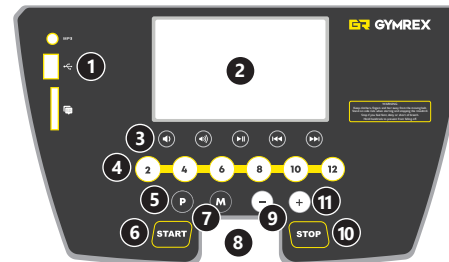
L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.

3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



1. Display
2. Ingressi MP3/USB/SD
3. Supporto per telefono, ecc.
4. Pannello di controllo
5. Altoparlante
6. Supporto portabottiglie
7. Cardiofrequenzimetro
8. Pulsante di arresto di emergenza
9. Pista

PANNELLO DI CONTROLLO



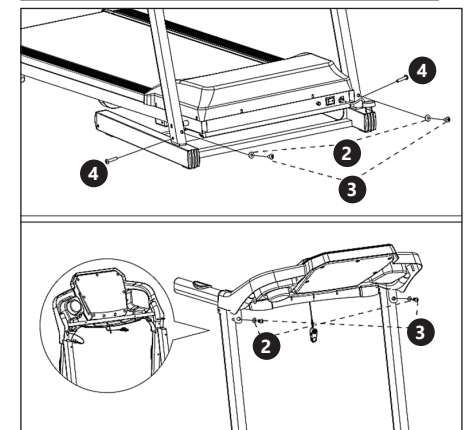
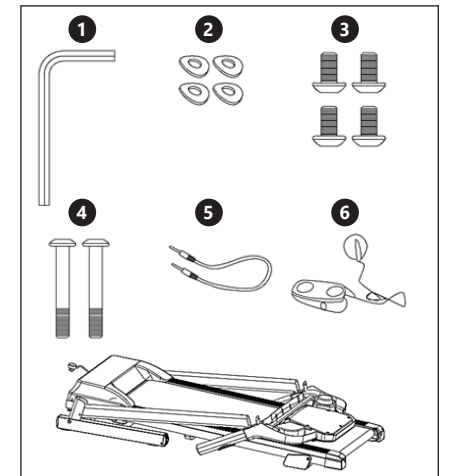
1. Ingressi MP3 / USB / SD - per la riproduzione di file musicali
2. Display
3. Pulsanti di controllo del lettore musicale
4. Pulsanti di selezione della velocità
5. Pulsante di selezione del programma di allenamento
6. Pulsante di avvio

7. Pulsante per il cambio di modalità
8. Pulsante di arresto di emergenza
9. Pulsante di riduzione del valore
10. Pulsante di arresto
11. Pulsante di aumento del valore

3.2. PREPARAZIONE AL FUNZIONAMENTO POSIZIONAMENTO DEL DISPOSITIVO

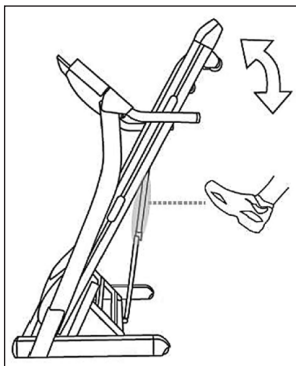
La temperatura ambiente non deve superare i 40°C e l'umidità relativa non deve superare l'85%. Posizionare l'apparecchio in modo da garantire una buona circolazione dell'aria. Garantire una distanza di almeno 60 cm tra il dispositivo e altri apparecchi o strutture circostanti. Tenere il dispositivo lontano 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.

MONTAGGIO DEL DISPOSITIVO



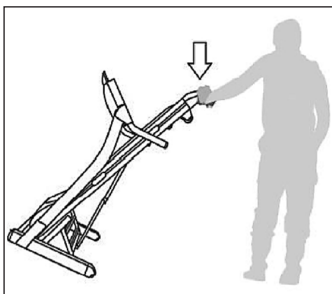
MONTAGGIO/SMONTAGGIO

Assicurarsi che il tapis roulant non sia solo spento ma anche scollegato dall'alimentazione elettrica. Sollevare la base con il nastro trasportatore verso l'alto (verso il pannello di controllo) - si dovrebbe sentire il servosterzo dell'attuatore. Sollevarla fino a quando la serratura dell'attuatore si blocca in posizione. Per smontare il dispositivo, rilasciare il blocco dell'attuatore con il piede e quindi abbassare la base con il nastro verso il pavimento.



MOVIMENTO DEI TAPIS ROULANT

Una volta piegata, stando in piedi davanti alla macchina, inclinarla verso di sé tirando la traversa nella parte inferiore della macchina in modo che il suo peso poggi sulle ruote alle estremità della base.



3.3. LAVORARE CON IL DISPOSITIVO

Dopo aver smontato e montato l'unità, collegarla all'alimentazione elettrica. Assicurarsi che il pulsante di arresto di emergenza sia correttamente premuto nella console del pannello di controllo e che la sua altra estremità (la fibbia) sia attaccata all'abbigliamento dell'utente.

- A. Funzione dei tasti di comando sul pannello di controllo
- "M": tasto di selezione del programma - con questo tasto si confermano tutte le impostazioni e si accede alle modalità di esercizi
 - "+": tasto di aumento del valore - con questo tasto si seleziona la modalità di allenamento e si aumenta il valore del parametro
 - "-": tasto di diminuzione del valore - con questo tasto si seleziona la modalità di allenamento e si diminuisce il valore del parametro

- "P": pulsante per selezionare gli esercizi programmati - con questo pulsante si seleziona un programma di esercizi desiderato
- Tasti del lettore musicale - (da sinistra a destra) diminuire il volume; aumentare il volume, avviare la riproduzione/pausa; brano precedente; brano successivo

B. Funzioni del display

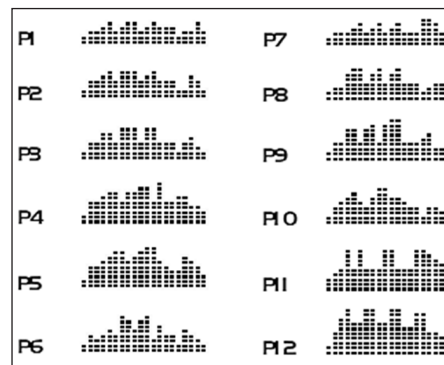
TIME	Tempo di allenamento. In mancanza di un'impostazione dell'ora, l'orologio calcolerà il tempo dal momento di inizio dell'allenamento (avvio del tapis roulant) da 00:00-99:00 minuti. Se viene impostato un conto alla rovescia compreso tra 5:00-99:00 minuti, l'orologio farà il conto alla rovescia fino alla fine dell'allenamento.
SPEED	Visualizza la velocità attuale tra 1-12 km/h
DIS	La distanza da percorrere In caso di mancanza di impostazione della distanza, questa sarà misurata dall'inizio dell'allenamento - da 0,00 km fino a 99,5 km. Ogni salto equivale a 0,1 km. La distanza da percorrere può essere impostata tra 0,5 e 99,5 km e sarà conteggiata fino alla fine.
CAL	Calorie bruciate In assenza di un limite di calorie, l'unità di misura conta la quantità dall'inizio dell'allenamento, cioè da 0 ad un massimo di 995. Il limite di calorie può essere impostato tra 10 e 995, un salto è di 5 calorie.
PULSE	Misurazione della frequenza cardiaca Tenere saldamente i cardiofrequenzimetri (7) e il dispositivo misurerà il nostro polso. Mentre il dispositivo legge la frequenza cardiaca, la spia della frequenza cardiaca lampeggia sul display.

- C. Avvio/arresto del dispositivo - avvio dell'allenamento
Per avviare il dispositivo e iniziare l'addestramento, premere il pulsante „START” (6) sul pannello di controllo. Per arrestare l'apparecchio, premere il tasto „STOP” (10). In alternativa, il funzionamento dell'unità viene arrestato se viene interrotto il collegamento dell'interruttore di arresto di emergenza (8) con la console.

NOTA: Prima di entrare nel tapis roulant mobile, è necessario posizionarsi sulle sue estremità fisse. Quindi avviare il tapis roulant e regolare la velocità conveniente premendo i tasti „+”/”-”. Mai avviare il tapis roulant standoci sopra!

- D. Allenamento rapido
Per iniziare velocemente l'allenamento, premere il tasto di selezione della velocità appropriato (4) sul pannello di controllo - il numero appropriato significa velocità in km/h - e quindi il tasto „START”. (6). Per terminare l'addestramento, premere il pulsante „STOP”. (10).

- E. Modalità di allenamento programmato
Il dispositivo dispone di 12 modalità di esercizi simulati appositamente programmate. Nella modalità di programma, selezionare uno delle 12 modalità appositamente selezionate (P1-P12) con il tasto „P” (5) - il grafico mostra la scala dello sforzo:



P1	Riscaldamento
P2	Casuale
P3	Run 5K (corsa di strada 5-km)
P4	Competizione
P5	Perdita di peso
P6	Corsa in salita
P7	Corsa a tempo
P8	Corsa a distanza
P9	Bruciare calorie
P10	Corsa in montagna
P11	Sport da spiaggia
P12	Corsa campestre

Per confermare e iniziare la modalità esercizio scelta, premere il pulsante „START” (6).

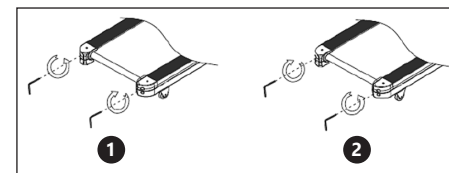
3.4. PULIZIA E MANUTENZIONE

- 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. Attendere che le parti rotanti si arrestino.
- Per pulire la superficie utilizzare solo detergenti senza ingredienti corrosivi.
- 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.
- Evitare che l'acqua entri nell'alloggiamento attraverso le aperture di ventilazione.
- Effettuare controlli regolari del dispositivo per mantenerlo efficiente e privo di danni.
- Per la pulizia utilizzare un panno morbido.

- Non utilizzare oggetti appuntiti o / e metallici (come una spazzola o una spatola metallica) per la pulizia, poiché potrebbero danneggiare la superficie del materiale con cui è fatto il dispositivo.
- Non pulire il dispositivo con sostanze acide. Attrezzature mediche, diluente per vernici, carburante, olio o altre sostanze chimiche possono danneggiare l'unità.
- Almeno una volta all'anno, pulire il motore dell'apparecchio dalla polvere accumulata e da altri contaminanti con un aspirapolvere o aria compressa.
- Pulire il nastro trasportatore del tapis roulant con un panno umido, facendo attenzione a non far penetrare umidità nei componenti elettrici dell'apparecchio.
- Lubrificare regolarmente le parti di attrito del nastro mediante l'olio in dotazione. A seconda di utilizzo, lubrificare: una volta all'anno - ogni 3 mesi
- Controllare regolarmente la tensione del nastro trasportatore - se è troppo allentato, può scivolare, mentre se è troppo stretto, può fare rumore durante il funzionamento e quindi contribuire ad una più rapida usura dei componenti. Il nastro dovrebbe essere in grado di essere sollevato al centro del tapis roulant ad un'altezza di 50-75 mm.

CENTRAGGIO DEL NASTRO DEL TAPIS ROULANT

Durante il posizionamento del tapis roulant su una superficie piana, azionare la macchina a 6-8 km/h e osservare il nastro. Fermare la macchina e se il nastro è scivolato verso destra, stringere la vite di fissaggio destra di mezzo giro (in senso orario) e la vite di fissaggio sinistra di mezzo giro (in senso antiorario) - vedi figura 1. Se il nastro è scivolato verso sinistra, allentare la vite di fissaggio destra di mezzo giro e la vite di fissaggio sinistra di mezzo giro - vedi figura 2.

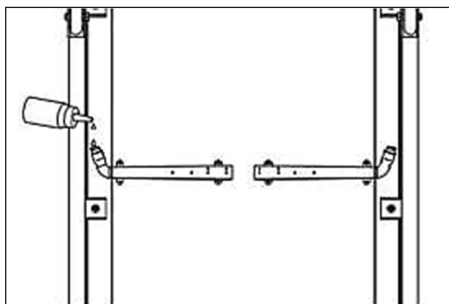


Successivamente riavviare la macchina per almeno 15 secondi a 4 km/h e controllare di nuovo l'allineamento del nastro, se necessario correggerlo ancora, girare le viti nella direzione corretta di mezzo giro, come mostrato nel diagramma sopra menzionato.

LUBRIFICAZIONE

Una corretta lubrificazione del pannello sotto il nastro e dei cuscinetti a rulli dei tendicinghia garantisce un lungo tempo di funzionamento senza guasti. Dopo circa 25 ore di funzionamento o ogni 2-3 mesi, applicare dell'olio speciale (fornito in dotazione) e ripetere l'operazione ogni 50 ore di funzionamento o ogni 5-6 mesi.

Per verificare se il nastro è stato lubrificato correttamente, sollevare un lato del nastro e controllare il suo lato inferiore - se è liscio al tatto, non ha bisogno di essere lubrificato, se invece è asciutto dovrebbe essere lubrificato. Per rilubrificare il nastro, sollevare una parte del nastro e aggiungere olio al lubrificatore sul lato del rullo. Quindi avviare la macchina per 3-5 minuti in modo che l'olio sia distribuito in modo uniforme.



ATTENZIONE: Non lubrificare eccessivamente, in quanto il nastro potrebbe scivolare via dai rulli! Non lubrificare la parte di usura del tapis roulant! Rimuovere immediatamente l'olio in eccesso. Per la manutenzione si consiglia un lubrificatore a base di olio senza silicone.

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 E CORRER
Modelo	GR-MG31
Voltaje [V ~]/Frecuencia [Hz]	230/50
Potencia nominal [W]	600
Clase de protección	I
Clase de protección IP	IPX0
Clase del aparato	H (uso doméstico)
Dimensiones [mm]	Desplegado: 1525x710x1205 Plegado: 840x710x1356
Peso [kg]	39
Regulación de la inclinación de la cinta [°]	1/3
Regulación de la velocidad de la cinta [km/h]	1-12
Peso máximo permitido del usuario [kg]	120
Superficie efectiva de la cinta [mm]	1200x420

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. Teniendo en cuenta los avances técnicos en materia de reducción del ruido, el equipo ha sido diseñado y fabricado para mantener el riesgo de emisiones sonoras al nivel más bajo posible.

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. ¡No utilice el aparato en locales con humedad muy elevada/en las inmediaciones de depósitos de agua! ¡No permita que el aparato se moje! ¡Peligro de electrocución!

2.1. SEGURIDAD ELÉCTRICA

- 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.
- 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 entrara agua en el aparato aumentaría el riesgo de daños y descargas eléctricas.
- No toque el dispositivo con las manos mojadas o húmedas.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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

- 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 (CO₂) para apagar el aparato.
- e) Conserve 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 sobrestime 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) No toque ninguna pieza o accesorio móvil a menos que el aparato haya sido desconectado de la corriente eléctrica.
- k) Está prohibido mover, cambiar o girar el aparato durante su funcionamiento.
- l) No deje este equipo sin supervisión mientras esté en funcionamiento.
- m) Limpie regularmente el dispositivo para evitar que la suciedad se incruste permanentemente.
- n) 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.
- o) Se prohíbe realizar cambios en la construcción del dispositivo para modificar sus parámetros o diseño.
- p) Mantenga el dispositivo alejado de fuentes de fuego o calor.
- q) No permita que el aparato se sobrecargue.
- r) Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
- s) Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
- t) Siempre haga ejercicios de calentamiento antes de usar el banco multifunción.
- u) 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.
- v) 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.
- w) 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 sufran osteoporosis,
 - personas con marcapasos u otros aparatos dispositivos médicos implantados.
- x) No utilice el dispositivo una hora antes o después de una comida, ya que pueden producirse efectos secundarios no deseados.
- y) Mantenga el dispositivo alejado de la humedad y del polvo.

- z) El dispositivo no debe ser usado por más de una persona al mismo tiempo.
- aa) Se debe dejar de hacer ejercicio al sentir cansancio o agotamiento.
- bb) No se recomienda que las mujeres embarazadas usen el dispositivo.
- cc) No abandone el dispositivo mientras la cinta de correr está en movimiento.
- dd) Si el dispositivo no está instalado correctamente, no lo ponga en marcha.
- ee) No coloque objetos sobre la cinta de correr.
- ff) No empiece el entrenamiento sin la llave de seguridad.
- gg) Mientras utiliza el dispositivo, use calzado deportivo.



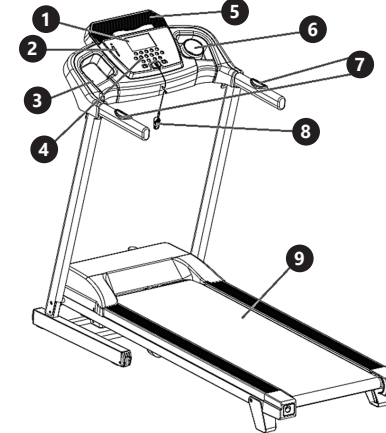
¡ATENCIÓN! Aunque en la fabricación de este aparato se ha prestado gran importancia a la seguridad, dispone de ciertos mecanismos de protección extras. A pesar del uso de elementos de seguridad adicionales, existe el riesgo de lesiones durante el funcionamiento, por lo que se recomienda proceder con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

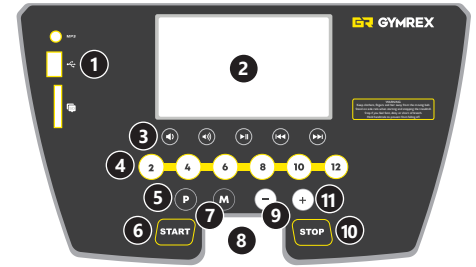
El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.

3.1. DESCRIPCIÓN DEL APARATO



- 1. Pantalla
- 2. Conexiones MP3/USB/SD
- 3. Soporte para móvil y similares
- 4. Consola del panel de control
- 5. Altavoz
- 6. Soporte para botella
- 7. Asas para medir el pulso
- 8. Interruptor de emergencia
- 9. Cinta de correr

PANEL DE CONTROL

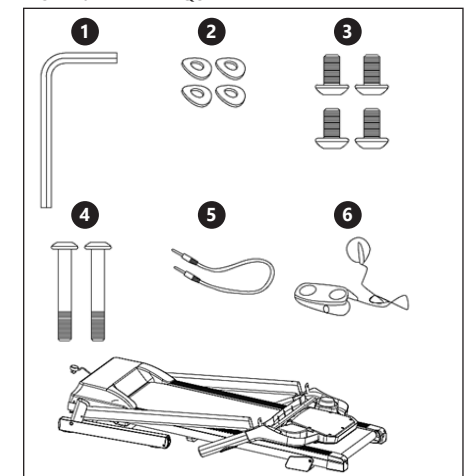


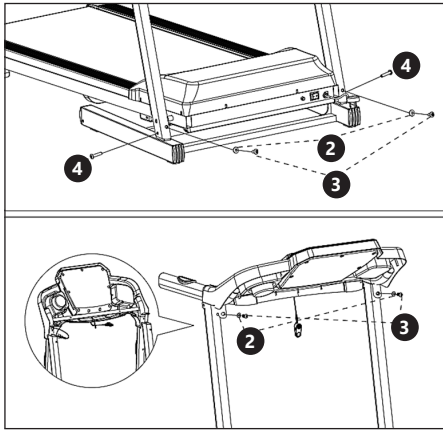
- 1. Conexiones MP3/USB/SD: para reproducir archivos de música
- 2. Pantalla
- 3. Botones de control del reproductor de música
- 4. Botones de ajuste de velocidad
- 5. Botón de selección del programa de ejercicios
- 6. Botón de arranque de la cinta
- 7. Botón de cambio de programa
- 8. Interruptor de emergencia
- 9. Botón de disminución de valor
- 10. Botón de interrupción de la cinta
- 11. Botón de aumento de valor

3.2. PREPARACIÓN PARA LA PUESTA EN MARCHA 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 60 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.

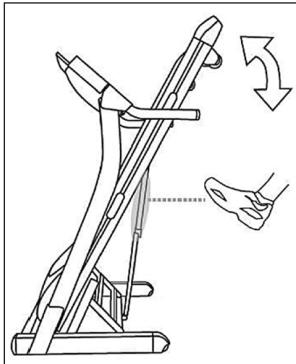
MONTAJE DE LA MÁQUINA





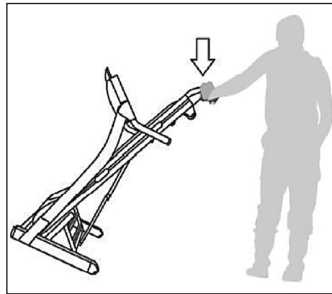
PLEGAR/DESPLEGAR

Asegúrese de que la cinta de correr esté apagada y desenchufada. Levante la base con la cinta (en dirección al panel de control). Debería notar el apoyo del actuador. Siga elevándola hasta que salte el bloqueo del actuador. Para desplegar la cinta, pise el bloqueo del actuador para soltarlo y descienda la base con la cinta hacia el suelo.



TRANSPORTE DE LA CINTA DE CORRER

Con la cinta plegada, póngase frente al aparato e inclínelo hacia usted tirando del travesaño en la parte de abajo de la cinta, de modo que su peso repose sobre las ruedas ubicadas en los extremos de la base.



3.3. MANEJO DEL APARATO

Después de montar y desplegar el aparato, enchúfelo a la red. Asegúrese de que el interruptor de emergencia esté bien metido en la consola del panel de control, y que su otro extremo (la pinza) esté enganchada a la ropa de la persona que entrene.

A. Funciones de los botones del panel de control

- "M": botón de selección de programa – este botón sirve para confirmar todos los ajustes y entrar en los programas de ejercicios
- "+": botón de aumento de valor – este botón sirve para elegir el modo de entrenamiento y aumentar los parámetros
- "-": botón de reducción de valor – este botón sirve para elegir el modo de entrenamiento y reducir los parámetros
- "P": botón de selección de los ejercicios programados – este botón sirve para elegir un programa de ejercicios con ajustes específicos
- Botones del reproductor de música – (de izquierda a derecha) sirven para reducir el volumen, aumentar el volumen, iniciar la reproducción/pausar, reproducir la canción anterior y reproducir la canción siguiente

B. Funciones de la pantalla

TIME	Tiempo de entrenamiento. Si no se ajusta el tiempo, el reloj contará el tiempo a partir del inicio del entrenamiento (puesta en marcha de la cinta) en un intervalo de 00:00-99:00 minutos. Si se ajusta la cuenta atrás, el reloj descontará el tiempo desde el inicio del entrenamiento en un intervalo de 05:00-99:00 minutos
SPEED	Muestra la velocidad actual de la cinta en un intervalo de 1-12 km/h
DIS	Distancia por recorrer Si no se ajusta este parámetro, la distancia se medirá desde el inicio del entrenamiento en un intervalo de 0,00-99,5 km. Cada salto equivale a 0,1 km. La distancia por recorrer se puede ajustar en un intervalo de 0,5-99,5 km y se medirá hasta completarse.

CAL	Calorías quemadas Si no establece un límite, el aparato medirá las calorías quemadas desde que el inicio del entrenamiento, entre 0 y un máximo de 995. El límite de calorías se puede ajustar en un intervalo de 10-995, donde cada salto equivale a 5 calorías.
PULSE	Medición del pulso Sujete fuerte las asas para medir el pulso (7) y el aparato se lo indicará. Mientras el aparato esté registrando la frecuencia cardíaca, en la pantalla parpadeará el testigo con forma de corazón.

C. Arranque/desconexión del aparato – inicio del entrenamiento

Para arrancar el aparato e iniciar el entrenamiento, pulse el botón START (6) en el panel de control. Para detener el aparato, pulse el botón STOP (10). De forma alternativa, el aparato dejará de funcionar si el interruptor de emergencia (8) se desconecta de la consola.

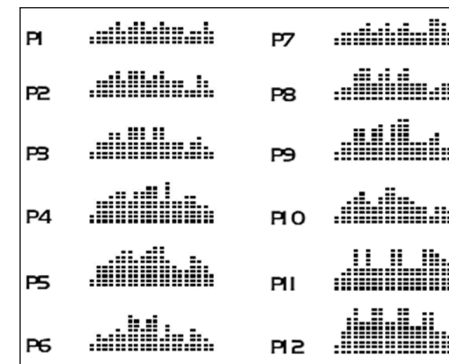
ATENCIÓN: Antes de subirse a la cinta en movimiento, póngase de pie sobre los listones inmóviles de ambos lados. A continuación, active la cinta y seleccione la velocidad deseada con los botones +/- ¡Nunca ponga en marcha la cinta estando de pie sobre ella!

D. Entrenamiento rápido

Para iniciar un entrenamiento rápido, pulse el botón de ajuste de velocidad (4) deseado en el panel de control (cada número se corresponde con la velocidad en km/h) y después pulse el botón START (6). Para finalizar el entrenamiento, pulse el botón STOP (10).

E. Modo de ejercicios programados

El aparato posee 12 modos de ejercicios simulados especialmente programados. En el modo de programa, elija con el botón P (5) uno de los 12 modos especialmente seleccionados (P1-P12). La gráfica muestra la escala del esfuerzo:



P1	Calentamiento
P2	Aleatorio
P3	Carrera 5K (5 kilómetros en calle)
P4	Competiciones
P5	Pérdida de peso
P6	Carrera cuesta arriba
P7	Carrera cronometrada
P8	Carrera de larga distancia
P9	Quema de calorías
P10	Carrera de montaña
P11	Deportes de playa
P12	Carrera campo a través

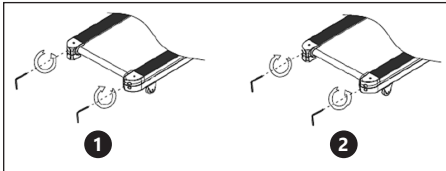
Pulse el botón START (6) para confirmar y comenzar el modo de ejercicio seleccionado.

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 enfríe completamente. Espere a que los elementos giratorios se detengan.
- Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
- 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.
- Evite que el agua se introduzca por los orificios de ventilación de la carcasa.
- 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 su limpieza utilizar un paño húmedo y suave.
- No utilizar para la limpieza objetos de metal puntiagudos y/o afilados (p.ej. cepillos metálicos o espátulas de metal), ya que podrían dañar la superficie del material del que está hecho el aparato.
- No limpie el aparato con limpiadores que puedan contener sustancias ácidas. Los aparatos médicos, disolventes, carburantes, aceites y otros químicos podrían dañar el producto.
- Limpe el polvo y la suciedad que se hayan acumulado en el motor del aparato al menos una vez al año con una aspiradora o aire comprimido.
- Limpe la cinta con un paño húmedo con mucho cuidado de que la humedad no alcance los componentes eléctricos del aparato.
- Lubrique frecuentemente los elementos de fricción del aparato con el aceite adjunto. En función de la frecuencia de uso, lubríquelos entre una vez al año y cada 3 meses.
- Compruebe periódicamente la tensión de la cinta: si estuviera muy floja, puede deslizarse, y si estuviera muy tensa, puede hacer mucho ruido mientras funcione y causar un desgaste más rápido de los componentes. Una cinta perfectamente tensa debería poder levantarse en la zona central del aparato a una altura de 50-75 mm.

CENTRADO DE LA CINTA

Coloque el aparato en una superficie lisa, enciéndalo a una velocidad de 6-8 km/h y observe la cinta. Detenga el aparato. Si la cinta se ha desplazado a la derecha, apriete el tornillo derecho medio giro (en el sentido de las agujas del reloj) y afloje el izquierdo otro medio giro (en el sentido contrario a las agujas del reloj): ver imagen 1. Por otro lado, si la cinta se ha desplazado hacia la izquierda, afloje medio giro el tornillo derecho y apriete medio giro el izquierdo: ver imagen 2.



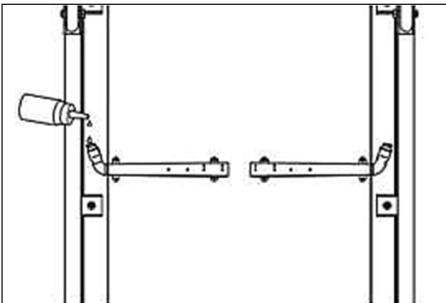
A continuación, vuelva a encender el aparato durante un mínimo de 15 segundos a 4 km/h y vuelva a comprobar la posición de la cinta. Si hubiera que corregirla de nuevo, vuelva a aflojar y apretar los tornillos medio giro en el sentido adecuado según el esquema explicado con anterioridad.

LUBRICACIÓN

Lubricar adecuadamente el panel bajo la cinta y los cojinetes de rodillos de los tensores de la cinta garantiza un funcionamiento duradero sin problemas. Después de aprox. 25 horas o 2-3 meses de funcionamiento, aplique el aceite especial adjunto al aparato. Repita esta acción cada 50 horas o 5-6 meses de trabajo.

Para comprobar si la cinta está bien lubricada, levante uno de sus lados y verifique la superficie inferior. Si es suave al tacto, no requiere lubricación, pero si está seca es necesario lubricarla.

Para lubricar la cinta, levante uno de sus lados y eche aceite al engrasador de la cinta de correr por el lado de los rodillos. A continuación, encienda la cinta de correr durante 3-5 minutos para que el aceite se extienda de manera uniforme.



ATENCIÓN: no exagere con la cantidad de aceite, ¡ya que la cinta podría deslizarse en los rodillos! ¡No lubrique la parte externa de la cinta de correr! Retire inmediatamente el exceso de aceite. Para el mantenimiento, se recomienda un lubricante a base de aceite sin silicona.

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.

FI KÄYTTÖOHJE

TEKNISET TIEDOT

Parametrin kuvaus	Parametrin arvo
Tuotteen nimi	JUOKSUMATTO
Malli	GR-MG31
Virtalähteen jännite [V~] / Taajuus [Hz]	230/50
Nimellisteho	600
Suojausluokka	I
Suojausaste IP	IPX0
Laiteluokka	H (kotikäyttö)
Mitat [mm]	Avattuna: 1525 x 710 x 1205 Kokoontaitettuna: 840 x 710 x 1356
Paino [kg]	39
Juoksumaton kaltevuuden säätö	1° / 3°
Juoksumaton nopeuden säätö [km/h]	1-12
Käyttäjän sallittu enimmäispaino [kg]	120
Juoksumaton tehokas pinta [mm]	1200x420

1. YLEISKUVAUS

Ohje on tarkoitettu turvallisen ja luotettavan käytön avuksi. Tuote on suunniteltu ja valmistettu tarkasti teknisten ohjeiden mukaan käyttäen uusinta tekniikkaa ja uusimpia komponentteja sekä noudattaen korkeimpia laatustandardeja.

ENNEN KÄYTÖN ALOITTAMISTA TÄMÄ OHJE ON LUETTAVA TARKASTI JA YMMÄRRETTÄVÄ.

Laitteen pitkän ja luotettavan toiminnan varmistamiseksi on välttämätöntä pitää huolta, että sitä käytetään oikein ja huolletaan tämän käyttöohjeen sisältämien ohjeiden mukaisesti. Tämän ohjeen sisältämät tekniset tiedot ja spesifikaatiot ovat ajan tasalla. Valmistaja pidättää oikeuden laadun parantamiseen liittyviin muutoksiin. Tekninen kehitys ja melun vähentämissäädösten huomioiden laite on suunniteltu ja rakennettu siten, että melupäästöistä aiheutuva riski on rajoitettu alimmalle tasolle.

SYMBOLIEN SELITYKSET

	Tuote täyttää sitä koskevien turvallisuusstandardien vaatimukset.
	Lue käyttöohje ennen käyttöä.
	Tuote on kierrätettävä.
	HUOMIO! tai VAROITUS! tai MUISTA! kuvaavat kyseistä tilannetta (yleinen varoitusmerkki).

	HUOMIO! Varoitus sähköiskun vaarasta!
	Vain sisäkäyttöön.
	Ei saa astua liikkuvalle juoksumatolle.
	Ei saa laittaa sormia tai esineitä laitteen liikkuviin osiin.

! HUOMIO! Tämän käyttöohjeen kuvat ovat vain viitteellisiä ja joissakin yksityiskohdissa ne voivat poiketa tuotteen todellisesta ulkonäöstä. Alkuperäinen käyttöohje on käyttöohjeen saksankielinen versio. Muut kieliversiot ovat käännöksiä saksan kielestä.

2. KÄYTTÖTURVALLISUUS

! HUOMIO! Lue kaikki turvallisuutta koskevat varoitukset ja kaikki ohjeet. Varoitusten noudattamatta jättäminen voi johtaa sähköiskuun, tulipaloon ja/tai vakaviin vammoihin tai kuolemaan. Varoituksissa ja käyttöohjeen kuvauksessa mainittu termi "laite" tai "tuote" viittaa: JUOKSUMATTOON

2.1. SÄHKÖTURVALLISUUS

- Laitteen pistokkeen pitää sopia pistorasiaan. Älä tee mitään muutoksia pistokkeeseen. Alkuperäiset pistokkeet ja yhteensopiva pistorasia vähentävät sähköiskun vaaraa.
- Vältä koskettamasta maadoitettuja osia kuten putket, lämpöpatterit, uunit ja jääkaapit. Sähköiskun vaara on suurempi, jos kehosi on maadoitettu ja koskettaa laitteita, jotka ovat alttiina suoralle sateelle, märille pinnoille ja toiminnalle kosteassa ympäristössä. Veden pääsy laitteeseen lisää sen vaurioitumisriskiä ja sähköiskun vaaraa.
- Älä koskaan kosketa laitetta märillä tai kosteilla käsillä.
- Älä käytä virtajohtoa epäasiallisella tavalla. Älä koskaan käytä sitä laitteen kantamiseen tai pistokkeen irrottamiseen pistorasiasta. Pidä virtajohto etäällä lämmönlähteestä, öljystä, terävistä reunoista tai liikkuvista osista. Vahingoittuneet tai sotkeutuneet virtajohdot lisäävät sähköiskun vaaraa.
- Jos laitteen käyttöä kosteassa ympäristössä ei voida välttää, on käytettävä vikavirtasuojakytkintä (RCD). RCD:n käyttö vähentää sähköiskun vaaraa.
- Laitteen käyttö on kiellettyä, jos virtajohto on vaurioitunut tai siinä on näkyviä kulumisen merkkejä. Vaurioituneen virtajohdon vaihto on annettava pätevän sähköasentajan tai valmistajan huollon tehtäväksi.
- Älä upota johtoa, pistoketta tai itse laitetta veteen tai muuhun nesteeseen sähköiskun välttämiseksi. Älä käytä laitetta märillä pinnoilla.

2.2. TURVALLISUUS TYÖPAIKALLA

- Älä käytä laitetta räjähdysvaarallisissa tiloissa, joissa on esimerkiksi helposti syttyviä nesteitä, kaasuja tai pölyä.
- Jos laitteen toiminnassa ilmenee vaurioita tai epäsuorallisuksia, sammuta se välittömästi ja ilmoita siitä valtuutetulle henkilölle.
- Laitteen saa korjata vain valmistajan huoltopalvelu. Omatoimisia korjauksia ei saa tehdä!

- d) Tuleen syttymisen tai tulipalon sattuessa käytä vain kuivajuuho- tai hiilidioksidisammuttimia (CO₂) jännitteellisen laitteen sammuttamiseen.
- e) Säilytä käyttöohje myöhempiä käyttöä varten. Jos laite luovutetaan kolmansille osapuolille, myös käyttöohje on luovutettava laitteen mukana.
- f) Pakkauksen osat ja pienet asennusosat pitää säilyttää lasten ulottumattomissa.
- g) Pidä laite poissa lasten ja eläinten ulottuvilta.

2.3. HENKILÖKOHTAINEN TURVALLISUUS

- a) Laitetta ei saa käyttää väsyneenä, sairaana, alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden vaikutuksen alaisena, jotka rajoittavat merkittävästi kykyä käyttää laitetta.
- b) Laitetta ei ole tarkoitettu henkilöiden (mukaan lukien lapset) käytettäväksi, joilla on alentuneet psyykkiset, sensoriset ja henkiset toiminnot tai joilla ei ole riittävää kokemusta ja/tai tietoa, jos he eivät ole heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa tai he eivät ole saaneet ohjeita, kuinka laitetta on käytettävä.
- c) Estä tahaton käynnistyminen varmistamalla, että kytkin on pois päältä-asennossa ennen kuin liität laitteen virtalähteeseen.
- d) Ei saa yliarvioida omia mahdollisuuksia. Säilytä kehon tasapaino koko ajan laitteen ollessa toiminnassa. Se mahdollistaa paremman laitteen hallinnan ennakoimattomissa tilanteissa.
- e) Ei saa pukeutua väljään asuun eikä kantaa koruja. Pidä hiukset ja vaatteet etäällä liikkuvista osista. Väljät vaatteet, korut tai pitkät hiukset voivat takertua laitteen liikkuviin osiin.
- f) Laite ei ole leikkikalu. Lapsia on valvottava, jotteivät he leikkisi laitteen kanssa.

2.4. LAITTEEN TURVALLINEN KÄYTTÖ

- a) Älä käytä laitetta, jos ON/OFF-kytkin ei toimi kunnolla (ei kytkä päälle eikä pois päältä). Laitteita, joita ei voida ohjata kytkimellä, ovat vaarallisia. Niitä ei saa käyttää ja ne pitää korjata.
- b) Ennen säätöjen, puhdistamisen ja huollon aloittamista laite on irrotettava virtalähteestä. Tämä ehkäisytöimenpide vähentää tahattoman käynnistämisen riskiä.
- c) Kun laitetta ei käytetä, se tulee säilyttää lasten ja sellaisten henkilöiden ulottumattomissa, jotka eivät tunne laitetta tai tätä käyttöohjetta. Laite on vaarallinen kokemattomien käyttäjien käsissä.
- d) Pidä laite hyvässä teknisessä kunnossa. Tarkista ennen jokaista käyttöä, ettei laitteessa ole yleisiä tai liikkuvien osien vaurioita (osien halkeamat tai kaikki muut tekijät, joilla voi olla vaikutus laitteen turvalliseen toimintaan). Jos laite on vaurioitunut, anna laite korjattavaksi ennen käyttöä.
- e) Laite on pidettävä poissa lasten ulottuvilta.
- f) Laitteen korjauksen ja huollon saa suorittaa vain pätevä henkilö käyttäen ainoastaan alkuperäisvaraosia. Se varmistaa turvallisen käytön.
- g) Älä irrota tehtaalla asennettuja suojia tai ruuveja, jotta laitteen toimivuus suunnitellulla tavalla on varmaa.
- h) Laitetta kuljetettaessa ja siirrettäessä säilytyspaikalta käyttöpaikkaan on otettava huomioon laitteiden käyttömaassa voimassa olevat käsin siirtoa koskevat työterveys- ja työturvallisuussäädökset.
- i) Vältettävä tilanteita, joissa laite pysähtyy suuren kuormituksen vaikutuksesta käytön aikana. Se voi aiheuttaa taajuusmuuttajan komponenttien ylikuumentumisen ja vahingoittaa sen seurauksena laitetta.
- j) Liikkuviin osiin tai varusteisiin ei saa koskea, jos laitetta ei ole irrotettu virtalähteestä.
- k) Laitteen siirtäminen, asennon muuttaminen tai kiertäminen on kiellettyä sen ollessa toiminnassa.
- l) Päälle kytkettyä laitetta ei saa jättää ilman valvontaa.
- m) Laite on puhdistettava säännöllisesti, jottei päästetä epäpuhtauksien pysyvään kerrostumiseen.
- n) Laite ei ole leikkikalu. Lapset eivät saa puhdistaa ja huoltaa laitetta ilman aikuisen valvontaa.
- o) Laitteen rakenteeseen puuttuminen sen parametrien tai rakenteen muuttamiseksi on kielletty.
- p) Laite on pidettävä etäällä syttymis- ja lämmönlähteistä.
- q) Älä ylikuormita laitetta.
- r) Jos käyttäjän paino ylittää sallitun maksimipainon, se voi aiheuttaa tuotteen vaurioitumisen.
- s) Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin selvittääksesi, ettei sinulla ole terveydellisiä vasta-aiheita.
- t) Suorita aina lämmittelyharjoitus ennen laitteen käytön aloittamista.
- u) Jos koet harjoitusten aikana häiritseviä oireita, kuten rintakipua, huimausta, hengenahdistusta jne., lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- v) Aseta laite vakaalle, kuivalle ja tasaiselle alustalle pitäen huolta siitä, että sen ympärillä on vähintään 0,6 m vapaa tila.
- w) Laitteen käyttöä ilman edeltävää lääkärintarkastusta ei suositella: henkilöille, joilla on lääkärin määrittämiä vasta-aiheita tai jotka tuntevat olonsa huonoksi, henkilöille, joilla on vakavia sairauksia,
- henkilöille, jotka kärsivät sairauksista kuten verenpainetauti, sydänsairaus, aivojen ateroskleroosi ja aivolaskeimotukos,
 - henkilöille, jotka kärsivät osteoporoosista,
 - henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muu implantoitu lääketieteellinen laite.
- x) Laitetta ei saa käyttää tuntia ennen ateriointia ja tunti aterioinnin jälkeen, koska se voi aiheuttaa haitallisia vaikutuksia.
- y) Pidä laite poissa kosteudelta ja pölyltä.
- z) Laitetta saa käyttää samanaikaisesti yksi henkilö.
- ä) Harjoittelu pitää lopettaa, jos tuntee väsymystä tai voimattomuutta.
- ä) Raskaana oleville naisille ei suositella laitteen käyttöä.
- ö) Laitteelta ei saa poistua, kun juoksumaton hihna on liikkeessä.
- aa) Laitetta ei saa käynnistää, jos sitä ei ole avattu asianmukaisesti.
- bb) Juoksumaton hihnalle ei saa laittaa esineitä.
- cc) Harjoittelua ei saa aloittaa ilman turva-avainta.
- dd) Laitteen käytön aikana on suositeltavaa käyttää urheilujalkineita.



HUOMIO! Siitä huolimatta, että laite on suunniteltu siten, että se on turvallinen ja että siinä on asianmukaiset suojaukset, on edelleen olemassa käyttäjän lisäturvaelementtien käytöstä huolimatta pieni onnettomuus- tai loukkaantumisriski laitteen käytön aikana. Sitä käytettäessä on suositeltavaa noudattaa varovaisuutta ja tervettä harkintaa.

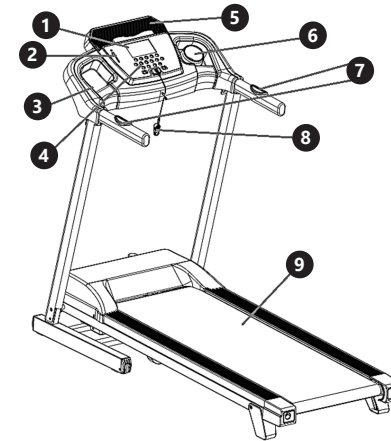
3. KÄYTTÖSÄÄNNÖT

Tuote on tarkoitettu fyysiseen harjoitteluun, joka simuloi olosuhteita kävelyä juoksuun.

Tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön!

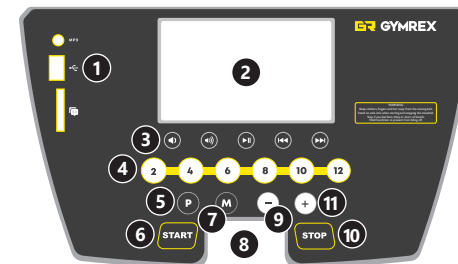
Käyttäjällä on vastuu kaikista vahingoista, jotka aiheutuvat käyttötarvikkeiden vastaisesta käytöstä.

3.1. LAITTEEN KUVAUS



1. Näyttö
2. Mp3/usb/sd tulo
3. Pidike puhelimelle yms.
4. Ohjauspaneelin konsoli
5. Kaiutin
6. Pullopidike
7. Kahvat sykkeen mittaamiseen
8. Hääturvakytkin
9. Juoksumatto

OHJAUSPANEELI



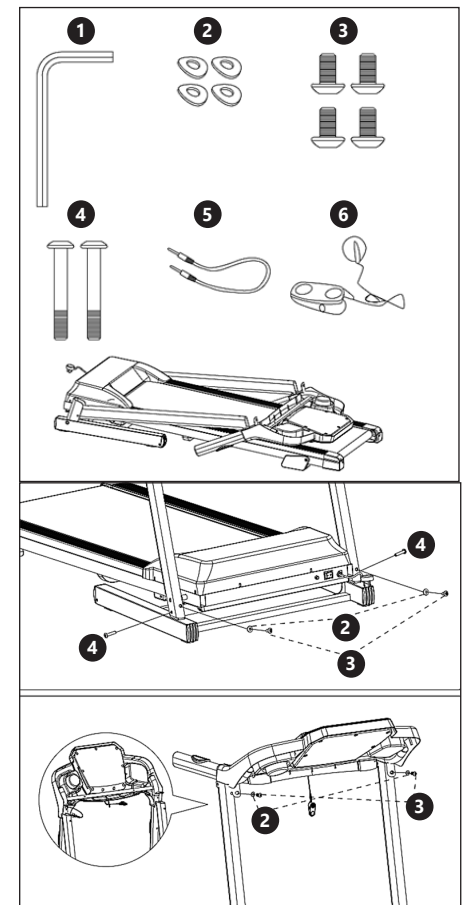
1. MP3/USB/SD tulo – musiikkiedostojen toistoon
2. Näyttö
3. Musiikkisoittimen ohjauspainikkeet
4. Nopeuden valintapainikkeet
5. Harjoitusohjelman valintapainike
6. Juoksumaton käynnistyspainike
7. Käyttötilan vaihtopainike
8. Hääturvakytkin
9. Arvon alennuspainike
10. Juoksumaton pysäytyspainike
11. Arvon lisäuspainike

3.2. KÄYTTÖÖN VALMISTELU

LAITTEEN SIOJITTAMINEN

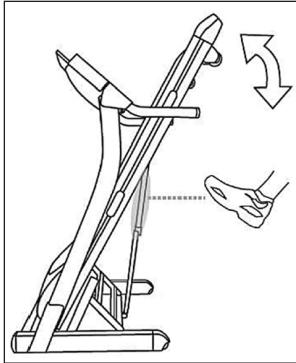
Ympäristön lämpötila ei saa ylittää 40 °C ja ilman suhteellinen kosteus ei saa ylittää 85 %. Laite on sijoittava siten, että se varmistaa hyvän ilmankierroksen. Laitteen jokaisesta seinästä pitää olla vähintään 60 cm vapaa tila. Laite on pidettävä etäällä kuumista pinnoista. Laitetta pitää aina käyttää tasaisella, vakaalla, puhtaalla, tulenkkestävällä ja kuivalla pinnalla sekä lasten ja henkilöiden ulottumattomissa, joiden psyykkiset, sensoriset ja henkiset toiminnot ovat rajoittuneita. Laite pitää sijoittaa niin, että virtapistoke on joka hetki käsin ulottuvilla. Pitää muistaa, että laitteen virransyöttö vastaa laitekilvessä annettuja tietoja!

LAITTEEN ASENNUS



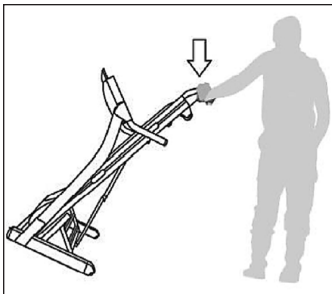
KOKOONTAITTO/AVAAMINEN

Varmista, että juoksumatto ei ole vain kytketty pois päältä, vaan on myös irrotettu virtalähteestä. Nosta alustaa yhdessä juoksumaton hihnan kanssa ylöspäin (ohjauspaneelia kohti) - sinun pitäisi tuntea toimilaitteen tuki. Nosta sitä, kunnes toimilaitteen lukko lukittuu Juoksumaton avaamiseksi vapautta toimilaitteen lukitus jalalla painamalla ja laske sen jälkeen alusta yhdessä hihnan kanssa alustalle.



JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN

Kun juoksumatto on kokoon taitettuna ja seisot laitetta vasten, kallista sitä itseäsi kohti vetämällä juoksumaton pohjassa olevasta poikkipalkista niin, että sen paino lepää alustan reunoilla olevilla pyörillä.



3.3. LAITTEEN KÄYTTÖ

Liitä laite virtalähteeseen sen avaamisen ja asentamisen jälkeen. Varmista, että hätäturvakytkin on painettu asianmukaisesti ohjauspaneelin konsoliin, ja sen toinen pää (solki) on kiinnitetty harjoitteluvaatteeseen.

A. Ohjauspaneelin käyttöpainikkeiden toiminto

- "M": ohjelman valintapainike - tällä painikkeella vahvistamme kaikki asetukset ja siirymme harjoitusten käyttötiloihin
- "+": arvon suurentamispainike - tällä painikkeella valitsemme harjoituksen käyttötilan ja suurennamme parametrin arvoa
- "-": arvon pienentämispainike - tällä painikkeella valitsemme harjoituksen käyttötilan ja pienennämme parametrin arvoa

- "P": esiohjelmoidun harjoituksen valintapainike - tällä painikkeella valitsemme erityisesti asetetun harjoitusohjelman
- Musiikkisoittimen painikkeet - (peräkkäin vasemmalta oikealle) äänenvoimakkuuden alentaminen; äänenvoimakkuuden lisääminen, toiston aloitus/tauko; edellinen kappale; seuraava kappale

B. Näytön toiminto

TIME	Harjoitusaika. Jos harjoitusaikaa ei ole asetettu kello laskee ajan harjoituksen alusta (juoksumaton käynnistys) alueella 00:00-99:00 minuuttia. Kun harjoitusaika on asetettu välillä 5:00-99:00 minuuttia, kello laskee ajan harjoituksen loppuun.
SPEED	Näyttää juoksumaton sen hetkisen nopeuden välillä 1-12 km/h
DIS	Juostava matka Jos juostavaa matkaa ei ole asetettu, juostu matka mitataan harjoituksen alusta - 0,00 km aina 99,5 km asti. Jokainen etenemä tarkoittaa 0,1 km. Juostava matka voidaan asettaa välillä 0,5-99,5 km ja se lasketaan sen loppuun asti.
CAL	Poltetut kalorit Jos kalorirajaa ei ole asetettu, laite laskee määrän harjoituksen alusta eli nolasta enintään 995 kaloriin asti. Kaloriraja voidaan asettaa välillä 10-995, etenemä näytetään 5 kalorien välein.
PULSE	Sykemittaus Pidä lujasti kiinni sykekahvoista (7), niin laite mittaa sykkeesi. Kun laite suorittaa sykkeesi mittauksen, sydämen merkivalo vilkkuu näytössä.

C. Laitteen käynnistäminen/pois päältä kytkeminen - harjoituksen aloittaminen

Käynnistääksesi laitteen ja aloittaaksesi harjoituksen paina ohjauspaneelin painiketta "START" (6). Pysäyttääksesi laitteen paina painiketta "STOP" (10). Vaihtoehtoisesti laitteen toiminta keskeytyy, kun hätäturvakytkimen (8) yhteyks konsoliin katkeaa.

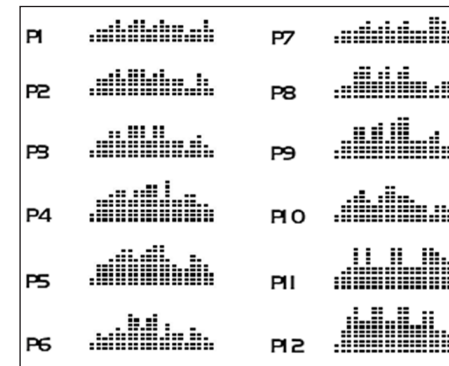
HUOMIO: Ennen kuin astut liikkuvalla juoksumatolle, sinun on ensin astuttava sen reunojen liikkumattomille listoilta. Käynnistä seuraavaksi juoksumatto ja aseta painikkeilla "+" / "-" sopiva nopeus sille astumista varten. Älä koskaan käynnistä juoksumattoa seisoen sen päällä!

D. Nopea harjoitus

Aloittaaksesi harjoittelun nopeasti paina ohjauspaneelin vastaavaa nopeuden valintapainiketta (4) - vastaava luku merkitsee nopeutta km/h - ja sen jälkeen "START"-painiketta (6). Harjoittelun lopettamiseksi paina "STOP"-painiketta (10).

E. Ohjelmoitujen harjoitusten käyttötila

Laitteessa on 12 simulointiharjoitukselle erityisesti ohjelmoituja käyttötiloja. Valitse ohjelmatilassa painikkeella "P" (5) yksi 12-erityisesti valituista käyttötiloista (P1-P12) - kaavio kuvaa ponnisteluasteikkoa



P1	Lämmittely
P2	Satunnainen
P3	Juoksu 5K (5 kilometrin katujuoksu)
P4	Kilpajuoksu
P5	Painon pudotus
P6	Juoksu ylämäkeen
P7	Juoksu aikaa vastaan
P8	Etäisyysjuoksu
P9	Kalorien polttaminen
P10	Vuoristajuoksu
P11	Rantaurheilut
P12	Maastajuoksu

Vahvistamme painikkeella "START" (6) aloitamme kyseisen harjoitustilan.

3.4. PUHDISTAMINEN JA HUOLTO

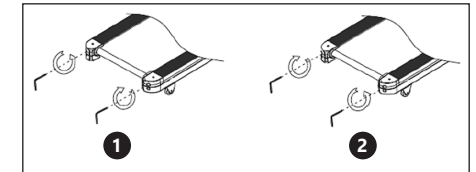
- Ennen jokaista puhdistusta, säätää ja laitteiden vaihtoa ja myös silloin, kun laitetta ei käytetä, pistoke on irrotettava pistorasiasta ja laitteen on annettava jäähtyä täydellisesti.

- Odota, kunnes pyörivät osat pysähtyvät.
- b) Käytä pinnan puhdistamiseen vain puhdistusaineita, jotka eivät sisällä syövyttäviä aineita.
- c) Laite on säilytettävä kuivassa ja viileässä paikassa suojassa kosteudelta ja suoralta auringonsäteilyltä.
- d) Laitteen ruiskuttaminen vedellä tai upottaminen veteen on kielletty.
- e) Pitää muistaa, että vettä ei saa päästää kotelossa olevien ilmanvaihtoaukkojen kautta laitteeseen.
- f) Laite on tarkastettava säännöllisesti sen teknisen kunnon ja kaikkien mahdollisten vaurioiden suhteen.
- g) Käytä puhdistamiseen pehmeää puhdistusliinaa.
- h) Puhdistamiseen ei saa käyttää teräviä ja/tai metalliesineitä (esim. teräsharjaa tai metallilastaa), koska ne voivat vahingoittaa materiaalin pintaa, josta laite on valmistettu

- Älä puhdista laitetta happamilla aineilla, lääkinnallisillä aineilla, ohentimilla, polttoaineella, öljyllä tai muilla kemikaaleilla, sillä se voi vahingoittaa laitetta.
- j) Puhdista vähintään kerran vuodessa laitteen moottori kerääntyneestä pölystä ja muista epäpuhtauksista pölynimurilla tai paineilmalla..
- k) Puhdista juoksumaton hihna kostealla liinalla kiinnittäen erityistä huomiota siihen, ettei kosteutta pääse laitteen sähköosiin.
- l) Voitele hihnan kitkaosat säännöllisesti mukana toimitetulla öljyllä. Voitele käyttöiheydestä riippuen: kerran vuodessa - joka 3 kuukausi
- m) Tarkista juoksumaton hihnan kireys säännöllisesti - liian löysä voi luistaa, kun taas liian kireä voi aiheuttaa melua käytön aikana ja sen seurauksena osien nopeampaa kulumista. Ihanteellisesti kiristetyt hihnan voi nostaa juoksumaton keskeltä 50-75 mm korkeuteen.

JUOKSUMATON HIHNAN KESKITTÄMINEN

Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle, käynnistä kone nopeudella 6-8 km/h ja tarkkaile juoksumaton hihnaa. Pysäytä juoksumatto ja jos hihna luistaa oikealle, kierrä sen oikeanpuolista kiinnitysruuvia puoli kierrosta (myötäpäivään) ja kierrä vasemmanpuolista kiinnitysruuvia puoli kierrosta (vastapäivään) - katso kuva 1. Toisaalta, jos hihna liukuu vasemmalle, kierrä oikeanpuolista ruuvia puoli kierrosta ja vasemmanpuolista ruuvia puoli kierrosta - katso kuva 2.

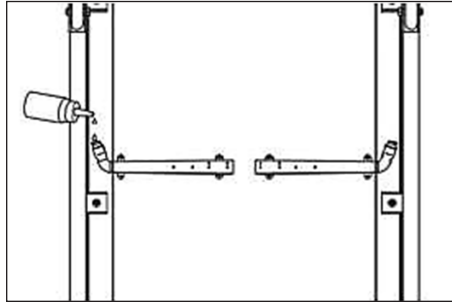


Käynnistä sen jälkeen juoksumatto uudelleen vähintään 15 sekunnin ajaksi nopeudella 4 km/h ja tarkista hihnan kohdistus uudelleen. Jos se vaatii vielä korjaamista, kierrä ruuveja uudelleen tarvittavaan suuntaan puoli kierrosta edellä mainitun kuvien mukaisesti.

VOITELU

Hihnan alla olevan paneelin ja hihnankiristimien rullalaakerien asianmukainen voitelu takaavat sen ongelmattoman ja pitkän toiminnan. Voitele noin 25 käyttötunnin tai 2-3 kuukauden jälkeen erikoisöljyllä (toimitetaan laitteen mukana) ja toista toimenpide jokaisen 50 käyttötunnin tai 5-6 kuukauden välein.

Oikean voitelun tarkistamiseksi nosta hihnaa yhdeltä puolelta ja tarkista sen alapinta, jos se on kosketettaessa sileä, se ei vaadi voitelua, jos se on kuiva, se on voideltava. Voitele hihna nostamalla yhtä hihnan osaa ja lisää öljyä rullan puoleiseen juoksumaton voitelunippaan. Käynnistä sen jälkeen juoksumatto 3-5 minuutiksi, jotta öljy jakautuu tasaisesti.



HUOMIO: älä käytä liian suurta öljymäärää, koska juoksumatto voi luistaa rullilla! Älä voitele juoksumaton juoksupintaa! Poista ylimääräinen öljy välittömästi. Huoltoon suositellaan öljypohjaista voiteluainetta, joka ei sisällä silikonia.

KÄYTETTYJEN LAITTEIDEN HÄVITTÄMINEN.

Kun käyttöaika on päättynyt, tätä tuotetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana, vaan se pitää toimittaa kierrätystä varten sähkö- ja elektroniikkalaitteiden keräyspisteeseen. Siitä ilmoittaa tuotteessa, käyttöohjeessa tai pakkauksessa oleva symboli. Laitteessa käytetyt muovit voidaan käyttää uudelleen niiden merkintöjen mukaisesti. Uudelleenkäytön, materiaalien käytön tai käytettyjen laitteiden muun käyttömuodon ansiosta annat merkittävän panoksesi ympäristömme suojeluun. Tiedot käytettyjen laitteiden asianmukaisista hävittämispisteistä saat paikallisviranomaisilta.

NOTES/NOTIZEN

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 Getrenntsammlung 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 Elektronikgerätegesetz – 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 oddziaływania 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