GYMREX

TREADMILL

GR-MG77

USER MANUAL

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

HIGH PERFORMANCE

expondo.de

DE	Produktname:	LAUFBAND
EN	Product name:	TREADMILL
PL	Nazwa produktu:	BIEŻNIA
CZ	Název výrobku	BĚŽECKÝ PÁS
FR	Nom du produit:	TAPIS DE COURSE
IT	Nome del prodotto:	TAPIS ROULANT
ES	Nombre del producto:	CINTA DE CORRER
HU	Termék neve	FUTÓPAD
DA	Produktnavn	LØBEBÅND
DE	Modell:	GR-MG77
EN	Product model:	
PL	Model produktu:	
CZ	Model výrobku	
FR	Modèle:	
IT	Modello:	
ES	Modelo:	
HU	Modell	
DA	Model	
DE	Hersteller	expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
EN	Manufacturer	
PL	Producent	
CZ	Výrobce	
FR	Fabricant	
IT	Produttore	
ES	Fabricante	
HU	Termelő	
DA	Producent	
DE	Anschrift des Herstellers	ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7, 66-002 Zielona Góra | Poland, EU
EN	Manufacturer Address	
PL	Adres producenta	
CZ	Adresa výrobce	
FR	Adresse du fabricant	
IT	Indirizzo del produttore	
ES	Dirección del fabricante	
HU	A gyártó címe	
DA	Producentens adresse	

Technische Daten

Beschreibung des Parameters	Wert des Parameters
Bezeichnungen des Produktes	LAUFBAND
Modell	GR-MG77
Versorgungsspannung [V~] / Frequenz [Hz]	230/50
Nennleistung [KM]	2,5
Schutzklasse	I
IP-Schutzart	IP20
Abmessungen (Breite x Tiefe x Höhe [mm])	2080x800x1350
Gewicht [kg]	65
Maximal zulässiges Nutzergewicht [kg]	120
Einstellbereich der Laufgeschwindigkeit [km/h]	1,0 – 20,0
Abmessungen der Lauffläche [mm]	1400x520
Geräteklasse	HC
Programme	P1 – P12
Automatische Steigung der Lauffläche	0 – 15 Stufen
Informationen auf dem Display	Geschwindigkeit/Stecke/Zeit/Kalorienverbrauch/Puls
Sicherheitsschlüssel	Ja
Bediente Musikquellen	AUX-, SD-, USB-Eingänge
Wiedergabetasten	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Tasten für schnelle Neigungseinstellung [%]	3/6/9/12
Tasten für schnellen Geschwindigkeitseinstellung [km/h]	4/8/12/16
Transporträder	Ja
Einstellbarer Bereich für Kalorienverbrauch [cal]	10 – 995
Einstellbarer Bereich für Laufzeit [min]	5 – 99

Einstellbarer Bereich für Strecke [km]	0,5 – 65
Nothalt-Schalter	Ja
Trinkflaschenhalter	Ja (für 2 Flaschen)

1. Allgemeine Beschreibung

Die Betriebsanleitung soll Ihnen helfen, das Gerät sicher und zuverlässig zu benutzen. Das Produkt wird streng nach den technischen Spezifikationen unter Verwendung der neuesten Technologien und Komponenten und unter Einhaltung der höchsten Qualitätsstandards entwickelt und hergestellt.

VOR BEGINN DER ARBEITEN IST DIESE BETRIEBSANLEITUNG SORGFÄLTIG ZU LESEN UND ZU VERSTEHEN.

Um einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, soll das Gerät gemäß den Anweisungen in dieser Anleitung korrekt bedient und gewartet werden. Die technischen Daten und Spezifikationen in dieser Anleitung sind auf dem neuesten Stand. Der Hersteller behält sich das Recht vor, Änderungen vorzunehmen, um die Qualität zu verbessern. Unter Berücksichtigung des technischen Fortschritts und der Möglichkeiten zur Lärmminderung wurde das Gerät so entwickelt und gebaut, dass das Risiko durch Lärmemissionen auf ein Minimum reduziert wird.

Erläuterung der Symbole

CE	Das Produkt entspricht den Anforderungen der einschlägigen Sicherheitsnormen.
	Vor dem Gebrauch die Gebrauchsanweisung sorgfältig lesen.
	Recycelbares Produkt.
	**ACHTUNG!** oder **WARNUNG!** oder **HINWEIS!** zur Beschreibung einer jeweiligen Situation (allgemeines Warnzeichen).
	ACHTUNG! Warnung vor elektrischer Spannung!

	Nur zur Verwendung in geschlossenen Räumen.
	Die Lauffläche darf nicht betreten werden, wenn diese in Bewegung ist.
	Finger und andere Gegenstände dürfen nicht in die beweglichen Teile des Geräts gehalten werden.



ACHTUNG! Die Abbildungen in dieser Bedienungsanleitung dienen nur der Veranschaulichung und können in einigen Details vom tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen.

Die Bedienungsanleitung wurde in der deutschen Sprache verfasst. Die den anderen Sprachfassungen handelt es sich Übersetzungen aus dem Deutschen.

2. Anwendungssicherheit



ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen. Die Nichtbeachtung der Warnhinweise und Anweisungen kann zu einem elektrischen Schlag, Brand und/oder schweren Verletzungen oder zum Tod führen.

Der Begriff ”Gerät” oder „Produkt“ in der Gebrauchsanweisung bezieht sich auf: Laufband.

2.1. Elektrische Sicherheit

a) Der Netzstecker des Geräts muss für die benutzte Netzsteckdose ausgelegt sein. Nehmen Sie am Stecker keinerlei Modifikationen vor. Originalstecker und passende Steckdosen vermindern das Risiko eines Stromschlags.

b) Vermeiden Sie Körperkontakt mit geerdeten oder masseführenden Oberflächen, wie Rohren, Heizkörpern, Herden und Kühlschränken. Es besteht ein erhöhtes Stromschlagrisiko, wenn der Körper geerdet ist und dem Gerät in Kontakt kommt, das Regen, nassen Oberflächen und Arbeiten in einer feuchten Umgebung direkt ausgesetzt ist. Das Eindringen von Wasser in das

Gerät erhöht das Risiko einer Beschädigung des Geräts und eines Stromschlags.

c) Berühren Sie das Gerät niemals mit nassen oder feuchten Händen.

d) Benutzen Sie das Netzkabel nicht zweckentfremdet. Benutzen Sie das Kabel nicht, um das Gerät zu transportieren oder den Stecker herauszuziehen. Halten Sie das Kabel von Hitze, Öl, scharfen Kanten und beweglichen Teilen fern. Beschädigte oder verwickelte Kabel erhöhen das Risiko eines Stromschlags.

e) Falls die Nutzung des Geräts in einer feuchten Umgebung nicht verhindert werden kann, muss ein Fehlerstrom-Schutzschalter (RCD) verwendet werden. Die Verwendung eines RCDs verringert das Risiko eines Stromschlags.

f) 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.

h) Benutzen Sie das Gerät nicht in Räumen mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit / in unmittelbarer Nähe von Wasserbehältern!

i) Lassen Sie das Gerät nicht nass werden. Gefahr eines elektrischen Schlages!

2.2. Sicherheit am Arbeitsplatz

a) Verwenden Sie das Gerät nicht in explosionsgefährdeten Bereichen, z. B. bei Vorhandensein von brennbaren Flüssigkeiten, Gasen oder Staub. Das Gerät erzeugt Funken, die Staub oder Dämpfe entzünden können.

b) Falls Beschädigungen an dem Gerät festgestellt werden oder Unregelmäßigkeiten bei dem Betrieb, muss das Gerät umgehend ausgeschaltet werden und dieser Umstand muss einer autorisierten Person mitgeteilt werden.

c) Reparaturen am Gerät dürfen nur vom Kundendienst des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie Reparaturen nicht selbst durch!

d) Im Falle eines Brandes oder einer Brandentzündung dürfen nur Pulver- oder Schaumlöscher (CO2) verwendet werden, um die unter Spannung stehenden Geräte zu löschen.

e) Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Soll das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss auch die Gebrauchsanweisung mit übergeben werden.

f) Bewahren Sie Verpackungsteile und kleine Montageteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

g) Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.

Hinweis! Es muss darauf geachtet werden, dass Kinder und andere Unbeteiligte bei der Arbeit mit dem Gerät geschützt werden müssen.

2.3. Persönliche Sicherheit

a) Die Bedienung des Geräts bei Müdigkeit oder Krankheit sowie unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten, die zu einer erheblichen Einschränkung der Fähigkeit der Bedienung des Geräts führen, ist untersagt.

b) Das Gerät ist nicht dazu bestimmt, von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten psychischen, sensorischen und geistigen Funktionen oder ohne ausreichende Erfahrung und/oder Kenntnisse verwendet zu werden, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder wurden von dieser eingewiesen, wie dieses Gerät zu bedienen ist.

c) Um ein versehentliches Einschalten des Gerätes zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich der Betriebsschalter in der Position „Aus“ befindet, bevor Sie den Netzstecker an die Stromquelle anschalten

d) Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Achten Sie darauf, bei der Arbeit stets das Gleichgewicht und die Stabilität zu halten. Dies ermöglicht eine bessere Kontrolle des Geräts in unerwarteten Situationen.

e) Tragen Sie keine weite Kleidung und keinen Schmuck. Halten Sie Haare, Kleidung und Handschuhe von den beweglichen Teilen fern. Lose Kleidung, Schmuck oder lange Haare können von beweglichen Teilen erfasst werden.

f) Bei dem Gerät handelt es sich nicht um ein Spielzeug. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

2.4. Sichere Verwendung des Geräts

a) Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn der EIN/AUS-Schalter nicht korrekt funktioniert (sich nicht ein- und ausschalten lässt). Geräte, die nicht über einen Schalter gesteuert werden können, sind unsicher, dürfen nicht betrieben werden und müssen repariert werden.

b) Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie Einstellungen, Reinigungs- und Wartungsarbeiten vornehmen. Eine solche Vorbeugungsmaßnahme verringert das Risiko eines versehentlichen Einschaltens.

c) Bewahren Sie unbenutzte Geräte außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen auf, die nicht mit dem Gerät oder dieser Anleitung vertraut sind. Dieses Gerät stellt in den Händen von unerfahrenen Benutzern eine Gefahr dar.

d) Halten Sie das Gerät in gutem Betriebszustand. Prüfen Sie vor jedem Einsatz, ob allgemeine Schäden oder Schäden an beweglichen Teilen vorliegen (Risse in Bauteilen und Komponenten oder andere Zustände, die den sicheren

Betrieb des Geräts beeinträchtigen können). Im Falle einer Beschädigung lassen Sie das Gerät vor der Benutzung reparieren.

e) Halten Sie das Gerät von Kindern fern.

f) Die Reparatur und Wartung der Geräte ist von qualifiziertem Personal unter ausschließlicher Verwendung von Originalersatzteilen durchzuführen. Dies gewährleistet eine sichere Verwendung.

g) Um die Funktionstüchtigkeit des Geräts zu gewährleisten, dürfen die werksseitig installierten Abdeckungen nicht entfernt und die Schrauben nicht gelöst werden.

h) Beim Transport und dem Tragen des Geräts vom Lagerort zum Einsatzort sind die Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften für die manuelle Handhabung zu berücksichtigen, die in dem Land gelten, in dem das Gerät eingesetzt wird.

i) Vermeiden Sie Situationen, in denen das Gerät unter starker Belastung während des Betriebs stehen bleibt. Dies kann zu einer Überhitzung der Antriebskomponenten und damit zur Beschädigung des Geräts führen.

j) Bewegliche Teile oder Zubehör dürfen nicht berührt werden, sofern das Gerät nicht ausgeschaltet ist.

k) Das Verschieben, Verstellen und Drehen des Geräts bei laufendem Betrieb ist untersagt.

l) Es ist untersagt, das Gerät unbeaufsichtigt laufen zu lassen.

m) Das Gerät sollte regelmäßig gereinigt werden, um die dauerhafte Ablagerung von Schmutz zu verhindern.

n) Bei dem Gerät handelt es sich nicht um ein Spielzeug. Die Reinigung und Wartung darf ohne Aufsicht von Erwachsenen nicht von Kindern durchgeführt werden.

o) Es ist untersagt die Konstruktion des Geräts zu verändern, um die Parameter oder Bauweise des Geräts zu modifizieren.

p) Das Gerät muss von Feuer- und Wärmequellen ferngehalten werden.

q) Überlasten Sie das Gerät nicht.

r) Die Überschreitung der zulässigen Belastung kann zu Beschädigungen des Produkts führen.

s) Konsultieren Sie vor dem Beginn Ihres Trainings einen Arzt, um jegliche medizinischen Kontraindikationen auszuschließen.

t) Wärmen Sie sich immer zunächst auf, bevor Sie das Gerät verwenden.

u) Wenn Sie während des Trainings irgendeine Form von Schmerzen verspüren, z. B. Brustschmerzen, Schwindel, Atemnot usw., muss das Training sofort abgebrochen werden und konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

v) Das Gerät muss auf einer ebenen, trockenen und flachen Oberfläche aufgestellt werden, wobei auf die Einhaltung eines Freiraums von 0,6m um das Gerät herum geachtet werden muss.

w) Folgende Personen dürfen das Gerät nicht ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt verwenden:

- Personen mit medizinischen Kontraindikationen oder Personen, die sich unwohl fühlen,
- Personen mit schweren Erkrankungen,
- Personen, die unter Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Arteriosklerose und zerebraler Venenthrombose leiden,
- Personen, die an Osteoporose leiden,
- Personen mit einem Herzschrittmacher oder einem anderen implantierten medizinischen Gerät.

x) Das Gerät darf nicht eine Stunde vor oder nach einer Mahlzeit verwendet werden, da unerwünschte Nebenwirkungen eintreten können.
y) Das Gerät sollte von Feuchtigkeit und Staub ferngehalten werden.
z) Das Gerät kann gleichzeitig nur von einer Person verwendet werden.
aa) Bei Ermüdungs- oder Erschöpfungserscheinungen muss das Training unterbrochen werden.
bb) Die Nutzung des Geräts durch Schwangere wird nicht empfohlen.
cc) Das Herabsteigen vom Gerät bei laufendem Laufband ist verboten.
dd) Das Gerät darf nicht angeschaltet werden, wenn es nicht korrekt auseinandergeklappt wurde.
ee) Es dürfen keine Gegenstände auf die Lauffläche gestellt werden.
ff) Das Training darf nicht ohne Sicherheitsschlüssel begonnen werden.
gg) Die Verwendung von Sportschuhen wird während der Nutzung des Geräts empfohlen.



WARNUNG! Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßige körperliche Aktivität kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Unwohlsein sollte der Benutzter das Training sofort unterbrechen.



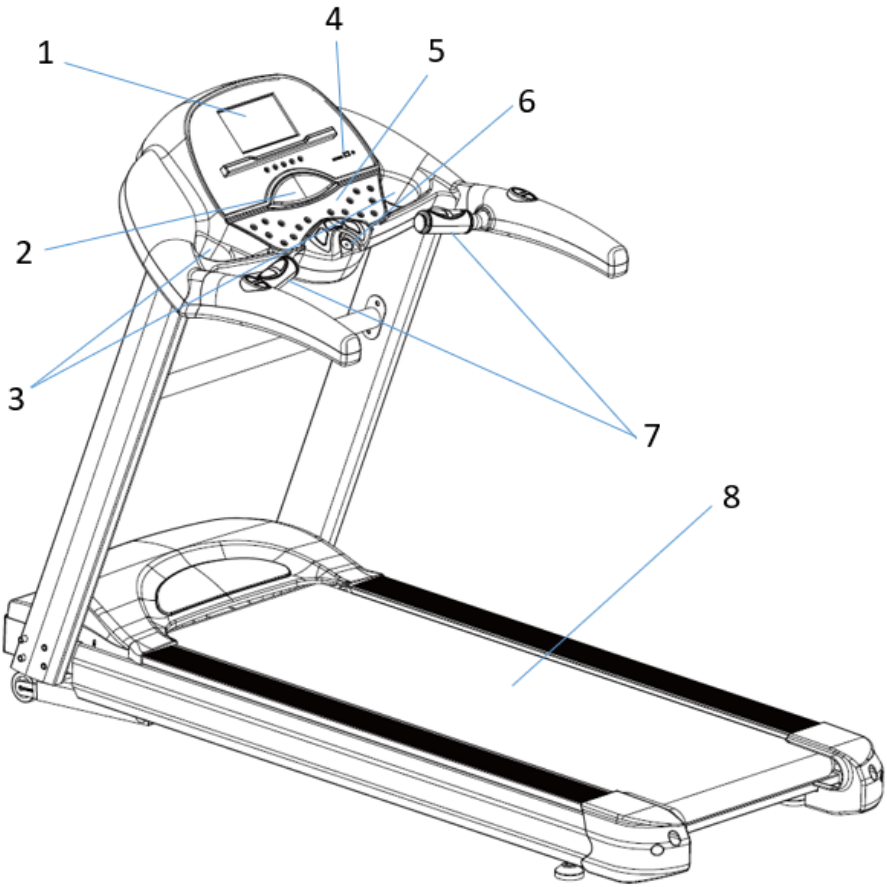
ACHTUNG! Trotz der sicheren Konstruktion des Gerätes, der ausreichenden Schutzmaßnahmen und der Verwendung zusätzlicher Sicherheitselemente für den Benutzer besteht dennoch ein geringes Unfall- oder Verletzungsrisiko bei der Arbeit mit dem Gerät. Es wird empfohlen, bei der Verwendung Vorsicht und gesunden Menschenverstand walten zu lassen.

3. Nutzungshinweise

Das Produkt ist für das körperliche Training gedacht, wobei die Bedingungen vom Marsch bis zum Laufen simuliert werden. Das Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt!
Das Produkt fällt nicht in den Rahmen der Medizinprodukterichtlinie 93/42/EWG.

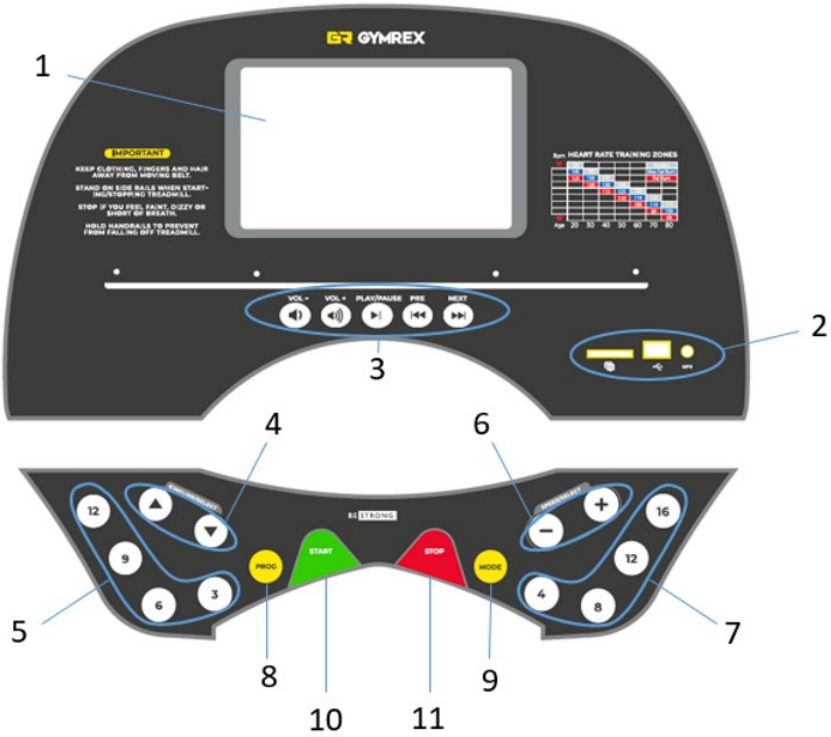
Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen, haftet der Benutzer.

3.1. Beschreibung des Geräts



1. Display
2. Lautsprecher
3. Trinkflaschenhalter
4. AUX/USB/SD-Eingang
5. Computer-Konsole
6. Steckplatz für den Sicherheitsschlüssel
7. Griff für die Herzfrequenzmessung
8. Laufgurt

STEUERFELD



1. Display
2. AUX/USB/SD-Eingänge – für die Wiedergabe von Musikdateien
3. Steuertasten für die Musikwiedergabe
4. Tasten zur Steigerung/Senkung der Steigung
5. Tasten zur Steigungseinstellung
6. Tasten zur Steigerung/Senkung der Geschwindigkeit
7. Tasten zur Geschwindigkeitseinstellung
8. Taste zur Wahl des Trainingsprogramms
9. Modusumschalttaste
10. Starttaste für das Laufband
11. Stopptaste für das Laufband

3.2. Vorbereitung für den Betrieb

POSITIONIERUNG DES GERÄTS

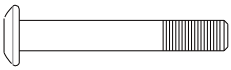
Die Umgebungstemperatur darf 40°C und die relative Luftfeuchtigkeit darf 85 % nicht übersteigen. Das Gerät sollte so aufgestellt werden, dass eine gute Luftzirkulation gewährleistet ist. Ein Mindestabstand von 60 cm muss von allen Seiten des Geräts eingehalten werden. Das Gerät muss von heißen Oberflächen ferngehalten werden. Das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerbeständigen und trockenen Oberfläche sowie außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen oder intellektuellen Fähigkeiten verwendet werden. Das Gerät sollte so aufgestellt werden, dass der Netzstecker jederzeit erreicht werden kann. Vergewissern Sie sich, dass die Stromversorgung des Geräts mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmt!

ZUSAMMENBAU DES GERÄTS

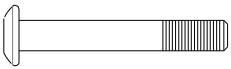
Es wird empfohlen, den Zusammenbau des Geräts mit 2 Personen durchzuführen. Vor dem Zusammenbau muss überprüft werden, ob die folgenden Teile alle im Paket enthalten sind, und diese müssen bereitgelegt werden:



(S1)
Innensechskantschlüssel, 2 Stk.



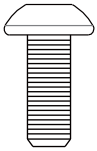
(S2)
Innensechskantschraube M8x50mm, Gewinde 15mm, 4 Stk.



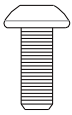
(S3)
Innensechskantschraube M8x40mm, Gewinde 12mm, 4 Stk.



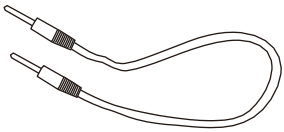
(S4)
Innensechskantschraube M8x30mm, Gewinde 10 mm und Mutter, 2 Stk.



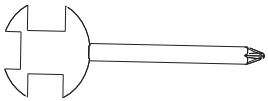
(S5)
Innensechskantschraube M8x16mm, 6 Stk..



(S6) Kreuzschraube M6x16mm, 2 Stk.



(S7) Audiokabel, 1 Stk.



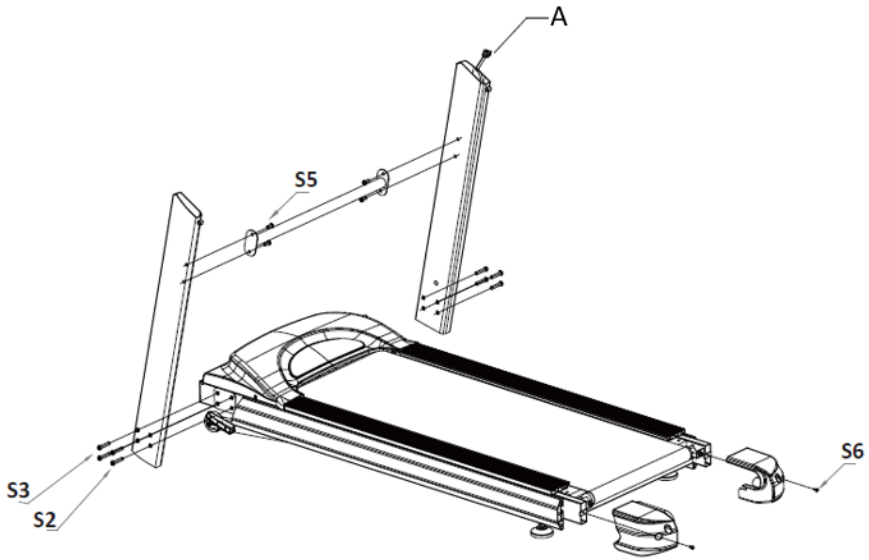
(S8) Multifunktionsschlüssel mit Kreuzspitze, 1 Stk.



(S9) Sicherheitsschlüssel, 1 Stk.

Schritt 1 Montage des Standrahmens

Der Standrahmen muss aufgestellt und mit den 4 Innensechskantschrauben M8x50mm (S2) 4 Innensechskantschrauben M8x40mm (S3) auf beiden Seiten befestigt werden. Den horizontalen Rahmen mit den 4 Innensechskantschrauben M8x16mm (S5) und die zwei hinteren Aufsätze mit den zwei Kreuzschrauben M6x16mm (S6) befestigen.

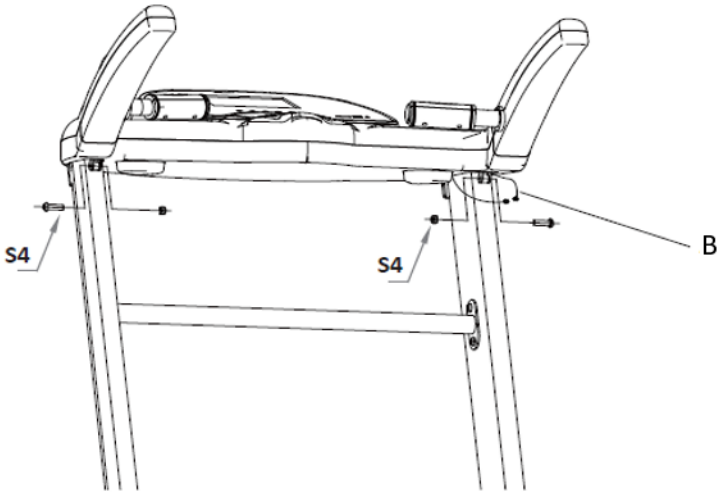


A. Das zu verbindende Kabel

Schritt 2 Montage der Computer-Konsole

Wichtig: Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Eine Person hält die Computer-Konsole fest und die zweite Person zieht die Schrauben mit den mitgelieferten Innensechskantschlüssel (S1) fest.

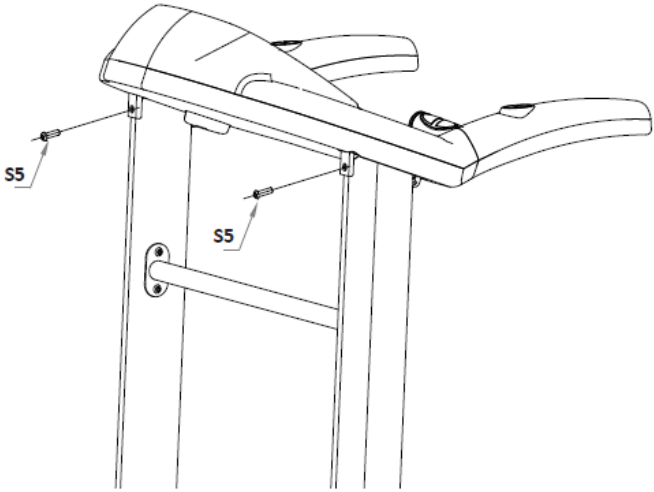
Zunächst muss das Signalkabel der Computer-Konsole mit dem Signalkabel des Standrahmens. Anschließend muss die Computer-Konsole mit den zwei Innensechskantschrauben M8x30mm mit Muttern (S4) auf beiden Seiten befestigt werden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel (S1) fest.



B. Die zu verbindenden Kabel

Schritt 3 Befestigung der Armstützenbasis

Verwenden Sie für die Befestigung der Basis der Armstützen am Stehrahmen die zwei Innensechskantschrauben M8x16mm (S5) mit flachen Unterlegscheiben. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel S1 fest.



3.3. Arbeit mit dem Gerät

Nachdem das Gerät montiert und aufgeklappt wurde, können Sie es an die Stromversorgung anschließen. Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel korrekt im Steckplatz in der Computer-Konsole eingesetzt ist und der daran befestigte Sicherheitsclip an der Kleidung des Nutzers befestigt ist.

A. Funktionen der Tasten auf den Steuerfeldern:

- Musikwiedergabetasten – (der Reihe nach von links nach rechts) Lautstärke runter; Lautstärke hoch; Wiedergabe starten / Pause; vorheriges Titel; nächster Titel
- INCLINE 3/6/9/12: vorprogrammierte Steigungswerte
- INCLINE ^/ˇ-: Steigungswert hoch/runter schalten
- SPEED 4/8/12/16: vorprogrammierte Geschwindigkeitswerte
- SPEED +/-: Geschwindigkeitswert hoch/runter schalten
- PROG: Auswahl der vorprogrammierten Trainingsprogramme
- MODE: Bestätigung aller Einstellungen und Aktivierung des Trainingsmodus
- START/STOP: Training starten/unterbrechen.

B. Displayfunktionen

TIME	Trainingsdauer Falls keine Trainingsdauer eingestellt wurde, wird auf der Uhr die Dauer ab Trainingsbeginn (ab dem Starten des Laufbandes) im Bereich von 00:00-99:00 Minuten angezeigt. Falls eine Trainingsdauer zwischen 5:00-99:00 Minuten eingestellt wurde, wird auf der Uhr die Zeit bis zum Ende des
SPEED	Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Laufbandes im Bereich
DISTANCE	Die zu bewältigende Strecke Falls keine Streckenentfernung eingestellt wurde, wird die ab dem Trainingsbeginn bewältigte Strecke angezeigt – von 0,00 km bis 65,0 km. Die Strecke wird in Einheiten von 0,1 km gerechnet. Die zu bewältigende Strecke kann im Bereich zwischen 0,5-65,0 km eingestellt werden und wird bis zum Ende in Sprüngen von
CALORIES	Kalorienverbrauch Falls kein Ziel des Kalorienverbrauchs eingestellt wurde, wird der Kalorienverbrauch ab Trainingsbeginn zwischen 0 und maximal 995 Kalorien angezeigt, wobei der Wert in Schritten von 1 Kalorie angezeigt wird. Das Ziel des Kalorienverbrauchs kann im Bereich zwischen 10-
PULSE	Herzfrequenzmessung Halten Sie den Griff für die Herzfrequenzmessung (7) fest und das Gerät führt eine Herzfrequenzmessung durch. Während der Messung der Herzfrequenz wird auf dem Display blinkend ein Herz-Symbol angezeigt.

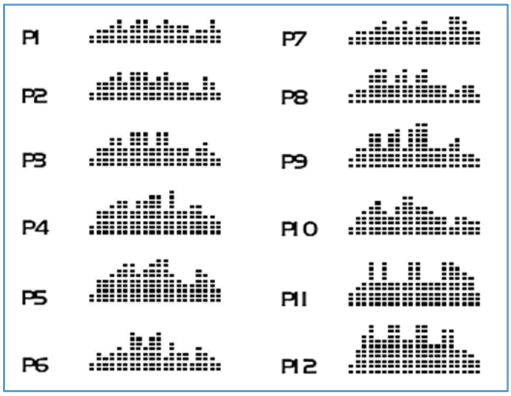
C. Starten/Stoppen des Geräts - Trainingsbeginn.
Um das Gerät zu starten und das Training zu beginnen, muss auf dem Steuerfeld die Taste START (10) gedrückt werden. Um das Gerät zu stoppen, muss die Taste STOP (11) gedrückt werden. Alternativ hierzu wird der Betrieb des Geräts eingestellt, wenn die Verbindung des Sicherheitsschlüssels zur Computer-Konsole unterbrochen wird.
ACHTUNG: Bevor Sie auf den Laufgurt treten, der sich bereits in Bewegung befindet, müssen Sie sich zunächst auf die unbeweglichen, seitlichen Trittflächen stellen. Starten Sie dann das Laufband und stellen Sie mit den Tasten SPEED +/- eine möglichst niedrig und zum Aufsteigen sichere Geschwindigkeit ein. Starten Sie das Laufband niemals, während sie auf der Lauffläche stehen!

D. Schnelles Training
Um ein schnelles Training zu starten, drücken gewünschte Schnellwahltaste für die Geschwindigkeit (7) und / oder Steigung (5) auf dem Steuerfeld und danach

die START-Taste (10). Es sind 5 Schnellwahltasten für die Geschwindigkeit und Steigung verfügbar: 4/8/12/16 km/h für die Geschwindigkeit und 3/6/9/12 % für die Steigung. Um das Training zu beenden drücken Sie die STOP-Taste (11).

E. Vorprogrammierter Trainingsmodus

Das Gerät verfügt über 12 spezielle vorprogrammierte Trainingsprogramme. Im Programmmodus muss mit der Taste PROG (8) eines der 12 speziellen Trainingsprogramme (P1-P12) ausgewählt werden – auf den Diagrammen wird die Intensität des Trainingsplans veranschaulicht.:



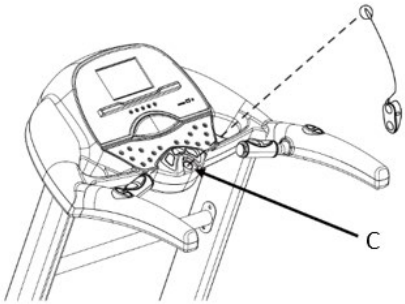
P1	Aufwärmen
P2	Zufallsprogramm
P3	5K-Lauf (5-Kilometer-Straßenlauf)
P4	Wettbewerb
P5	Abnahme
P6	Bergauflauf
P7	Laufen auf Zeit
P8	Streckenlauf
P9	Kalorienverbrauch
P10	Berglauf
P11	Strandsport
P12	Crosslauf

Durch das Drücken der START-Taste (10) wird die Wahl bestätigt und das ausgewählte Trainingsprogramm gestartet.

F. Nothalt

Vor Trainingsbeginn muss sichergestellt werden, dass der Sicherheitsschlüssel korrekt im Steckplatz auf der Computer-Konsole eingesetzt ist und der daran befestigte Sicherheitsclip an der Kleidung des Benutzers befestigt ist. Im Falle eines Sturzes wird der Sicherheitsschlüssel durch den angebrachten Sicherheitsclip aus

der Computer-Konsole gezogen und dadurch wird ein sofortige Nothalt des Laufgurts bewirkt, um Verletzungen zu vermeiden.



C. Steckplatz für den Sicherheitsschlüssel

Um das Laufband neu zu starten und das Training fortzufahren, muss der Sicherheitsschlüssel wieder in der Computer-Konsole eingesetzt und die START-Taste gedrückt werden.

3.4. Reinigung und Wartung

a) Der Netzstecker muss gezogen werden, bevor Reinigungs-, Einstellungs- oder Auswechselarbeiten des Zubehörs ausgeführt werden oder falls das Gerät nicht benutzt wird.
   - Warten Sie ab, bevor die rotierenden Bauteile zum Stillstand kommen.

b) Verwenden Sie zur Reinigung der Oberfläche nur nicht-korrosive Mittel.

c) Lagern Sie das Gerät an einem trockenen und kühlen Ort, geschützt vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung.

d) Es ist verboten, das Gerät mit einem Wasserstrahl abzuspritzen oder es in Wasser zu tauchen.

e) Achten Sie darauf, dass kein Wasser durch die Lüftungsöffnungen des Gehäuses eindringt.

f) Das Gerät muss regelmäßig hinsichtlich seiner technischen Leistungsfähigkeit und auf eventuelle Schäden hin überprüft werden.

g) Verwenden Sie zur Reinigung ein weiches Tuch.

h) Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen und/oder metallischen Gegenstände (z. B. eine Drahtbürste oder einen Metallspatel), da diese die Oberfläche des Gerätematerials beschädigen können.

i) Das Gerät darf nicht mit säurehaltigen Substanzen, medizinischen Reinigungsmitteln, Verdünnern, Benzin, Ölen oder anderen chemischen Substanzen gereinigt werden, da dies zu einer Beschädigung des Geräts führen kann.

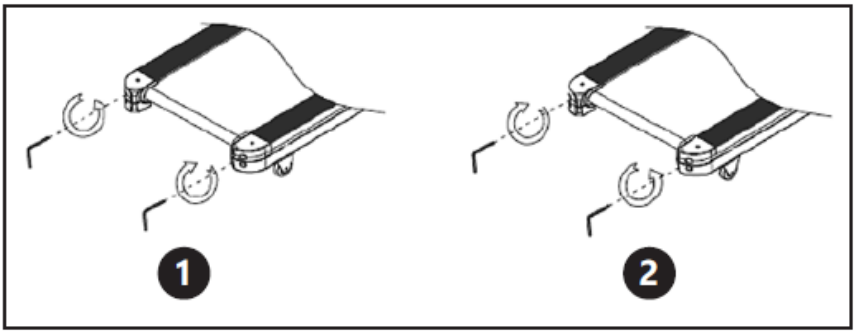
j) Die Reibflächen des Laufgurts regelmäßig mit dem mitgelieferten Öl schmieren. Je nach Nutzungshäufigkeit schmieren: ein Mal jährlich - alle 3 Monate.

k) Die Spannung des Laufgurts muss regelmäßig kontrolliert werden– falls er zu locker sitzt, dann er rutschen, aber falls er zu straff sitzt, kann während der Nutzung Lärm verursacht werden und es wird ein schnellerer Verschleiß der Komponenten verursacht. Ein korrekt gespannter Laufgurt sollte sich in ihrem zentralen Punkt auf eine Höhe von 50-75 mm anheben lassen.

l) Um die Lebensdauer des Laufbands zu erhalten und zu verlängern, wird empfohlen, das Gerät nach jeweils 2 Betriebsstunden für 10 Minuten auszuschalten.

ZENTRIEREN DES LAUFGURTS

Das Laufband muss auf einer ebenen Oberfläche aufgestellt und mit einer Geschwindigkeit von 6-8 km/h angeschaltet werden – beobachten Sie den Laufgurt. Halten Sie das Laufband an. Wenn sich der Laufgurt nach rechts verschiebt, muss die rechte Befestigungsschraube um eine halbe Umdrehung (im Uhrzeigersinn) angezogen werden und die linke Befestigungsschraube muss um eine halbe Umdrehung (gegen den Uhrzeigersinn) gelöst werden - siehe Abbildung 1. Wenn der Laufgurt sich wiederum nach links verschiebt, muss die rechte Schraube um eine halbe Drehung gelöst und die linke um eine halbe Drehung festgezogen werden – siehe Abbildung 2.

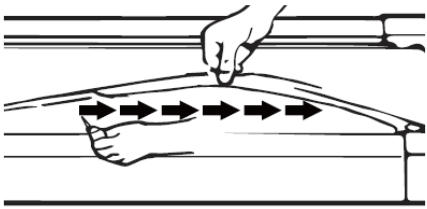


Danach muss das Laufband erneut für mindestens 15 Sekunden bei einer Geschwindigkeit von 4 km/h gestartet werden und die Lage des Laufgurtes muss überprüft werden. Falls es erneut korrigiert werden muss, müssen die Schrauben um eine weitere viertel oder halbe Umdrehung im oben genannten Schema gelöst oder festgezogen werden.

SCHMIEREN

Die Schmierung unter dem Laufgurtes stellt dessen hervorragende Funktion sicher und verlängert seine Lebensdauer. Nach ca. 25 Betriebsstunden oder nach 2-3 Monaten muss etwas Öl nachgefüllt werden und diese Tätigkeit muss nach je 50 Betriebsstunden oder 5-8 Monaten wiederholt werden.

Um zu prüfen, ob der Laufgurt ordentlich geschmiert ist, muss eine Seite des Gurts angehoben und die Unterseite kontrolliert werden – falls sie sich glatt anfühlt, ist keine weitere Schmierung erforderlich, falls sie jedoch trocken ist, muss geschmiert werden. Um den Laufgurt zu schmieren, muss er auf einer Seite angehoben werden und es muss Öl auf dessen Unterseite aufgetragen werden. Danach muss das Laufband für 3-5 Minuten angeschaltet werden, so dass das Öl sich gleichmäßig verteilen kann.



ACHTUNG: Es jedoch nicht mit der Ölmenge übertrieben werden, da der Laufgurt von den Rollen abrutschen kann! Die Lauffläche des Laufgurts darf nicht geschmiert werden! Überschüssiges Öl sofort entfernen. Für die Wartung wird ein silikonfreier Schmierstoff auf Ölbasis empfohlen.

ENTSORGUNG VON ALTGERÄTEN.
Altgeräte dürfen nicht im Hausabfall entsorgt werden, sondern muss an einer Recycling-Sammelstelle für Elektro- und Elektronikgeräte abgegeben werden. Dies wird durch das Symbol, das auf dem Produkt, der Anleitung oder der Verpackung angezeigt ist, kenntlich gemacht. Die im Gerät verwendeten Materialien können entsprechend ihrer Kennzeichnung wiederverwendet werden. Durch die Wiederverwendung, die Verwendung von Materialien oder andere Formen der Nutzung gebrauchter Geräte leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Bei Ihrer örtlichen Verwaltung erhalten Sie entsprechende Informationen über geeignete Stelle für die Entsorgung von Altgeräten.

Technical Data

Description of the parameter	Value of the parameter
Product name	TREADMILL
Model	GR-MG77
Supply voltage [V~] / Frequency [Hz]	230/50
Rated power [KM].	2.5
Safety class	I
IP code	IP20
Dimensions (Width x Depth x Height) [mm]	2080x800x1350
Weight [kg]	65
Maximum allowed user weight [kg]	120
Speed range [km/h]	1.0 – 20.0
Running belt dimensions [mm]	+1400x520
Unit class	HC
Programs	P1 – P12
Automatic incline of the running belt	0 - 15 levels
Information on the display	Speed/Distance/Time/Calories/Pulse
Safety key	Yes
Music support	AUX, SD, USB inputs
Recording playback buttons	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Fast incline change [%] buttons	3/6/9/12
Fast speed change buttons [km/h]	4/8/12/16
Transport wheels	Yes
Programmable calorie range [cal]	10 – 995
Programmable time range [min].	5 – 99
Programmed range of distance [km].	0.5 – 65
Emergency stop	Yes
Bottle holder	Yes (for 2 bottles)

1. General Description

The instruction manual is intended to assist in safe and reliable use. The product is designed and manufactured strictly according to technical specifications using the latest technology and components and maintaining the highest quality standards.

PLEASE CAREFULLY READ
AND UNDERSTAND THIS INSTRUCTION MANUAL BEFORE OPERATION,

To ensure long and reliable operation of the unit, make sure to operate and maintain it properly in accordance with the guidelines in this instruction manual. The technical data and specifications contained in this instruction manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes in order to improve the quality. Taking the technical progress and the possibility of reducing noise into account, the unit is designed and built in such a way so that risks resulting from noise emissions are reduced to the lowest possible level.

Explanation of symbols

	The product complies with applicable safety standards.
	Please read the instructions before use.
	Recyclable product.
	CAUTION! or WARNING! or REMINDER! describing a situation. (general warning sign).
	CAUTION! Warning of electric shock!
	For indoor use only.
	Do not step on a running treadmill belt.

	Do not insert fingers or objects into moving parts of the machine.

CAUTION! The illustrations in this instruction manual are for reference only and may differ from the actual product in some details.

The original instruction manual is in the German language version. Other language versions are translations from German.

2. Safety of use

CAUTION! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in electric shock, fire and/or severe personal injury or death.

The term "unit" or "product" in the warnings and in the description of the instructions refers to the Treadmill

2.1. Electrical safety

a) The plug of this unit must fit into the outlet. Do not modify the plug in any way. Original plugs and matching outlets reduce the risk of electric shock.

b) Avoid touching grounded parts, such as pipes, heaters, ovens, and refrigerators. There is an increased risk of electric shock if your body is grounded and touches the unit exposed to direct rain, wet pavement, and operation in a humid environment. If water enters the unit, there is an increased risk of damage to the unit and electric shock.

c) Do not touch the unit with wet or damp hands.

d) Do not use the cord in an unintended manner. Never use it to carry the unit or to pull the plug out of the socket. Keep the cord away from heat sources, oil, sharp edges or moving parts. Damaged or tangled cords increase the risk of electric shock.

e) If you cannot avoid using the unit in a wet environment, use a residual current unit (RCD). Using an RCD reduces the risk of electric shock.

f) Do not use the unit if the power cord is damaged or shows signs of wear. A damaged power cord should be replaced by a qualified electrician or the manufacturer's service department.

g) To avoid electric shock, do not immerse the cable, plug, or unit itself in water or other liquid. Do not use the unit on wet surfaces.
h) Do not use the unit in rooms with very high humidity / in the immediate vicinity of water tanks!
i) Do not allow the machine to get wet. Risk of electric shock!

2.2. Safety in the workplace

a) Do not use the unit in an explosive area, for example in the presence of flammable liquids, gases or dust. The unit produces sparks that can ignite dust or fumes.
b) If you find any damage or irregularities in the operation of the unit, immediately turn it off and report it to an authorized person.
c) Only the manufacturer's service department can repair the unit. Do not carry out repairs yourself!
d) In case of open flames or fire, use only dry powder or snow (CO_2) fire extinguishers to extinguish the live equipment.
e) Keep these instructions for use for future reference. If the unit is to be passed on to a third party, the operating instructions must also be handed over together with the unit.
f) Keep the packaging and small assembly parts out of the reach of children.
g) Keep the unit away from children and animals.

Please note! Keep children and other bystanders safe while operating the unit.

2.3. Personal safety

a) Do not operate this product if you are tired, ill or under the influence of alcohol, drugs or medication that could impair your ability to operate the product.
b) The unit is not intended to be used by persons (including children) with reduced mental, sensory or intellectual functions or persons who lack experience and/or knowledge unless they are supervised or have been instructed by a person responsible for their safety on how to operate the unit.
c) To prevent accidental start-up, make sure the switch is in the off position before connecting to a power source.
d) Do not overestimate your capabilities. Maintain body balance and equilibrium at all times during operation. This allows for better control of the machine in unexpected situations.
e) Do not wear loose clothing or jewelry. Keep hair, clothing, and gloves away from moving parts. Loose clothing, jewelry, or long hair can be caught in moving parts.
f) The unit is not a toy. Children should be watched to ensure that they do not play with the unit.

2.4. Safe use of the unit

a) Do not use the unit if the ON/OFF switch does not function properly (does not turn on and off). Units that cannot be controlled by the switch are unsafe, cannot operate, and must be repaired.
b) Disconnect the unit from the power supply before adjusting, cleaning, or servicing. This precaution reduces the risk of accidental start-up.
c) Keep unused equipment out of the reach of children and out of the reach of anyone unfamiliar with the unit or this instruction manual. These units is dangerous in the hands of inexperienced users.
d) Keep the unit in good working condition. Check before each use for general damage or damage to moving parts (cracks in parts and components or any other condition that may affect the safe operation of the unit). If damaged, have the unit repaired before use.
e) Keep the unit out of the reach of children.
f) Repairs and maintenance should be carried out by qualified personnel using only original spare parts. This will ensure the safety of use.
g) To ensure the designed operational integrity of the unit, do not remove factory-installed covers or loosen screws.
h) When transporting or moving the unit from storage to the place of use, observe the health and safety rules for manual handling applicable in the country where the unit is used.
i) Avoid situations in which the machine stops under heavy loads during operation. This can cause overheating of the drive elements and consequent damage to the equipment.
j) Do not touch any moving parts or accessories unless the unit is unplugged.
k) Do not move, shift, or rotate the machine while in operation.
l) Do not leave the unit switched on unattended.
m) Clean the unit regularly to prevent permanent dirt build-up.
n) The unit is not a toy. Cleaning and maintenance must not be performed by children without adult supervision.
o) Do not tamper with the unit to alter its performance or design.
p) Keep the unit away from sources of fire and heat.
q) Do not overload the unit.
r) Exceeding the maximum allowable user weight may result in product damage.
s) Before exercising, consult your physician to determine if you have any health contraindications.
t) Always perform a warm-up before using the machine.
u) If you experience any alarming symptoms while exercising, such as chest pain, dizziness, shortness of breath, etc., stop exercising immediately and consult your physician.

v) Place the unit on a stable, dry, flat surface with a minimum distance of 0.6 m (10 ft) of free space around it.

w) Using the unit without prior consultation with a physician by

- people with contraindications from a doctor or who do not feel well,
- persons with serious medical conditions,
- persons suffering from diseases such as hypertension, heart disease, cerebral atherosclerosis and cerebral venous thrombosis,

- persons suffering from osteoporosis,
- persons with pacemakers or other implanted medical devices is not recommended.

x) Do not use the unit one hour before or one hour after a meal as adverse effects may occur.
y) Keep the unit away from moisture and dust.
z) The unit can be used by one person at a time.
aa) Stop exercising when you feel fatigue or exhaustion.
bb) The unit is not recommended for use by pregnant women.
cc) Do not step off the machine while the treadmill belt is running.

dd) Do not operate the unit when it is not properly fully assembled.
ee) Do not place objects on the treadmill belt.
ff) Do not start a workout without the safety key.
gg) Wearing athletic shoes when using the unit is recommended.

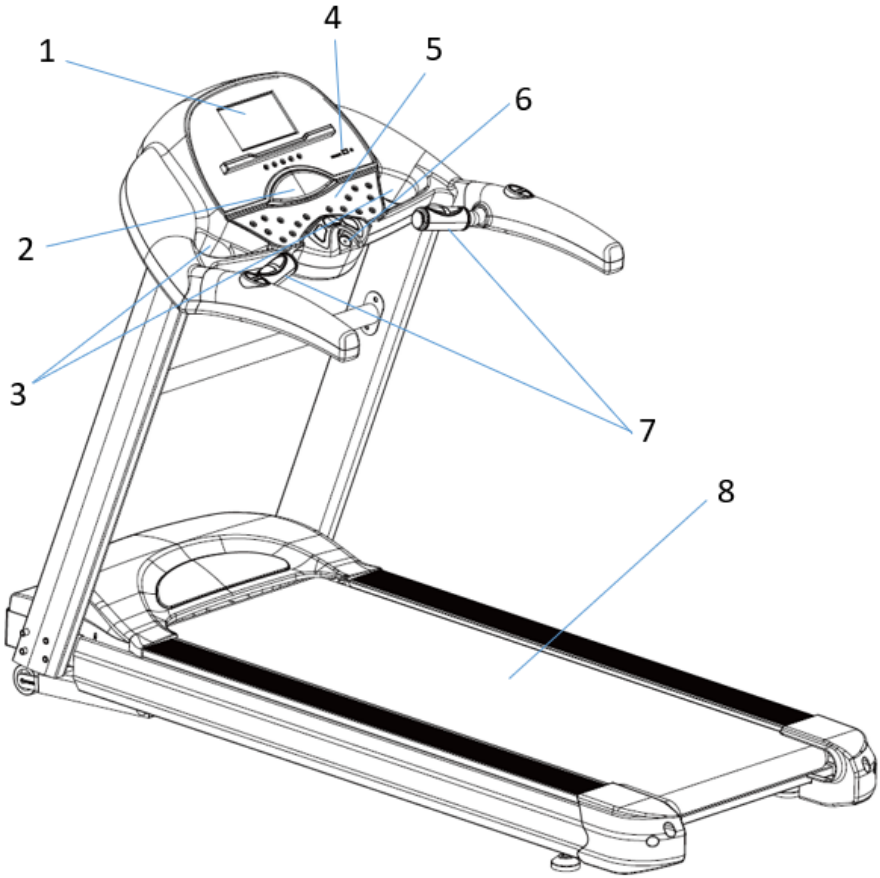
WARNING! **Heart rate monitoring systems can be inaccurate. Excessive physical activity can cause serious injury or death. If the user feels faint, they should stop exercising immediately.**

CAUTION! Although the equipment has been designed to be safe, with adequate safeguards, and despite the use of additional user safety features, there is still a small risk of accident or injury while using the equipment. You are advised to use caution and common sense when using this product.

3. Rules of use

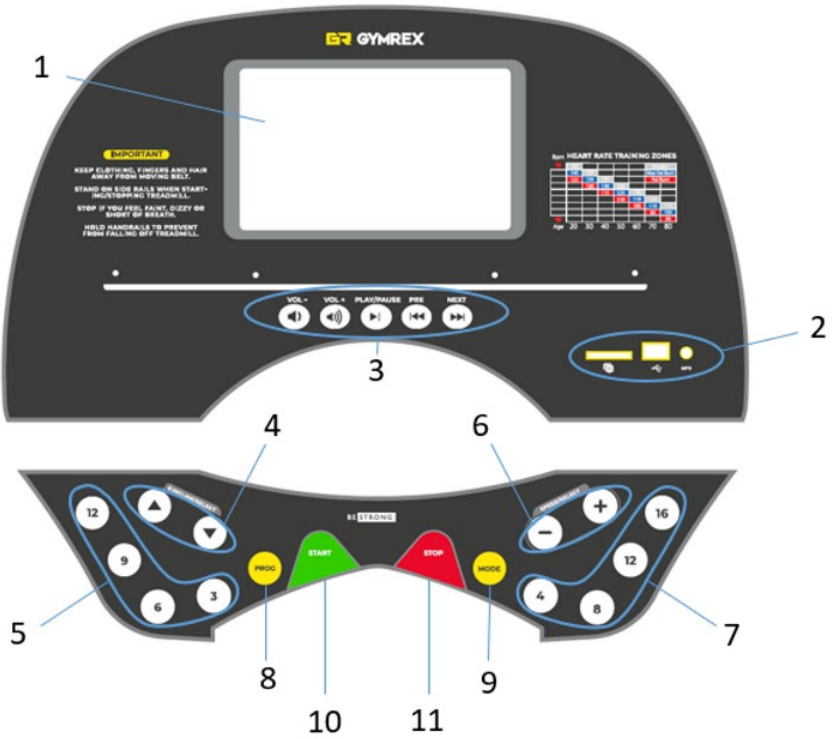
The product is designed for movement training simulating conditions from walking to running. The product is intended for home use only!
The product is outside the scope of the MDD 93/42/ EEC regulations for medical products.
The user is responsible for any damage resulting from misuse.

3.1. Description



1. Display
2. Speaker
3. Bottle holders
4. AUX/USB/SD inputs
5. Computer console
6. Safety key slot
7. Heart rate monitor handles
8. Treadmill

CONTROL PANELS



1. Display
2. AUX / USB / SD inputs - to play music files
3. Music player control buttons
4. Incline up/down buttons
5. Incline selector buttons
6. Speed up/down buttons
7. Speed selection buttons
8. Exercise program selection button
9. Mode change button
10. Treadmill start button
11. Treadmill stop button

3.2. Preparation for operation

POSITIONING OF THE UNIT

The ambient temperature must not exceed 40°C and ambient humidity should not exceed 85%. Place the unit in a way that ensures good air circulation. Maintain a minimum clearance of 60 cm from any wall of the unit. Keep the unit away from any hot surfaces. Always operate the unit on a level, stable, clean, fireproof and dry surface and out of the reach of children and persons of impaired mental, sensory and intellectual functions. Place the unit in such a way that the mains plug can be reached at any time. Ensure that the power supply to the unit corresponds to that specified on the identification plate!

ASSEMBLY OF THE UNIT

There is a recommendation for 2 people to assemble the unit. Before starting assembly, check and prepare all the following parts included in the package:



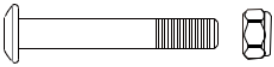
(S1) Allen key, 2 pcs.



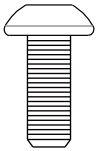
(S2) Allen head screw M8x50mm, thread 15mm, 4 pcs.



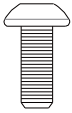
(S3) Allen head screw M8x40mm, 12mm thread, 4 pcs.



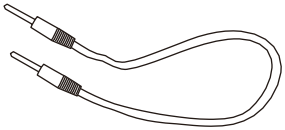
(S4) Allen head screw M8x30mm, 10mm thread and nut, 2 pcs.



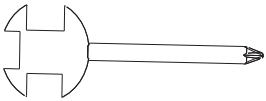
(S5) Allen head screw M8x16mm, 6 pcs.



(S6) Phillips head screw M6x16mm, 2 pcs.



(S7)) Audio cable, 1 pc.



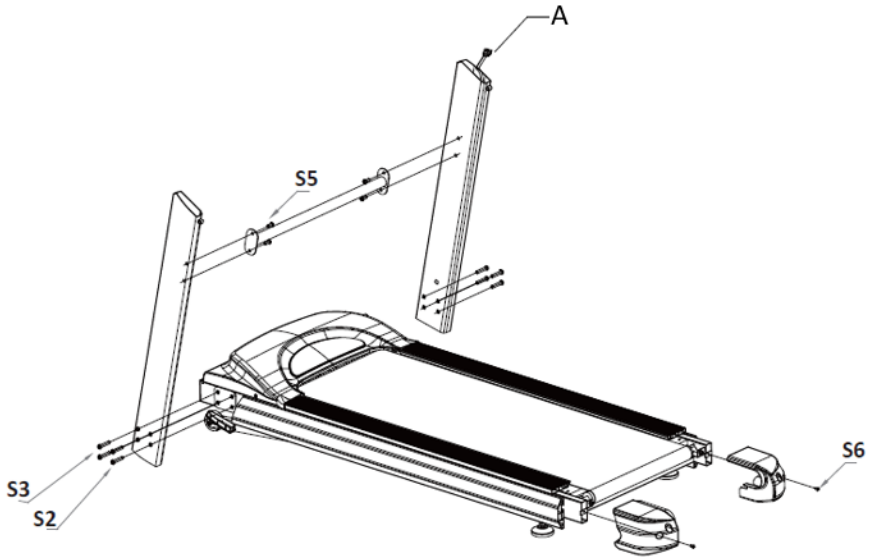
(S8) Multi-function wrench with cross head, 1 pc.



(S9) Safety key, 1 pc.

Step 1 Assemble the Standing Frame

Unfold and fix the standing frame using 4 M8x50mm Allen head screws (S2) and 4 M8x40mm Allen head screws (S3) on both sides. Fix the horizontal frame using 4 M8x16mm Allen head screws (S5) and the two rear caps using 2 M6x16mm Phillips head screws (S6).

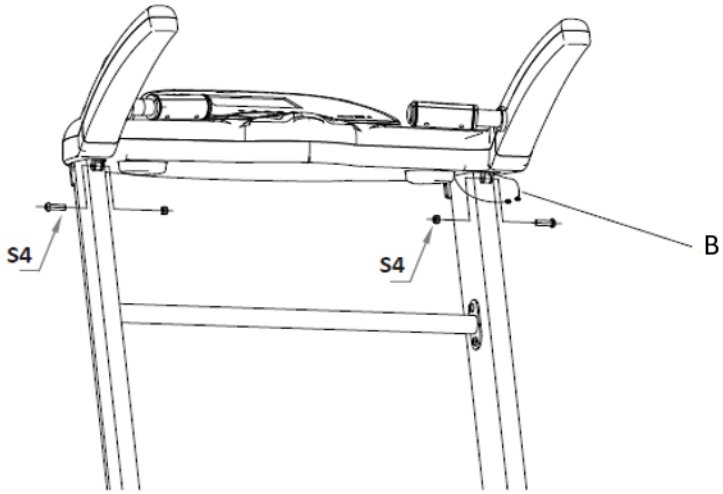


A. Cable connector for connection

Step 2 Assembling the computer unit

Important: Two people are required to work together during assembly. One person holds the computer unit while the other person tightens the screws using the Allen key (S1) included in the kit.

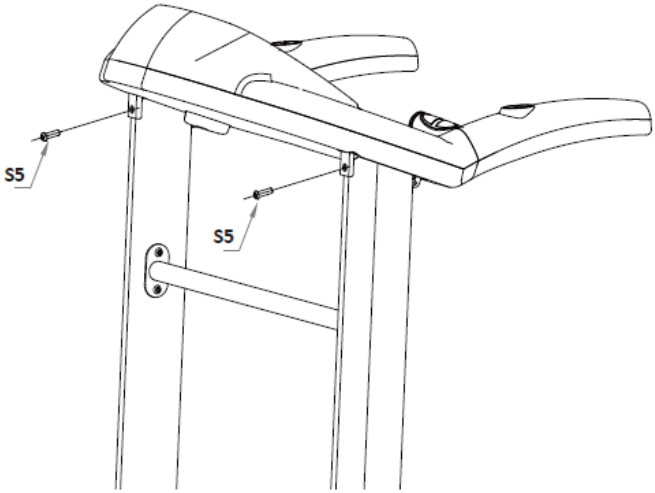
First, connect the signal cable from the computer assembly to the signal cable from the standing frame. Then secure the computer assembly to the stand frame using 2 M8x30mm Allen head screws with nuts (S4) on both sides. Tighten the screws using the supplied Allen key (S1).



B. Wiring connectors to be connected

Step 3 Fixing the armrest base

To attach the armrest base to the standing frame, use two M8x16mm Allen head screws (S5) with flat washers. Tighten the screws using an S1 Allen key.



3.3. Working with the unit

After disassembling and assembling the unit, connect it to the power source. Make sure that the safety key is properly inserted into the computer console slot and the safety clip tied to it is attached to the user's clothing.

A. Functions of the buttons on the control panels:

- Music playback buttons - (sequentially from left to right) decrease volume; increase volume, start play/pause; previous song; next song
- INCLINE 3/6/9/12: Preset incline values
- INCLINE ^/ˇ-: increase/decrease incline values
- SPEED 4/8/12/16: preset speed values
- SPEED +/-: increase/decrease speed values.
- PROG: selection of programmed exercises
- MODE: confirm all settings and enter exercise modes.
- START/STOP: start/stop training.

B. Display functions

TIME	Workout time With no time set, the timer will count down the time from the start of your workout (the running of the treadmill) in the range of 00:00-99:00 minutes. With the time set between 5:00-99:00 minutes, the clock will count down to the end of your workout
SPEED	Displays the current speed of the treadmill in the range of 1-20
DISTANCE	Distance to be covered With no distance set, the distance will be measured from the start of the workout - 0.00 km to 65.0 km. Each increment equals 0.1 km. The distance to be covered can be set between 0.5-65.0 km and will count down to the end of the distance at 0.5 km increments.
CALORIES	Calories burned If there is no calorie limit set, the unit counts down from the start of the workout i.e. 0 to a maximum of 995, with 1 calorie increments. The calorie limit can be set from 10-995, with 5 calorie increments.

PULSE	Measuring the heart rate Hold the heart rate measurement handles (7) firmly and the unit measures the user's pulse. While the unit is taking a heart rate reading, the heart light flashes on the display.

C. Starting/Stopping the unit - Starting a workout.
To start the unit and start your workout press the START button (10) on the control panel. To stop the unit, press the STOP button (11). Alternatively, the operation of the unit is interrupted if the connection between the security key and the computer console is broken.
CAUTION! Before stepping onto the moving treadmill, first stand on its stationary slats at the back. Then start the treadmill and adjust the SPEED +/- buttons as low and safe a speed as possible to enter it. Never start the treadmill while standing on it!

D. Quick workout
To quickly start a workout, press the appropriate speed (7) and/or incline (5) quick selection button on the control panel, followed by the START button (10). There are 5 quick selection buttons for speed and incline: 4/8/12/16 km/h for the speed option, and 3/6/9/12 % for the incline option. To end the workout, press the STOP button (11).

E. Exercise preset mode
The unit has 12 specially programmed simulated exercise modes. In program mode, select one of the 12 specially selected modes (P1-P12) with the PROG button (8) - the graph shows the exercise scale:

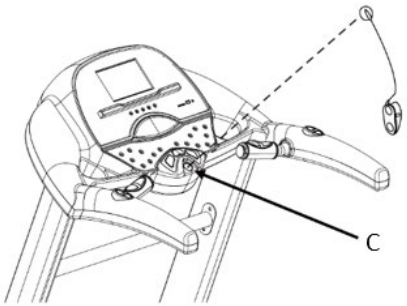
P1	Warm up
P2	Random
P3	5K run (5-kilometer street run)
P4	Competition
P5	Weight loss
P6	Running uphill
P7	Timed run
P8	Distance run
P9	Calories burned
P10	Mountain run
P11	Beach sports
P12	Cross-country run

Pressing the START button (10) validates and starts the respective exercise mode.

F. Emergency stop

Before starting an exercise session, make sure the safety key is properly inserted into the computer console slot and the safety clip attached to it is secured to the

user's clothing. In the event of a fall, the attached clip will pull the safety key out of the computer console and result in an immediate emergency stop of the running belt to help prevent injury.



C. Safety key slot

To restart the treadmill and begin exercising, insert the safety key into the computer console and press the START button.

3.4. Cleaning and maintenance

a) Pull the mains plug and let the unit cool down completely before cleaning, adjusting or replacing accessories and when the unit is not in use.
   - Wait until the rotating parts stop.

b) Use only non-corrosive cleaning agents for cleaning the surfaces.

c) Store the unit in a dry and cool place protected from moisture and direct sunlight.

d) Do not spray the unit with a stream of water or immerse it in water.

e) Make sure that no water enters through the ventilation openings in the casing.

f) Perform regular inspections of the unit checking technical fitness and any damages.

g) Use a soft cloth for cleaning.

h) Do not use sharp and/or metal objects (e.g. a wire brush or metal spatula) for cleaning, as these may damage the surface of the material from which the unit is made.

i) Do not clean the unit with acidic substances, medical products, thinners, fuel, oil or other chemicals as this may damage the unit.

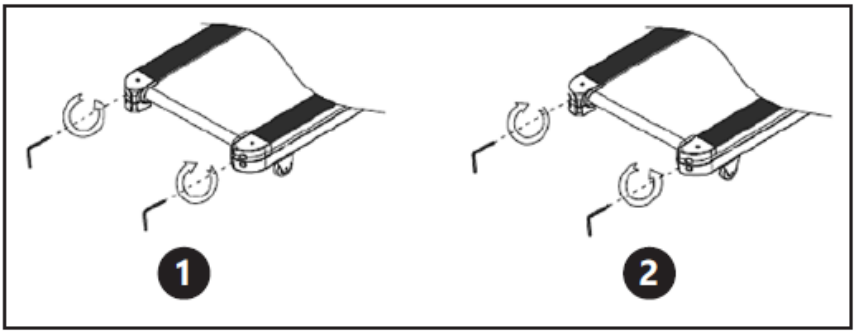
j) Lubricate the friction parts of the belt regularly with the oil provided. Depending on frequency of use, lubricate: once a year - every 3 months.

k) Regularly check the tension of the belt - a belt that is too loose may slip, while one that is too tight may make noise during operation and as a result contribute to faster wear of the components. A properly tensioned belt should be able to lift 50-75 mm in the center of the treadmill.

l) In order to preserve and prolong the treadmill life, turning off the treadmill for 10 minutes after every 2 hours of use is recommended.

CENTERING THE TREADMILL BELT

Placing the treadmill on a level surface, run the unit at 6-8 km/h and observe the treadmill belt. Stop the treadmill. If the belt has slipped to the right, tighten its right fastening screw half a turn (clockwise) and loosen its left fastening screw half a turn (counterclockwise) - see picture 1. If the belt slips to the left side, loosen the right screw half a turn and tighten the left screw half a turn - see picture 2.



Then run the treadmill again for at least 15 seconds at 4 km/h and check that the belt slips to the left side. If the belt still needs to be adjusted, turn the screws again by another quarter or half turn, according to the above mentioned scheme.

LUBRICATION

Lubrication under the treadmill belt will ensure excellent performance and prolong its life. After approximately 25 hours of operation or after 2-3 months, add some oil, and repeat after every 50 operating hours or every 5-8 months.

To check if the belt is properly lubricated, lift one side of the belt and inspect the underside of the belt - if it is smooth to the touch it does not need lubrication, if it is dry add oil. To lubricate the belt, lift one side of the belt and add oil to the center of the underside of the belt. Then run the treadmill for 3-5 minutes to allow the oil to distribute evenly.

CAUTION: do not overdo the amount of oil as the treadmill may slide off the rollers! Do not lubricate the usable part of the treadmill! Remove excess oil immediately. An oil-based lubricant that does not contain silicone is recommended for maintenance.

DISPOSAL OF USED UNITS.

At the end of its useful life, this product should not be disposed of with normal household waste but should be taken to a collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. This is indicated by the symbol on the product, operating instructions or packaging. The materials used in this unit are recyclable according to their marking. You will be making an important contribution to protecting our environment by reusing, recycling or otherwise disposing of used units.

Your local administration will provide you with information about the appropriate disposal point for used units.

Dane techniczne

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	BIEŻNIA
Model	GR-MG77
Napięcie zasilania [V~] / Częstotliwość [Hz]	230/50
Moc znamionowa [KM]	2,5
Klasa ochronności	I
Klasa ochrony IP	IP20
Wymiary (Szerokość x Głębokość x Wysokość) [mm]	2080x800x1350
Ciężar [kg]	65
Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika [kg]	120
Zakres prędkości [km/h]	1,0 – 20,0
Wymiary pasa biegowego [mm]	1400x520
Klasa urządzenia	HC
Programy	P1 – P12
Automatyczne nachylenie pasa biegowego	0 – 15 poziomów
Informacje na wyświetlaczu	Prędkość/Dystans/Czas/Kalorie/Puls
Klucz bezpieczeństwa	Tak
Obsługa muzyki	Wejścia AUX, SD, USB
Przyciski odtwarzania nagrania	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Przyciski szybkiej zmiany nachylenia [%]	3/6/9/12
Przyciski szybkiej zmiany prędkość [km/h]	4/8/12/16
Kółka transportowe	Tak
Programowany zakres kalorii [cal]	10 – 995
Programowany zakres czasu [min]	5 – 99
Programowany zakres dystansu [km]	0,5 – 65
Wyłącznik awaryjny	Tak
Uchwyt na butelkę	Tak (na 2 butelki)

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

CE	Produkt spełnia wymagania odpowiednich norm bezpieczeństwa.
	Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.
	Produkt podlegający recyklingowi.
	**UWAGA!** lub **OSTRZEŻENIE!** lub **PAMIĘTAJ!** opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).
	UWAGA! Ostrzeżenie przed porażeniem prądem elektrycznym!
	Do użytku tylko wewnątrz pomieszczeń.

	Nie należy wchodzić na uruchomiony pas bieżni.
	Nie należy wkładać palców lub przedmiotów w ruchome części urządzenia.



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

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

2. Bezpieczeństwo użytkowania



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

Termin „urządzenie" lub „produkt" w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do: Bieżnia.

2.1. Bezpieczeństwo elektryczne

a) Wtyczka urządzenia musi pasować do gniazda. Nie modyfikować wtyczki w jakikolwiek sposób. Oryginalne wtyczki i pasujące gniazda zmniejszają ryzyko porażenia prądem.
b) 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.
c) Nie wolno dotykać urządzenia mokrymi lub wilgotnymi rękoma.
d) 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.

e) Jeśli nie można uniknąć używania urządzenia w środowisku wilgotnym, należy stosować wyłącznik różnicowo-prądowy (RCD). Używanie RCD zmniejsza ryzyko porażenia prądem.
f) 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
g) 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.
h) Nie należy używać urządzenia w pomieszczeniach o bardzo dużej wilgotności / w bezpośrednim pobliżu zbiorników z wodą!
i) Nie wolno dopuszczać do zamoczenia urządzenia. Ryzyko porażenia prądem!

2.2. Bezpieczeństwo w miejscu pracy

a) Nie używać urządzenia w strefie zagrożenia wybuchem, na przykład w obecności łatwopalnych cieczy, gazów lub pyłów. Urządzenie wytwarza iskry, mogące zapalić pył lub opary.
b) W razie stwierdzenia uszkodzenia lub nieprawidłowości w pracy urządzenia należy je bezzwłocznie wyłączyć i zgłosić to do osoby uprawnionej.
c) Naprawy urządzenia może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
d) W przypadku zaprószenia ognia lub pożaru, do gaszenia urządzenia pod napięciem należy używać wyłącznie gaśnic proszkowych lub śniegowych (CO_2).
e) Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.
f) Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
g) Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.



Pamiętać! należy chronić dzieci i inne osoby postronne podczas pracy urządzeniem.

2.3. Bezpieczeństwo osobiste

a) Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia.
b) Urządzenie nie jest przeznaczone do tego, by było użytkowane przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich

bezpieczeństwo lub otrzymały od niej wskazówki dotyczące tego, jak należy obsługiwać urządzenie.

c) Aby zapobiegać przypadkowemu uruchomieniu upewnij się, że przełącznik jest w pozycji wyłączonej przed podłączeniem do źródła zasilania.

d) Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.

e) Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Włosy, odzież i rękawice utrzymywać z dala od części ruchomych. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać chwycone przez ruchome części.

f) Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.

2.4. Bezpieczne stosowanie urządzenia

a) Nie należy używać urządzenia, jeśli przełącznik ON/OFF nie działa sprawnie (nie załącza i nie wyłącza się). Urządzenia, które nie mogą być kontrolowane za pomocą przełącznika są niebezpieczne, nie mogą pracować i muszą zostać naprawione.

b) Przed przystąpieniem do regulacji, czyszczenia i konserwacji urządzenie należy odłączyć od zasilania. Taki środek zapobiegawczy zmniejsza ryzyko przypadkowego uruchomienia.

c) Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.

d) Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. 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.

e) Urządzenie należy chronić przed dziećmi.

f) Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.

g) Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.

h) Przy transportowaniu i przenoszeniu urządzenia z miejsca magazynowania do miejsca użytkowania należy uwzględnić zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych obowiązujących w kraju, w którym urządzenia są użytkowane.

i) Należy unikać sytuacji, gdy urządzenie podczas pracy, zatrzymuje się pod wpływem dużego obciążenia. Może spowodować to przegrzanie się elementów napędowych i w konsekwencji uszkodzenie urządzenia.

j) Nie wolno dotykać części lub akcesoriów ruchomych, chyba że urządzenie zostało odłączone od zasilania.
k) Zabrania się przesuwania, przestawiania i obracania urządzenia będącego w trakcie pracy.
l) Nie należy pozostawiać włączonego urządzenia bez nadzoru.
m) Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń.
n) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
o) Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
p) Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.
q) Nie należy przeciążać urządzenia.
r) Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
s) Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwskazań zdrowotnych.
t) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
u) 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.
v) Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,6 m wolnej przestrzeni wokół.
w) Nie zaleca się użytkowania urządzenia bez uprzedniej konsultacji z lekarzem przez:
    - osoby z przeciwskazaniami od lekarza lub czujące się źle,
    - osoby z poważnymi schorzeniami,
    - osoby cierpiące na takie choroby jak: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, miażdżyca mózgu i zakrzepica żylna mózgu,
    - osoby cierpiące na osteoporozę,
    - osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem medycznym.
x) Nie należy używać urządzenia godzinę przed ani godzinę po posiłku, ponieważ mogą wystąpić niepożądane skutki.
y) Urządzanie utrzymywać z dala od wilgoci i pyłu.
z) Z urządzenia może korzystać jednocześnie jedna osoba.
aa) Należy przestać ćwiczyć w momencie odczucia zmęczenia lub wyczerpania.
bb) Nie zaleca się użytkowania urządzenia przez kobiety w ciąży.
cc) Nie wolno schodzić z urządzenia, gdy pas bieżni jest uruchomiony.
dd) Nie uruchamiać urządzenia, gdy nie jest poprawnie rozłożone.
ee) Nie wolno umieszczać przedmiotów na pasie bieżni.
ff) Nie należy rozpoczynać treningu bez klucza bezpieczeństwa.

gg) Zalecane jest stosowanie obuwia sportowego podczas korzystania z urządzenia.



OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmierna aktywność fizyczna może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli użytkownik poczuje się słabo, powinien natychmiast przerwać ćwiczenia.

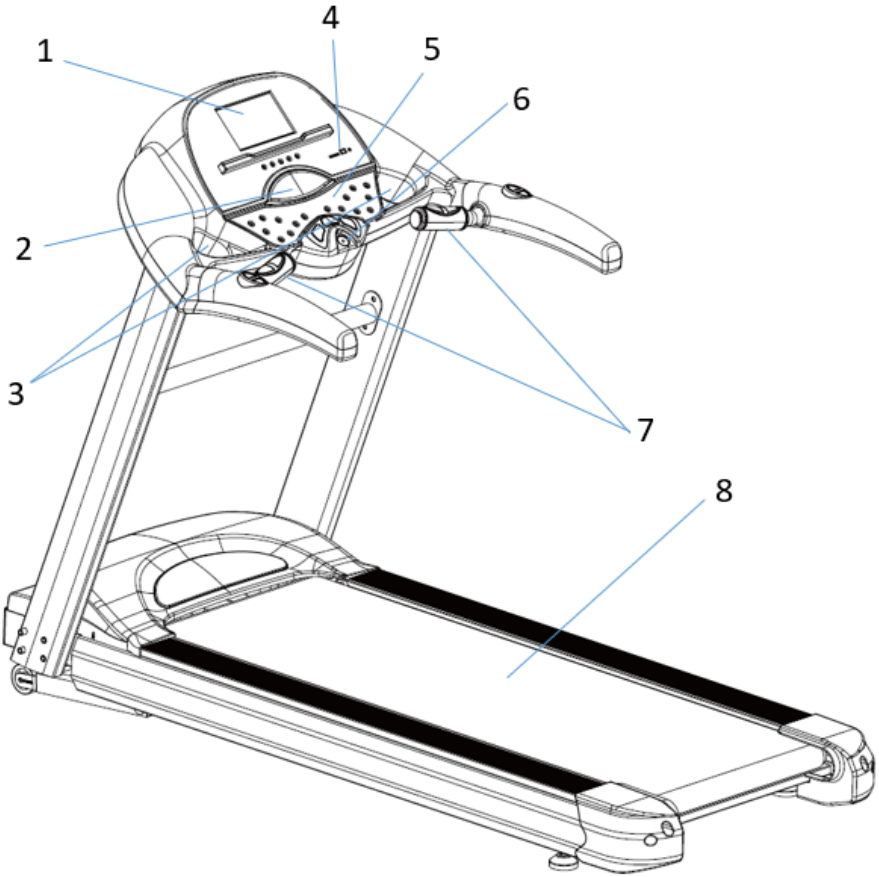


UWAGA! Pomimo iż urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby było bezpieczne, posiadało odpowiednie środki ochrony oraz pomimo użycia dodatkowych elementów zabezpieczających użytkownika, nadal istnieje niewielkie ryzyko wypadku lub odniesienia obrażeń w trakcie pracy z urządzeniem. Zaleca się zachowanie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

3. Zasady użytkowania

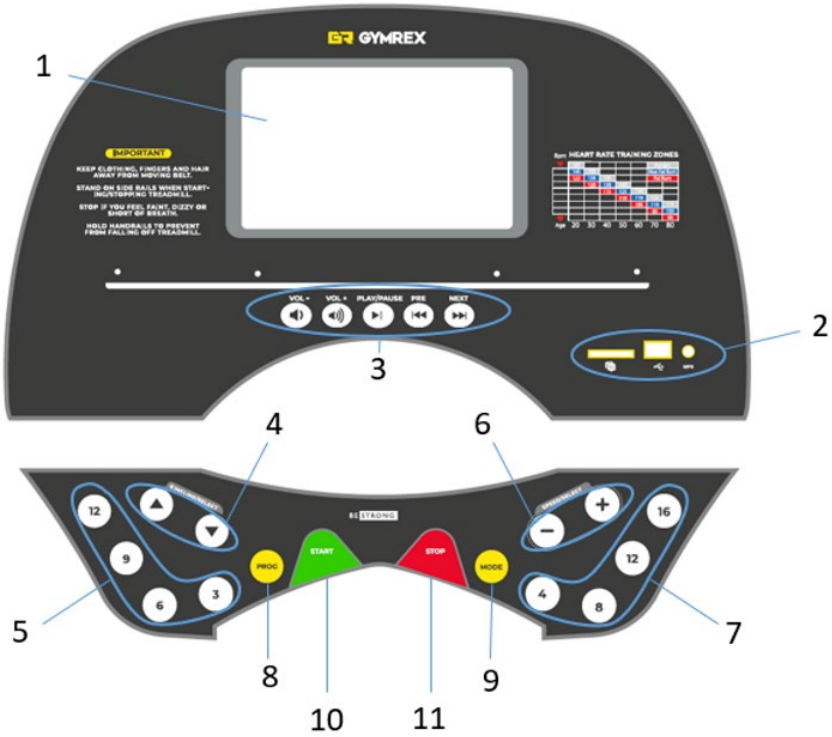
Produkt przeznaczony jest do treningu ruchowego symulując warunki od marszu po bieg. Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!
Produkt jest poza zakresem przepisów MDD 93/42/ EEC dla wyrobów medycznych.
Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. Opis urządzenia



1. Wyświetlacz
2. Głośnik
3. Uchwyty na butelki
4. Wejścia AUX/USB/SD
5. Konsola komputerowa
6. Gniazdo na klucz bezpieczeństwa
7. Uchwyty do mierzenia tętna
8. Bieżnia

PANELE STEROWANIA



1. Wyświetlacz
2. Wejścia AUX / USB/ SD – do odtwarzania plików muzycznych
3. Przyciski sterowania odtwarzaczem muzyki
4. Przyciski zwiększania/zmniejszania wartości nachylenia
5. Przyciski wyboru nachylenia
6. Przyciski zwiększania/zmniejszania wartości prędkości
7. Przyciski wyboru prędkości
8. Przycisk wyboru programu ćwiczeń
9. Przycisk zmiany trybu
10. Przycisk uruchamiania bieżni
11. Przycisk zatrzymania bieżni

3.2. Przygotowanie do pracy

UMIEJSCOWIENIE URZĄDZENIA

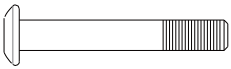
Temperatura otoczenia nie może przekraczać 40°C a wilgotność względna nie powinna przekraczać 85%. Urządzenie należy ustawić w sposób zapewniający dobrą cyrkulację powietrza. Należy utrzymać minimalny odstęp 60 cm od każdej ściany urządzenia. Urządzenie należy trzymać z dala od wszelkich gorących powierzchni. 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

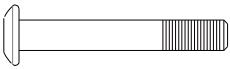
Zaleca się, aby montaż urządzenia wykonywały 2 osoby. Przed rozpoczęciem montażu należy sprawdzić i przygotować wszystkie następujące części znajdujące się w opakowaniu:



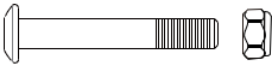
(S1) Klucz imbusowy, 2 szt.



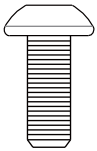
(S2) Śruba z łbem imbusowym M8x50mm, gwint 15mm, 4 szt.



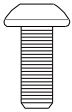
(S3) Śruba z łbem imbusowym M8x40mm, gwint 12mm, 4 szt



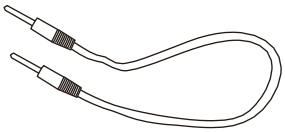
(S4) Śruba z łbem imbusowym M8x30mm, gwint 10 mm i nakrętka, 2 szt.



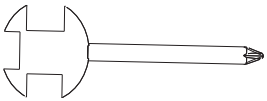
(S5) Śruba z łbem imbusowym M8x16mm, 6 szt.



(S6) Śruba z łbem krzyżowym M6x16mm, 2 szt.



(S7)) Kabel audio, 1 szt.



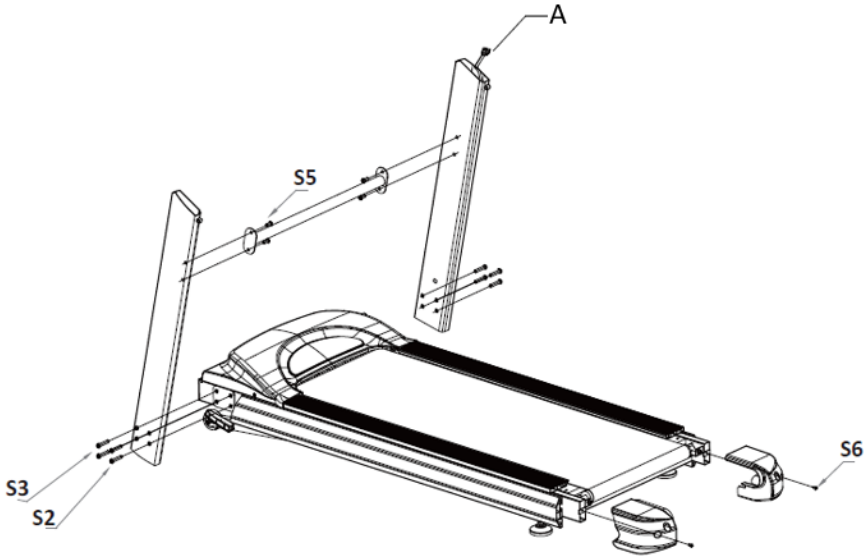
(S8) Klucz wielofunkcyjny z końcówką krzyżową, 1 szt.



(S9) Klucz bezpieczeństwa, 1 szt.

Krok 1 Montaż ramy stojącej

Rozłożyć i zamocować ramę stojącą za pomocą 4 śrub z łbem imbusowym M8x50mm (S2) oraz 4 śrub z łbem imbusowym M8x40mm (S3) po obu stronach. Zamocować ramę poziomą za pomocą 4 śrub z łbem imbusowym M8x16mm (S5) oraz dwie tylne nakładki za pomocą 2 śrub z łbem krzyżowym M6x16mm (S6).

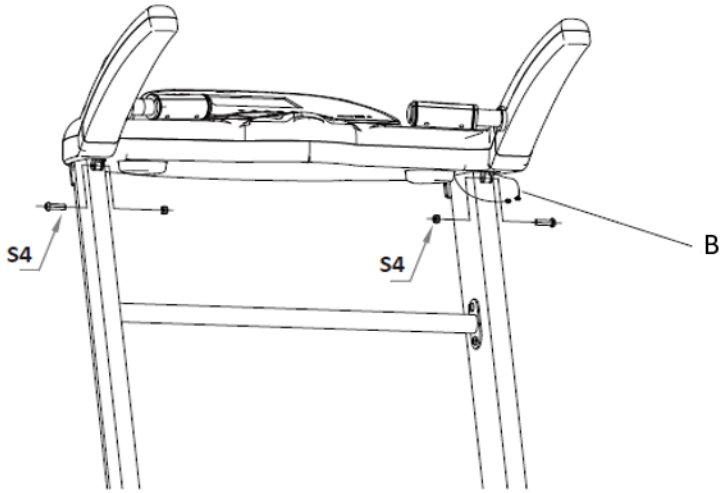


A. Złącze przewodu do połączenia

Krok 2 Montaż zespołu komputerowego

Ważne: Podczas montażu potrzebna jest współpraca dwóch osób. Jedna osoba podtrzymuje zespół komputerowy, a druga dokręca śruby za pomocą klucza imbusowego (S1) znajdującego się w zestawie.

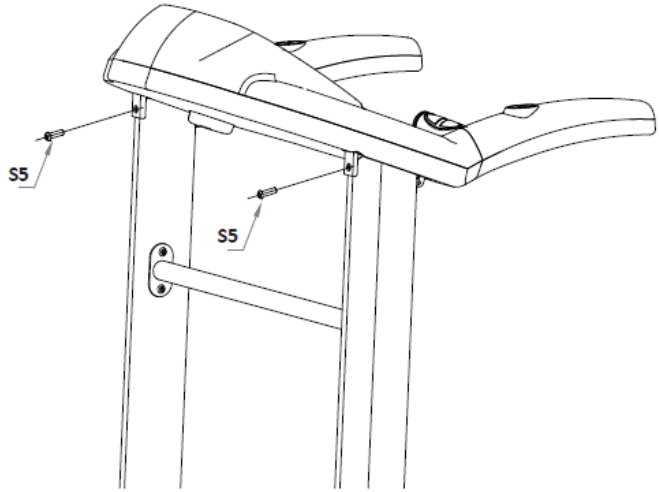
Najpierw podłączyć przewód sygnałowy z zespołu komputerowego do przewodu sygnałowego z ramy stojącej. Następnie należy zamocować zespół komputerowy w ramie stojącej za pomocą 2 śrub z łbem imbusowym M8x30mm z nakrętkami (S4) z obu stron. Dokręcić śruby za pomocą dołączonego klucza imbusowego (S1).



B. Złącza przewodów do połączenia

Krok 3 Przymocowanie podstawy podłokietników

Aby przymocować podstawę podłokietników do ramy stojącej, należy użyć dwóch śrub z łbem imbusowym M8x16mm (S5) z podkładkami płaskimi. Dokręcić śruby za pomocą klucza imbusowego S1.



3.3. Praca z urządzeniem

Po rozłożeniu i zmontowaniu urządzenia podłączyć je do źródła zasilania. Upewnić się, że klucz bezpieczeństwa jest poprawnie umieszczony w gnieździe konsoli komputerowej, a przywiązany do niego klips bezpieczeństwa jest przymocowany do ubrania użytkownika.

A. Funkcje przycisków na panelach sterowania:

- Przyciski odtwarzania muzyki – (kolejno od lewej do prawej) zmniejszanie głośności; zwiększanie głośności, rozpoczęcie odtwarzania/pauza; poprzedni utwór; następny utwór
- INCLINE 3/6/9/12: zaprogramowane wartości nachylenia
- INCLINE ^/ˇ-: zwiększanie/zmniejszanie wartości nachylenia
- SPEED 4/8/12/16: zaprogramowane wartości prędkości
- SPEED +/-: zwiększanie/zmniejszanie wartości prędkości.
- PROG: wybieranie zaprogramowanych ćwiczeń
- MODE: potwierdzanie wszystkich ustawień i wchodzenie w tryby ćwiczeń.
- START/STOP: rozpoczęcie/zatrzymanie treningu.

B. Funkcje wyświetlacza

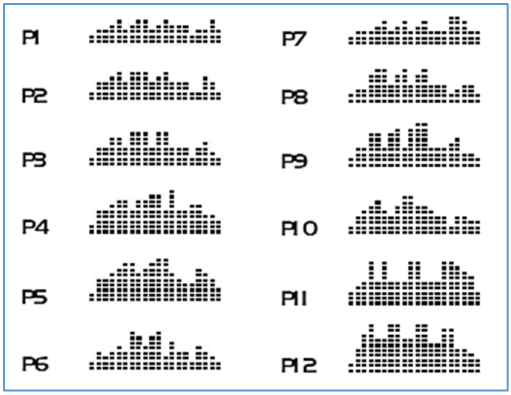
TIME	Czas treningu Przy braku ustawienia czasu zegar będzie odliczać czas od rozpoczęcia treningu (uruchomienia bieżni) w zakresie 00:00-99:00 minut. Przy ustawionym odliczaniu czasu w przedziale 5:00-99:00 minut zegar będzie odliczać czas do końca treningu
SPEED	Wyświetla aktualną prędkość bieżni w przedziale 1-20 km/h
DISTANCE	Dystans do pokonania Przy nieustawionym dystansie odległość będzie mierzona od rozpoczęcia treningu – 0,00 km aż do 65,0 km. Każdy skok oznacza 0,1 km. Dany dystans do pokonania można nastawić w przedziale 0,5-65,0 km i odliczany będzie aż do jego końca, przy skoku 0,5 km.
CALORIES	Spalane kalorie W przypadku braku limitu ustawionych kalorii urządzenie odlicza ilość od startu treningu tj. 0 do maksymalnie 995, przy skoku 1 kaloria. 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 pulsu użytkownika. Podczas gdy urządzenie dokonuje odczytu rytmu serca, na wyświetlaczu miga kontrolka serca.

C. Uruchamianie/wyłączanie urządzenia - rozpoczynanie treningu.
Aby uruchomić urządzenie i rozpocząć trening należy na panelu sterowania wcisnąć przycisk START (10). Celem zatrzymania urządzenia nacisnąć przycisk STOP (11). Alternatywnie praca urządzenia zostaje przerwana w przypadku zerwania połączenia klucza bezpieczeństwa z konsolą komputerową.
UWAGA: Przed wejściem na ruchomą bieżnię należy najpierw stanąć na jej krańcowych, nieruchomych listwach. Następnie uruchomić bieżnię i dopasować przyciskami SPEED +/- możliwie niską i bezpieczną 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 szybkiego wyboru prędkości (7) i/lub nachylenia (5), a następnie przycisk START (10). Dostępnych jest 5 przycisków szybkiego wyboru dla prędkości i nachylenia: 4/8/12/16 km/h dla opcji prędkości, oraz 3/6/9/12 % dla opcji nachylenia. Aby zakończyć trening, wcisnąć przycisk STOP (11).

E. Tryb zaprogramowanych ćwiczeń

Urządzenie posiada 12 specjalnie zaprogramowanych trybów symulowanych ćwiczeń. W trybie programu wybrać przyciskiem PROG (8) jeden z 12-tu specjalnie dobranych trybów (P1-P12) – wykres obrazuje skalę wysiłku:

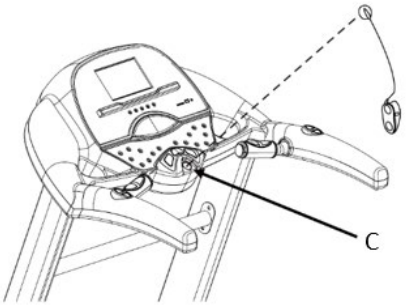


P1	Rozgrzewka
P2	Losowy
P3	Bieg 5K (uliczny 5-kilometrowy)
P4	Zawody
P5	Utrata wagi
P6	Bieg pod górkę
P7	Bieg na czas
P8	Bieg na odległość
P9	Spalanie kalorii
P10	Bieg górski
P11	Sporty plażowe
P12	Bieg przełajowy

Wciśnięcie przycisku START (10) zatwierdza i rozpoczyna dany tryb ćwiczenia.

F. Zatrzymanie awaryjne

Przed rozpoczęciem sesji treningowej należy upewnić się, że klucz bezpieczeństwa jest poprawnie umieszczony w gnieździe konsoli komputerowej, a przywiązany do niego klips bezpieczeństwa jest przymocowany do ubrania użytkownika. W razie upadku, przymocowany klips spowoduje wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa z konsoli komputerowej i w konsekwencji natychmiastowe zatrzymanie awaryjne pasa biegowego, co pomoże zapobiec obrażeniom.



C. Gniazdo na klucz bezpieczeństwa

Do ponownego uruchomienia bieżni i rozpoczęcia ćwiczeń, należy umieścić klucz bezpieczeństwa w konsoli komputerowej i nacisnąć przycisk START.

3.4. Czyszczenie i konserwacja

a) 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.

b) Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.

c) Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.

d) Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub zanurzania urządzenia w wodzie.

e) Należy pamiętać, aby przez otwory wentylacyjne znajdujące się w obudowie nie dostała się woda.

f) Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.

g) Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.

h) 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.

i) Nie czyścić urządzenia substancją o odczynie kwasowym, środkami przeznaczenia medycznego, rozcieńczalnikami, paliwem, olejami lub innymi substancjami chemicznymi może to spowodować uszkodzenie urządzenia.

j) Elementy cierne pasa regularnie smarować przy pomocy dołączonego oleju. W zależności od częstotliwości używania smarować: raz na rok - co 3 miesiące.

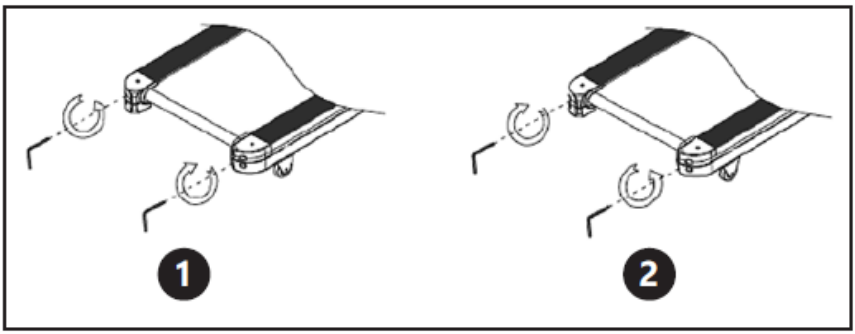
k) Regularnie sprawdzać napięcie pasa bieżni – zbyt luźny może się ślizgać, z kolei za mocno napięty może hałasować podczas pracy i w efekcie przyczynić się do

szybszego zużycia podzespołów. Prawidłowo napięty pas powinien dać się unieść w centralnym miejscu bieżni na wysokość 50-75 mm.

l) W celu zachowania i przedłużenia żywotności bieżni, zaleca się wyłączanie jej na 10 minut, po każdych 2 godzinach użytkowania.

CENTROWANIE PASA BIEŻNI

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

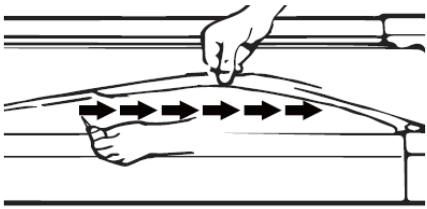


Następnie ponownie uruchomić bieżnię na min. 15 sekund przy prędkości 4 km/h i sprawdzić ułożenie pasa. Jeśli dalej wymaga korekty, to ponownie kręcić śrubami o dalsze ćwierć lub pół obrotu, wg wyżej wspomnianego schematu.

SMAROWANIE

Smarowanie pod pasem bieżni zapewni doskonałe działanie i wydłuży jego żywotność. Po ok. 25 godzinach pracy albo po 2-3 miesiącach, należy dodać nieco oleju, a czynność powtarzać po każdych 50 roboczogodzinach lub co 5-8 miesięcy.

Aby sprawdzić, czy pas jest poprawnie nasmarowany, należy unieść jedną stronę pasa i sprawdzić jego spodnią powierzchnię – jeśli jest gładka w dotyku, to nie wymaga smarowania, natomiast jeśli jest sucha należy dodać oleju. Aby przesmarować pas, należy unieść jedną stronę pasa i dodać oleju na środku jego spodniej powierzchni. 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.

Technické údaje

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	BĚŽECKÝ PÁS
Model	GR-MG77
Napájecí napětí [V~] / Frekvence [Hz]	230/50
Jmenovitý výkon [HP]	2,5
Třída ochrany	I
Stupeň krytí IP	IP20
Rozměry (šířka x hloubka x výška) [mm]	2080 x 800 x 1350
Hmotnost [kg]	65
Maximální povolená váha uživatele [kg]	120
Rozsah rychlostí [km/h]	1,0 – 20,0
Rozměry běžecké plochy [mm]	1400 x 520
Třída zařízení	HC
Programy	P1 – P12
Automatický sklon běžecké plochy	Úroveň 0 – 15
Informace na displeji	Rychlost/Vzdálenost/Čas/Kalorie/Puls
Bezpečnostní klíč	Ano
Ovládání hudby	Vstupy AUX, SD, USB
Tlačítka pro reprodukci nahrávek	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Tlačítka rychlé úpravy sklonu [%]	3/6/9/12
Tlačítka rychlé úpravy rychlosti [km/h]	4/8/12/16
Přepravní kolečka	Ano
Programovatelný rozsah kalorií [cal]	10 – 995
Programovatelný rozsah času [min]	5 – 99
Programovatelný rozsah vzdálenosti [km]	0,5 – 65
Nouzový vypínač	Ano
Držák na lahev	Ano (na 2 lahve)

1. Všeobecný popis

Účelem pokynů je pomoc při bezpečném a spolehlivém používání. Výrobek je navržený a vyrobený přísně podle technických pokynů pomocí nejnovějších technologií a komponentů a při zachování nejvyšších standardů kvality.

PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PROSTUDUJTE TYTO POKYNY.

Pro zajištění dlouhodobého a spolehlivého provozu zařízení dbejte na jeho řádnou obsluhu a údržbu podle doporučení uvedených v těchto pokynech. Technické údaje a specifikace uvedené v těchto pokynech k obsluze jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny související se zvýšením kvality. S ohledem na technický pokrok a omezení hluku je zařízení navrženo a vyrobeno tak, aby bylo riziko vyplývající z emisí hluku omezeno na co nejnižší úroveň.

Vysvětlení symbolů

	Výrobek splňuje požadavky příslušných bezpečnostních norem.
	Před použitím se seznamte s pokyny.
	Recyklovatelný výrobek.
	**UPOZORNĚNÍ!** nebo **VAROVÁNÍ!** nebo **NEZAPOMEŇTE!** popisující danou situaci (všeobecná výstražná značka).
	UPOZORNĚNÍ! Varování před zásahem elektrickým proudem!
	Pro použití ve vnitřních prostorech.
	Nevstupujte na pohybující se běžeckou plochu.

	Nevkládejte prsty ani žádné předměty do pohyblivých částí zařízení.



UPOZORNĚNÍ! Ilustrace použité v těchto pokynech k obsluze slouží pouze k náhledu a v některých detailech se mohou lišit od skutečného vzhledu výrobku.

Originální pokyny tvoří německá verze. Ostatní jazykové verze jsou překlady z německého jazyka.

2. Bezpečné používání



UPOZORNĚNÍ! Prostudujte si všechna varování týkající se bezpečnosti a všechny pokyny. Jejich nedodržování může způsobit zasažení elektrickým proudem, požár a/nebo těžké zranění nebo smrt.

Výrazy „zařízení“ nebo „výrobek“ použité u varování a v pokynech se týkají: Běžecký pás.

2.1. Elektrická bezpečnost

a) Zástrčka zařízení musí odpovídat zásuvce. Zástrčku v žádném případě nijak neupravujte. Originální zástrčky a zásuvky snižují riziko zasažení elektrickým proudem.

b) Nedotýkejte se uzemněných částí, jako jsou trubky, ohřívače, kamna a chladničky. Hrozí zvýšené riziko zasažení elektrickým proudem, je-li tělo uzemněno a dotýká se zařízení vystaveného přímému dešti, mokrému povrchu a práci ve vlhkém prostředí. Vniknutí vody do zařízení zvyšuje riziko jeho poškození a zasažení elektrickým proudem.

c) Nedotýkejte se zařízení mokrýma nebo vlhkýma rukama.

d) Kabel používejte podle pokynů. Nikdy ho nepoužívejte k přenášení zařízení nebo k vytahování zástrčky ze zásuvky. Chraňte kabel před zdroji tepla, olejem, ostrými hranami nebo pohyblivými částmi. Poškozené nebo spletené kabely zvyšují riziko zasažení elektrickým proudem.

e) Jestliže se nelze vyhnout použití zařízení ve vlhkém prostředí, používejte proudový chránič (RCD). Použitím RCD snížíte riziko zasažení elektrickým proudem.

f) Zařízení je zakázáno používat, je-li napájecí kabel poškozený nebo opotřebený. Poškozený napájecí kabel nechejte vyměnit elektromontérem nebo v servisu výrobce.
g) Pro zabránění zasažení elektrickým proudem nevkládejte kabel, zástrčku ani samotné zařízení do vody ani jiné kapaliny. Je zakázáno používat zařízení na mokrých površích.
h) Zařízení nepoužívejte ve velmi vlhkých prostorách ani v těsné blízkosti nádob s vodou!
i) Zařízení nenamáčejte. Riziko zasažení elektrickým proudem!

2.2. Bezpečnost na pracovišti

a) Nepoužívejte zařízení v potenciálně výbušné atmosféře, například v přítomnosti hořlavých kapalin, plynů nebo prachu. Při používání zařízení vznikají jiskry, které mohou zapálit prach nebo výpary.
b) Zjistíte-li poškození nebo závady týkající se fungování výrobku, zařízení okamžitě vypněte a oznamte to oprávněné osobě.
c) Opravy zařízení smí provádět výhradně servis výrobce. Výrobek nikdy neopravujte sami!
d) Při vznícení nebo požáru používejte na hašení zařízení pod napětím výhradně práškové nebo sněhové hasicí přístroje (CO_2).
e) Pokyny k používání si uložte pro pozdější použití. Pokud má být zařízení předáno třetím osobám, předejte současně s ním rovněž pokyny k používání.
f) Části balení a drobné montážní prvky ukládejte mimo dosah dětí.
g) Zařízení uložte mimo dosah dětí a zvířat.



Nezapomeňte! Při provozu zařízení zajistěte bezpečnost dětí a jiných třetích osob.

2.3. Osobní bezpečnost

a) Obsluha zařízení v případě únavy, nemoci, konzumace alkoholu, omamných látek nebo léků, které do značné míry omezují schopnosti pracovníka obsluhujícího zařízení, je zakázána.
b) Zařízení není určeno k tomu, aby bylo používáno osobami (včetně dětí) se sníženými psychickými, smyslovými a mentálními funkcemi nebo osobami bez příslušných zkušeností a/nebo znalostí, nejsou-li pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost nebo nebyly-li touto osobou poučeny o obsluze zařízení.
c) Pro zabránění náhodnému uvedení zařízení do provozu zkontrolujte před připojením ke zdroji napájení, zda je přepínač v poloze „vypnuto“.
d) Nepřeceňujte své možnosti. Po celou dobu práce udržujte rovnováhu. Ta umožňuje lepší kontrolu nad zařízením v neočekávaných situacích.

e) Nenoste volný oděv ani šperky. Vlasy, oděv a rukavice udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí. Volný oděv, šperky nebo dlouhé vlasy mohou být pohyblivými částmi zachyceny a vtaženy.
f) Zařízení není hračka. Zabraňte dětem, aby si se zařízením hrály.

2.4. Bezpečné používání zařízení

a) Zařízení nepoužívejte, nefunguje-li přepínač ON/OFF (nezapíná ani nevypíná zařízení). Zařízení, která nemohou být kontrolována pomocí přepínače, jsou nebezpečná, nesmějí se používat a musejí být opravena.
b) Zařízení před nastavením, čištěním a údržbou odpojte od napájení. Takové preventivní opatření snižuje riziko náhodného uvedení do provozu.
c) Nepoužívané zařízení uložte mimo dosah dětí a osob neznajících zařízení nebo tyto pokyny k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkušených uživatelů.
d) Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Před každou prací zkontrolujte, zda zařízení není poškozeno nebo nejsou poškozeny jeho pohyblivé části (praskliny částí nebo veškeré jiné podmínky, které mohou mít vliv na bezpečný chod zařízení). V případě poškození předejte zařízení do opravy ještě před jeho použitím.
e) Zařízení chraňte před dětmi.
f) Opravu a údržbu zařízení musí provádět kvalifikovaní pracovníci pomocí výhradně originálních náhradních dílů. Bude tak zajištěno bezpečné používání.
g) Aby byla zajištěna provozní integrita jednotky tak, jak byla navržena, neodstraňujte kryty instalované výrobcem ani šrouby.
h) Při přepravě a přenášení zařízení z místa jeho uložení na místo použití dbejte zásad bezpečnosti a ochrany zdraví při ručních přepravních pracích platných v zemi, v níž jsou zařízení používána.
i) Zabraňte situacím, kdy se zařízení při práci zastaví vlivem velkého zatížení. Může to způsobit přehřátí součástí pohonu a v důsledku toho poškození zařízení.
j) Nedotýkejte se částí ani pohyblivého příslušenství, nebylo-li zařízení odpojeno od napájení.
k) Je-li zařízení v provozu, je zakázáno ho přesouvat, otáčet a jakkoliv s ním manipulovat.
l) Zapnuté zařízení neponechávejte bez dozoru.
m) Zařízení pravidelně čistěte, aby nedošlo k trvalému usazování nečistot.
n) Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru dospělé osoby.
o) Je zakázáno zasahovat do konstrukce zařízení a provádět změny jeho parametrů nebo konstrukce.
p) Zařízení nepoužívejte ani neukládejte v blízkosti zdrojů ohně a tepla.
q) Zařízení nepřetěžujte.
r) Překročení maximální povolené nosnosti může způsobit poškození výrobku.

s) Než začnete cvičit, poraďte se s lékařem, zda nemáte ke cvičení zdravotní kontraindikace.
t) Než začnete používat zařízení, vždy se napřed rozcvičte.
u) Pokud při cvičení pociťujete znepokojivé příznaky, např. bolest v hrudníku, závrať, dechovou nedostatečnost apod., okamžitě trénink přerušte a poraďte se s lékařem.
v) Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, dbejte na zachování minimálního volného prostoru 0,6 m kolem zařízení.
w) Nedoporučuje se, aby bez předchozí konzultace s lékařem zařízení používaly:
   - osoby s kontraindikacemi od lékaře nebo pokud se cítí špatně,
   - osoby s vážnými onemocněními,
   - osoby trpící takovými nemocemi, jako je vysoký krevní tlak, srdeční onemocnění, arterioskleróza mozkových tepen a mozková žilní trombóza,
   - osoby trpící osteoporózou,
   - osoby z kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným přístrojem.
x) Zařízení nepoužívejte hodinu před jídlem ani hodinu po jídle, aby nedošlo k nežádoucím následkům.
y) Zařízení chraňte před vlhkem a prachem.
z) Zařízení může v jednu chvíli používat pouze jedna osoba.
aa) Ve chvíli, kdy pocítíte únavu nebo vyčerpání, přestaňte cvičit.
bb) Nedoporučuje se, aby zařízení používaly těhotné ženy.
cc) Ze zařízení nesestupujte, pokud je běžecká plocha v pohybu.
dd) Zařízení nezapínejte, jestliže není správně rozloženo.
ee) Na běžeckou plochu neklaďte žádné předměty.
ff) Nezačínejte trénink bez bezpečnostního klíče.
gg) Při používání zařízení se doporučuje obout si sportovní boty.



VAROVÁNÍ! Systém sledování tepové frekvence nemusí být přesný. Nadměrná fyzická aktivita může způsobit vážné zdravotní potíže nebo smrt. Pokud pocítíte slabost, okamžitě cvičení přerušte.

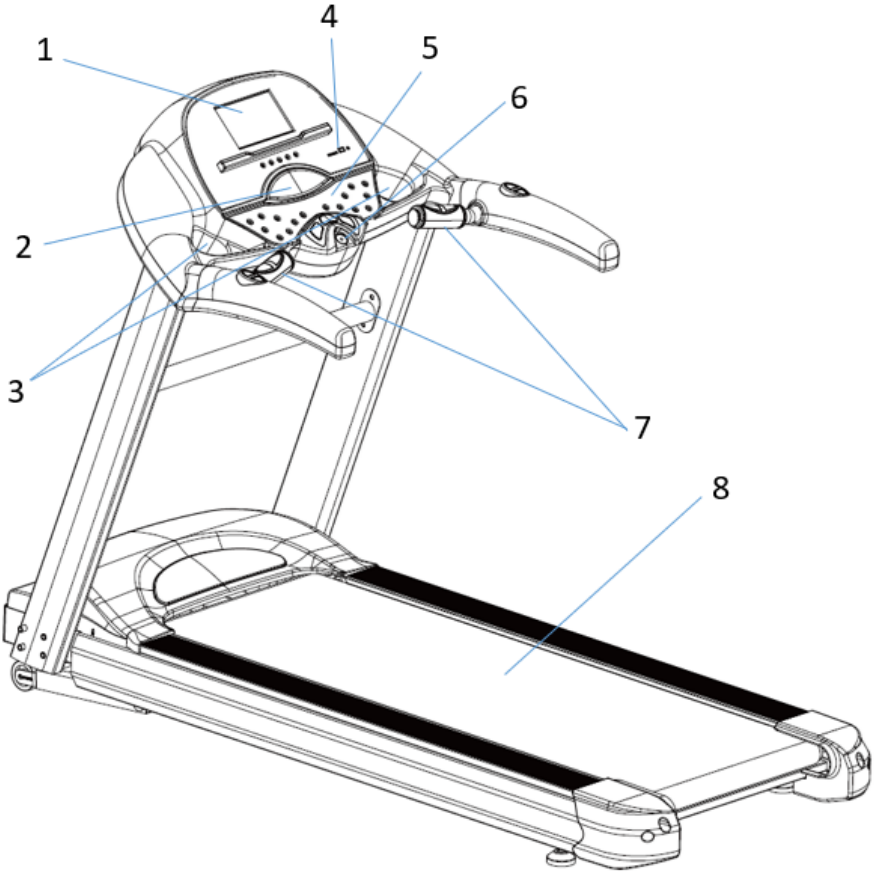


UPOZORNĚNÍ! Přestože zařízení bylo navrženo tak, aby bylo bezpečné a mělo dostatečné ochranné prostředky a navzdory použití dalších bezpečnostních prvků chránících uživatele, existuje i nadále malé riziko úrazu či zranění při práci se zařízením. Doporučujeme, abyste při používání s výrobkem nakládali opatrně a rozumně.

3. Zásady používání

Výrobek je určen pro pohybové cvičení, kdy simuluje podmínky počínaje pochodem a konče během. Výrobek je určený pouze pro domácí použití! Výrobek je mimo rozsah směrnice 93/42/EHS o zdravotnických prostředcích. **Odpovědnost za veškeré škody způsobené v důsledku používání, které je v rozporu s určením zařízení, nese uživatel.**

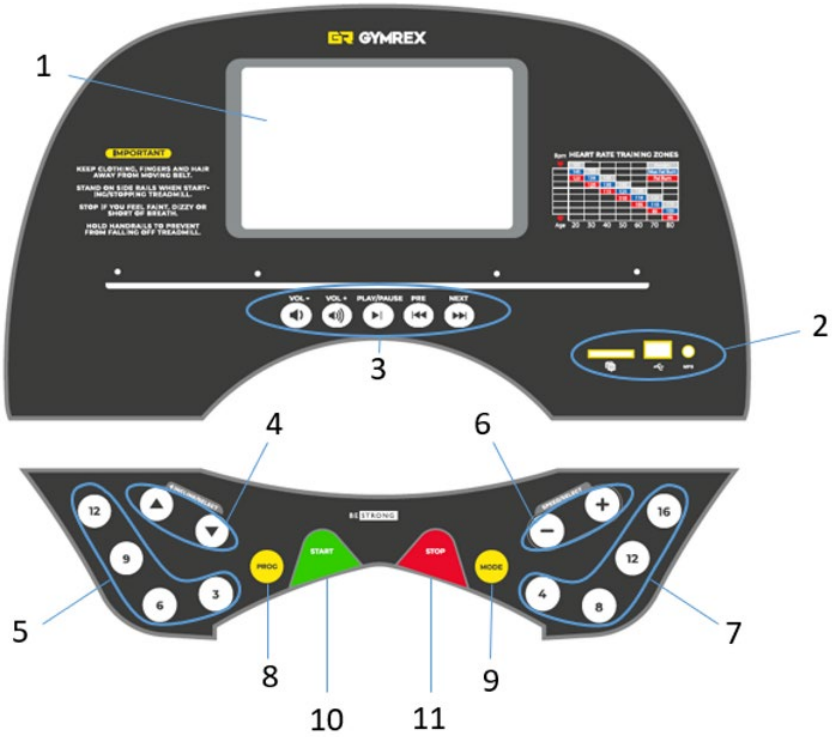
3.1. Popis zařízení



1. Displej
2. Reproduktor
3. Držáky na lahve
4. Vstupy AUX/USB/SD
5. Konzole

6. Zásuvka na bezpečnostní klíč
7. Držáky na měření srdečního tepu
8. Běžecký pás

OVLÁDACÍ PANELY



1. Displej
2. Vstupy AUX / USB / SD – pro reprodukci souborů audio
3. Ovládací tlačítka hudebního přehrávače
4. Tlačítka pro zvýšení/snížení hodnoty sklonu
5. Tlačítka pro volbu sklonu
6. Tlačítka pro zvýšení/snížení hodnoty rychlosti
7. Tlačítka pro volbu rychlosti

8. Tlačítko pro volbu tréninkového programu
9. Tlačítko pro změnu režimu
10. Tlačítko pro spuštění běžeckého pásu
11. Tlačítko pro zastavení běžeckého pásu

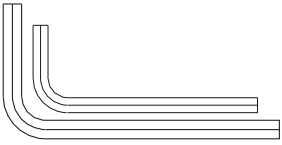
3.2. Příprava k provozu

UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

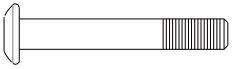
Teplota prostředí nesmí překračovat 40 °C a relativní vlhkost by neměla překračovat 85 %. Zařízení postavte tak, aby byla zajištěna dostatečná cirkulace vzduchu. Udržujte minimální vzdálenost 60 cm od každé stěny zařízení. Zařízení používejte v dostatečné vzdálenosti od horkých ploch. Zařízení vždy používejte na rovném, pevném, čistém a suchém ohnivzdorném povrchu mimo dosah dětí a osob se sníženými psychickými, smyslovými a duševními funkcemi. Zařízení umístěte tak, aby byl vždy zajištěn přístup k síťové zástrčce. Nezapomeňte, že napájení zařízení musí odpovídat údajům uvedeným na typovém štítku!

MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ

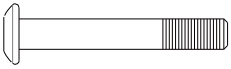
Doporučujeme, aby montáž zařízení prováděly 2 osoby. Před zahájením montáže zkontrolujte a připravte si všechny následující díly, které se nacházejí v balení:



(S1) Inbusový klíč, 2 ks



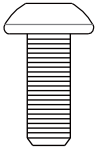
(S2) Inbusový šroub M8 x 50 mm, závit 15 mm, 4 ks



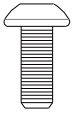
(S3) Inbusový šroub M8 x 40 mm, závit 12 mm, 4 ks



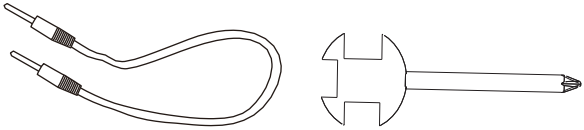
(S4) Inbusový šroub M8 x 30 mm, závit 10 mm s maticí, 2 ks



(S5) Inbusový šroub M8 x 16 mm, 6 ks



(S6) Šroub s křížovou drážkou M6 x 16 mm, 2 ks



(S7) Audio kabel, 1 ks

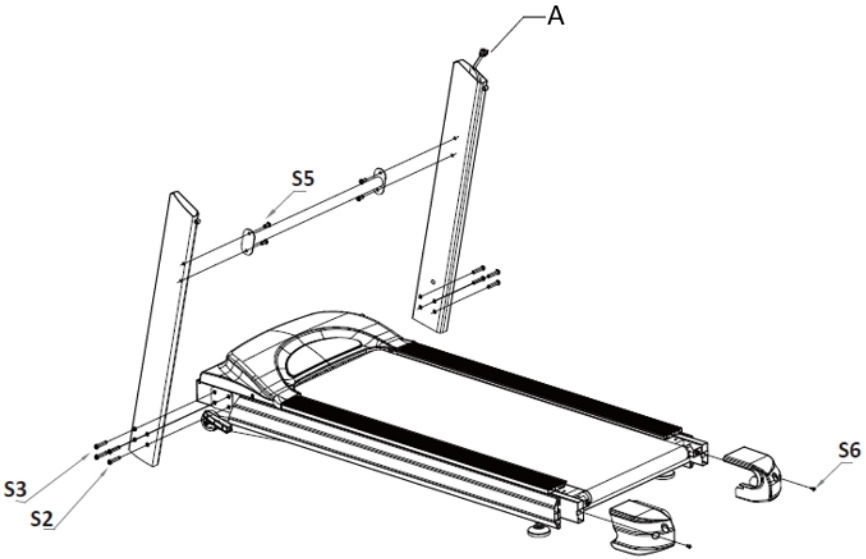
(S8) Multifunkční klíč s křížovým koncem, 1 ks



(S9) Bezpečnostní klíč, 1 ks

1. krok Montáž stojatého rámu

Rozložte a smontujte stojatý rám pomocí 4 inbusových šroubů M8 x 50 mm (S2) a 4 inbusových šroubů M8 x 40 mm (S3) na obou stranách. Namontujte horizontální rám pomocí 4 inbusových šroubů M8 x 16 mm (S5) a dvě zadní násady pomocí 2 šroubů s křížovou drážkou M6 x 16 mm (S6).

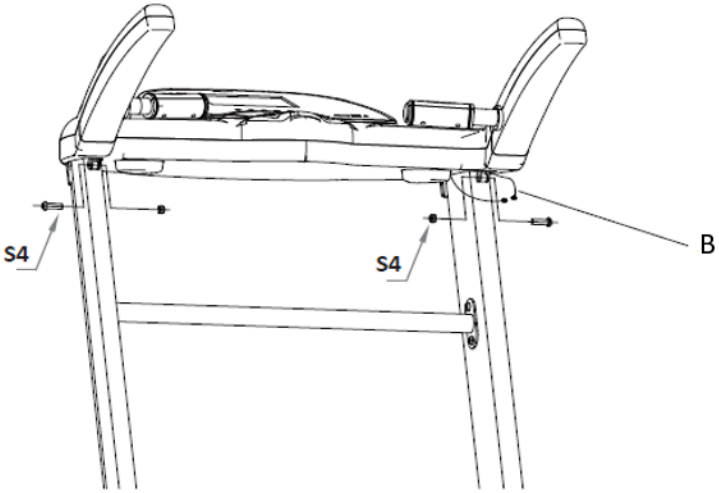


A. Propojovací kabelová spojka

2. krok Montáž počítačové sestavy

Důležité: K montáži je nutná spolupráce dvou osob. Jedna osoba drží počítačovou sestavu a druhá utahuje šrouby inbusovým klíčem (S1), který se nachází v balení.

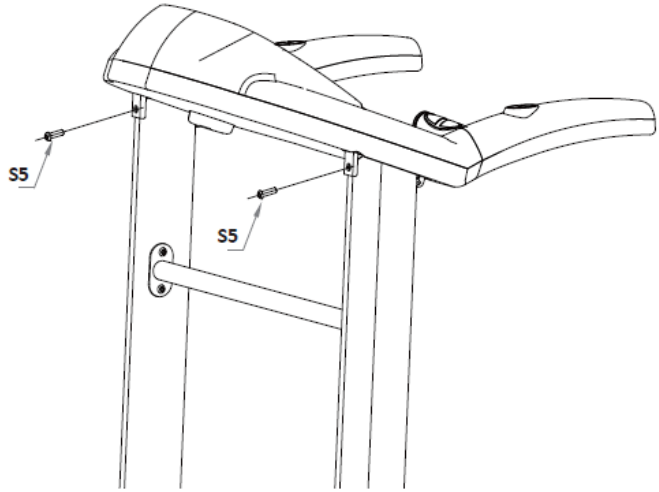
Nejprve propojte signální kabel z počítačové sestavy se signálním kabelem ze stojatého rámu. Následně upevněte počítačovou sestavu ke stojatému rámu pomocí 2 inbusových šroubů M8 x 30 mm s maticemi (S4) na obou stranách. Šrouby utáhněte přiloženým inbusovým klíčem (S1).



B. Propojovací spojky kabelů

3. krok Montáž opěrky na ruce

Pro namontování opěrky na ruce ke stojatému rámu použijte dva inbusové šrouby M8 x 16 mm (S5) s plochými podložkami. Šrouby utáhněte přiloženým inbusovým klíčem S1.



3.3. Práce se zařízením

Po rozložení a smontování zařízení ho připojte ke zdroji napájení. Ujistěte se, že bezpečnostní klíč je správně vložen do zásuvky na konzoli a k němu přivázaný bezpečnostní klips je připevněn k Vašemu oděvu.

A. Funkce tlačítek na ovládacích panelech:

- Tlačítka pro reprodukci hudby (zleva doprava): snížení hlasitosti; zvýšení hlasitosti, přehrávání/pauza; předchozí skladba; následující skladba
- INCLINE 3/6/9/12: naprogramování hodnoty sklonu
- INCLINE ^/ᵛ-: zvýšení/snížení hodnoty sklonu
- SPEED 4/8/12/16: naprogramování hodnoty rychlosti
- SPEED +/-: zvýšení/snížení hodnoty rychlosti.
- PROG: výběr naprogramovaných cvičení
- MODE: potvrzení všech nastavení a vstup do tréninkových režimů.
- START/STOP: zahájení/zastavení tréninku.

B. Funkce displeje

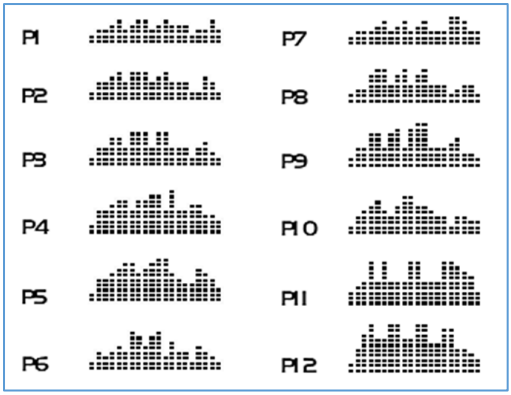
TIME	Doba tréninku Pokud doba není nastavena, budou hodiny odpočítávat čas od zahájení tréninku (spuštění běžeckého pásu) v rozsahu 00:00-99:00 minut. Při nastaveném odpočítávání času v rozmezí 5:00-99:00 minut budou hodiny odpočítávat čas do konce tréninku
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost běžeckého pásu v rozmezí 1-20 km/h
DISTANCE	Naplánovaná vzdálenost Při nenastavené vzdálenosti se délka bude měřit od zahájení tréninku – 0,00 km až do 65,0 km. Každý krok označuje 0,1 km. Naplánovanou vzdálenost můžete nastavit v rozmezí 0,5-65,0 km a bude se odpočítávat až do jejího konce s krokem 0,5 km.
CALORIES	Spálené kalorie Pokud není nastaven limit kalorií, zařízení odpočítává jejich množství od startu tréninku, tj. 0 až maximálně 995 s krokem 1 kalorie. Limit kalorií můžete nastavit v rozmezí 10-995, přičemž krok činí 5 kalorií.
PULSE	Měření srdečního tepu Držáky na měření srdečního tepu (7) držte pevně, aby zařízení mohlo změřit Váš puls. Ve chvíli, kdy zařízení načítá srdeční rytmus, na displeji bliká kontrolka srdce.

C. Spuštění/vypnutí zařízení – zahájení tréninku.
Pro spuštění zařízení a zahájení tréninku stiskněte na ovládacím panelu tlačítko START (10). Pro zastavení zařízení stiskněte tlačítko STOP (11). Alternativně se chod zařízení přeruší v případě stržení propojení bezpečnostního klíče s konzolí.
UPOZORNĚNÍ: Než vstoupíte na pohyblivý pás, napřed se postavte na nepohyblivé lišty na jeho okraji. Poté spusťte pás a tlačítky SPEED +/- nastavte nízkou rychlost, která bude bezpečná pro vstup na pás. Nikdy pás nespouštějte, když na něm stojíte!

D. Rychlý trénink
Pro rychlé zahájení tréninku stiskněte na ovládacím panelu příslušné tlačítko rychlé volby rychlosti (7) a/nebo sklonu (5), a následně tlačítko START (10). K dispozici máte 5 tlačítek rychlé volby rychlosti a sklonu: 4/8/12/16 km/h pro volbu rychlosti a 3/6/9/12 % pro volbu sklonu. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko STOP (11).

E. Režim naprogramovaných cvičení

Zařízení disponuje 12 speciálně naprogramovanými režimy simulovaných cvičení. V režimu programu zvolte tlačítkem PROG (8) jeden z 12 speciálně vybraných režimů (P1-P12) – graf zobrazuje škálu námahy:

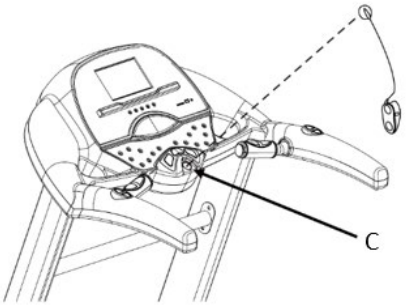


P1	Rozcvička
P2	Náhodný
P3	Běh 5K (5 kilometrů na ulici)
P4	Závod
P5	Hubnutí
P6	Běh do kopečka
P7	Běh na čas
P8	Běh na vzdálenost
P9	Spalování kalorií
P10	Horský běh
P11	Plážové sporty
P12	Terénní běh

Stisknutím tlačítka START (10) potvrdíte a zahájíte daný režim cvičení.

F. Nouzové zastavení

Před zahájením tréninku se ujistěte, že bezpečnostní klíč je správně vložen do zásuvky na konzoli a k němu přivázaný bezpečnostní klips je připevněn k Vašemu oděvu. V případě pádu připevněný klips vytáhne bezpečností klíč z konzole a tím dojde k okamžitému nouzovému zastavení běžeckého pásu, což napomůže předejít zraněním.



C. Zásuvka na bezpečnostní klíč

Pro opětovné spuštění běžeckého pásu a zahájení cvičení vložte bezpečnostní klíč do konzole a stiskněte tlačítko START.

3.4. Čištění a údržba

a) Před každým čištěním, seřízením, výměnou vybavení a rovněž není-li zařízení používáno, vytáhněte síťovou zástrčku a zařízení nechejte zcela vychladnout.
   - Počkejte, až se otáčející části zastaví.

b) Na čistění ploch zařízení používejte výhradně přípravky neobsahující leptavé látky.

c) Zařízení uchovávejte na suchém a chladném místě chráněném před vlhkostí a přímým slunečním zářením.

d) Na zařízení nestříkejte vodu ani ho nevkládejte do vody.

e) Dávejte pozor, aby se přes větrací otvory nacházející se ve skříni nedostala voda.

f) Zařízení pravidelně kontrolujte z hlediska jeho technické funkčnosti a na jakákoli poškození.

g) K čistění používejte měkký hadřík.

h) K čistění nepoužívejte ostré a/nebo kovové předměty (např. drátěné kartáče nebo kovové pomůcky), které mohou poškodit povrch materiálu, z něhož je zařízení vyrobeno.

i) Zařízení nečistěte alkalickými přípravky, přípravky pro zdravotnické účely, ředidly, palivem, oleji ani jinými chemickými látkami, které by mohly zařízení poškodit.

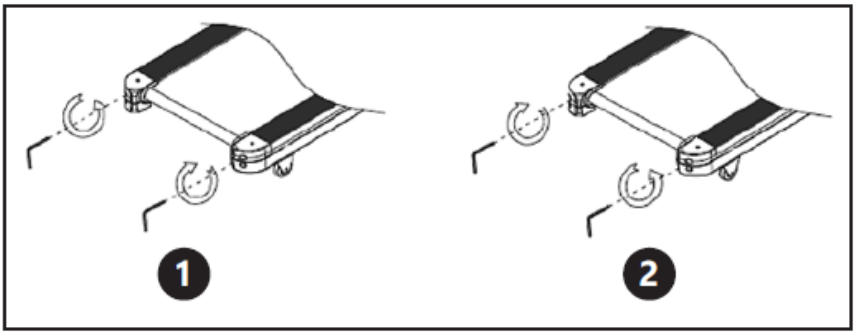
j) Třecí prvky pásu pravidelně mažte přiloženým olejem. V závislosti na frekvenci používání se mazání provádí jednou za rok – každé 3 měsíce.

k) Pravidelně kontrolujte napnutí běžeckého pásu – příliš volný pás může prokluzovat, naopak příliš napnutý může vyvolávat hluk za provozu a v důsledku přispět k rychlejšímu opotřebení dílců. Správně napnutý pás by mělo jít zvednout v jeho prostředním bodě do výšky 50-75 mm.

l) Pro zachování a prodloužení životnosti běžeckého pásu doporučujeme ho po každých 2 hodinách používání vypnout na 10 minut.

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Po umístění běžeckého pásu na rovný povrch spusťte zařízení při rychlosti 6-8 km/h a sledujte pás. Zastavte běžecký pás. Pokud se pás sesunul doprava, pak je třeba utáhnout jeho pravý montážní šroub o půl otáčky (ve směru hodinových ručiček) a levý šroub o půl otáčky povolit (proti směru hodinových ručiček) – viz obrázek 1. Naopak v případě, že se pás sesunul doleva, povolte pravý šroub o půl otáčky a levý o půl otáčky utáhněte – viz obrázek 2.

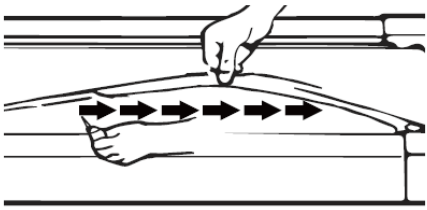


Poté běžecký pás opět spusťte minimálně na 15 vteřin při rychlosti 4 km/h a zkontrolujte uložení pásu. Pokud nadále vyžaduje korekci, opět otočte šrouby o další čtvrt nebo půl otáčky dle výše popsaného schématu.

MAZÁNÍ

Mazání pod pásem zajistí dokonalé fungování a prodlouží životnost zařízení. Asi po 25 hodinách provozu nebo po 2-3 měsících přidejte trochu oleje a tento úkon opakujte vždy po 50 provozních hodinách nebo každých 5-8 měsíců.

Pro kontrolu, zda je pás správně namazaný, nadzvedněte pás na jedné straně a zkontrolujte jeho spodní povrch – pokud je hladký na dotek, pak nevyžaduje mazání, avšak je-li suchý, je potřeba přidat olej. Pro opětovné namazání pásu



nadzvedněte pás na jedné straně a přidejte olej na střed jeho spodního povrchu. Následně běžecký pás spusťte na 3-5 minut, aby se olej rovnoměrně rozvedl.

UPOZORNĚNÍ: s množstvím oleje to nepřehánějte, jinak se pás může sesunout z válečků! Nemažte užitnou část pásu! Přebytky oleje ihned odstraňte. Na konzervaci doporučujeme použít lubrikant na bázi oleje bez obsahu silikonu.

LIKVIDACE OPOTŘEBOVANÝCH ZAŘÍZENÍ.
Po skončení životnosti toto zařízení nelikvidujte s normálním komunálním odpadem, ale odevzdejte ho do sběrného dvora za účelem recyklace elektrických a elektronických zařízení. Informuje o tom symbol umístěný na výrobku, v pokynech k obsluze nebo na obalu. Plasty použité v zařízení jsou vhodné pro opakované použití v souladu s jejich označením. Díky opakovanému použití, využití materiálů nebo jiným formám využívání opotřebovaných zařízení přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.

Informace o příslušném sběrném dvoře pro likvidaci opotřebovaných zařízení vám poskytne orgán místní samosprávy.

Caractéristiques techniques

Désignation du paramètre	Valeur du paramètre
Nom du produit	TAPIS DE COURSE
Modèle	GR-MG77
Tension d'alimentation [V~] / Fréquence [Hz]	230/50
Puissance nominale [ch]	2,5
Classe d'isolation électrique	I
Classe de protection IP	IP20
Dimensions (Largeur x Profondeur x Hauteur) [mm]	2080x800x1350
Poids [kg]	65
Poids max. de l'utilisateur [kg]	120
Plage de vitesse [km/h]	1,0 – 20,0
Dimensions de la bande de course [mm]	1400x520
Classe de l'appareil	HC
Programmes	P1 – P12
Inclinaison automatique de la bande de course	0 – 15 niveaux
Informations sur l'affichage	Vitesse/Distance/Temps/Calories/Fréquence cardiaque
Clé de sécurité	Oui
Support audio	Interfaces AUX, SD, USB
Boutons de reproduction	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Boutons de changement rapide de l'inclinaison [%]	3/6/9/12
Boutons de changement rapide de la vitesse [km/h]	4/8/12/16
Roues de transport	Oui
Calories programmables [cal]	10 – 995
Durée de fonctionnement programmable [min]	5 – 99
Distance programmable [km]	0,5 – 65
Interrupteur d'arrêt d'urgence	Oui
Porte-bouteilles	Oui (2 bouteilles)

1. Description générale

Ce mode d'emploi a pour but de vous aider à utiliser l'appareil en sécurité et de manière fiable. Le produit est conçu et fabriqué dans un respect strict des spécifications techniques, avec les technologies et les composants les plus récents et conformément aux normes de qualité les plus élevées.

AVANT TOUTE UTILISATION,
CE MODE D'EMPLOI DOIT ÊTRE LU ET COMPRIS.

Pour assurer un fonctionnement durable et fiable de l'appareil, veillez à l'utiliser et à l'entretenir correctement, conformément aux instructions de ce mode d'emploi. Les caractéristiques techniques et les spécifications contenues dans ce mode d'emploi sont à jour. Le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications pour améliorer la qualité. L'appareil est conçu et construit de manière à minimiser les risques liés à l'émission de bruit, compte tenu des progrès technologiques et de la possibilité de réduction du niveau sonore.

Signification des symboles

CE	Le produit répond aux exigences des normes de sécurité correspondantes.
	Avant toute utilisation, lisez attentivement le mode d'emploi.
	Le produit est recyclable.
	**ATTENTION !** ou **AVERTISSEMENT !** ou **RAPPEL !** décrivant la situation (icône d'avertissement générale).
	ATTENTION ! Risque d'électrisation !
	N'utilisez qu'à l'intérieur des locaux.

	Ne montez pas sur la bande lorsqu'elle est en mouvement.
	N'insérez pas vos doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'appareil.



ATTENTION ! Les illustrations de ce mode d'emploi ne sont données qu'à titre indicatif et peuvent différer dans certains détails de l'aspect réel du produit.

C'est la version allemande de ce mode d'emploi qui est sa version originale. Les autres versions linguistiques sont des traductions de l'allemand.

2. Sécurité d'utilisation



ATTENTION ! Lisez tous les avertissements de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des avertissements et des instructions peut entraîner une électrisation, un incendie et/ou des blessures graves ou la mort.

Le terme « appareil » ou « produit » dans les avertissements et dans la description des instructions désigne : Tapis de course.

2.1. Sécurité électrique

a) La fiche de l'appareil doit être compatible avec la prise de courant. Ne modifiez pas la fiche de quelque manière que ce soit. Les fiches d'origine et les prises correspondantes réduisent le risque d'électrisation.

b) Évitez de toucher les éléments mis à la terre tels que les tuyaux, les radiateurs, les cuisinières et les réfrigérateurs. Il existe un risque accru d'électrisation si le corps est mis à la terre en touchant l'appareil qui est exposé à l'action directe de la pluie, d'un sol humide ou qui est mis en marche dans un environnement humide. La pénétration d'eau dans l'appareil augmente le risque de son endommagement et d'électrisation.

c) Ne touchez pas l'appareil avec des mains mouillées ou humides.

d) N'utilisez pas le câble à mauvais escient. Ne l'utilisez jamais pour déplacer l'appareil ou pour retirer la fiche de la prise. Gardez le câble à l'écart des

sources de chaleur, de l'huile, des arêtes tranchantes et des pièces mobiles. Les fils endommagés ou emmêlés augmentent le risque d'électrisation.

e) Si vous ne pouvez pas éviter d'utiliser l'appareil dans un environnement humide, employez un dispositif à courant différentiel-résiduel (RCD). L'emploi d'un RCD réduit le risque d'électrisation.

f) Il est interdit d'utiliser l'appareil si le câble d'alimentation est endommagé ou présente des signes évidents d'usure. Un câble d'alimentation endommagé doit être remplacé par un électricien qualifié ou par le service après-vente du fabricant

g) Pour éviter l'électrisation, n'immergez pas le câble, la fiche ou l'appareil lui-même dans l'eau ou tout autre liquide. N'utilisez pas l'appareil sur des surfaces mouillées.

h) N'utilisez pas l'appareil dans les locaux à très forte humidité / à proximité immédiate de réservoirs d'eau !

i) Ne laissez pas l'appareil être mouillé. Risque d'électrisation !

2.2. Sécurité sur le lieu de travail

a) N'utilisez pas l'appareil dans une zone à risque d'explosion, par exemple en présence de liquides, de gaz ou de poussières inflammables. L'appareil produit des étincelles qui peuvent enflammer la poussière ou les vapeurs.

b) En cas de dommages ou d'anomalies dans le fonctionnement de l'appareil, il faut l'arrêter immédiatement et en informer une personne autorisée.

c) Le produit ne peut être réparé que par le service après-vente du fabricant. N'effectuez pas les réparations vous-même !

d) En cas d'incendie ou de départ de feu, n'utilisez que les extincteurs à poudre ou à neige (CO_2) pour éteindre l'appareil sous tension.

e) Conservez ce mode d'emploi pour tout usage ultérieur. Si l'appareil doit être transmis à un tiers, ce mode d'emploi sera livré avec l'appareil.

f) Gardez les pièces d'emballage et les petites pièces d'assemblage hors de portée des enfants.

g) Gardez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.



N'oubliez pas de protéger les enfants et les autres personnes extérieures lors de l'utilisation de l'appareil.

2.3. Sécurité personnelle

a) N'utilisez pas l'appareil si vous êtes fatigué, malade ou sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments qui limitent considérablement votre capacité à l'utiliser.

b) L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) aux capacités mentales, sensorielles ou intellectuelles réduites ou qui

manquent d'expérience et/ou de connaissances appropriées, à moins qu'elles ne soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles aient reçu des instructions de celle-ci sur la manière d'utiliser l'appareil.

c) Pour éviter tout démarrage accidentel, assurez-vous que l'interrupteur est en position arrêt avant toute connexion à la source d'alimentation.

d) Ne surestimez pas vos capacités. Maintenez l'équilibre du corps à tout moment du travail. Cela permet de mieux contrôler l'appareil dans des situations inattendues.

e) Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Tenez les cheveux, les vêtements et les gants éloignés des pièces mobiles. Les vêtements amples, les bijoux ou les cheveux longs peuvent être happés par les pièces mobiles.

f) Cet appareil n'est pas un jouet. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

2.4. Utilisation de l'appareil en sécurité

a) N'utilisez pas l'appareil si l'interrupteur ON/OFF ne fonctionne pas correctement (ne se met pas en marche ou ne s'arrête pas). Tout appareil qui ne peut pas être contrôlé par un interrupteur est dangereux, ne doit pas être utilisé et doit être réparé.

b) L'appareil doit être débranché de l'alimentation électrique avant tout réglage, nettoyage ou entretien. Cela réduit le risque de démarrage accidentel.

c) Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, tenez-le hors de portée des enfants et de toute personne ne connaissant pas l'appareil ou ce mode d'emploi. Tout appareil est dangereux s'il est manipulé par un utilisateur inexpérimenté.

d) Maintenez l'appareil en bon état de marche. Avant chaque utilisation, assurez-vous de l'absence d'endommagements généraux et de ceux de pièces mobiles (fissures de pièces ou de composants ou toute autre condition susceptible de peser sur la sécurité de fonctionnement de l'appareil). En cas d'endommagement, faites réparer l'appareil avant de l'utiliser.

e) Gardez l'appareil hors de portée des enfants.

f) La réparation et l'entretien des appareils doivent être effectués par un personnel qualifié, n'utilisant que des pièces de rechange d'origine. Cela garantira la sécurité d'utilisation.

g) Pour assurer l'intégrité opérationnelle de l'appareil, ne retirez pas les protections installées en usine ni ne desserrez les vis.

h) Lors du transport et du déplacement de l'appareil du lieu de stockage au lieu d'utilisation, respectez les règles de santé et de sécurité relatives à la manutention manuelle en vigueur dans le pays où l'appareil est utilisé.

i) Évitez les situations où l'appareil s'arrête sous une forte charge pendant le fonctionnement. Cela risque de surchauffer les éléments d'entraînement et, par conséquent, d'endommager l'appareil.

j) Ne touchez pas les pièces ou les accessoires mobiles, sauf si l'appareil a été débranché de l'alimentation électrique.

k) Il est interdit de faire glisser, de déplacer ou de faire tourner l'appareil en fonctionnement.
l) Ne laissez pas l'appareil allumé sans surveillance.
m) Nettoyez régulièrement l'appareil afin d'éviter une accumulation permanente de saletés.
n) Cet appareil n'est pas un jouet. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans la surveillance d'un adulte.
o) Il est interdit d'intervenir sur la structure de l'appareil afin de la modifier ou modifier les caractéristiques de l'appareil.
p) Gardez les appareils éloignés des sources de chaleur.
q) Évitez de surcharger l'appareil.
r) L'utilisation par des personnes ayant un poids corporel supérieur à celui autorisé peut entraîner des dommages à l'appareil.
s) Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices pour déterminer s'il existe des contre-indications de santé.
t) Effectuez toujours un échauffement avant d'utiliser l'appareil.
u) Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez des douleurs thoraciques, des vertiges, un essoufflement, etc., cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
v) Placez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche, avec au moins 0,6 m d'espace de chaque côté.
w) Sans consultation médicale préalable, l'appareil ne doit pas être utilisé par :
    - des personnes ayant une contre-indication médicale ou ne se sentant pas bien,
    - des personnes souffrant de maladies graves,
    - des personnes souffrant de : hypertension, maladies cardiaques, athérosclérose cérébrale et thrombose veineuse cérébrale,
    - des personnes souffrant d'ostéoporose,
    - des personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif médical implanté.
x) N'utilisez pas l'appareil une heure avant et une heure après un repas, car des effets indésirables peuvent se produire.
y) Gardez l'appareil à l'abri de l'humidité et de la poussière.
z) Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois utiliser l'appareil.
aa) Si vous vous sentez fatigué ou épuisé, cessez immédiatement l'exercice.
bb) L'appareil ne doit pas être utilisé par des femmes enceintes.
cc) Ne descendez pas de l'appareil lorsque la bande de course est en marche.
dd) Ne démarrez pas l'appareil avant qu'il ne soit correctement déplié.
ee) Ne placez aucun objet sur la bande de course.
ff) Ne commencez pas l'exercice sans la clé de sécurité.
gg) Il est recommandé de porter des chaussures de sport pendant l'utilisation de l'appareil.



AVERTISSEMENT ! Les détecteurs de rythme cardiaque peuvent être imprécis. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, cessez immédiatement l'exercice.

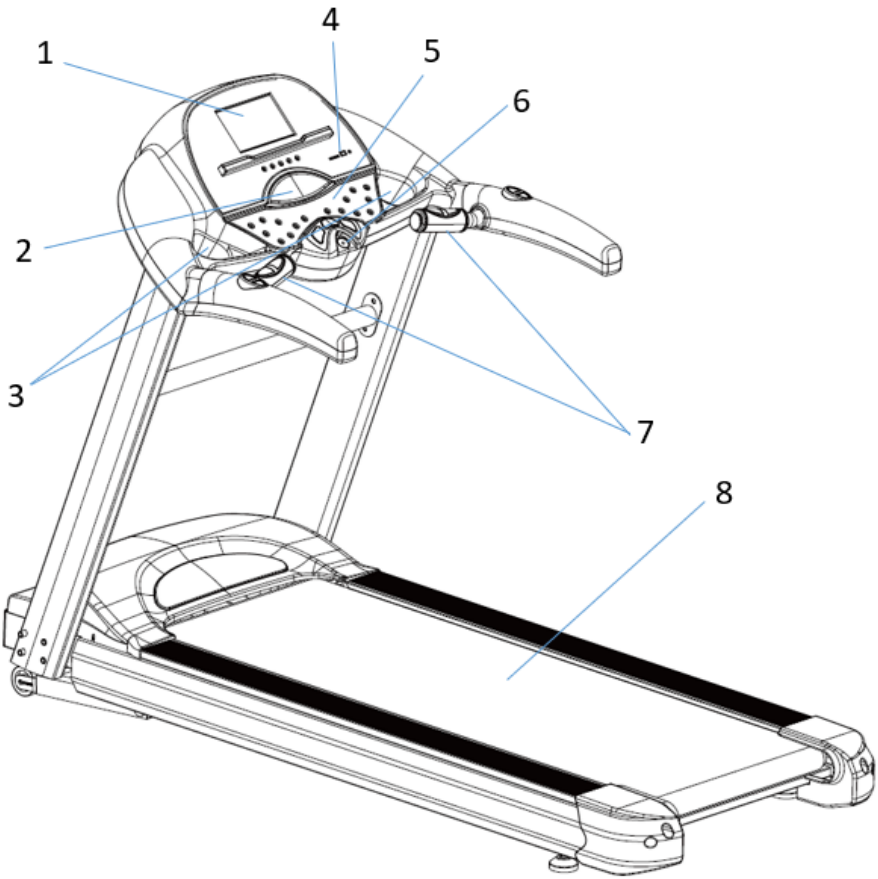


ATTENTION ! Bien que l'appareil ait été conçu pour fonctionner en sécurité et est muni de protections adéquates et d'éléments supplémentaires protégeant l'utilisateur, il existe toujours un petit risque d'accident ou de blessure lors de la manipulation de l'appareil. Soyez donc prudent et raisonnable lors de son utilisation.

3. Règles d'utilisation

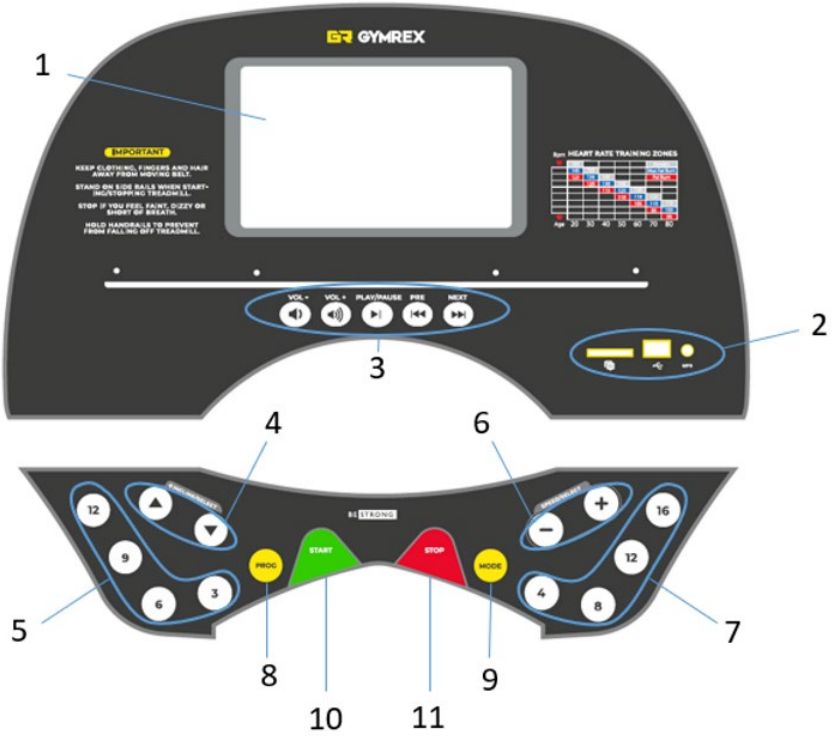
L'appareil sert à réaliser un entraînement physique de la marche jusqu'à la course à pied. Le produit est destiné à un usage domestique uniquement !
L'appareil ne répond pas aux normes exigées par la directive européenne MDD 93/42/CEE pour des dispositifs médicaux.
L'utilisateur est responsable de tout dommage résultant de toute utilisation contraire à la destination de l'appareil.

3.1. Description de l’appareil



1. Affichage
2. Haut-parleur
3. Porte-bouteilles
4. Interfaces AUX/USB/SD
5. Console
6. Prise de la clé de sécurité
7. Poignées du détecteur du rythme cardiaque
8. Tapis

PANNEAUX DE COMMANDE



1. Affichage
2. Interfaces AUX / USB/ SD – pour reproduire des fichiers audio
3. Boutons de contrôle du lecteur audio
4. Boutons pour augmenter/réduire le degré d'inclinaison
5. Boutons de sélection de l'inclinaison
6. Bouton pour augmenter/diminuer la vitesse
7. Boutons de sélection de la vitesse
8. Bouton de sélection du programme d'exercice
9. Bouton de changement de mode
10. Bouton de marche
11. Bouton d'arrêt

3.2. Préparation au fonctionnement

EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

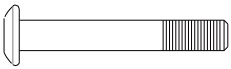
La température ambiante ne doit pas dépasser 40 °C et l'humidité relative 85%. Placez l'appareil de manière à assurer une bonne circulation d'air. Respectez une distance minimale de 60 cm de chaque paroi de l'appareil. Gardez l'appareil à l'écart de toute surface chaude. Utilisez toujours l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ignifuge et sèche et gardez toujours l'appareil hors de portée des enfants et des personnes aux capacités mentales, sensorielles ou intellectuelles réduites. Placez l'appareil de manière à ce que la prise de courant soit accessible à tout moment. Assurez-vous que l'alimentation électrique de l'appareil correspond aux informations indiquées sur la plaque signalétique !

ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

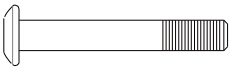
L'assemblage requiert la participation de 2 personnes. Avant l'assemblage, vérifiez et préparez toutes les pièces suivantes incluses dans l'emballage :



(S1) Clé allen, 2 pièces



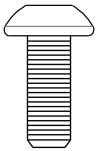
(S2) Vis allen M8x50 mm, filetage 15 mm, 4 pièces



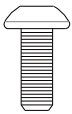
(S3) Vis allen M8x40 mm, filetage 12 mm, 4 pièces



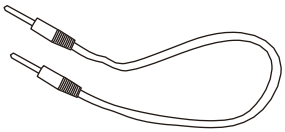
(S4) Vis allen M8x30 mm, filetage 10 mm avec écrou, 2 pièces

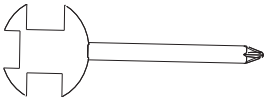


(S5) Vis allen M8x16 mm, 6 pièces



(S6) Vis à empreinte cruciforme M6x16 mm, 2 pièces



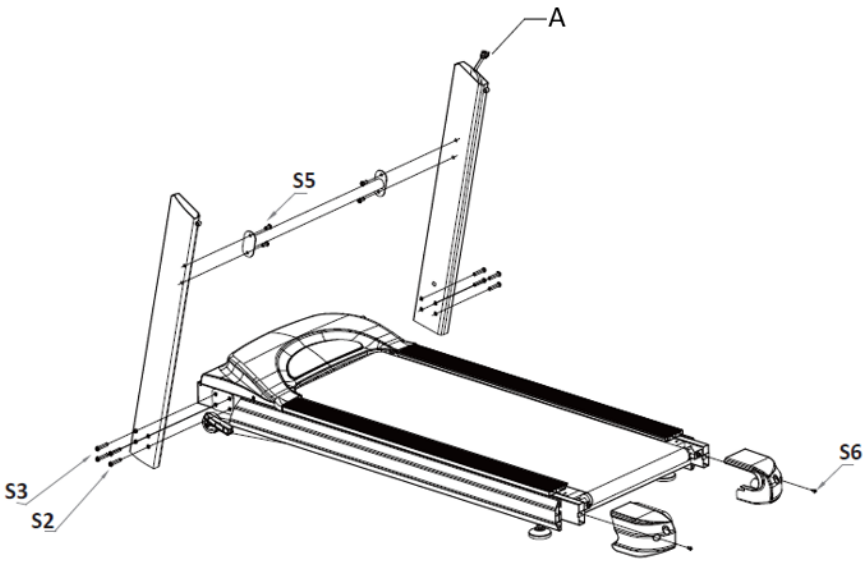




(S7) Câble audio, 1 pièce	(S8) Clé multifonction à pointe cruciforme, 1 pièce	(S9) Clé de sécurité, 1 pièce

Étape 1 Montage des montants

Fixez les montants à l'aide de 4 vis allen M8x50 mm (S2) et 4 vis allen M8x40 mm (S3) des deux côtés. Fixez la traverse à l'aide de 4 vis allen M8x16 mm (S5) et les deux boîtiers arrières à l'aide de 2 vis à empreinte cruciforme M6x16 mm (S6).

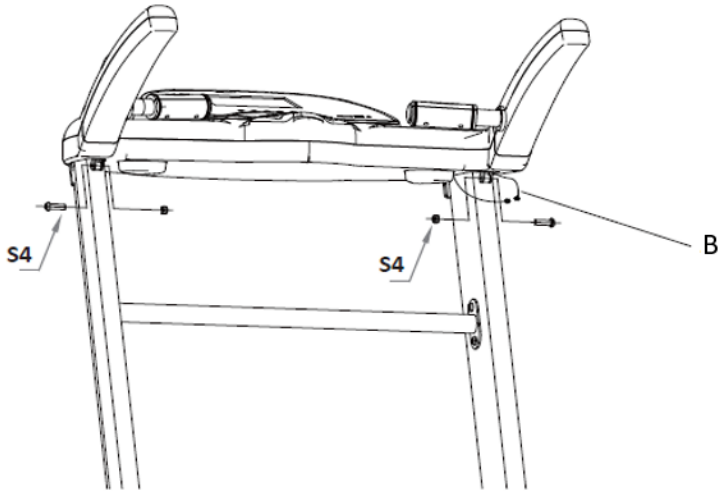


A. Connecteur du câble à raccorder

Étape 2 Montage de la console

Important : Le montage requiert la participation de deux personnes. Une personne tient la console pendant que l'autre serre les vis à l'aide de la clé allen (S1) incluse.

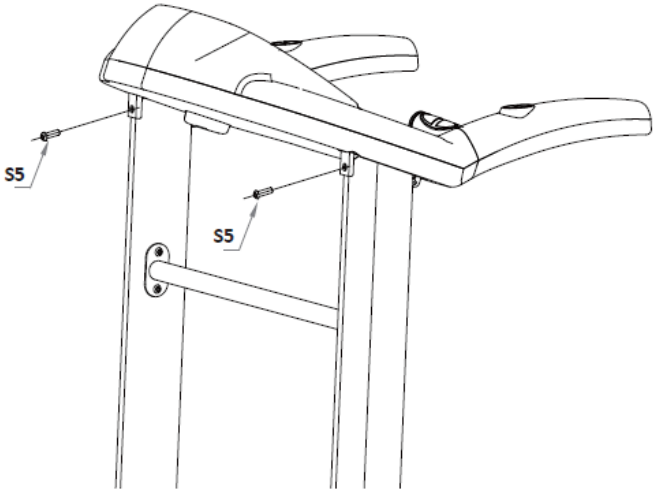
Connectez d'abord le câble de signal de la console au câble de signal du montant. Fixez ensuite la console aux montants à l'aide de 2 vis allen M8x30 mm avec écrous (S4) des deux côtés. Serrez les vis à l'aide de la clé allen incluse (S1).



B. Connecteurs des câbles à raccorder

Étape 3 Fixation de la base des accoudoirs

Fixez la base des accoudoirs aux montants à l'aide de deux vis allen M8x16 mm (S5) avec rondelles plates. Serrez les vis à l'aide de la clé allen incluse S1.



3.3. Utilisation de l'appareil

Une fois l'appareil assemblé et déplié, connectez-le à l'alimentation. Assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée dans la prise de la console et la pince est attachée aux vêtements de l'utilisateur.

A. Fonctions des boutons sur les panneaux de commande :

- Boutons de reproduction audio – (de gauche à droite) diminution du volume, augmentation du volume, lecture/pause, piste précédente, piste suivante
- INCLINE 3/6/9/12 : valeurs d'inclinaison prédéfinies
- INCLINE ^/ˇ- : augmentation/diminution de la valeur d'inclinaison
- SPEED 4/8/12/16 : valeurs de vitesse prédéfinies
- SPEED +/- : augmentation/diminution de la valeur de vitesse.
- PROG : sélection des exercices prédéfinis
- MODE : confirmation des réglages et entrée en mode d'exercice.
- START/STOP : démarrage/arrêt de l'entraînement.

B. Fonction de l'affichage

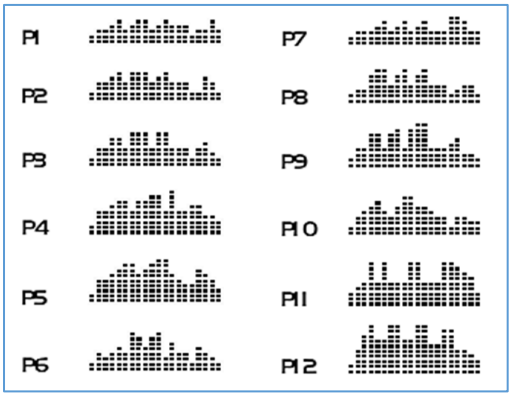
TIME	Durée de l'entraînement Si vous ne définissez pas la durée, l'horloge indiquera le temps écoulé depuis le début de votre séance d'entraînement (démarrage du tapis de course) de 00:00 à 99:00 minutes. Si vous définissez la durée de 5:00 à 99:00 minutes, l'horloge indiquera le temps restant jusqu'à la fin de votre séance
SPEED	Vitesse actuelle du tapis de course 1-20 km/h
DISTANCE	Distance à parcourir Si vous ne définissez pas la distance, l'affichage indiquera la distance depuis le début de votre séance d'entraînement – 0,00 km jusqu'à 65,0 km avec une précision de 0,1 km. La distance à parcourir peut être réglée de 0,5 à 65,0 km et l'affichage indiquera la distance restante jusqu'à la fin de votre séance d'entraînement avec une précision de 0,5 km
CALORIES	Calories brûlées Si vous ne définissez pas les calories, l'affichage indiquera les calories brûlées depuis le début de votre séance d'entraînement, c'est-à-dire de 0 à 995 maximum avec une précision de 1 calorie. Les calories à brûler peuvent être réglées de 10 à 995 avec une précision de 5 calories.

PULSE	Mesure du rythme cardiaque Tenez fermement les poignées du détecteur du rythme cardiaque (7) et l'appareil mesurera votre fréquence cardiaque. Le symbole du cœur à l'affichage clignote pendant la mesure de la fréquence cardiaque.

C. Démarrage/arrêt de l'appareil – début de l'entraînement.
Pour démarrer l'appareil et commencer l'entraînement, appuyez sur le bouton START (10) du panneau de commande. Pour arrêter l'appareil, appuyez sur le bouton STOP (11). En outre, l'appareil s'arrête lorsque la clé de sécurité est tirée hors de la console.
NOTA : Avant de monter sur la bande de course, montez sur les repose-pieds immobiles. Ensuite, mettez le tapis de course en marche et réglez une vitesse aussi basse et sûre que possible pour monter à l'aide des boutons SPEED +/-. Ne mettez jamais le tapis de course en marche en ayant les pieds posés sur la bande mobile !

D. Entraînement rapide
Pour démarrer rapidement une séance d'entraînement, appuyez sur le bouton de sélection rapide de la vitesse (7) et/ou de l'inclinaison (5) correspondante sur le panneau de commande, puis sur le bouton START (10). Il y a 5 boutons de sélection rapide de la vitesse et de l'inclinaison : 4/8/12/16 km/h pour la vitesse et 3/6/9/12 % pour l'inclinaison. Pour terminer la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton STOP (11).

E. Mode exercices prédéfinis
L'appareil dispose de 12 modes d'exercice prédéfinis. Dans le mode programme, sélectionnez l'un des 12 modes disponibles (P1-P12) avec le bouton PROG (8) – le graphique montre le degré d'effort :



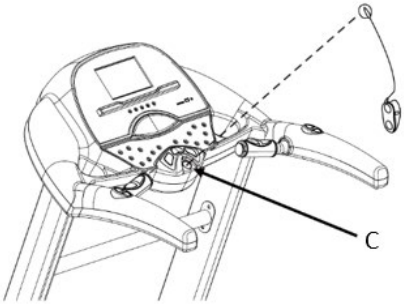
P1	Échauffement
P2	Aléatoire

P3	Course 5K (course sur route de 5 km)
P4	Compétitions
P5	Perte de poids
P6	Course en montée
P7	Course chronométrée
P8	Course à distance
P9	Brûler des calories
P10	Course en montagne
P11	Sports de plage
P12	Cross

Appuyez sur le bouton START (10) pour confirmer votre sélection et commencer l'exercice.

F. Arrêt d'urgence

Avant de commencer votre séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée dans la prise de la console et la pince est attachée aux vêtements de l'utilisateur. Si vous tombez, la clé sera retirée de la console ce qui entraînera l'arrêt immédiat de la bande de course pour éviter les blessures.



C. Prise de la clé de sécurité

Pour remettre le tapis de course en marche et commencer l'entraînement, insérez la clé de sécurité dans la console et appuyez sur le bouton START.

3.4. Nettoyage et entretien

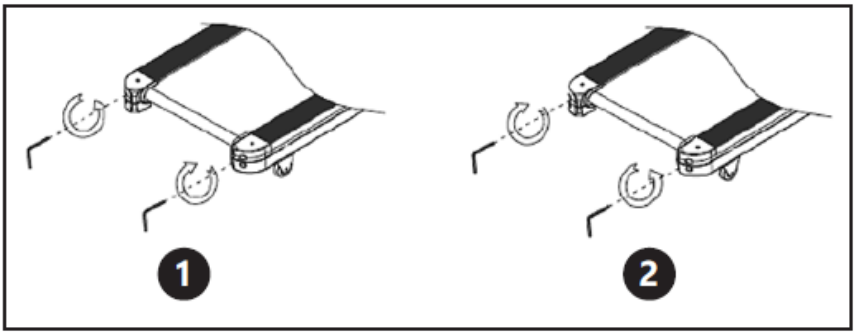
a) Débranchez la fiche de la prise et laissez refroidir complètement l'appareil avant chaque nettoyage, réglage, changement d'outillage ou lorsque l'appareil n'est pas utilisé.
   - Attendez que les pièces en rotation s'arrêtent.

b) Pour nettoyer la surface, n'utilisez que des produits libres de substances caustiques.

c) Conservez l'appareil dans un endroit sec et frais, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
d) Il est interdit de tremper l'appareil avec un jet d'eau ou de l'immerger dans l'eau.
e) Veillez à ce que l'eau ne pénètre pas par les orifices de ventilation du boîtier.
f) Effectuez des inspections régulières de l'appareil pour vous assurer qu'il est en bon état de fonctionnement et qu'aucun dommage n'est survenu.
g) Nettoyez avec un chiffon doux ou une éponge.
h) N'utilisez pas d'objets tranchants et/ou métalliques (par exemple, une brosse métallique ou une spatule en métal) pour le nettoyage car ils risquent d'endommager la surface du matériau dont l'appareil est fabriqué.
i) Ne nettoyez pas l'appareil avec des substances acides, des produits médicaux, des diluants, du carburant, de l'huile ou d'autres produits chimiques, car cela pourrait endommager l'appareil.
j) Lubrifiez régulièrement les éléments de friction de la bande avec l'huile incluse. Lubrifiez une fois une fois par an ou même une fois par trimestre, en fonction de la fréquence d'utilisation.
k) Contrôlez régulièrement la tension de la bande : la bande trop lâche peut glisser, la bande trop tendue peut provoquer du bruit et une usure plus rapide des composants. La bande correctement tendue peut être soulevée 50 à 75 mm au centre du tapis de course.
l) Pour prolonger la durée de vie du tapis de course, il est recommandé de l'éteindre pendant 10 minutes après toutes les 2 heures d'utilisation.

CENTRAGE DE LA BANDE DE COURSE

Placez l'appareil sur une surface plane, mettez-le en marche avec une vitesse de 6 à 8 km/h et observer la bande de course. Arrêtez l'appareil. Si la bande a glissé vers la droite, serrez la vis de fixation droite d'un demi-tour (dans le sens horaire) et desserrez la vis gauche d'un demi-tour (dans le sens antihoraire) – voir la figure 1. Si la bande a glissé vers la gauche, desserrez la vis droite d'un demi-tour et serrez la vis gauche d'un demi-tour – voir la figure 2.

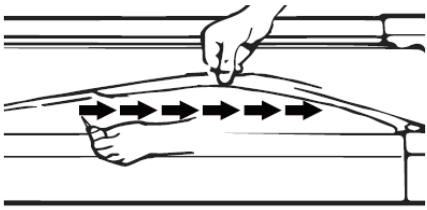


Ensuite, faites fonctionner l'appareil pendant au moins 15 secondes avec une vitesse de 4 km/h et contrôlez l'alignement de la bande. Si une correction supplémentaire est nécessaire, tourner les vis d'un quart ou d'un demi-tour selon les instructions ci-dessus.

LUBRIFICATION

La lubrification de la partie inférieure de la bande de course garantit des performances optimales et prolonge sa durée de vie. Après environ 25 heures de fonctionnement ou 2-3 mois, ajoutez un peu d'huile et répétez cette opération après toutes les 50 heures de fonctionnement ou tous les 5-8 mois.

Pour vérifier la lubrification correcte de la bande, levez-la d'un côté et contrôlez la surface inférieure – si elle est lisse au toucher, elle ne nécessite pas de lubrification, mais si elle est sèche, il faut ajouter de l'huile. Pour lubrifier la bande, levez-la d'un côté et ajoutez de l'huile dans la partie centrale de sa surface inférieure. Ensuite, faites fonctionner l'appareil pendant 3-5 minutes pour répartir uniformément l'huile.



NOTA : n'ajoutez pas trop d'huile pour éviter que la bande ne glisse des rouleaux ! Ne lubrifiez pas la partie utile de la bande ! Enlevez immédiatement tout excès d'huile. Un lubrifiant à base d'huile et sans silicone est recommandé pour l'entretien.

ENLÈVEMENT DE L'APPAREIL USAGÉ

A la fin de sa vie utile, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers normaux mais doit être apporté à un centre de collecte et de recyclage des équipements électriques et électroniques. Cela est indiqué par un symbole sur le produit, dans le manuel d'utilisation ou sur l'emballage. Les matériaux utilisés dans l'appareil sont recyclables selon leur désignation. En réutilisant, en réaffectant ou en utilisant d'une autre manière les équipements usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de notre environnement.

Consultez votre administration locale pour trouver une déchetterie appropriée.

Dati tecnici

Descrizione del parametro	Valore del parametro
Nome del prodotto	TAPIS ROULANT
Modello	GR-MG77
Tensione di alimentazione [V~] / Frequenza [Hz]	230/50
Potenza nominale [KM]	2,5
Classe di protezione	I
Classe di protezione IP	IP20
Dimensioni (Larghezza x Profondità x Altezza)[mm]	2080x800x1350
Peso [kg]	65
Peso massimo dell'utente [kg]	120
Velocità [km/h]	1,0 – 20,0
Dimensioni del nastro di corsa [mm]	1400x520
Classe del dispositivo	HC
Programmi	P1 – P12
Inclinazione automatica del nastro di corsa	0 – 15 livelli
Informazioni sul display	Velocità/Distanza/Tempo/Calorie/Pulsazioni
Chiave di sicurezza	Sì
Interfaccia per la musica	Ingressi AUX, SD, USB
Pulsanti di riproduzione della registrazione	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Pulsanti di selezione rapida dell'inclinazione [%]	3/6/9/12
Pulsanti di selezione rapida della velocità [km/h]	4/8/12/16
Ruote di trasporto	Sì
Gamma di calorie programmabile [cal]	10 – 995
Intervallo di tempo programmabile [min]	5 – 99
Gamma di distanza programmabile [km]	0,5 – 65
Interruttore di emergenza	Sì
Portabottiglie	Sì (per 2 bottiglie)

1. Descrizione generale

Il manuale ha lo scopo di aiutare nell'uso sicuro e affidabile. Il prodotto è progettato e fabbricato rigorosamente secondo le specifiche tecniche utilizzando la tecnologia e i componenti più recenti e mantenendo i più alti standard di qualità.

PRIMA DI PROCEDERE AL LAVORO BISOGNA ACCURATAMENTE LEGGERE E COMPRENDERE QUESTO MANUALE.

Per garantire un funzionamento duraturo e affidabile dell'apparecchio, occorre prestare attenzione al suo funzionamento e alla sua manutenzione secondo le istruzioni del presente manuale. I dati tecnici e le specifiche di questo manuale sono aggiornati. Il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche per migliorare la qualità. Tenendo conto del progresso tecnologico e della possibilità di ridurre il rumore, l'apparecchio è progettato e costruito in modo tale che il rischio derivante dall'emissione di rumore sia ridotto al livello più basso.

Spiegazione dei simboli

CE	Il prodotto soddisfa i requisiti degli standard di sicurezza pertinenti.
	Prima dell'uso bisogna prendere visione del manuale.
	Prodotto riciclabile.
	**ATTENZIONE!** o **AVVERTENZA!** o **RICORDA!** che descrivono una data situazione (segnale generico di pericolo)
	ATTENZIONE! Avvertenza contro la folgorazione!
	Solo per uso all'interno dei locali.

	Non salire sul nastro del tapis roulant in corsa.
	Non inserire dita o oggetti nelle parti in movimento del dispositivo.



ATTENZIONE! Le illustrazioni in questo manuale sono solo a scopo illustrativo e possono differire in alcuni dettagli dall'aspetto reale del prodotto.

Il manuale originale è la versione tedesca. Le altre versioni linguistiche sono delle traduzioni dal tedesco.

2. Sicurezza di utilizzo



Attenzione! Leggere tutte le avvertenze relative alla sicurezza e tutte le istruzioni. La mancata osservazione delle avvertenze e delle istruzioni può causare folgorazione, incendio e/o danni fisici o morte.

Il termine "apparecchio" o "prodotto" nelle avvertenze e nella descrizione delle istruzioni si riferisce a: Tapis roulant.

2.1. Sicurezza elettrica

a) La spina dell'apparecchio deve essere adattata alla presa. Non modificate la spina in alcun modo. Le spine originali e le prese corrispondenti riducono il rischio di scosse elettriche.
b) Evitare di toccare i componenti con messa a terra come tubi, radiatori, fornelli e frigoriferi. C'è un rischio maggiore di scossa elettrica se il corpo è messo a terra e tocca l'unità esposta a pioggia diretta, pavimentazione bagnata e funzionamento in un ambiente umido. Il passaggio dell'acqua nell'apparecchio aumenta il rischio di danneggiamento o di folgorazione.
c) Non toccare l'apparecchio con mani bagnate o umide.
d) Non usare il cavo in modo improprio. Non utilizzare mai il cavo per trasportare l'apparecchio o per tirare o estrarre la spina dal contatto. Tenere il cavo lontano da fonti di calore, olio, bordi taglienti o parti in movimento. I cavi danneggiati o aggrovigliati aumentano il rischio di scosse elettriche.

e) Se l'uso dell'apparecchio in un ambiente umido non può essere evitato, è necessario utilizzare un interruttore differenziale (RCD). L'uso di un RCD riduce il rischio di scossa elettrica.
f) Non utilizzare l'apparecchio se il cavo di alimentazione è danneggiato o mostra chiari segni di usura. Il cavo di alimentazione danneggiato deve essere sostituito da un elettricista qualificato o dal centro di assistenza del produttore
g) Per evitare scosse elettriche, non immergere il cavo, la spina o l'apparecchio stesso in acqua o altri liquidi. Non utilizzare l'apparecchio su superfici bagnate.
h) Non utilizzare l'apparecchio in locali con umidità molto elevata / nelle immediate vicinanze di serbatoi d'acqua!
i) Non permettere che l'apparecchio si bagni. Rischio di folgorazione!

2.2. Sicurezza nei luoghi di lavoro

a) Non utilizzare l'apparecchio in un'area esplosiva, per esempio in presenza di liquidi, gas o polveri infiammabili. L'apparecchio produce scintille che possono incendiare polvere o vapori.
b) In caso di constatazione di danno o non conformità nel funzionamento del dispositivo bisogna spegnerlo immediatamente e informare la persona delegata.
c) L'apparecchio può essere riparato esclusivamente dal servizio di assistenza del produttore. Non eseguire le riparazioni da soli!
d) In caso di incendio o di accensione del fuoco, si devono usare solo estintori a polvere o a neve (CO2) per spegnere l'apparecchio sotto tensione.
e) Conservare il manuale d'uso per utilizzo futuro. Se l'apparecchio deve essere trasferito a terzi, anche il manuale d'uso deve essere consegnato insieme all'apparecchio.
f) Tenere le parti dell'imballaggio e le piccole parti di assemblaggio fuori dalla portata dei bambini.
g) Tenere l'apparecchio lontano dalla portata dei bambini e degli animali.



Ricorda! i bambini e gli altri astanti devono essere protetti durante l'utilizzo dell'apparecchio.

2.3. Sicurezza personale

a) Non utilizzarel'apparecchio quando si è stanchi, malati o sotto l'influenza di alcol, droghe o farmaci che limitano sostanzialmente la capacità di utilizzare l'apparecchio.
b) L'apparecchio non è destinato ad essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con funzioni mentali, sensoriali o intellettuali ridotte o con mancanza di esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati da una persona

responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni su come utilizzare la macchina.

c) Per prevenire l'avvio accidentale, assicurarsi che l'interruttore sia in posizione off prima di connettersi alla fonte di alimentazione.

d) Non sopravvalutate le proprie capacità. Mantenere l'equilibrio del corpo e il bilanciamento in ogni momento durante il lavoro. Questo permette un migliore controllo dell'apparecchio in situazioni impreviste.

e) Non indossare abiti larghi o gioielli. Tenere i capelli, i vestiti e i guanti lontani dalle parti in movimento. Abiti sciolti, gioielli o capelli lunghi possono rimanere impigliati nelle parti in movimento.

f) L'apparecchio non è un giocattolo. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.

2.4. Utilizzo sicuro dell'apparecchio

a) Non utilizzare l'apparecchio se l'interruttore ON/OFF non funziona bene (non si accende e non si spegne). L'apparecchio che non può essere controllato da un interruttore, non è sicuro, non può funzionare e deve essere riparato.

b) Bisogna scollegare l'apparecchio dall'alimentazione prima della regolazione, della pulizia e della manutenzione. Questa misura preventiva riduce il rischio di messa in moto accidentale.

c) Tenere l'apparecchio inutilizzata fuori dalla portata dei bambini e di chiunque non abbia familiarità con l'apparecchio o con questo manuale. Le apparecchiature elettriche sono pericolose nelle mani di utilizzatori inesperti.

d) Mantenere l'apparecchio in uno stato tecnico buono. Controllare prima di ogni operazione che non ci siano danni generali o relativi alle parti in movimento (crepe nelle parti e nei componenti o qualsiasi altra condizione che possa influenzare il funzionamento sicuro dell'apparecchio). In caso di danno, far riparare l'apparecchio prima dell'uso.

e) Conservare l'apparecchio fuori della portata dei bambini.

f) La riparazione e la manutenzione delle apparecchiature dovrebbe essere effettuate da personale qualificato utilizzando esclusivamente parti di ricambio originali. Questo garantirà un utilizzo sicuro.

g) Per assicurare l'integrità operativa progettata dell'apparecchio, non rimuovere le coperture installate in fabbrica o allentare le viti.

h) Durante il trasporto e lo spostamento dell'apparecchio dal luogo di stoccaggio a quello di utilizzo, si deve tener conto delle norme di sicurezza e di salute per la movimentazione manuale in vigore nel paese in cui l'apparecchio viene utilizzato.

i) Evitare situazioni in cui l'apparecchio si ferma sotto un carico pesante durante il funzionamento. Questo può causare il surriscaldamento dei componenti dell'unità e di conseguenza danneggiare l'unità.

j) Non toccare le parti in movimento o gli accessori se l'apparecchio non è stata scollegato dall'alimentazione.

k) È vietato muovere, spostare o ruotare l'apparecchio durante il funzionamento.
l) Non lasciare l'apparecchio acceso senza sorveglianza.
m) Pulire regolarmente l'apparecchio per evitare un accumulo permanente di sporco.
n) L'apparecchio non è un giocattolo. Le operazioni di pulizia e di manutenzione non devono essere effettuate dai bambini senza sorveglianza.
o) È vietato manomettere il design dell'apparecchio per modificarne i parametri o la costruzione.
p) Tenere l'apparecchio lontano dalle fonti di fuoco o dal calore.
q) Non sovraccaricare l'apparecchio.
r) Il superamento del peso massimo consentito dell'utente può danneggiare il prodotto.
s) Consultare un medico prima di iniziare l'esercizio per determinare se ci sono controindicazioni di salute.
t) Eseguire sempre un riscaldamento prima di usare il dispositivo.
u) Se durante l'esercizio si avvertono sintomi fastidiosi, ad esempio dolore al petto, vertigini, mancanza di respiro, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
v) Posizionare l'apparecchio su una superficie stabile, asciutta e piana, avendo cura di mantenere una distanza minima di 0,6 m di spazio libero intorno ad esso.
w) Non è consigliabile l'uso del dispositivo senza aver prima consultato un medico da parte di:
    - persone con controindicazioni del medico o che non si sentono bene,
    - persone con gravi condizioni mediche,
    - persone con malattie come l'ipertensione, malattie cardiache, aterosclerosi cerebrale e trombosi venosa cerebrale,
    - persone che soffrono di osteoporosi,
    - persone con pacemaker o altri dispositivi medici impiantati.
x) Non utilizzare il dispositivo un'ora prima o un'ora dopo un pasto, poiché potrebbero verificarsi effetti avversi.
y) Tenere il dispositivo lontano dall'umidità e dalla polvere.
z) Il dispositivo può essere usato da una persona alla volta.
aa) Si dovrebbe smettere di fare esercizio quando ci si sente stanchi o esausti.
bb) Non è consigliabile l'uso del dispositivo alle donne incinte.
cc) Non scendere dal dispositivo mentre il nastro del tapis roulant è in funzione.
dd) Non mettere in funzione il dispositivo se non è spiegato correttamente.
ee) Non mettere oggetti sul nastro del tapis roulant.
ff) Non iniziare l'allenamento senza la chiave di sicurezza.
gg) Si consiglia di indossare scarpe sportive quando si usa il dispositivo.



AVVERTENZA! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un'attività fisica eccessiva può causare lesioni gravi o la morte. Se l'utente si sente svenire, deve interrompere immediatamente l'esercizio.



ATTENZIONE! Anche se l'apparecchio è stato progettato , per essere sicuro, sia dotato di adeguate protezioni, e nonostante l'uso di ulteriori elementi di sicurezza per l'utente, c'è ancora un piccolo rischio di incidente o lesione durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Si consiglia di mantenere la cautela e il buon senso durante l'utilizzo.

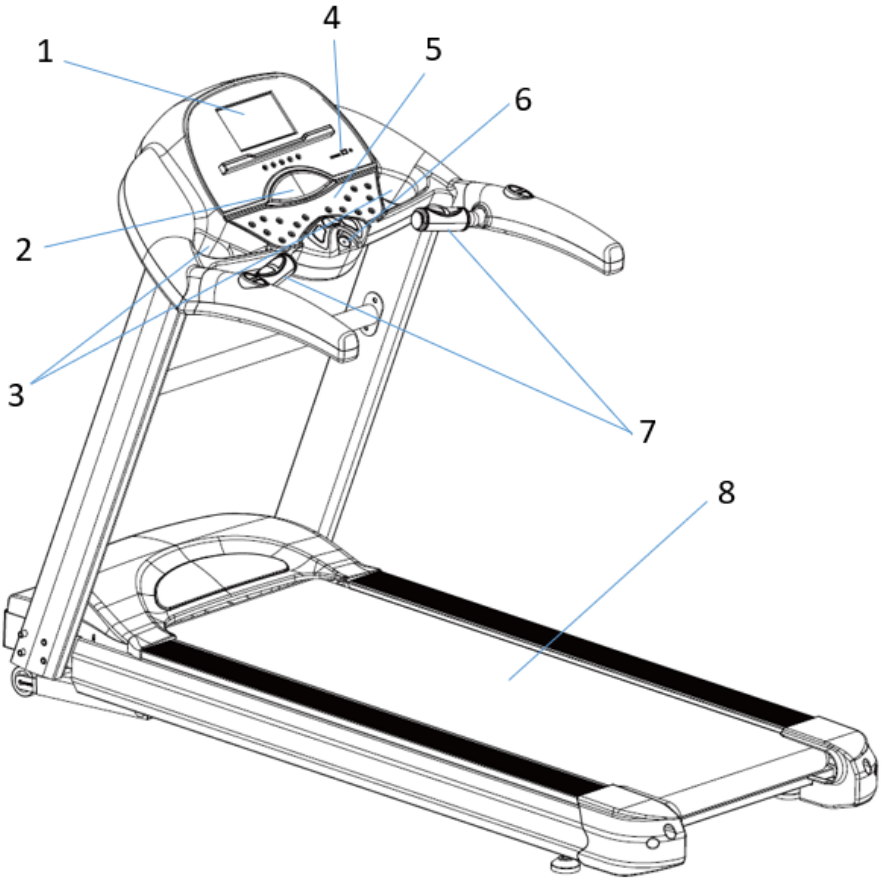
3. Principi di utilizzo

Il prodotto è progettato per l'allenamento fisico simulando condizioni che vanno dalla camminata alla corsa. Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

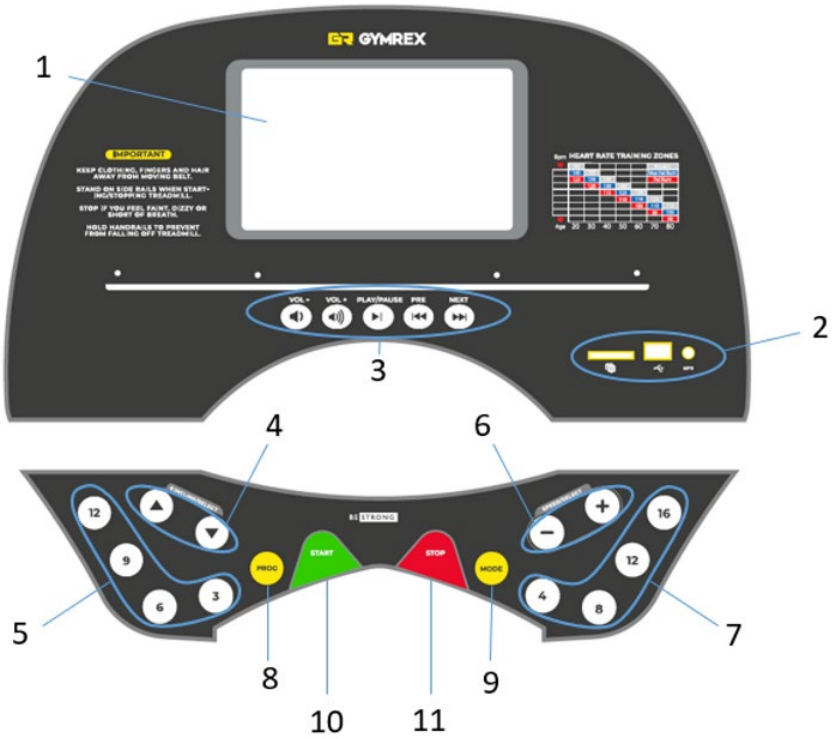
Il prodotto è al di fuori del campo di applicazione delle norme MDD 93/42/CEE per i dispositivi medici.

L'utente è responsabile di qualsiasi danno derivante da un uso improprio.

3.1. Descrizione del dispositivo



1. Display
2. Altoparlante
3. Portabottiglie
4. Ingressi AUX/USB/SD
5. Console
6. Fessura per la chiave di sicurezza
7. Maniglie per la misurazione della frequenza cardiaca
8. Nastro di corsa



1. Display
2. Ingressi AUX / USB / SD - per riprodurre file musicali
3. Pulsanti di controllo della riproduzione musicale
4. Pulsanti di aumento/diminuzione dell'inclinazione
5. Pulsanti di selezione dell'inclinazione
6. Pulsanti di aumento/diminuzione della velocità
7. Pulsanti di selezione della velocità
8. Pulsante di selezione del programma di esercizi
9. Pulsante di selezione della modalità
10. Pulsante di avvio del tapis roulant
11. Pulsante di arresto del tapis roulant

3.2. Predisposizione al lavoro

POSIZIONAMENTO DELL'APPARECCHIO

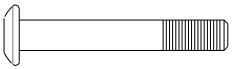
La temperatura ambiente non deve superare i 40°C e l'umidità relativa non deve superare l'85%. L'apparecchio deve essere posizionato in modo da garantire una buona circolazione dell'aria. Bisogna mantenere una distanza minima di 60 cm da ogni parete dell'apparecchio. Tenere l'apparecchio lontano da qualsiasi superficie calda. Utilizzare sempre l'apparecchio su una superficie piana, stabile, pulita, resistente al fuoco e tenere fuori dalla portata dei bambini e delle persone con funzioni mentali, sensoriali o intellettuali ridotte. L'apparecchio deve essere collocato in modo tale che la spina di alimentazione possa essere raggiunta in qualsiasi momento. Assicurarsi che l'alimentazione elettrica dell'apparecchio corrisponda ai dati riportati sulla targhetta!

MONTAGGIO DELL'APPARECCHIO

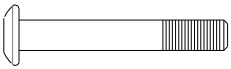
Si consiglia che il dispositivo sia montato da 2 persone. Prima di procedere al montaggio, è necessario controllare e preparare tutte le seguenti parti contenute nell'imballaggio:



(S1) Chiave a brugola, 2 pezzi



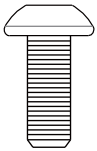
(S2) Vite a brugola M8x50mm, filettatura 15mm, 4 pezzi



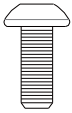
(S3) Vite a brugola M8x40mm, filettatura 12mm, 4 pezzi



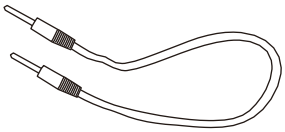
(S4) Vite a brugola M8x30mm, filettatura 10 mm e dado, 2 pezzi

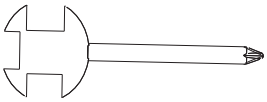


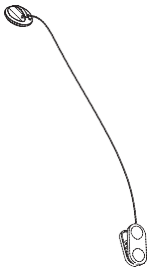
(S5) Vite a brugola M8x16mm, 6 pezzi



(S6) Vite a croce M6x16mm, 2 pezzi



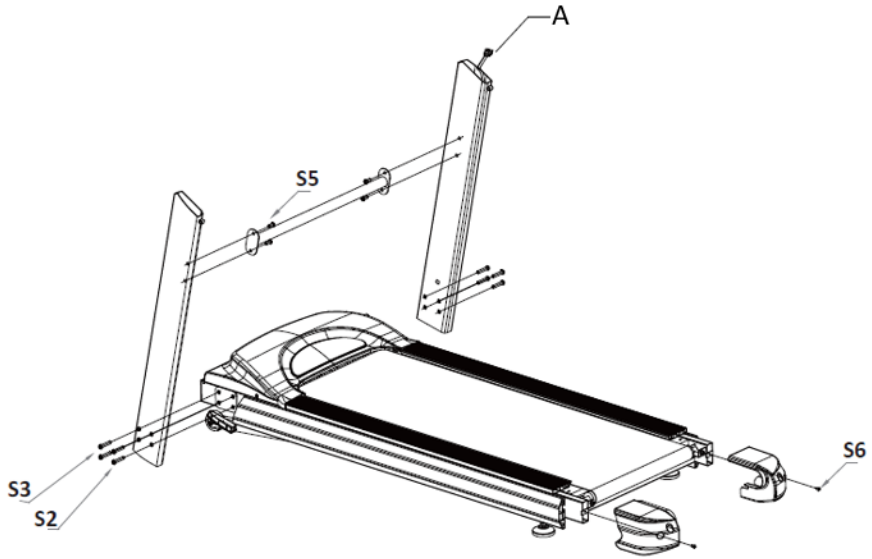




(S7) Cavo audio, 1 pezzo	(S8) Chiave multifunzione con punta a croce, 1 pezzo	(S9) Chiave di sicurezza, 1 pezzo

Passo 1 Montaggio dei montanti

Aprire e fissare le montanti con 4 viti a brugola M8x50mm (S2) e 4 viti a brugola M8x40mm (S3) su entrambi i lati. Fissare la barra trasversale con 4 viti a brugola M8x16mm (S5) e le due coperture posteriori con 2 viti a croce M6x16mm (S6).

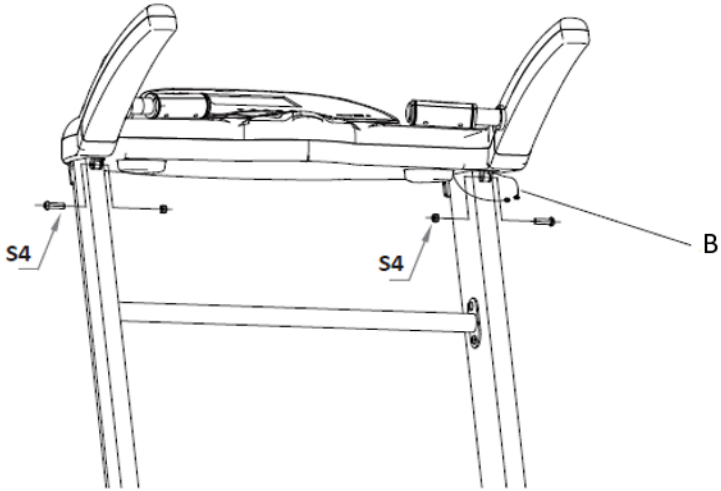


A. Connettore del cavo per il collegamento

Passo 2 Montaggio della console

Importante: Per il montaggio sono necessarie due persone. Una persona sostiene la console mentre l'altra stringe le viti usando la chiave a brugola (S1) inclusa nel kit.

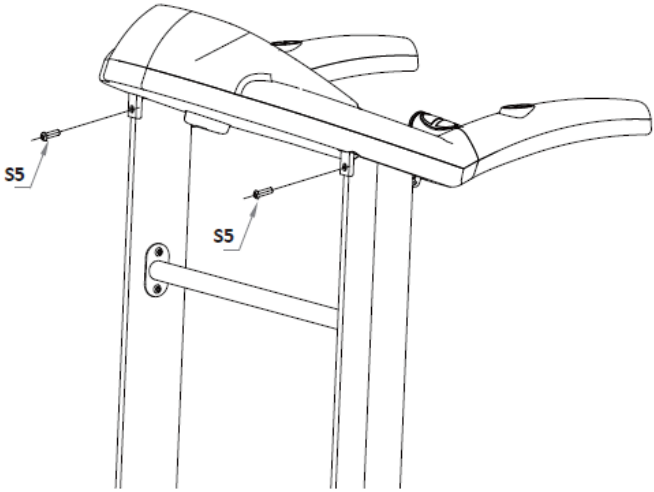
Per prima cosa bisogna collegare il cavo di segnale della console al cavo di segnale del telaio. Poi fissare la console nel telaio con 2 viti a brugola M8x30mm con dadi (S4) su entrambi i lati. Serrare le viti con la chiave a brugola in dotazione (S1).



B. Connettori di cablaggio per il collegamento

Passo 3 Fissare la base dei braccioli

Per fissare la base del bracciolo alle montanti, utilizzare due viti a brugola M8x16mm (S5) con rondelle piatte. Serrare le viti con la chiave a brugola S1.



3.3. Lavoro con l’apparecchio

Dopo aver aperto e montato il dispositivo, collegarlo alla fonte di alimentazione. Assicurarsi che la chiave di sicurezza sia correttamente inserita nella fessura della console del computer e che la clip di sicurezza ad essa legata sia attaccata agli abiti dell'utente.

A. Funzioni dei pulsanti sui pannelli di controllo:

- Pulsanti di riproduzione musicale - (in ordine da sinistra a destra) diminuire il volume; aumentare il volume; avviare la riproduzione/pausa; canzone precedente; canzone successiva
- INCLINE 3/6/9/12: valori di inclinazione preimpostati
- INCLINE ^/ˇ-: aumento/diminuzione dell'inclinazione
- SPEED 4/8/12/16: valori di velocità preimpostati
- SPEED +/-: aumento/diminuzione della velocità.
- PROG: selezione degli esercizi programmati
- MODE: consente di confermare tutte le impostazioni e di entrare nelle modalità di esercizio.
- START/STOP: avvio/arresto dell'allenamento.

B. Funzioni del display

TIME	Tempo di allenamento In assenza di un'impostazione del tempo, il timer farà il conto alla rovescia dall'inizio dell'allenamento (avvio del nastro di corsa) nell'intervallo 00:00-99:00 minuti. Con il conto alla rovescia impostato tra 5:00 e 99:00 minuti, il timer farà il conto alla rovescia fino alla fine dell'allenamento
SPEED	Visualizza la velocità attuale del tapis roulant tra 1 e 20 km/h
DISTANCE	Distanza da percorrere Se non si imposta una distanza, la distanza sarà misurata dall'inizio dell'allenamento - da 0,00 km a 65,0 km. Ogni incremento corrisponde a 0,1 km. La distanza da percorrere può essere impostata tra 0,5-65,0 km e sarà contata alla rovescia con decrementi di 0,5 km.

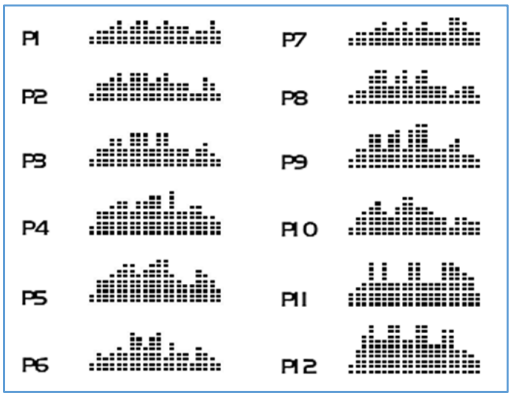
CALORIES	Calorie bruciate Se non c'è un limite di calorie impostato, il dispositivo conta alla rovescia dall'inizio dell'allenamento, cioè da 0 a un massimo di 995, con incrementi di 1 caloria. Il limite di calorie può essere impostato da 10-995, con incrementi di 5 calorie.
PULSE	Misurazione della frequenza cardiaca Tenere saldamente le maniglie di misurazione della frequenza cardiaca (7) e il dispositivo misurerà il polso dell'utente. Mentre il dispositivo sta effettuando una lettura del ritmo cardiaco, la spia a forma di cuore lampeggia sul display.

C. Avvio/arresto del dispositivo - inizio dell'allenamento.
Per avviare il dispositivo e iniziare l'allenamento, premere il pulsante START (10) sul pannello di controllo. Premere il pulsante STOP (11) per fermare l'unità. In alternativa, il funzionamento del dispositivo viene interrotto se la connessione tra la chiave di sicurezza e la console viene interrotta.
ATTENZIONE: Prima di salire sul nastro in movimento, è necessario appoggiare i piedi sui supporti laterali. Poi avviare il nastro e impostare con i pulsanti SPEED +/- la velocità più bassa e sicura possibile per salirci. Non avviare mai il nastro di corsa standoci sopra!

D. Allenamento veloce
Per iniziare velocemente un allenamento, premere il relativo pulsante di selezione rapida della velocità (7) e/o inclinazione (5) sul pannello di controllo e poi il pulsante START (10). Vi sono 5 pulsanti di selezione rapida per la velocità e l'inclinazione: 4/8/12/16 km/h per l'opzione velocità, e 3/6/9/12 % per l'opzione inclinazione. Per terminare l'allenamento, premere il pulsante STOP (11).

E. Modalità di esercizio preimpostate

Il dispositivo offre 12 modalità di esercizio simulato appositamente programmate. In modalità programma, selezionare una delle 12 modalità appositamente selezionate (P1-P12) utilizzando il pulsante PROG (8) - il grafico



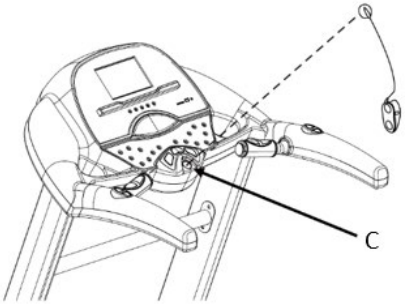
mostra la scala dello sforzo:

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

Premendo il pulsante START (10) si conferma e si avvia la modalità di esercizio scelta.

F. Arresto di emergenza

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la chiave di sicurezza sia correttamente inserita nella fessura della console e che la clip di sicurezza ad essa legata sia attaccata agli indumenti dell'utente. In caso di caduta, la clip attaccata causerà la rimozione della chiave di sicurezza dalla console e di conseguenza un arresto di emergenza immediato del nastro di corsa, aiutando a prevenire le lesioni.



C. Fessura per la chiave di sicurezza

Per riavviare il nastro di corsa e iniziare l'allenamento, mettere la chiave di sicurezza nella console e premere il pulsante START.

3.4. Pulizia e manutenzione

a) Prima di ogni pulizia, regolazione o sostituzione di accessori, e anche quando l'apparecchio non è in uso, bisogna rimuovere la spina di alimentazione e raffreddare completamente l'apparecchio.
   - Aspettare che le parti rotanti si fermino.

b) Usare solo agenti non corrosivi per la pulizia della superficie.

c) Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto e fresco, al riparo dall'umidità e dalla luce solare diretta.

d) È vietato spruzzare l'apparecchio con un getto d'acqua o immergerlo in acqua.

e) Assicuratevi che non entri acqua attraverso le aperture di ventilazione dell'alloggiamento.

f) Eseguire ispezioni regolari dell'apparecchio per assicurarsi che sia in buone condizioni di funzionamento e che non si siano verificati danni.

g) Pulire con un panno non abrasivo.

h) Non utilizzare oggetti appuntiti e/o metallici (ad esempio una spazzola metallica o una spatola metallica) per la pulizia, poiché potrebbero danneggiare la superficie del materiale dell'apparecchio.

i) Non pulire l'apparecchio con sostanze acide, prodotti medici, diluenti, carburante, olio o altri prodotti chimici, poiché ciò potrebbe causare danni all'apparecchio.

j) Lubrificare regolarmente gli elementi di attrito del nastro con l'olio fornito. A seconda della frequenza d'uso: una volta all'anno - ogni 3 mesi.

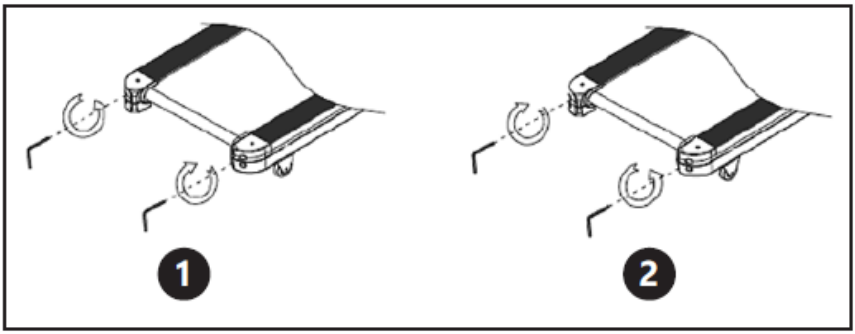
k) Controllate regolarmente la tensione del nastro del tapis roulant - un nastro troppo allentato può scivolare, mentre uno troppo stretto può fare rumore durante il funzionamento e quindi contribuire a un'usura più rapida dei

componenti. Un nastro correttamente teso dove poter essere sollevato al centro ad un'altezza di 50-75 mm.

l) Per preservare e prolungare la vita del tapis roulant, si raccomanda di spegnerlo per 10 minuti dopo ogni 2 ore di utilizzo.

CENTRAGGIO DEL NASTRO DEL TAPIS ROULANT

Posizionare il tapis roulant su una superficie piana, far funzionare il dispositivo a 6-8 km/h e osservare il nastro del tapis roulant. Fermare il tapis roulant. Se il nastro è scivolato a destra, stringere la vite di fissaggio destra di mezzo giro (in senso orario) e allentare la vite di fissaggio sinistra di mezzo giro (in senso antiorario) - vedi figura 1. Se il nastro scivola sul lato sinistro, allentare la vite destra di mezzo giro e stringere la vite sinistra di mezzo giro - vedi figura 2.

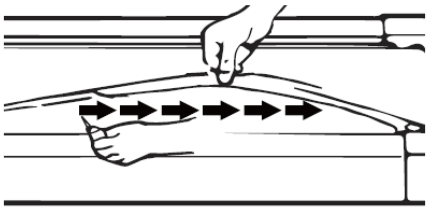


Poi riavviare il tapis roulant per almeno 15 secondi a 4 km/h e controllare l'allineamento del nastro. Se è ancora necessario correggerlo, girate nuovamente le viti di un altro quarto o mezzo giro, secondo lo schema di cui sopra.

LUBRIFICAZIONE

La lubrificazione sotto il nastro del tapis roulant garantirà prestazioni eccellenti e ne prolungherà la durata. Dopo circa 25 ore di funzionamento o dopo 2-3 mesi, aggiungere dell'olio e ripetere dopo ogni 50 ore di funzionamento o ogni 5-8 mesi.

Per controllare se il nastro è lubrificato correttamente, sollevare un lato del nastro e controllare il suo lato inferiore - se è liscio al tatto non ha bisogno di lubrificazione, ma se è asciutto si dovrebbe aggiungere olio. Per lubrificare il nastro, sollevare un lato del nastro e aggiungere olio al centro della sua parte inferiore. Poi far funzionare il tapis roulant per 3-5 minuti per permettere all'olio di distribuirsi uniformemente.



ATTENZIONE: non esagerare con la quantità di olio perché il nastro potrebbe scivolare dai rulli! Non lubrificare la parte utilizzabile del nastro! Rimuovere immediatamente l'olio in eccesso. Per la manutenzione si raccomanda un lubrificante a base di olio, senza silicone.

SMALTIMENTO DELLE APPARECCHIATURE USURATE.
Alla fine della sua vita utile, questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici, ma deve essere portato in un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Ne informa il simbolo, collocato sul prodotto, sulle istruzioni per l'uso o sull'imballaggio. Le materie plastiche utilizzate nel dispositivo sono adatte al riutilizzo secondo la loro etichettatura. Potete dare un contributo importante alla protezione del nostro ambiente riutilizzando materiali e altri modi di utilizzare l'apparecchiatura usata.

L’amministrazione locale sarà in grado di fornire informazioni sul punto di smaltimento appropriato.

Características técnicas

Descripción del parámetro	Valor del parámetro
Denominación del producto	CINTA DE CORRER
Modelo	GR-MG77
Voltaje de alimentación [V~] / Frecuencia [Hz]	230/50
Potencia nominal [CV]	2,5
Clase de aislamiento	I
Grado de protección IP	IP20
Dimensiones (Anchura x Profundidad x Altura) [mm]	2080x800x1350
Peso [kg]	65
Peso máximo autorizado del usuario [kg]	120
Rango de velocidad [km/h]	1,0 – 20,0
Dimensiones de la cinta de correr [mm]	1400x520
Clase del dispositivo	HC
Sistemas	P1 – P12
Inclinación automática de la cinta de correr	0 – 15 niveles
Informaciones en la pantalla	Velocidad/Distancia/Tiempo/Calorías/Pulso
Llave de seguridad	Sí
Música	Entradas AUX, SD, USB
Botones de reproducción de grabaciones	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Botones del cambio rápido de la inclinación [%]	3/6/9/12
Botones del cambio rápido de la velocidad [%]	4/8/12/16
Ruedas de transporte	Sí
Rango de calorías programable [cal]	10 – 995
Rango de tiempo programable [min]	5 – 99
Rango de distancia programable [km]	0,5 – 65
Interruptor de emergencia	Sí
Soporte para botellas	Sí (para dos botellas)

1. Descripción general

Este manual tiene como objeto el uso seguro y fiable de la herramienta. El producto ha sido desarrollado y fabricado siguiendo rigurosamente las prescripciones técnicas, utilizando la tecnología y los componentes más avanzados y manteniendo el máximo nivel de calidad.

LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE TRABAJAR CON ESTA HERRAMIENTA.

Para extender la vida útil del equipo y garantizar su fiabilidad, el usuario tiene que asegurarse de que el funcionamiento y el mantenimiento sean correctos y se ajusten a las instrucciones de este manual. Las características técnicas y los datos incluidos en este manual son actuales. La información de este documento está sujeta a cambios en relación con mejoras de calidad, sin previo aviso. Teniendo en cuenta los avances tecnológicos y la capacidad de reducir el ruido, el aparato está desarrollado y construido para reducir al mínimo el riesgo relacionado con la exposición al ruido.

Aclaración de los símbolos

	El producto cumple con los requisitos de las correspondientes normas de seguridad.
	Antes de utilizar, leer atentamente el manual.
	Producto reciclable.
	**¡NOTA!** o **¡ADVERTENCIA!** o **¡RECORDATORIO!** que describe una situación particular (señal de advertencia general).
	¡ADVERTENCIA! ¡Peligro de choque eléctrico!
	Sólo para uso en interiores.

	No pise la cinta de correr cuando está en marcha.
	No introduzca los dedos ni objetos en las partes móviles de la máquina.



¡ADVERTENCIA! Las imágenes de este manual tienen carácter meramente explicativo y los detalles de su producto pueden ser diferentes.

El manual original es la versión en idioma alemán. Las versiones en otros idiomas son traducciones del alemán.

2. Seguridad de uso



¡AVISO! Leer todas las advertencias de seguridad y todos los manuales e instrucciones. El incumplimiento de avisos e instrucciones puede causar el choque eléctrico, el incendio, lesiones graves o la muerte.

Por el término “equipo” o “producto” en estas advertencias y en las descripciones del manual de uso se entiende: Pista de correr.

2.1. Seguridad eléctrica

a) La clavija de la herramienta eléctrica debe coincidir con el enchufe. Nunca modificar el enchufe de ninguna manera. Usar la clavija no modificada y el enchufe de alimentación correspondiente reducirá el riesgo de choque eléctrico.

b) No tocar las partes conectadas a tierra como tubos, radiadores, calderas y frigoríficos. Existe un mayor riesgo de descarga eléctrica al estar conectado a tierra y a la vez tocando un equipo expuesto a la lluvia directa, al pavimento mojado o al funcionamiento en un entorno húmedo. El ingreso del agua a la herramienta aumenta el riesgo de avería y descargas eléctricas.

c) No tocar el dispositivo con las manos mojadas o húmedas.

d) No utilizar el cable de forma incorrecta. Nunca manipular el equipo ni sacar la clavija tirando del cable. Mantener el cable alejado de las fuentes de calor,

aceites, cantos cortantes o piezas móviles. Los cables dañados o enredados aumentan el riesgo de descarga eléctrica.

e) Si es inevitable utilizar el equipo en un entorno húmedo, se debe utilizar un dispositivo diferencial residual (RCD). El uso de un RCD reduce el riesgo de descarga eléctrica.
f) Está prohibido utilizar la herramienta si el cable de alimentación está dañado o muestra signos visibles de desgaste. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el servicio técnico del fabricante o por un electricista calificado.
g) Para evitar el choque eléctrico, no sumergir el cable, el enchufe o el aparato en agua o en cualquier otro líquido. No trabajar con la herramienta en superficies mojadas.
h) ¡No utilizar la herramienta en interiores con mucha humedad / cerca de las aguas abiertas!
i) No permitir que la herramienta se moje. ¡Peligro de choque eléctrico!

2.2. Seguridad en el área de trabajo

a) No utilizar el dispositivo en atmósferas potencialmente explosivas, por ejemplo, en presencia de líquidos, gases o vapores inflamables. El aparato genera chispas que pueden encender el polvo o los vapores.
b) Si se observa cualquier daño o anomalía en el funcionamiento del equipo, hay que apagarlo inmediatamente y comunicar el hecho ocurrido a una persona autorizada.
c) Cualquier reparación de la herramienta deberá ser realizada por el servicio técnico del fabricante. ¡No reparar el producto por cuenta propia!
d) En caso de producirse un fuego o un incendio, solo deben utilizarse extintores de polvo o de nieve carbónica (CO2) para extinguir el equipo con tensión eléctrica.
e) Guardar el manual de uso para permitir su consulta en futuro. En caso de transmitir el equipo a otra persona, deberá entregarse también el manual de uso.
f) Mantener los elementos de embalaje y las partes pequeñas de montaje fuera del alcance de los niños.
g) Mantener el equipo fuera del alcance de los niños y los animales.



¡**Recordatorio!** proteger los niños y otras personas terceras mientras se utiliza el equipo.

2.3. Seguridad personal

a) No utilice la máquina si está cansado, enfermo o bajo la influencia de alcohol, drogas o medicamentos que limiten sustancialmente su capacidad para manejar el equipo.

b) El equipo no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con funciones mentales, sensoriales o intelectuales reducidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, a menos que estén supervisadas por una persona responsable de su seguridad o que ésta les haya dado instrucciones cómo operar el equipo.

c) Para evitar un arranque accidental, el usuario debe asegurarse que el interruptor está en la posición de apagado antes de conectarlo a una fuente de alimentación.

d) Cuidado con no sobrevalorar las fuerzas. Siempre mantener el equilibrio y el balance del cuerpo. Esto permite un mejor control de la herramienta en situaciones imprevistas.

e) No usar ropa suelta ni joyas. Mantener el cabello, la ropa y los guantes lejos de las piezas en movimiento. La ropa holgada, las joyas o el cabello largo pueden quedar atrapados en las piezas móviles.

f) El dispositivo no es un juguete. Los niños deben ser supervisados para tener la seguridad de que no jueguen con el aparato.

2.4. Uso seguro del equipo

a) No utilice el dispositivo si el interruptor de alimentación ON/OFF no funciona correctamente (no conecta y desconecta la alimentación). Cuando una herramienta no se puede controlar con el interruptor, es peligrosa, no debe ser utilizada y debe ser reparada.

b) El equipo debe desconectarse de la red eléctrica antes de proceder a su ajuste, limpieza y mantenimiento. Esta medida preventiva reduce el riesgo de su puesta en marcha accidental.

c) Guardar los dispositivos inactivos fuera del alcance de los niños y de las personas que no estén familiarizadas con el dispositivo o con este manual de uso. Las herramientas son peligrosas en manos de usuarios sin experiencia.

d) Mantener el producto en buen estado técnico. Antes de cada uso comprobar si hay daños generales o daños relacionados con las piezas móviles (grietas en las piezas y los elementos o cualquier otra condición que pueda afectar al funcionamiento seguro del producto). En en el caso del daño, hacer reparar el equipo antes de usarlo.

e) Mantener el equipo fuera del alcance de los niños.

f) Cualquier operación de reparación y mantenimiento debe ser realizada por el personal cualificado y utilizando repuestos originales. Así la seguridad de uso será garantizada.

g) Para garantizar la integridad operativa diseñada del equipo, no retirar las cubiertas instaladas en fábrica ni desatornillar los pernos.
h) Al transportar y manipular el dispositivo desde el lugar de almacenamiento al lugar de uso, tener en cuenta las normas de prevención de riesgos laborales durante la manipulación, aplicables en el país donde se utilizan los dispositivos.
i) Evitar situaciones en las que el dispositivo se para durante el funcionamiento por sobrecarga. Esto puede provocar que los componentes de accionamiento se sobrecalienten y causen avería.
j) Las piezas o los accesorios móviles no deben tocarse, a menos que el equipo se haya desconectado de la fuente de alimentación.
k) Se prohíbe mover, desplazar o girar el aparato durante su funcionamiento.
l) No dejar la herramienta conectada sin vigilancia.
m) Limpiar regularmente la herramienta para evitar la acumulación permanente de suciedad.
n) El dispositivo no es un juguete. Los niños no deben realizar la limpieza y el mantenimiento sin la supervisión de un adulto.
o) No manipular la estructura del equipo para cambiar sus parámetros o el diseño.
p) Mantener las herramientas lejos de fuentes de fuego y calor.
q) No sobrecargar el dispositivo.
r) Si el usuario pesa más del peso máximo permitido, esto puede dañar el producto.
s) Antes de comenzar a hacer ejercicio, consulte a un médico para determinar si existe alguna contraindicación para la salud.
t) Realice siempre un calentamiento antes de usar la máquina.
u) Si experimenta síntomas alarmantes durante el ejercicio, tales como dolor de pecho, mareos, dificultad para respirar, etc., deje de entrenar inmediatamente y consulte a un médico.
v) Coloque el dispositivo sobre una superficie estable, seca y plana, asegurándose de que haya una distancia mínima libre de 0,6 m alrededor del dispositivo.
w) No se recomienda utilizar el dispositivo sin consultar a un médico por:
    - personas con contraindicaciones de un médico o que se sienten mal,
    - personas con enfermedades graves,
    - personas que padecen enfermedades, tales como hipertensión, enfermedades cardíacas, aterosclerosis y trombosis venosa cerebral,
    - personas que padecen de osteoporosis,
    - personas con marcapasos u otro dispositivo médico implantado.
x) No utilice el dispositivo una hora antes o una hora después de comer, ya que pueden producirse efectos adversos.
y) Mantenga el dispositivo alejado de la humedad y el polvo.
z) Al mismo tiempo el dispositivo puede ser usado por una persona.
aa) Deje de hacer ejercicio cuando se sienta cansado o agotado.
bb) El uso del dispositivo no está recomendado para mujeres embarazadas.

cc) No se baje de la máquina mientras la cinta de correr esté funcionando.
dd) No haga funcionar el dispositivo si no está correctamente desplegado.
ee) Está prohibido colocar objetos sobre la cinta de correr.
ff) No se puede empezar el ejercicio sin la llave de seguridad.
gg) Se recomienda llevar calzado deportivo cuando al utilizar la máquina.



¡ADVERTENCIA! Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. La actividad física excesiva puede provocar lesiones graves o la muerte. Si el usuario se siente mal, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente.

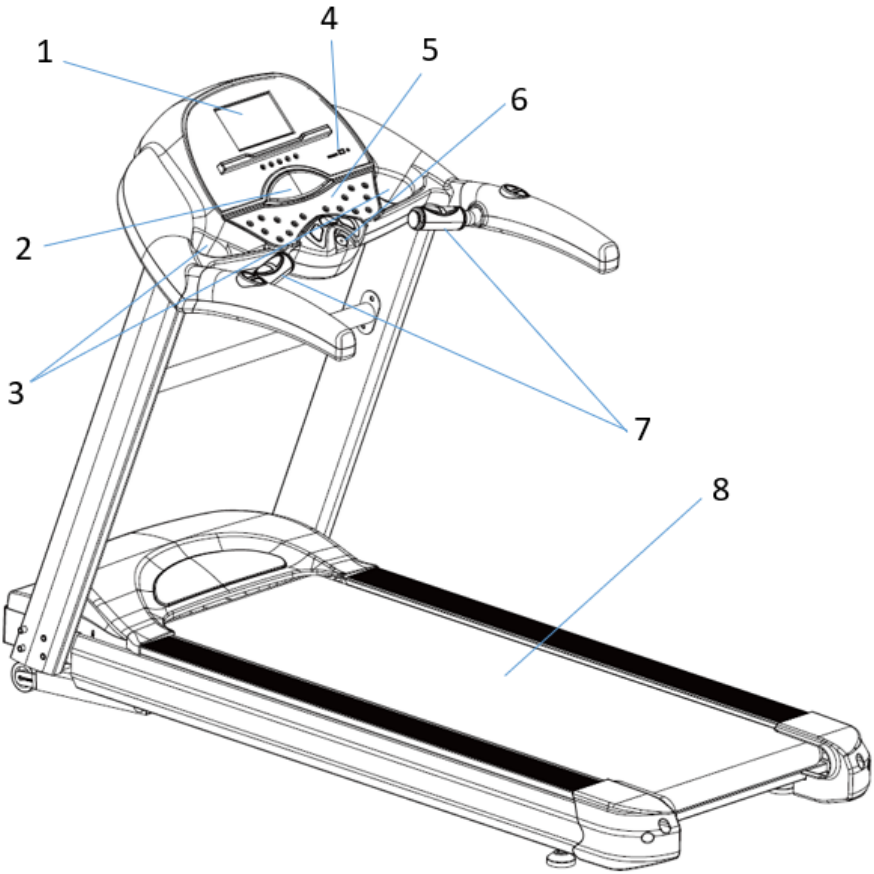


¡ADVERTENCIA! Aunque el equipo ha sido diseñado para ser seguro y con las protecciones adecuadas, a pesar del uso de elementos de seguridad adicionales para el usuario, sigue existiendo un pequeño riesgo de accidente o lesión al manipular el equipo. Se recomienda mantener precaución y actuar con sentido común al utilizarlo.

3. Condiciones de uso.

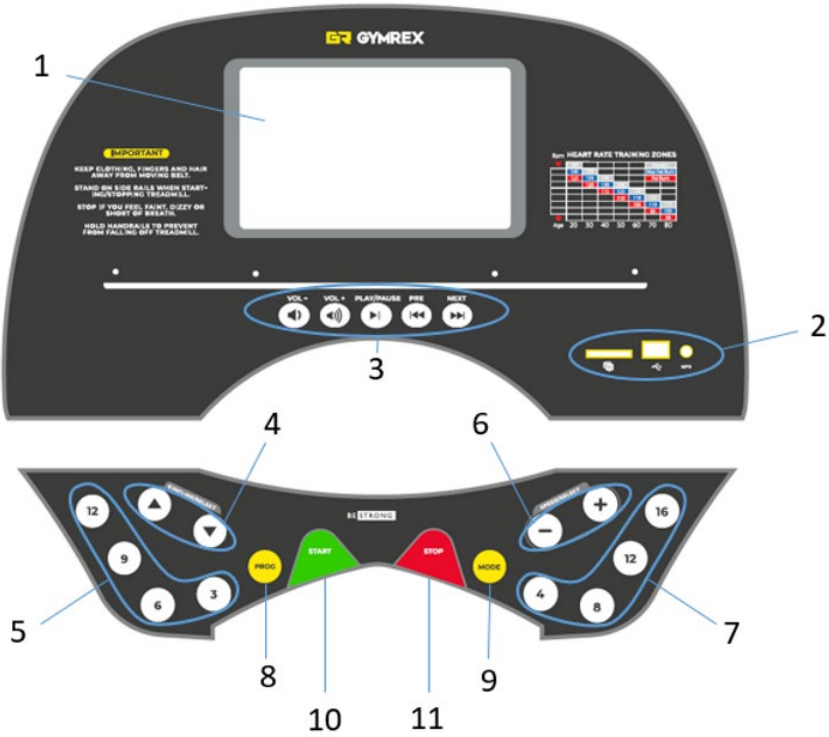
El producto está destinado al ejercicio físico que simula las condiciones que van desde caminar hasta correr. ¡Esta herramienta es exclusivamente de uso doméstico!
El producto queda fuera del ámbito de aplicación de la normativa MDD 93/42/ EEC para productos sanitarios.
En caso de cualquier daño producido por el uso distinto al uso previsto de la herramienta, será responsable el usuario.

3.1. Descripción del dispositivo



1. Pantalla
2. Altavoz
3. Soportes para botellas
4. Entradas AUX/USB/SD
5. Consola de ordenador
6. Asiento para la llave de seguridad
7. Mangos para medir la frecuencia cardíaca
8. Pista de correr

PANELES DE MANDO



1. Pantalla
2. Entradas AUX / USB/ SD – para reproducir los archivos de música
3. Botones de control del reproductor de música
4. Botones del aumento/la disminución del valor de la inclinación
5. Botones de selección de la inclinación
6. Botones del aumento/la disminución del valor de la velocidad
7. Botones de selección de la velocidad
8. Botón de selección del programa del ejercicio
9. Botón del cambio del programa
10. Botón de la puesta en marcha de la cinta de correr

11. Botón de la parada de la cinta de correr

3.2. Preparación para el trabajo

LUGAR DE USO

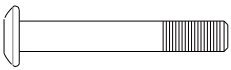
La temperatura de ambiente no debe exceder los 40°C y la humedad relativa no debe exceder el 85%. El dispositivo debe estar situado de manera que garantice una buena circulación de aire. Debe mantenerse una distancia mínima de 60 cm de cada pared del aparato. Mantenga el equipo alejado de cualquier superficie caliente. El equipo siempre debe utilizarse sobre una superficie plana, estable, limpia, resistente al fuego y seca, fuera del alcance de los niños y las personas con reducida capacidad psíquica, sensorial y mental. El dispositivo debe estar situado en un lugar con acceso libre al enchufe de alimentación. ¡Asegúrese de que la fuente de alimentación del dispositivo coincida con los datos indicados en la placa de características!

ENSAMBLAJE DEL DISPOSITIVO

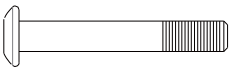
Se recomienda que el montaje de la máquina se realice por dos personas. Antes de iniciar el montaje, compruebe y prepare todas las piezas incluidas en el paquete:



(S1) Llave Allen, 2 unidades



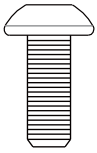
(S2) Tornillo de cabeza cilíndrica M8x50mm, rosca 15mm, 4 unidades



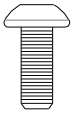
(S3) Tornillo de cabeza cilíndrica M8x40mm, rosca 12mm, 4 unidades



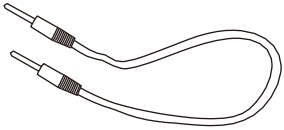
(S4) Tornillo de cabeza cilíndrica M8x30mm, rosca 10 mm y tuerca, 2 unidades



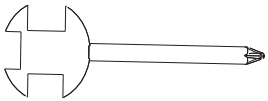
(S5)Tornillo de cabeza cilíndrica M8x16mm, 6 unidades



(S6) Tornillo de cabeza cruz M6x16mm, 2 unidades



(S7) Cable audio, 1 unidad



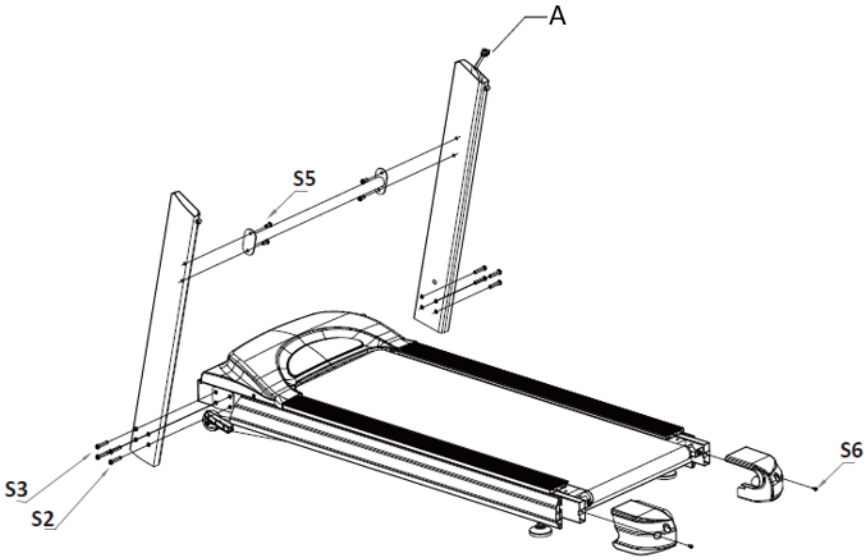
(S8) Llave multifuncional con punta de cruz, 1 unidad.



(S9) Llave de seguridad, 1 unidad

Paso 1 Montaje del marco vertical

Despliegue y fije el marco vertical con cuatro tornillos de cabeza cilíndrica M8x50mm (S2) y cuatro tornillos de cabeza cilíndrica M8x40mm (S3) en ambos lados. Fije el marco horizontal con cuatro tornillos de cabeza cilíndrica M8x16mm (S5) y dos tapas traseras con ayuda de dos tornillos de cabeza cilíndrica M8x16mm (S6).

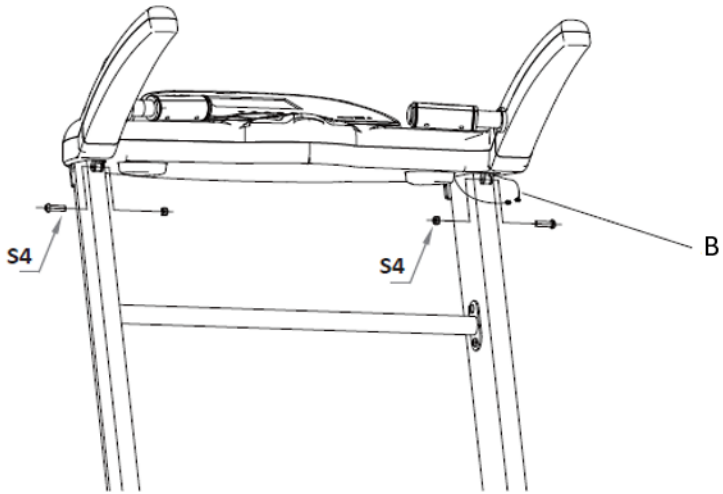


A. Extremo del cable a conectar

Paso 2 Montaje la unidad de ordenador

Importante: Durante el montaje es necesaria la colaboración de dos personas. Una persona sostiene la unidad de ordenador, mientras la otra aprieta los tornillos con la llave Allen (S1) suministrada.

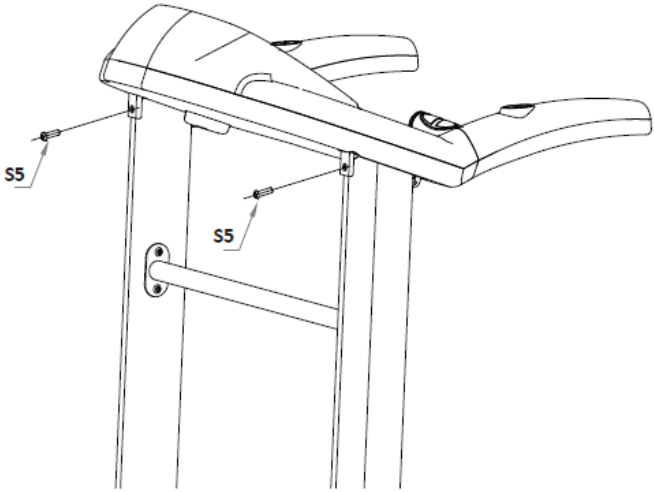
Primero, conecte el cable de señal de la unidad de ordenador con el cable de señal del marco vertical. Luego, fije la unidad de ordenador en el marco vertical utilizando 2 tornillos de cabeza cilíndrica M8x30mm con tuercas (S4) en ambos lados. Apriete los tornillos con la llave Allen suministrada (S1).



B. Extremos de cables a conectar

Paso 3 Fijación de la base del reposabrazos

Para fijar la base del reposabrazos al marco vertical, utilice dos tornillos de cabeza cilíndrica M8x16mm (S5) con arandelas planas. Apriete los tornillos con la llave Allen S1.



3.3. Trabajo con la herramienta

Después de desplegar y montar el aparato, conéctelo a la fuente de alimentación. Asegúrese de que la llave de seguridad está correctamente introducida en el asiento de la consola del ordenador y que el clip de seguridad atado a la llave está sujeto a la ropa del usuario.

A. Funciones de los botones de los paneles de control:

- Botones de reproducción de música - (secuencialmente de izquierda a derecha) bajar el volumen; subir el volumen, iniciar la reproducción/pausa; canción anterior; canción siguiente
- INCLINE 3/6/9/12: valores programados de la inclinación
- INCLINE ^/ˇ-: aumento/disminución del valor de la inclinación
- SPEED 4/8/12/16: valores programados de la velocidad
- SPEED +/-: aumento/disminución del valor de la velocidad
- PROG: elección de los ejercicios programados
- MODE: confirmación de todos los ajustes y entrada en el modo del ejercicio
- START/STOP: inicio/parada del entrenamiento

B. Funciones de la pantalla

TIME	Duración del entrenamiento Si el tiempo no está ajustado, el reloj contará el tiempo desde el inicio del entrenamiento (la puesta en marcha de la pista de correr) en el rango de 00:00-99:00 minutos. Con el tiempo ajustado en el rango de 5:00-99:00 minutos, el reloj contará el tiempo hasta el final del entrenamiento.
SPEED	Proyecta una velocidad actual de la cinta de correr en el rango de
DISTANCE	Distancia a correr Si la distancia no está ajustada, la distancia se medirá desde el inicio del entrenamiento: de 0,00 km a 65,0 km. Cada incremento equivale a 0,1 km. La distancia a recorrer puede ajustarse en el rango entre 0,5 y 65,0 km y se calculará hasta el final de la distancia, con incrementos de 0,5 km
CALORIES	Calorías quemadas En el caso de la falta del límite de calorías, el aparato las cuenta desde el inicio del entrenamiento, o sea, de 0 a un máximo de 995, en incrementos de 1 caloría. El límite de calorías puede ajustarse en el rango de 10-995, con incrementos de 5 calorías.
PULSE	Medición de la frecuencia cardíaca Sujete firmemente los mangos de medición de la frecuencia cardíaca (7) y el aparato medirá el pulso del usuario. Mientras el aparato está midiendo la frecuencia cardíaca, en la pantalla parpadea la luz del corazón.

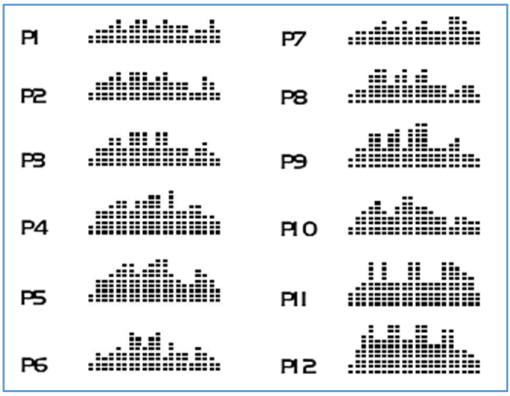
C. Puesta en marcha/apagado de la máquina - comienzo del entrenamiento.
Para poner en marcha la máquina y comenzar el entrenamiento hay que presionar en el panel de mando el botón START (10). Para parar la máquina presione el botón STOP (11). El funcionamiento del dispositivo también se interrumpe si se rompe la conexión entre la llave de seguridad y la consola del ordenador.
ATENCIÓN: Antes de subirse a la cinta de correr póngase primero sobre sus listones fijos extremos. Luego encienda la cinta de correr y use los botones SPEED +/- para ajustar la velocidad para que sea lo más baja y segura posible para subir a ella. ¡Nunca ponga en marcha la cinta de correr estando de pie sobre ella!

D. Entrenamiento rápido
Para iniciar un entrenamiento rápido presione el botón de selección rápida de velocidad (7) y/o inclinación (5) en el panel de control, y luego el botón START (10). Hay cinco botones de selección rápida de velocidad y de inclinación:

4/8/12/16 km/h para la opción de velocidad, y 3/6/9/12 % para la opción de inclinación. Para terminar el entrenamiento presione el botón STOP (11).

E. Modos de ejercicio programados

El dispositivo tiene 12 modos de ejercicio simulado, especialmente programados. En el modo de programa use el botón PROG (8) para elegir uno de los 12 modos especialmente seleccionados (P1-P12) - el gráfico muestra la escala de esfuerzo.

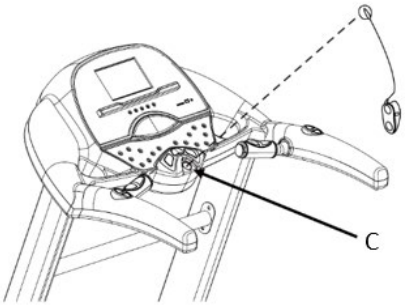


P1	Calentamiento
P2	Aleatorio
P3	Carrera 5K (5 km de calle)
P4	Competiciones
P5	Pérdida del peso
P6	Carrera cuesta arriba
P7	Carrera de tiempo
P8	Carrera de distancia
P9	Quema de calorías
P10	Carrera de montaña
P11	Deportes de playa
P12	Carrera a campo traviesa

Hay que presionar el botón START (10) para aceptar y comenzar el modo del ejercicio.

F. Interrupción de emergencia

Antes de empezar el entrenamiento asegúrese de que la llave de seguridad está correctamente introducida en el asiento de la consola del ordenador y que el clip de seguridad atado a la llave está sujeto a la ropa del usuario. En caso de caída, el clip montado sacará la llave de seguridad de la consola del ordenador y en consecuencia conllevará una parada de emergencia inmediata de la cinta de correr, lo que ayudará a prevenir lesiones.



C. Asiento para la llave de seguridad

Para volver a poner en marcha la cinta de correr y empezar el ejercicio hay que meter la llave de seguridad en la consola del ordenador y presionar el botón START.

3.4. Limpieza y mantenimiento

a) Antes de cualquier limpieza, ajuste, sustitución de accesorios y cuando el equipo no esté en uso, desconecte el enchufe de la red y deje que el equipo se enfríe por completo.
   - Espere a que detengan los elementos giratorios.

b) Para la limpieza de superficies no deben utilizarse productos con propiedades corrosivas.

c) Guardar el dispositivo en un lugar fresco y seco, protegido de la humedad y de la luz solar directa.

d) Está prohibido dirigir un chorro de agua a la herramienta o sumergirla en el agua.

e) Asegúrese de que el agua no penetre a través de los orificios de ventilación de la carcasa.

f) Se deben realizar inspecciones periódicas del equipo para asegurarse de que está en buen estado de funcionamiento y de que no se ha producido ningún daño.

g) Limpiar con un paño suave.

h) No utilizar objetos afilados y / o metálicos (por ejemplo, un cepillo de alambre o una cuchara metálica) para la limpieza, ya que pueden dañar la superficie del material del equipo.

i) No limpie el equipo con sustancias ácidas, productos médicos, diluyentes, combustible, aceites u otras sustancias químicas; esto puede dañar el equipo.

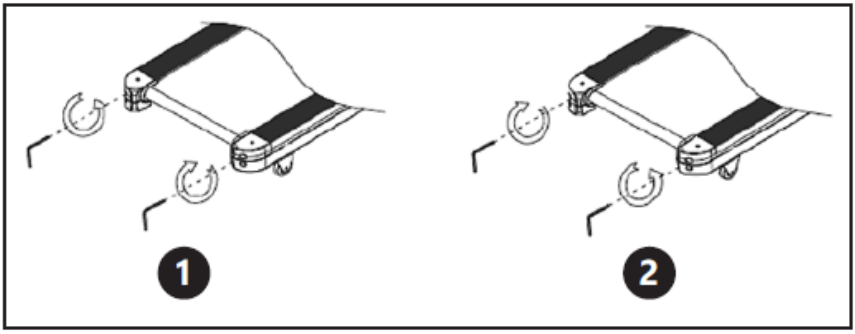
j) Lubrique regularmente los elementos de fricción de la cinta con el aceite suministrado. Dependiendo de la frecuencia de uso, lubrique: una vez al año - cada 3 meses.

k) Compruebe la tensión de la correa de la pista con regularidad: una correa demasiado floja puede deslizarse, mientras que una demasiado apretada puede hacer ruido durante el funcionamiento y en consecuencia contribuir a un desgaste más rápido de los componentes. Una correa correctamente tensada es aquella que puede ser levantada 50-75 mm en el centro de la cinta de correr.

l) Para preservar y prolongar la vida útil de la cinta de correr, se recomienda apagarla durante 10 minutos después de cada 2 horas de uso.

CENTRADO DE LA CINTA DE CORRER

Colocando la cinta de correr en una superficie plana, haga funcionarla a la velocidad de 6-8 km/h y observe la correa de la cinta. Pare la cinta de correr. Si la correa se desliza hacia la derecha, apriete el tornillo derecho de fijación media vuelta (en el sentido de las agujas del reloj) y afloje el tornillo izquierdo de fijación media vuelta (en el sentido contrario a las agujas del reloj) - véase la imagen 1. Si la correa se desliza hacia la izquierda, afloje el tornillo derecho media vuelta y apriete el tornillo izquierdo media vuelta - véase la imagen 2.

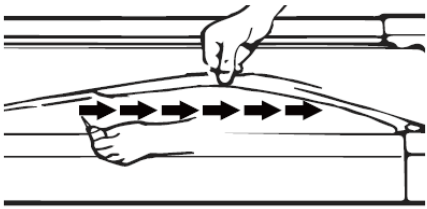


Luego, vuelva a hacer funcionar la cinta de correr durante al menos 15 segundos a 4 km/h y compruebe la posición de la correa. Si todavía hay que ajustarla, vuelva a girar los tornillos otro cuarto o media vuelta, según el esquema mencionado.

LUBRICACIÓN

La lubricación por debajo de la correa de la cinta de correr garantizará su perfecto funcionamiento y prolongará su vida útil. Después de aproximadamente 25 horas de funcionamiento o después de 2-3 meses, añada un poco de aceite y repita después de cada 50 horas de funcionamiento o cada 5-8 meses.

Para comprobar si la correa está correctamente lubricada, levante un lado de la correa y compruebe la parte inferior de la misma - si está suave al tacto, no se requiere lubricación y si está seca, añada aceite. Para lubricar la correa, levante un lado de la correa y añada aceite en el centro de su superficie inferior. Luego, haga funcionar la cinta de correr durante 3-5 minutos para que el aceite se distribuya uniformemente.



NOTA: ¡no exagere con la cantidad de aceite ya que la correa puede deslizarse fuera de los rodillos! ¡No lubrique la parte utilizable de la cinta de correr! Retire el exceso de aceite inmediatamente Para la conservación se recomienda el lubricante a base de aceite sin silicona.

ELIMINACIÓN DE DISPOSITIVOS USADOS.
Al final de su vida útil, este producto no debe desecharse con la basura doméstica normal, sino que debe llevarse a un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Lo informa el símbolo ubicado en el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje. Los materiales utilizados en este equipo son reciclables de acuerdo con su marcado. Se contribuye de forma importante a la protección del medio ambiente reutilizando, reciclando o eliminando de otra forma los equipos usados.

La administración local le proporcionará información sobre el punto adecuado para desechar los equipos usados.

Műszaki adatok

Magyarázat Paraméterek:	Érték Paraméterek:
Termék neve	FUTÓPAD
Modell	GR-MG77
Tápfeszültség [V ~] / Frekvencia [Hz]	230/50
Névleges teljesítmény [KW]	2,5
Védelmi osztály	I
Védelmi osztály IP	IP20
Méretek (Szélesség x Mélység x Magasság) [mm]	2080x800x1350
Súly [kg]	65
Maximális megengedett felhasználói súly [kg]	120
Sebességtartomány [km/h]	1,0 – 20,0
Futószalag méretei [mm]	1400x520
Készülék osztálya	HC
Programok	P1 – P12
A futószalag automatikus megdöntése	0 – 15 szint
Információk a kijelzőn	Sebesség / Távolság / Idő / Kalória / Pulzus
Biztonsági kulcs	Igen
Zenetámogatás	AUX, SD és USB kimenet
Felvétel lejátszó gombjai	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Gombok a gyors dőlésszögváltáshoz [%]	3/6/9/12
Gombok a gyors sebességváltáshoz [km/h]	4/8/12/16
Szállítókerekek	Igen
Programozható kalóriatartomány [cal]	10 + 995
Programozható időtartomány [perc]	5 + 99
Programozható távolságtartomány [perc]	0,5 + 65
Vészkapcsoló	Igen
Üvegtartó	Igen (2 üveg)

1. Általános leírás

A használati utasítás célja a biztonságos és megbízható használat elősegítése. A termék szigorúan a műszaki előírásoknak megfelelően, a legújabb műszaki megoldások és alkatrészek felhasználásával, a legmagasabb minőségi előírások betartásával lett tervezve és legyártva.

A MUNKA MEGKEZDÉSE ELŐTT ALAPOSAN, ÉRTŐ OLVASÁSSAL TANULMÁNYOZZA A JELEN HASZNÁLATI UTASÍTÁST.

A készülék hosszú és megbízható működésének érdekében ügyelni kell a készülék megfelelő használatára és karbantartására az ebben a használati utasításban leírtaknak megfelelően. A használati utasításban szereplő műszaki adatok és specifikációk aktuálisak. A gyártó fenntartja magának a jogot a termék minőségének javítására, módosítására. A legújabb műszaki megoldások és a zajcsökkentési technológiák figyelembe vételével a készülék úgy lett megtervezve és megépítve, hogy a zajkibocsátásból eredő esetleges kockázat a lehető legalacsonyabb legyen.

Szimbólummagyarázat

CE	A termék megfelel a vonatkozó biztonsági szabványok követelményeinek.
	Használat előtt olvassa el a használati utasítást.
	Újrahasznosítható termék.
	**VIGYÁZAT!** vagy **FIGYELEM!** vagy **EMLÉKEZZ!** adott szituációnak megfelelően (általános figyelmeztető szimbólum).
	VIGYÁZAT! Vigyázat, áramütés veszélye áll fent!
	Csak beltéri használatra.

	Ne lépjen rá a futószalagra, ha az már működésben van.
	Ne dugja ujjait vagy tárgyakat a készülék mozgó részeibe.



VIGYÁZAT! A használati utasítás illusztrációi szemléltető jellegűek és bizonyos részletekben eltérhetnek a tényleges terméktől.

A használati utasítás eredeti változata a német verzió. A többi nyelvi verzió az eredeti német fordítása.

2. Biztonságos üzemeltetés



VIGYÁZAT! Olvassa el az összes biztonsági figyelmeztetést és a teljes használati utasítást. A figyelmeztetések és utasítások figyelmen kívül hagyása áramütést, tüzet, súlyos sérülést vagy halálos balesetet okozhat.

A figyelmeztetésekben és a használati utasításban szereplő "készülék" vagy "termék" kifejezés a Futópad.

2.1. Elektromosságra vonatkozó biztonsági szabályok

a) A készülék villásdugójának illenie kell a konnektorba. A villásdugót semmilyen módon sem szabad módosítani. Az eredeti villásdugók és a megfelelő aljzatok csökkentik az áramütés kockázatát.

b) Kerülje a földelt elemekkel, például csövekkel, radiátorokkal, tűzhelyekkel és hűtőszekrényekkel való érintkezést. Fokozott fennáll az áramütés veszélye, ha teste földelve van, és közvetlen esőnek, nedves felületnek kitett berendezésekkel érintkezik vagy nedves környezetben dolgozik. A készülékbe jutó víz növeli a sérülés és az áramütés kockázatát.

c) Ne érintse meg a készüléket vizes vagy nedves kézzel.

d) Ne használja a kábelt rendeltetésétől eltérően. Soha ne használja a készülék felemelésére vagy a konnektorból való kihúzásra. A kábelt tartsa távol hőtől, olajtól, éles szegélyektől vagy mozgó alkatrészektől. A sérült vagy összegabalyodott vezetékek növelik az áramütés kockázatát.

e) Ha elkerülhetetlen a készülék nedves környezetben történő használata, akkor maradékáram kapcsolót (RCD-t) kell használni. Az RCD használata csökkenti az áramütés veszélyét.
f) Tilos a készülék használata, ha a tápkábel megsérült, vagy kopási jelek észlelhetők. A sérült tápkábelt szakképzett villanyszerelővel vagy a gyártó szervizével kell kicserélni
g) Az áramütés elkerülése érdekében ne merítse a kábelt, villásdugót vagy a készüléket vízbe vagy más folyadékba. Tilos a készüléket nedves felületen használni.
h) Ne használja a készüléket nagyon magas páratartalmú helyiségekben / víztartályok közvetlen közelében!
i) Tilos a készülék eláztatása. Áramütés veszélye áll fenn!

2.2. Munkahelyre vonatkozó biztonsági szabályok

a) Ne használja a készüléket robbanásveszélyes környezetben, például gyúlékony folyadékok, gázok vagy por jelenlétében. A készülék szikrázhat, és ezek meggyújthatják a port vagy a gyúlékony gőzöket.
b) Sérülés megállapításakor vagy rendellenesség esetén azonnal ki kell kapcsolni a készüléket, és jelenteni azt egy illetékes személynek.
c) A készüléket csak a gyártó szervize javíthatja. Tilos önálló javításokat végezni a terméken!
d) Tűz esetén csak száraz por vagy szén-dioxid (CO_2) tűzoltót szabad használni a készülék oltására mindaddig, amíg az feszültség alatt van.
e) A használati utasítást meg kell őrizni, később is szükség lehet rá. Ha a készüléket átadja egy következő tulajdonosnak, a használati utasítást is mindenképpen a termékkel együtt át kell adni.
f) A csomagolás részeit és az apró alkatrészeket gyermekektől elzárva kell tartani.
g) Tartsa távol a készüléket gyermekektől és háziállatoktól.



Emlékezz! ügyeljen a gyerekekre és más személyekre a gép üzemeltetése során.

2.3. Személyekre vonatkozó biztonsági szabályok

a) Tilos a készüléket fáradtan, betegen vagy alkohol, kábítószer vagy olyan gyógyszer hatása alatt használni, amely jelentősen korlátozza a koncentrációs képességet.
b) A készüléket nem használhatják csökkent szellemi, érzékszervi és mentális funkciókkal rendelkező személyek (beleértve a gyerekeket), valamint nem használhatják megfelelő tapasztalattal és/vagy ismeretekkel nem rendelkező személyek, kivéve ha egy a biztonságukért felelős személy felügyeli munkájukat, vagy elmagyarázta, hogy hogyan kell kezelni a készüléket.

c) A véletlen indítás elkerülése érdekében győződjön meg arról, hogy a kapcsoló kikapcsolt állásban van, mielőtt áramforráshoz csatlakoztatná.
d) Ne becsülje túl képességeit. Mindenkor tartsa fenn teste egyensúlyát. Ez lehetővé teszi váratlan helyzetekben a készülék jobb irányítását.
e) Ne viseljen laza ruházatot vagy ékszert. Haját, ruházatát és kesztyűjét tartsa távol a mozgó alkatrészektől. A laza ruhák, az ékszerek vagy a hosszú haj beakadhatnak a mozgó alkatrészekbe.
f) A készülék nem játék. Nem szabad megengedni, hogy gyermekek játszanak a készülékkel.

2.4. A készülék biztonságos használata

a) Ne használja a készüléket, ha a BE/KI kapcsoló nem működik megfelelően (nem kapcsol be és ki). A kapcsolóval nem vezérelhető készülékek veszélyesek, nem alkalmasak a használatra és meg kell őket javítani.
b) A beállítások módosítása, a tisztítás vagy a karbantartás előtt ki kell húzni a készüléket az áramforrásból. Ez a óvintézkedés csökkenti a véletlen bekapcsolás kockázatát.
c) Az épp használaton kívüli készüléket tartsa távol gyermekektől és olyan személyektől, akik nem ismerik a készüléket vagy a használati utasítást. A készülék veszélyes lehet a tapasztalatlan felhasználók kezében.
d) Tartsa a készüléket jó műszaki állapotban. Minden munka előtt ellenőrizze, hogy nincsenek-e sérülések a burkolaton vagy a mozgó alkatrészeken (repedések az alkatrészeken és alegységeken, vagy bármilyen más körülmény, amely befolyásolhatja a készülék biztonságos működését). Sérülés esetén a készüléket használat előtt javítsa meg.
e) A készüléket gyermekektől elzárva kell tartani.
f) A készülékek javítását és karbantartását csak szakképzett személyek végezhetik, kizárólag eredeti cserealkatrészek használatával. Ez biztosítja a biztonságos használatot.
g) A készülék működési integritásának biztosítása érdekében tilos eltávolítani a gyári burkolatot vagy a csavarokat.
h) Amikor a készüléket a tárolás helyéről a felhasználás helyére szállítja vagy átviszi, ügyeljen a kézi szállítás munkavédelmi és biztonsági elveire, amelyek az adott országban érvényesek, ahol az készülék használva van.
i) Kerülje azokat a helyzeteket, amikor a készülék működés közben nagy terhelés miatt leállna. Ez a meghajtó alkatrészeinek túlmelegedéséhez és az egység károsodásához vezethet.
j) A mozgó alkatrészeket vagy tartozékokat csak akkor szabad megérinteni, ha a készülék le van választva az áramellátásról.
k) Tilos a készüléket működés közben mozgatni, áthelyezni vagy forgatni.
l) Ne hagyja felügyelet nélkül a készüléket, amíg be van kapcsolva.
m) Rendszeresen tisztítsa meg a készüléket, hogy megakadályozza a szennyeződések felhalmozódást.

n) A készülék nem játék. Gyermekek nem végezhetik felnőtt felügyelete nélkül a tisztítási vagy a karbantartási munkálatokat.
o) Tilos módosítani a készülék felépítését paramétereinek vagy kialakításának megváltoztatása érdekében.
p) Tartsa távol a készülékeket tűztől és más hőforrásoktól.
q) Ne terhelje túl a készüléket.
r) Ha az eszköz használójának súlya túllépi a maximális megengedett terhelést, az termék tönkremenetelét okozhatja.
s) A használatának megkezdése előtt az orvosi ellejavaslatok felmérése érdekében konzultáljon orvosával.
t) Az eszköz használata előtt mindig be kell melegíteni.
u) Ha zavaró tüneteket tapasztal edzés közben, például mellkasi fájdalmat, szédülést, légszomjat stb., azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
v) Helyezze a készüléket stabil, száraz és sík felületre, ügyelve arra, hogy legalább 0,6 m szabad terület legyen körülötte.
w) Nem javasolt a készülék használata orvossal való előzetes konzultáció nélkül a következő személyek esetében:
    - olyan személyek, akiknél az orvos ellenjavallt vagy rosszul érzik magukat,
    - súlyos betegségben szenvedők,
    - olyan betegségekben szenvedők, mint: magas vérnyomás, szívbetegség, agyi érelmeszesedés és agyi vénás trombózis,
    - csontritkulásban szenvedők,
    - Pacemakerrel vagy más beültetett orvosi eszközzel rendelkező személyek.
x) Ne használja a készüléket egy órával étkezés előtt vagy egy órával étkezés után, mert káros hatások léphetnek fel.
y) Tartsa távol a készüléket nedvességtől és portól.
z) Egyszerre egy személy használhatja a készüléket.
aa) Hagyja abba az edzést, ha fáradtnak vagy kimerültnek érzi magát.
bb) Terhes nőknek nem javasolt a készülék használata.
cc) Ne szálljon le a gépről, amíg a futószalag működésben van.
dd) Ne működtesse a készüléket, ha nincs megfelelően összeszerelve.
ee) Ne helyezzen tárgyakat a futószalagra.
ff) Biztonsági kulcs nélkül ne kezdje el az edzést.
gg) A készülék használata közben sportcipő viselése javasolt.



VIGYÁZAT! A pulzusmérő rendszerek pontatlanok lehetnek. A túlzott fizikai aktivitás súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha a felhasználó rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést.

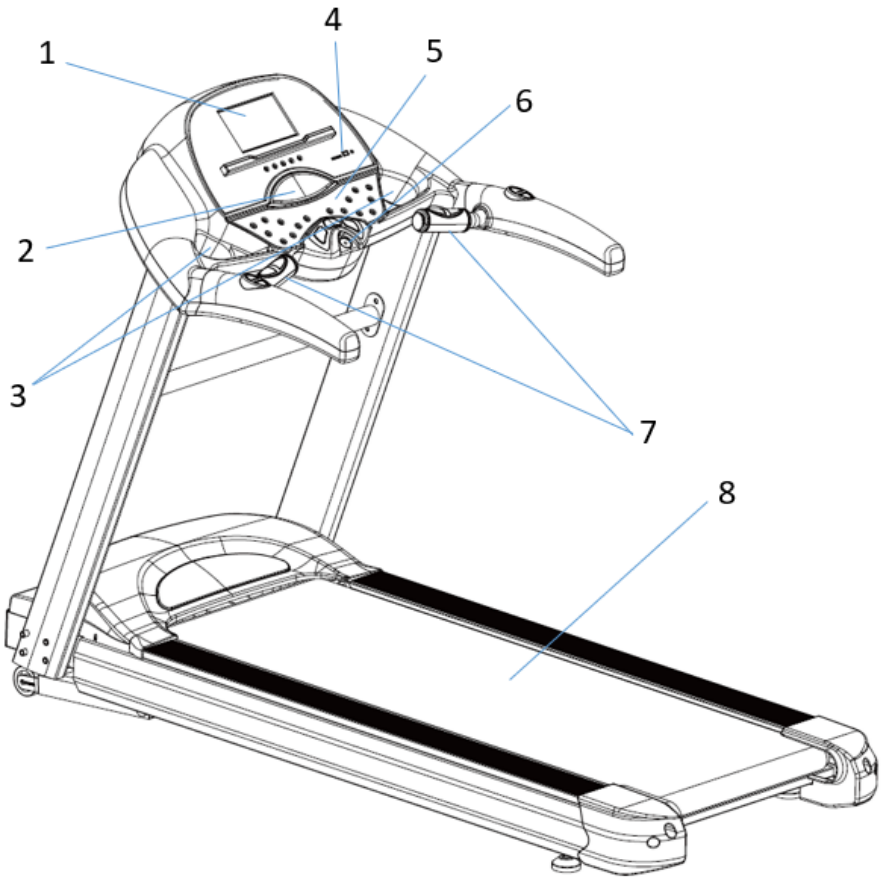


VIGYÁZAT! Annak ellenére, hogy a készülék minél biztonságosabbra lett tervezve, fel lett szerelve megfelelő biztonsági eszközökkel, valamint a felhasználó biztonságát óvó plusz elemek használatának ellenére is fennáll a baleset vagy sérülés veszélye a készülékkel való munka során. A termék használata során járjon el óvatosan és a józan ész szabályai szerint.

3. Üzemeltetés szabályai

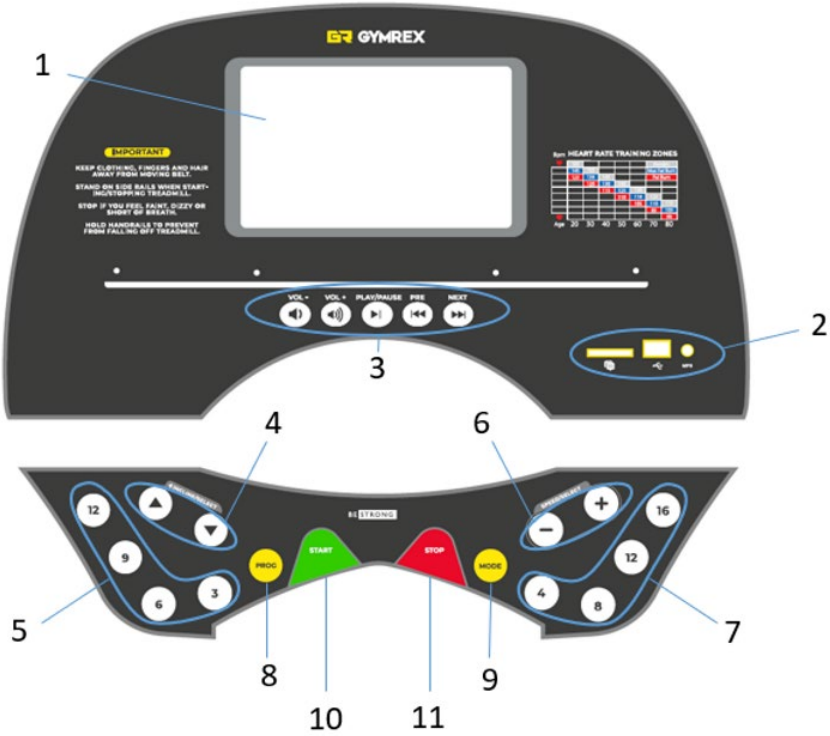
A terméket olyan fizikai gyakorlatok végzésére tervezték, amelyek séta és futás tevékenységét szimulálják. A termék kizárólag otthoni használatra készült!
A termék nem tartozik az MDD 93/42 / EEC orvostechnikai eszközökre vonatkozó előírások hatálya alá.
A felhasználó felelős a nem rendeltetésszerű használatból eredő bármilyen károkért.

3.1. A készülék leírása



1. Kijelző
2. Hangszóró
3. Üvegtartó
4. AUX/USB/SD kimenet
5. Számítógépes konzol
6. Biztonságikulcs-nyílás
7. Fogók pulzusméréshez
8. Futószalag

KEZELŐPANEL



1. Kijelző
2. AUX / USB / SD kimenetek - zenei fájlok lejátszásához
3. A zenelejátszó vezérlőgombjai
4. A dőlésszög értékét növelő/csökkentő gombok
5. Dőlésszögválasztó gombok
6. A sebesség értékét növelő / csökkentő gombok
7. Sebességválasztó gombok
8. Edzésprogram-választó gomb
9. Üzemmódváltó gomb
10. Futópad indítógombja
11. Futópad leállítógombja

3.2. Beüzemelés előtt

A KÉSZÜLÉK ELHELYEZÉSE

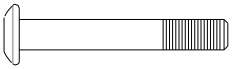
A készülék környezetének hőmérséklete nem haladhatja meg a 40°C-ot, és páratartalma nem haladhatja meg a 85%-ot. A készüléket úgy kell elhelyezni, hogy biztosítva a jó légáramlást. A készülék mindegyik falától legalább 60 cm távolságot kell tartani. Tartsa távol a készüléket bármilyen forró felülettől. A készüléket mindig egyenes, stabil, tiszta, tűzálló és száraz felületen kell használni, gyermekek és csökkent szellemi, érzékszervi vagy mentális funkciókkal rendelkező személyek számára elérhetetlen helyen. A készüléket úgy kell elhelyezni, hogy a tápkábel villásdugója bármikor elérhető legyen. Ellenőrizni kell, hogy a készülék tápellátása megfelel-e az adattáblán megadott adatoknak!

A KÉSZÜLÉK ÖSSZESZERELÉSE

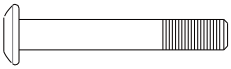
Javasoljuk, hogy 2 személy telepítse a készüléket. A telepítés megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a csomagban megvan-e minden alábbi alkatrész:



(S1) Imbuszkulcs, 2 db.



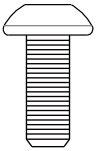
(S2) M8x50 mm hatlapfejű csavar, 15 mm-es menet, 4 db.



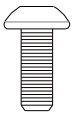
(S3) M8x40 mm hatlapfejű csavar, 12 mm-es menet, 4 db.



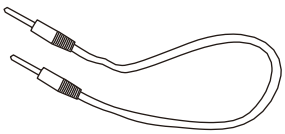
(S4) M8x30 mm hatlapfejű csavar, 10 mm-es menet és csavarhúzó, 2 db.

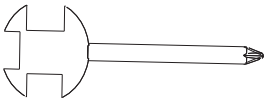


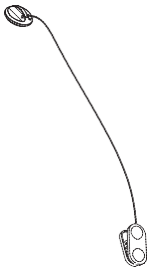
(S5) M8x16mm hatlapfejű csavar, 6 db



(S6) M6x10mm csillagcsavar, 2 db.



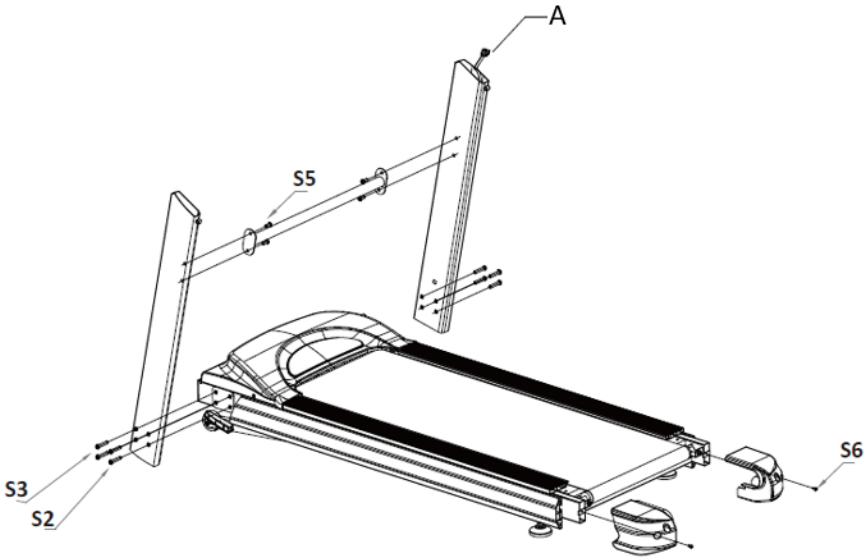




(S7) Audiokábel, 1 db.	(S8) Többfunkciós csillagkulcs, 1 db.	(S9) Biztonsági kulcs, 1 db.

1. lépés Az álló keret összeszerelése

Szerelje össze és rögzítse az álló keretet 4 db M8x50 mm-es hatlapfejű csavarral (S2) és 4 db M8x40 mm-es hatlapfejű csavarral (S3) mindkét oldalon. Rögzítse a vízszintes keretet 4 db M8x16 mm-es hatlapfejű csavarral (S5), a két hátsó fedelet pedig 2 db M6x16 mm-es csillagcsavarral (S6).

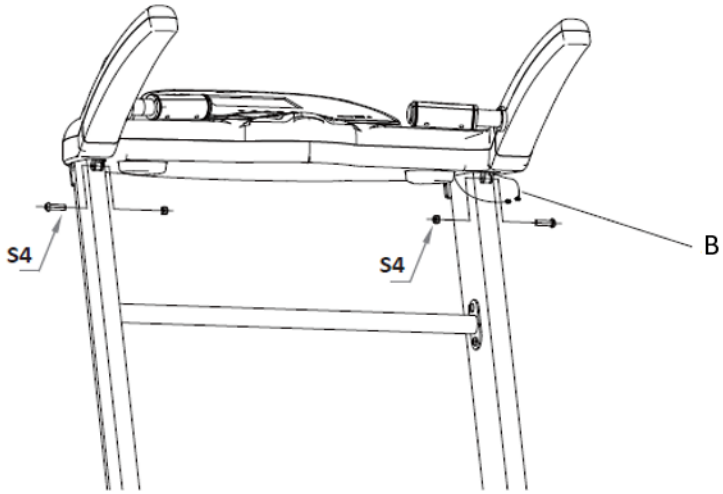


A. Vezetékcsatlakozó a csatlakoztatáshoz

2. lépés A számítógépes egység összeszerelése

Fontos: Az összeszereléshez két ember együttműködése szükséges. Az egyik személy fogja a számítógépes egységet, a másik pedig a készletben található imbuszkulcs (S1) segítségével meghúzza a csavarokat.

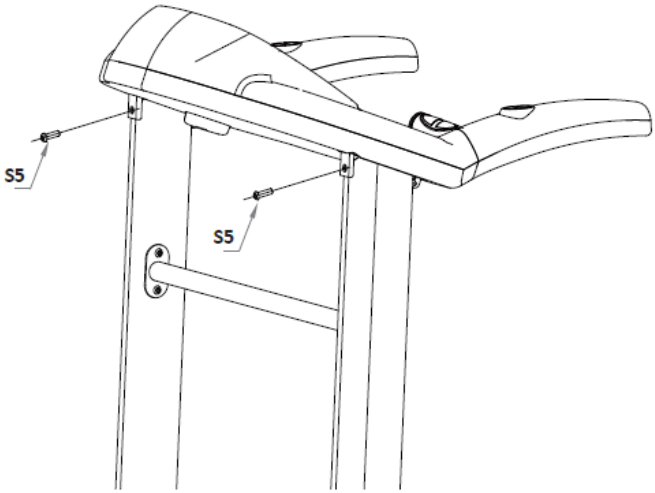
Először csatlakoztassa a számítógépes egység jelkábelét az álló keret jelkábeléhez. Ezután rögzítse a számítógépes egységet az álló keretben 2 db M8x30 mm-es hatlapfejű csavarral mindkét oldalon anyákkal (S4). Húzza meg a csavarokat a mellékelt imbuszkulccsal (S1).



B. Vezetékcsatlakozók a csatlakoztatáshoz

3. lépés A karfa alapjának rögzítése

A karfa alapjának az álló kerethez való rögzítéséhez használjon két M8x16 mm-es hatlapfejű csavart (S5) lapos alátétekkel. Húzza meg a csavarokat imbuszkulccsal (S1).



3.3. A készülék használata

A készülék szét- és összeszerelése után csatlakoztassa a tápegységhez. Győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs megfelelően van behelyezve a számítógépkonzol nyílásába, és a hozzá erősített biztonsági csipesz rögzítve van a felhasználó ruhájához.

A. A vezérlőpanelek gombjainak funkciói:

- Zenelejátszó gombok – (sorrendben balról jobbra) hangerő csökkentése; hangerő növelése, indítás / szünet; előző szám; következő szám
- INCLINE 3/6/9/12: programozott dőlésszög értékei
- INCLINE ^/ˇ-: a lejtés értékének növelése/csökkentése
- SPEED 4/8/12/16: előre beállított sebességértékek
- SPEED +/-: a sebesség értékének növelése/csökkentése.
- PROG: előre programozott edzésterv kiválasztása
- MODE: Erősítse meg az összes beállítást, és lépjen be az edzésmódba.
- START / STOP: edzés indítása / leállítás

B. Kijelző funkciók

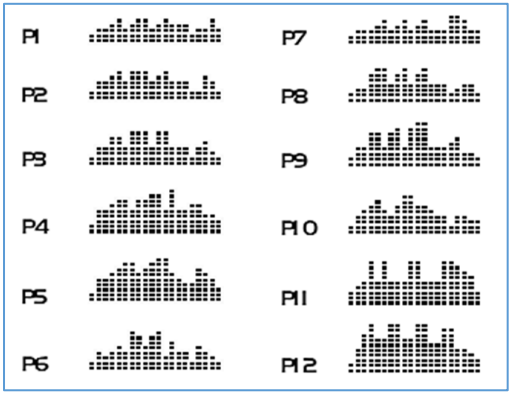
TIME	Edzésidő Ha az idő nincs beállítva, az óra az edzés elejétől (a futópad indításától) 00:00-99:00 perc tartományban számol vissza. 5:00-99:00 perces visszaszámlálás esetén az óra az edzés végéig számlál vissza
SPEED	Megjeleníti a futópad aktuális sebességét 1-20 km/h
DISTANCE	Távolság Ha a távolság nincs beállítva, akkor a táv mérése az edzés kezdetétől történik – 0,00 km-től 65,0 km-ig. Minden ugrás 0,1 km-t jelent. Az adott megteendő táv 0,5-65,0 km tartományban állítható be, és a visszaszámlálás során 0,5 km-ekben kerül kijelzésre.
CALORIES	Elégetett kalóriák A beállított kalóriakorlát hiányában a készülék az edzés kezdetétől számítja a mennyiséget, azaz 0-tól maximum 995-ig, 1 kalóriás lépéssel. A kalóriakorlát 10-995 között állítható be, 5 kalóriás lépésekben.

PULSE	Pulzusmérés Tartsa erősen a pulzusfogantyúkat (7), és a készülék megméri a pulzusszámát. Amíg a készülék leolvassa a pulzusszámát, a kijelzőn villog a szívjelzőfény.

C. A készülék be- és kikapcsolása - az edzés megkezdése.
A készülék elindításához és az edzés megkezdéséhez nyomja meg a START gombot (10) a kezelőpanelen. A készülék leállításához nyomja meg a STOP gombot (11). Alternatív megoldásként az eszköz működése megszakad, ha a biztonsági kulcs és a számítógépkonzol kapcsolata megszakad.
FIGYELEM: Mielőtt rálépne a mozgásban lévő futópadra, először lépjen rá a futópad két oldalsó, mozgulatlan szélére. Ezután indítsa el a futópadot, és a SPEED +/- gombokkal állítsa be a lehető legalacsonyabb biztonságos sebességet ahhoz, hogy ráálljon. Soha ne indítsa el a futópadot, ha rajta áll!

D. Gyors edzés
Az edzés gyors elindításához nyomja meg a megfelelő gyorssebességgombot (7) és/vagy dőlésszöget (5) a vezérlőpulton, majd a START gombot (10). 5 gyorsválasztó gomb érhető el a sebesség és a dőlésszög beállításához: 4/8/12/16 km/h sebességopció, és 3/6/9/12 % lejtős opció esetén. Az edzés befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot (11).

E. Programozott edzésmód
A készülék 12 speciálisan programozott szimulált edzésmóddal rendelkezik. Program üzemmódban a PROG gombbal (8) válasszon egyet a 12 speciálisan kiválasztott mód közül (P1-P12) – a grafikon az erőfeszítés mértékét mutatja:



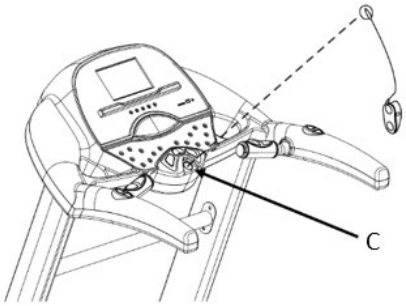
P1	Bemelegítés
P2	Véletlenszerű
P3	5K futás (5 kilométeres utcai)
P4	Verseny

P5	Súlycsökkentés
P6	Hegyre futás
P7	Időre futás
P8	Távfutás
P9	Kalóriaégetés
P10	Hegyi futás
P11	Vízparti sportok
P12	Cross futás

A START gomb (10) megnyomása megerősíti és elindítja az adott edzésmódot.

F. Vészleállítás

Az edzés megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs megfelelően van behelyezve a számítógépkonzol nyílásába, és a hozzá erősített biztonsági csipesz rögzítve van a felhasználó ruhájához. Elesés esetén a mellékelt csipesz megrántása leválasztja a biztonsági kulcsot a számítógép-konzolból, és ennek következtében a futószalag azonnal leáll, ezáltal elkerülheti a további sérülések veszélyét.



C. Biztonságikulcs-nyílás

A futópad újraindításához és az edzés megkezdéséhez helyezze a biztonsági kulcsot a számítógép konzoljára, és nyomja meg a START gombot.

3.4. Tisztítás és karbantartás

a) Minden tisztítás, beállítás vagy tartozékcsere előtt, valamint akkor is, ha a készüléket nem használja, húzza ki a hálózati csatlakozót, és hagyja teljesen kihűlni a készüléket.
   - Várja meg, amíg a forgó elemek leállnak.

b) A felület tisztítására csak maró anyagoktól mentes tisztítószereket szabad használni.

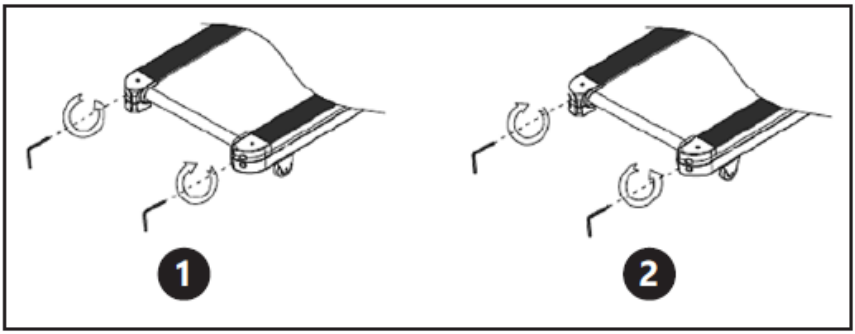
c) A készüléket hűvös és száraz helyen, nedvességtől és közvetlen napfénytől védve kell tárolni.

d) Tilos a készüléket vízsugárral fröcskölni, vagy vízbe meríteni.

e) Ügyeljen arra, hogy víz ne kerülhessen a készülék burkolatán lévő szellőzőnyílásokba.
f) A készüléket rendszeresen ellenőrizni kell, hogy nincsenek-e raja sérülések és megfelelően működik-e.
g) A tisztításhoz puha rongyot vagy szivacsot kell használni.
h) Ne használjon éles és/vagy fém eszközöket (pl. drótkefét vagy fém spatulát) a tisztításhoz, mert azok sérülést okozhatnak a készülék felületét bevonó anyagon.
i) Ne tisztítsa a készüléket maró anyagokkal, orvosi tisztítószerekkel, hígítókkal, üzemanyaggal, olajokkal vagy más vegyszerekkel, mert ezek károsíthatják a készüléket.
j) Rendszeresen kenje meg a szíj súrlódó elemeit a mellékelt olajjal. A használat gyakoriságától függően kenje: évente egyszer - 3 havonta.
k) Rendszeresen ellenőrizze a futószalag feszességét – ha túl laza, megcsúszhat, míg a túl feszes zajt okozhat működés közben, és ennek eredményeként hozzájárulhat az alkatrészek gyorsabb kopásához. A megfelelően megfeszített futószalagnak a futópad közepén 50-75 mm magasságban kell lennie.
l) A futópad élettartamának megőrzése és meghosszabbítása érdekében javasolt minden 2 órás használat után 10 percre kikapcsolni.

A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE HELYEZÉSE

A futópadot egyenes, vízszintes felületen helyezze el, futtassa a gépet 6-8 km/h sebességgel, és figyelje a futószalagot. Állítsa le a futópadot. Ha a szalag jobbra csúszott el, húzza meg a jobb oldali rögzítőcsavart fél fordulattal (az óramutató járásával megegyező irányba), a bal oldali csavart pedig fél fordulattal (az óramutató járásával ellentétes irányba) – lásd az 1. ábrát. Ha pedig a szalag balra csúszik, akkor csavarja ki fél fordulattal a jobb csavart, a bal oldali csavart pedig fél fordulattal húzza meg – lásd a 2. ábrát.

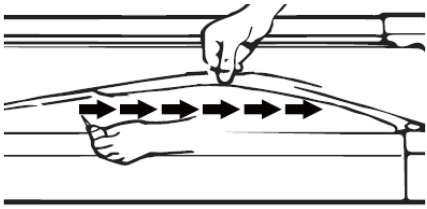


Ezután indítsa újra a futópadot egy percre. 15 másodpercig 4 km/h sebességgel, és ellenőrizze a szalag beállítását. Ha még mindig javításra szorul, forgassa el a csavarokat további negyed vagy fél fordulattal a fent említett minta szerint.

KENÉS

A futószalag alatti rész bekenése biztosítja a tökéletes működést és meghosszabbítja annak élettartamát. Kb. 25 üzemóra vagy 2-3 hónap után adjon hozzá egy kis olajat és ismételje meg a műveletet 50 munkaóránként vagy 5-8 havonta.

A szíj megfelelő kenettségének ellenőrzéséhez emelje fel a szalag egyik oldalát, és ellenőrizze az szalag alsó felét – ha sima tapintású, nincs szükség kenésre, ha száraz, adjon hozzá olajat. A szalag kenéséhez emelje meg a szalag egyik oldalát, és öntsön olajat a szalag aljának közepébe. Ezután járassa a futópadot 3-5 percig, hogy az olaj egyenletes elosztásra kerüljön.



VIGYÁZAT: ne vigyük túlzásba az olaj mennyiségét, mert a futószalag leválhat a görgőkről! Ne kenje be a futópad felhasználói részét! A felesleges olajat azonnal távolítsa el. Karbantartáshoz szilikonmentes olajbázisú síkosító olaj használata javasolt.

A HASZNÁLT KÉSZÜLÉKEK UTILIZÁLÁSA

Az élettartamának végén nem szabad ezt a készüléket a háztartási hulladékkal együtt kidobni. Hanem egy az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosításával foglalkozó gyűjtőhelyen kell leadni. Ezt a terméken, a használati útmutatóban vagy a csomagoláson található szimbólum is jelzi. A készülékben használt anyagok a jelölésüknek megfelelően újrahasznosíthatóak. Az újrafelhasználással, anyagok újrahasznosításával vagy a használt eszközök más módon történő használatával jelentős mértékben hozzájárul környezetünk védelméhez.

A helyi hatóságoknál lehet tájékozódni a használt eszközök helyi hulladékkezelő gyűjtőhelyről.

Tekniske data

Parameter beskrivelse	Parameter værdi
Produktnavn	LØBEBÅND
Model	GR-MG77
Forsyningsspænding [V ~] / Frekvens [Hz]	230/50
Nominel effekt [KM]	2,5
Kapslingsklasse	I
IP -kapslingsklasse	IP20
Dimensioner (bredde x dybde x højde) [mm]	2080x800x1350
Vægt [kg]	65
Maksimal tilladt brugervægt [kg]	120
Hastighedsområde [km/h]	1,0 – 20,0
Løbebånds dimensioner [mm]	1400x520
Enhedsklasse	HC
Programmer	P1 | P12
Automatisk løbebåndshældning	0 - 15 niveauer
Information på displayet	Hastighed/Distance/Tid/Kalorier/Puls
Sikkerhedsnøgle	JA
Musik support	AUX, SD, USB -indgange
Knapper til afspilning af optagelse	VOL- , VOL+ , PLAY/PAUSE, PRE, NEXT
Taster til hurtig hældningsændring [%]	3/6/9/12
Knapper til hurtig skift af hastighed [km/t]	4/8/12/16
Transporthjul	JA
Programmeret kalorierække [cal]	10 – 995
Programmeret tidsområde [min]	5 – 99
Programmeret afstandsområde [km]	0,5 – 65
Nødafbryder	JA
Flaskeholder	Ja (for 2 flasker)

1. Generel beskrivelse

Denne betjeningsvejledning er beregnet til at hjælpe med sikker og pålidelig brug. Dette produkt er designet og produceret strengt i henhold til tekniske indikationer, ved hjælp af de nyeste teknologier og komponenter samt opretholdelse af de højeste kvalitetsstandarder.

LÆS BETJENINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGELIGT INDEN DU STARTER MED AT ARBEJDE MED APPARATET

For at sikre en lang og pålidelig drift af apparatet er det nødvendigt at sørge for den korrekte betjening og vedligeholdelse i overensstemmelse med retningslinjerne angivet i denne betjeningsvejledning. De tekniske data og specifikationer angivet i denne betjeningsvejledning er aktuelle. Producenten forbeholder sig retten til at foretage ændringer i forbindelse med forøgelse af kvaliteten. Apparatet er designet og bygget på en sådan måde, at risikoen for støjemission begrænses til det laveste niveau.

Symbolbeskrivelse

	Produktet opfylder kravene, angivet i de relevante sikkerhedsstandarder.
	Læs betjeningsvejledningen inden brug.
	Produktet er genanvendeligt.
	OBS! eller ADVARSEL! eller HUSK! beskriver en given situation (generelt advarselsskilt.)
	OBS! Advarsel mod elektrisk stød!
	Kun til indendørs brug.
	Træd ikke på løbebåndet, når det kører.

	Stik ikke fingre eller genstande ind i bevægelige dele af apparatet.



OBS! Illustrationerne i denne betjeningsvejledning er kun til reference og kan i nogle detaljer afvige fra det faktiske produkt.

Den originale version af betjeningsvejledningen er på tysk. De andre sprogversioner er oversættelser fra tysk.

2. Brugssikkerhed



OBS! Læs alle sikkerhedsadvarsler og alle instruktioner. Manglende overholdelse af advarslerne og instruktionerne kan resultere i elektrisk stød, brand og/eller alvorlig personskade eller død.

Udtrykket "apparat" eller "produkt" i advarslerne og betjeningsvejledningen refererer til: Løbebånd

2.1. Elektrisk sikkerhed

a) Apparatets stik skal passe til stikkontakten. Du må ikke ændre stikket på nogen måde. Originale stik og passende stikkontakter reducerer risikoen for elektrisk stød.

b) Undgå kropskontakt med jordede dele såsom rør, radiatorer, ovne og køleskabe. Der er en øget risiko for elektrisk stød, hvis din krop er jordforbundet og i kontakt med udstyr, der udsættes for direkte regn, våde overflader og arbejder i fugtige omgivelser. Vand, der kommer ind i apparatet, øger risikoen for skader og elektrisk stød.

c) Rør ikke ved apparatet med våde eller fugtige hænder.

d) Brug ikke ledningen forkert. Brug den aldrig til at bære apparatet eller til at fjerne stikket fra stikkontakten. Hold ledningen væk fra varmekilder, olie, skarpe kanter eller bevægelige dele. Beskadigede eller sammenfiltrede ledninger øger risikoen for elektrisk stød.

e) Hvis det er uundgåeligt at bruge apparatet i et fugtigt miljø, skal der bruges en fejlstrømsenhed (RCD). Brug af en RCD reducerer risikoen for elektrisk stød.

f) Det er forbudt at bruge apparatet, hvis netledningen er beskadiget eller viser synlige tegn på slid. En beskadiget netledning bør udskiftes af en autoriseret elektriker eller producentens kundeservice.
g) For at undgå elektrisk stød må netledningen, stikket eller apparatet ikke nedsænkes i vand eller anden væske. Brug ikke apparatet på våde overflader.
h) Brug ikke apparatet i lokaler med meget høj luftfugtighed / i umiddelbar nærhed af vandtanke!
i) Apparatet må ikke nedsænkes i vand. Fare for elektrisk stød!

2.2. Sikkerhed på arbejdspladsen

a) Apparatet må ikke bruges i eksplosionsfarlige atmosfærer, f.eks. i nærheden af brandfarlige væsker, gasser eller støv. Apparatet danner gnister, som kan antænde støv eller dampe.
b) I tilfælde af skader eller uregelmæssigheder i apparatets betjening skal du straks slukke for det og rapportere det til en autoriseret person.
c) Reparationer af apparatet må kun udføres af producentens kundeservice. Foretag ikke reparationer selv!
d) I tilfælde af ild eller brand under apparatets drift skal du kun bruge tørpulverslukkere eller kuldioxid (CO_2) ildslukkere til at slukke ilden.
e) Gem betjeningsvejledningen til senere brug. Hvis apparatet videregives til tredjemand, skal betjeningsvejledningen også afleveres sammen med apparatet.
f) Emballageelementer og små samleelementer bør opbevares utilgængeligt for børn.
g) Hold apparatet væk fra børn og kæledyr.



Bemærk! beskyt børn og andre mennesker under apparatets drift.

2.3. Personlig sikkerhed

a) Det er forbudt at betjene apparatet i en tilstand af træthed, sygdom, alkoholpåvirkning, brug af stoffer eller lægemidler, der i væsentlig grad begrænser evnen til at betjene apparatet.
b) Apparatet er ikke beregnet til at blive brugt af mennesker (herunder børn) med nedsatte mentale, sensoriske og mentale funktioner eller uden tilstrækkelig erfaring og / eller viden, medmindre de er under opsyn af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed eller har modtaget instruktioner vedrørende betjening af apparatet.
c) For at forhindre utilsigtet opstart skal du sørge for, at kontakten er slukket, før du tilslutter en strømkilde.

d) Overvurder ikke dine evner. Oprethold kropsbalancen under hele arbejdstiden. Dette muliggør bedre kontrol af apparatet i uventede situationer.
e) Bær ikke løst tøj eller smykker. Hold dit hår, tøj og handsker væk fra bevægelige dele. Løst tøj, smykker eller langt hår kan fanges i bevægelige dele.
f) Apparatet er ikke et legetøj. Børn bør være under opsyn for at sikre, at de ikke leger med apparatet.

2.4. Sikker brug af apparatet

a) Brug ikke apparatet, hvis ON/OFF -kontakten ikke fungerer korrekt (den kan ikke tænde eller slukke apparatet). Apparater, der ikke kan styres med kontakten er farlige, må ikke fungere og skal repareres.
b) Afbryd apparatet fra strømforsyningen, før justeringer, rengøring og vedligeholdelse udføres. Denne forebyggende foranstaltning reducerer risikoen for utilsigtet aktivering.
c) Opbevar inaktive apparater uden for børns rækkevidde og personer, der ikke kender enheden eller denne betjeningsvejledning. Apparaterne er farlige i hænderne på uerfarne brugere.
d) Hold apparatet i god teknisk stand. Kontroller, at der ikke er generelle skader eller fejl i forbindelse med bevægelige dele (revner i dele og komponenter eller andre forhold, der kan påvirke sikker drift af apparatet). I tilfælde af fejl skal apparatet repareres før brug.
e) Opbevar apparatet utilgængeligt for børn.
f) Reparation og vedligeholdelse af apparater bør udføres af kvalificerede personer, der kun anvender originale reservedele. Dette vil sikre sikker brug.
g) For at sikre enhedens konstruerede driftsintegritet må du ikke fjerne fabriksinstallerede dæksler eller fjerne skruer.
h) Ved transport og flytning af apparatet fra opbevaringsstedet til brugsstedet skal der tages hensyn til principperne for arbejdsmiljø og sikkerhed ved manuelt transportarbejde, der er gældende i det land, hvor apparaterne bruges.
i) Undgå situationer, hvor apparatet stopper under tung belastning. Dette kan få drevkomponenterne til at overophede og som følge heraf beskadige apparatet.
j) Bevægelige dele eller tilbehør må ikke berøres, medmindre enheden er blevet afbrudt fra strømforsyningen.
k) Det er forbudt at flytte, transportere eller rotere apparatet under drift.
l) Efterlad ikke apparatet uden opsyn, når det er tændt.
m) Rengør apparatet regelmæssigt for at forhindre permanent bundfældning af snavs.
n) Apparatet er ikke et legetøj. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn af en voksen.

o) Det er forbudt at forstyrre konstruktionen af apparatet for at ændre dets parametre eller konstruktion.
p) Hold apparaterne væk fra varmekilder og ild.
q) Overbelast ikke apparatet.
r) Hvis den maksimale brugervægt overskrides, kan produktet blive beskadiget.
s) Inden du starter træningen, skal du kontakte en læge for at fastslå din helbredstilstand.
t) Lav altid en opvarmning, inden apparatet tages i brug.
u) Hvis du oplever forstyrrende symptomer under træning, f.eks. brystsmerter, svimmelhed, åndenød osv., skal du straks stoppe træningen og kontakte din læge.
v) Placer apparatet på en stabil, tør og flad overflade, og sørg for at holde en mindsteafstand på 0,6 m omkring det.
w) Det anbefales ikke at bruge apparatet uden at konsultere en læge af personer, der:
   - har kontraindikationer fra en læge eller føler sig utilpas,
   - lider af alvorlige sygdomme,
   - lider af sygdomme såsom: arteriel hypertension, hjertesygdomme, cerebral åreforkalkning og cerebral venetrombose,
   - lider af osteoporose,
   - personer med en pacemaker eller andet implanteret medicinsk udstyr.
x) Brug ikke apparatet en time før eller en time efter et måltid, da der kan opstå bivirkninger.
y) Hold apparatet væk fra fugt og støv.
z) Én person kan bruge enheden på samme tid.
æ) Stop med at træne, når du føler dig træt eller udmattet.
ø) Det anbefales ikke at bruge apparatet af gravide kvinder.
å) Gå ikke af maskinen, mens gangbåndet kører.
aa) Tænd ikke for apparatet, når det ikke er udfoldet korrekt.
bb) Anbring ikke genstande på gangbåndet.
cc) Start ikke træning uden en sikkerhedsnøgle.
dd) Det anbefales at bære sportssko, mens du bruger apparatet.



OBS! Pulsovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven fysisk aktivitet kan forårsage alvorlig skade eller død. Hvis brugeren føler sig utilpas, skal du stoppe med at træne med det samme.



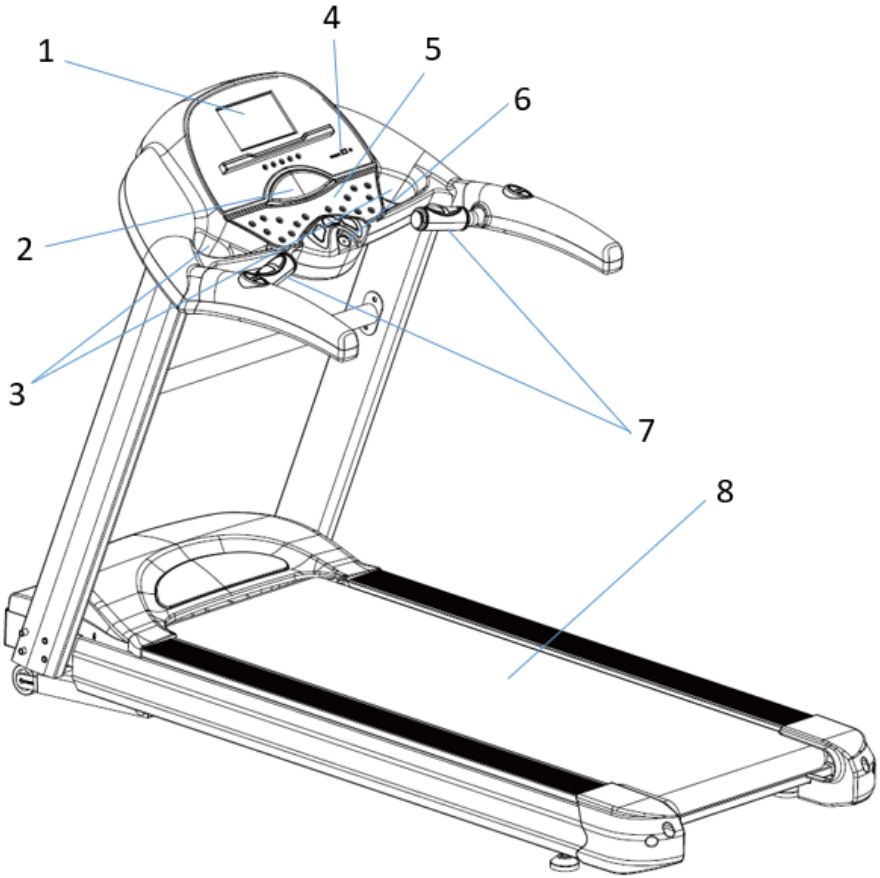
OBS! På trods af at apparatet er designet til at være sikker, har tilstrækkelige beskyttelsesmidler og på trods af brugen af yderligere brugersikkerhedselementer, er der stadig en lille risiko for uheld eller

personskade, mens du arbejder med apparatet. Det anbefales at udvise forsigtighed og sund fornuft, når du bruger det.

3. Brugsbetingelser

Produktet er beregnet til fysisk træning, der simulerer forhold fra gåtur til løb.
Produktet er kun beregnet til hjemmebrug!
Produktet er uden for rammerne af MDD 93/42 / EEC for medicinsk udstyr.
Brugeren er ansvarlig for enhver skade, der skyldes brug i modstrid med den tilsigtede anvendelse.

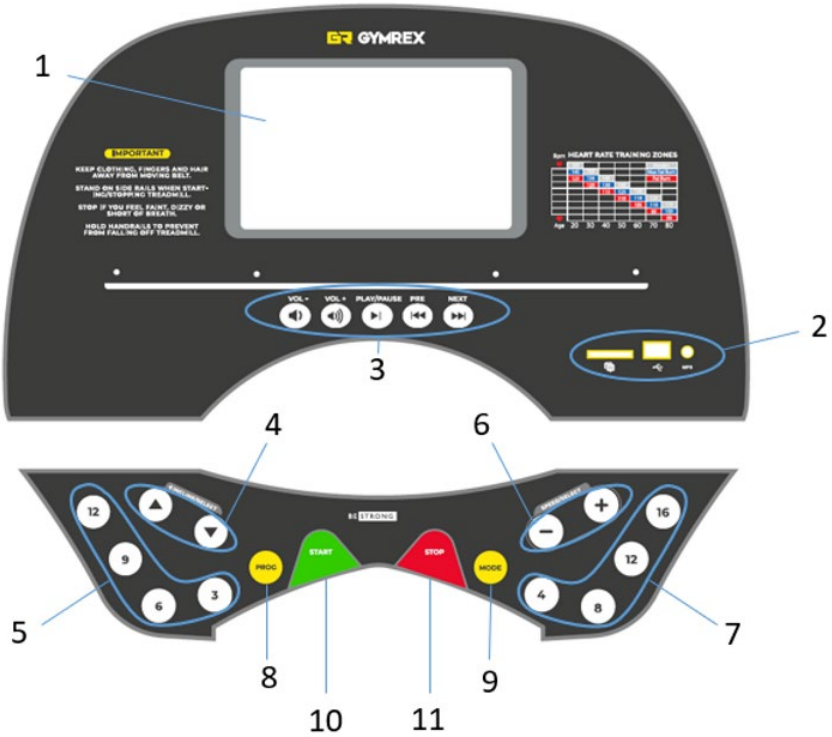
3.1. Beskrivelse af apparatet



1. Display
2. Højttaler

3. Flaskeholdere
4. AUX/SD/USB -indgange
5. Computerkonsol
6. Sikkerhedsnøglestik
7. Håndtag til pulsmåling
8. Løbebånd

BETJENINGSPANEL



1. Display
2. AUX/USB/SD-indgange - til afspilning af musikfiler
3. Musikafspillerens kontrolknapper
4. Knapper til øgning/sænkning af hældningsværdi
5. Hældningsvalgknapper
6. Knapper til øgning/sænkning af hastighedsværdi
7. Hastighedsindstillingsknapper
8. Træningsvalgknap

9. Tilstandskiftknap
10. Løbebånd startknap
11. Løbebånd stopknap

3.2. Forberedelse til arbejde

APPARATETS PLACERING

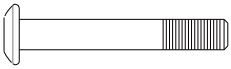
Omgivelsestemperaturen må ikke overstige 40°C, og luftfugtigheden må ikke overstige 85%. Apparatet skal placeres på en måde, der sikrer god luftcirkulation. Der skal opretholdes en afstand på mindst 60 cm fra apparatets væg. Hold apparatet væk fra varme overflader. Apparatet skal altid bruges på en jævn, stabil, ren, brandsikker og tør overflade og uden for rækkevidde af børn og mennesker med nedsatte mentale, sensoriske og mentale funktioner. Apparatet skal placeres på en sådan måde, at netstikket når som helst kan nås. Sørg for, at strømforsyningen til apparatet svarer til de data, der er angivet på typeskiltet!

MONTERING AF APPARATET

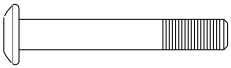
Det anbefales, at 2 personer installerer apparatet. Kontroller, at pakken indeholder følgende dele, før du starter med at montere apparatet:



(S1) Unbrakonøgle, 2 stk.



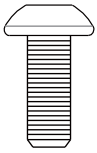
(S2) Unbrakohovedskrue M8x50mm, gevind 15mm, 4 stk.



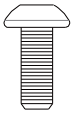
(S3) Unbrakohovedskrue M8x40mm, gevind 12mm, 4 stk.



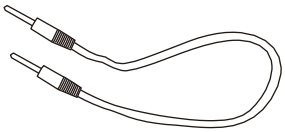
(S4) Unbrakohovedskrue M8x30mm, gevind 10 mm og møtrik, 2 stk.



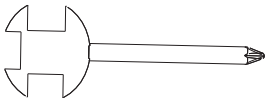
(S5) M8x16mm unbrakohovedskrue, 6 stk.



(S6) M6x16mm krydshovedskrue, 2 stk.



(S7) Lydkabel, 1 stk.



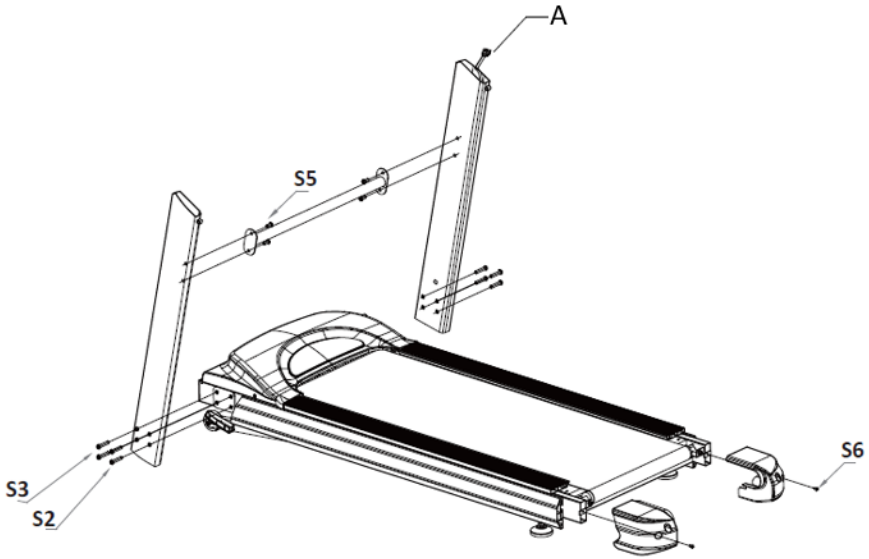
(S8) Multifunktionsnøgle med krydsspids, 1 stk.



(S9) Sikkerhedsnøgle, 1 stk.

Trin 1 Samling af stående ramme

Afmonter og fastgør stående ramme med to M8x55 mm unbrakohovedskruer (S2), to M8x16mm unbrakohovedskruer (S3) og to fjederskiver (S5) på begge sider. Fastgør den vandrette ramme med 4 M8x16mm unbrakohovedskruer (S5) og de to bagerste hætter med 2 M6x16mm Phillips-skruer (S6).

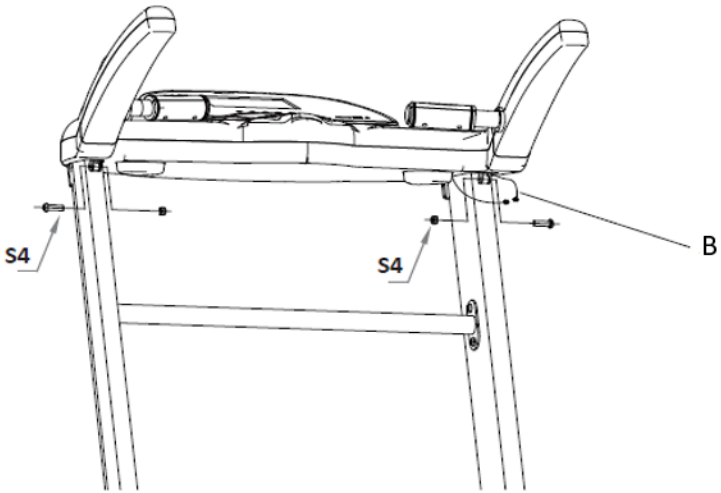


A. Ledningsstik til tilslutning

Trin 2 Montering af computerenheden

Vigtig: Monteringen kræver samarbejde af to personer. En person holder i computerenheden, og den anden person spænder skruerne ved hjælp af unbrakonøglen (S1), der er inkluderet i sættet.

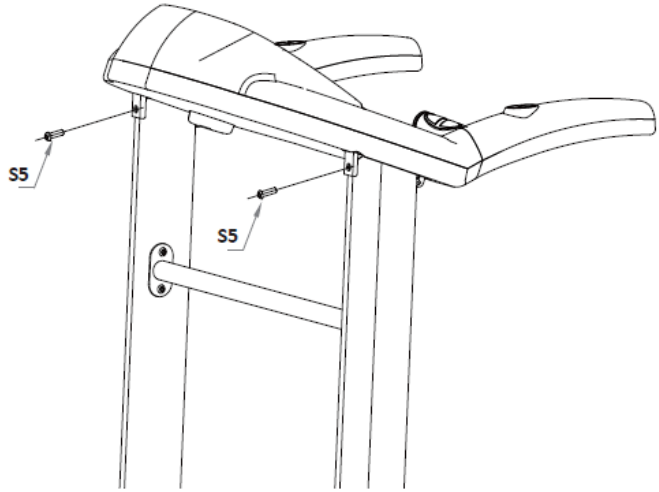
Tilslut først signalkablet fra computerenheden til signalkablet fra ståstellet. Fastgør derefter computerenheden i stårammen ved hjælp af 2 M8x30mm unbrakohovedskruer med møtrikker (S4) på begge sider. Spænd skruerne med den medfølgende unbrakonøgle (S1).



B. Ledningsstik til tilslutning

Trin 3 Fastgørelse af armlænsbasen

For at fastgøre armlænsbasen til stårammen skal du bruge to M8x16mm unbrakohovedskruer (S5) med flade skiver. Spænd skruerne med den medfølgende unbrakonøgle S1.



3.3. Arbejde med apparatet

Efter adskillelse og samling af apparatet skal du tilslutte det til strømforsyningen. Sørg for, at sikkerhedsnøglen er sat korrekt i åbningen på computerkonsollen, og at sikkerhedsklemmen, der er fastgjort til den, er fastgjort til brugerens tøj.

A. Knapfunktioner på kontrolpanelerne:

- Musikafspilningsknapper - (sekventielt fra venstre mod højre) lydstyrke ned; lydstyrke op, start / pause; forrige spor; næste nummer
- INLINE 3/6/9/12: forprogrammerede hældningsværdier
- INCLINE ^/ᵛ-: øgning/sænkning af hældningsværdier
- SPEED 4/8/12/16: forprogrammerede hastighedsværdier
- SPEED +/-: øgning/sænkning af hastighedsværdier.
- PROG: udvalg af forprogrammerede øvelser
- MODE: Bekræft alle indstillinger og gå ind i træningstilstande.
- START / STOP: start / stop træning.

B. Displayfunktioner

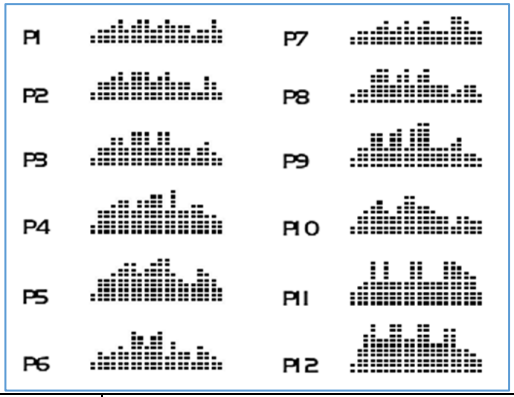
TIME	Træningstid Hvis tiden ikke er indstillet, vil uret tælle ned fra begyndelsen af træningen (start af løbebåndet) i området 00:00-99:00 minutter. Uret tæller ned til slutningen af træningen med en indstillet nedtælling på 5:00-99:00 minutter
SPEED	Viser løbebåndets aktuelle hastighed i området 1-20 km/t
DISTANCE	Afstand at gå Distancen vil blive målt fra træningens start - 0,00 km op til 65,0 km, hvis afstanden ikke er indstillet, Hvert hop svarer til 0,1 km. Den givne distance, der skal tilbagelægges, kan indstilles i intervallet 0,5-65,0 km og tælles til dens afslutning med et spring på 0,5 km.
CALORIES	Forbrændte kalorier Hvis der ikke er en grænse for fastsatte kalorier, tæller apparatet mængden fra træningens start, dvs. 0 til maksimalt 995, med et trin på 1 kalorie. Kaloriegrænsen kan indstilles fra 10-995 med et trin på 5 kalorier.
PULSE	Pulsmåling Hold godt i pulshåndtagene (7), og apparatet måler din puls. Hjertelyset blinker på displayet, mens apparatet aflæser din puls,

C. Tænd/sluk for apparatet - start træningen.
For at starte apparatet og starte træningen skal du trykke på START-knappen (10), som befinder på kontrolpanelet. Tryk på STOP-knappen (11), for at stoppe apparatet. Alternativt afbrydes betjeningen af apparatet i tilfælde af at forbindelsen mellem sikkerhedsnøglen og computerkonsollen afbrydes.
OBS: Før du træder op på et løbebånd, skal du først træde på dets stationære lameller. Start derefter løbebåndet og brug SPEED +/- knapperne til at justere den eventuelt lave og sikre hastighed for at træde op på det. Start aldrig løbebåndet, mens du står på det!

D. Hurtig træning
For hurtigt at starte træningen skal du trykke på den relevante hurtigvalgsknap (7) til hastighed og/eller hældning (5) på kontrolpanelet og derefter på START-knappen (10). Der er 5 hurtigvalgsknapper til hastighed og hældning: 4/8/12/16 km/t for hastighedsindstilling og 3/6/9/12% for hældningsmulighed. Tryk på STOP-knappen (11) for at afslutte træningen.

E. Programmeret træningstilstand

Apparatet har 12 specielt programmerede simulerede træningstilstande. I programtilstanden skal du bruge PROG-knappen (8) til at vælge en af de 12 specielt valgte tilstande (P1-P12) - grafen viser indsatsens omfang

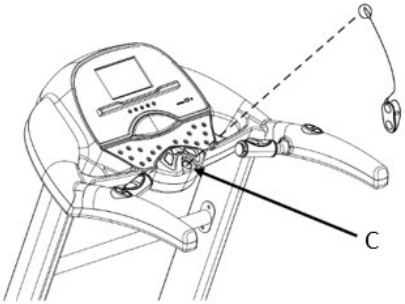


P1	Opvarmning
P2	Tilfældig
P3	5K løb (gadeløb 5 km)
P4	Konkurrencer
P5	Vægttab
P6	Løb op ad bakke
P7	Tidsløb
P8	Distanceløb
P9	Kalorieforbrænding
P10	Bjergløb
P11	Strandsport
P12	Terrænløb

Et tryk på START-knappen (10) bekræfter og starter den givne træningstilstand.

F. Nødstop

Før du starter en træningssession, skal du sikre dig, at sikkerhedsnøglen er sat korrekt i åbningen på computerkonsollen, og at sikkerhedsklemmen, der er fastgjort til den, er fastgjort til brugerens tøj. I tilfælde af et fald vil den påsatte klips trække sikkerhedsnøglen ud af computerkonsollen og dermed medføre et øjeblikkeligt nødstop af løbebåndet, hvilket hjælper med at forhindre skader.



C. Sikkerhedsnøglestik

For at genstarte løbebåndet og begynde at træne, indsæt sikkerhedsnøglen i computerkonsollen og tryk på START-knappen.

3.4. Rengøring og vedligeholdelse

a) Inden hver rengøring, justering eller udskiftning af tilbehør, og også når apparatet ikke er i brug, skal du tage netstikket ud og lade apparatet køle helt af.
   - Vent på, at de roterende elementer stopper.

b) Der må kun bruges ikke-ætsende midler til rengøring af overfladen.

c) Opbevar apparatet på et køligt og tørt sted, beskyttet mod fugt og direkte sollys.

d) Det er forbudt at sprøjte apparatet med en vandstrøm eller nedsænke det i vand.

e) Sørg for, at der ikke kan trænge vand ind gennem ventilationsåbningerne i huset.

f) Der bør udføres regelmæssig inspektion af apparatet med hensyn til dens tekniske effektivitet og eventuelle skader.

g) Brug en blød klud til rengøring.

h) Brug ikke skarpe og / eller metalgenstande (f.eks. en stålbørste eller en metalspatel) til rengøring, da de kan beskadige overfladen af det materiale, som apparatet er fremstillet af.

i) Rengør ikke apparatet med sure stoffer, medicinske midler, fortyndere, brændstof, olier eller andre kemikalier, da disse kan beskadige apparatet.

j) Smør jævnligt båndets friktionselementer med den medfølgende olie. Afhængigt af brugshyppigheden skal båndets friktionselementer smøres: en gang om året - hver 3. måned.

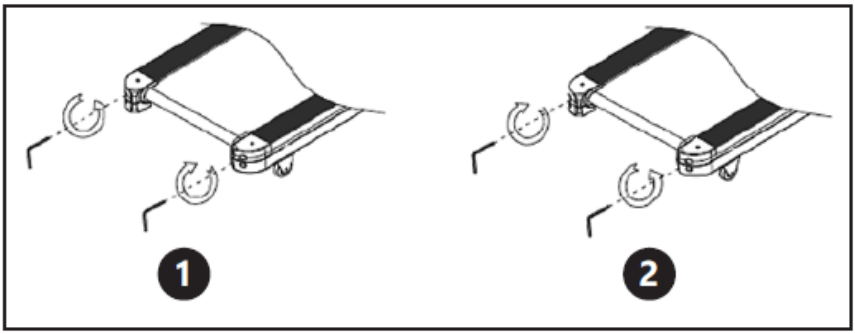
k) Kontroller jævnligt spændingen af løbebåndet - for løst kan glide, mens for stramt kan give støj under drift og som et resultat bidrage til hurtigere slid på

løbebåndets komponenter. Korrekt spændt bånd skal hæves i midten af løbebåndet til en højde på 50-75 mm.

l) For at bevare og forlænge løbebåndets levetid anbefales det at slukke for det i 10 minutter efter hver 2. times brug.

CENTRERING AF LØBEBÅNDET

Placer løbebåndet på et plant underlag og kør maskinen med 6-8 km/t og hold øje med gangbåndet. Stop løbebåndet. Hvis båndet glider til højre, spændes den højre monteringsskrue med en halv omgang (med uret), og den venstre skrues en halv omgang af (mod uret) - se billede 1. På den anden side, hvis båndet glider til venstre side, skrues højre skrue af en halv omgang, og venstre skrue spændes en halv omgang - se billede 2.

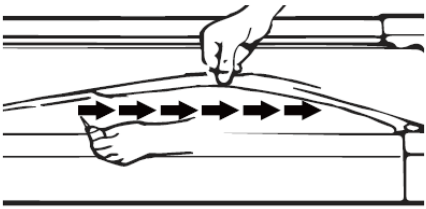


Genstart derefter løbebåndet i minimum 15 sekunder ved 4 km/t og kontroller justeringen af båndet. Hvis det stadig skal rettes, drejes skruerne yderligere en kvart eller en halv omgang efter ovennævnte mønster.

SMØRING

Smøring under gangbåndet sikrer perfekt drift og forlænger dets levetid. Efter cirka 25 timers drift eller 2-3 måneder tilsættes lidt olie og proceduren gentages efter hver 50. arbejdstime eller hver 5.-8. måned.

For at kontrollere, om båndet er ordentligt smurt, skal du løfte den ene side af båndet og kontrollere undersiden af båndet - hvis det er glat at røre ved, kræves ingen smøring, og hvis det er tørt, tilsæt olie. For at smøre båndet løft den ene side af båndet og tilføj olie i midten af båndets bund. Kør derefter løbebåndet i 3-5 minutter for at opnå en jævn fordeling af olien.



FORSIGTIG: overdriv ikke med oliemængden, da løbebåndet kan glide af rullerne! Smør ikke sliddelen af løbebåndet! Fjern straks overskydende olie. En silikonefri oliebaseret smøremiddel anbefales til vedligeholdelse.

BORTSKAFFELSE AF BRUGTE UDSTYR.
Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, men skal bringes til et indsamlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske apparater. Dette er angivet med symbolet på produktet, brugsvejledningen eller emballagen. Materialerne, der bruges i apparatet kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Takket være genbrug, brug af materialer eller andre former for genbrug af brugte enheder yder du et væsentligt bidrag til beskyttelsen af vores miljø.

Lokal administration giver dig oplysninger om det relevante punkt til bortskaffelse af brugte enheder.

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.de