



GARANTIEKARTE
CARTE DE GARANTIE / SCHEDA DI GARANZIA

CH

WALKING PAD
Laufband / Tapis roulant / Tapis de course

Bevor Sie Ihr Gerät einsenden wenden Sie sich telefonisch oder per Mail an den **KUNDENDIENST**.

So können wir Ihnen bei eventuellen Bedienungsfehlern helfen.

Avant de renvoyer l'appareil, veuillez vous adresser à notre **SERVICE APRÈS-VENTE** par téléphone ou par e-mai. Ainsi, nous pouvons vous assister en cas d'éventuelles erreurs d'utilisation.

Prima di spedire il suo prodotto la invitiamo a contattare la nostra **ASSISTENZA POST-VENDITA** telefonicamente oppure per e-mail. In questo modo possiamo aiutarla in caso di eventuali errori

13.01.-02.02.2022



MODELL

Z1-401

KUNDENDIENST

SERVICE APRÈS-VENTE / ASSISTENZA POST-VENDITA



+43 / (0)800 / 78 77 23 68



service@protel-service.com

ART.-NR. / N° RÉF / COD. ART.

717341

SERVICESTELLE

SERVICE APRÈS-VENTE / SERVIZIO RIPARAZIONI

Sertronics AG
Lindächerstraße 1
5413 Birmenstorf
SCHWEIZ

Beschreibung der Störung / description du dysfonctionnement / descrizione della problematica:

Ihre Informationen / vos coordonnées / i suoi dati:

Name / nom / nome: _____

Adresse / adresse / indirizzo: _____

E-Mail: _____ 





CH

Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde

Die **ALDI SUISSE Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit:	3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme
Garantieleistung:	Kostenfreier Austausch oder Geldrückgabe Keine Transportkosten
Hotline:	+43 / (0)800 / 78 77 23 68
Erreichbarkeit:	Mo-Fr 8.00 bis 20.00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall von **ALDI SUISSE** bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Halten Sie bitte die vollständig ausgefüllte Garantiekarte und den Kassenbon bzw. die Rechnung bereit.
- Kontaktieren Sie unseren **KUNDENDIENST** telefonisch.

Die Garantie gilt nicht:

- bei Schäden durch Elementarereignisse. (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.),
- Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemäße Benutzung
- bei Beschädigung oder Veränderung durch den Käufer/Dritte
- bei Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern
- bei Verkalkung, Datenverlust, Schadprogrammen, Einbrennschäden
- auf die normale Abnutzung von Verschleißteilen (z.B. Akkukapazität)

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie weiterhin die Möglichkeit an der **SERVICESTELLE** Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.





Conditions de garantie

Cher client,

La **garantie de d'ALDI SUISSE** vous offre grand nombre d'avantages par rapport aux obligations de garantie légales:

Période de garantie: **3 ans** à partir de la réception de la marchandise

Garantie: Réparation ou remboursement en espèces
Pas de coûts de transport

Hotline: +43 / (0)800 / 78 77 23 68

Disponibilité: Mo-Fr 8.00 bis 20.00 Uhr

Veuillez noter que le type de garantie est déterminé au cas par cas par **ALDI SUISSE**.

Afin de bénéficier de la présente garantie:

- Veuillez avoir la carte de garantie dûment remplie et le bon de caisse ou la facture sous la main.
- Contactez notre **SERVICE APRÈS-VENTE** par téléphone.

La garantie ne s'applique pas:

- **aux dommages causés par un phénomène naturel** (p. ex. foudre, inondation, incendie, gel, etc.), **par un accident, par le transport, par les piles qui ont fui ou par une utilisation non conforme**
- **aux dommages causés ou aux modifications effectuées par le client/par des tiers**
- **dans le cas d'un non-respect des recommandations de sécurité et d'entretien ou d'une erreur de manipulation**
- **à l'entartrement, à la perte de données, aux programmes malveillants et aux brûlures d'écran**
- **aux pièces d'usure dans le cadre d'une utilisation normale** (p. ex. capacité de charge de la batterie)

À expiration de la période de garantie vous avez toujours la possibilité de faire réaliser vos réparations auprès du **SERVICE APRÈS-VENTE** en payant. Si la réparation ou le devis ne sont pas gratuits dans votre cas, vous en serez alors informé.

L'obligation de garantie légale du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie. La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par une disposition légale. Dans les pays où la législation en vigueur prévoit une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.



CH

Condizioni di garanzia

Gentile cliente

La **garanzia ALDI SUISSE** le offre vantaggi ben superiori rispetto a quanto previsto dall'obbligo di garanzia legale:

Durata della garanzia:	3 anni a partire dal momento di ricezione della merce
Garanzia:	Riparazioni gratuite/sostituzione dell'articolo oppure rimborso. Nessun costo di trasporto
Hotline:	+43 / (0)800 / 78 77 23 68
Reperibilità:	Mo-Fr 8.00 bis 20.00 Uhr

La preghiamo di tenere presente che il tipo di garanzia viene definito caso per caso da **ALDI SUISSE**.

Per attivare la garanzia la preghiamo di:

- tenere a portata di mano la scheda di garanzia compilata e lo scontrino o la fattura.
- contattare la nostra **ASSISTENZA POST-VENDITA** telefonicamente.

La garanzia non si estende a danni causati da:

- **eventi naturali (p. es. fulmini, acqua, fuoco, gelo ecc.), incidenti, trasporto, batterie che perdono liquido oppure utilizzo improprio**
- **danni o modifiche da parte dell'acquirente/di terzi**
- **inadempienza delle misure di sicurezza e di manutenzione, errori d'uso**
- **calcificazione, perdita di dati, programmi dannosi, bruciature dello schermo**
- **normale usura delle parti ad essa soggette (p. es. la capacità della batteria)**

Una volta scaduto il periodo di garanzia, è ancora possibile far eseguire a pagamento le riparazioni presso il SERVIZIO RIPARAZIONI. Se la riparazione o il preventivo non sono gratuiti per lei, verrà informato in anticipo.

L'obbligo di garanzia obbligatorio per legge da parte del venditore non viene limitato dalla presente garanzia. Il periodo di garanzia può essere prolungato solo se previsto dalle norme legislative. Nei Paesi in cui sono previste dalla legge una garanzia (obbligatoria) e/o la conservazione delle parti di ricambio e/o un regolamento per il risarcimento valgono le condizioni minime previste dalla legge. Il venditore e l'azienda di servizio non si assumono la responsabilità per i dati o le impostazioni eventualmente salvati da parte del cliente sul prodotto.





Bedienungsanleitung
Manuel utilisateur
Manuale d'uso
Felhasználói kézikönyv
Navodila za uporabo

WALKING PAD

Laufband

Tapis de course

Tappeto rotante

Futópad

Tekalna steza



Deutsch	02
Français	09
Italiano	17
Magyar	24
Slovenščina	31



Sicherheitsvorkehrungen und Warnhinweise



Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise.

Der Hersteller und/oder Inverkehrbringer übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind. Das Walking Pad darf nur wie in diesem Handbuch beschrieben verwendet werden. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

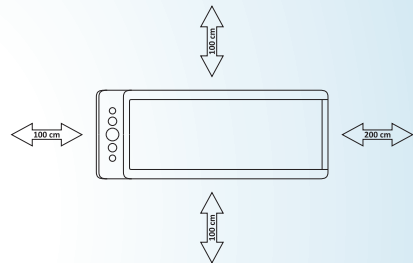
HINWEIS!

Wichtige Informationen und Hinweise für den bestimmungsmäßigen Gebrauch:

Das Walking Pad ist ausschließlich als Fitnessgerät zum Gehen und für das Walking im Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Betrieb geeignet. Bitte halten Sie sich strikt an die in der Anleitung angeführten Sicherheitsbestimmungen.

Der Hersteller und/oder Inverkehrbringer kann nicht verantwortlich gemacht werden für jegliche Art von Vermögens-, Personen- oder Sachschäden, Unfälle und Rechtsstreitigkeiten, die durch die Verletzung der Sicherheitsbestimmungen verursacht worden sind.

Der Abstand zu Wänden an den Seiten und am vorderen Ende des Laufbandes sollte 1 Meter betragen und das hintere Ende sollte einen Sicherheitsabstand von 2 Meter haben.



Verwenden Sie das Walking Pad niemals im Freien, in feuchten Räumen oder Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Halten Sie das Walking Pad von Flammen, direkter Sonneneinstrahlung und heißen Oberflächen fern. Platzieren Sie das Walking Pad auf einer sauberen, ebenen Oberfläche mit einer rutschfesten Sportmatte zum Schutz Ihres Bodens. Stellen Sie das Walking Pad nicht auf Teppiche. Verwenden Sie das Walking Pad in der Reichweite einer gut sichtbaren, leicht zugänglichen, elektrisch gesicherten und geerdeten Steckdose. So kann es im Fehlerfall schnell von der Stromversorgung getrennt werden. Knicken Sie das Kabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten. Bewahren Sie das Walking Pad außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Vergewissern Sie sich vor dem Einstecken, dass die Netzspannung der Steckdose mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmt. Die gemeinsame Nutzung (Verteiler) der Steckdose mit anderen elektrischen Geräten ist nicht zulässig.

Das Walking Pad kann von Kindern ab 14 Jahren benutzt werden. Ältere Personen über 60 Jahren oder mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten und mangelnder Erfahrung dürfen das Walking Pad nicht verwenden.

Kinder dürfen nicht mit dem Walking Pad spielen. Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere vom Walking Pad fern.

Überschreiten Sie nie die maximale Traglast von 100 kg.

Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt. Er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.

Unterbrechen Sie das Training SOFORT, wenn Sie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein verspüren. Wenden Sie sich vor weiteren Trainingseinheiten an Ihren Arzt.





Technische Details:

Modell Nr.	Z1-401
Abmessungen / Gerät	1.370 x 510 x 130 mm
Laufbandgröße	400 x 1.100 mm
Geschwindigkeit	1-6 km/h
Nennspannung	220V-240V
Nennleistung	600W
Nennfrequenz	50/60Hz
Maximales Gewicht	100kg
Batterietyp	2x CR2032, 3V

Inhalt:

Laufband



Fernbedienung



Sechskantschlüssel + Ölflasche



Bedienungsanleitung



Im Falle von Abweichungen zwischen der Bedienungsanleitung und dem Produkt ist das tatsächliche Produkt maßgebend.

Wichtige SICHERHEITSHINWEISE vor Benutzung des Laufbands:

Überprüfen Sie vor jeder Nutzung das Walking Pad, das Kabel und den Stecker auf Schäden und Verschleiß und vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben festgezogen sind. Entdecken Sie beim Zusammenbau oder während der Überprüfung defekte Teile, bzw. macht das Walking Pad während des Trainings ungewöhnliche Geräusche, so darf es nicht verwendet werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler.

Öffnen Sie das Gehäuse des Walking Pads nicht, die Reparatur darf nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.

Tragen Sie beim Training passende Kleidung. Lange, lockere Kleidungsstücke eignen sich nicht, sie könnten sich im Walking Pad verfangen oder Ihre Beweglichkeit einschränken. Bevor Sie das Laufband benutzen, überprüfen Sie bitte, ob die Kleidung geschlossen ist und Reißverschlüsse zu sind. Benutzen Sie Turnschuhe mit flachen Gummisohlen.



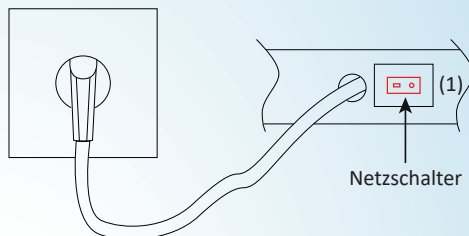
Trainieren Sie nicht nach dem Essen, wenn Sie müde sind oder wenn Sie sich körperlich schwach fühlen.

Beginnen Sie das Training langsam. Blicken Sie beim Gehen nach vorne. Schauen Sie während des Trainings nach vorne und vermeiden Sie auf die Füße zu blicken.

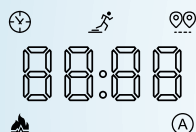
Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts vertraut.

1) Stecken Sie den Netzstecker ein.

Schalten Sie den Schalter ein (Schalter leuchtet rot) (1), warten Sie bitte, bis der Bildschirm aufleuchtet und rufen Sie die Startoberfläche auf.



2) Bildschirm zeigt:



2.1) ⌚ „Zeit“:

Die Uhr zeigt die Trainingszeit an. Die Vorwärtszeit ist von 0:00-99:59 (mm:ss) und die Zählung wird bei 99:59 neu gestartet. Nach dem Laufen und einem vollständigen Stopp wechselt das Walking Pad in den Standby-Zustand.

2.2) 🏃 „Geschwindigkeit“:

Der aktuelle Geschwindigkeitswert wird im laufenden Betrieb angezeigt. Der Geschwindigkeitsanzeigebereich beträgt: 1,0-6,0km/h. Beim Start des Countdowns wird „3“, „2“ und „1“ angezeigt. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit während des Trainings schrittweise. Sollte sich die Geschwindigkeit aus Versehen oder wegen Fehlern in der Elektronik plötzlich erhöhen, kommt das Walking Pad zum Stillstand, sobald Sie die START-/STOP-Taste drücken.

2.3) 📏 „Entfernung“ (KM pro Trainingseinheit):

Diese zeigt die Bewegungsdistanz an. Der Vorwärtszähler zählt von 0,0-99,9 – danach wird der Zähler zurückgesetzt und es wird neu gezählt. Nach dem Laufen und einem vollständigen Stopp wechselt das Walking Pad in den Standby-Zustand.

2.4) 🔥 „Kalorien“:

Dies zeigt den Kalorienverbrauchswert an. Der Kalorienverbrauchswert wird beim Vorwärtszählen von 000-990 gezählt, danach wird der Zähler zurückgesetzt und neu gezählt. Nach dem Laufen und einem vollständigen Stopp wechselt das Walking Pad in den Standby-Zustand.

2.5) Ⓐ „Kilometerstand“ (KM seit Inbetriebnahme):

Zeigt die seit dem ersten Start aufgelaufene Kilometerzahl an.



3) Funktion der Tasten:



3.1) „“ START/STOPP-Taste:

Wenn das Gerät eingeschaltet ist, können Sie mit der START/STOPP-Taste das Laufband aktivieren. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste das Laufband anhalten und auf Null zurücksetzen. Nach dem Anhalten halten Sie die START/STOPP-Taste gedrückt, und das Gerät geht in den Ruhezustand über. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder zu aktivieren.

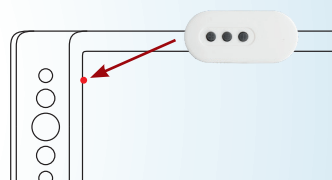
3.2) „“ und „“ sind die Plus- bzw. Minustasten für die Geschwindigkeit:

Sie dienen zur Einstellung der Geschwindigkeit nach dem Start. Der Einstellbereich beträgt 0,1 km/h. Werden die Tasten länger als 2 Sekunden gedrückt, wird die Geschwindigkeit automatisch um 0,5 km/h erhöht oder verringert.

3.3) Wenn das Gerät im Standby-Modus 10 Minuten lang nicht bedient wird, schaltet es in den Energiespar-Modus. Zu diesem Zeitpunkt ist keine Anzeige auf dem Bildschirm zu sehen. Drücken Sie eine beliebige Taste, um in den Standby-Modus zu wechseln.

4) Fernbedienung:

Die Fernbedienung muss auf das Infrarot-Empfängermodul (vorne rechts) ausgerichtet sein, um das Gerät zu starten.



Drücken Sie bei Unregelmäßigkeiten während der Benutzung sofort die START/STOP-Taste und verlassen Sie das Walking Pad, sobald es zum Stillstand gekommen ist.

Wenn Sie das Laufband nicht benutzen, ziehen Sie bitte den Netzstecker.

Leitfaden zur Reinigung und Wartung

Die richtige Wartung sorgt dafür, dass Ihr Laufband immer in bestem Zustand ist. Eine falsche Wartung kann die Lebensdauer des Laufbandes verkürzen oder dieses beschädigen.

Warnung:

Bevor Sie das Gerät reinigen oder warten, ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des Laufbandes!

Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten.

Wischen Sie nach jeder Benutzung des Laufbandes das Messgerät und andere Teile mit einem sauberen Tuch ab, um es von Schweiß und Schmutz zu befreien.

Um das Laufband leichter bewegen zu können, ist es mit Rädern ausgestattet. Bitte stellen Sie sicher, dass die Stromzufuhr unterbrochen ist, bevor Sie es bewegen.

Um die Lebensdauer des Laufbandes zu verlängern, wird empfohlen, das Laufband nach 30 Minuten



Dauerbetrieb 10 Minuten lang ruhen zu lassen. Dieses Produkt ist nicht für den Langzeitgebrauch geeignet.

Einstellen des Laufbandes:

Das Laufband wurde vor Verlassen des Werks eingestellt. Da sich das Band beim Gebrauch ausdehnt, weicht es im Lauf der Zeit von der Mittelposition ab und beginnt an den Seitenführungen und an der hinteren Abdeckung zu reiben und dies kann zu Beschädigungen führen. Es ist normal, dass sich das Laufband beim Gebrauch etwas ausdehnt.

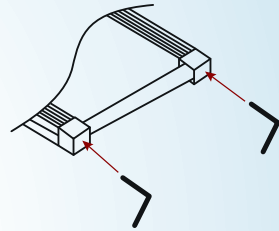
Sollte es nach einiger Zeit der Benutzung durchrutschen oder nicht mehr glatt laufen, müssen Sie die Spannung des Laufbandes anpassen.

1) Straffungseinstellung des Laufbandes:

Wenn das Laufband zu locker ist, stecken Sie bitte den mitgelieferten Sechskantschlüssel in das Einstelloch am linken Fußschutz des Laufbandes.

Drehen Sie den Schlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und führen Sie dann am rechten Fußschutz ebenfalls 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn durch. Beachten Sie, dass die linke und die rechte Seite synchron angepasst werden müssen, damit das Laufband gestrafft werden kann und nicht vom Mittelpunkt abweicht.

Wenn das Laufband zu straff ist, stellen Sie es links und rechts synchron gegen den Uhrzeigersinn ein.



Anmerkung: Das Laufband darf nicht zu straff eingestellt werden, denn dadurch kann das Band beschädigt werden. Ebenfalls können die Rollenlager dadurch Schaden nehmen. Durch ein zu straff eingestelltes Band können ungewöhnliche Geräusche oder andere Probleme verursacht werden. Stellen Sie den Laufriemen lediglich so straff ein, dass er nicht durchrutscht.

2) Einstellung der Laufbandausrichtung:

Beim Training mit dem Laufband ist die Belastung des Bandes aufgrund der unterschiedlichen Kraft, die von beiden Füßen während des Laufens ausgeübt wird, unausgewogen, wodurch das Laufband von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal. Wenn niemand mehr auf dem Laufband läuft, kehrt es automatisch in die Mitte zurück. Wenn diese Rückkehr zur Mitte nicht automatisch erfolgt, müssen Sie den Gurt zurück zur Mitte führen.

Lassen Sie das Laufband ohne Last laufen, stellen Sie die Geschwindigkeit auf die 6. Stufe und beobachten Sie den Abstand des Laufbandes zu den linken und rechten Seitenführungen:

- Wenn es nach links zieht, drehen Sie die linke Schraube mit einem Sechskantschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Wenn es nach rechts zieht, drehen Sie die rechte Schraube mit einem Sechskantschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.

Wenn das Laufband immer noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang, bis es wieder zentriert ist.

Nachdem Sie das Laufband mittig eingestellt haben, stellen Sie die Geschwindigkeit auf die 6. Stufe und beobachten Sie die Abweichung des Laufriemens und die Leichtgängigkeit des Laufs. Bei einer Abweichung wiederholen Sie die Einstellschritte.

Warnung: Ziehen Sie das Laufband nicht zu fest an! Dies führt zu einer dauerhaften Beschädigung des Lagers (s. Anmerkung Pkt. 1)!



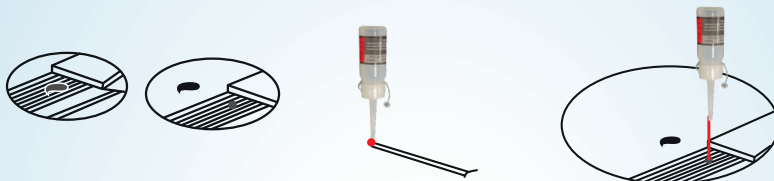
3) Schmiermittel:

Das Laufband wird bei Auslieferung geschmiert. Dennoch sollte die Schmierung des Laufbandes häufig überprüft werden, damit das Gerät in bestem Zustand bleibt. Das Laufband muss nach einem Jahr oder 100 Betriebsstunden geschmiert werden.

Ziehen Sie nach jeweils 30 Stunden oder 30 Betriebstagen bei stehendem Laufband das Startband seitlich heraus und prüfen Sie die Oberfläche des Laufbands.

Wenn Sie Schmieröls Spuren feststellen, brauchen Sie kein Schmieröl nachzufüllen.

Wenn sich das Laufband sehr trocken anfühlt, folgen Sie bitte den nachstehenden Anweisungen zum Nachfüllen von Schmieröl. (Bitte verwenden Sie Schmiermittel ohne Erdöl).



Die im Beipack befindliche Schmierölflasche muss außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Wenn Sie versehentlich Schmieröl verschlucken oder es in die Augen bekommen, spülen Sie es mit klarem Wasser aus und suchen Sie rechtzeitig einen Arzt auf.

Allgemeine Störungen und Fehlersuche

1) Das elektronische Messgerät zeigt eine Fehlermeldung bzw. den Fehlercode an:

Code	Fehlersuche
Er1 / Er3 Er6 / Er13	• Überprüfen Sie ob das Infrarot-Empfängermodul beschädigt oder verschmutzt ist. • Überprüfen bzw. ersetzen Sie die Fernbedienung.
Er4 / Er5	• Prüfen Sie, ob die beweglichen mechanischen Teile blockiert sind. • Prüfen Sie, ob ein Schmiermittel-Mangel vorliegt. Bei einem Mangel an Schmiermittel erhöht sich die Reibung zwischen dem Laufband und dem Trittbrett. • Prüfen Sie, ob das Trittbrett stark abgenutzt ist. • Prüfen Sie, ob der Laufriemen stark abgenutzt ist. • Überprüfen bzw. ersetzen Sie die Fernbedienung. • Lassen Sie den Motor prüfen bzw. ersetzen.
Er14	• Prüfen Sie, ob sich an der Ausgangsklemme des Steuergeräts Fremdkörper befinden, die einen Kurzschluss verursachen. • Lassen Sie den Motor prüfen bzw. ersetzen.

2) Häufige Probleme und Methoden zur Fehlerbehebung:

2.1) Es gibt keine Anzeige im elektronischen Zähler:

- Prüfen Sie, ob der Netzstecker richtig eingesteckt, der Netzschalter eingeschaltet und die Sicherheitssperre entfernt ist.

2.2) Das Laufband lässt sich nicht starten:

- Prüfen Sie, ob der Netzstecker richtig eingesteckt, der Netzschalter eingeschaltet und die Sicherheitssperre entfernt ist.



- Überprüfen Sie, ob die Fernbedienung intakt und das Infrarot-Empfängermodul weder beschädigt noch verschmutzt ist. Tauschen Sie gegebenenfalls die Batterien.

2.3) Das Laufband schlenkert:

- Beachten Sie die Anleitung zum Einstellen der Spannung des Laufbandes.

2.4) Das Laufband entgleist:

- Zentrieren Sie das Laufband gemäß Anleitung.

2.5) Ungewöhnliches Betriebsgeräusch:

- Prüfen Sie, ob sich an der Maschine Schrauben gelockert haben oder ob der Laufriemen Schmieröl benötigt.

Entsorgung:

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen.)

Walking Pad:



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollten das Walking Pad nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Verpackung:

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Kaufbeleg:

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

Aufwärmübungen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm muss eine Aufwärm-, Ausdauer- und Entspannungsphase umfassen.

Trainieren Sie mindestens zwei- bis dreimal pro Woche mit einem Tag Pause. Nach ein paar Monaten können Sie die Anzahl auf vier bis fünf Tage pro Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil Ihres Fitness-Trainings. Sie sollten sich vor jedem Training aufwärmen. Ein moderates Aufwärmen kann Ihren Körper auf das nächstintensivere Training vorbereiten, weil das Aufwärmen den Muskeln helfen kann, sich zu erwärmen und zu dehnen, die Blutzirkulation zu verbessern, den Puls zu erhöhen und mehr Sauerstoff zu den Muskeln zu schicken.

Nach dem Ausdauertraining kann ein Wiederholen der Aufwärmübungen auch den Muskelkater verringern.

Trinken Sie während des Sports viel Wasser. Um eine Dehydrierung zu vermeiden, müssen Sie Wasser ersetzen, das durch intensive Bewegung verloren gegangen ist. Vermeiden Sie es, große Mengen gekühlter Getränke zu sich zu nehmen, die Getränke sollten Zimmertemperatur haben.



Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- bzw. Dehnübungen:

1) Dehnübung nach unten:

Beugen Sie sich mit leicht gebeugten Knien langsam nach vorne, wobei Sie Rücken und Schultern entspannen und die Hände so nah wie möglich an den Zehen halten. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. 3 Mal wiederholen



2) Dehnung der Kniesehne:

Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein auf ein Kissen. Ziehen Sie das andere Bein an, so dass es gegen die Innenseite des gestreckten Beins gedrückt wird, und berühren Sie Ihre Zehen so weit wie möglich mit der Hand. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. 3 Wiederholungen mit jedem Bein



3) Dehnung der Waden- und Fersensehne:

Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab oder stellen Sie sich mit etwas Abstand vor eine Wand. Stellen Sie einen Fuß gestreckt nach hinten und lassen Sie die Ferse absinken. Lehnen Sie sich dabei gegen die Wand. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. 3 Wiederholungen mit jedem Bein



4) Quadrizeps dehnen:

Sichern Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch. Strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten aus, greifen Sie den rechten Rist und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihrer Oberschenkel anspannen. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. 1 Wiederholung mit jedem Bein



5) Sartorius (Muskel der Oberschenkelinnenseite) dehnen:

Setzen Sie sich so auf den Boden, dass die Knie nach außen zeigen. Fassen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. 3 Mal wiederholen



Précautions de sécurité et avertissements



Pour assurer votre sécurité et prévenir les accidents, veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant l'utilisation et respecter les consignes de sécurité suivantes.

Le fabricant et/ou le distributeur n'acceptent aucune responsabilité pour les dommages causés par une utilisation incorrecte ou involontaire. Le tapis de course ne peut être utilisé que de la manière décrite dans ce manuel. Toute autre utilisation est considérée comme inappropriée et peut entraîner des dommages matériels, voire des blessures corporelles.

NOTE !

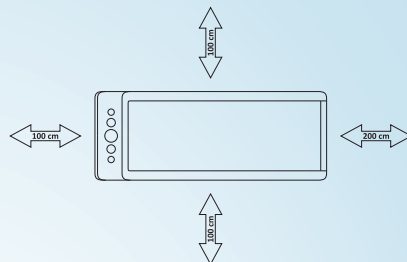
Informations et instructions importantes pour l'utilisation prévue :

Le coussin de marche est conçu exclusivement comme un appareil de fitness pour la marche et pour la marche à usage privé et ne convient pas à un usage commercial. Veuillez respecter strictement les règles de sécurité indiquées dans les instructions.



Le fabricant et/ou le distributeur ne peuvent être tenus responsables de tout type de perte financière, de dommages corporels ou matériels, d'accidents et de litiges juridiques causés par la violation des règles de sécurité.

La distance aux murs sur les côtés et à l'avant du tapis roulant doit être de 1 mètre et l'extrémité arrière doit avoir une distance de sécurité de 2 mètres.



N'utilisez jamais le tapis de course à l'extérieur, dans des pièces humides ou dans des environnements à forte humidité. Gardez le tapis de course à l'écart des flammes, des rayons directs du soleil et des surfaces chaudes. Placez le tapis de course sur une surface plane et propre, avec un tapis de sport antidérapant pour protéger votre sol. Ne pas placer le tapis de course sur les tapis.

Utilisez le tapis de course à proximité d'une prise de courant bien visible, facilement accessible, protégée électriquement et mise à la terre. De cette façon, il peut être rapidement déconnecté de l'alimentation électrique en cas de défaut. Ne pliez pas le câble et ne le placez pas sur des bords tranchants.

Gardez le tapis de course hors de portée des enfants.

Avant de brancher l'appareil, assurez-vous que la tension du réseau de la prise correspond aux indications de la plaque signalétique. Le partage (distribution) de la prise avec d'autres appareils électriques n'est pas autorisé.

Le tapis de course peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans. Les personnes âgées de plus de 60 ans ou ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées et un manque d'expérience ne doivent pas utiliser le tapis de course.

Les enfants ne doivent pas jouer avec le tapis de course. Tenez les enfants de moins de 14 ans et les animaux à l'écart du tapis de course.

Ne dépassez jamais la charge maximale de 100 kg.

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Il vous conseillera sur la fréquence, l'intensité et la durée optimales des exercices, en fonction de votre âge et de votre condition physique.

Arrêtez IMMÉDIATEMENT l'exercice si vous ressentez une douleur ou une oppression thoracique, un essoufflement, des étourdissements ou un malaise. Consultez votre médecin avant toute nouvelle séance d'entraînement.

Détails techniques :

Modèle n°	Z1-401
Dimensions / unité	1.370 x 510 x 130 mm
Taille du tapis roulant	400 x 1.100 mm
Vitesse	1-6 km/h
Tension nominale	220V-240V
Puissance nominale	600W
Fréquence nominale	50/60Hz
Poids maximum	100kg
Type de batterie	2x CR2032, 3V

Contenu:

Tapis de course



Télécommande



Clé hexagonale + bouteille d'huile



Instructions d'utilisation



En cas de divergence entre le manuel d'instructions et le produit, c'est le produit réel qui prévaut.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ importantes avant d'utiliser le tapis de course :

Avant chaque utilisation, vérifiez que le tapis de course, le câble et la fiche ne sont pas endommagés ou usés et que tous les écrous et boulons sont bien serrés.

Si vous découvrez des pièces défectueuses pendant l'assemblage ou l'inspection, ou si le tapis de course émet des bruits inhabituels pendant l'exercice, ne l'utilisez pas. Veuillez contacter le revendeur.

N'ouvrez pas le boîtier du tapis de course; les réparations ne peuvent être effectuées que par un atelier spécialisé agréé. Toute responsabilité et tout droit à la garantie sont exclus en cas de réparations effectuées indépendamment, de raccordement non conforme ou d'utilisation incorrecte.

Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Les vêtements longs et amples ne sont pas adaptés, ils pourraient se coincer dans le tapis de course ou limiter vos mouvements. Avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que les vêtements sont fermés et que les fermetures éclair sont attachées.

Utilisez des chaussures de sport à semelles plates en caoutchouc.

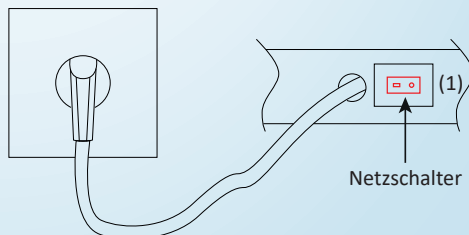
Ne faites pas d'exercice après avoir mangé, lorsque vous êtes fatigué ou lorsque vous vous sentez physiquement faible.

Commencez à faire de l'exercice lentement. Regardez devant vous lorsque vous marchez. Regardez devant vous pendant l'exercice et évitez de regarder vos pieds.

Familiarisez-vous avec toutes les fonctions et options de réglage de l'appareil avant votre première séance d'entraînement.

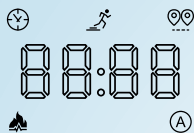
1) Branchez la fiche secteur.

Allumez l'interrupteur (l'interrupteur s'allume en rouge) (1), attendez que l'écran s'allume et appelez l'interface de démarrage.





2) L'écran affiche :



2.1) „Temps“ :

L'horloge affiche le temps de formation. Le temps d'avancement est compris entre 0:00 et 99:59 (mm:ss) et le comptage est redémarré à 99:59. Après la marche et un arrêt complet, le tapis de marche se met en veille.

2.2) „Vitesse“ :

La valeur de la vitesse actuelle est affichée pendant le fonctionnement. La plage d'affichage de la vitesse est : 1,0-6,0km/h. Lorsque le compte à rebours commence, „3“, „2“ et „1“ s'affichent.

Augmentez progressivement la vitesse pendant l'entraînement. Si la vitesse augmente soudainement par erreur ou en raison d'un défaut de l'électronique, le tapis roulant s'arrête dès que vous appuyez sur le bouton START/STOP.

2.3) „Distance“ (KM par session d'entraînement) :

Cela indique la distance d'exercice. Le compteur ascendant compte de 0,0 à 99,9 - puis le compteur est remis à zéro et on recommence à compter. Après la marche et un arrêt complet, le tapis de course se met en veille.

2.4) „Calories“ :

Cela affiche la valeur de la consommation de calories. La valeur de la consommation de calories est comptée de 000 à 990 lors du comptage ascendant, puis le compteur est remis à zéro et recompté. Lors d'un décompte, il s'agit d'un compte à rebours de la valeur définie à 0. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le tapis roulant s'arrête de manière continue.

2.5) „Kilométrage“ (KM depuis le démarrage) :

Affiche le kilométrage accumulé depuis le premier démarrage.

3) Fonction des boutons :



3.1) „Bouton START/STOP“ :

Lorsque l'appareil est allumé, vous pouvez activer le tapis de course à l'aide de la touche START/STOP. Pendant l'entraînement, vous pouvez arrêter le tapis de course et le remettre à zéro grâce à ce bouton. Après l'arrêt, appuyez sur le bouton START/STOP et maintenez-le enfoncé pour que l'appareil passe en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'unité.

3.2) „+“ et „-“, sont les boutons plus et moins pour la vitesse respectivement :

Ils sont utilisés pour régler la vitesse après le départ. La plage de réglage est de 0,1 km/h.

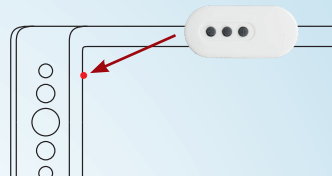
Si vous appuyez sur les boutons pendant plus de 2 secondes, la vitesse est automatiquement augmentée ou diminuée de 0,5 km/h.



3.3) Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 10 minutes en mode veille, il passe en mode économie d'énergie. Pour l'instant, il n'y a pas d'affichage sur l'écran. Appuyez sur n'importe quelle touche pour passer en mode veille.

4) Télécommande :

La télécommande doit être alignée avec le module de réception infrarouge (à l'avant droit) pour pouvoir démarrer l'appareil.



En cas d'irrégularités pendant l'utilisation, appuyez immédiatement sur la touche START/STOP et quittez le tapis roulant dès qu'il est à l'arrêt.

Lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course, veuillez débrancher la fiche secteur.

Guide de nettoyage et d'entretien

Un entretien approprié garantit que votre tapis de course est toujours en parfait état. Un entretien incorrect peut réduire la durée de vie du tapis de course ou l'endommager.

Attention :

Avant de nettoyer ou d'entretenir l'appareil, veillez à débrancher le tapis de course du secteur!

Enlevez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres.

Après chaque utilisation du tapis de course, essuyez le compteur et les autres pièces avec un chiffon propre pour éliminer la sueur et la saleté.

Pour faciliter le déplacement du tapis de course, il est équipé de roues. Veuillez vous assurer que l'alimentation électrique est débranchée avant de le déplacer.

Pour prolonger la durée de vie du tapis de course, il est recommandé de le laisser se reposer pendant 10 minutes après 30 minutes d'utilisation continue. Ce produit ne convient pas à une utilisation à long terme.

Régler le tapis de course :

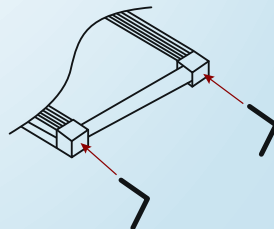
Le tapis de course a été réglé avant de quitter l'usine. Comme la courroie se dilate pendant l'utilisation, elle s'écarte de sa position centrale et commence à frotter contre les guides latéraux et le couvercle arrière, ce qui peut l'endommager. Il est normal que le tapis de course se dilate légèrement pendant l'utilisation.

S'il glisse ou ne fonctionne pas en douceur après un certain temps d'utilisation, vous devrez ajuster la tension du tapis de course.

1) Réglage de la tension du tapis roulant :

Si le tapis de course est trop lâche, veuillez insérer la clé hexagonale fournie dans le trou de réglage situé sur le protège-pieds gauche du tapis de course.

Tournez la clé d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis faites de même pour le protège-pieds droit. Notez que les côtés gauche et droit doivent être réglés de manière synchrone afin que le tapis roulant puisse être serré et ne pas dévier du point central.





Si le tapis roulant est trop serré, réglez la gauche et la droite de manière synchronisée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Remarque : le tapis roulant ne doit pas être réglé trop serré, car cela pourrait endommager la bande. Il peut également endommager les roulements à rouleaux. Une courroie trop tendue peut provoquer des bruits inhabituels ou d'autres problèmes. Ne réglez la ceinture que de manière à ce qu'elle ne glisse pas.

2) Réglage de l'alignement du tapis roulant :

Lorsque vous faites de l'exercice avec le tapis roulant, la charge sur la bande est déséquilibrée en raison de la différence de force exercée par les deux pieds pendant la course, ce qui fait dévier le tapis roulant de son centre. Cette déviation est normale. Lorsque personne d'autre ne court sur le tapis roulant, il retourne automatiquement au centre. Si ce retour au centre n'est pas automatique, vous devez guider la bande vers le centre.

Laissez le tapis roulant fonctionner sans charge, réglez la vitesse au 6ème niveau et observez la distance du tapis roulant par rapport aux guides latéraux gauche et droit :

- S'il tire vers la gauche, tournez la vis de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé à molette.

la clé de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

- S'il pointe vers la droite, tournez la vis de droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé hexagonale.

Si le tapis roulant n'est toujours pas centré, répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce qu'il soit à nouveau centré.

Après avoir centré le tapis de course, réglez la vitesse sur le 6ème niveau et observez la déviation de la bande de course et la fluidité de la course. S'il y a un écart, répétez les étapes de réglage.

Avertissement : Ne pas trop serrer le tapis roulant ! Cela causerait des dommages permanents au roulement (voir note point 1)!

3) Lubrifiant :

Le tapis roulant est lubrifié à la livraison. Toutefois, la lubrification du tapis de course doit être vérifiée fréquemment pour maintenir l'appareil en parfait état. Le tapis de course doit être lubrifié après un an ou 100 heures de fonctionnement.

Après 30 heures ou 30 jours de fonctionnement avec le tapis roulant à l'arrêt, tirez la bande de départ sur le côté et vérifiez la surface du tapis roulant.

Si vous remarquez des traces d'huile de graissage, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile de graissage.

Si le tapis de course semble très sec, suivez les instructions ci-dessous pour ajouter de l'huile de lubrification. (Veuillez utiliser des lubrifiants sans pétrole).



La bouteille d'huile de lubrification contenue dans le pack d'accessoires doit être tenue hors de portée des enfants.



Si vous avez accidentellement de l'huile lubrifiante ou si vous en recevez dans les yeux, rincez-la à l'eau claire et consultez un médecin en temps utile.

Défauts généraux et dépannage

1) Le compteur électronique affiche un message d'erreur ou le code d'erreur:

Code	Dépannage
Er1 / Er3 Er6 / Er13	• Vérifiez si le module de réception infrarouge est endommagé ou sale. • Vérifiez ou remplacez la télécommande.
Er4 / Er5	• Vérifiez si les pièces mécaniques mobiles sont bloquées. • Vérifiez s'il y a un manque de lubrifiant. S'il y a un manque de lubrifiant, la friction entre le tapis de course et le marchepied augmente. • Vérifiez si le marchepied est très usé. • Vérifiez si la courroie de roulement est très usée. • Vérifiez ou remplacez la télécommande. • Faites vérifier ou remplacer le moteur.
Er14	• Vérifiez s'il y a des corps étrangers sur la borne de sortie de l'unité de commande qui provoquent un court-circuit. • Faites vérifier ou remplacer le moteur.

2) Problèmes courants et méthodes de dépannage :

2.1) Il n'y a pas d'affichage dans le compteur électronique :

- Vérifiez que la fiche secteur est correctement insérée, que l'interrupteur secteur est allumé et que le verrou de sécurité est retiré.

2.2) Le tapis roulant ne démarre pas :

- Vérifiez que la fiche secteur est correctement insérée, que l'interrupteur secteur est allumé et que le verrou de sécurité est retiré.
- Vérifiez que la télécommande est intacte et que le module récepteur infrarouge n'est ni endommagé ni sale. Remplacez les piles si nécessaire.

2.3) Le tapis roulant oscille :

- Suivez les instructions pour régler la tension du tapis de course.

2.4) Le tapis roulant déraile :

- Centrez le tapis de course conformément aux instructions.

2.5) Bruit de fonctionnement inhabituel :

- Vérifiez si des vis se sont desserrées sur la machine ou si la courroie de roulement a besoin d'huile de lubrification.

Élimination :

(Applicable dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens dotés de systèmes de collecte séparée de matériaux précieux.)

Tapis roulant :



Les anciens appareils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères!

Si le tapis de course ne peut plus être utilisé, chaque consommateur est légalement tenu de séparer l'ancien équipement des déchets ménagers, par exemple à un point de collecte dans



sa communauté / district. Cela garantit que les anciens appareils sont correctement recyclés et que les effets négatifs sur l'environnement sont évités.

Emballage :

Jetez l'emballage selon le type. Ajoutez du carton et du carton aux vieux papiers et feuilles de la collection de recyclage.

Exercices d'échauffement

Un programme d'entraînement réussi doit comprendre une phase d'échauffement, d'endurance et de relaxation.

Entraînez-vous au moins deux à trois fois par semaine avec un jour de repos. Après quelques mois, vous pouvez augmenter ce nombre à quatre ou cinq jours par semaine.

L'échauffement est une partie très importante de votre entraînement physique. Vous devez vous échauffer avant chaque séance d'entraînement. Un échauffement modéré peut préparer votre corps à la prochaine séance d'entraînement plus intense, car l'échauffement peut aider vos muscles à se réchauffer et à s'étirer, améliorer la circulation sanguine, augmenter votre rythme cardiaque et envoyer plus d'oxygène à vos muscles.

Après un entraînement d'endurance, la répétition des exercices d'échauffement peut également réduire les courbatures.

Buvez beaucoup d'eau pendant l'exercice. Pour éviter la déshydratation, vous devez remplacer l'eau perdue lors d'un exercice intense. Évitez de boire de grandes quantités de boissons froides, les boissons doivent être à température ambiante.

Preuve d'achat :

Veuillez vous assurer que vous pouvez présenter la facture correspondante en cas de demande de garantie.

Nous recommandons les exercices d'échauffement ou d'étirement suivants :

1) Exercice d'étirement vers le bas :

Penchez-vous lentement vers l'avant, les genoux légèrement pliés, en détendant votre dos et vos épaules et en gardant vos mains aussi près que possible de vos orteils. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois



2) Étirez l'ischio-jambier :

Asseyez-vous sur un coussin avec une jambe tendue. Tirez l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit appuyée contre l'intérieur de la jambe tendue et touchez vos orteils avec votre main aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. 3 répétitions avec chaque jambe



3) Étirez les tendons du mollet et du talon :

Appuyez vos mains contre un mur ou placez-vous devant un mur en laissant une certaine distance entre vous. Tendez un pied vers l'arrière et laissez le talon s'enfoncer. Appuyez-vous contre le mur. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. 3 répétitions avec chaque jambe





4) Étirez les quadriceps :

Fixez-vous à un mur ou à une table avec votre main gauche. Puis étendez votre main droite vers l'arrière, saisissez votre cou-de-pied droit et tirez-le lentement vers votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de l'avant de vos cuisses se contracter. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous.

1 répétition avec chaque jambe



5) Étirez le Sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) :

Asseyez-vous sur le sol, les genoux tournés vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux

mains et tirez-les vers votre aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous.

Répétez 3 fois



Precauzioni di sicurezza e avvertenze



Per garantire la vostra sicurezza e prevenire incidenti, leggete attentamente le istruzioni per l'uso prima dell'uso e osservate le seguenti istruzioni di sicurezza.

Il produttore e/o il distributore non si assumono alcuna responsabilità per i danni causati da un uso improprio o non previsto. Il tappeto rotante può essere usato solo come descritto in questo manuale. Qualsiasi altro uso è considerato improprio e può provocare danni alla proprietà o persino lesioni personali.

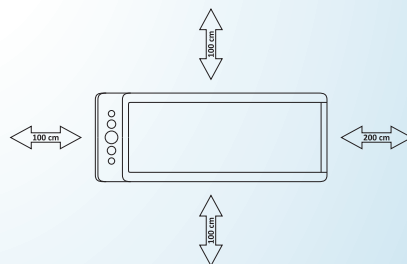
NOTA!

Informazioni importanti e istruzioni per l'uso previsto:

Il tappeto rotante è inteso esclusivamente come un dispositivo di fitness per camminare e per camminare in ambito privato e non è adatto all'uso commerciale. Si prega di rispettare rigorosamente le norme di sicurezza indicate nelle istruzioni.

Il produttore e/o il distributore non possono essere ritenuti responsabili per qualsiasi tipo di perdita finanziaria, lesioni personali o danni alla proprietà, incidenti e controversie legali causati dalla violazione delle norme di sicurezza.

La distanza dalle pareti ai lati e all'estremità anteriore del tapis roulant deve essere 1 metro e la parte posteriore dovrebbe avere una distanza di sicurezza di 2 metri.



Non usare mai il tappeto rotante all'aperto, in stanze umide o in ambienti con elevata umidità. Tenere il tappeto rotante lontano da fiamme, luce solare diretta e superfici calde. Posizionare il tappeto rotante su una superficie pulita e piana con un tappetino sportivo antiscivolo per proteggere il pavimento. Non posizionare il tappeto rotante su tappeti. Utilizzare il tappeto rotante in prossimità di una presa di corrente ben visibile, facilmente accessibile, protetta e messa a terra. In questo modo può essere rapidamente scollegato dall'alimentazione in caso di guasto. Non piegare il cavo e non posizionarlo su bordi taglienti. Tenere il tappeto rotante fuori dalla portata dei bambini.

Prima di inserire la spina, assicurarsi che la tensione di rete della presa corrisponda a quella indicata sulla targhetta. La condivisione (distribuzione) della presa con altri apparecchi elettrici non è consentita.





I bambini non devono giocare con il tappeto rotante. Tenere i bambini sotto i 14 anni e gli animali lontano dal tappeto rotante. Non superare mai il carico massimo di 100 kg. Consultate il vostro medico prima di iniziare l'attività fisica. Ti consiglierà la frequenza, l'intensità e la durata ottimali dell'esercizio, a seconda della tua età e della tua condizione fisica. Interrompere l'esercizio IMMEDIATAMENTE se si avverte dolore o senso di oppressione al petto, mancanza di respiro, vertigini o malessere. Consultate il vostro medico prima di ulteriori sessioni di allenamento.

Dettagli tecnici:

Modello n.	Z1-401
Dimensioni / unità	1.370 x 510 x 130 mm
Dimensione del tapis roulant	400 x 1.100 mm
Velocità	1-6 km/h
Tensione nominale	220V-240V
Potenza nominale	600W
Frequenza nominale	50/60Hz
Peso massimo	100kg
Tipo di batteria	2x CR2032, 3V

Contenuto:

Tappeto rotante



Controllo remoto



Chiave esagonale + bottiglia d'olio



Istruzioni per l'uso



In caso di discrepanza tra il manuale di istruzioni e il prodotto, prevarrà il prodotto reale.

Importanti ISTRUZIONI DI SICUREZZA prima di utilizzare il tappeto rotante:

Prima di ogni utilizzo, ispezionare il tappeto rotante, il cavo e la spina per danni e usura e assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano serrati.

Se scoprite parti difettose durante l'assemblaggio o l'ispezione, o se il tappeto rotante fa rumori insoliti durante l'esercizio, non usatelo. Si prega di contattare il rivenditore.

Non aprite l'alloggiamento del tappeto rotante; le riparazioni possono essere effettuate solo da un'officina specializzata autorizzata. In caso di riparazioni effettuate autonomamente, di collegamento improprio o di funzionamento errato, si esclude la responsabilità e i diritti di garanzia.

Indossare un abbigliamento appropriato quando si esercita. I vestiti lunghi e larghi non sono adatti,



potrebbero impigliarsi nel cuscinetto da passeggio o limitare i vostri movimenti. Prima di usare il tappeto rotante, controlla che i vestiti siano chiusi e le cerniere siano allacciate.

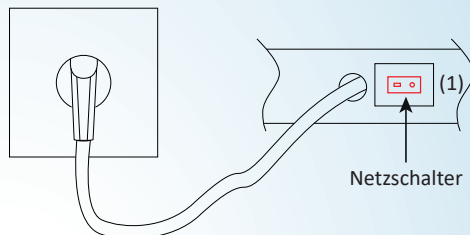
Usare scarpe da ginnastica con suole di gomma piatte.

Non fare esercizio dopo aver mangiato, quando si è stanchi o quando ci si sente fisicamente deboli. Iniziare a fare esercizio lentamente. Guardare avanti quando si cammina. Guarda avanti durante l'esercizio ed evita di guardare i tuoi piedi.

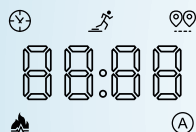
Familiarizzate con tutte le funzioni e le opzioni di impostazione del dispositivo prima della vostra prima sessione di allenamento.

1) Inserire la spina di rete.

Accendere l'interruttore (l'interruttore si illumina di rosso) (1), attendere che lo schermo si illumini e richiamare l'interfaccia di avvio.



2) Lo schermo mostra:



2.1) „Tempo“:

L'orologio mostra il tempo di allenamento. Il tempo di avanzamento è da 0:00-99:59 (mm:ss) e il conteggio riparte da 99:59. Dopo la corsa e un arresto completo, il tappeto rotante passa in standby.

2.2) „Velocità“:

Il valore attuale della velocità viene visualizzato durante il funzionamento. La gamma di visualizzazione della velocità è: 1.0-6.0km/h. Quando il conto alla rovescia inizia, vengono visualizzati „3“, „2“ e „1“. Aumentare la velocità gradualmente durante l'allenamento. Se la velocità aumenta improvvisamente per errore o a causa di guasti all'elettronica, il tappeto rotante si arresta non appena si preme il pulsante START-/STOP.

2.3) „Distanza“ (KM per sessione di allenamento):

Questo mostra la distanza dell'esercizio. Il contatore su conta da 0,0-99,9 - poi il contatore viene azzerato e si conta di nuovo. Dopo la corsa e un arresto completo, il tappeto rotante passa in standby.

2.4) „Calorie“:

Questo mostra il valore del consumo di calorie. Il valore del consumo di calorie viene contato da 000-990 durante il conteggio verso l'alto, poi il contatore viene azzerato e contato di nuovo. Dopo la corsa e un arresto completo, il tappeto rotante passa in standby.

2.5) „Chilometraggio“ (KM dall'avvio):

Visualizza il chilometraggio accumulato dal primo avvio.





3) Funzione dei pulsanti:



3.1) „“ Pulsante START/STOP:

Quando l'unità è accesa, è possibile attivare il tappeto rotante con il pulsante START/STOP. Durante l'allenamento, puoi fermare il tappeto rotante e azzerarlo con questo pulsante. Dopo l'arresto, tenere premuto il pulsante START/STOP e l'unità entrerà in modalità sleep. Premere qualsiasi qualsiasi pulsante per riattivare l'unità.

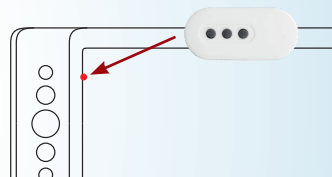
3.2) „“ und „“ sono rispettivamente i pulsanti più e meno per la velocità:

Sono utilizzati per impostare la velocità dopo la partenza. La gamma di impostazione è di 0,1 km/h. Se i pulsanti vengono premuti per più di 2 secondi, la velocità viene automaticamente aumentata o diminuita di 0,5 km/h.

3.3) Se l'unità non viene utilizzata per 10 minuti in modalità standby, passa alla modalità di risparmio energetico. In questo momento, non c'è nessuna visualizzazione sullo schermo. Premere un tasto qualsiasi per passare alla modalità standby.

4) Telecomando:

Il telecomando deve essere allineato con il modulo ricevitore a infrarossi (anteriore destro) per avviare l'unità.



In caso di irregolarità durante l'uso, premere immediatamente il pulsante START/STOP e lasciate la pedana appena si è fermata.

Quando non si utilizza il tappeto rotante, si prega di scollegarlo dalla rete elettrica.

Guida alla pulizia e alla manutenzione

Una corretta manutenzione assicura che il tuo tappeto rotante sia sempre in ottime condizioni. Una manutenzione scorretta può ridurre la vita del tappeto rotante o danneggiarlo.

Attenzione:

Prima di effettuare la pulizia o la manutenzione dell'unità, assicurarsi di scollegare il tappeto rotante dalla rete elettrica!

Rimuovere regolarmente la polvere per mantenere le parti pulite.

Dopo ogni utilizzo del tappeto rotante, pulire il misuratore e le altre parti con un panno pulito per rimuovere il sudore e lo sporco.

Per rendere il tappeto rotante più facile da spostare, è dotato di ruote. Assicuratevi che l'alimentazione sia scollegata prima di spostarlo. Per prolungare la vita del tappeto rotante, si raccomanda di lasciarlo riposare per 10 minuti dopo 30 minuti di uso continuo. Questo prodotto non è adatto all'uso a lungo termine.



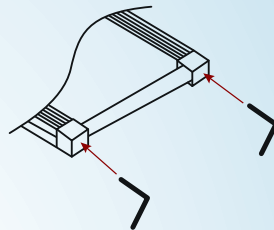
Regolazione del tappeto rotante:

Il tappeto rotante è stato regolato prima di lasciare la fabbrica. Poiché la cinghia si espande durante l'uso, col tempo si discosta dalla posizione centrale e comincia a sfregare contro le guide laterali e il coperchio posteriore e questo può causare danni. È normale che il tappeto rotante si espanda leggermente durante l'uso.

Se scivola o non scorre bene dopo un po' di tempo di utilizzo, è necessario regolare la tensione del tappeto rotante.

1) Regolazione della tensione del tappeto rotante:

Se il tappeto rotante è troppo allentato, inserire la chiave esagonale in dotazione nel foro di regolazione sulla protezione del piede sinistro del tappeto rotante.



Ruotare la chiave di 1/4 di giro in senso orario e poi fare lo stesso 1/4 di giro in senso orario sulla protezione del piede destro. Si noti che i lati destro e sinistro devono essere regolati sincronicamente in modo che il tappeto rotante possa essere stretto e non si discosti dal punto centrale.

Se il tappeto rotante è troppo stretto, regolare la sinistra e la destra in senso antiorario.

Nota: il tappeto rotante non deve essere regolato troppo stretto, perché questo può danneggiare la cinghia. Può anche danneggiare i cuscinetti a rulli. Una cinghia troppo stretta può causare rumori insoliti o altri problemi. Regolare la cintura solo in modo che non scivoli.

2) Regolazione dell'allineamento del tapis roulant:

Quando ci si allena con il tappeto rotante, il carico sul nastro è sbilanciato a causa della differenza di forza esercitata da entrambi i piedi durante la corsa, facendo deviare il tappeto rotante dal centro. Questa deviazione è normale. Quando nessun altro corre sul tappeto rotante, torna automaticamente al centro. Se questo ritorno al centro non è automatico, è necessario guidare il nastro verso il centro.

Lasciar correre il tappeto rotante senza carico, impostare la velocità al 6° livello e osservare la distanza del tappeto rotante dalle guide laterali destra e sinistra:

- Se tira a sinistra, girare la vite sinistra in senso orario con un chiave 1/4 di giro in senso orario.
 - Se punta a destra, girare la vite di destra in senso orario di 1/4 di giro con una chiave esagonale.
- Se il tappeto rotante non è ancora centrato, ripeti la procedura di cui sopra finché non è di nuovo centrato.

Dopo aver centrato il tappeto rotante, impostare la velocità al 6° livello e osservare la deviazione del nastro di corsa e la scorrevolezza della corsa. Se c'è qualche deviazione, ripetere le fasi di regolazione. **Attenzione:** non stringere troppo il tappeto rotante! Questo causerà danni permanenti al cuscinetto (vedi nota punto 1)!

3) Lubrificante:

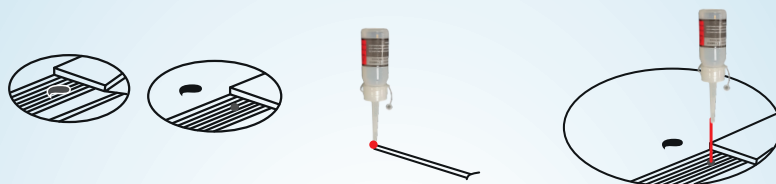
Il tappeto rotante è lubrificato alla consegna. Tuttavia, la lubrificazione del tappeto rotante deve essere controllata frequentemente per mantenere l'unità in ottime condizioni. Il tappeto rotante deve essere lubrificato dopo un anno o 100 ore di funzionamento.



Dopo ogni 30 ore o 30 giorni di funzionamento con il tappeto rotante fermo, tirare la cinghia di avviamento di lato e controllare la superficie del tappeto rotante.

Se si notano tracce di olio lubrificante, non è necessario aggiungere olio lubrificante.

Se il tappeto rotante sembra molto asciutto, segui le istruzioni qui sotto per aggiungere olio lubrificante. (Si prega di utilizzare lubrificanti senza petrolio).



Il flacone di olio lubrificante nella confezione degli accessori deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini.

Se si ingerisce accidentalmente l'olio lubrificante o lo si mette negli occhi, sciacquare con acqua pulita e consultare un medico in tempo utile.

Guasti generali e risoluzione dei problemi

1) Il contatore elettronico visualizza un messaggio di errore o il codice di errore:

Codice	Risoluzione dei problemi
Er1 / Er3 Er6 / Er13	• Controllare se il modulo del ricevitore a infrarossi è danneggiato o sporco. • Controllare o sostituire il telecomando.
Er4 / Er5	• Controllare se le parti meccaniche in movimento sono bloccate. • Controllare se c'è una mancanza di lubrificante. Se manca il lubrificante, l'attrito tra il tapis roulant e la pedana aumenta. • Controllare se la pedana è molto usurata. • Controllare se la cinghia di scorrimento è molto usurata. • Controllare o sostituire il telecomando. • Fate controllare o sostituire il motore.
Er14	• Controllare se ci sono corpi estranei sul terminale di uscita dell'unità di controllo che causano un corto circuito. • Fate controllare o sostituire il motore.

2) Problemi comuni e metodi di risoluzione dei problemi:

2.1) Non c'è un display nel contatore elettronico:

- Controllare che la spina di rete sia inserita correttamente, che l'interruttore di rete sia acceso e che il blocco di sicurezza sia rimosso.

2.2) Il tappeto rotante non si avvia:

- Controllare che la spina di rete sia inserita correttamente, che l'interruttore di rete sia acceso e che il blocco di sicurezza sia rimosso.
- Controllate che il telecomando sia intatto e che il modulo ricevitore a infrarossi non sia danneggiato o sporco. Sostituire le batterie se necessario.



2.3) Il tappeto rotante oscilla:

- Seguire le istruzioni per regolare la tensione del tappeto rotante.

2.4) Il tappeto rotante deraglia:

- Centrare il tapis roulant secondo le istruzioni.

2.5) Rumore di funzionamento insolito:

- Controllare se le viti della macchina si sono allentate o se la cinghia di scorrimento ha bisogno di olio lubrificante.

Smaltimento:

(Applicabile nell'Unione Europea e in altri paesi Europei con sistemi per la raccolta differenziata di materiali riciclabili.)



Tappeto rotante: I vecchi dispositivi non devono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici!

Se il tappeto rotante non può più essere usato, ogni consumatore è legalmente obbligato a separare i vecchi dispositivi dai rifiuti domestici, ad es. in un punto di raccolta del comune/ della provincia. Ciò garantisce che i vecchi dispositivi vengano adeguatamente riciclati e che vengano evitati effetti negativi sull'ambiente.

Imballaggio:

Smaltire l'imballaggio in base al tipo di rifiuto.

Prova d'acquisto:

Si assicuri di poter presentare la fattura corrispondente in caso di reclamo in garanzia.

Esercizi di riscaldamento

Un programma di allenamento di successo deve includere una fase di riscaldamento, resistenza e rilassamento.

Allenati almeno due o tre volte alla settimana con un giorno di riposo. Dopo qualche mese, puoi aumentare il numero a quattro o cinque giorni alla settimana.

Il riscaldamento è una parte molto importante del tuo allenamento di fitness. Dovresti riscaldarti prima di ogni allenamento. Un riscaldamento moderato può preparare il tuo corpo per il prossimo allenamento più intenso, perché il riscaldamento può aiutare i tuoi muscoli a riscaldarsi e ad allungarsi, migliorare la circolazione del sangue, aumentare la frequenza cardiaca e inviare più ossigeno ai tuoi muscoli.

Dopo un allenamento di resistenza, ripetere gli esercizi di riscaldamento può anche ridurre l'indolenzimento muscolare.

Bere molta acqua durante l'esercizio. Per evitare la disidratazione, è necessario sostituire l'acqua persa con un esercizio intenso. Evitare di bere grandi quantità di bevande ghiacciate, le bevande dovrebbero essere a temperatura ambiente.

Raccomandiamo i seguenti esercizi di riscaldamento o di stretching:

1) Esercizio di stretching verso il basso:

Piegatevi lentamente in avanti con le ginocchia leggermente piegate, rilassando la schiena e le spalle e tenendo le mani il più vicino possibile alle dita dei piedi. Tenere per 10-15 secondi, poi rilassarsi.

Ripetere 3 volte





2) Allungare il tendine del ginocchio:

Siediti su un cuscino con una gamba estesa. Tira l'altra gamba in modo che sia premuta contro l'interno della gamba tesa e tocca le dita dei piedi con la mano il più possibile. Tenere per 10-15 secondi, poi rilassarsi.

3 ripetizioni con ogni gamba



3) Allungare i tendini del polpaccio e del tallone:

Sostenetevi con le mani contro un muro o mettetevi di fronte a un muro con una certa distanza tra di voi. Allunga un piede all'indietro e lascia che il tallone affondi verso il basso. Appoggiati al muro. Tenere per 10-15 secondi, poi rilassarsi.

3 ripetizioni con ogni gamba



4) Allungare i quadricipiti:

Assicurati a un muro o a un tavolo con la mano sinistra. Poi allunga la mano destra all'indietro, afferra il collo del piede destro e tiralo lentamente verso il fianco finché non senti i muscoli della parte anteriore delle cosce contrarsi. Tenere per 10-15 secondi, poi rilassarsi.

1 ripetizione con ogni gamba



5) Allungare il Sartorius (muscolo dell'interno della coscia):

Sedetevi sul pavimento con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferra i tuoi piedi con entrambi

le mani e tirarle verso l'inguine. Tenere per 10-15 secondi, poi rilassarsi.

Ripetere 3 volte



Biztonsági óvintézkedések és figyelmeztetések



Az Ön biztonsága és a balesetek megelőzése érdekében használat előtt olvassa el figyelmesen a használati utasítást, és tartsa be az alábbi biztonsági előírásokat.

A gyártó és/vagy a forgalmazó nem vállal felelősséget a nem megfelelő vagy nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért. A Walking Pad csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használható. Minden más használat nem megfelelőnek minősül, és anyagi károkat vagy akár személyi sérülést is okozhat.

MEGJEGYZÉS!

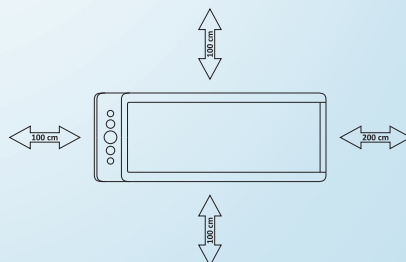
Fontos információk és utasítások a rendeltetésszerű használatra vonatkozóan:

A Walking Pad kizárólag gyalogláshoz és magáncélú gyalogláshoz használt fitneszeszköznek készült, és nem alkalmas kereskedelmi célú használatra. Kérjük, hogy szigorúan tartsa be az utasításokban szereplő biztonsági előírásokat.

A gyártó és/vagy a forgalmazó nem vállal felelősséget a biztonsági előírások megsértése miatt bekövetkező anyagi veszteségeért, személyi sérülésekért vagy anyagi károkért, balesetekért és jogvitáért.

A futópád oldalán és elülső végén a faltól való távolságnak a következőnek kell lennie

1 méter, a hátsó résznek pedig 2 méteres biztonsági távolságot kell tartania.





Soha ne használja a Walking Padet kültéren, nedves helyiségben vagy magas páratartalmú környezetben. Tartsa a Walking Padet távol a lángoktól, közvetlen napfénytől és forró felületektől. Helyezze a Walking Padet tiszta, sík felületre, ahol a padló védelme érdekében csúszásmentes sportszőnyeggel van ellátva. Ne helyezze a járópadot szőnyegre.

Használja a Walking Padet egy jól látható, könnyen hozzáférhető, elektromosan védett és földelt konnector közelében. Így hiba esetén gyorsan lekapcsolható az áramellátásról. Ne gyűrje meg a kábelt, és ne helyezze éles élek fölé. Tartsa a Walking Padet gyermekek számára elérhetetlen helyen.

A csatlakoztatás előtt győződjön meg arról, hogy a konnector hálózati feszültsége megfelel a típus-táblán feltüntetett adatoknak. Az aljzat megosztása (elosztása) más elektromos készülékekkel nem megengedett.

A Walking Padot 14 éves kortól használhatják a gyerekek. A 60 év feletti idősök, illetve a korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve tapasztalatlan személyek nem használhatják a Walking Padet. Gyermekek nem játszhatnak a Walking Paddal. Tartsa távol 14 év alatti gyermekeket és állatokat a Walking Padtől. Soha ne lépje túl a 100 kg-os maximális terhelést.

Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Az életkorától és fizikai állapotától függően tanácsot fog adni az optimális gyakorisággal, intenzitással és időtartammal kapcsolatban.

AZONNAL hagyja abba az edzést, ha mellkasi fájdalmat vagy szorítást, légszomjat, szédülést vagy kellemetlen érzést tapasztal. További edzések előtt konzultáljon orvosával.

Műszaki részletek:

Modellszám	Z1-401
Méret / egység	1370 x 510 x 130 mm
Futópád mérete	400 x 1.100 mm
Sebesség	1-6 km/h
Névleges feszültség	220V-240V
Névleges teljesítmény	600W
Névleges frekvencia	50/60Hz
Maximális súly	100kg
Elem típusa	2x CR2032, 3V

Tartalom:

Futópád



Távírányító





Hatszögletes kulcs + olajos palack



Használati utasítás



A használati útmutató és a termék közötti bármilyen eltérés esetén a tényleges termék az irányadó.

Fontos BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK a futópád használata előtt:

Minden használat előtt ellenőrizze a Walking Padot, a kábelt és a dugót sérülések és kopás szempontjából, és győződjön meg arról, hogy minden anya és csavar meg van-e húzva.

Ha az összeszerelés vagy ellenőrzés során hibás alkatrészeket fedez fel, vagy ha a Walking Pad szokatlan hangokat ad ki edzés közben, ne használja. Kérjük, forduljon a kereskedőhöz.

Ne nyissa ki a Walking Pad házát; a javításokat csak hivatalos szakszerviz végezheti el. Az önállóan elvégzett javítások, a helytelen csatlakoztatás vagy a helytelen működés esetén a felelősség és a garanciális igények kizártak.

Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot. A hosszú, bő ruházat nem megfelelő, mert beakadhat a járópárnába, vagy korlátozhatja a mozgást. A futópád használata előtt ellenőrizze, hogy a ruhák zárva vannak-e, és a cipzárok be vannak-e húzva.

Használjon lapos gumitalpú edzőcipőt.

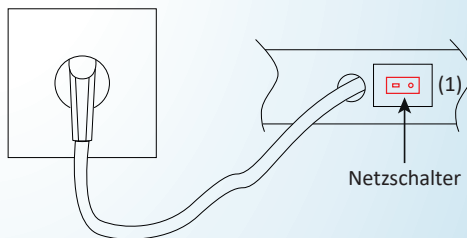
Ne eddzen evés után, fáradtan vagy fizikailag gyengének érzi magát.

Lassan kezdjen el edzeni. Séta közben nézzen előre. Nézzon előre edzés közben, és ne nézze a lábát.

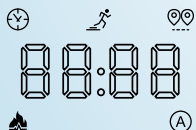
Az első edzés előtt ismerkedjen meg a készülék összes funkciójával és beállítási lehetőségével.

1) Dugja be a hálózati csatlakozót.

Kapcsolja be a kapcsolót (a kapcsoló pirosan világít) (1), várjon, amíg a képernyő kigyullad, és hívja fel az indítási felületet.



2) A képernyő mutatja:



2.1) „Idő”:

Az óra az edzés idejét mutatja. A továbbítási idő 0:00-99:59 (mm:ss) között van, és a számlálás 99:59-nél kezdődik újra. Futás és teljes megállás után a sétatárna készenléti állapotba kapcsol.



2.2) „Sebesség“:

Az aktuális sebességérték működés közben jelenik meg. A sebességkijelző tartománya: 1,0-6,0km/h. A visszaszámlálás megkezdésekor a „3”, „2” és „1” jelzések jelennek meg.

Az edzés során fokozatosan növelje a sebességet. Ha a sebesség tévedésből vagy az elektronika meghibásodása miatt hirtelen megnő, a Walking Pad megáll, amint megnyomja a START/STOP gombot.

2.3) „Távolság” (KM edzésenként):

Ez mutatja az edzés távolságát. A felfelé számláló 0,0-99,9-ig számol - ezután a számláló visszaáll, és újra számol. Futás és teljes megállás után a sétatápra készenléti állapotba kapcsol.

2.4) „Kalóriák“:

Ez megjeleníti a kalória fogyasztás értékét. A kalória fogyasztás értékét 000-990 között számolja a számláló, amikor felfelé számol, majd a számláló visszaáll alaphelyzetbe és újra indul. Futás és teljes megállás után a sétatápra készenléti állapotba kapcsol.

2.5) „Futásteljesítmény” (KM az indítás óta):

Megjeleníti az első indítás óta felhalmozott futásteljesítményt.

3) A gombok funkciója:



3.1) „START/STOP gomb:

Ha a készülék be van kapcsolva, a START/STOP gombbal aktiválhatja a futópádot. Edzés közben ezzel a gombbal megállíthatja a futópádot, és nullára állíthatja. A leállítás után nyomja meg és tartsa lenyomva a START/STOP gombot, és a készülék alvó üzemmódba kerül. Nyomja meg bármelyik bármelyik gombot a készülék újraaktiválásához.

3.2) „+” és „-”, a sebesség plusz és mínusz gombjai:

A sebesség beállítására szolgálnak az indítás után. A beállítási tartomány 0,1 km/h.

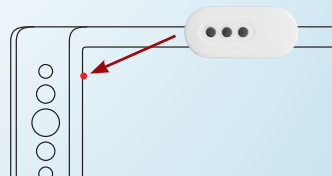
Ha a gombokat 2 másodpercnél hosszabb ideig nyomja meg, a sebesség automatikusan 0,5 km/h-val nő vagy csökken.

3.3) Ha a készülék 10 percig nem üzemel készenléti üzemmódban, energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Ilyenkor nincs kijelzés a képernyőn.

Nyomja meg bármelyik billentyűt a készenléti üzemmódba való váltáshoz.

4) Távirányító:

A távirányítót az infravörös vevőmodulhoz kell igazítani (elől jobbra) a készülék indításához.



Használat közbeni rendellenességek esetén azonnal nyomja meg a START/STOP gombot, és amint az megállt hagyja el a járófelületet.

Ha nem használja a futópádot, kérjük, húzza ki a hálózatról.



Tisztítási és karbantartási útmutató

A megfelelő karbantartás biztosítja, hogy a futópad mindig kiváló állapotban legyen. A helytelen karbantartás lerövidítheti a futópad élettartamát vagy károsíthatja azt.

Figyelmeztetés:

A készülék tisztítása vagy szervizelése előtt feltétlenül húzza ki a futópadoat a hálózathól!

Rendszeresen távolítsa el a port, hogy az alkatrészek tiszták maradjanak.

A futópad minden egyes használata után törölje át a mérőműszert és más alkatrészeket tiszta ruhával, hogy eltávolítsa az izzadtságot és a szennyeződések.

A futópad könnyebb mozgatása érdekében kerekekkel van felszerelve. Kérjük, győződjön meg róla, hogy a tápegységet leválasztották, mielőtt elmozdítja.

A futópad élettartamának meghosszabbítása érdekében ajánlott 30 perc folyamatos használat után 10 percig pihentetni a futópadoat. Ez a termék nem alkalmas hosszú távú használatra.

A futópad beállítása:

A futópadoat a gyár elhagyása előtt beállítottuk. Mivel a szíj a használat során kitágul, idővel eltér a középső pozíciótól, és elkezd súrlódni az oldalsó vezetőkhoz és a hátsó burkolathoz, ami sérülést okozhat. Normális, hogy a futópad használat közben kissé kitágul.

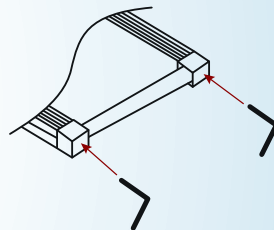
Ha csúszik vagy nem fut egyenletesen egy kis idő után, akkor a futópad feszültségét kell beállítani.

1) A futópad feszességének beállítása:

Ha a futópad túl laza, kérjük, helyezze be a mellékelt hatszögletű csavarkulcsot a futópad bal oldali lábvédőjén lévő beállítási nyílásba.

Fordítsa el a kulcsot 1/4 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, majd ugyanezt 1/4 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba a jobb lábvédőn. Vegye figyelembe, hogy a bal és a jobb oldalt szinkronban kell beállítani, hogy a futópadoat meg lehessen feszíteni, és ne térjen el a középponttól.

Ha a futópad túl szoros, állítsa be a bal és a jobb oldali szinkront az óramutató járásával ellentétesen.



Megjegyzés: A futópadoat nem szabad túl szorosan beállítani, mert ez károsíthatja a futószalagot. A görgős csapágakat is károsíthatja. A túl szoros szíj szokatlan zajokat vagy egyéb problémákat okozhat. Csak úgy állítsa be az övet, hogy az ne csússzon.

2) A futópad beállítása:

A futópaddal végzett edzés során a futószalag terhelése a két láb által futás közben kifejtett erőkülönbség miatt kiegyensúlyozatlan, ami miatt a futópad eltér a középponttól. Ez az eltérés normális. Ha senki más nem fut a futópadoat, az automatikusan visszatér a középpontba. Ha ez a középze való visszatérés nem automatikus, akkor a szíjat vissza kell vezetnie középze.

Hagyja a futópadoat terhelés nélkül futni, állítsa a sebességet a 6. szintre, és figyelje meg a futópad távolságát a bal és jobb oldali vezetőkhoz képest:

- Ha balra húzza, forgassa el a bal oldali csavart az óramutató járásával megegyező irányba egy 1/4 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba.
- Ha jobbra mutat, forgassa el a jobb oldali csavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulatot egy hatlapos csavarkulccsal.

Ha a futópad még mindig nincs középze állítva, ismételje meg a fenti eljárást, amíg a futópad újra középze nem áll.



A futópád központosítása után állítsa a sebességet a 6. fokozatra, és figyelje meg a futószalag kitérését és a futás egyenletességét. Ha eltérés tapasztalható, ismételje meg a beállítási lépéseket.

Figyelmeztetés: Ne húzza túl a futópádot! Ez a csapágy maradandó károsodását okozza (lásd az 1. pontot)!

3) Kenőanyag:

A futópádot szállításkor kenik. A futópád kenését azonban gyakran ellenőrizni kell, hogy a készüléket kiváló állapotban tartsa. A futópádot egy év vagy 100 üzemóra után kell megolajozni.

Minden 30 óra vagy 30 nap álló futópáddal történő működés után húzza ki oldalra az indítószíjat, és ellenőrizze a futópád felületét.

Ha kenőolaj nyomokat észlel, nem kell kenőolajat hozzáadni.

Ha a futópádot nagyon száraznak érzi, kövesse az alábbi utasításokat a kenőolaj hozzáadásához. (Kérjük, használjon kőolajmentes kenőanyagokat).



A tartozéksomagban található kenőolajos palackot gyermekektől elzárva kell tartani.

Ha véletlenül lenyeli a kenőolajat, vagy a szemébe kerül, öblítse ki tiszta vízzel, és időben forduljon orvoshoz.

Általános hibák és hibaelhárítás

1) Az elektronikus mérő hibaüzenetet vagy hibakódot jelenít meg:

Kód	Hibaelhárítás
Er1 / Er3 Er6 / Er13	• Ellenőrizze, hogy az infravörös vevőmodul nem sérült vagy szennyezett-e. • Ellenőrizze vagy cserélje ki a távirányítót.
Er4 / Er5	• Ellenőrizze, hogy a mozgó mechanikus alkatrészek nem blokkoltak-e. • Ellenőrizze, hogy nem hiányzik-e a kenőanyag. Ha nincs elegendő kenőanyag, a futópád és a futópád közötti súrlódás megnő. • Ellenőrizze, hogy a járófelület nem erősen kopott-e. • Ellenőrizze, hogy a futószíj nem kopott-e el. • Ellenőrizze vagy cserélje ki a távirányítót. • Ellenőriztesse vagy cseréltesse ki a motort.
Er14	• Ellenőrizze, hogy a vezérlőegység kimeneti csatlakozóján nincsenek-e olyan idegen testek, amelyek rövidzárlatot okoznak. • Ellenőriztesse vagy cseréltesse ki a motort.

2) Gyakori problémák és hibaelhárítási módszerek:

2.1) Az elektronikus mérőműszerben nincs kijelző:

• Ellenőrizze, hogy a hálózati csatlakozó megfelelően be van-e dugva, a hálózati kapcsoló be van-e kapcsolva, és a biztonsági zár ki van-e húzva.



2.2) A futópadozt nem lehet elindítani:

- Ellenőrizze, hogy a hálózati dugó helyesen van-e behelyezve, a hálózati kapcsoló be van-e kapcsolva, és a biztonsági zár ki van-e húzva.
- Ellenőrizze, hogy a távirányító sértetlen-e, és hogy az infravörös vevőmodul nem sérült-e meg és nem szennyezett-e. Szükség esetén cserélje ki az elemeket.

2.3) A futópadozt hintázzik:

- Kövesse a futópadozt feszültségének beállítására vonatkozó utasításokat.

2.4) A futópadozt kisiklik:

- A futópadozt az utasításoknak megfelelően állítsa középre.

2.5) Szokatlan működési zaj:

- Ellenőrizze, hogy a gépen nem lazultak-e meg a csavarok, vagy hogy a futószíjnak szüksége van-e kenőolajra.

Eltávolítás:

(Az Európai Unión belül, ill. azokban az országokban alkalmazandó, amelyekben szelektív hulladékgyűjtést folytatna.)



Walking Pad:

A berendezések hulladékai nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!

Amennyiben a termék használhatatlanná válik, a törvényi előírások szerint minden felhasználó köteles elkülöníteni a háztartási hulladéktól és leadni a településének/városrészének legközelebbi gyűjtőállomásán. Így biztosítható a kidobott készülékek szakszerű újrahasznosítása, és elkerülhetőek a környezetkárosító hatások.

Csomagolás:

A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

A vásárlás igazolása:

Kérjük, győződjön meg arról, hogy garanciális igény esetén be tudja mutatni a megfelelő számlát.

Bemelegítő gyakorlatok

A sikeres edzésprogramnak tartalmaznia kell egy bemelegítő, állóképességi és lazító szakaszt. Hetente legalább kétszer-háromszor edd, egy szabadnap mellett. Néhány hónap elteltével növelheti a heti négy-öt napra.

A bemelegítés nagyon fontos része a fitneszedzésnek. Minden edzés előtt be kell melegítened. Egy mérsékelt bemelegítés felkészítheti a tested a következő, intenzívebb edzésre, mivel a bemelegítés segíthet az izmok bemelegítésében és nyújtásában, javítja a vérkeringést, növeli a pulzusszámot és több oxigént juttat az izmokhoz.

Az állóképességi edzés után a bemelegítő gyakorlatok ismétlése szintén csökkentheti az izomfájdalmat.

Igyon sok vizet edzés közben. A kiszáradás elkerülése érdekében pótolnia kell az intenzív testmozgás során elvesztett vizet. Kerülje a nagy mennyiségű hűtött italok fogyasztását, az italoknak szobahőmérsékletűnek kell lenniük.



A következő bemelegítő vagy nyújtó gyakorlatokat ajánljuk:

1) Lefelé irányuló nyújtógyakorlat:

Lassan hajoljon előre enyhén behajlított térdekkel, lazítsa el a hátát és a vállát, és tartsa a kezeit a lehető legközelebb a lábujjakhoz. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor



2) Nyújtsa a combhajlítót:

Üljön egy párnára, egyik lábát nyújtsa ki. A másik lábát húzza úgy, hogy az a nyújtott láb belső oldalához nyomódjon, és a kezével érintse meg a lábujjait, amennyire csak lehet. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. 3 ismétlés mindkét lábbal



3) Nyújtsa a vádli és a sarok inát:

Támaszkodjon a kezeivel a falnak, vagy álljon a fal elé úgy, hogy némi távolság legyen önök között. Nyújtsa az egyik lábát hátrafelé, és hagyja a sarkát lesülyedni. Dőljön a falnak. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. 3 ismétlés mindkét lábbal



4) Nyújtsa a négyfejű combizmokat:

Rögzítse magát a falhoz vagy az asztalhoz a bal kezével. Ezután nyújtsa ki jobb kezét hátrafelé, fogja meg a jobb lábszárát, és lassan húzza a csípője felé, amíg nem érzi, hogy a combja elején lévő izmok megfeszülnek. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. 1 ismétlés mindkét lábbal



5) A Sartorius (a belső combizom) nyújtása:

Üljön a földre úgy, hogy a térdai kifelé nézzenek. Fogja meg a lábait mindkét kezével, és húzza őket az ágyéka felé. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismételje meg 3-szor



Varnostni ukrepi in opozorila



Da bi zagotovili svojo varnost in preprečili nesreče, pred uporabo natančno preberite navodila za uporabo in upoštevajte naslednja varnostna navodila.

Proizvajalec in/ali distributer ne prevzema odgovornosti za škodo, ki nastane zaradi nepravilne ali nenamerne uporabe. Podloga za hojo lahko uporabljate samo tako, kot je opisano v tem priročniku. Vsaka drugačna uporaba se šteje za neprimerno in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe.

POZOR!

Pomembne informacije in navodila za predvideno uporabo:

Podloga za hojo je namenjena izključno kot fitnes naprava za hojo in hojo v zasebni uporabi ter ni primerna za komercialno uporabo. Dosledno upoštevajte varnostne predpise, navedene v navodilih. Proizvajalec in/ali distributer ne odgovarjata za kakršno koli finančno izgubo, telesne poškodbe ali materialno škodo, nesreče in pravne spore, ki so posledica kršitve varnostnih predpisov.

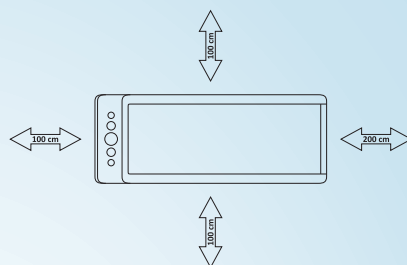


Razdalja do sten ob straneh in na sprednjem delu tekalne steze mora biti 1 meter, zadaj pa mora biti varnostna razdalja 2 metra.

Podloge za hojo nikoli ne uporabljajte na prostem, v vlažnih prostorih ali okoljih z visoko vlažnostjo. Podlogo za hojo hranite stran od ognja, neposredne sončne svetlobe in vročih površin. Podlogo za hojo postavite na čisto, ravno površino z neдрsečo športno podlogo za zaščito tal. Podloge za hojo ne postavljajte na preproge.

Podlogo za hojo uporabljajte na dosegu dobro vidne, lahko dostopne, električno zaščitene in ozemljene vtičnice. Tako ga je mogoče v primeru okvare hitro odklopiti od električnega napajanja. Kabla ne prepletajte in ga ne postavljajte na ostre robove.

Podlogo za hojo hranite zunaj dosega otrok.



Pred priključitvijo se prepričajte, da omrežna napetost vtičnice ustreza podatkom na tipski ploščici. Souporaba (distribucija) vtičnice z drugimi električnimi napravami ni dovoljena.

Podlogo za hojo lahko uporabljajo otroci od 14. leta dalje. Starejše osebe, starejše od 60 let ali osebe z omejenimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi in pomanjkanjem izkušenj ne smejo uporabljati podloge za hojo.

Otroci se ne smejo igrati s podlogo za hojo. Otroke, mlajše od 14 let, in živali držite stran od podloge za hojo.

Nikoli ne prekoračite največje dovoljene obremenitve 100 kg.

Pred začetkom vadbe se posvetujte z zdravnikom. Glede na vašo starost in telesno pripravljenost vam bo svetoval glede optimalne pogostosti, intenzivnosti in trajanja vadbe.

Če začutite bolečino ali stiskanje v prsih, težko sapo, omotico ali nelagodje, nemudoma prenehajte z vadbo. Pred nadaljnjimi treningi se posvetujte z zdravnikom.

Tehnične podrobnosti:

Številka modela	Z1-401
Dimenzije / enota	1.370 x 510 x 130 mm
Velikost tekalne steze	400 x 1.100 mm
Hitrost	1-6 km/h
Nazivna napetost	220V-240V
Nazivna moč	600 W
Nazivna frekvenca	50/60Hz
Največja teža	100 kg
Vrsta baterije	2x CR2032, 3V

Vsebina:

Tekalna steza



Daljnjski upravljalnik





Šestrobni ključ + steklenička za olje



Navodila za uporabo



V primeru kakršne koli razlike med navodili za uporabo in izdelkom velja dejanski izdelek.

Pomembna VARNOSTNA NAVODILA pred uporabo tekalne steze:

Pred vsako uporabo preglejte pohodno blazinicco, kabel in vtič glede poškodb in obrabe ter se prepričajte, da so vse matice in vijaki zategnjeni.

Če med sestavljanjem ali pregledom odkrijete okvarjene dele ali če podloga za hojo med vadbo povzroča nenavadne zvoke, je ne uporabljajte. Obrnite se na prodajalca.

Ne odpirajte ohišja pohodne blazinice; popravila lahko opravi le pooblaščen strokovna delavnica. Odgovornost in garancijski zahtevki so izključeni v primeru samostojno izvedenih popravil, nepravilne priključitve ali nepravilnega delovanja.

Med vadbo nosite primerna oblačila. Dolga in ohlapna oblačila niso primerna, saj se lahko ujamejo v podlogo za hojo ali omejujejo vaše gibanje. Pred uporabo tekalne steze preverite, ali so oblačila zaprta in zadrge zapete.

Uporabljajte športne copate z ravnimi gumijastimi podplati.

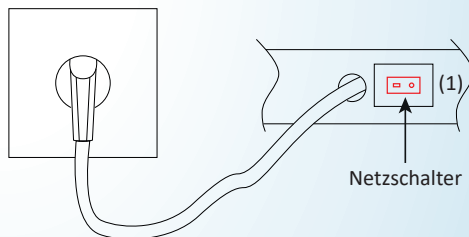
Ne vadite po jedi, ko ste utrujeni ali ko se počutite telesno šibki.

Z vadbo začnite počasi. Med hojo glejte naprej. Med vadbo glejte naprej in ne glejte na noge.

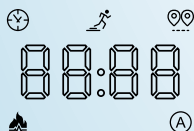
Pred prvim treningom se seznanite z vsemi funkcijami in možnostmi nastavitve naprave.

1) Vtaknite vtič v električno omrežje.

Vklopite stikalo (stikalo sveti rdeče) (1), počakajte, da se zaslon prižge, in priključite začetni vmesnik.



2) Zaslon prikazuje:



2.1) „Čas“:

Ura prikazuje čas usposabljanja. Čas naprej je od 0:00-99:59 (mm:ss), štetje pa se ponovno začne ob 99:59. Po teku in popolni ustavitvi se pohodna ploščica preklopi v stanje pripravljenosti.

2.2) „Hitrost“:

Med delovanjem se prikaže trenutna vrednost hitrosti. Razpon prikaza hitrosti je: 1,0-6,0 km/h. Ko se začne odštevanje, se prikažejo „3“, „2“ in „1“.



Med treningom postopoma povečujte hitrost. Če se hitrost po pomoti ali zaradi napake v elektroniki nenadoma poveča, se pohodna ploščica ustavi takoj, ko pritisnete gumb START/STOP.

2.3) „Razdalja“ (KM na trening):

To prikazuje razdaljo vadbe. Števec navzgor šteje od 0,0-99,9 - nato se števec ponastavi in ponovno šteje. Po teku in popolni ustavitvi se pohodna ploščica preklopi v stanje pripravljenosti.

2.4) „Kalorije“:

Prikaže se vrednost porabe kalorij. Vrednost porabe kalorij se med štetjem navzgor šteje od 000 do 990, nato se števec ponastavi in ponovno šteje. Po teku in popolni ustavitvi se pohodna ploščica preklopi v stanje pripravljenosti.

2.5) „Število prevoženih kilometrov“ (KM od zagona):

Prikazuje število prevoženih kilometrov od prvega zagona.

3) Funkcija gumbov:



3.1) „Gumb START/STOP“:

Ko je enota vklopljena, lahko tekalno stezo aktivirate z gumbom START/STOP. Med vadbo lahko s tem gumbom zaustavite tekalno stezo in jo ponastavite na ničlo. Po ustavitvi pritisnite in držite gumb START/STOP in naprava bo prešla v način mirovanja. Pritisnite kateri koli katerikoli gumb, da ponovno vklopite enoto.

3.2) „+“ in „-“, sta gumba plus in minus za hitrost:

Uporabljajo se za nastavev hitrosti po zagonu. Razpon nastavev je 0,1 km/h.

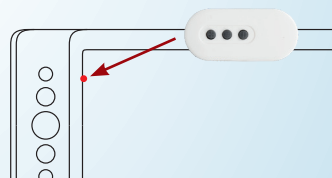
Če sta gumba pritisnjena dlje kot 2 sekundi, se hitrost samodejno poveča ali zmanjša za 0,5 km/h.

3.3) Če naprava 10 minut ne deluje v načinu pripravljenosti, preklopi v način varčevanja z energijo. Trenutno na zaslonu ni nobenega prikaza.

Pritisnite katero koli tipko, da preklopite v način pripravljenosti.

4) Daljinski upravljalnik:

Daljinski upravljalnik mora biti poravnan z modulom infrardečega sprejemnika (spredaj desno), da se enota zažene.



V primeru nepravilnosti med uporabo takoj pritisnite gumb START/STOP in zapustite pohodno ploščico takoj, ko se ta ustavi.

Ko tekalne steze ne uporabljate, jo izključite iz električnega omrežja.

Vodnik za čiščenje in vzdrževanje

S pravilnim vzdrževanjem boste zagotovili, da bo vaša tekalna steza vedno v odličnem stanju. Nepravilno vzdrževanje lahko skrajša življenjsko dobo tekalne steze ali jo poškoduje.



Opozorilo:

Pred čiščenjem ali servisiranjem naprave obvezno iztaknite tekoči trak iz električnega omrežja!

Redno odstranjujte prah, da bodo deli ostali čisti.

Po vsaki uporabi tekalne steze obrišite merilnik in druge dele s čisto krpo, da odstranite znoj in umazanijo.

Za lažje premikanje je tekalna steza opremljena s kolesi. Pred premikanjem se prepričajte, da je napajanje izključeno.

Da bi podaljšali življenjsko dobo tekalne steze, je priporočljivo, da po 30 minutah neprekinjene uporabe pustite tekalno stezo počivati 10 minut. Ta izdelek ni primeren za dolgotrajno uporabo.

Nastavitev tekalne steze:

Tekalna steza je bila pred izstopom iz tovarne nastavljena. Ker se jermen med uporabo širi, se sčasoma odmakne od središčnega položaja in začne drgniti ob stranska vodila in zadnji pokrov, kar lahko povzroči poškodbe. Normalno je, da se tekalna steza med uporabo nekoliko razširi.

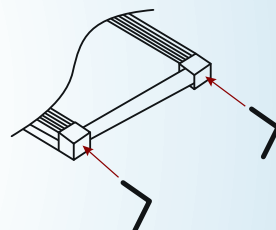
Če po določenem času uporabe zdrsne ali ne teče gladko, boste morali prilagoditi napetost tekalne steze.

1) Nastavitev napetosti tekalne steze:

Če je tekalna steza preohlapna, vstavite priloženi šestrobni ključ v nastavitveno odprtino na levi zaščiti za noge tekalne steze.

Zavrtite ključ za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca in nato enako za 1/4 obrata v smeri urinega kazalca na desnem varovalu za noge. Upoštevajte, da morata biti leva in desna stran nastavljeni sinhrono, tako da se tekalna steza lahko zategne in ne odstopa od središčne točke.

Če je tekalna steza pretesna, nastavite levo in desno sinhrono v nasprotni smeri urinega kazalca.



Opomba: Tekaške steze ne smete nastavljati premočno, saj lahko poškodujete jermen. Poškoduje lahko tudi valjčne ležaje. Preveč zategnjen jermen lahko povzroči nenavadne zvoke ali druge težave. Pas nastavite le tako, da ne zdrsne.

2) Prilagoditev nastavitve tekalne steze:

Pri vadbi s tekalno stezo je obremenitev traku neuravnotežena zaradi razlike v sili, ki jo med tekom izvajata obe nogi, zaradi česar se tekalna steza odmakne od sredine. To odstopanje je normalno. Ko na tekalni stezi ne teče nihče več, se steza samodejno vrne v središče. Če vrnitev v središče ni samodejna, morate pas voditi nazaj v središče.

Pustite tekalno stezo delovati brez obremenitve, nastavite hitrost na 6. stopnjo in opazujte razdaljo tekalne steze do vodil na levi in desni strani:

- Če vleče v levo, zavrtite levi vijak v smeri urinega kazalca z Ključ 1/4 obrata v smeri urinega kazalca.
- Če kaže v desno, zavrtite desni vijak v smeri urinega kazalca za 1/4 obrata s ključem za šestilo.

Če tekalna steza še vedno ni centrirana, ponovite zgornji postopek, dokler ni ponovno centrirana.

Ko ste tekalno stezo centrirali, nastavite hitrost na 6. stopnjo in opazujte odstopanje tekočega traku ter gladkost teka. Če pride do odstopanja, ponovite korake nastavitve.

Opozorilo: Tekalne steze ne zategujte preveč! To bo povzročilo trajne poškodbe ležaja (glejte opombo 1)!



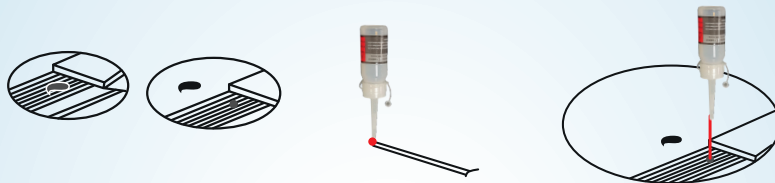


3) Mazivo:

Tekalna steza je ob dobavi namazana. Vendar je treba mazanje tekalne steze pogosto preverjati, da bo naprava v odličnem stanju. Tekalno stezo je treba namazati po enem letu ali 100 urah delovanja. Po vsakih 30 urah ali 30 dneh delovanja z mirujočo tekalno stezo izvlecite zagonski trak s strani in preverite površino tekalne steze.

Če opazite sledi mazalnega olja, vam mazalnega olja ni treba dodajati.

Če je tekalna steza zelo suha, po spodnjih navodilih dodajte mazalno olje. (Uporabljajte maziva brez nafte).



Steklenička z mazalnim oljem v paketu z dodatno opremo mora biti shranjena zunaj dosega otrok.

Če mazalno olje pomotoma pogoltnete ali vam pride v oči, ga izperite s čisto vodo in se pravočasno posvetujte z zdravnikom.

Splošne napake in odpravljanje težav

1) Elektronski števec prikaže sporočilo o napaki ali kodo napake:

Koda	Odpravljanje težav
Er1 / Er3 Er6 / Er13	• Preverite, ali je modul infrardečega sprejemnika poškodovan ali umazan. • Preverite ali zamenjajte daljinski upravljalnik.
Er4 / Er5	• Preverite, ali so gibljivi mehanski deli blokirani. • Preverite, ali je maziva premalo. Če je maziva premalo, se trenje med tekalno stezo in tekalno površino poveča. • Preverite, ali je tekalna deska močno obrabljena. • Preverite, ali je tekoči jermen močno obrabljen. • Preverite ali zamenjajte daljinski upravljalnik. • Preverite ali zamenjajte motor.
Er14	• Preverite, ali so na izhodni sponki krmilne enote tujki, ki povzročajo kratek stik. • Preverite ali zamenjajte motor.

2) Pogoste težave in načini odpravljanja težav:

2.1) Na elektronskem merilniku ni nobenega prikaza:

- Preverite, ali je omrežni vtič pravilno vstavljen, ali je omrežno stikalo vklopljeno in ali je varnostna ključavnica odstranjena.

2.2) Tekalna steza se ne zažene.

- Preverite, ali je omrežni vtič pravilno vstavljen, ali je omrežno stikalo vklopljeno in ali je varnostna ključavnica odstranjena.
- Preverite, ali je daljinski upravljalnik nepoškodovan in ali modul infrardečega sprejemnika ni poškodovan ali umazan. Po potrebi zamenjajte baterije.





2.3) Tekaška steza niha:

- Upoštevajte navodila za nastavitve napetosti tekalne steze.

2.4) Tekalna steza se iztiri:

- Tekaško stezo postavite v skladu z navodili.

2.5) Nenavaden hrup pri delovanju:

- Preverite, ali so vijaki na stroju popustili ali pa je treba tekoči jermen namazati z oljem.

Odstranjevanje:

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi ločenega zbiranja materialov, ki jih je mogoče reciklirati).



Podloga za hojo:

Starih aparatov ne smete odlagati med gospodinske odpadke!

Če lesenih obeskov LED ni več mogoče uporabljati, je vsak potrošnik zakonsko obvezan stare naprave oddati ločeno od gospodinskih odpadkov, npr. na zbirnem mestu v svoji občini/občini. S tem zagotovite, da se stare naprave ustrezno reciklirajo in preprečijo negativni vplivi na okolje.

Embalaža:

Embalažo odstranite v skladu z vrsto. Karton in lepenko oddajte v zbiralnik odpadnega papirja, folijo pa v zbiralnik za recikliranje.

Dokazilo o nakupu:

Poskrbite, da boste v primeru garancijskega zahtevka lahko predložili ustrezen račun.

Vaje za ogrevanje

Uspešen program vadbe mora vključevati fazo ogrevanja, vzdržljivosti in sprostitve.

Trenirajte vsaj dvakrat do trikrat na teden z enim prostim dnevom. Po nekaj mesecih lahko število dni na teden povečate na štiri do pet.

Ogrevanje je zelo pomemben del vadbe v fitnesu. Pred vsako vadbo se morate ogreti. Z zmernim ogrevanjem lahko telo pripravite na naslednjo intenzivnejšo vadbo, saj ogrevanje pomaga mišicam, da se ogrejejo in raztegnejo, izboljša krvni obtok, poveča srčni utrip in pošlje več kisika v mišice.

Po vzdržljivostnem treningu lahko s ponavljanjem vaj za ogrevanje zmanjšate bolečine v mišicah.

Med vadbo pijte veliko vode. Da bi se izognili dehidraciji, morate nadomestiti vodo, ki ste jo izgubili med intenzivno vadbo. Ne pijte velikih količin ohlajenih pijač, pijače naj bodo sobne temperature.

Priporočamo naslednje vaje za ogrevanje ali raztezanje:

1) Vaja za raztezanje navzdol:

Počasi se z rahlo pokrčenimi koleni nagnite naprej, sprostite hrbet in ramena ter roke držite čim bližje prstom na nogah. Zadržite 10-15 sekund, nato se sprostite.

Trikrat ponovite



2) Raztegnite stegensko mišico:

Sedite na blazino z eno iztegnjeno nogo. Drugo nogo potegnite tako, da je pritisnjena ob notranjo stran iztegnjene noge, in se z roko čim bolj dotaknite prstov na nogi. Zadržite 10-15 sekund, nato se sprostite.

3 ponovitve z vsako nogo





3) Raztegnite tetive in pete:

Z rokami se oprite na steno ali se postavite pred steno, med vama pa naj bo nekaj razdalje. Eno nogo iztegnite nazaj in pustite, da se peta spusti navzdol. Naslonite se na steno. Zadržite 10-15 sekund, nato se sprostite.

3 ponovitve z vsako nogo



4) Raztegnite kvadricepse:

Z levo roko se pritrdite na steno ali mizo. Nato iztegnite desno roko nazaj, zgrabite desno stopalo in ga počasi povlecite proti kolku, dokler ne začutite, da se mišice na sprednjem delu stegen napnejo. Zadržite 10-15 sekund, nato se sprostite.

1 ponovitev z vsako nogo



5) Raztegnite Sartorius (mišica notranjega uda):

Sedite na tla s kolni obrnjenimi navzven. Stopala primite z obema roke in jih povlecite proti dimljam. Zadržite 10-15 sekund, nato se sprostite.

Trikrat ponovite



KUNDENDIENST



+43 / (0)800 / 78 77 23 68



service@protel-service.com

KUNDENDIENST

SERVICE APRÈS-VENTE / ASSISTENZA POST-VENDITA



+43 / (0)800 / 78 77 23 68



service@protel-service.com

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT



+36 / (0)6 / 20 244 1048



supszerviz@gmail.com

POPRODAJNA PODPORA



+386 / (0)2 / 252 70 78



ea@t-2.net





(AT) (CH) Vertrieben durch: | Commercialisé par: | Commercializzato da:

(HU) Gyártó: (SI) Distributer:

BERGLAND CREATION GMBH
KARL-EMMINGER-STRASSE 14 - 16
5020 SALZBURG
AUSTRIA

Art.-Nr.: 717341
01/2022