

iWalk™

THE FAMILY TREADMILL

Gebrauchsanleitung



AS SEEN ON
TV
ORIGINAL



Gebrauchsanleitung.....	06
Instructions for Use	10
Mode d'emploi.....	13
Manuale di utilizzazione	17
Gebruiksaanwijzing	21
Használati utasítás	24
Návod k použití	28
Návod na použitie	32
Instrucțiuni de utilizare	35
Instrukcja obsługi.....	39
Kullanım kılavuzu	43



**Abbildung 1 | Illustration
1 | Figure 1 | Figura 1 |
Afbeelding 1 | 1. ábra |
Obrázek 1 | Obrázok 1 |
Figura 1 | Rys. 1 | Resim 1 |**

DE

1. Griffstützen
2. Handgriffe
3. Computer mit Kontrollanzeige
4. Befestigungsknopf
5. Verschlussbolzen
6. Räder
7. Laufband
8. Spanschrauben

EN

1. Handholds
2. Handles
3. Computer with control display
4. Fastening button
5. Locking bolt
6. Wheels
7. Treadmill
8. Turnbuckles

FR

1. Bras de support
2. Poignées
3. Console avec affichage de contrôle
4. Bouton de fixation
5. Boulon de verrouillage
6. Roues
7. Tapis de course
8. Vis de serrage

IT

1. Manubri
2. Maniglie
3. Computer con display di controllo
4. Manopola di fissaggio
5. Bullone di bloccaggio
6. Ruote
7. Tapis roulant
8. Viti di serraggio

NL

1. Greepsteun
2. Handgrepen
3. Computer met bedieningsdisplay
4. Bevestigingsknop
5. Vergrendelingsbout
6. Wielen
7. Loopband
8. Klemschroeven

HU

1. fogantyúk
2. kézi fogantyúk
3. számítógép vezérlő kijelzővel
4. rögzítő gomb
5. reteszelőcsavarok
6. kerekek
7. futópád
8. rögzítőcsavarok

CZ

1. podpora rukojeti
2. rukojeti
3. počítač s kontrolním zobrazením
4. upevňovací knoflík
5. blokovací čep
6. kola
7. běžecký pás
8. upínací šrouby

SK

1. Rukováte
2. Držadlá
3. Počítač s riadiacim displejom
4. Pripevňovací gombík
5. Blokovací skrutka
6. Kola
7. Bežecký pás
8. Upínacie skrutki

RO

1. Reazeme mâner
2. Mânere
3. Computer cu afișaj de control
4. Buton de fixare
5. Șurub de blocare
6. Roți
7. Bandă de alergare
8. Șuruburi de fixaren

PL

1. Słupki uchwytywó
2. Uchwyty
3. Komputer z wyświetlaczem sterowania
4. Pokrętkę mocującą
5. Sworzeń zamykający
6. Kola
7. Bieżnia
8. Śruby naprężające

TR

1. Tutamak destekleri
2. El tutamakları
3. Kontrol ekranlı bilgisayar
4. Sabitleme parçası
5. Kilitleme civataları
6. Tekerlekler
7. Koşu bandı
8. Sıkma vidaları

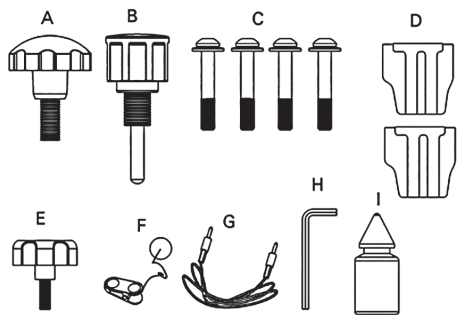


Abbildung 2 | Illustration 2 | Figure 2 | Figura 2 |
Afbeelding 2 | 2. ábra | Obrázek 2 | Obrázok 2 | Figura 2
| Rys. 2 | Resim 2 |

DE

- A. 1x Sicherheitsbolzen
- B. 1x Befestigungsknopf
- C. 4x M8 Schrauben
- D. 2x Plastik- Abdeckung
- E. 1x Computerfixierung
- F. 1x Notfallknopf
- G. 1x 3,5mm Kabel für Musik
- H. 1x Inbusschlüssel
- I. 1x Schmieröl

EN

- A. 1x Safety bolts
- B. 1x Fastening button
- C. 4x M8 screws
- D. 2x Plastic cover
- E. 1x Computer specification
- F. 1x Emergency button
- G. 1x 3,5mm cable for music
- H. 1x Allen key
- I. 1x Lubricating oil

FR

- A. 1x Boulon de sécurité
- B. 1x Bouton de fixation
- C. 4x Vis M8
- D. 2x Cache plastique
- E. 1x Fixation de la console
- F. 1x Bouton d'urgence
- G. 1x Câble 3,5 mm pour la musique
- H. 1x Clé Allen
- I. 1x Huile lubrifiante

IT

- A. 1x Bullone di sicurezza
- B. 1x Manopola di fissaggio
- C. 4x Viti M8
- D. 2x Coperture di plastica
- E. 1x Fissaggio del computer
- F. 1x Pulsante di emergenza
- G. 1x Cavo da 3,5 mm per la musica
- H. 1x Chiave di Allen
- I. 1x Olio lubrificante

NL

- A. 1x Veiligheidsbout
- B. 1x Bevestigingsknop
- C. 4x M8-schroeven
- D. 2x Plastic hoes
- E. 1x Computerfixatie
- F. 1x Noodknop
- G. 1x 3,5 mm kabel voor muziek

- H. 1x Inbussleutel
- I. 1x Smeerolie

HU

- A. 1x Biztonsági csavarok
- B. 1x felerősítő gomb
- C. 4x M8 csavarok
- D. 2x Műanyag burkolat
- E. 1x számítógépes rögzítés
- F. 1x vészleállító gomb
- G. 1x 3,5 mm-es kábel a zene számára
- H. 1x Imbuszkulcsok
- I. 1x kenőolaj

CZ

- A. 1x bezpečnostní čep
- B. 1x upevňovací knoflík
- C. 4x M8 šrouby
- D. 2x Plastový kryt
- E. 1x fixace počítače
- F. 1x nouzové tlačítko
- G. 1x 3,5mm kabel pro hudbu
- H. 1x imbusový klíč
- I. 1x mazací olej

SK

- A. 1x Bezpečnostná skrutka
- B. 1x Montážne tlačidlo
- C. 4x M8 skrutki
- D. 2x Plastový kryt
- E. 1x Fixácia počítača
- F. 1x Núdzové tlačidlo
- G. 1x 3,5 mm kábel pre hudbu
- H. 1x Imbusový kľúč
- I. 1x Mazací olej

RO

- A. 1x Bolturi de siguranță
- B. 1x Buton de fixare
- C. 4x Șuruburi M8
- D. 2x Acoperire din material plastic
- E. 1x Fixarea calculatorului
- F. 1x Buton de urgență
- G. 1x Cablu de 3,5 mm pentru muzică
- H. 1x Cheie Inbus
- I. 1x Ulei de lubrifiere

PL

- A. 1x Sworzeń zabezpieczający
- B. 1x Pokrętko mocujący
- C. 4x Śruby M8
- D. 2x Plastikowa pokrywa
- E. 1x Mocowanie komputera
- F. 1x Przycisk awaryjny
- G. 1x Kabel 3,5 mm do odtwarzania muzyki
- H. 1x Klucz imbusowy
- I. 1x Olej smarowy

TR

- A. 1x Emniyet civataları
- B. 1x Sabitleme parçası
- C. 4x M8 vidaları
- D. 2x Plastik kapaklar
- E. 1x Bilgisayar tespit vidası
- F. 1x Acil durum düğmesi
- G. 1x 3,5 mm'lik müzik kablosu
- H. 1x Alyen anahtarı
- I. 1x I Gres yağı

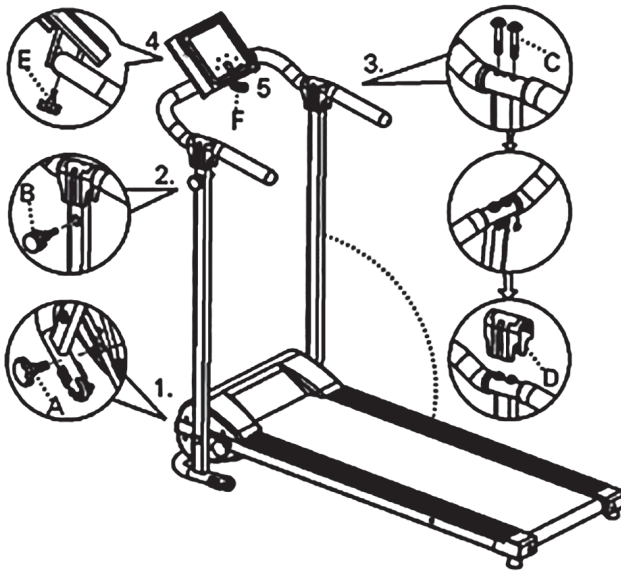


Abbildung 3 | Illustration 3 | Figure 3 | Figura 3 | Afbeelding 3 | 3. ábra |
 Obrázek 3 | Obrázok 3 | Figura 3 |
 Rys. 3 | Resim 3 |



Abbildung 4 | Illustration 4 | Figure 4 | Figura 4 | Afbeelding 4 | 4. ábra |
 Obrázek 4 | Obrázok 4 | Figura 4 |
 Rys. 4 | Resim 4 |

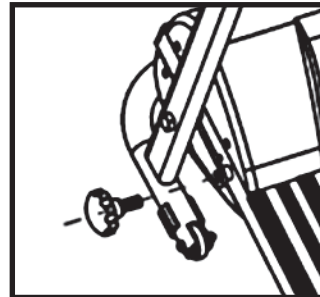


Abbildung 5 | Illustration 5 | Figure 5 | Figura 5 | Afbeelding 5 | 5. ábra |
 Obrázek 5 | Obrázok 5 | Figura 5 |
 Rys. 5 | Resim 5 |

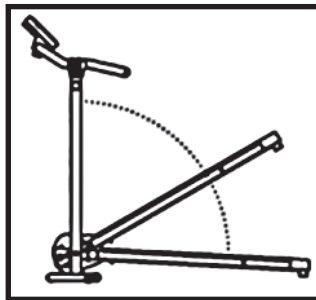


Abbildung 6 | Illustration 6 | Figure 6 | Figura 6 | Afbeelding 6 | 6. ábra |
 Obrázek 6 | Obrázok 6 | Figura 6 |
 Rys. 6 | Resim 6 |

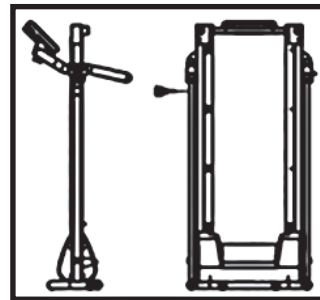


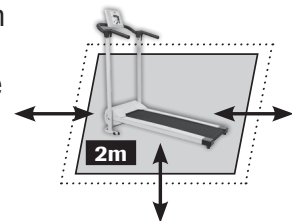
Abbildung 7 | Illustration 7 | Figure 7 | Figura 7 | Afbeelding 7 | 7. ábra |
 Obrázek 7 | Obrázok 7 | Figura 7 |
 Rys. 7 | Resim 7 |

SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie die gesamte Gebrauchsanweisung, bevor Sie mit dem Aufbau beginnen und das Gerät in Betrieb nehmen. Bitte beachten Sie folgende Sicherheitshinweise:

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Sollten Sie beim Trainieren unter Schwindel, Übelkeit oder Brustschmerzen leiden, brechen Sie umgehend das Training ab und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt.
- Das Laufband ist nicht für den Gebrauch durch Personen mit einem Gewicht über 110 kg geeignet. Das Gerät darf NICHT von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden!
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht durch Kinder durchgeführt werden, es sei denn, sie sind älter als 8 Jahre und beaufsichtigt. Kinder jünger als 8 Jahre sind vom Gerät und der Anschlussleitung fernzuhalten.
- Halten Sie Haustiere vom Gerät fern.
- Kontrollieren Sie das Gerät vor jedem Gebrauch und stellen Sie sicher, dass alle Schrauben fixiert und alle Riegel gut eingerastet sind.
- Stellen Sie sicher, dass Hebel oder weitere Einstellungs-Mechanismen nicht Ihre Bewegungsfreiheit während des Gebrauchs beeinträchtigen.
- Halten Sie Hände und Füße von allen beweglichen Teilen fern.
- Stellen Sie sicher, dass vom Gerät jederzeit ohne jegliche Einschränkungen abgestiegen werden kann.
- Führen Sie niemals Objekte in Öffnungen am Gerät ein.
- Lassen Sie beim Verwenden des iWalk 2m Abstand an allen Seiten des Geräts, damit genügend Freifläche für das Absteigen gegeben ist und damit Kinder, Zuschauer und Haustiere weit genug entfernt sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie über genügend Platz für den Aufbau und den Gebrauch verfügen.
- Verwenden Sie das Laufband NIEMALS auf einem dicken Teppich, da dies verhindern kann, dass der Motor entsprechend belüftet wird.
- Dieses Laufband ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet.
- Das Laufband sollte ausschließlich für den Gebrauch eingeschaltet werden. Ein



- zusammengeklapptes Laufband darf NICHT eingeschalten werden.
- Das Laufband erst zusammenklappen, wenn das Band vollständig zum Stillstand gekommen ist.
 - Machen Sie vor und nach jedem Training Dehnungsübungen.
 - Nehmen Sie vor, während und nach dem Training genügend Flüssigkeit (vorzugsweise Wasser) zu sich.
 - Tragen Sie beim Trainieren auf dem Laufband NIEMALS weite Kleidungsstücke, da sich diese im Gerät verfangen und zu Unfällen führen können. Tragen Sie Sportbekleidung.
 - Steigen Sie NIEMALS auf das Laufband, wenn Sie es in Betrieb nehmen. Zum Aufsteigen setzen Sie Ihre Füße vorerst auf die seitliche Laufbandabdeckung und beginnen Sie mit dem Training erst, wenn das Laufband bereits in Bewegung ist.
 - Beginnen Sie ihr Training NIEMALS mit hohem Tempo.
 - Personen mit körperlichen Einschränkungen oder ältere Personen MÜSSEN vor dem Gebrauch einen Arzt konsultieren.
 - Verwenden Sie das Gerät NICHT wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes kardiologisches Gerät haben.
 - Schwangere müssen vor dem Gebrauch ihren Arzt konsultieren.
 - Tauschen Sie beschädigte Teile umgehend aus und verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn es vollständig repariert ist.
 - Verwenden Sie das Laufband NICHT wenn das Stromkabel beschädigt ist.
 - Trennen Sie das Laufband vom Stromnetz, wenn es nicht in Verwendung ist.
 - Lagern Sie das Laufband an einem sauberen und trockenen Ort.
 - **Es ist unbedingt erforderlich, den Notfallknopf am magnetischen Teil des Computers zu befestigen, da das Gerät sonst nicht startet. Die Klemme an der Schnur des Notfallknopfes ist während des Trainings IMMER an der Kleidung zu befestigen. Dies dient dazu, das Laufband im Notfall zum Stillstand zu bringen.**
 - Die Lauffläche des Bandes beträgt 120x40 cm.
 - Die Geräuschemission unter Belastung ist höher als ohne Last.

MONTAGE (Abb. 3)

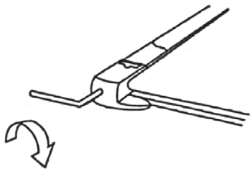
Ihr Laufband ist bereits vormontiert, folgen Sie nun den kommenden Schritten, um mit dem Training zu starten:

1. Platzieren Sie das Laufband auf einer freien, ebenen Fläche und entfernen Sie alle Verpackungsteile.
2. Bringen Sie die Haupt-Griffstützen in eine aufrechte Position und fixieren Sie diese mit den Sicherungsbolzen (A) (drehen Sie den Knauf im Uhrzeigersinn).
3. Platzieren Sie den Befestigungsknopf (B). Dieser hält die Hauptstange in Position.
4. Fixieren Sie mit Hilfe des Inbusschlüssels (H) und der Schrauben (C) die Griffe an den Haupt-Stützen. Decken Sie die Schrauben mit den Plastik-Abdeckungen (D) ab.
5. Fixieren Sie den Computer mittig mit der Computerfixierung (E).
6. **Platzieren Sie den Notfallknopf (F) am magnetischen Teil des Computers.**

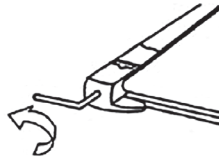


REINIGUNG UND SCHMIERUNG DES LAUFBANDES

Um die Innenseite des Bandes zu reinigen oder zu schmieren, müssen Sie das Band lockern. Dann fahren Sie mit Ihrer Hand und einem Tuch unter das Band, um etwaigen angesammelten Schmutz zu entfernen und geben Sie einen Tropfen Schmieröl an jede der Seiten (oben, unten und in der Mitte). Sobald Sie mit der Reinigung/Schmierung fertig sind, setzen Sie das Band wieder zusammen. Ihr Gerät ist mit einer Werkseinstellung versehen, eventuell bedarf es einer individuellen Anpassung, v.a. in den ersten Wochen. Die Änderungen bei der Spannung gehören zu den normalen Gebraucherscheinungen.



Drehen Sie auf beiden Seiten die Spansschrauben nach rechts, um das Band mehr zu spannen.



Drehen Sie auf beiden Seiten die Spansschrauben nach links, um das Band zu lockern.

HINWEISE

- Tragen Sie stets saubere Sportschuhe, um eine Verunreinigung des Bandes zu verhindern.
- Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um die Außenseite des Bandes zu reinigen.
- Klappen Sie das Laufband zusammen und wischen oder saugen Sie die Oberflächen ab. Somit vermeiden Sie, dass Staub in das Gerät eindringt und zu Fehlfunktionen führt.
- Bevor Sie das Gerät reinigen/ warten, stellen Sie sicher, dass es ausgeschaltet und vom Strom getrennt ist.
- Verwenden Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung des Gerätes.
- Hartnäckige, ölige, schmierige Flecken oder anderen Schmutz entfernen Sie mit einem milden Reinigungsmittel und einem Baumwolltuch von Ihrem Laufband. Entfernen Sie abschließend, mit einem trockenen Tuch überschüssiges Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie am Bedienfeld keinerlei Flüssigkeiten oder Reinigungsmittel, ausschließlich ein trockenes Tuch.
- Tauchen Sie keinen der Teile des Gerätes in flüssige Reinigungsmittel.

BEDIENUNGS DES COMPUTERS (ABB. 4):

Die Anzeige bietet Ihnen eine Auswahl an Funktionen, die den optimalen Gebrauch des Gerätes und der Programme ermöglichen.

- ⏻ **On/ Off:** Ein- und Ausschalten des Gerätes.
- 📄 **Mode/Betriebsart:** Programmauswahl, Zeiteinstellung Datenanzeige am Bildschirm während Sie trainieren: Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch
- 🏃 **Geschwindigkeit +/-:** Hier können Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes einstellen. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1.0 und 10 km/h.
- 📊 **Explorer:** dient zur Feststellung der bereits zurückgelegten Zeit, der Distanz und des erzielten Kalorienverbrauchs.
- 📶 **LED Geschwindigkeits-Anzeige:** Zeigt die erreichte Trainingsgeschwindigkeit an.
- 🕒 **LED Zeit-Anzeige:** Zeigt die bereits verstrichene Trainingszeit an.
- 📏 **LED Distanz-Anzeige:** Zeigt die zurückgelegte Trainingsstrecke an.
- 🔥 **LED Kalorien-Anzeige:** Zeigt die verbrauchten Kalorien an.
- 🔊 **Musik-Funktion:** 3.5 mm Audiokabel – Audio-Eingang.

WICHTIG: Um eine sichere Handhabung zu gewährleisten, verwenden Sie einen geerdeten Stromkreis. Eine Erdung reduziert die Gefahr eines elektrischen Schlages. Das Gerät muss an einen geerdeten Stromanschluss angeschlossen werden, der den jeweiligen lokalen Sicherheitsvorgaben und -standards entspricht. Sobald Sie das Gerät an den Strom anschließen, leuchten die LEDs auf und Sie hören 5x ein Piepen. Dies zeigt an, dass sich das Gerät im Standby-Modus befindet. Am Display wird folgendes angezeigt: “= = =”.



PROBLEMBEHEBUNG:

Problem	Möglicher Grund	Lösung
Das Gerät lässt sich nicht einschalten/ läuft nicht.	Das Gerät ist nicht an den Strom angeschlossen.	Schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an.
Das Gerät lässt sich nicht einschalten/ läuft nicht.	Das Gerät ist ausgeschaltet	Betätigen Sie den ON/ OFF Knopf.
Das Gerät lässt sich nicht einschalten/ läuft nicht.	Die Stromspannung ist zu gering	Warten Sie, bis die Stromversorgung wieder richtig funktioniert.
Das Gerät lässt sich nicht einschalten/ läuft nicht.	Der Notfallknopf ist nicht befestigt.	Befestigen Sie den Notfallknopf am magnetischen Teil des Computers.

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES: (ABB.5-7)

1. Drehen Sie den Sicherungsbolzen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Heben Sie den unteren Teil des Geräts an.
3. Ziehen Sie den Befestigungsknopf heraus und platzieren Sie ihn im Loch der Hauptstützen.
4. Nun können Sie Ihr Laufband schieben, indem Sie die Griffe mit beiden Händen festhalten und absenken, sodass die Räder den Boden berühren.

INBETRIEBNAHME:

1. Schließen Sie das Kabel an die Stromversorgung an.
2. Drücken Sie den Knopf am Boden/ Sockel des Laufbandes. Dieser leuchtet dann auf.
3. Das Bedienfeld zeigt 0 an.
4. Wählen Sie eines der vorgegebenen Programme wie im Punkt VORGEGEBENE PROGRAMME beschrieben, oder das manuelle Training wie im Punkt MANUELES TRAINING beschrieben aus.

MUSIK FUNKTION:

Schließen Sie das 3,5 mm Audiokabel mit einem Ende am Audio-Eingang des Bedienfelds und mit dem anderen an Ihrem Musikgerät (Smartphone, MP3 Player, CD-Player, etc.) an. So können Sie während des Trainings Musik genießen!

Technische Daten:

220V – 240V ~, 50/60Hz 735W

Baujahr: 2019

Anwenderklasse: HB (H = Heimbereich, B = mittlere Genauigkeit)

Maximales Benutzergewicht: 120kg

Klasse: EN ISO 20957-1



Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.



Nur zur Verwendung in Innenräumen.



Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer deshalb nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum

Schutz unserer Umwelt.

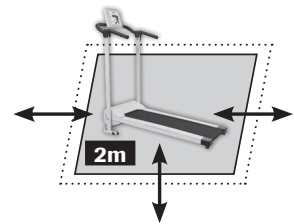
Hergestellt in China

SAFETY INSTRUCTIONS



Read the entire user manual before you start assembling the device and put it into operation. Please note the following safety instructions:

- Consult your doctor prior to exercise.
- If you experience dizziness, nausea or chest pain while exercising, stop exercising straightaway and consult your doctor immediately.
- The treadmill is not suitable for use by persons weighing more than 110 kg. The device is NOT to be used by several people at the same time!
- This device may be used by children from 8 years of age, or by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and / or knowledge, if they have been supervised or instructed in the safe use of the device and have understood the hazards arising therefrom. Children are not allowed to play with the machine. Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless they are over 8 years old and supervised. Children younger than 8 years are to be kept away from the machine and the connecting cable.
- Keep pets away from the machine.
- Check the device before each use and make sure that all screws are fixed and that all latches are firmly engaged.
- Make sure that levers or other adjustment mechanisms do not affect your freedom of movement during use.
- Keep hands and feet away from all moving parts.
- Make sure that the unit can be dismantled at any time without any restrictions.
- Never insert objects in openings on the device.
- When using the iWalk, keep a distance of 2m clear on each side of the device to allow enough space to dismount and so that children, spectators and pets are kept far enough away.
- Make sure you have enough space for set up and use.
- NEVER use the treadmill on a thick carpet, as this may prevent the motor from being adequately ventilated.
- This treadmill is for home use only.
- The treadmill should only be switched on for use. A folded treadmill must NOT be switched on.
- Only fold the treadmill when the belt has come to a complete stop.
- Perform stretching exercises before and after each workout.
- Take enough fluid (preferably water) before, during and after exercise.
- NEVER wear loose clothing while exercising on the treadmill as these may catch



- in the unit and cause an accident. Wear sportswear.
- NEVER climb onto the treadmill when you put it into operation. To mount, put your feet temporarily on the treadmill covers to each side, and start exercising only when the treadmill is already moving.
 - NEVER start your training at high speed.
 - Persons with physical disabilities or elderly persons MUST consult a doctor before use.
 - DO NOT use the device if you have a pacemaker or other cardiac device.
 - Pregnant women should consult their doctor before use.
 - Immediately replace damaged parts and do not use the device until it is completely repaired.
 - DO NOT use the treadmill if the power cord is damaged.
 - Disconnect the treadmill from the mains when not in use.
 - Store the treadmill in a clean and dry place.
 - **It is essential to attach the emergency button to the magnetic part of the computer, otherwise the unit will not start. ALWAYS attach the clamp of the emergency button cord to your clothing during training. This serves to bring the treadmill to a standstill in an emergency.**
 - The tread of the belt is 120x40 cm.
 - The noise emission under load is higher than without load.

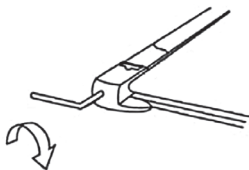
ASSEMBLY (Fig. 3)

Your treadmill is already preassembled, now follow the steps in order to begin exercising:

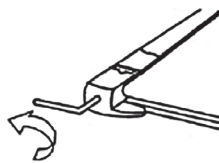
1. Place the treadmill on a flat, level surface and remove all packaging.
2. Bring the main handle posts into an upright position and secure them with the locking bolts (A) (turn the knob clockwise).
3. Place the fixing knob (B). This holds the main bar in position.
4. Use the Allen key (H) and screws (C) to secure the handles to the main posts. Connect the cable of the computer and cover the screws with the plastic covers (D).
5. Secure the computer in the center with the computer fixing (E).
6. **Place the emergency button (F) on the magnetic part of the computer.**

CLEANING AND LUBRICATION OF THE TREADMILL

To clean or lubricate the inside of the belt, you must loosen the belt. Then slide your hand and a cloth under the belt to remove any accumulated dirt and add a drop of lubricating oil to each side (top, bottom and center). Once you are done with the cleaning / lubrication, reassemble the belt. Your device is equipped with a factory setting, it may require an individual adjustment, especially in the first few weeks. The changes in tension are a normal occurrence.



Turn the tension screws to the right on both sides to tighten the band.




Turn the tension screws to the left on both sides to loosen the band.


SUGGESTIONS


- Always wear clean sports shoes to prevent contamination of the belt.
- Use a damp cloth to clean the outside of the belt.
- Fold the treadmill together and wipe or vacuum the surfaces. This will prevent dust from entering the unit and causing it to malfunction.
- Before cleaning / servicing the unit, make sure it is switched off and disconnected from the power supply.
- Do not use solvents to clean the device.
- Remove stubborn, oily, greasy stains or other dirt from your treadmill with a mild detergent and cotton cloth. Finally, remove excess detergent with a dry cloth.
- Do not use any liquids or cleaning agents on the control panel, only a dry cloth.
- Do not immerse any of the parts of the device in liquid detergents.


OPERATING THE COMPUTER (FIG. 4):

The display offers you a selection of functions that allow optimal use of the device and the programs.


 **On / Off:** Turning the device on and off.

 **Mode:** Program Selection, Timing Data display on screen while you're training: speed, time, distance, and calories burned

 **Speed +/- :** Allows you to set the treadmill speed. The speed range is between 1.0 and 10 km/h.

 **Explorer:** is used to determine the amount of time already traveled, distance, and calories burned.

 **LED Speed Indicator:** Indicates the speed of your workout.

 **LED Time Display:** Indicates the elapsed training time.

 **LED Distance Display:** Displays the distance covered.

 **LED Calorie Indicator:** Shows calories burned.

 **Music feature:** 3.5mm audio cable - audio input.

IMPORTANT: For safe handling, use a grounded circuit. Grounding reduces the risk of electric shock. The equipment must be connected to a grounded electrical outlet that complies with local safety guidelines and standards. As soon as you connect the device to the power, the LEDs light up and you hear 5 beeps. This indicates that the device is in standby mode. The display shows: „= =“.

TROUBLE SHOOTING:

Problem	Possible reason	Solution
The device does not turn on / does not work.	The device is not connected to the power.	Connect the device to the power supply.
The device does not turn on / does not work.	The device is switched off	Press the ON / OFF button.
The device does not turn on / does not work.	The voltage is too low.	Wait for the power to work properly again.
The device does not turn on / does not work.	The emergency button is not attached.	Attach the emergency button to the magnetic part of the computer.

HOW TO FOLD THE TREADMILL: (FIG.5-7)

1. Turn the locking bolt counter clockwise.
2. Lift the lower part of the device.
3. Pull out the fixing knob and place it in the hole of the main supports.
4. Now you can slide your treadmill by holding the handles with both hands and lowering so that the wheels touch the ground.



START-UP:

1. Connect the cable to the power supply.
2. Press the button on the bottom / base of the treadmill. This lights up then.
3. The control panel displays 0.
4. Select one of the pre-defined programs as described in the item PROGRAMS, or manual training as described in MANUAL TRAINING.

MUSIC FUNCTION:

Connect the 3.5mm audio cable to one end of the audio input on the Control panel and the other one on your music device (smartphone, MP3 player, CD player, etc.). You can enjoy music while exercising!

Technical specifications:

220V - 240V ~, 50/60Hz 735W

Year of construction: 2019

User class: HB (H = home area, B = medium accuracy)

Maximum user weight: 120kg

Class: EN ISO 20957-1



This product complies with the European directives.



For indoor use only.



Do not dispose this product at the end of its service life through normal domestic waste. It has to be disposed through a collection agency that recycles electric and electronic devices. This is pointed out by the symbol on the product, in the instruction manual, and on the packaging. Please inquire about local collection agencies that may be operated by your distributor or your municipal administration. By recycling, making use of the materials, or other forms of recycling old units you are making an important contribution to protecting our environment.

Made in China

FR

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

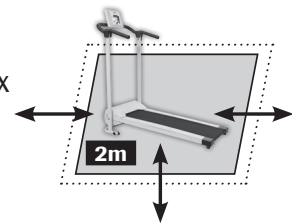


Lisez le manuel d'utilisation en entier avant de commencer l'assemblage et de mettre l'appareil en service. Veuillez prendre note des consignes de sécurité suivantes :

- Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement.
- Si vous ressentez des étourdissements, des nausées ou des douleurs thoraciques pendant l'entraînement, cessez immédiatement l'exercice et consultez immédiatement votre médecin.
- Le tapis de course ne convient pas aux personnes pesant plus de 110 kg. L'appareil ne peut PAS être utilisé par plusieurs personnes en même temps !
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants dès 8 ans ou par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et/ou de connaissances, s'ils ont été informés ou sont supervisés pour une utilisation sûre de l'appareil et ont compris les dangers qui en découlent. Les enfants ne sont pas autorisés à jouer avec l'appareil. Le nettoyage

et la maintenance par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants à moins qu'ils aient plus de 8 ans et qu'ils soient surveillés. Les enfants de moins de 8 ans doivent être tenus à l'écart de l'appareil et du câble de connexion.

- Tenez les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation et assurez-vous que toutes les vis sont bien fixées et que tous les loquets sont fermement engagés.
- Assurez-vous que les leviers ou autres mécanismes de réglage n'affectent pas votre liberté de mouvement pendant l'utilisation.
- Gardez les mains et les pieds éloignés de toutes les pièces mobiles.
- Assurez-vous que l'appareil peut être démonté à tout moment sans aucune restriction.
- N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Lorsque vous utilisez l'iWalk, laissez 2 m d'espace tout autour de l'appareil afin de faciliter la descente de celui-ci et de garder les enfants, les spectateurs et les animaux domestiques suffisamment éloignés.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour l'installation et l'utilisation.
- N'utilisez JAMAIS le tapis de course sur un tapis épais, car cela pourrait empêcher le moteur de bien ventiler.
- Ce tapis de course est destiné à un usage domestique uniquement.
- Le tapis de course ne doit être allumé que pendant son utilisation. Un tapis de course plié NE DOIT JAMAIS être allumé.
- Ne pliez le tapis de course que lorsque le tapis est complètement arrêté.
- Faites des exercices d'étirement avant et après chaque entraînement.
- Buvez suffisamment (de préférence de l'eau) avant, pendant et après l'entraînement.
- Ne portez JAMAIS de vêtements amples lorsque vous vous entraînez sur le tapis de course, car ils pourraient se coincer dans l'appareil et provoquer un accident. Portez des vêtements de sport.
- Ne montez JAMAIS sur le tapis de course lorsque vous le mettez en marche. Pour démarrer, posez tout d'abord vos pieds sur les bords du tapis et commencez à vous entraîner uniquement lorsque le tapis de course est déjà en mouvement.
- NE commencez JAMAIS votre entraînement à haute vitesse.
- Les personnes ayant un handicap physique ou les personnes âgées DOIVENT consulter un médecin avant toute utilisation.
- N'utilisez PAS l'appareil si vous portez un pacemaker ou tout autre appareil cardiaque.
- Les femmes enceintes doivent consulter leur médecin avant utilisation.
- Remplacez immédiatement toute pièce endommagée et n'utilisez pas l'appareil





avant qu'il ne soit complètement réparé.

- N'utilisez PAS le tapis de course si le cordon d'alimentation est endommagé.
- Débranchez le tapis de course du secteur lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Rangez le tapis de course dans un endroit propre et sec.
- **Il est essentiel d'attacher le bouton d'urgence à la partie magnétique de la console, sinon l'appareil ne démarrera pas. Pendant l'entraînement, attachez TOUJOURS la pince reliée au cordon du bouton d'urgence à vos vêtements. Cela permet d'immobiliser le tapis de course en cas d'urgence.**
- La surface du tapis est de 120x40 cm.
- L'émission de bruit avec charge est plus élevée que sans charge.

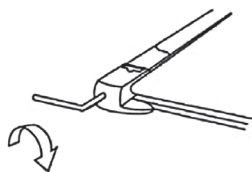
ASSEMBLAGE (Fig. 3)

Votre tapis de course est déjà pré-assemblé, respectez les étapes suivantes afin de pouvoir commencer votre entraînement :

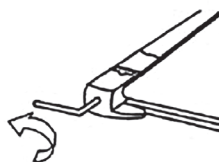
1. Placez le tapis de course sur une surface plane et horizontale et retirez tous les emballages.
2. Mettez les bras de support en position verticale et fixez-les à l'aide des boulons de sécurité (A) (tournez la poignée dans le sens des aiguilles d'une montre).
3. Placez le bouton de fixation (B). Cela permet de maintenir la barre principale.
4. Utilisez la clé Allen (H) et les vis (C) pour fixer les poignées aux bras de support principaux. Couvrez les vis avec les caches en plastique (D).
5. Fixez la console au centre avec la fixation de la console (E).
6. **Placez le bouton d'urgence (F) sur la partie magnétique de la console.**

NETTOYAGE ET LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE

Pour nettoyer ou lubrifier l'intérieur du tapis, vous devez détendre le tapis. Ensuite, faites glisser votre main et un chiffon sous le tapis pour enlever toute la saleté accumulée et ajoutez une goutte d'huile lubrifiante de chaque côté (haut, bas et centre). Une fois que vous avez terminé le nettoyage/la lubrification, retendez le tapis. Votre appareil est livré avec un réglage d'usine et peut nécessiter un réglage individuel, surtout dans les premières semaines. Les variations de tension sont des phénomènes de fonctionnement normal.



Tournez les vis de serrage des deux côtés vers la droite pour tendre davantage le tapis.



Tournez les vis de serrage des deux côtés vers la gauche pour détendre le tapis.










NOTES

- Portez toujours des chaussures de sport propres pour éviter de salir le tapis.
- Utilisez un chiffon humide pour nettoyer la surface du tapis.
- Repliez le tapis de course et essuyez ou aspirez les surfaces. Ceci empêchera la poussière de pénétrer dans l'appareil et de provoquer un dysfonctionnement.
- Avant de nettoyer/entretenir l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint et débranché de l'alimentation électrique.
- N'utilisez pas de solvants pour nettoyer l'appareil.
- Enlevez les taches tenaces, huileuses et graisseuses ou toute autre saleté sur votre tapis de course avec un détergent doux et un chiffon en coton. Enfin, retirez l'excès de détergent avec un chiffon sec.
- N'utilisez aucun liquide ou produit de nettoyage sur l'écran de la console, uniquement un chiffon sec.
- Ne plongez aucune des pièces de l'appareil dans des détergents liquides.



UTILISATION DE LA CONSOLE (FIG. 4) :

L'écran vous propose une sélection de fonctions qui permettent une utilisation optimale de l'appareil et des programmes.

-  **On/Off** : Mise sous et hors tension.
-  **Mode** : Sélection du programme, affichage des données de pendant votre entraînement : vitesse, durée, distance et nombre de calories brûlées
-  **Vitesse +/-** : Vous permet de régler la vitesse du tapis de course. La plage de vitesse est comprise entre 1,0 et 10 km/h.
-  **Explorateur** : Permet de déterminer le temps écoulé, la distance parcourue et les calories brûlées.
-  **Indicateur LED de vitesse** : Affiche votre vitesse d'entraînement.
-  **Indicateur LED de temps** : Affiche le temps d'entraînement écoulé.
-  **Indicateur LED de distance** : Affiche la distance parcourue.
-  **Indicateur LED de calories** : Affiche les calories brûlées.
-  **Fonction musique** : Câble audio 3,5 mm - entrée audio.

IMPORTANT : Pour une utilisation en toute sécurité, utilisez un circuit électrique relié à la terre. La mise à la terre réduit le risque de choc électrique. L'équipement doit être branché sur une prise électrique mise à la terre conforme aux normes et standards de sécurité locaux. Dès que vous branchez l'appareil sur l'alimentation, les LED s'allument et vous entendez 5 bips. Ceci indique que l'appareil est en mode veille. L'affichage indique : „= = =“.

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES :

Problème	Raison possible	Solution
L'appareil ne s'allume pas/ne fonctionne pas.	L'appareil n'est pas connecté à l'alimentation.	Connectez l'appareil à l'alimentation électrique.
L'appareil ne s'allume pas/ne fonctionne pas.	L'appareil est éteint	Appuyez sur le bouton ON/OFF.
L'appareil ne s'allume pas/ne fonctionne pas.	La tension est trop faible.	Attendez que l'alimentation fonctionne à nouveau correctement
L'appareil ne s'allume pas/ne fonctionne pas.	Le bouton d'urgence n'est pas attaché.	Attachez le bouton d'urgence à la partie magnétique de la console.

COMMENT PLIER LE TAPIS DE COURSE : (FIG. 5-7)

1. Tournez le boulon de sécurité dans le sens antihoraire.
2. Soulevez la partie inférieure de l'appareil.
3. Retirez le bouton de fixation et placez-le dans le trou de la structure principale.
4. Vous pouvez désormais faire glisser votre tapis de course en tenant les poignées avec les deux mains et en les abaissant, afin que les roues touchent le sol.

MISE EN MARCHÉ :

1. Connectez le câble à l'alimentation électrique.
2. Appuyez sur le bouton situé sur le bas/la base du tapis de course. Le bouton s'allume alors.
3. L'écran affiche 0.
4. Sélectionnez l'un des programmes prédéfinis comme décrit dans la rubrique PROGRAMMES ou l'entraînement personnalisé comme décrit dans ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ.

FONCTION MUSIQUE :

Connectez une extrémité du câble audio 3,5 mm à l'entrée audio située sur la console et l'autre sur votre appareil de musique (smartphone, lecteur MP3, lecteur CD, etc.). Vous pouvez ainsi écouter de la musique pendant votre entraînement !

Informations techniques :

220V – 240V ~, 50/60Hz 735W

Année de construction : 2019

Classe d'utilisateur : HB (H = zone d'origine, B = précision moyenne)

Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg

Classe : EN ISO 20957-1



Ce produit satisfait aux normes européennes.



Uniquement pour utilisation dans des pièces intérieures



Ne jetez pas le produit aux déchets ménagers à la fin de sa durée de vie. Apportez-le à un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Cela est indiqué par le symbole présent sur le produit, le mode d'emploi et l'emballage. Informez-vous des points de collecte mis à disposition par votre commerçant ou l'autorité locale. La réutilisation et le recyclage des appareils usagés sont une contribution importante à la protection de notre environnement.

Fabriqué en Chine

IT

AVVISI DI SICUREZZA

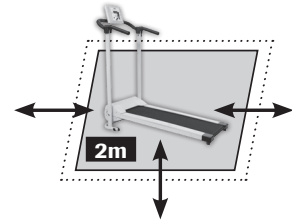


Leggere l'intero manuale dell'utente prima di iniziare il montaggio e mettere in funzione il dispositivo. Si prega di seguire le seguenti istruzioni di sicurezza:

- Consultare il proprio medico curante prima di iniziare l'allenamento.
- In caso di capogiri, nausea o dolore toracico durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare subito il medico.
- Il tapis roulant non è adatto all'uso da parte di persone con un peso superiore a 110 kg. Il dispositivo NON può essere utilizzato da più persone contemporaneamente!
- Questo dispositivo può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni, o da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o che non hanno le necessarie esperienze e / o conoscenze solo sotto supervisione o solo se istruiti sull'uso sicuro del dispositivo e ne hanno compreso i rischi derivanti. I bambini non sono autorizzati a giocare con il dispositivo. La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utente non devono essere eseguite dai bambini a meno che non abbiano più di 8 anni e siano sotto supervisione. I bambini con meno di 8 anni devono essere tenuti lontani dal dispositivo e dal cavo di collegamento.
- Tenere gli animali domestici lontani dal dispositivo.
- Controllare il dispositivo prima di ogni utilizzo, assicurarsi che tutte le viti siano fissate e che tutti i fermi siano ben innestati.
- Assicurarsi che le leve o altri meccanismi di regolazione non influiscano sulla libertà di movimento durante l'uso.



- Tenere mani e piedi lontani da tutte le parti mobili.
- Assicurarsi che l'unità possa essere smontata in qualsiasi momento senza restrizioni.
- Non inserire mai oggetti nelle aperture sul dispositivo.
- Quando si utilizza iWalk, lasciare libera una distanza di 2 m su tutti i lati del dispositivo in modo da avere spazio sufficiente per poter scendere e per tenere bambini, spettatori e animali domestici abbastanza lontano.
- Assicurarsi di avere abbastanza spazio per l'installazione e l'uso.



- Non utilizzare MAI il tapis roulant su un tappeto spesso, in quanto ciò potrebbe impedire l'adeguata ventilazione del motore.
- Questo tapis roulant è solo per uso domestico.
- Il tapis roulant deve essere acceso solo per l'uso. Un tapis roulant piegato NON deve essere acceso.
- Sollevare il tapis roulant solo quando il nastro si è fermato completamente.
- Eseguire degli esercizi di stretching prima e dopo ogni allenamento.
- Assumere liquidi a sufficienza (preferibilmente acqua) prima, durante e dopo l'allenamento.
- Non indossare MAI indumenti larghi mentre ci si allena sul tapis roulant perché potrebbero impigliarsi nel dispositivo e causare un incidente. Indossare abbigliamento sportivo.
- Non salire MAI sul tapis roulant quando lo si sta accedendo. Per iniziare, mettere prima i piedi sul copertura laterale del tapis roulant e iniziare a allenarsi solo quando il tapis roulant è già in movimento.
- Non iniziare MAI l'allenamento ad alta velocità.
- Le persone con disabilità fisiche o le persone anziane DEVONO consultare un medico prima dell'uso.
- NON usare il dispositivo se si indossa un pacemaker o un altro dispositivo cardiaco.
- Le donne incinte devono consultare il proprio medico prima dell'uso.
- Sostituire immediatamente le parti danneggiate e non utilizzare il dispositivo fino a quando non viene completamente riparato.
- NON usare il tapis roulant se il cavo di alimentazione è danneggiato. In questo caso, contattare un negozio specializzato.
- Scollegare il tapis roulant dalla rete elettrica quando non in uso.
- Conservare il tapis roulant in un luogo pulito e asciutto.
- **È essenziale collegare il pulsante di emergenza alla parte magnetica del computer, altrimenti il dispositivo non si avvia. Fissare SEMPRE il morsetto al cavo del pulsante di emergenza agli abiti durante l'allenamento. Questo serve a fermare il tapis roulant in caso di emergenza.**

- La superficie di scorrimento del nastro è di 120x40 cm.
- L'emissione di rumore sotto carico è superiore a quella senza carico.

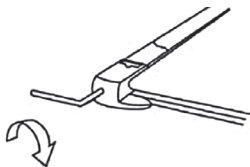
MONTAGGIO (FIG. 3)

Il tapis roulant è già premontato, basta seguire i passaggi per cominciare l'allenamento:

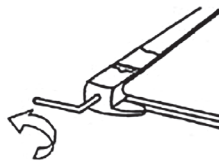
1. Posizionare il tapis roulant su una superficie libera, piatta e orizzontale e rimuovere tutti gli imballaggi.
2. Portare i manubri principali in posizione verticale e fissarli con i bulloni di bloccaggio (A) (ruotare la manopola in senso orario).
3. Posizionare la manopola di fissaggio (B) che mantiene la barra principale in posizione.
4. Utilizzare la chiave esagonale (H) e le viti (C) per fissare le maniglie ai montanti principali. Coprire le viti con le coperture di plastica (D).
5. Fissare il computer al centro con il fissaggio del computer (E).
6. **Posizionare il pulsante di emergenza (F) sulla parte magnetica del computer.**

PULIZIA E LUBRIFICAZIONE DEL TAPIS ROULANT

Per pulire o lubrificare l'interno del nastro, allentare il nastro. Quindi far scorrere la mano e un panno sotto il nastro per rimuovere lo sporco accumulato e aggiungere una goccia di olio lubrificante su ciascun lato (superiore, inferiore e centrale). Una volta terminata la pulizia / lubrificazione, rimontare il nastro. Il dispositivo è impostato di fabbrica e potrebbe richiedere una regolazione individuale, soprattutto nelle prime settimane. I cambiamenti di tensione sono normali.



Ruotare le viti di serraggio verso destra su entrambi i lati per stringere maggiormente il nastro.



Ruotare le viti di serraggio verso sinistra su entrambi i lati per allentare il nastro.


NOTE


- Indossare sempre scarpe sportive pulite per evitare di sporcare il tapis roulant.
- Usare un panno umido per pulire l'esterno del nastro.
- Piegarlo il tapis roulant e pulire o aspirare le superfici. Ciò eviterà l'ingresso di polvere nel dispositivo causandone il malfunzionamento.
- Prima di pulire / riparare il dispositivo, assicurarsi che sia spento e scollegato dall'alimentazione.
- Non usare solventi per pulire il dispositivo.
- Rimuovere le macchie ostinate, oleose, untuose o altro sporco dal tapis roulant con un detergente delicato e un panno di cotone. Infine, rimuovere il detergente in eccesso con un panno asciutto.
- Non utilizzare liquidi o detersivi sul pannello di controllo, ma solo un panno asciutto.
- Non immergere nessuna parte del dispositivo in detersivi liquidi.

FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER (FIG. 4):

Il display offre una selezione di funzioni che consentono un utilizzo ottimale del dispositivo e dei programmi.


 **On / Off:** Accensione e spegnimento.

 **Modalit :** Selezione del programma, visualizzazione dei dati di temporizzazione sullo schermo durante l'allenamento: velocit , tempo, distanza e calorie bruciate.

 **Velocit  +/- -:** Consente di impostare la velocit  del tapis roulant. La gamma di velocit    compresa tra 1,0 e 10 km / h.


 **Explorer:** viene utilizzato per determinare la quantit  di tempo gi  trascorso, la distanza e le calorie bruciate.

 **Indicatore di velocit  LED:** indica la velocit  dell'allenamento.

 **Display orario LED:** indica il tempo di allenamento trascorso.

 **Display LED:** Visualizza la distanza percorsa.

 **Indicatore di calorie a LED:** mostra le calorie bruciate.

 **Funzione musicale:** cavo audio da 3,5 mm - ingresso audio.



IMPORTANTE: per garantire un uso sicuro, utilizzare un circuito con messa a terra. La messa a terra riduce il rischio di scosse elettriche. Il dispositivo deve essere collegato a una presa elettrica dotata di messa a terra conforme alle normative e agli standard di sicurezza locali. Non appena si collega il dispositivo all'alimentazione, i LED si accendono e si sentono 5 bip. Ciò indica che il dispositivo è in modalità standby. Il display mostra: „ = = “.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI:

Problema	Possibile causa	Soluzione
Il dispositivo non si accende / non funziona.	Il dispositivo non è collegato all'alimentazione.	Collegare il dispositivo all'alimentazione.
Il dispositivo non si accende / non funziona.	Il dispositivo è spento	Premere il pulsante ON / OFF.
Il dispositivo non si accende / non funziona.	La tensione è troppo bassa.	Attendere che la corrente funzioni di nuovo correttamente.
Il dispositivo non si accende / non funziona.	Il pulsante di emergenza non è collegato.	Attaccare il pulsante di emergenza alla parte magnetica del computer.

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT: (FIG.5-7)

1. Ruotare il bullone di sicurezza in senso antiorario.
2. Sollevare la parte inferiore del dispositivo.
3. Estrarre la manopola di fissaggio e posizionarla nel foro dei supporti principali.
4. Ora puoi far scorrere il tapis roulant tenendo le maniglie con entrambe le mani e abbassando in modo che le ruote tocchino il suolo.

MESSA IN FUNZIONE:

1. Collegare il cavo all'alimentazione.
2. Premere il pulsante nella parte inferiore / base del tapis roulant che si accenderà.
3. Il pannello di controllo visualizza 0.
4. Selezionare uno dei programmi predefiniti come descritto nella voce PROGRAMMI o l'allenamento manuale come descritto in TRAINING MANUALE.

FUNZIONE MUSIC:

Collegare il cavo audio da 3,5 mm a un'estremità dell'ingresso audio sul pannello di controllo e l'altro sul dispositivo musicale (smartphone, lettore MP3, Lettore CD, ecc.). Così puoi goderti la musica mentre ti alleni!

Dati tecnici:

220 V - 240 V ~, 50/60 Hz 735W

Anno di costruzione: 2019

Classe di applicazione: HB (H = home area, B = media precisione)

Peso massimo utente: 120 kg

Classe: EN ISO 20957-1



Questo prodotto è conforme alle normative europee.



Solo per uso interno



Al termine della sua durata della vita, il prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Si prega di portarlo in un centro di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Tale procedura è segnalata anche da questo simbolo presente sul prodotto, nelle istruzioni per l'uso e sulla confezione dello stesso. Si prega di informarsi sui centri di raccolta gestiti dal proprio rivenditore o dalle autorità locali. La riutilizzazione e il riciclaggio di vecchi apparecchi costituiscono un contributo importante per la tutela dell'ambiente.

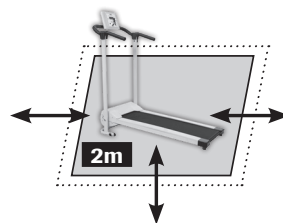
Fabbricato in Cina

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Lees de volledige gebruikershandleiding voordat u begint met het monteren en in gebruik nemen van het apparaat. Houd rekening met de volgende veiligheidsinstructies:

- Raadpleeg uw arts voordat u begint met trainen.
- Als u last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of pijn op de borst tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk met trainen en neem onmiddellijk contact op met uw arts.
- De loopband is niet geschikt voor gebruik door personen met een gewicht van meer dan 110 kg. Het apparaat mag NIET door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt!
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar of door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale capaciteiten of gebrek aan ervaring en / of kennis, als zij onder toezicht staan of geïnstrueerd zijn over het veilige gebruik van het apparaat en de daaruit voortvloeiende gevaren hebben begrepen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd, tenzij ze ouder dan 8 jaar zijn en onder toezicht staan. Kinderen jonger dan 8 jaar moeten uit de buurt van het apparaat en de verbindingkabel worden gehouden.
- Houd huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Controleer het apparaat voor elk gebruik en zorg ervoor dat alle schroeven zijn bevestigd en dat alle vergrendelingen stevig vastzitten.
- Zorg ervoor dat hendels of andere afstelmechanismen geen invloed hebben op uw bewegingsvrijheid tijdens het gebruik.
- Houd handen en voeten weg van alle bewegende delen.
- Zorg dat op elk moment en zonder enige beperking van het apparaat afgestapt kan worden.
- Steek nooit voorwerpen in openingen op het apparaat.
- Als u de iWalk gebruikt, laat dan alle zijden van het apparaat 2 m afstand zodat er voldoende ruimte is om af te stappen en om kinderen, toeschouwers en huisdieren ver genoeg weg te houden.
- Zorg dat u voldoende ruimte hebt om op te stellen en te gebruiken.
- Gebruik de loopband NOOIT op een dik tapijt, omdat dit kan voorkomen dat de motor voldoende geventileerd wordt.
- Deze loopband is alleen voor thuisgebruik.
- De loopband mag alleen worden ingeschakeld voor gebruik. Een samengevouwen loopband mag NIET worden ingeschakeld.
- Klap de loopband pas in als de riem volledig tot stilstand is gekomen.



- Doe rekoefeningen voor en na elke training.
- Neem voldoende vocht (bij voorkeur water) vóór, tijdens en na het sporten.
- Draag NOOIT losse kleding tijdens het trainen op de loopband, want deze kan vast komen te zitten in het apparaat en een ongeluk veroorzaken. Draag sportkleding.
- Klim NOOIT op de loopband wanneer u hem begint te gebruiken. Om aan de slag te gaan, plaatst u uw voeten voorlopig op de zijkant van de loopband en begint u pas te trainen als de loopband al in beweging is.
- Begin NOOIT met hoge snelheid aan het trainen.
- Personen met een lichamelijke handicap of ouderen MOETEN een arts raadplegen voor gebruik.
- Gebruik het apparaat NIET als u een pacemaker of ander hartapparaat heeft.
- Zwangere vrouwen moeten vóór gebruik hun arts raadplegen.
- Vervang beschadigde onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet tot het volledig is gerepareerd.
- Gebruik de loopband NIET als het netsnoer is beschadigd.
- Koppel de loopband los van de netspanning wanneer deze niet in gebruik is.
- Bewaar de loopband op een schone en droge plaats.
- **Het is van essentieel belang dat u de noodknop op het magnetische gedeelte van de computer bevestigt, anders start het apparaat niet. Bevestig tijdens het trainen de klem ALTIJD aan het snoer van de noodknop aan de kleding. Dit dient om de loopband in noodgevallen tot stilstand te brengen.**
- Het loopvlak van de band is 120x40 cm.
- De geluidsemissie onder belasting is hoger dan zonder belasting.

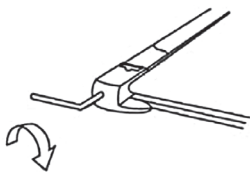
MONTAGE (FIG. 3)

Uw loopband is al voorgemonteerd, volg nu de stappen die u moet nemen om de training te starten:

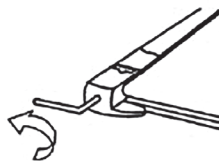
1. Plaats de loopband op een vlak, horizontaal oppervlak en verwijder alle verpakking.
2. Breng de hoofdhendels in een rechtopstaande positie en zet ze vast met de vergrendelingsbouten (A) (draai de knop met de klok mee).
3. Plaats de bevestigingsknop (B). Dit houdt de hoofdbalk in positie.
4. Gebruik de inbussleutel (H) en schroeven (C) om de hendels aan de hoofdstijlen te bevestigen. Bedek de schroeven met de plastic afdekkingen (D).
5. Zet de computer in het midden vast met de bevestiging van de computer (E).
6. **Plaats de noodknop (F) op het magnetische gedeelte van de computer.**

REINIGING EN SMERING VAN DE LOOPBAND

Maak de riem los om de binnenkant van de riem schoon te maken of te smeren. Schuif vervolgens uw hand en een doek onder de riem om opgehoopt vuil te verwijderen en voeg een druppel smeerolie toe aan elke kant (boven, onder en midden). Als u klaar bent met het reinigen / smeren, monteert u de riem weer. Uw apparaat is uitgerust met een fabrieksinstelling. Dit kan een individuele aanpassing vereisen, vooral in de eerste paar weken. Veranderingen in spanning horen bij normaal gebruik.



Draai de spanschroeven aan beide kanten naar rechts om de band meer aan te spannen.



Draai de spanschroeven aan beide kanten naar links om de band losser te maken.

OPMERKINGEN

- Draag altijd schone sportschoenen om verontreiniging van de riem te voorkomen.
- Gebruik een vochtige doek om de buitenkant van de riem schoon te maken.
- Vouw de loopband samen en veeg of stofzuig de oppervlakken. Dit voorkomt dat er stof in het apparaat komt en dat het defect raakt.
- Voordat u het apparaat schoonmaakt / onderhoudt, moet u ervoor zorgen dat het is uitgeschakeld en losgekoppeld van het stroomnet.
- Gebruik geen oplosmiddelen om het apparaat te reinigen.
- Verwijder hardnekkige, olieachtige, vette vlekken of ander vuil van uw loopband met een zacht reinigingsmiddel en een katoenen doek. Verwijder ten slotte overtollig reinigingsmiddel met een droge doek.
- Gebruik geen vloeistoffen of reinigingsmiddelen op het bedieningspaneel, alleen een droge doek.
- Dompel geen van de delen van het apparaat onder in vloeibare reinigingsmiddelen.

BEDIENING VAN DE COMPUTER (FIG. 4):

Het display biedt een aantal functies die een optimaal gebruik van het apparaat en de programma's mogelijk maken.

Aan / uit: het in- en uitschakelen.

Modus: Programmaselectie, weergave Timinggegevens op het scherm terwijl u traint: snelheid, tijd, afstand en verbrande calorieën.

Snelheid +/-: Hiermee kunt u de snelheid van de loopband instellen. Het snelheidsbereik ligt tussen 1,0 en 10 km / h.

Verkenner: wordt gebruikt om de afgelegde tijd, de afstand en het aantal verbrande calorieën te bepalen.

LED-snelheidsindicator: geeft de snelheid van uw training aan.

LED-tijdweergave: geeft de verstreken trainingstijd aan.

LED-afstandweergave: geeft de afgelegde afstand weer.

LED-indicator voor calorieën: geeft het aantal verbrande calorieën weer.

Muziekfunctie: 3,5 mm audiokabel - audio-ingang.

BELANGRIJK: Gebruik voor een veilige omgang een geaard circuit. Aarding vermindert het risico van een elektrische schok. De apparatuur moet worden aangesloten op een geaard stopcontact dat voldoet aan de lokale en lokale veiligheidsnormen. Zodra u het apparaat op het lichtnet aansluit, gaan de LED's branden en hoort u 5 pieptonen. Dit geeft aan dat het apparaat zich in de standby-modus bevindt. Het display toont: „= = =“.

Problemen oplossen:

Probleem	Mogelijke reden	Oplossing
Het apparaat gaat niet aan / werkt niet.	Het apparaat is niet op de voeding aangesloten.	Sluit het apparaat aan op de voeding.
Het apparaat gaat niet aan / werkt niet.	Het apparaat is uitgeschakeld	Druk op de AAN / UIT-knop.
Het apparaat gaat niet aan / werkt niet.	De spanning is te laag.	Wacht tot de stroom weer goed werkt.



Het apparaat gaat niet aan / werkt niet.	De noodknop is niet bevestigd.	Bevestig de noodknop op het magnetische gedeelte van de computer.
---	---------------------------------------	--

DE LOOPBAND INKLAPPEN: (AFB.5-7)

1. Draai de vergrendelingsbout tegen de klok in.
2. Til het onderste deel van het apparaat op.
3. Trek de bevestigingsknop naar buiten en plaats deze in het gat van de hoofdsteunen.
4. Nu kunt u uw loopband schuiven door de handvatten met beide handen vast te houden en te laten zakken zodat de wielen de grond raken.

INBEDRIJFSSTELLING:

1. Sluit de kabel aan op de voeding.
2. Druk op de knop aan de onderkant van de loopband. Deze licht dan op.
3. Het bedieningspaneel geeft 0 weer.
4. Selecteer een van de vooraf gedefinieerde programma's zoals beschreven in het item PROGRAMMA'S of handmatige training zoals beschreven in het item MANUELE TRAINING.

MUZIEKFUNCTIE:

Sluit de 3,5 mm audiokabel met een uiteinde aan op de audio-ingang van het Configuratiescherm en het andere op uw muziekapparaat (smartphone, MP3-speler, CD-speler, enz.). Zo kunt u tijdens het trainen van muziek genieten!

Technische gegevens:

220V - 240V ~, 50 / 60Hz 735W

Bouwjaar: 2019

Gebruikersklasse: HB (H = thuisgebied, B = gemiddelde nauwkeurigheid)

Maximaal gebruikersgewicht: 120kg

Klasse: EN ISO 20957-1



Dit product voldoet aan de Europese richtlijnen.



Alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.



Werp het product aan het eind van zijn levensduur daarom niet bij het normale huisvuil. Breng het naar een verzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten. Dit wordt aangegeven door het symbool op het product in de gebruiksaanwijzing en op de verpakking. Informeer naar verzamelpunten die door uw dealer of uw gemeente bedreven worden. Het hergebruik en de recycling van oude apparaten levert een belangrijke bijdrage aan de bescherming van ons milieu.

Made in China

HU

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK



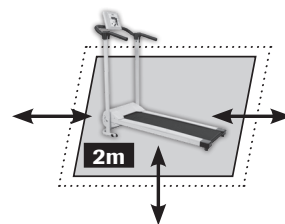
Olvassa el a teljes használati útmutatót, mielőtt összeállítaná és üzembe helyezné a készüléket. Vegye figyelembe a következő biztonsági utasításokat:

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon kezelőorvosával.
- Ha szédülés, hányinger vagy mellkasi fájdalom tapasztalható edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlást és azonnal forduljon orvosához.
- A futópálya nem alkalmas 110 kg-nál nagyobb súlyú személyek számára. Az



eszköz több ember által NEM használható egyszerre!

- Ezt az eszközt a 8 évnél fiatalabb gyermekek, vagy a csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek, illetve a tapasztalat és / vagy tudás hiánya esetén csak felügyelet mellett használhatják, vagy pedig ha megértették az eszköz biztonságos használati módját, és az abból fakadó veszélyeket. A gyermekek nem játszhatnak ezzel az eszközzel. A takarítást és a felhasználó általi karbantartást gyermekek nem végezhetik el, csak ha azok 8 évnél idősebbek, és felügyelet mellett vannak. A 8 évnél fiatalabb gyerekeket nem szabad a készülék és a csatlakozóvezeték közelébe engedni.
- Tartsa távol a háziállatokat az eszköztől.
- Minden használat előtt ellenőrizze a készüléket, és győződjön meg arról, hogy az összes csavar és minden retesz rögzítve van.
- Ügyeljen arra, hogy a karok vagy más beállító mechanizmusok ne befolyásolják a használat közbeni szabad mozgást.
- Tartsa távol a kezeit és a lábait minden mozgó alkatrésztől.
- Győződjön meg arról, hogy a készülékről mindenféle korlátozás nélkül le tud szállni.
- Soha ne helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba.
- Az iWalk használatakor a készülék minden oldalánál hagyjon legalább 2 m szabad helyet a leszálláshoz, valamint azért hogy a gyermekekhez, a nézelődőkhöz, és háziállatokhoz képest elegendő hely legyen.
- Győződjön meg róla, hogy elég hely áll rendelkezésre a felépítéshez és a használatához.
- SOHA ne használja a futópadot vastag szőnyegen, mert ez megakadályozhatja a motor megfelelő szellőzését.
- Ez a futópad csak otthoni használatra alkalmas.
- A futópadot csak bekapcsolt állapotban szabad használni. Az összehajtott futópadot NEM szabad bekapcsolni.
- Csak akkor hajtsa össze a futópadot, amikor a szalag teljesen leállt.
- Minden egyes edzés előtt és után végezzen nyújtási gyakorlatokat.
- Igyon elegendő folyadékot (lehetőleg vizet) az edzés előtt, alatt és után.
- Soha ne viseljen laza ruházatot a futópadon való munkavégzés közben, mert beleakadhat a készülékbe, és balesetet okozhat. Viseljen sportruházatot.
- Soha ne lépjen fel a futópadra bekapcsolt állapotban. Kezdéshez tegye a lábát a futópad oldalsó burkolatára, és csak akkor kezdjen meg az edzést, amikor a futópad már mozgásban van.
- SOSE kezdje az edzést nagy sebességgel.
- Testi fogyatékkal élő személyeknek, vagy idősebb személyeknek a készülék használata előtt konzultálni KELL az orvossal.
- NE használja az eszközt, ha pacemakere vagy más szív működés szabályozó





készüléke van.

- Terhes nők a használat előtt konzultáljanak az orvosukkal.
- Azonnal cserélje ki a sérült alkatrészeket, és ne használja a készüléket, amíg az teljesen megjavításra nem került.
- NE használja a futópadoat, ha a tápkábel sérült.
- Ha nem használja a futópadoat, akkor húzza ki a hálózati csatlakozóból.
- A futópadoat tiszta és száraz helyen tárolja.
- **Fontos, hogy a vészleállító gombot a számítógép mágneses részéhez rögzítse, ellenkező esetben a készülék nem indul el. Az edzés során a vészleállító gomb zsinórját MINDIG a ruházathoz kell rögzíteni. Ezzel a futópadoat vészhelyzet esetén le fogja tudni állítani.**
- A szalag futófelületének mérete 120x40 cm
- Terhelés esetén a zajkibocsátás nagyobb, mint terhelés nélkül

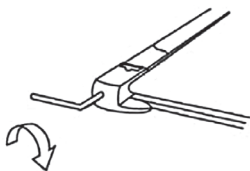
ÖSSZESZERELÉS (3.ÁBR.)

A futópadoat már előre össze van állítva, most pedig kövesse a lépéseket az edzés megkezdéséhez:

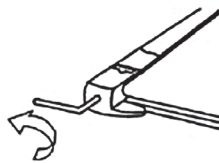
1. Helyezze a futópadoat sík, egyenes felületre, és távolítsa el az összes csomagolást.
2. Hajtsa fel a fő fogantyúkat álló helyzetbe, és rögzítse őket a reteszelőcsavarokkal (A) (fordítsa el a gombot az óramutató járásával megegyező irányba).
3. Helyezze el a rögzítő gombot (B). Ez tartja megfelelő helyzetben a fő oszlopot.
4. Használja a csavarkeyt és a csavarokat (C) a fogantyúk fő oszlopokhoz való rögzítéséhez. Fedje le a csavarokat a műanyag burkolatokkal (D).
5. A számítógép rögzítővel (E) középen rögzítse a számítógépet.
6. **Tegye a vészleállító gombot (F) a számítógép mágneses részére.**

A FUTÓPAD TISZTÍTÁSA ÉS KENÉSE

A szíj belső részének tisztításához vagy kenéséhez lazítsa meg az övet. Ez után csúsztassa a kezét és egy ruhát a szíj alá, hogy eltávolítsa a felgyülemlt szennyeződéseket, és minden oldalhoz (felső, alsó és középső) adagoljon egy csepp kenőolajat. Miután elvégezte a tisztítást / kenést, szerelje vissza a szalagot. A készülék gyárilag került beállításra, viszont előfordulhat, hogy egyedi beállításra van szükség, különösen az első néhány hétben. A szalag feszességének változása a normális használat részét képezi.



A szalag további meghúzásához mindkét oldalon tekerje el jobbra a feszítőcsavarokat.



A szalag lazításához mindkét oldalon tekerje el balra a feszítőcsavarokat.

MEGJEGYZÉSEK

- Mindig viseljen tiszta sportcipőt, amivel megakadályozható a szalag szennyeződése.
- A szalag külső részének megtisztításához használjon nedves ruhát.
- Hajtsa össze a futópadoat, és törölje vagy porszívózza le a felületeket. Ez megakadályozza, hogy a por bejusson a készülékbe és meghibásodást okozzon.
- A készülék tisztítása / karbantartása előtt ellenőrizze, hogy az kikapcsolt állapotban van-e, és hogy le van-e választva a tápegységről.
- Ne használjon oldószereket a készülék tisztításához.
- Enyhé tisztítószerekkel és pamutszövetekkel távolítsa el a makacs, zsíros foltokat vagy más szennyeződéseket a futópadoatról. Végül egy száraz ruhával távolítsa el a felesleges tisztítószert.

- Ne használjon folyadékot vagy tisztítószeret a kezelőpanelen, csak száraz ruhát.
- Ne merítse a készülék egyik részét se folyékony mosószerbe.

A SZÁMÍTÓGÉP MŰKÖDTETÉSE (4. ÁBR):

A kijelző olyan funkciókat kínál, amely lehetővé teszi az eszköz és a programok optimális használatát.

Be / Ki: A készülék be- és kikapcsolása.

Mód/üzemmód: Programválasztás, időzítés adatok a képernyőn edzés közben: sebesség, idő, távolság és a kalória elégetése.

Sebesség +/-: Lehetővé teszi a futópád sebességének beállítását. A sebesség tartomány 1,0 és 10 km/h között van.

Explorer: meghatározza a már megtett idő, távolság és kalória mennyiségét.

LED-es sebességjelző: jelzi az edzés sebességét.

LED-idő kijelzés: jelzi az eltöltött időt.

LED távolság kijelzése: Megjeleníti a megtett távolságot.

LED-kalóriajelző: A elégett kalóriákat mutatja.

Zenei szolgáltatás: 3,5 mm-es audio kábel – audio bemenet.

FONTOS: A biztonságos kezelés érdekében használjon földelt áramkört. A földelés csökkenti az áramütés kockázatát. A berendezést egy földelt elektromos aljzathoz kell csatlakoztatni, amely megfelel a helyi és a helyi biztonsági előírásoknak. Amint csatlakoztatja a készüléket a tápfeszültséghez, a LED-ek világítani kezdenek, és 5 sípoló hang hallható. Ez azt jelzi, hogy az eszköz készenléti állapotban van. A kijelzőn megjelenik: „= = =”.

HIBAJAVÍTÁS:

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
Az eszköz nem kapcsol be / nem működik.	Az eszköz nincs csatlakoztatva a készülékhez.	Csatlakoztassa a készüléket a tápegységhez.
Az eszköz nem kapcsol be / nem működik.	Az eszköz ki van kapcsolva.	Nyomja meg az ON / OFF gombot.
Az eszköz nem kapcsol be / nem működik.	A feszültség túl alacsony.	Várja meg újra az áramellátást.
Az eszköz nem kapcsol be / nem működik.	A vésznyitó gomb nincs rögzítve.	Rögzítse a vészleállító gombot a számítógép mágneses részéhez.

A FUTÓPAD ÖSSZEHAJTÁSA: (5-7 ÁBRA)

1. Forgassa el a reteszelőcsavart az óramutató járásával ellentétes irányba.
2. Emelje fel az eszköz alsó részét.
3. Húzza ki a rögzítő gombot, és helyezze a főtartók furatába.
4. Most úgy tudja csúsztatni a futópádot, hogy mindkét kezével tartja a fogantyúkat, és leereszkedik úgy, hogy a kerekek érintkezzenek a talajjal.

ÜZEMBE HELYEZÉS:

1. Csatlakoztassa a kábelt a tápegységhez.
2. Nyomja meg a futópád aljánál / talpazatánál található gombot. Ekkor az elkezd világítani.
3. A kezelőpanelen 0 látható.
4. Válassza ki az előre definiált programok egyikét a PROGRAMOK menüpontban leírtak szerint, vagy a MANUAL TRAINING című kézikönyvben leírtak szerint.

ZENE FUNKCIÓ:

Csatlakoztassa a 3,5 mm-es audio kábel egyik végét a hangbemenethez a vezérlőpanelen és a másik végét zenelejátszóhoz (okostelefon, MP3 lejátszó, CD lejátszó stb.), így élvezheti a zenét edzés közben!



Műszaki adatok:

220V - 240V ~, 50 / 60Hz 735W

Gyártás éve: 2019

Felhasználói osztály: HB (H = otthoni terület, B = közepes pontosság)

Maximális felhasználói súly: 120kg

Osztály: EN ISO 20957-1

FIGYELMEZTETÉS!

A termék helyes használatához, kérjük, olvassa el a használati utasítást!



Ez a termék megfelel az európai irányelveknek.



Csak beltéri használatra.



A terméket élettartama végén ne ártalmatlanítsa a normál háztartási hulladékkal együtt. Vigye el az elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosítását célzó gyűjtőhelyre. Utóbbi ez a szimbólum jelzi a terméken, a használati utasításon és a csomagoláson. Tájékozódjon a kereskedője vagy a helyi hatóság által üzemeltetett gyűjtőhelyekről. A régi készülékek újrahasználatra és újrahasznosításra fontos hozzájárulást jelent környezetünk védelméhez.

Származási hely: Kína

CZ

NÁVOD K POUŽITÍ

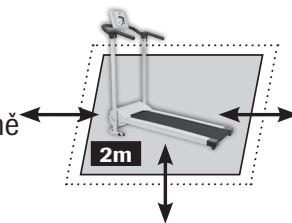


Před zahájením montáže a uvedením zařízení do provozu si přečtete celý návod k obsluze. Dodržujte následující bezpečnostní pokyny:

- Před zahájením cvičení se poradte s lékařem.
- Pokud se při cvičení objeví závrať, nevolnost nebo bolest na hrudi, okamžitě ukončete cvičení a poradte se s lékařem.
- Běžecský pás není vhodný pro osoby s hmotností vyšší než 110 kg. Zařízení NESMÍ být používáno současně více osobami!
- Toto zařízení mohou používat děti ve věku 8 let nebo osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatečnými zkušenostmi a / nebo znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byli instruováni v bezpečném používání zařízení a rozuměli nebezpečí, která z toho vyplývají. Děti si se zařízením nemohou hrát. Čištění a údržbu uživatele nesmí provádět děti, pokud nejsou starší 8 let a nejsou pod dohledem. Děti mladší než 8 let se musí držet mimo zařízení a připojovací kabel.
- Udržujte domácí zvířata mimo zařízení.
- Před každým použitím zkontrolujte zařízení a ujistěte se, že jsou všechny šrouby pevné a že všechny západky jsou pevně zachyceny.
- Ujistěte se, že páky nebo jiné nastavovací mechanismy během používání nezasahují do vašeho volného pohybu.
- Udržujte ruce a nohy dál od pohybujících se částí.
- Ujistěte se, že zařízení může být zanecháno kdykoli bez omezení.



- Nikdy nevkládejte předměty do otvorů na zařízení.
- Při použití zařízení iWalk 2m nechte prostor na všech stranách přístroje, abyste měli dostatek místa k demontáži a děti, diváci a domácí mazlíčci byli dostatečně daleko.
- Ujistěte se, že máte dostatek místa k nastavení a použití.
- NIKDY nepoužívejte běžecký pás na silném koberci, protože to může zabránit dostatečnému větrání motoru.
- Tento běžecký pás je vhodný pouze pro domácí použití.
- Běžecký pás by měl být zapnutý pouze pro použití. Běžecký složený pás nesmí být zapnutý.
- Běžecký pás lze složit pouze při úplném zastavení.
- Provádějte protahovací cvičení před a po každém tréninku.
- Před, během a po cvičení je třeba vypít dostatek tekutiny (nejlépe vody).
- NIKDY nenoste volné oblečení při cvičení na běžeckém pásu, protože se mohou zachytit v zařízení a způsobit nehodu. Noste sportovní oblečení.
- NIKDY nevstupujte na běžící pás, pokud je v provozu. Chcete-li začít, dejte nohy na boční stranu běžeckého pásu a začněte cvičit pouze tehdy, když se běžecký pás již pohybuje.
- NIKDY nezačínajte trénink vysokou rychlostí.
- Osoby s tělesným postižením nebo starší osoby MUSÍ použití konzultovat s lékařem.
- NEPOUŽÍVEJTE přístroj, pokud máte kardiostimulátor nebo jiné kardiologické zařízení.
- Těhotné ženy by se měly před použitím poradit s lékařem.
- Okamžitě vyměňte poškozené díly a nepoužívejte přístroj, dokud není zcela opraven.
- NEpoužívejte běžecký pás, pokud je napájecí kabel poškozen.
- Při nepoužívání odpojte běžící pás ze sítě.
- Běžecký pás skladujte na čistém a suchém místě.
- **Je nezbytně nutné připojit nouzové tlačítko k magnetické části počítače, jinak se zařízení nespustí. Během tréninku VŽDY připevněte svorku na kabel nouzového tlačítka k oděvu. To slouží k tomu, aby běžecký pás v případě nouze zastavil.**
- Plocha běžeckého pásu je 120x40 cm.
- Emisní hluk při zatížení je vyšší než bez zatížení.



MONTÁŽ (OBR. 3)

Váš běžecký pás je již sestaven, nyní postupujte podle následujících kroků a začněte trénovat:

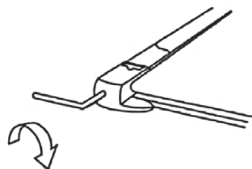
1. Umístěte běžecký pás na volný a rovný povrch a odstraňte všechny obaly.
2. Uvedte hlavní držadla do svislé polohy a zajistěte je pomocí zajišťovacích šroubů (A) (otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček).
3. Umístěte upevňovací knoflík (B). Toto drží hlavní lištu v poloze.
4. Pomocí imbusového klíče a šroubů (C) upevněte kliky k hlavním sloupkům. Zakryjte šrouby plastovými



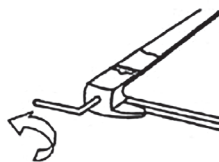
- kryty (D).
- Upravte počítací uprostřed pomocí fixace počítáče (E).
 - Umístěte nouzové tlačítko (F) na magnetickou část počítáče.**

ČIŠTĚNÍ A MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Pro čištění nebo mazání vnitřního prostoru pásu uvolněte pás. Poté posuňte ruku s látkou pod řemen, abyste odstranili jakoukoli nahromaděnou nečistotu a přidejte ke každé straně kapku mazacího oleje (horní, dolní a střed). Po dokončení čištění/mazání znovu sestavte pás. Vaše zařízení je vybaveno továrním nastavením, může vyžadovat individuální nastavení, viz. v prvních týdnech. Změny v napětí jsou běžné.



Otáčejte napínacími šrouby doprava na obou stranách, abyste pás více utáhli.



Otáčejte napínacími šrouby doleva na obou stranách, abyste pás více utáhli.

POKYNY

- Vždy používejte čisté sportovní boty, abyste zabránili kontaminaci pásu.
- Pro čištění vnější části pásu použijte vlhký hadřík.
- Složte běžecký pás a utřete nebo vysajte povrchy. Tím zabráníte vniknutí prachu do přístroje a způsobení jeho poruchy.
- Před čištěním / servisem zařízení se ujistěte, že je vypnuto a odpojeno od napájení.
- Nepoužívejte pro čištění zařízení rozpouštědla.
- Odstraňte zatvrdlé, olejové, mastné skvrny nebo jinou nečistotu jemným čisticím prostředkem a bavlněným hadříkem z běžeckého pásu. Nakonec odstraňte přebytečný čisticí prostředek suchou látkou.
- Nepoužívejte žádné kapaliny ani čisticí prostředky na ovládacím panelu, pouze suchou látku.
- Nikdy neponořujte žádnou část přístroje do tekutých čisticích prostředků.

OVLÁDÁNÍ POČÍTAČE (OBR. 4):

Displej nabízí výběr funkcí, které umožňují optimální využití zařízení a programů.

On/ Off: Zapnutí a vypnutí zařízení.

Režim/typ provozu: Výběr programu, nastavení času, zobrazování dat na obrazovce během tréninku: rychlost, čas, vzdálenost a spálené kalorie

Rychlost +/-: Zde můžete nastavit rychlost běžeckého pásu. Rozsah rychlosti je mezi 1.0 und 10 km/h.

Explorer: používá se k určení již odebraného času, vzdálenosti a spotřebovaných kalorií.

LED zobrazení rychlosti: označuje dosaženou rychlost tréninku.

LED zobrazení času: zobrazuje uplynulý tréninkový čas.

LED zobrazení vzdálenosti: zobrazuje dokončenou tréninkovou trasu.

LED zobrazení kalorií: zobrazuje spotřebované kalorie.

Funkce hudba: 3.5 mm audio kabel – audio vstup.

DŮLEŽITÉ: Pro zajištění bezpečné manipulace použijte uzemněný obvod. Uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Zařízení musí být připojeno k uzemněné zásuvce, která splňuje místní bezpečnostní požadavky a normy. Jakmile připojíte zařízení k napájení, LED diody se rozsvítí a uslyšíte 5 pípnutí. To znamená, že zařízení je v pohotovostním režimu. Na displeji se zobrazí následující: “= = =”.



ŘEŠENÍ PROBLÉMU:

Problém	Možná příčina	Řešení
Zařízení se nezapne / nefunguje.	Zařízení není připojeno k napájení.	Připojte zařízení k napájení.
Zařízení se nezapne / nefunguje.	Zařízení je vypnuté	Stiskněte tlačítko ON / OFF.
Zařízení se nezapne / nefunguje	Napětí je příliš nízké	Vyčkejte, až bude napájení opět správně fungovat.
Zařízení se nezapne / nefunguje	Nouzové tlačítko není připojeno.	Připojte nouzové tlačítko k magnetické části počítače.

SLOŽENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU: (OBR.5-7)

- Otočte zajišťovací šroub proti směru hodinových ručiček.
- Zvedněte spodní část zařízení.
- Vytáhněte upevňovací knoflík a umístěte ho do otvoru hlavních sloupků.
- Nyní můžete svůj běžecký pás posouvat tak, že držíte rukojeti oběma rukama a spustíte tak, aby se kola dotkla země.

UVEDENÍ DO PROVOZU:

- Připojte kabel do napájecího zdroje.
- Stiskněte tlačítko na dně/základně běžeckého pásu. Rozsvítí se.
- Na ovládacím panelu se zobrazí 0.
- Vyberte jeden z předdefinovaných programů, jak je popsáno v položce PROGRAMY, nebo manuální trénink, jak je popsáno v příručce MANUÁLNÍ TRÉNINK.

FUNKCE HUDBA:

Připojte 3,5 mm audio kabel jedním koncem k audio vstupu na ovládací panel a druhý na hudební zařízení (smartphone, MP3 přehrávač, CD-player, etc.). Tak si můžete vychutnat hudbu při cvičení!

Technické údaje:

220V - 240V ~, 50/60 Hz 735W

Rok výroby: 2019

Uživatelská třída: HB (H = domácí plocha, B = střední přesnost)

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg

Třída: EN ISO 20957-1



Tento výrobek odpovídá evropským směrnicím.



Používejte pouze ve vnitřních prostorách.



Po ukončení životnosti neodhazujte výrobek do domovního odpadu. Odevzdejte jej na sběrném místě k recyklaci elektrických a elektronických přístrojů. Je to vyznačeno tímto symbolem na výrobku, v návodu k obsluze a na obalu. Informujte se o sběrných místech, provozované vašim prodejcem nebo místními úřady. Opětovné zhodnocení a recyklace odpadních přístrojů jsou důležitým příspěvkem k ochraně našeho životního prostředí.

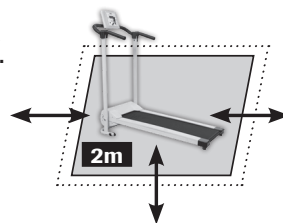
Vyrobeno v Číně

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY



Pred začatím montáže a uvedením zariadenia do prevádzky si prečítajte celý návod na použitie. Dodržiavajte nasledujúce bezpečnostné pokyny:

- Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím lekárom.
- Ak počas tréningu pocítite závraty, nevoľnosť alebo bolesť v hrudníku, ihneď ukončíte cvičenie a okamžite sa poraďte so svojím lekárom.
- Bežecký pás nie je vhodný pre osoby s hmotnosťou viac ako 110 kg. Prístroj NESMIE používať súčasne viacero osôb!
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a / alebo vedomostí, pokiaľ sú pod dohľadom alebo poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili nebezpečenstvá, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa so zariadením nesmú hrať. Čistenie a údržbu prevádzanú používateľom nesmú vykonávať deti, ak nie sú staršie ako 8 rokov a nie sú pod dohľadom. Deti mladšie ako 8 rokov sa musia zdržiavať mimo zariadenia a pripojovacieho kábla.
- Držte domáce zvieratá mimo zariadenia.
- Pred každým použitím skontrolujte zariadenie a uistite sa, že sú všetky skrutky upevnené a všetky západky pevne zaistené.
- Uistite sa, že páčky alebo iné nastavovacie mechanizmy neovplyvňujú vašu slobodu pohybu počas používania.
- Držte ruky a nohy mimo všetkých pohyblivých častí.
- Uistite sa, že je možné zo zariadenia kedykoľvek bez akýchkoľvek obmedzení zostúpiť.
- Nikdy nekladajte žiadne objekty do otvorov na zariadení.
- Pri používaní prístroja iWalk nechajte na všetkých stranách zariadení vzdialenosť 2 m, aby ste mali dostatok priestoru pre zostúpenie, a aby deti, diváci a domáce zvieratá boli dostatočne vzdialené.
- Uistite sa, že máte dostatok priestoru na postavenie prístroja a jeho používanie.
- NIKDY nepoužívajte bežecký pás na hrubom koberci, pretože to môže brániť dostatočnému vetraniu motora.
- Tento bežecký pás je určený len na domáce použitie.
- Bežecký pás by mal byť zapnutý výlučne na použitie. Sklopený bežecký pás NESMIE byť zapnutý.
- Bežecký pás sklopte až potom, keď sa úplne zastaví.
- Vykonávajte naťahovacie cvičenia pred a po každom tréningu.
- Pred, počas a po tréningu pite dostatok tekutín (najlepšie vody).



- NIKDY nenoste počas tréningu na bežeckom páse voľné oblečenie, pretože sa môže zachytiť do zariadenia a spôsobiť nehody. Noste športové oblečenie.
- NIKDY nestúpajte na bežecký pás, keď ho uvádzate do prevádzky. Ak chcete nastúpiť, dajte svoje nohy najprv na bočný kryt bežeckého pásu a začnite s tréningom až vtedy, keď sa bežecký pás už pohybuje.
- NIKDY nezačnite trénovať pri vysokej rýchlosti.
- Osoby s telesným postihnutím alebo staršie osoby sa MUSIA pred použitím poradiť s lekárom.
- NEPOUŽÍVAJTE zariadenie, ak máte kardiostimulátor alebo iné zariadenie.
- Tehotné ženy sa musia pred použitím poradiť s lekárom.
- Poškodené diely ihneď vymeňte a zariadenie nepoužívajte, kým nebude úplne opravené.
- NEPOUŽÍVAJTE bežecký pás, ak je poškodený napájací kábel.
- Keď sa bežecký pás nepoužíva, odpojte ho zo siete.
- Bežecký pás skladujte na čistom a suchom mieste.
- **Je bezpodmienečne nevyhnutné pripojiť núdzové tlačidlo na magnetickú časť počítača, inak sa zariadenie nespustí. Počas cvičenia VŽDY pripevnite svorku na kábel núdzového tlačidla k odevu. To slúži na to, aby sa bežecký pás v prípade núdze zastavil.**
- Plocha bežeckého pásu je 120x40 cm.
- Emisie hluku pri zaťažení sú vyššie ako bez zaťaženia.

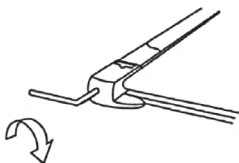
MONTÁŽ (OBR. 3)

Váš bežecký pás je už predmontovaný, teraz postupujte podľa nasledovných krokov, aby ste mohli začať s tréningom:

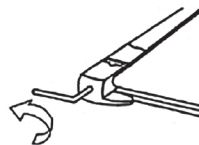
1. Umiestnite bežecký pás na voľný a rovný povrch a odstráňte všetky obaly.
2. Umiestnite hlavné stĺpiky rúkaví do zvislej polohy a zaistite ich poistnými skrutkami (A) (otáčajte tlačidlom v smere hodinových ručičiek).
3. Umiestnite fixačné tlačidlo (B). Ten drží hlavnú lištu v pozícii.
4. Pomocou imbusového kľúča a skrutiek (C) upevnite rukaväte na hlavné stĺpiky. Pripojte kábel počítača a skrutky zakryte plastovými krytmi (D).
5. Upevnite počítač v strede na fixácii počítača (E).
6. **Umiestnite núdzové tlačidlo (F) na magnetickú časť počítača.**

ČISTENIE A MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Na čistenie alebo namazanie vnútornej časti pásu uvoľnite pás. Potom potiahnite rukou a utierkou pod pásom, aby ste odstránili nahromadené nečistoty a pridajte kvapku mastiaceho oleja na každú stranu (hornú, spodnú a strednú). Po dokončení čistenia / masenia znova namontujte pás. Váš prístroj je vybavený výrobným nastavením, môže vyžadovať individuálne nastavenie, najmä v prvých týždňoch. Zmeny v napätí sú bežné.



Otočte skrutky napnutia smerom doprava na oboch stranách, aby ste pás viac utiahli.



Otočením napínacích skrutiek doľava na oboch stranách uvoľníte pás.





INŠTRUKCIE

- Vždy používajte čistú športovú obuv, aby ste zabránili znečisteniu pásu.
- Na čistenie vonkajšej časti pásu použite navlhčenú handričku.
- Zložte bežecký pás a utrite alebo vysajte povrchy. Tým sa zabráni vniknutiu prachu do zariadenia a jeho nesprávnemu fungovaniu.
- Pred čistením / údržbou prístroja sa uistite, že je vypnutý a odpojený od elektrického prúdu.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Odstráňte tvrdé, olejové, masné škvrny alebo iné nečistoty z vášho bežeckého pásu jemným čistiacim prostriedkom a bavlnenou handričkou. Nakoniec odstráňte prebytočný čistiaci prostriedok suchou handričkou.
- Na ovládacom paneli nepoužívajte žiadne kvapaliny ani čistiace prostriedky, iba suchú tkaninu.
- Neponárajte žiadne súčasti zariadenia do tekutých čistiacich prostriedkov.


OBSLUHA POČÍTAČA (OBR. 4):


Displej ponúka výber funkcií, ktoré umožňujú optimálne využitie zariadenia a programov.

 **Zapnutie / vypnutie:** Zapnutie a vypnutie zariadenia.

 **Režim:** Výber programu, zobrazenie časových údajov na obrazovke počas tréningu: rýchlosť, čas, vzdialenosť a spálené kalórie.

 **Rýchlosť + / -:** Umožňuje nastaviť rýchlosť bežeckého pásu. Rozsah rýchlosti je medzi 1,0 a 10 km/h.

 **Explorer:** používa sa na určenie množstva už uplynutého času, vzdialenosti a spálených kalórií.

 **Indikátor rýchlosti LED:** Ukazuje dosiahnutú tréningovú rýchlosť.

 **LED časový displej:** Ukazuje uplynutý tréningový čas.

 **LED Zobrazenie vzdialenosti:** Ukazuje absolvovanú tréningovú vzdialenosť.

 **LED Indikátor kalórií:** Ukazuje spálené kalórie.

 **Funkcia hudby:** 3,5 mm audio kábel - vstup zvuku.

DÔLEŽITÉ: Pre bezpečnú manipuláciu používajte uzemnený elektrický obvod. Uzemnenie znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Zariadenie musí byť pripojené k uzemnenej elektrickej prípojke, ktorá je v súlade s miestnymi a bezpečnostnými pokynmi a štandardmi. Akonáhle zariadenie pripojíte k elektrickému napájaniu, rozsvietia sa diódy LED a počujete 5 pípnutí. Znamená to, že zariadenie je v pohotovostnom režime. Na displeji sa zobrazí: „ = = “.

RIEŠENIE PROBLÉMOV:

Problém	Možný dôvod	Riešenie
Zariadenie sa nezapne / nefunguje.	Zariadenie nie je pripojené k elektrickému napájaniu.	Pripojte zariadenie k elektrickému napájaniu.
Zariadenie sa nezapne / nefunguje.	Zariadenie je vypnuté.	Stlačte tlačidlo ON / OFF.
Zariadenie sa nezapne / nefunguje.	Elektrické napätie je príliš nízke.	Počkajte na to, až elektrické napájanie opäť funguje správne.
Zariadenie sa nezapne / nefunguje.	Núdzové tlačidlo nie je upevnené.	Pripojte núdzové tlačidlo na magnetickú časť počítača.

SKLOPENIE BEŽECKÉHO PÁSU : (OBR. 5-7)

1. Otočte poistnú skrutku proti smeru hodinových ručičiek.
2. Zdvihnite spodnú časť zariadenia.
3. Vytiahnite fixačné tlačidlo a vložte ho do otvoru hlavných nosičov.
4. Teraz môžete posúvať bežecký pás držaním rukoväte oboma rukami a spustením tak, aby sa kolesá dotýkali zeme.

UVEDENIE DO PREVÁDZKY:

1. Pripojte kábel k zdroju elektrického napájania.
2. Stlačte tlačidlo na spodnej časti bežeckého pásu. Ten sa potom rozsvieti.
3. Na ovládacom paneli sa zobrazí 0.

4. Vyberte jeden z preddefinovaných programov, ako je popísané v položke PREDDEFINOVANÉ PROGRAMY, alebo manuálny tréning, ako je popísané v bode MANUÁLNY TRÉNING.

FUNKCIA HUDBY

Pripojte 3,5 mm audio kábel na jednom konci k audio vstupu na ovládacom paneli a druhý k vášmu hudobnému zariadeniu (smartphone, MP3 prehrávač, CD prehrávač atď.). Takto si môžete pri tréningu vychutnať hudbu!

Technické údaje:

220V - 240V ~, 50 / 60Hz 735W

Rok výroby: 2019

Trieda užívateľa: HB (H = domáca oblasť, B = stredná presnosť)

Maximálna hmotnosť užívateľa: 120 kg

Trieda: EN ISO 20957-1



Tento výrobok zodpovedá európskym normám.



Len pre použitie v interiéri.



Nevyhadzujte výrobok po ukončení jeho životnosti do komunálneho odpadu. Zaneste ho na zberné miesto na recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Toto je udané symbolom na výrobku, v návode na použitie a na obale. Informujte sa o zberných miestach, ktoré sú prevádzkované Vaším obchodníkom alebo miestnymi úradmi. Ďalšie zhodnotenie a recyklácia starých zariadení je dôležitým prínosom k ochrane nášho životného prostredia.

Vyrobené v Číne

RO

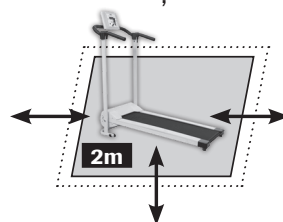
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ



Citiți întregul manualul cu instrucțiuni înainte de a începe asamblarea și de a pune în funcțiune aparatul. Respectați următoarele instrucțiuni de siguranță:

- Consultați-vă medicul înainte de a începe să exersați.
- Dacă aveți amețeli, greață sau dureri toracice în timpul exercițiilor, opriți imediat exercițiul și consultați imediat medicul.
- Banda de alergare nu este adecvată pentru persoanele care cântăresc mai mult de 110 kg. NU este permis ca aparatul să fie utilizat de mai multe persoane în același timp!
- Acest aparat poate fi utilizat de către copiii cu vârsta de 8 ani sau de persoane având capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau cu lipsă de experiență și / sau cunoștințe dacă sunt supravegheate sau instruite în utilizarea în siguranță a aparatului și au înțeles pericolele care decurg din acestea. Copiii nu le este permis să se joace cu aparatul. Curățarea și întreținerea de către utilizatori nu este permisă să fie efectuate de copii decât dacă au vârsta de peste 8 ani și sunt supravegheați. Copii mai tineri de 8 ani trebuie menținuți departe de aparat și de cablul de conectare.
- Țineți animalele de companie departe de aparat.

- Controlați aparatul înainte de fiecare utilizare și asigurați-vă că toate șuruburile sunt fixe și că toate zăvoarele sunt bine înclichetate.
- Asigurați-vă că pârgurile sau alte mecanisme de reglare nu vă afectează libertatea de mișcare în timpul utilizării.
- Țineți mâinile și picioarele departe de toate piesele în mișcare.
- Asigurați-vă că puteți coborî de pe aparat în orice moment fără restricții.
- Nu introduceți niciodată obiecte în deschiderile aparatului.
- Când utilizați iWalk 2m, lăsați pe toate laturile aparatului o distanță pentru a exista suficient spațiu liber pentru coborâre și pentru ca spectatorii, copii și animalele de companie să fie la o distanță suficient de îndepărtată.
- Asigurați-vă că dispuneți de suficient spațiu pentru montare și utilizare.
- NU utilizați NICIODATĂ benzile de alergare pe un covor gros, deoarece acest lucru poate împiedica ventilarea adecvată a motorului.
- Această bandă de alergare este adecvată exclusiv pentru uz casnic.
- Banda de alergare trebuie conectată exclusiv pentru utilizare. O bandă de alergare pliată NU este permis să fie conectată.
- Rabatați închis banda de alergare numai după ce a ajuns complet la repaus.
- Faceți exerciții de stretching înainte și după fiecare antrenament.
- Ingerați suficient lichid (de preferință apă) înainte, în timpul și după training.
- NICIODATĂ nu purtați haine largi în timp ce exersați pe banda de alergare deoarece acestea pot fi prinse în aparat și pot provoca accidente. Purtați îmbrăcăminte sport.
- NICIODATĂ nu urcați pe banda de alergare atunci când o puneți în folosință. Pentru a începe, plasați-vă picioarele pe acoperirea laterală a benzii de alergare laterală și începeți antrenamentul numai după ce banda de alergare este deja în mișcare.
- NICIODATĂ NU începeți antrenamentul la un ritm înalt.
- Persoanele cu dizabilități fizice sau persoanele în vârstă TREBUIE să consulte un medic înainte de utilizare.
- NU utilizați aparatul dacă aveți stimulator cardiac sau alt dispozitiv cardiac.
- Femeile însărcinate trebuie să-și consulte cu medicul înainte de utilizare.
- Înlocuiți imediat piesele deteriorate și nu utilizați aparatul până când nu este complet reparat.
- NU utilizați banda de alergare atunci când cablul de alimentare este deteriorat.
- Deconectați banda de alergare de la rețeaua de alimentare atunci când nu o utilizați.
- Depozitați banda de alergare într-un loc curat și uscat.
- **Este necesar obligatoriu să fixați butonul de urgență la partea magnetică**



a computerului, în caz contrar aparatul nu pornește. ÎNTOTDEAUNA atașați clema la cablul butonului de urgență la îmbrăcăminte în timpul antrenamentului. Acest lucru folosește pentru a aduce banda de alergare la repaus în caz de urgență.

- Suprafața de rulare a benzii este de 120x40 cm.
- Emisia de zgomot în sarcină este mai mare decât fără sarcină.

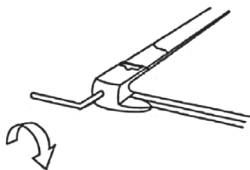
ASAMBLARE (FIG. 3)

Banda dumneavoastră de alergare este deja preasamblată, acum urmați pașii ce vin pentru pentru a începe antrenamentul:

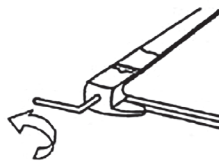
1. Plasați banda de alergare pe o suprafață liberă, plană și îndepărtați toate elementele ambalajului.
2. Aduceți reazemele mâner principale într-o poziție verticală și fixați-le cu șuruburile de siguranță (A) (roțiți butonul în sensul acelor de ceasornic).
3. Plasați butonul de fixare (B) Aceasta menține bara principală în poziție.
4. Fixați mânerele cu ajutorul cheii inbus și a șuruburilor (C) la reazemele principale. Acoperiți șuruburile cu capacele din plastic (D).
5. Fixați computerul centrat cu fixarea calculatorului (E).
6. **Plasați butonul de urgență (F) pe partea magnetică a computerului.**

CURĂȚAREA ȘI LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGARE

Pentru a curăța sau lubrifia partea interioară a benzii, trebuie să slăbiți banda. Apoi treceți mâna și o lavetă pe sub bandă pentru a elimina murdăria acumulată și adăugați o picătură de ulei de lubrifiere pe fiecare parte (sus, jos și pe centru). Odată ce ați terminat curățarea / lubrifierea, reasamblați banda. Dispozitivul dvs. este echipat cu o setare din fabrică, eventual îi poate fi necesară adaptare individuală, în special în primele câteva săptămâni. Modificările la tensionare fac parte fenomenele normale ale folosirii.



Roțiți șuruburile de tensionare pe ambele laturi spre dreapta pentru a tensiona mai mult banda.



Roțiți șuruburile de tensionare pe ambele laturi spre stânga pentru a detensiona (slăbi) banda.

NOTE








- Purtați întotdeauna pantofi sport curate pentru a preveni murdărirea benzii.
- Utilizați o lavetă umedă pentru a curăța partea exterioară a benzii.
- Rabatați închis banda de alergare și ștergeți sau aspirați suprafețele. Astfel împiedicați pătrunderea prafului în aparat, care cauzează funcționarea eronată.
- Înainte să curățați / întrețineți aparatul, asigurați-vă că acesta este deconectat și separat de la rețeaua de alimentare.
- Nu utilizați solvenți pentru a curăța aparatul.
- Îndepărtați petele persistente, uleioase, unsuroase sau alte murdării de pe banda de alergare cu un detergent neagresiv și o lavetă din bumbac. În încheiere, îndepărtați detergentul în exces cu o lavetă uscată.
- Nu utilizați lichide sau agenți de curățare pe panoul de comandă, ci exclusiv o lavetă uscată.
- Nu scufunțați nici o piesă a aparatului în detergenți lichizi.

OPERAREA COMPUTERULUI (FIG. 4):

Afișajul vă oferă o selectare a funcțiilor care facilitează o utilizare optimă a aparatului și a programelor.

🔌 Pornit / oprit: Conectarea și deconectarea aparatului.

🕒 Mod/Regim de funcționare: Selectarea programelor, setări de timp, afișarea datelor pe ecran în timp ce vă antrenați: viteză, timp, distanță și calorii consumate

-  **Viteză +/-**: Aici puteți seta viteza benzii de alergare. Domeniul de viteză este cuprins între 1,0 și 10 km/h.
-  **Explorer**: este folosit pentru a determina timpul petrecut deja, distanța și calorile consumate realizate.
-  **LED-ul afișajului vitezei**: Afișează viteza de antrenare realizată.
-  **LED-ul afișajului timpului**: Afișează timpul de antrenament derulat.
-  **LED-ul afișajului distanței**: Afișează distanța de antrenament parcursă.
-  **LED-ul afișajului calorilor**: Afișează calorile consumate.
-  **Funcția muzică**: Cablu audio de 3,5 mm - intrare audio.

IMPORTANT: Pentru o a garanta o manipulare sigură, utilizați un circuit de curent electric legat la pământ. Împământarea reduce riscul de electrocutare. Aparatul trebuie să fie racordat la o priză electrică împământată, care respectă reglementările locale de siguranță și corespunde standardelor locale. De îndată ce racordați aparatul la alimentarea curentului electric, se aprind LED-urile și auziți 5 semnale sonore. Aceasta indică faptul că aparatul este în modul de așteptare (standby). Pe display este afișat: „= = =”.

REMEDIEREA PROBLEMELOR:

Problemă	Cauză posibilă	Rezolvare
Dispozitivul nu permite să fie conectat / nu funcționează.	Dispozitivul nu este conectat la alimentarea curentului electric.	Conectați aparatul la sursa de alimentare curent electric.
Dispozitivul nu permite să fie conectat / nu funcționează.	Aparatul este deconectat	Apăsați butonul ON / OFF (pornit/oprit).
Dispozitivul nu permite să fie conectat / nu funcționează.	Tensiunea curentului este prea scăzută.	Așteptați până când alimentarea curentului electric funcționează din nou corect.
Dispozitivul nu permite să fie conectat / nu funcționează.	Butonul de urgență nu este fixat.	Fixați butonul de urgență la partea magnetică a computerului.

PLIEREA ÎNCHIS A BENZII DE ALERGARE: (FIG.5-7)

1. Rotiți bolțul de blocare în sens invers acelor de ceasornic.
2. Ridicați partea de jos a aparatului.
3. Trageți în afară butonul de fixare și îl introduceți în gaura reazemelor principale.
4. Acum puteți împinge banda de alergare pentru care țineți strâns mânerul cu ambele mâini și coborâți astfel încât roțile să atingă solul.

PUNEREA ÎN FUNCȚIUNE:

1. Racordați cablul la sursa de alimentare curent electric.
2. Apăsați butonul de la baza/socul benzii de alergare. Atunci acesta se aprinde.
3. Panoul de comandă afișează 0.
4. Selectați unul dintre programele predefinite așa cum este descris în elementul PROGRAME PREDEFINITE sau antrenament manual așa cum este descris la punctul ANTRENAMENT MANUAL.

FUNCȚIA MUZICĂ:

Conectați cablul audio de 3,5 mm cu un capăt la intrarea audio de pe panoul de comandă și cu celălalt capăt la aparatul dvs. de muzică (smartphone, MP3 player, CD player etc.). Astfel puteți să vă bucurați de muzică în timpul antrenamentului!

Date tehnice:

220V - 240V ~, 50 / 60Hz 735W
 Anul fabricației: 2019
 Clasa utilizator: HB (H = zona acasă, B = precizie medie)
 Greutatea maximă a utilizatorului: 120 kg
 Clasa: EN ISO 20957-1



Acest produs corespunde directivelor europene.



A se utiliza numai în spații interioare.



Din acest motiv produsul, la sfârșitul duratei sale de funcționare, nu va fi debarasat împreună cu gunoiul menajer. Predați-l la punctele de colectare în vederea reciclării aparatelor electrice și electronice. Acest lucru este indicat de acest simbol de pe produs, din instrucțiunile de utilizare și de pe ambalaj. Informați-vă cu privire la punctele de colectare pe care le administrează distribuitorul sau dumneavoastră locale. Revalorificarea și reciclarea aparatelor uzate este o contribuție importantă la protecția mediului.

Tara de provenienta: China

PL

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

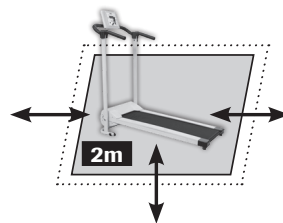


Przed rozpoczęciem montażu i uruchomieniem urządzenia należy zapoznać się z całą instrukcją obsługi. Uwzględnić następujące zasady bezpieczeństwa:

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultować się z lekarzem.
- Jeśli podczas ćwiczeń odczuwane są zawroty głowy, nudności lub ból w klatce piersiowej, należy natychmiast przestać ćwiczyć i skonsultować się z lekarzem.
- Bieżnia nie jest odpowiednia dla osób o wadze przekraczającej 110 kg. Urządzenie NIE może być używane przez kilka osób jednocześnie!
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku 8 lat lub przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych albo z brakiem doświadczenia i/lub wiedzy, jeśli są one pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym korzystaniu z urządzenia i zrozumiały zagrożenia z tym związane. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci, chyba że mają ukończone 8 lat i są pod nadzorem. Dzieci młodsze niż 8 lat należy trzymać z dala od urządzenia i przewodu przyłączeniowego.
- Trzymać zwierzęta domowe z dala od urządzenia.
- Skontrolować urządzenie przed każdym użyciem i upewnić się, że wszystkie śruby są zamocowane i wszystkie zatrzaski są mocno zatrzasknięte.
- Upewnić się, że dźwignie lub inne mechanizmy regulacyjne nie wpływają na swobodę ruchów podczas użytkowania.
- Trzymać dłonie i stopy z dala od wszystkich ruchomych części.
- Upewnić się, że w każdej chwili możliwe jest schodzenie z urządzenia bez żadnych ograniczeń.
- Nigdy nie wkładać przedmiotów do otworów w urządzeniu.
- Podczas korzystania z urządzenia iWalk należy zostawić odstęp 2 m ze wszystkich stron, aby zapewnić wystarczającą ilość miejsca do schodzenia,

a dzieci, obserwatorzy i zwierzęta domowe były wystarczająco oddalone.

- Upewnić się, że jest dostępne wystarczająco dużo miejsca do skonfigurowania i użytkowania.
- Nigdy nie używać bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to uniemożliwić odpowiednią wentylację silnika.
- Opisywana bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.
- Bieżnia powinna być włączona na czas używania. Złożonej bieżni NIE należy włączać.
- Złożyć bieżnię dopiero po całkowitym zatrzymaniu taśmy.
- Przed i po każdym treningu należy wykonać ćwiczenia rozciągające.
- Przed, w trakcie i po wysiłku należy spożyć wystarczającą ilość płynów (najlepiej wody).
- NIGDY nie nosić luźnych ubrań podczas ćwiczeń na bieżni, ponieważ mogą one zostać wciągnięte przez urządzenie i spowodować wypadek. Nosić odzież sportową.
- NIGDY nie wchodzić na bieżnię w momencie jej uruchamiania. Aby wejść, należy najpierw ustawić stopy na bocznej osłonie bieżni i zacząć ćwiczyć dopiero wtedy, gdy bieżnia już się porusza.
- NIGDY nie rozpoczynać treningu z dużą prędkością.
- Osoby z niepełnosprawnością fizyczną lub osobami starszymi MUSZĄ skonsultować się z lekarzem przed użyciem.
- Osoby z rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem kardiologicznym NIE mogą używać urządzenia.
- Kobiety w ciąży powinny przed użyciem skonsultować się z lekarzem.
- Natychmiast wymieniać uszkodzone części i nie używać urządzenia, dopóki nie zostanie całkowicie naprawione.
- NIE używać bieżni, jeśli przewód zasilający jest uszkodzony.
- Odłączyć bieżnię od zasilania, gdy nie jest używana.
- Przechowywać bieżnię w czystym i suchym miejscu.
- **Niezbędne jest podłączenie przycisku awaryjnego do magnetycznej części komputera, w przeciwnym razie urządzenie się nie uruchomi. ZAWSZE podczas treningu należy przymocować do ubrania zacisk do sznurka przycisku alarmowego. Służy to do zatrzymania bieżni w nagłym wypadku.**
- Bieżnik taśmy ma wymiary 120x40 cm.
- Emisja hałasu pod obciążeniem jest większa niż bez obciążenia.



MONTAŻ (RYS. 3)

Bieżnia jest już wstępnie zmontowana — wystarczy postępować zgodnie z instrukcjami, aby rozpocząć trening:

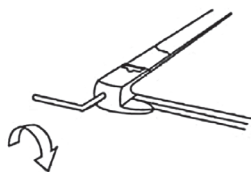
1. Umieścić bieżnię na płaskiej, równej powierzchni i usunąć wszystkie elementy opakowania.
2. Ustawić główne słupki uchwytywów w pozycji pionowej i przymocuj je za pomocą sworzni zabezpieczających



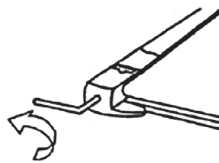
- (A) (obróć pokrętkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara).
3. Umieść pokrętkę mocującą (B). Utrzymuje ono główny drążek na pozycji.
4. Za pomocą klucza (H) sześciokątnego i śrub (C) zamocuj uchwyty do słupków głównych. Zakryj śruby za pomocą plastikowych pokryw (D).
5. Zamocuj komputer pośrodku, używając mocowania komputera (E).
6. **Umieść przycisk awaryjny (F) na magnetycznej części komputera.**

CZYSZCZENIE I SMAROWANIE BIEŻNI

Aby wyczyścić lub nasmarować wnętrze taśmy, należy ją poluzować. Następnie przesunąć rękę i szmatkę pod taśmę, aby usunąć nagromadzone zanieczyszczenia i dodać kroplę oleju smarowego z każdej strony (górną i dolną). Po zakończeniu czyszczenia/smarowania ponownie zamontować taśmę. Urządzenie jest ustawione fabrycznie, dlatego może wymagać indywidualnego dopasowania, szczególnie w ciągu kilku pierwszych tygodni. Zmiany naprężenia należą do normalnych objawów użytkowania.



Przekręć śruby naprężające po obu stronach w prawo, aby naprężyć taśmę.



Przekręć śruby naprężające po obu stronach w lewo, aby poluzować taśmę.

WSKAZÓWKI

- Zawsze noś czyste obuwie sportowe, aby zapobiec zanieczyszczeniu taśmy.
- Do czyszczenia zewnętrznej strony taśmy używaj wilgotnej szmatki.
- Złóż bieżnię i wytrzyj lub odkurz powierzchnię. Zapobiegnie to przedostaniu się kurzu do wnętrza urządzenia i jego uszkodzeniu.
- Przed czyszczeniem/serwisowaniem urządzenia upewnij się, że jest ono wyłączone i odłączone od zasilania.
- Nie używaj rozpuszczalników do czyszczenia urządzenia.
- Uporczywe, oleiste, tłuste plamy lub inne zabrudzenia usuń z bieżni za pomocą łagodnego detergentu i bawełnianej szmatki. Na koniec usuń nadmiar detergentu suchą szmatką.
- Nie używaj płynów ani środków czyszczących na panelu sterowania, lecz jedynie suchą ściereczkę.
- Nie zanurzaj części urządzenia w płynnych środkach do czyszczenia.

OBSŁUGA KOMPUTERA (RYS. 4):

Wyświetlacz oferuje szereg funkcji, które umożliwiają optymalne korzystanie z urządzenia i programów.

- On/Off:** włączanie i wyłączenie urządzenia.
- Mode/Tryb pracy:** wybór programu, ustawienie czasu wyświetlania danych na ekranie podczas treningu: prędkość, czas, dystans i spalone kalorie.
- Prędkość +/-:** umożliwia ustawienie prędkości bieżni. Zakres prędkości wynosi od 1,0 do 10 km/h.
- Explorer:** służy do określenia przebytego czasu, dystansu i spalonych kalorii.
- Wskazanie prędkości LED:** wskazuje prędkość ruchu podczas treningu.
- Wskazanie czasu LED:** wskazuje upływający czas treningu.
- Wskazanie odległości LED:** wskazuje pokonaną odległość.
- Wskazanie kalorii LED:** pokazuje spalone kalorie.
- Funkcja muzyki:** kabel audio 3,5 mm — wejście audio.

WAŻNE: Aby zapewnić bezpieczną obsługę, należy użyć obwodu z uziemieniem. Uziemienie zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Urządzenie musi być podłączone do uziemionego gniazda elektrycznego, które jest zgodne z lokalnymi wytycznymi i normami bezpieczeństwa. Po podłączeniu urządzenia do źródła zasilania diody LED zaczynają świecić i słyszalnych jest 5 sygnałów dźwiękowych. Oznacza to, że urządzenie znajduje się w trybie gotowości. Na wyświetlaczu widoczne jest wskazanie: „= = =”.



USUWANIE PROBLEMÓW:

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Urządzenie nie włącza się / nie działa.	Urządzenie nie jest podłączone do źródła prądu.	Podłączyć urządzenie do źródła zasilania.
Urządzenie nie włącza się / nie działa.	Urządzenie jest wyłączone.	Nacisnąć przycisk ON/OFF.
Urządzenie nie włącza się / nie działa.	Napięcie prądu jest zbyt małe.	Zaczekać, aż zasilanie znów będzie działać prawidłowo.
Urządzenie nie włącza się / nie działa.	Przycisk awaryjny nie jest przymocowany.	Przymocuj przycisk awaryjny do magnetycznej części komputera.

SKŁADANIE BIEŻNI: (RYS. 5-7)

1. Obróć sworzeń zabezpieczający w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
2. Podnieś dolną część urządzenia.
3. Wyciągnij pokrętło mocujące i umieść je w otworze głównych wsporników.
4. Teraz możesz przesuwając bieżnię, trzymając ją za oba uchwyty i obniżając, tak aby koła dotykały podłoża.

URUCHOMIENIE:

1. Podłącz kabel do źródła zasilania.
2. Naciśnij przycisk na spodzie/podstawie bieżni. Zacznie on świecić.
3. Na panelu obsługi wyświetlana jest cyfra 0.
4. Wybierz jeden z wstępnie zdefiniowanych programów zgodnie z opisem w punkcie ZDEFINIOWANE PROGRAMY lub trening ręczny zgodnie z opisem w punkcie TRENING RĘCZNY.

FUNKCJA MUZYKI:

Podłącz jeden koniec kabla audio 3,5 mm do wejścia audio panelu obsługowego, a drugi koniec do urządzenia odtwarzającego (smartfonu, odtwarzacza MP3, odtwarzacza CD itd.). Dzięki temu możesz cieszyć się muzyką podczas ćwiczeń!

Dane techniczne:

220-240 V ~, 50/60 Hz 735W

Rok produkcji: 2019

Klasa użytkowników: HB (H = zastosowanie domowe, B = średnia dokładność)

Maksymalna waga użytkownika: 120 kg

Klasa: EN ISO 20957-1



Niniejszy produkt odpowiada wytycznym europejskim.



Wyłącznie do stosowania w pomieszczeniach.



Zużytego produktu nie usuwać ze zwykłymi odpadami domowymi. Przewieź do miejsca recyklingu urządzeń elektronicznych i elektronicznych. Mówi o tym symbol na produkcie, instrukcji obsługi i na opakowaniu. Proszę zasięgnąć informacji o miejscach zbiórki odpadów, prowadzonych przez Państwa sprzedającego lub lokalne władze samorządowe. Przetwarzanie surowców wtórnych i recykling zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.

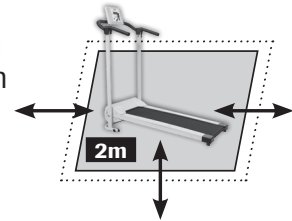
Wyprodukowano w Chinach

GÜVENLİK UYARILARI



Cihazı monte etmeye başlamadan ve çalıştırmadan önce kullanım kılavuzunun tamamını okuyun. Lütfen aşağıdaki güvenlik talimatlarını dikkate alın:

- Egzersiz yapmaya başlamadan önce doktorunuza danışın.
- Egzersiz yaparken baş dönmesi, mide bulantısı veya göğüs ağrısı yaşarsanız, hemen egzersizi bırakın ve derhal doktorunuza danışın.
- Koşu bandı, 110 kg'dan ağır kişiler tarafından kullanılmaya uygun değildir. Cihaz aynı anda birden fazla kişi tarafından KULLANILAMAZ!
- Bu cihaz, 8 yaşından büyük çocuklar tarafından veya fiziksel, duyuşal veya zihinsel yetenekleri kısıtlı ya da deneyim ve / veya bilgi eksikliği olan kişiler tarafından, bu kişiler gözetim altında tutuluyorsa veya cihazın güvenli kullanımı hakkında talimat almışlarsa ve güvensiz kullanımdan kaynaklanacak tehlikeleri anlamışlarsa kullanılabilir. Çocukların cihazla oynamasına izin verilmez. Temizlik ve kullanıcı bakımı, 8 yaşın üzerinde ve gözetim altında olmadıkları sürece çocuklar tarafından yapılmamalıdır. 8 yaşından küçük çocuklar, cihazdan ve bağlantı kablolarından uzak tutulmalıdır.
- Evcil hayvanları cihazdan uzak tutun.
- Her kullanımdan önce cihazı kontrol edin ve tüm vidaların sabitlendiğinden ve tüm mandalların sıkıca takılmış olduğundan emin olun.
- Kolların veya diğer ayar mekanizmalarının kullanım sırasında hareket özgürlüğünü etkilemediğinden emin olun.
- Ellerinizi ve ayaklarınızı tüm hareketli parçalardan uzak tutun.
- Ünitenin herhangi bir kısıtlama olmaksızın istediğiniz zaman sökülebildiğinden emin olun.
- Cihazın üzerindeki deliklere asla nesne sokmayın.
- iWalk'ı kullanırken cihazın tam açılması için yeterli alanın sağlanması ve çocukların, seyircilerin ve evcil hayvanların yeteri kadar uzakta kalması için tüm taraflardan 2 m'lik mesafe bırakın.
- Kurmak ve kullanmak için yeterli alana sahip olduğunuzdan emin olun.
- Koşu bandını ASLA kalın bir halı üzerinde kullanmayın, aksi halde motorun uygun şekilde havalandırılması önlenemez.
- Bu koşu bandı sadece evde kullanıma yöneliktir.
- Koşu bandı sadece kullanılmak üzere çalıştırılmalıdır. Katlanmış haldeki koşu bandı çalıştırılmamalıdır.
- Kayış tamamen durmadan önce koşu bandını katlamayın.
- Her egzersizden önce ve sonra germe hareketleri yapın.
- Egzersizden önce, egzersiz sırasında ve sonrasında yeterli sıvı (tercihen su) alın.



- Koşu bandında egzersiz yaparken ASLA bol kıyafetler giymeyin; çünkü bunlar, cihaza takılıp kazalara neden olabilir. Sportif kıyafetler giyin.
- ASLA çalışmaya başladığında koşu bandına çıkmayın. Banda çıkmak için öncelikle ayaklarınızı koşu bandının yan kapaklarına yerleştirin ve koşu bandı harekete geçtiğinde egzersize başlayın.
- Egzersize ASLA yüksek tempoda başlamayın.
- Fiziksel engelli veya yaşça ileri kişiler, kullanmadan önce bir doktora DANIŞMALIDIRLAR.
- Kalp pili veya başka bir kalp cihazınız varsa koşu bandını KULLANMAYIN.
- Gebe kadınlar kullanmadan önce doktorlarına başvurmalıdır.
- Hasarlı parçaları derhal değiştirin ve cihazı tamamen tamir edilene kadar kullanmayın.
- Güç kablosu hasarlıysa koşu bandını KULLANMAYIN.
- Kullanılmadığı zamanlarda koşu bandının elektrik bağlantısını kesin.
- Koşu bandını temiz ve kuru bir yerde saklayın.
- **Acil durum düğmesinin bilgisayarın manyetik kısmına takılması kesinlikle gereklidir, aksi halde cihaz çalışmayacaktır. Egzersiz sırasında acil durum düğmesinin kablosundaki kısıpıcı DAİMA kıyafetinize takın. Bu, koşu bandının acil bir durumda durmasını sağlar.**
- Bandın koşu yüzü, 120x40 cm'dir.
- Üzerinde yük varkenki gürültü emisyonu, yüksüz halinden daha yüksektir.

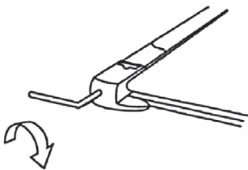
MONTAJ (ŞEK. 3)

Koşu bandınız önceden monte edilmiştir, şimdi egzersize başlamak için aşağıdaki adımları takip edin:

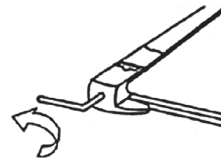
1. Koşu bandını serbest ve düz bir yüzeye yerleştirin ve tüm ambalaj parçalarını çıkarın.
2. Ana tutamak desteklerini dik konuma getirin ve kilitleme civatalarıyla (A) sabitleyin (topuzu saat yönünde çevirin).
3. Sabitleme parçasını (B) yerleştirin. Bu, ana çubuğu yerinde tutar.
4. Tutamakları ana desteklere alyen anahtar (H) ve vidalar (C) yardımıyla sabitleyin. Vidaları plastik kapaklarla (D) kapatın.
5. Bilgisayarı sabitleme parçası (E) ile orta noktadan sabitleyin.
6. **Acil durum düğmesini (F) bilgisayarın manyetik kısmına yerleştirin.**

KOŞU BANDINI TEMİZLEME VE YAĞLAMA

Bandın alt kısmını temizlemek veya yağlamak için bandı gevşetin. Ardından biriken kiri temizlemek için bir bezi elinizle bandın altına doğru ilerletin ve bandın her bir tarafına (üst, alt ve orta) birer damla yağ damlatın. Temizleme / yağlama işlemi bittikten sonra bandı tekrar monte edin. Cihazınız fabrika ayarları ile donatılmıştır, özellikle ilk birkaç hafta içinde bireysel ayar yapmanız gerekebilir. Gerilimdeki değişiklikler, normal kullanım şartlarına girer.



Bandı daha fazla sıkıştırmak için her iki taraftaki sıkma vidalarını sağa çevirin.



Bandı gevşetmek için her iki taraftaki sıkma vidalarını sola çevirin.


AÇIKLAMALAR

- Kayışın kirlenmesini önlemek için her zaman temiz spor ayakkabısı giyin.
- Bandın üst tarafını temizlemek için nemli bir bez kullanın.
- Koşu bandını katlayın ve yüzeyleri silin veya yüzeylerin tozunu çektin. Böylece tozun cihaza nüfuz etmesini ve cihazın arızalanmasını engellersiniz.
- Cihazı temizlemeden / cihaza bakım yapmadan önce kapatıldığından ve elektrik bağlantısının kesildiğinden emin olun.
- Cihazı temizlerken çözücü madde kullanmayın.
- İnatçı, yağlı, yapışkan lekeleri veya diğer kirleri hafif bir deterjan ve pamuklu bezle koşu bandınızdan çıkarın. Son olarak fazla deterjanı kuru bir bezle alın.
- Kontrol paneli üzerinde herhangi bir sıvı veya temizlik maddesi kullanmayın, sadece kuru bir bez kullanın.
- Cihazın herhangi bir parçasını sıvı deterjana daldırmayın.

BİLGİSAYARIN ÇALIŞTIRILMASI (ŞEK. 4):


Ekran, cihazın ve programların en iyi şekilde kullanılmasını sağlayan çeşitli fonksiyonlar sunar.

 **Açık / Kapalı:** Cihazı açma ve kapatma.

 **Mod / Çalıştırma Türü:** Siz egzersiz yaparken program seçimi, zaman ayarı verileri ekranda gösterilir: hız, süre, mesafe ve kalori harcaması

 **Hız +/-:** Koşu bandının hızını buradan ayarlayabilirsiniz. Hız aralığı, 1,0 ila 10 km/sa arasındadır.

 **Gezgin:** Halihazırda harcanan süreyi, kat edilen mesafeyi ve hedeflenen kalori harcamasını belirlemeye yarar.

 **LED'li Hız Göstergesi:** Erişilen egzersiz hızını gösterir.

 **LED'li Süre Göstergesi:** Geçen egzersiz süresini gösterir.

 **LED'li Mesafe Ekranı:** Kat edilen mesafeyi gösterir.

 **LED'li Kalori Göstergesi:** Harcanan kalorileri gösterir.

 **Müzik Fonksiyonu:** 3,5 mm'lik ses kablosu; ses girişi.

ÖNEMLİ: Güvenli kullanımı garantilemek için topraklı bir elektrik devresi kullanın. Topraklama, elektrik çarpması riskini azaltır. Cihazın her defasında yerel güvenlik talimatlarına ve standartlarına uygun, topraklanmış bir elektrik prizine bağlanması gerekir. Cihazı güce bağlar bağlamaz LED'ler yanar ve 5 kez bip sesi duyulur. Bu, cihazın bekleme modunda olduğunu gösterir. Göstergede şu görüntülenir: „= = =“.

SORUN GİDERME:

Sorun	Olası Neden	Çözüm
Cihaz açılmıyor / çalışmıyor.	Cihaz, elektriğe bağlı değil.	Cihazı elektrik kaynağına bağlayın.
Cihaz açılmıyor / çalışmıyor.	Cihaz kapalı.	ON / OFF (AÇIK / KAPALI) düğmesine basın.
Cihaz açılmıyor / çalışmıyor.	Voltaj çok düşük.	Elektrik kaynağının tekrar düzgün çalışmasını bekleyin.
Cihaz açılmıyor / çalışmıyor.	Acil durum düğmesi takılı değil.	Acil durum düğmesini bilgisayarın manyetik kısmına takın.

KOŞU BANDINI KATLAMA: (ŞEK. 5-7)

1. Kilitleme civatalarını saat yönünün tersine çevirin.
2. Cihazı alt kısmından kaldırın.
3. Sabitleme parçasını çekip çıkarın ve bu parçayı ana desteklerin deliğine yerleştirin.
4. Artık iki elinizle tutamakları tutarak ve tekerlekleri yere degecek şekilde indirerek koşu bandınızı kaydırabilirsiniz.

KULLANIMA ALMA:

1. Kabloyu elektrik kaynağına bağlayın.
2. Koşu bandının altında / tabanında bulunan düğmeye basın. Bunu yaptığınızda ışık yanar.
3. Kontrol paneli, 0'ı gösterir.
4. ÖNCEDEN TANIMLANMIŞ PROGRAMLAR bölümünde açıklandığı gibi önceden tanımlanmış programlardan birini veya MANÜEL EGZERSİZDE anlatıldığı gibi manüel egzersizi seçin.

MÜZİK FONKSİYONU:

3,5 mm'lik ses kablusunun bir ucunu kontrol panelindeki ses girişine, diğer ucunu ise müzik oynatma cihazınıza (akıllı telefon, MP3 çalar, CD oynatıcı) bağlayın. Böylece egzersiz yaparken müzik dinleyebilirsiniz!

Teknik Veriler:

220 V - 240 V ~, 50/60 Hz 735W

Yapım yılı: 2019

Kullanıcı sınıfı: HB (H= ev içi alan, B= orta hassasiyet)

Maksimum kullanıcı ağırlığı: 120 kg

Sınıf: EN ISO 20957-1



Bu ürün Avrupa yönetmeliklerine uygundur.



Sadece iç alanlarda kullanılabilir.



Ürünü kullanım ömrünün sonunda normal ev çöprü ile birlikte tasfiye etmeyin. Ürünü daima elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüştürülmesine yönelik toplama noktasına götürün. Bu ürün üzerindeki, kullanım kılavuzundaki ve ambalaj üzerindeki bu sembol ile belirtilir. Satıcınız ya da yerel makamlar tarafından işletilen toplama noktaları hakkında bilgi alın. Eski cihazların tekrar değerlendirilmesi ve geri dönüştürülmesi çevre için önemli bir katkıdır.

Çin malıdır





**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör | Dovožce | Dodávateľ |
Importator | Importer | İthalatçı**

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

TR: Mediashop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.S. | Bayer Cd. Gülbahar Sk. | Perdemşac Plaza
No:17/43 | Kozyatağı | İstanbul | info.tr@mediashop-group.com

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline

ROW: +423 388 18 00 | HU: + 36 96 961 000 | RO: + 40 318 114 000 |

CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800

Stand: 08/2019 | M17848 | M17849 | M17896 | M17895

iWalk™

THE FAMILY TREADMILL

ERNÄHRUNGSPLAN

Meal Plan | Plan alimentaire | Programma
alimentare | Plan alimentaire |
Voedingsschema | Táplálkozási tanácsadó
| Výživový plán | Stravovací plán | Plan de
nutriție | Plan diety | Beslenme planı



AS SEEN ON
TV
ORIGINAL







Ernährungsplan

	FRÜHSTÜCK	ZWISCHENMAHLZEIT	MITTAGESSEN	ZWISCHENMAHLZEIT	ABENDESSEN
MONTAG	1 Apfel 4 Reiswaffeln	Buttermilch (0,1% Fett)	Reis mit Hühnerfleisch	1 Mandarine 5 Nüsse	Thunfischsalat
DIENSTAG	1 gekochtes Ei 1 Vollkornbrot	2 Äpfel	Steak mit Bohnen	1 Banane	Gemüsesuppe
MITTWOCH	Kaffee oder ungezuckerter Tee 4 Vollkornkekse	Buttermilch (0,1% Fett) mit Beeren	Gegrillter Lachs mit Zitronenreis	Joghurt mit Gurke	Geröstete Schwammerl mit Ei
DONNERSTAG	1 Joghurt 1 Orange	Rohkost	Gemüseauflauf	Selbstgemachter Smoothie	Thunfisch-Omelette
FREITAG	Vollkornbrot mit Magerquark	4 Reiswaffeln mit magerem Aufstrich	Bunter Salat mit ge- grillten Hühnerstreifen	Melone mit Schinken	Tomaten mit Mozzarella
SAMSTAG	Beerenquark	Stangensellerie mit Joghurtdip	Zanderfilet mit Gemüse	1 Vollkornbrot mit Avocado	Grüner Salat mit Spiegelei
SONNTAG	Pfannkuchen mit frischem Obst	1 Mandarine 5 Nüsse	Gefüllte Paprika mit Tomatensoße	1 Gurke 5 Nüsse	Kürbis-Karottensuppe

Trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag. Würzen Sie die Speisen mit frischen Kräutern. Chili, Ingwer und Zimt unterstützen den Körper beim Abnehmen. Fleisch und Gemüse ohne Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Salat mit Essig und Öl marinieren.

Wiederholen Sie diesen Diätplan zwei bis drei Wochen lang. Variieren Sie die Mahlzeiten, indem Sie die Reihenfolge ändern. Obst und Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden z.B.: 1 Apfel statt 1 Mandarine.

Empfehlung: Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie eine Diät beginnen.

Meal Plan

	BREAKFAST	SNACK	LUNCH	SNACK	DINNER
MONDAY	1 apple 4 rice cakes	Buttermilk (0.1% fat)	Rice with Chicken	1 tangerine 5 nuts	Tuna salad
TUESDAY	1 boiled egg 1 whole grain bread	2 apples	Steak with beans	1 banana	Vegetable soup
WEDNESDAY	Coffee or unsweetened tea 4 graham crackers	Buttermilk (0.1% fat) with berries	Grilled salmon with lemon rice	Yogurt with cucumber	Sautéed mushrooms with egg
THURSDAY	1 yogurt 1 orange	Raw vegetables	Vegetable casserole	Homemade smoothie	Tuna omelette
FRIDAY	Whole grain bread, nonfat farmers cheese	4 rice cakes with low fat topping	Garden salad with grilled chicken breast	Melon with prosciutto	Tomatoes with mozzarella cheese
SATURDAY	Farmers cheese with berries	Celery with yoghurt dip	Pikeperch filet with vegetables	1 whole grain bread with avocado	Salad greens with fried egg
SUNDAY	Pancakes with fresh fruit	1 tangerine 5 nuts	Stuffed peppers with tomato sauce	1 cucumber 5 nuts	Pumpkin-carrot soup

Drink 2 liters of water daily. Season your food with fresh herbs. Chili, ginger and cinnamon help you lose weight. Fry meats and vegetables without oil in a nonstick pan. Marinate salad with vinegar and oil.

Repeat this meal plan for two to three weeks. Vary the meals by alternating their order. Fruits and vegetables are interchangeable: For example, you can eat an apple instead of a tangerine.

Advice: Please talk to your doctor before starting a diet.

Plan alimentaire

	PETIT DÉJEUNER	COLLATION	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI	1 pomme 4 gaufrettes au riz	Babeurre (0,1 % de MG)	Riz avec viande de volaille	1 mandarine 5 noix	Salade de thon
MARDI	1 œuf cuit 1 pain complet	2 pommes	Steak avec haricots	1 banane	Soupe de légumes
MERCREDI	Café ou thé sans sucre 4 biscuits complets	Babeurre (0,1 % de MG) avec baies	Saumon grillé avec riz au citron	Yaourt avec concombre	Champignon sautés avec œuf
JEUDI	1 yaourt 1 orange	Crudités	Soufflé de légumes	Smoothie fait soi-même	Omelette au thon
VENDREDI	Pain complet avec fromage blanc écrémé	4 gaufrettes au riz avec tartine maigre	Salade mixte avec suprême de volaille grillé	Melon au jambon	Tomate et mozzarella
SAMEDI	Fromage blanc aux baies	Céleri branche avec sauce yaourt	Filet de sandre aux légumes	1 pain complet avec avocat	Salade verte et œuf au plat
DIMANCHE	Crêpe au fruit frais	1 mandarine 5 noix	Paprika farci et sauce tomate	1 concombre 5 noix	Soupe courge et carotte

Buvez 2 litres d'eau par jour. Epicez les aliments avec des herbes fraîches. Le chili, le gingembre et la cannelle aident le corps lors de la perte de poids. Frire la viande et les légumes sans huile dans une poêle à induction. Mariner la salade avec de l'huile et du vinaigre.

Répétez ce plan de régime deux à trois semaines. Variez les repas en modifiant l'ordre. Les fruits et les légumes peuvent être changés à son gré. Ex : 1 mandarine au lieu de 1 pomme.

Conseil : Parlez à votre médecin avant de commencer un régime.

Programma alimentare

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	MERENDA	CENA
LUNEDÌ	1 mela 4 gallette di riso	Latticello (0,1 % grassi)	Riso con carne di pollo	1 mandarino 5 noci	Insalata con tonno
MARTEDÌ	1 uovo cotto 1 fetta di pane integrale	2 mele	Bistecca con fagioli	1 banana	Minestra di verdura
MERCOLEDÌ	Caffè o tè senza zucchero 4 cracker integrali	Latticello (0,1 % grassi) con frutti di bosco	Salmone grigliato con riso al limone	Yoghurt con cetriolo	Funghi arrostiti con uovo
GIOVEDÌ	1 yoghurt 1 arancio	Vegetali crudi	Sfornato di verdure	Smoothie fatto in casa	Omelette con tonno
VENERDÌ	Pane integrale con formaggio quark magro	4 gallette di riso con companatico spalmabile	Insalata mista con striscioline di pollo grigliate	Melone con prosciutto	Pomodori con mozzarella
SABATO	Formaggio quark con frutti di bosco	Sedano con dip allo yoghurt	Filetto di luccioperca con verdure	1 fetta di pane integrale con avocado	Insalata verde con uovo al tegamino
DOMENICA	Omelette dolce con frutta fresca	1 mandarino 5 noci	Peperone ripieno con salsa di pomodoro	1 cetriolo 5 noci	Zuppa di carote e zucca

Bere 2 litri di acqua al giorno. Condire i piatti con erbe fresche. Il peperoncino, lo zenzero e la cannella favoriscono la perdita di peso. Cuocere carne e verdura senza olio in una padella antiaderente. Condire l'insalata con aceto e olio.

Ripetere questo programma dietetico per almeno due / tre settimane. È possibile variare la successione degli alimenti. La frutta e la verdura possono essere sostituite secondo le proprie preferenze, ad esempio 1 mela invece di 1 mandarino.

Raccomandazione: vi consigliamo di consultare il vostro medico prima di iniziare una dieta.



Voedingsschema

	ONTBIJT	TUSSENDOORTJE	MIDDAGMAAL	TUSSENDOORTJE	AVONDMAAL
MAANDAG	1 appel 4 rijstwafels	Karnemelk (0,1 % vet)	Rijst met kippenvlees	1 mandarijn 5 noten	Tonijnsalade
DINSDAG	1 gekookt ei 1 volkorenbroodje	2 appels	Steak met bonen	1 banaan	Groentensoep
WOENSDAG	Koffie of ongesuikerde thee 4 volkorenbiscuits	Karnemelk (0,1 % vet) met bessen	Gegrilde zalm met citroenrijst	yoghurt met komkommer	Geroosterde champignons met ei
DONDERDAG	1 yoghurt 1 sinaasappel	Rauwkost	Groentenkransje	Zelfbereide smoothie	Tonijn-omelet
VRIJDAG	Volkorenbroodje met magere kwark	4 Rijstwafels met magere boterhampasta	Gemengde salade met kippenreepjes	Meloen met ham	Tomaten met mozzarella
ZATERDAG	Bessenkwark	Bleekselderij met yoghurtdip	Snoekbaarsfilet met groenten	1 volkorenbroodje met avocado	Groene sla met spiegelei
ZONDAG	Pannenkoeken met vers fruit	1 mandarijn 5 noten	Gevulde paprika met tomatensaus	1 komkommer 5 noten	Pompoen - wortelsoep

Drink 2 liter water per dag. Bestrooi de gerechten met verse kruiden. Chili, gember en kaneel helpen het lichaam bij het verliezen van gewicht. Vlees en groenten zonder olie in een pan met antiaanbaklaag braden. Sla met azijn en olie marinieren.

Herhaal dit dieetplan gedurende twee tot drie weken. Varieer de maaltijden door de volgorde te veranderen. Fruit en groente kunnen naar believen verwisseld worden, bijv.: in plaats van 1 mandarijn 1 appel.

Aanbeveling: spreek eerst met uw arts vóór u een dieet begint.

Táplálkozási tanácsadó

	REGGELI	UZSONNA	EDÉD	UZSONNA	VACSORA
HÉTFŐ	1 alma 4 rizs-szelet	Tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Rizs csirkehússal	1 Mandarin 5 Dió	Tonhalsaláta
KEDD	1 főtt tojás 1 szelet teljes kiórlésű kenyér	2 alma	Hússzelet bab körítés- sel	1 Banán	Zöldségleves
SZERDA	Kávé vagy cukor nélküli tea 4 teljes kiórlésű keksz	Gyümölcsíz-tejes ivólé (0.1 % zsírtartalommal)	Grillezett lazac citro- mos rizzsel	Joghurt uborkával	Roston sült tojással
CSÜTÖRTÖK	1 joghurt 1 narancslé	Nyers zöldség	Zöldséges felfújt	Saját készítésű falatok	Tonhalas omlett
PÉNTEK	Tejles kiórlésű kenyér sovány túróval	4 szelet teljes kiórlésű rizskenyér sovány vajas kenéssel	Zöld saláta grillezett csirkefalatokkal	Dinnye falatok sonkával	Paradicsom mozarellával
SZOMBAT	Sötét gyümölcsű túró	Zellerdarabok joghurtos ízesítéssel	Fogasfilé zöldség körettel	1 szelet teljes kiórlésű kenyér avokádóval	Zöld saláta tükörtojással
VASÁRNAS	Fánk friss gyümölcsell	1 Mandarin 5 Dió	Töltött paprika paradicsom stósszal	1 Uborka 5 Dió	Tök-sárgarépa leves

Igyon min. 2 l folyadékot naponta. Használjon friss földséget fűszerezéshez. A chili, gyömbér, fahéj, segítenek a fogyókúránál. Húst és zöldséget olaj nélkül pirítson kis lángon. Saláta készítése ecettel és olajjal.

Ismételje meg ezt a diétát két, három héten keresztül. Változtassa a menüt azzal, hogy az ételek sorrendjét megváltoztatja. A gyümölcs és zöldség sorrendje, kívánság szerint megváltoztatható pl. 1 mandarin helyett 1 alma adható.

javaslat: Kérjük, konzultáljon az orvosával a diéta megkezdése előtt.



Výživový plán

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PONDĚLÍ	1 jablko 4 rýžové chlebičky	Podmáslí (0,1 % tuku)	Rýže se drůbežím masem	1 mandarinka 5 ořechů	Tuňákový salát
ÚTERÝ	1 vařené vejce 1 celozrnný chléb	2 jablka	Steak s fazolemi	1 banán	Zeleninová polévka
STŘEDA	káva nebo čaj bez cukru 4 celozrnné sušenky	Podmáslí (0,1 % tuku) s bobulovým ovocem	Grilovaný losos s citronovou rýží	Jogurt s okurkou	Houbová smaženice s vejci
ČTVRTEK	1 jogurt 1 pomeranč	Syrové ovoce a zele- nina	Zeleninový nákyp	Smoothie (ovocný džus s dužinou) vlastní výroby	Omeleta s tuňákem
PÁTEK	Celozrnný chléb s nízkotučným tvaro- hem	4 rýžové chlebičky s nízkotučnou poma- zánkou	Míchaný salát s grilovanými drůbežími proužky	Meloun se šunkou	Rajčata s mozzarelou
SOBOTA	Tvaroh s bobulovým ovocem	Řapíkatý celer s jogurtovou zálivkou	Filet z candáta se zeleninou	1 celozrnný chléb s avokádem	Hlávkový salát s volským okem
NEDĚLE	Omeleta s čerstvým ovocem	1 mandarinka 5 ořechů	Grilovaná paprika s tomatovou omáčkou	1 okurka 5 ořechů	Mrkvo-dýňová polévka

Pijte denně 2 litry vody. Kořeňte pokrmy čerstvými bylinkami. Chilli, zázvor a skořice podporují hubnutí. Maso a zeleninu připravujte na páni s nepřilnavým povrchem bez oleje. Salát marinujte s octem a olejem.

Stravujte se podle tohoto dietního plánu dva až tři týdny. Obměňujte pořadí pokrmů. Ovoce a zeleninu lze vzájemně libovolně nahrazovat, např. místo 1 mandarinky 1 jablko.

Doporučení: Před zahájením diety se poraďte s lékařem.

Stravovací Plán

	RAŇAJKY	DESIATA	OBED	OLOVRANT	VEČERA
PONDELOK	1 jablko 4 ryžové vafle	Kyslé mlieko (0,1 % tuku)	Ryža s kuracím mäsom	1 mandarínka 5 orechov	Tuniakový šalát
UTOROK	1 varené vajce 1 krajec celozrnného chleba	2 jablká	Stejk s fazulami	1 banán	Zeleninová polievka
STREDA	Káva alebo nesladený čaj 4 celozrnné kekсы	Kyslé mlieko (0,1 % tuku) s drobným ovocím	Grilovaný losos s citrónovou ryžou	Jogurt s uhorkou	Opražené hríby kuriatka s vajcami
ŠTVRTOK	1 jogurt 1 pomaranč	Surová strava	Zeleninový náryp	Domáci mliečny koktajl	Tuniaková omeleta
PIATOK	Celozrnný chlieb s odtučneným tvarohom	4 ryžové vafle s odtučnenou nátiarkou	Pestrý šalát s grilovanými kúskami kuracieho mäsa	Melón so šunkou	Rajčiny so syrom mozzarella
SOBOTA	Tvaroh s drobným ovocím	Zelený zeler s jogurtovým dipom	Filé zo zubáča so zeleninou	1 krajec celozrnného chleba s avokádom	Zelený šalát s volským okom
NEDEĽA	Palacinky s čerstvým ovocím	1 mandarínka 5 orechov	Plnená paprika s rajči- novou omáčkou	1 uhorka 5 orechov	Tekvicovo-mrkvová polievka

Denne pite 2 litre vody. Jedlá ochucujte čerstvými bylinkami. Čili, ďumbier a škorica podporujú telo pri chudnutí. Mäso a zeleninu pripravujte bez oleja na panvici s upraveným povrchom. Šalát marinujte octom a olejom.

Opakujte tento diétny plán po dobu 2-3 týždňov. Obmieňajte jednotlivé jedlá tak, že vymeníte ich poradie. Ovocie a zeleninu môžete vymieňať ľubovoľne, napr.: 1 jablko namiesto 1 mandarínky.

Odporúčanie: Pred začatím diéty sa poraďte, prosím, s Vaším lekárom.

Plan de nutriție

	MIC DEJUN	GUSTARE	PRÂNZ	GUSTARE	CINĂ
LUNI	1 măr 4 vafe din orez	Lapte proaspăt (0,1 % grăsimi)	Orez cu carne de pui	1 mandarină 5 nuci	Salată cu ton
MARȚI	1 ou fiert 1 pâine din făină integrală	2 mere	Cotlet cu fasole	1 banană	Supă de legume
MIERCURI	Cafea sau ceai neîndulcit 4 biscuiți din făină integrală	Lapte proaspăt (0,1 % grăsimi) cu fructe de pădure	Somon la grătar cu garnitură de orez cu lămâie	Iaurt cu castraveți	Parasol prăjit cu ou
JOI	1 iaurt 1 portocală	Alimente crude	Legume gratinate	Smoothie făcut în casă	Omletă cu ton
VINERI	Pâine integrală cu iaurt dietetic	4 vafe din orez cu pastă tartinabilă slabă	Salată asortată cu bucăți din carne de pui la grătar	Pepene galben cu șuncă	Roșii cu mozzarella
SÂMBĂȚĂ	Iaurt cu fructe de pădure	Țelină chinezească cu sos din iaurt	File de șalău cu legume	1 pâine integrală cu avocado	Salată verde cu ouă ochiuri
DUMINICĂ	Clătită cu fructe proaspete	1 mandarină 5 nuci	Ardei umpluți cu sos de roșii	1 castravete 5 nuci	Supă de dovleac și morcovi

Beți 2 litri de apă zilnic. Condimentați alimentele cu ierburi aromatice proaspete. Cili, ghimbir și scorțișoara ajută corpul să slăbească. Prăjiți carnea și legumele fără ulei într-o tigaie cu strat antiadeziv. Marinați salata cu oțet și ulei.

Reluați această dietă timp de două până la trei săptămâni. Variați mesele prin schimbarea ordinii lor. Fructele și legumele pot fi schimbate după dorință, de ex. în loc de 1 mandarină, 1 măr.

Recomandare: vă rugăm să vorbiți cu medicul dumneavoastră înainte de a începe o dietă.

Plan diety

	ŚNIADANIE	PODWIECZOREK	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
PONIEDZIELEK	1 jabłko 4 wafle ryżowe	maślanka (0,1% tłuszczu)	ryż z kurczakiem	1 mandarynka 5 orzechów	sałatka z tuńczykiem
WTOREK	1 gotowane jajko 1 kromka chleba pełnoziarnistego	2 jabłka	stek z fasolą	1 banan	zupa warzywna
ŚRODA	kawa lub herbata bez cukru 4 ciastka pełnoziarniste	maślanka (0,1% tłuszczu) z jagodami	grillowany łosoś z ryżem cytrynowym	jogurt z ogórkiem	jajecznica z grzybami leśnymi
CZWARTEK	1 jogurt 1 pomarańcz	surówka	zapiekanka warzywna	samodzielnie przygoto- wany smoothie	omlet z tuńczykiem
PIĄTEK	chleb pełnoziarnisty z chudym twarogiem	4 wafle ryżowe z chudą pastą do smarowania	różnokolorowa sałata z grillowanymi kawałkami kurczaka	melon z szynką	pomidory z mozzarellą
SOBOTA	twaróg z jagodami	seler naciowy z dipem jogurtowym	filet z sandacza z warzywami	1 kromka chleba pełno- ziarnistego z awokado	zielona sałata z jajkiem sadzonym
NIEDZIELA	omlet ze świeżymi owocami	1 mandarynka 5 orzechów	papryka wypełniona sosem pomidorowym	1 ogórek 5 orzechów	zupa dyniowo- marchewkowa

Pij dziennie 2 litry wody. Doprawiaj potrawy świeżymi ziołami. Chili, imbir i cynamon sprzyjają odchudzaniu. Mięso i warzywa smaż bez oleju na patelni teflonowej. Przyrządzaj sałatę w marynacie octowej i olejowej.

Stosuj rozpiskę diety przed dwa do trzech tygodni. Zmieniaj odpowiednio kolejność poszczególnych posiłków. Owoce i warzywa można podawać zamiennie, np. 1 jabłko zamiast 1 mandarynki.

Zalecenie: Przed rozpoczęciem stosowania diety skonsultuj się z lekarzem.



Beslenme planı

	KAHVATI	ARA ÖĞÜN	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN	AKŞAM YEMEĞİ
PAZARTESİ	1 adet elma 4 adet pirinç gevreği	% 0,1 yağlı ayran	Tavuklu pilav	1 adet mandalina 5 adet ceviz	Ton balıklı salata
SALI	1 adet haşlanmış yumurta 1 dilim kepekli ekme	2 adet elma	Fasulyeli biftek	1 adet muz	Sebze çorbası
ÇARŞAMBA	Kahve veya şekeriz çay 4 adet kepekli bisküvi	% 0,1 yağlı meyveli ayran	Limonlu pilavlı izgara somon	Salatalıklı yoğurt	Közlenmiş yumurtalı mantar
PERŞEMBE	1 adet yoğurt 1 adet portakal	Çiğ gıda	Fırında sebze	Ev yapımı smoothie (meyveli buzlu içecek)	Ton balıklı omler
CUMA	Yağsız lor peynirli kepekli ekme	Üstüne ince bir şeyler sürülmüş 4 adet pirinç gevreği	Izgara tavuk dilimli renkli salata	Jambonlu kavun	Mozarella peynirli domates
CUMARTESİ	Meyveli lor peyniri	Yoğurt soslu saplı kereviz	Sebzeli levrek fileto	1 adet avokadolu kepekli ekme	Sahanda yumurtalı yeşil salata
PAZAR	Taze meyveli krep	1 adet mandalina 5 adet ceviz	Domates soslu biber dolması	1 adet salatalık 5 adet ceviz	Balkabaklı havuçlu çorba

Günde 2 litre su tüketiniz. Yemekleri taze baharatlarla tatlandırınız. Acı biber, zencefil ve tarçın zayıflama konusunda vücuda destek olur. Et ve sebze yi teflon tavada yağsız pişiriniz. Salatayı sirke ve yağ ile marine ediniz.

Bu rejim planını iki veya üç hafta boyunca tekrarlayınız. Menü sırasını değiştirerek öğünlerinizde değişiklikler yaratınız. Meyve ve sebze yi istediğiniz kadar değiştirebilirsiniz, örn.: 1 adet mandalina yerine 1 adet elma.

Öneri: Herhangi bir rejime başlamadan önce lütfen doktorunuzla konuşunuz.







**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör | Dovožce | Dodávateľ |
Importator | Importer | İthalatçı**

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop Holding GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

TR: Mediashop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.S. | Bayer Cd. Gülbahar Sk. | Perdemsac Plaza No:17/43 | Kozyatağı | İstanbul |
info.tr@mediashop-group.com

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline

ROW: +423 388 18 00 | HU: + 36 96 961 000 | RO: + 40 318 114 000 |

CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800

iWalk™

THE FAMILY TREADMILL

TRAININGSPLAN

TRAININGS PLAN | PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT | PROGRAMMA DI ALLENAMENTO
TRAININGSPLAN | EDZÉSITERV | TRÉNINKOVÝ PLÁN | TRÉNINGOVÝ PLÁN | PLAN DE
ANTRENAMENT | PLAN TRENINGOWY | EGZERSZ PLANI



AS SEEN ON
TV
ORIGINAL





TRAININGSPLAN.....	04
TRAININGS PLAN.....	08
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT	12
PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.....	17
TRAININGSPLAN.....	21
EDZÉSITERV	26
TRÉNINKOVÝ PLÁN	30
TRÉNINGOVÝ PLÁN	34
PLAN DE ANTRENAMENT	39
PLAN TRENINGOWY.....	43
EGZERSÍZ PLANI.....	47

TRAININGSPLAN:

Nachfolgend präsentieren wir Ihnen eine Auswahl an empfohlenen Trainings- Programmen. Diese sportlichen Aktivitäten sind dazu geeignet, Ihr Körperfett zu reduzieren und Ihre Muskeln zu kräftigen. Fitness und Körperleistung kann zu einem dauerhaften Bestandteil Ihres täglichen Lebens werden.

Sie können:

- den Körperfettanteil reduzieren
- Ihren Cholesterin- und Triglycerid-Spiegel im Blut verbessern
- den Blutkreislauf verbessern und somit eine bessere Zell-Versorgung erzielen
- Po, Beine, Bauch und den unteren Rücken stärken
- Ihre Knochen stärken
- Stress und Unbehagen reduzieren

Wichtig: Um Ihre Muskeln optimal zu trainieren bedarf es einer korrekten Körperhaltung. Egal welches Trainingslevel – achten Sie stets auf eine aufrechte Körperhaltung. Ein gestreckter Rücken ermöglicht ein optimales Training der Bein- und Po-Muskulatur. Dies stärkt auch die Brust und die Bauchregion. Bewegen Sie stets Ihre Arme mit, um ein optimales Workout Ihrer Rückenmuskulatur zu ermöglichen und eine gute Balance zu finden.

Achten Sie auf Ihre Schrittfolge und beginnen Sie zu laufen. Ihre Füße haben direkten Kontakt zum Gerät, deshalb ist hier besondere Achtsamkeit geboten:

- Tragen Sie Schuhe mit Trittschalldämmung und trittsicherer Sohle (Trail-Laufschuhe).
- Beim Joggen achten Sie darauf, dass der Fuß sicher aufsetzt und Sie ihn bis zu den Zehenspitzen abrollen, um Ihre Gelenke zu schonen.

Sie können zwischen manuellem oder vorgegebenem Training wählen:

Manuelles Trainingsprogramm:

Hier können Sie Ihr Training individuell anpassen.

Vorgegebene Trainingsprogramme:

Diese orientieren sich an Ihrem Fitnesslevel und Ihren Trainingszielen.

VORGEGEBENE TRAININGSPROGRAMME

1. Stellen Sie sicher, dass das Display Ihres Gerätes „= = =“ anzeigt, d.h., dass es sich im Standby-Modus befindet.
2. Drücken Sie den MODE Knopf (Betriebsart).
3. Drücken Sie nun GESCHWINDIGKEIT +/-, um die voreingestellten Programme anzuwählen. Wählen Sie eines der in ansteigender Reihenfolge angezeigten Programme aus (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Um ein vorangegangenes Programm anzusteuern, drücken Sie einfach GESCHWINDIGKEIT.
4. Sobald Sie ein Programm gewählt haben, können Sie Ihre Trainingsdauer auswählen. Die Voreinstellung beträgt 10 Minuten, drücken Sie auf GESCHWINDIGKEIT +, um die Trainingsdauer bis zu 30 Minuten zu erhöhen. Wird Ihre gewünschte Dauer angezeigt, drücken Sie auf MODE. Um eine geringere Dauer auszuwählen, drücken Sie GESCHWINDIGKEIT -. Die kürzeste Trainingseinheit beträgt 5 Minuten.
5. Drücken Sie nun den On/Off-Knopf, um das von Ihnen gewählte Programm mit der ausgewählten Trainingsdauer zu starten. Jedes Programm ist in 20 Segmente unterteilt, in denen Sie unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten wahrnehmen werden. Jedes Zeitsegment dauert 5 % der gewählten Trainingszeit.
6. Wenn Sie Ihr Laufband mit einem voreingestellten Programm verwenden, können Sie die Laufgeschwindigkeit nicht manuell ändern. Ein akustisches Signal (Dauer: 3 Sekunden) informiert Sie über eine Änderung der Laufgeschwindigkeit im Rahmen des vorgegebenen Programms.
7. Sie können Ihre Geschwindigkeit, Trainingsdauer, absolvierte Distanz und den Kalorienverbrauch über das Display im Auge behalten, indem Sie MODE drücken, bis die LED Anzeige die gewünschte Information anzeigt. Mit der EXPLORER Funktion behalten Sie den Überblick: Geschwindigkeit, Zeit, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch werden in einer Übersicht, die alle 5 Sekunden aktualisiert wird, angezeigt.
8. Um Ihr Gerät anzuhalten, ziehen Sie den magnetischen Notfallknopf. Das Gerät wird langsam stoppen. Das Display zeigt das Anhalten durch Blinken an.
9. Schalten Sie Ihr Laufband mit dem On/Off Schalter aus.

DIE PROGRAMME:

Jedes Programm ist in 20 Segmente unterteilt, die unterschiedliche Geschwindigkeiten (km/h) aufweisen. Jedes Zeitsegment dauert 5 % der gewählten Trainingszeit.

Programm	Geschwindigkeit (km/h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

P1 UND P2 – ANFÄNGER-PROGRAMME

Merkmale: Leichte Variationen der Geschwindigkeit.

Ziel: Fitness-Level erhöhen und Körperfett verbrennen.

P3 UND P4 – PROGRAMME

Merkmale: Intensivste Variationen der Geschwindigkeit.

Ziel: Fitness-Level erhöhen und Körperfett intensiv verbrennen.

P5 UND P6 – PROGRAMME

Merkmale: Abruptere Wechsel der Geschwindigkeit zum Erhöhen der körperlichen Kondition.

Ziel: Hoher Kalorienverbrauch, optimales Training aller Muskeln im Körper.

MANUELLES TRAINING:

1. Sie können die Geschwindigkeit erst ändern, wenn Sie den Netzschalter am Sockel des Gerätes betätigt haben.
2. Steigen Sie auf das Laufband. Am Display sehen Sie folgende Zeichen: „= =“. Dies zeigt Ihnen an, dass sich das Gerät im Standby-Modus befindet. Betätigen Sie nun den On/Off-Knopf. Innerhalb von 3 Sekunden schaltet sich das Gerät ein.
3. Beim manuellen Trainingsprogramm können Sie die Trainingsdauer für eine Zeitspanne von 5 – 30 Minuten wählen. Die Voreinstellung beträgt 10 Minuten.
4. Um die Geschwindigkeit zu ändern drücken Sie +/- GESCHWINDIGKEIT. Die Geschwindigkeit ändert sich in 0.1 km/h Schritten, bis hin zu einer Maximalgeschwindigkeit von 10 km/h.

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING:

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus Aufwärmen, sportlicher Betätigung am Gerät und einer „Cool Down“ Phase. Das Aufwärmen stellt einen wichtigen Teil Ihres Trainings dar und sollte vor jeder Trainingseinheit durchgeführt werden. Bereiten Sie Ihren Körper durch Aufwärmen, Dehnen und Strecken vor. Wiederholen Sie diese Übungen nach jedem Workout, um Muskelverspannungen zu vermeiden. Wir empfehlen folgende Übungen:

- KOPFNEIGEN

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und spüren Sie die Dehnung an der linken Seite des Halses. Danach neigen Sie den Kopf nach links. Heben Sie dann das Kinn Richtung Decke und öffnen Sie dabei den Mund. Zuletzt senken Sie das Kinn Richtung Brust.

- SCHULTERHEBEN

Heben Sie die linke Schulter zum Ohr. Senken Sie Ihre linke Schulter ab und ziehen danach mit der rechten Schulter nach oben.

- SEITE DEHNEN

Strecken Sie die Arme weit zur Seite und heben Sie diese über Ihren Kopf. Ziehen Sie nun mit dem rechten Arm Richtung Decke und fühlen Sie die Dehnung auf Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Arm.

▪ QUADRIZEPS DEHNUNG

Für das Gleichgewicht legen Sie Ihre linke Hand an die Wand, drehen Sie sich nach hinten und heben Ihren rechten Fuß an. Ziehen Sie die Ferse Richtung Gesäß, halten Sie Ihre Oberschenkel dabei parallel. Zählen Sie bis 15 und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.

▪ DEHNEN DES INNEREN OBERSCHENKELS

Setzen Sie sich auf den Boden, Fußsohlen aneinander, Ihre Knie zeigen nach außen. Bringen Sie Ihre Füße so weit als möglich zum Körper. Pressen Sie die Knie vorsichtig Richtung Boden. Zählen Sie bis 15.

▪ DEHNEN DER ACHILLESSEHNE

Strecken Sie ein Bein aus. Die Fußsohle des anderen Beines liegt an der Innenseite des Oberschenkels. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu erreichen. Zählen Sie bis 15. Wiederholen Sie diese Übung mit jedem Bein 3 Mal. Somit dehnen Sie nicht nur Ihre Achillessehne, sondern gleichzeitig auch den unteren Rücken und die Leistengegend.

▪ DEHNUNG DER WADEN

Stützen Sie sich mit gestreckten Armen an eine Wand. Ihr linkes Bein platzieren Sie vor dem rechten. Halten Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß am Boden. Dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich vor. Führen Sie diese Bewegung aus, indem sie Ihre Hüfte Richtung Wand bewegen. Verharren Sie in dieser Position, dann wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite, 15 Sekunden halten.

Intervall 1 ▶ 20 Minuten

5 Minuten Aufwärmen mit langsamer Geschwindigkeit, Stufe 2 – 3

- 1 Minute bei der Geschwindigkeitsstufe 3,5, danach 1 Minute Regeneration bei Geschwindigkeitsstufe 2 ▶ 3 Wiederholungen
- 1 Minute bei der Geschwindigkeitsstufe 3,5, danach 30 Sekunden Regeneration bei Geschwindigkeitsstufe 2 ▶ 3 Wiederholungen

Cool Down – 5 Minuten:

- Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
- Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 3,0
- Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 2,5
- Minute 4-5 – Geschwindigkeitsstufe 2,0

Intervall 2 ▶ 20 Minuten

5 Minuten Aufwärmen mit langsamer Geschwindigkeit, Stufe 2 – 3

- 30 Sekunden bei der Geschwindigkeitsstufe 3,5, danach 30 Sekunden Regeneration bei Geschwindigkeitsstufe 2 ▶ 5 Wiederholungen
- 1 Minute bei der Geschwindigkeitsstufe 3,5, danach 30 Sekunden Regeneration bei Geschwindigkeitsstufe 2 ▶ 3 Wiederholungen

Cool Down – 5 Minuten:

- Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
- Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 3,0
- Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 2,5
- Minute 4-5 – Geschwindigkeitsstufe 2,0

Intervall 1 ▶ 30 Minuten

5 Minuten Aufwärmen

- Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 2,5
- Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 3,0
- Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
- Minute 4 – Geschwindigkeitsstufe 4,0
- Minute 5 – Geschwindigkeitsstufe 4,5

1. 1 Minute bei der Geschwindigkeitsstufe 4,5, danach 1 Minute Regeneration bei Geschwindigkeitsstufe 3,0 ▶ 5 Wiederholungen
2. 2 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 2,0
3. 30 Sekunden bei der Geschwindigkeitsstufe 5,0, danach 30 Sekunden Regeneration bei Geschwindigkeitsstufe 3,0 ▶ 5 Wiederholungen
4. 2 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 3,0
5. 5 Minuten Drop- Down Set:
 - Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 5,0
 - Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 4,5
 - Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 4,0
 - Minute 4 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
 - Minute 5 – Geschwindigkeitsstufe 3,0

Cool Down – 3 Minuten bei der Geschwindigkeitsstufe 2,5

Intervall 2 ▶ 30 Minuten

5 Minuten Aufwärmen

- Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 2,5
- Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 3,0
- Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
- Minute 4 – Geschwindigkeitsstufe 4,0
- Minute 5 – Geschwindigkeitsstufe 4,5

1. Pyramidensatz für 5 Minuten:
 - Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 3,0
 - Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
 - Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 4,0
 - Minute 4 – Geschwindigkeitsstufe 4,5
 - Minute 5 – Geschwindigkeitsstufe 5,0
2. 5 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 2,5
3. Pyramidensatz für 5 Minuten
 - Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 5,0
 - Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 4,5
 - Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 4,0
 - Minute 4 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
 - Minute 5 – Geschwindigkeitsstufe 3,0
4. 4 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 2,5
5. 30 Sekunden bei der Geschwindigkeitsstufe 5,0, danach 30 Sekunden Regeneration bei Geschwindigkeitsstufe 3,0 ▶ 7 Wiederholungen

Intervall 1 ▶ 40 Minuten

6 Minuten Aufwärmen

- Minute 1-2 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
- Minute 2-4 – Geschwindigkeitsstufe 5,0
- Minute 4-6 – Geschwindigkeitsstufe 6,0

1. 1 Minute bei der Geschwindigkeitsstufe 7,0, danach 1 Minute bei Geschwindigkeitsstufe 3,5 ▶ 5 Wiederholungen
2. 2 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 3,0
3. 1 Minute bei der Geschwindigkeitsstufe 8,0, danach 1 Minute bei Geschwindigkeitsstufe 2,5 ▶ 5 Wiederholungen
4. 2 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 3,0
5. 2 Minuten Sprint bei der höchstmöglichen Geschwindigkeit (Sie wählen die Geschwindigkeit)

Cool Down – 3 Minuten bei der Geschwindigkeitsstufe 3,0

Intervall 2 ▶ 60 Minuten**6 Minuten Aufwärmen**

- Minute 1-2 – Geschwindigkeitsstufe 3,5
- Minute 2-4 – Geschwindigkeitsstufe 5,0
- Minute 4-6 – Geschwindigkeitsstufe 6,0

1. Pyramidensatz für 5 Minuten

- Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 3,0
- Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 4,0
- Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 5,0
- Minute 4 – Geschwindigkeitsstufe 6,0
- Minute 5 – Geschwindigkeitsstufe 7,0

2. 2 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 3,5

3. Pyramidensatz für 5 Minuten

- Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 7,0
- Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 6,0
- Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 5,0
- Minute 4 – Geschwindigkeitsstufe 4,0
- Minute 5 – Geschwindigkeitsstufe 3,0

4. 2 Minuten Sprint bei der höchstmöglichen Geschwindigkeit (Sie wählen die Geschwindigkeit)

5. 2 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 3,0

6. 2 Minuten bei der Geschwindigkeitsstufe 7,0, danach 1 Minute bei Geschwindigkeitsstufe 3,5 – 5 Wiederholungen

7. 2 Minuten Regeneration bei der Geschwindigkeitsstufe 3,0

8. 3 Minuten bei der Geschwindigkeitsstufe 6,0, danach 1 Minute bei Geschwindigkeitsstufe 3,5 – 4 Wiederholungen

9. Pyramidensatz für 5 Minuten

- Minute 1 – Geschwindigkeitsstufe 6,0
- Minute 2 – Geschwindigkeitsstufe 5,5
- Minute 3 – Geschwindigkeitsstufe 5,0
- Minute 4 – Geschwindigkeitsstufe 4,5
- Minute 5 – Geschwindigkeitsstufe 4,0

Cool Down – 2 Minuten bei der Geschwindigkeitsstufe 3,0

EN**TRAINING PLAN:**

Below we present a selection of recommended training programs. These sports activities are designed to reduce your body fat and strengthen your muscles. Fitness and body shaping can become a permanent part of your daily life.

You can:

- reduce body fat
- Improve your blood cholesterol and triglyceride levels
- Improve the blood circulation and thus achieve a better cell supply
- strengthen buttocks, legs, abdomen and lower back
- Strengthen your bones
- reduce stress and anxiety

Important: To get the most out of your muscles, you need to be in the right posture. No matter what training level - always pay attention to an upright posture. An extended back allows optimal training of the leg and buttock muscles. This also strengthens the chest and the abdominal region.

Always keep your arms in order to get the most out of your back muscles and to maintain good balance.

Pay attention to your step sequence and start to run. Your feet are in direct contact with the device, so special attention is needed here:

- Wear shoes with impact sound insulation and non-slip soles (trail running shoes).

- While jogging, make sure you place your foot correctly and roll it up to your tip-toes in order to protect your joints.

You can choose between manual or pre-set training:

Manual training program:

Here you can customize your training individually.

Predefined training programs:

These are based on your fitness level and your training goals.

PREDEFINED TRAINING PROGRAMS:

1. Make sure that the display of your device shows „= =“, i.e. that it is in standby mode.
2. Press the MODE button.
3. Now press SPEED +/- to select the preset programs. Select one of the programs displayed in ascending order (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). To control a previous program, just press SPEED.
4. Once you have selected a program, you can choose your exercise duration. The default is 10 minutes, press SPEED to increase the workout time up to 30 minutes. When your desired duration is displayed, press MODE. To select a shorter duration, press SPEED -. The shortest training session is 5 minutes.
5. Now press the On / Off button to start the program you selected with the selected workout duration. Each program is divided into 20 segments in which you will notice different running speeds. Each time segment takes 5% of the selected training time.
6. If you are using your treadmill with a preset program, you can not manually change the running speed. An acoustic signal (duration: 3 seconds) informs you about a change of the running speed within the given program.
7. You can keep track of your speed, exercise duration, distance traveled and calorie burned by pressing MODE until the LED display shows the desired information. With the EXPLORER function you keep track: speed, time, distance covered and calorie consumption are displayed in an overview, which is updated every 5 seconds.
8. To stop your device, pull out the magnetic emergency button. The device will stop slowly. The display indicates stopping by flashing.
9. Turn off your treadmill with the On / Off switch.

THE PROGRAMS:

Each program is divided into 20 segments that have different speeds (km/h). Each time segment takes 5% of the selected training time.

Program	Speed (km/h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

P1 AND P2 - PROGRAMS

Features: Slight variations in speed.

Goal: increase your fitness level and burn body fat.

P3 AND P4 PROGRAMS

Features: Most intensive variations of speed.

Goal: increase your fitness level and intensively burn body fat.

P5 AND P6 PROGRAMS

Features: Abrupt change of speed to increase physical condition.

Goal: High calorie consumption, optimal training of all muscles in the body.

MANUAL TRAINING:

1. You can not change the speed until you have activated the power switch on the base of the device.
2. Get on the treadmill. The display shows the following characters: „= =“. This indicates that the device is in standby mode. Now press the On / Off button. Within 3 seconds, the device turns on.
3. For the manual training program, you can choose the training duration for a period of 5 to 30 minutes. The default is 10 minutes.
4. To change the speed, press +/- SPEED. The speed changes in 0.1 km/h increments, up to a maximum speed of 10 km/h.

WARM UP BEFORE EXERCISE:

A successful training program consists of warm-up, exercise on the device and a „cool down“ phase. Warm-up is an important part of your workout and should be done before each workout. Prepare your body by warming up and stretching. Repeat these exercises after each workout to avoid muscle tension. We recommend the following exercises:

▪ HEAD TILT

Tilt your head to the right and feel the stretch on the left side of the neck. Then tilt your head to the left. Then lift your chin towards the ceiling and open your mouth. Lastly, lower your chin towards your chest.

▪ SHOULDER LIFT

Lift the left shoulder to the ear. Lower your left shoulder and then pull up with your right shoulder.

▪ SIDE STRETCHES

Stretch your arms to the side and lift them over your head. Now pull your right arm towards the ceiling and feel the stretch on your right side. Repeat this exercise with your left arm.

▪ QUADRICEP STRETCHES

For balance, place your left hand against the wall, turn backwards and raise your right foot. Pull the heel towards the buttocks, keeping your thighs parallel. Count to 15 and repeat the exercise with your left foot.

▪ STRETCHING THE INNER THIGH

Sit on the ground, soles of your feet together, your knees pointing outwards. Bring your feet as far as possible to the body. Gently press your knees towards the floor. Count to 15.

▪ STRETCHING THE ACHILLES TENDON

Extend one leg. The sole of the other leg lies on the inside of the thigh. Try to reach your toes. Count to 15. Repeat this exercise with each leg 3 times. Thus, you not only stretch your Achilles tendon, but also the lower back and the groin.

▪ STRETCHING THE CALVES

Support yourself with stretched arms against a wall. Place your left leg in front of the right. Keep your right leg straight and your left foot on the ground. Then bend your left leg and lean forward. Perform this movement by moving your hips toward the wall. Hold in this position, then repeat the exercise with the other side, holding for 15 seconds.

Intervall 1 ▶ 20 minutes

5 minutes warm up at slow speed, level 2 - 3

1. 1 minute at the speed level 3.5, then 1 minute regeneration at speed level 2 ▶ 3 repetitions
2. 1 minute at the speed level 3.5, then 30 seconds regeneration at speed level 2 ▶ 3 repetitions

Cool Down - 5 minutes:

- Minute 1 - Speed level 3.5
- Minute 2 - Speed level 3.0
- Minute 3 - Speed level 2.5
- Minute 4-5 - Speed level 2.0

Intervall 2 ▶ 20 minutes

5 minutes warm up at slow speed, level 2 - 3

1. 30 seconds at the speed level 3.5, then 30 seconds regeneration at speed level 2 ▶ 5 repetitions
2. 1 minute at the speed level 3.5, then 30 seconds regeneration at speed level 2 ▶ 3 repetitions

Cool Down - 5 minutes:

- Minute 1 - Speed level 3.5
- Minute 2 - Speed level 3.0
- Minute 3 - Speed level 2.5
- Minute 4-5 - Speed level 2.0

Intervall 1 ▶ 30 minutes

5 minutes warm up

- Minute 1 - Speed level 2.5
- Minute 2 - Speed level 3.0
- Minute 3 - Speed level 3.5
- Minute 4 - Speed level 4.0
- Minute 5 - Speed level 4.5

1. 1 minute at speed level 4.5, then 1 minute regeneration at speed level 3.0 ▶ 5 repetitions
2. 2 minutes regeneration at speed level 2.0
3. 30 seconds at speed level 5.0, then 30 seconds regeneration at speed level 3.0 ▶ 5 repetitions
4. 2 minutes regeneration at speed level 3.0
5. 5 minutes drop down set:
 - Minute 1 - Speed 5.0
 - Minute 2 - Speed 4.5
 - Minute 3 - Speed 4.0
 - Minute 4 - Speed 3.5
 - Minute 5 - Speed 3.0

Cool Down - 3 minutes at the speed level 2.5

Intervall 2 ▶ 30 minutes

5 minutes warm up

- Minute 1 - Speed 2.5
- Minute 2 - Speed 3.0
- Minute 3 - Speed level 3.5
- Minute 4 - Speed level 4.0
- Minute 5 - Speed level 4.5

1. 1. Pyramid set for 5 minutes:
 - Minute 1 - Speed level 3.0
 - Minute 2 - Speed level 3.5
 - Minute 3 - Speed level 4.0
 - Minute 4 - speed level 4.5
 - Minute 5 - Speed level 5.0
2. 5 minutes regeneration at speed level 2.5
3. Pyramid set for 5 minutes
 - Minute 1 - Speed 5.0
 - Minute 2 - Speed 4.5
 - Minute 3 - Speed 4.0
 - Minute 4 - Speed 3.5
 - Minute 5 - Speed level 3.0
4. 4 minutes regeneration at speed level 2.5
5. 30 seconds at speed level 5.0, then 30 seconds regeneration at speed level 3.0 ▶ 7 repetitions

Intervall 1 ▶ 40 minutes*6 minute warm up*

- Minute 1-2 - Speed 3.5
- Minute 2-4 - Speed level 5.0
- Minute 4-6 - Speed level 6.0

1. 1 minute at speed level 7.0, then 1 minute at speed level 3.5 ▶ 5 repetitions
2. 2 minutes regeneration at speed level 3.0
3. 1 minute at speed 8.0, then 1 minute at speed level 2.5 ▶ 5 repetitions
4. 2 minutes regeneration at speed level 3.0
5. 2 minutes sprint at the highest possible speed (you choose the speed)

*Cool Down - 3 minutes at speed level 3.0***Intervall 2 ▶ 60 minutes***6 minutes warm up*

- Minute 1-2 - Speed 3.5
- Minute 2-4 - Speed 5.0
- Minute 4-6 - Speed level 6.0

1. Pyramid set for 5 minutes
 - Minute 1 - Speed level 3.0
 - Minute 2 - Speed 4.0
 - Minute 3 - Speed 5.0
 - Minute 4 - Speed 6.0
 - Minute 5 - Speed 7.0
2. 2 minutes of regeneration at speed level 3.5
3. Pyramid set for 5 minutes
 - Minute 1 - Speed level 7.0
 - Minute 2 - Speed level 6.0
 - Minute 3 - Speed 5.0
 - Minute 4 - Speed level 4.0
 - Minute 5 - Speed level 3.0
4. 2 minutes sprint at the highest possible speed (you choose the speed)
5. 2 minutes regeneration at speed level 3.0
6. 2 minutes at speed level 7.0, then 1 minute at speed level 3.5 ▶ 5 repetitions
7. 2 minutes regeneration at speed level 3.0
8. 3 minutes at speed level 6.0, then 1 minute at speed level 3.5 ▶ 4 repetitions
9. Pyramid set for 5 minutes
 - Minute 1 - Speed level 6.0
 - Minute 2 - Speed level 5.5
 - Minute 3 - Speed level 5.0
 - Minute 4 - Speed level 4,5
 - Minute 5 - Speed level 4.0

*Cool Down - 2 minutes at speed level 3.0***FR****PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT :**

Nous présentons ci-dessous une sélection de programmes d'entraînement recommandés. Ces activités sportives sont conçues pour réduire votre masse grasseuse et renforcer vos muscles. La remise en forme et le renforcement musculaire peuvent devenir une activité permanente de votre quotidien.

Vous pouvez :

- réduire votre graisse corporelle
- améliorer votre taux de cholestérol sanguin et de triglycérides

- améliorer la circulation sanguine et ainsi obtenir un meilleur approvisionnement en cellules
- renforcer les fessiers, les jambes, les abdominaux et le bas du dos
- renforcer vos os
- réduire le stress et l'inconfort

Important : Pour renforcer vos muscles au maximum, vous devez être dans la bonne posture. Quel que soit votre niveau d'entraînement, veillez toujours à maintenir une posture verticale. Un dos droit permet un entraînement optimal des muscles des jambes et des fessiers. Cela renforce également les pectoraux et la région abdominale.

Accompagnez toujours vos mouvements avec vos bras afin de garder un bon équilibre et renforcer les muscles du dos. Faites attention à l'enchaînement de vos pas et commencez à courir. Puisque vos pieds sont en contact direct avec l'appareil, portez une attention particulière à ce qui suit :

- Portez des chaussures amortissantes avec des semelles antidérapantes (chaussures de course sur sentier).
- Pendant la course, assurez-vous que le pied est bien à plat et déroulez-le jusqu'aux pointes de vos orteils afin de protéger vos articulations.

Vous pouvez choisir un entraînement personnalisé ou un programme prédéfini :

Programme d'entraînement personnalisé :

Ici vous pouvez adapter votre entraînement à vos besoins individuels.

Programmes d'entraînement prédéfinis :

Ils sont basés sur votre niveau de forme physique et vos objectifs d'entraînement.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIS

1. Assurez-vous que l'écran de votre appareil affiche „= =“, autrement dit, qu'il est en mode veille.
2. Appuyez sur le bouton MODE.
3. Appuyez maintenant sur SPEED +/- pour sélectionner les programmes pré-réglés. Sélectionnez l'un des programmes affichés dans l'ordre d'intensité (P1/P2/P3/P4/P5/P6). Pour revenir sur le programme précédent, appuyez simplement sur SPEED.
4. Une fois que vous avez sélectionné un programme, vous pouvez choisir la durée de votre exercice. La valeur par défaut est de 10 minutes, appuyez sur SPEED + pour augmenter la durée de l'entraînement jusqu'à 30 minutes. Lorsque la durée souhaitée est affichée, appuyez sur MODE. Pour sélectionner une durée plus courte, appuyez sur SPEED -. La séance d'entraînement la plus courte est de 5 minutes.
5. Appuyez maintenant sur le bouton ON/OFF pour démarrer le programme que vous avez sélectionné avec la durée d'entraînement sélectionnée. Chaque programme est divisé en 20 segments dans lesquels vous percevrez différentes vitesses de fonctionnement. Chaque segment de temps correspond à 5 % du temps d'entraînement sélectionné.
6. Si vous utilisez votre tapis de course avec un programme prédéfini, vous ne pouvez pas changer manuellement la vitesse de course. Un signal sonore de 3 secondes vous informe d'un changement de la vitesse de course dans le programme donné.
7. Vous pouvez suivre votre vitesse, la durée de l'exercice, la distance parcourue et les calories brûlées en appuyant sur MODE jusqu'à ce que l'écran LED affiche les informations désirées. Avec la fonction EXPLORER vous pouvez afficher un aperçu d'ensemble de la vitesse, du temps, de la distance parcourue et de la consommation de calories, qui est mis à jour toutes les 5 secondes.
8. Pour arrêter votre appareil, tirez le bouton d'urgence magnétique. L'appareil va s'arrêter lentement. L'écran indique l'arrêt en clignotant.
9. Éteignez votre tapis de course avec l'interrupteur ON/OFF.

LES PROGRAMMES :

Chaque programme est divisé en 20 segments qui comportent des vitesses différentes (km/h). Chaque segment de temps correspond à 5 % du temps d'entraînement sélectionné.

Programme	Speed Vitesse (km/h)km/h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

P1 ET P2 - PROGRAMMES

Caractéristiques : légères variations de vitesse.

Objectif : augmenter votre niveau de forme physique et brûler la graisse corporelle.

PROGRAMMES P3 ET P4

Caractéristiques : variations plus intensives de la vitesse.

Objectif : augmenter votre niveau de forme physique et brûler la graisse corporelle de manière intensive.

PROGRAMMES P5 ET P6

Caractéristiques : changement brusque de la vitesse pour améliorer la condition physique.

Objectif : consommation élevée de calories, entraînement optimal de tous les muscles du corps.

ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ :

1. Vous ne pouvez pas changer la vitesse tant que vous n'avez pas activé l'interrupteur d'alimentation sur la base de l'appareil.
2. Montez sur le tapis de course. L'écran affiche les caractères suivants: „= =“. Ceci indique que l'appareil est en mode veille. Appuyez sur le bouton ON/OFF. Dans les 3 secondes, l'appareil s'allume.
3. Pour le programme d'entraînement personnalisé, vous pouvez choisir la durée de l'entraînement pour une période de 5 à 30 minutes. La valeur par défaut est de 10 minutes.
4. Pour changer la vitesse, appuyez sur +/- SPEED. La vitesse change par incréments de 0,1 km/h, jusqu'à une vitesse maximale de 10 km/h.

ÉCHAUFFEMENT AVANT L'EXERCICE :

Un programme d'entraînement réussi consiste en une phase d'échauffement, une phase d'exercice sur l'appareil et une phase de « refroidissement ». L'échauffement est une partie importante de votre entraînement et devrait être fait avant chaque séance d'entraînement. Préparez votre corps en vous échauffant et en vous étirant.

Répétez ces exercices après chaque entraînement pour éviter les tensions musculaires. Nous recommandons les exercices suivants :

- ÉTIREMENT DE LA NUQUE

Inclinez votre tête vers la droite et sentez l'étirement sur le côté gauche du cou. Puis inclinez votre tête vers la gauche. Ensuite, levez votre menton vers le plafond et ouvrez la bouche. Enfin, baissez votre menton vers votre poitrine.

- ÉCHAUFFEMENT DES ÉPAULES

Levez votre épaule gauche jusqu'à l'oreille. Abaissez votre épaule gauche puis levez l'épaule droite vers le haut.

- ÉTIREMENT DES CÔTÉS

Tendez vos bras sur les côtés et levez-les au-dessus de votre tête. Maintenant, tirez votre bras droit vers le plafond et ressentez l'étirement sur votre droite. Répétez cet exercice avec votre bras gauche.

- ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Pour rester en équilibre, placez votre main gauche contre le mur, placez-vous de profil et levez votre pied droit.

Tirez le talon vers les fesses, en gardant vos cuisses parallèles. Comptez jusqu'à 15 et répétez l'exercice avec votre pied gauche.

• ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous sur le sol en tailleur, joignez la plante de vos pieds avec les genoux pointant vers l'extérieur. Amenez vos pieds le plus loin possible du corps. Appuyez doucement vos genoux vers le sol. Comptez jusqu'à 15.

• ÉTIREMENT DU TENDON D'ACHILLE

Étendez une jambe. La plante de pied de l'autre jambe repose à l'intérieur de la cuisse. Essayez d'atteindre vos orteils avec votre main. Comptez jusqu'à 15 et répétez l'exercice 3 fois avec chaque jambe. Non seulement vous étirez votre tendon, mais aussi le bas du dos et l'aîne.

• ÉTIREMENT DES MOLLETS

Soutenez-vous avec les bras tendus contre un mur. Placez votre jambe gauche devant celle de droite. Gardez votre jambe droite et votre pied gauche sur le sol. Puis pliez votre jambe gauche et penchez-vous en avant. Effectuez ce mouvement en déplaçant vos hanches vers le mur. Tenez-vous dans cette position, puis répétez l'exercice avec l'autre côté, en le tenant pendant 15 secondes.

Intervalle 1 ▶ 20 minutes

5 minutes d'échauffement à faible vitesse, niveau 2 - 3

1. 1 minute en vitesse 3,5, puis 1 minute de récupération en vitesse 2 ▶ 3 répétitions
2. 1 minute en vitesse 3,5, puis 30 secondes de récupération en vitesse 2 ▶ 3 répétitions

Refroidissement - 5 minutes :

- Minute 1 - vitesse 3,5
- Minute 2 - vitesse 3,0
- Minute 3 - vitesse 2,5
- Minute 4-5 - vitesse 2,0

Intervalle 2 ▶ 20 minutes

5 minutes d'échauffement à faible vitesse, niveau 2 - 3

1. 30 secondes en vitesse 3,5, puis 30 secondes de récupération en vitesse 2 ▶ 5 répétitions
2. 1 minute en vitesse 3,5, puis 30 secondes de récupération en vitesse 2 ▶ 3 répétitions

Refroidissement - 5 minutes :

- Minute 1 - vitesse 3,5
- Minute 2 - vitesse 3,0
- Minute 3 - vitesse 2,5
- Minute 4-5 - vitesse 2,0

Intervalle 1 ▶ 30 minutes

5 minutes d'échauffement

- Minute 1 - vitesse 2,5
- Minute 2 - vitesse 3,0
- Minute 3 - vitesse 3,5
- Minute 4 - vitesse 4,0
- Minute 5 - vitesse 4,5

1. 1 minute en vitesse 4,5, puis 1 minute de récupération en vitesse 3,0 ▶ 5 répétitions
2. 2 minutes de récupération en vitesse 2,0
3. 30 secondes en vitesse 5,0 puis 30 secondes de récupération en vitesse 3,0 ▶ 5 répétitions
4. 2 minutes de récupération en vitesse 3,0
5. 5 minutes de phase de ralentissement :
 - Minute 1 - vitesse 5,0

- Minute 2 - vitesse 4,5
- Minute 3 - vitesse 4,0
- Minute 4 - vitesse 3,5
- Minute 5 - vitesse 3,0

Phase de refroidissement– 3 minutes en vitesse 2,5

Intervalle 2 ▶ 30 minutes

5 minutes d'échauffement

- Minute 1 - vitesse 2,5
- Minute 2 - vitesse 3,0
- Minute 3 - vitesse 3,5
- Minute 4 - vitesse 4,0
- Minute 5 - vitesse 4,5

1. Phase „pyramidale“ de 5 minutes :
 - Minute 1 - vitesse 3,0
 - Minute 2 - vitesse 3,5
 - Minute 3 - vitesse 4,0
 - Minute 4 - vitesse 4,5
 - Minute 5 - vitesse 5,0
2. 5 minutes de récupération en vitesse 2,5
3. Phase „pyramidale“ de 5 minutes :
 - Minute 1 - vitesse 5,0
 - Minute 2 - vitesse 4,5
 - Minute 3 - vitesse 4,0
 - Minute 4 - vitesse 3,5
 - Minute 5 - vitesse 3,0
4. 4 minutes de récupération en vitesse 2,5
5. 30 secondes en vitesse 5,0 puis 30 secondes de récupération en vitesse 3,0 ▶ 7 répétitions

Intervalle ▶ 40 minutes

6 minutes d'échauffement

- Minute 1-2 - vitesse 3,5
- Minute 2-4 - vitesse 5,0
- Minute 4-6 - vitesse 6,0

1. 1 minute en vitesse 7,0 puis 1 minute en vitesse 3,5 ▶ 5 répétitions
 2. 2 minutes de récupération en vitesse 3,0
 3. 1 minute en vitesse 8,0 puis 1 minute en vitesse 2,5 ▶ 5 répétitions
 4. 2 minutes de récupération en vitesse 3,0
 5. 2 minutes de sprint à la vitesse la plus élevée possible (vous choisissez la vitesse)
- Phase de refroidissement– 3 minutes en vitesse 3,0

Intervalle 2 ▶ 60 minutes

6 minutes d'échauffement

- Minute 1-2 - vitesse 3,5
- Minute 2-4 - vitesse 5,0
- Minute 4-6 - vitesse 6,0

1. Phase „pyramidale“ de 5 minutes :
 - Minute 1 - vitesse 3,0
 - Minute 2 - vitesse 4,0
 - Minute 3 - vitesse 5,0
 - Minute 4 - vitesse 6,0
 - Minute 5 - vitesse 7,0

2. 2 minutes de récupération en vitesse 3,5
3. Phase „pyramidale“ de 5 minutes :
 - Minute 1 - vitesse 7,0
 - Minute 2 - vitesse 6,0
 - Minute 3 - vitesse 5,0
 - Minute 4 - vitesse 4,0
 - Minute 5 - vitesse 3,0
4. 2 minutes de sprint à la vitesse la plus élevée possible (vous choisissez la vitesse)
5. 2 minutes de récupération en vitesse 3,0
6. 2 minute en vitesse 7,0 puis 1 minute en vitesse 3,5 ▶ 5 répétitions
7. 2 minutes de récupération en vitesse 3,0
8. 3 minutes en vitesse 6,0 puis 1 minute en vitesse 3,5 ▶ 4 répétitions
9. Phase „pyramidale“ de 5 minutes :
 - Minute 1 - vitesse 6,0
 - Minute 2 - vitesse 5,5
 - Minute 3 - vitesse 5,0
 - Minute 4 - vitesse 4,5
 - Minute 5 - vitesse 4,0

Phase de refroidissement– 2 minutes en vitesse 3,0

IT

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Di seguito presentiamo una selezione di programmi di allenamento consigliati. Queste attività sportive sono progettate per ridurre il grasso corporeo e rafforzare i muscoli. Fitness e modellamento del corpo possono diventare una componente permanente della tua vita quotidiana.

Puoi:

- ridurre il grasso corporeo
- migliorare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue
- migliorare la circolazione sanguigna e quindi ottenere un migliore apporto cellulare
- rafforzare glutei, gambe, addome e zona lombare
- rafforzare le ossa
- ridurre lo stress e i malesseri

Importante: per ottenere il massimo dai muscoli, bisogna avere la giusta postura. Non importa quale sia il livello di allenamento - presta sempre attenzione ad una postura eretta. Una schiena allungata consente un allenamento ottimale della gamba e dei muscoli del sedere. Ciò rafforza anche il torace e la regione addominale. Muovere sempre anche le braccia in modo da ottenere il massimo dai muscoli della schiena e trovare un buon equilibrio.

Presta attenzione alla sequenza dei passi e inizia a correre. I piedi sono a diretto contatto con il dispositivo, quindi qui è necessario prestare particolare attenzione:

- Indossare scarpe con isolamento antiurto e soles antiscivolo (scarpe da trail running).
- Mentre fai jogging, assicurati che il piede sia saldamente in posizione e fletterlo fino alle punte dei piedi per proteggere le articolazioni.

Puoi scegliere tra allenamento manuale o preimpostato:

Programma di allenamento manuale:

Qui è possibile personalizzare il proprio allenamento.

Programmi di allenamento predefiniti:

Questi sono basati sul tuo livello di forma fisica e sui tuoi obiettivi di allenamento.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PREDEFINITI:

1. Assicurati che il display del tuo dispositivo mostri „= =“, ovvero che sia in modalità standby.
2. Premere il pulsante MODE.
3. Premere ora SPEED +/- per selezionare i programmi preimpostati. Selezionare uno dei programmi visualizzati

in ordine crescente (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Per controllare un programma precedente, basta premere VELOCITÀ.

- Una volta selezionato un programma, è possibile scegliere la durata dell'allenamento. L'impostazione predefinita è 10 minuti, premere VELOCITÀ per aumentare il tempo di allenamento fino a 30 minuti. Quando viene visualizzata la durata desiderata, premere MODE. Per selezionare una durata più breve, premere VELOCITÀ -. La sessione di allenamento più breve è di 5 minuti.
- Premere ora il pulsante On / Off per avviare il programma selezionato con la durata dell'allenamento selezionato. Ogni programma è diviso in 20 segmenti in cui verranno percepite diverse velocità di esecuzione. Ogni segmento temporale prende il 5% del tempo di allenamento selezionato.
- Se si utilizza il tapis roulant con un programma preimpostato, non è possibile modificare manualmente la velocità di marcia. Un segnale acustico (durata: 3 secondi) informa su un cambiamento della velocità di marcia all'interno del programma specificato.
- Puoi tenere traccia della tua velocità, durata dell'allenamento, distanza percorsa e calorie bruciate premendo MODE fino a quando il display LED mostra le informazioni desiderate. Con la funzione EXPLORER tieni traccia: velocità, tempo, distanza percorsa e consumo calorico vengono visualizzati in una panoramica, che viene aggiornata ogni 5 secondi.
- Per interrompere il dispositivo, estrarre il pulsante di emergenza magnetico. Il dispositivo si fermerà lentamente. Il display indica l'arresto lampeggiante.
- Spegni il tapis roulant con l'interruttore On / Off.

I PROGRAMMI:

Ogni programma è diviso in 20 segmenti con diverse velocità (km/h). Ogni segmento temporale prende il 5% del tempo di allenamento selezionato.

Programma	Velocità (km / h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

PROGRAMMI P1 E P2

Caratteristiche: leggere variazioni di velocità.

Obiettivo: aumentare il livello di forma fisica e bruciare il grasso corporeo.

PROGRAMMI P3 E P4

Caratteristiche: variazioni di velocità intense.

Obiettivo: aumentare il livello di forma fisica e bruciare intensamente il grasso corporeo.

PROGRAMMI P5 E P6

Caratteristiche: cambio brusco della velocità per migliorare le condizioni fisiche.

Obiettivo: consumo elevato di calorie, allenamento ottimale di tutti i muscoli del corpo.

ALLENAMENTO MANUALE:

- Non è possibile modificare la velocità finché non si è attivato l'interruttore di accensione sulla base del dispositivo.
- Salire sul tapis roulant. Il display mostra i seguenti caratteri: „= = =“. Ciò indica che il dispositivo è in modalità standby. Ora premere il pulsante ON / OFF. Entro 3 secondi, il dispositivo si accende.
- Per il programma di allenamento manuale, è possibile scegliere la durata dell'allenamento per un periodo da 5 a 30 minuti. L'impostazione predefinita è 10 minuti.
- Per cambiare la velocità, premere +/- VELOCITÀ. La velocità cambia con incrementi di 0,1 km / h, fino a una velocità massima di 10 km / h.

RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO:

Un efficace programma di allenamento è composto dal riscaldamento, dagli esercizi sul dispositivo e da una fase di „raffreddamento“. Il riscaldamento è una parte importante dell'allenamento e dovrebbe essere fatto prima di ogni sessione di allenamento. Il corpo va preparato con il riscaldamento e gli stiramenti. Questi esercizi vanno ripetuti dopo ogni allenamento per evitare la tensione muscolare. Raccomandiamo i seguenti esercizi:

- INCLINAZIONE DELLA TESTA

Inclinare la testa verso destra e sentire l'allungamento sul lato sinistro del collo. Quindi inclinare la testa a sinistra. Poi sollevare il mento verso l'alto e aprire la bocca. Infine, abbassare il mento verso il petto.

- SOLLEVAMENTI DELLE SPALLE

Sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio. Abbassare la spalla sinistra e poi tirare su la spalla destra.

- STIRAMENTI LATERALI

Allungare le braccia di lato e sollevarle sopra la testa. Ora tirare il braccio destro verso l'alto e si sentirà lo stiramento sul lato destro. Ripetere questo esercizio col braccio sinistro.

- STIRAMENTI QUADRICIPITI

Per rimanere in equilibrio, mettere la mano sinistra contro il muro, girarsi all'indietro e alzare il piede destro. Tirare il tallone verso i glutei, mantenendo le cosce parallele. Contare fino a 15 e ripetere l'esercizio con il piede sinistro.

- STIRAMENTI DELL'INTERNO COSCIA

Sedersi a terra con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Portare i piedi il più lontano possibile dal corpo. Premere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Contare fino a 15.

- STIRAMENTO DEL TENDINE DI ACHILLE

Stendere una gamba. La suola dell'altra gamba si trova all'interno della coscia. Provare a raggiungere le dita dei piedi. Contare fino a 15 e ripetere l'esercizio 3 volte per ciascuna gamba. In questo modo si allunga non solo il tendine di Achille, ma anche la parte bassa della schiena e l'inguine.

- STIRAMENTO DEL POLPACCIO

Sostenersi con le braccia tese contro un muro. Mettere la gamba sinistra di fronte a quella destra. Tenere la gamba destra dritta e il piede sinistro a terra. Quindi piegare la gamba sinistra e piegarsi in avanti. Eseguire questo movimento muovendo i fianchi verso il muro. Mantenere questa posizione, quindi ripetere l'esercizio con l'altro lato, rimanendo in posizione per 15 secondi.

Intervallo 1 ▶ 20 minuti

5 minuti di riscaldamento a bassa velocità, livello 2 - 3

1. 1 minuto a velocità 3,5, quindi 1 minuto di recupero a velocità 2 ▶ 3 ripetizioni
2. 1 minuto a velocità 3,5, quindi 30 secondi di recupero a velocità 2 ▶ 3 ripetizioni

Raffreddamento - 5 minuti:

- *Minuto 1 - Velocità 3.5*
- *Minuto 2 - Velocità 3.0*
- *Minuto 3 - Velocità 2.5*
- *Minuto 4-5 - Velocità 2.0*

Intervallo 2 ▶ 20 minuti

5 minuti di riscaldamento a bassa velocità, livello 2 - 3

1. 30 secondi a velocità 3,5, quindi 30 secondi di recupero a velocità 2 ▶ 5 ripetizioni
2. 1 minuto a velocità 3,5, quindi 30 secondi di recupero a velocità 2 ▶ 3 ripetizioni

Raffreddamento - 5 minuti:

- *Minuto 1 - Velocità 3.5*
- *Minuto 2 - Velocità 3.0*
- *Minuto 3 - Velocità 2.5*
- *Minuto 4-5 - Velocità 2.0*

Intervallo 1 ▶ 30 minuti

5 minuti di riscaldamento

- *Minuto 1 - Velocità 2.5*
- *Minuto 2 - Velocità 3.0*
- *Minuto 3 - Velocità 3.5*
- *Minuto 4 - Velocità 4.0*
- *Minuto 5 - Velocità 4.5*

1. 1 minuto a velocità 4,5, quindi 1 minuto di recupero a velocità 3.0 ▶ 5 ripetizioni
2. 2 minuti di recupero a velocità 2.0
3. 30 secondi a velocità 5.0, quindi 30 secondi di recupero a velocità 3.0 ▶ 5 ripetizioni
4. 2 minuti di recupero a velocità 3.0
5. 5 minuti con velocità decrescente:
 - *Minuto 1 - Velocità 5.0*
 - *Minuto 2 - Velocità 4.5*
 - *Minuto 3 - Velocità 4.0*
 - *Minuto 4 - Velocità 3.5*
 - *Minuto 5 - Velocità 3.0*

Raffreddamento - 3 minuti a velocità 2.5

Intervallo 2 ▶ 30 minuti

5 minuti di riscaldamento

- *Minuto 1 - Velocità 2.5*
- *Minuto 2 - Velocità 3.0*
- *Minuto 3 - Velocità 3.5*
- *Minuto 4 - Velocità 4.0*
- *Minuto 5 - Velocità 4.5*

1. Piramide impostata per 5 minuti:
 - *Minuto 1 - Velocità 3.0*
 - *Minuto 2 - Velocità 3.5*
 - *Minuto 3 - Velocità 4.0*
 - *Minuto 4 - Velocità 4.5*
 - *Minuto 5 - Velocità 5.0*
2. 5 minuti di recupero a velocità 2.5
3. Piramide impostata per 5 minuti
 - *Minuto 1 - Velocità 5.0*
 - *Minuto 2 - Velocità 4.5*
 - *Minuto 3 - Velocità 4.0*
 - *Minuto 4 - Velocità 3.5*
 - *Minuto 5 - Velocità 3.0*
4. 4 minuti di recupero a velocità 2.5
5. 30 secondi a velocità 5.0, quindi 30 secondi di recupero a velocità 3.0 ▶ 7 ripetizioni

Intervallo 1 ▶ 40 minuti

6 minuti di riscaldamento

- *Minuto 1-2 - Velocità 3.5*
- *Minuto 2-4 - Velocità 5.0*
- *Minuto 4-6 - Velocità 6.0*

1. 1 minuto a velocità 7,0, quindi 1 minuto a velocità 3,5 ▶ 5 ripetizioni
2. 2 minuti di recupero a velocità 3,0
3. 1 minuto a velocità 8,0, quindi 1 minuto a velocità 2,5 ▶ 5 ripetizioni
4. 2 minuti di recupero a velocità 3,0
5. 2 minuti di sprint alla massima velocità possibile (scegliere la velocità)

Raffreddamento - 3 minuti a velocità 3,0

Intervallo 2 ▶ 60 minuti

6 minuti di riscaldamento

- *Minuto 1-2 - Velocità 3.5*
- *Minuto 2-4 - Velocità 5.0*
- *Minuto 4-6 - Velocità 6.0*

1. Piramide impostata per 5 minuti
 - Minuto 1 - Velocità 3.0
 - Minuto 2 - Velocità 4.0
 - Minuto 3 - Velocità 5.0
 - Minuto 4 - Velocità 6.0
 - Minuto 5 - Velocità 7.0
2. 2 minuti di recupero con velocità 3.5
3. Piramide impostata per 5 minuti
 - Minuto 1 - Velocità 7.0
 - Minuto 2 - Velocità 6.0
 - Minuto 3 - Velocità 5.0
 - Minuto 4 - Velocità 4.0
 - Minuto 5 - Velocità 3.0
4. 2 minuti di sprint alla massima velocità possibile (scegliere la velocità)
5. 2 minuti di recupero a velocità 3.0
6. 2 minuti a velocità 7.0, quindi 1 minuto a velocità 3,5 ▶ 5 ripetizioni
7. 2 minuti di recupero a velocità 3.0
8. 3 minuti a velocità 6.0, quindi 1 minuto a velocità 3,5 ▶ 4 ripetizioni
9. Piramide impostata per 5 minuti
 - Minuto 1 - Velocità 6.0
 - Minuto 2 - Velocità 5.5
 - Minuto 3 - Velocità 5.0
 - Minuto 4 - Velocità 4.5
 - Minuto 5 - Velocità 4.0

Raffreddamento - 2 minuti a velocità 3.0

NL

TRAININGSPLAN:

Hieronder presenteren we een selectie van aanbevolen trainingsprogramma's. Deze sportactiviteiten zijn ontworpen om uw lichaamsvet te verminderen en uw spieren te versterken. Fitness en lichaamsvorming kunnen een vast onderdeel worden van uw dagelijks leven.

U kunt:

- uw lichaamsvet verminderen
- uw bloedcholesterol- en triglycerideniveaus verbeteren
- de bloedcirculatie verbeteren en zo een betere celtoevoer bereiken
- billen, benen, buik en onderrug versterken
- uw botten versterken
- stress en ongemak verminderen

Belangrijk: om het meeste uit uw spieren te halen, moet u de juiste houding aannemen. Ongeacht welk trainingsniveau - let altijd op een rechtopstaande houding. Een verlengde rug zorgt voor een optimale training van de been- en bilsieren. Dit versterkt ook de borstkas en het abdominale gebied.

Beweeg uw armen altijd mee om het meeste uit uw rugspieren te halen en een goede balans te vinden.

Besteed aandacht aan uw stapvolgorde en begin te lopen. Uw voeten staan in direct contact met het apparaat, dus hier is speciale aandacht nodig:

- Draag schoenen met schokgeluidsisolatie en antislipzolen (trailrunning schoenen).
- Zorg er tijdens het joggen voor dat de voet goed zit en rol hem op tot aan uw tenen om uw gewrichten te beschermen.

U kunt kiezen tussen handmatige of vooraf ingestelde training:

Handmatig trainingsprogramma:

Hier kunt u uw training individueel aanpassen.

Vooraf gedefinieerde trainingsprogramma's:

Deze zijn gebaseerd op uw fitnessniveau en uw trainingsdoelen.

VOORAF GEDEFINIEERDE TRAININGSPROGRAMMA'S

1. Zorg ervoor dat op het display van uw apparaat „= = =“ wordt weergegeven, dwz dat deze zich in de standby-modus bevindt.
2. Druk op de knop MODUS.
3. Druk nu op SNELHEID +/- om de vooraf ingestelde programma's te selecteren. Selecteer een van de programma's in oplopende volgorde (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Om een eerder programma te selecteren, drukt u gewoon op SNELHEID.
4. Nadat u een programma hebt geselecteerd, kunt u uw trainingsduur kiezen. De standaardinstelling is 10 minuten, druk op SNELHEID om de trainingstijd tot 30 minuten te verlengen. Wanneer de gewenste duur wordt weergegeven, drukt u op MODUS. Om een kortere duur te selecteren, drukt u op SNELHEID -. De kortste trainingssessie is 5 minuten.
5. Druk nu op de aan / uit-knop om het programma te starten dat u hebt geselecteerd met de geselecteerde trainingsduur. Elk programma is verdeeld in 20 segmenten waarin u verschillende loopsnelheden zult waarnemen. Elk tijdsegment neemt 5% van de geselecteerde trainingstijd in beslag.
6. Als u uw loopband gebruikt met een vooraf ingesteld programma, kunt u de loopsnelheid niet handmatig wijzigen. Een akoestisch signaal (duur: 3 seconden) informeert u over een verandering van de loopsnelheid binnen het gegeven programma.
7. U kunt uw snelheid, trainingsduur, afgelegde afstand en verbrande calorieën bijhouden door op MODUS te drukken totdat de LED-display de gewenste informatie toont. Met de VERKENNER-functie houdt u het overzicht: snelheid, tijd, afgelegde afstand en calorieverbruik worden weergegeven in een overzicht dat elke 5 seconden wordt bijgewerkt.
8. Trek aan de magnetische noodknop om uw apparaat te stoppen. Het apparaat stopt langzaam. Het display geeft aan te stoppen door te knippen.
9. Schakel uw loopband uit met de aan / uit-schakelaar.

DE PROGRAMMA'S:

Elk programma is onderverdeeld in 20 segmenten met verschillende snelheden (km/h). Elk tijdsegment neemt 5% van de geselecteerde trainingstijd in beslag.

Programma	Snelheid (km/h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

P1 EN P2 - PROGRAMMA'S

Kenmerken: Lichte variaties in snelheid.

Doel: verhoog uw conditie en verbrand lichaamsvet.

P3 EN P4 PROGRAMMA'S

Kenmerken: Meest intensieve snelheidsvariaties.

Doel: verhoog uw conditie en verbrand lichaamsvet intensief.

P5 EN P6 PROGRAMMA'S

Kenmerken: Abrupte snelheidsverandering om de fysieke conditie te verbeteren.

Doel: Hoog calorieverbruik, optimale training van alle spieren in het lichaam.

HANDMATIGE TRAINING:

1. U kunt de snelheid niet wijzigen totdat u de Aan / uit-schakelaar op de onderkant van het apparaat hebt geactiveerd.
2. Ga op de loopband staan. Het display toont de volgende karakters: „= =“. Dit geeft aan dat het apparaat zich in de standby-modus bevindt. Druk nu op de Aan / Uit-knop. Binnen 3 seconden gaat het apparaat aan.
3. Voor het handmatige trainingsprogramma, kunt u de trainingsduur kiezen voor een periode van 5 tot 30 minuten. De standaardinstelling is 10 minuten.
4. Druk op +/- SNELHEID om de snelheid te wijzigen. De snelheid verandert in stappen van 0,1 km/h, tot een maximumsnelheid van 10 km / h.

OPWARMEN VOOR DE TRAINING:

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit warming-up, oefeningen op het apparaat en een fase van afkoeling („cool down“). Opwarmen is een belangrijk onderdeel van uw training en moet vóór elke training worden gedaan. Bereid uw lichaam voor door warming-up, rekoefeningen en stretching. Herhaal deze oefeningen na elke training om spierspanning te voorkomen. We raden de volgende oefeningen aan:

• HOOFD KANTELEN

Kantel uw hoofd naar rechts en voel de rek aan de linkerkant van de nek. Kantel vervolgens uw hoofd naar links. Til vervolgens uw kin op naar het plafond en open uw mond. Ten slotte, laat uw kin naar uw borst zakken

• SCHOULDERS HEFFEN

Til de linkerschouder op naar het oor. Laat uw linkerschouder zakken en trek dan uw rechterschouder naar boven.

• ZIJWAARTS STREKKEN

Strek uw armen opzij en til ze over uw hoofd. Trek nu uw rechterarm naar het plafond en voel de rek aan uw rechterkant. Herhaal deze oefening met uw linkerarm.

• QUADRICEPS REKKEN

Plaats voor het evenwicht uw linkerhand tegen de muur, draai achteruit en til uw rechervoet op. Trek de hiel naar de billen, terwijl u uw dijen parallel houdt. Tel tot 15 en herhaal de oefening met uw linkervoet.

• STRETCHING VAN DE DIJ

Ga op de grond zitten, zolen van uw voeten bij elkaar, uw knieën wijzen naar buiten. Breng uw voeten zo dicht mogelijk naar het lichaam. Druk zachtjes op uw knieën naar de vloer. Tel tot 15.

• STRETCHING VAN DE ACHILLESPEES

Strek één been. De zool van het andere been ligt aan de binnenkant van de dij. Probeer uw tenen te raken. Tel tot 15. Herhaal deze oefening 3 keer met elk been. U stretcht dus niet alleen uw achillespees, maar ook de onderrug en de lies.

• STRETCHING VAN DE KUITEN

Ondersteun uzelf met gestrekte armen tegen een muur. Plaats uw linkerbeen voor de rechter. Houd uw rechterbeen recht en uw linkervoet op de grond. Buig vervolgens uw linkerbeen en leun naar voren. Voer deze beweging uit door uw heupen naar de muur te bewegen. Houd deze positie vast en herhaal de oefening met de andere kant en houd deze 15 seconden vast.

Interval 1 ▶ 20 minuten

5 minuten opwarmen op lage snelheid, niveau 2 - 3

1. 1 minuut bij snelheidsniveau 3,5, daarna 1 minuut regeneratie bij snelheidsniveau 2 - 3 herhalingen
2. 1 minuut bij snelheidsniveau 3,5, daarna 30 seconden regeneratie bij snelheidsniveau 2 - 3 herhalingen

Afkoelen - 5 minuten:

- Minuut 1 - snelheid 3,5
- Minuut 2 - snelheid 3,0
- Minuut 3 - snelheid 2,5
- Minuut 4-5 - snelheid 2,0

Interval 2 ▶ 20 minuten

5 minuten opwarmen op lage snelheid, niveau 2 - 3

1. 30 seconden op snelheidsniveau 3,5, daarna 30 seconden regeneratie op snelheidsniveau 2 ▶ 5 herhalingen
2. 1 minuut bij snelheidsniveau 3,5, daarna 30 seconden regeneratie bij snelheidsniveau 2 ▶ 3 herhalingen

Afkoelen - 5 minuten:

- Minuut 1 - snelheid 3,5
- Minuut 2 - snelheid 3,0
- Minuut 3 - snelheid 2,5
- Minuut 4-5 - snelheid 2,0

Interval 1 ▶ 30 minuten

5 minuten opwarmen

- Minuut 1 - snelheid 2,5
- Minuut 2 - snelheid 3,0
- Minuut 3 - snelheid 3,5
- Minuut 4 - snelheid 4,0
- Minuut 5 - snelheid 4,5

1. 1 minuut op snelheidsniveau 4,5, daarna 1 minuut regeneratie op snelheidsniveau 3,0 ▶ 5 herhalingen
2. 2 minuten regeneratie op snelheidsniveau 2,0
3. 30 seconden op snelheid 5,0, daarna 30 seconden regeneratie op snelheid 3,0 ▶ 5 herhalingen
4. 2 minuten regeneratie op snelheidsniveau 3,0
5. 5 minuten drop-down set:
 - Minuut 1 - snelheid 5,0
 - Minuut 2 - snelheid 4,5
 - Minuut 3 - snelheid 4,0
 - Minuut 4 - snelheid 3,5
 - Minuut 5 - snelheid 3,0

Afkoelen - 3 minuten op het snelheidsniveau 2,5

Interval 2 ▶ 30 minuten

5 minuten opwarmen

- Minuut 1 - snelheid 2,5
- Minuut 2 - snelheid 3,0
- Minuut 3 - snelheid 3,5
- Minuut 4 - snelheid 4,0
- Minuut 5 - snelheid 4,5

1. Piramide ingesteld voor 5 minuten:
 - Minuut 1 - snelheid 3,0

- Minuut 2 - snelheid 3,5
 - Minuut 3 - snelheid 4,0
 - Minuut 4 - snelheid 4,5
 - Minuut 5 - snelheid 5,0
2. 5 minuten regeneratie op snelheidsniveau 2,5
 3. Piramide ingesteld voor 5 minuten
 - Minuut 1 - snelheid 5,0
 - Minuut 2 - snelheid 4,5
 - Minuut 3 - snelheid 4,0
 - Minuut 4 - snelheid 3,5
 - Minuut 5 - snelheid 3,0
 4. 4 minuten regeneratie op snelheidsniveau 2,5
 5. 30 seconden met snelheid 5,0, daarna 30 seconden regeneratie met een snelheid van 3,0 ▶ 7 herhalingen

Interval 1 ▶ 40 minuten

6 minuten opwarmen

- *Minuut 1-2 - snelheid 3,5*
 - *Minuut 2-4 - snelheid 5,0*
 - *Minuut 4-6 - snelheid 6,0*
1. 1 minuut op snelheidsniveau 7,0, daarna 1 minuut op snelheidsniveau 3,5 ▶ 5 herhalingen
 2. 2 minuten regeneratie op snelheidsniveau 3,0
 3. 1 minuut bij snelheid 8,0, vervolgens 1 minuut bij snelheid 2,5 ▶ 5 herhalingen
 4. 2 minuten regeneratie op snelheidsniveau 3,0
 5. 2 minuten sprints op de hoogst mogelijke snelheid (je kiest de snelheid)

Afkoelen - 3 minuten bij snelheid 3,0

Interval 2 ▶ 60 minuten

6 minuten opwarmen

- *Minuut 1-2 - snelheid 3,5*
 - *Minuut 2-4 - snelheid 5,0*
 - *Minuut 4-6 - snelheid 6,0*
1. Piramide ingesteld voor 5 minuten
 - Minuut 1 - snelheid 3,0
 - Minuut 2 - snelheid 4,0
 - Minuut 3 - snelheid 5,0
 - Minuut 4 - snelheid 6,0
 - Minuut 5 - snelheid 7,0
 2. 2 minuten regeneratie op snelheid 3,5
 3. Piramide ingesteld voor 5 minuten
 - Minuut 1 - snelheid 7,0
 - Minuut 2 - snelheid 6,0
 - Minuut 3 - snelheid 5,0
 - Minuut 4 - snelheid 4,0
 - Minuut 5 - snelheid 3,0
 4. 2 minuten sprints op de hoogst mogelijke snelheid (je kiest de snelheid)
 5. 2 minuten regeneratie op snelheidsniveau 3,0
 6. 2 minuten op snelheid 7,0, daarna 1 minuut op snelheidsniveau 3,5 ▶ 5 herhalingen
 7. 2 minuten regeneratie op snelheidsniveau 3,0
 8. 3 minuten op snelheid 6,0, daarna 1 minuut op snelheidsniveau 3,5 ▶ 4 herhalingen
 9. Piramide ingesteld voor 5 minuten
 - Minuut 1 - snelheid 6,0
 - Minuut 2 - snelheid 5,5
 - Minuut 3 - snelheid 5,0

- Minuut 4 - snelheid 4,5
- Minuut 5 - snelheid 4,0

Afkoelen - 2 minuten bij snelheidsniveau 3,0

HU

EDZÉSITERV:

Az alábbiakban bemutatunk egy sor ajánlott edzésprogramot. Ezek a sporttevékenységek célja a testzsír csökkentése és az izmok erősítése. A fitness és a testformálás a mindennapi élet állandó részévé válhat. Ön ez által:

- csökkenti a testzsírt
- javítja a vér koleszterinszintjét és trigliceridszintjét
- javítja a vérkeringést, és jobbá válik a sejtellátás
- erősíti a feneket, a lábakat, a hasat és a hát alsó részét
- erősíti a csontjait
- csökkenti a stresszt és a rossz közérzetet

Fontos: Ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozza ki az izmaiból, megfelelő helyzetben kell lennie. Függetlenül attól, hogy milyen edzési szinten van - mindig figyeljen az egyenes testtartásra. A kinyújtott hát lehetővé teszi a láb- és a csípőizomzat optimális edzését. Ez erősíti a mellkast és a hasi régiókat is.

Mozgassa a karjait, hogy a lehető legtöbbet hozza ki a hát izomzatából, és hogy megtalálja a megfelelő egyensúlyt.

Ügyeljen a lépések sorrendjére, és kezdje el a futást. A lábai közvetlen kapcsolatban vannak az eszközzel, ezért különös figyelmet kell fordítani erre:

- Viseljen lépéscsillapító szigeteléssel és csúszásmentes talppal ellátott cipőt (könnyű edző cipő).
- A kocogás közben figyeljen arra, hogy a lábfejét biztonságosan helyezze el és lépés közben gördüljön végig a talpon a lábujjai végéig, azért, hogy megóvja az ízületeit.

Választhat a manual training, azaz kézi vagy az előre beállított edzés között:

Manual training:

Itt egyenként testre szabhatja az edzést.

Előre beállított edzési programok:

Ezek alapja az erőléti szint és az edzési célok.

ELŐRE MEGHATÁROZOTT EDZÉSI PROGRAMOK

1. Győződjön meg arról, hogy a készülék kijelzőjén ez látható: „= =”, azaz készenléti állapotban van.
2. Nyomja meg a MODE gombot.
3. Nyomja meg a SEBESSÉG +/- gombot az előre beállított programok kiválasztásához. Válassza ki a növekvő sorrendben megjelenített programokat (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Egy korábbi program vezérléséhez csak nyomja meg a SEBESSÉG gombot.
4. Miután kiválasztotta a programot, kiválaszthatja az edzés időtartamát. Az alapértelmezett érték 10 perc, nyomja meg a SEBESSÉG „+” gombot, hogy növelje az edzés időtartamát 30 percre. Amikor megjelenik a kívánt időtartam, nyomja meg a MODE gombot. Rövidebb időtartam kiválasztásához nyomja meg a SEBESSÉG „-” gombot. A legrövidebb edzés 5 perc.
5. Most nyomja meg a Be / Ki gombot, hogy elindítsa a kiválasztott programot a választott edzésidőtartammal. Minden program 20 szegmensre oszlik, amelyekben különböző futási sebességeket érzékel. Minden időszegmenshez a kiválasztott edzési időtartam 5%-a tartozik.
6. Ha a futópádot egy előre beállított programmal használja, akkor nem tudja manuálisan változtatni a futási sebességet. Egy hangjelzés (időtartam: 3 másodperc) tájékoztat az adott programon belüli futási sebesség megváltozásáról.
7. A MODE gomb megnyomásával nyomon követheti a sebességet, a mozgás időtartamát, a megtett távolságot és a kalóriát, amíg a LED kijelzőn a kívánt információ megjelenítésre nem kerül. Az EXPLORER funkcióval egy áttekinthető nyomon követheti a sebességet, az időt, a megtett távolságot és a kalóriafelhasználást, amely adatok 5 másodpercenként frissítésre kerülnek.
8. A készülék leállításához húzza ki a mágneses vészleállító gombot. A készülék lassan leáll. A kijelző villogással

jelzi a megállást.

9. Kapcsolja ki a futópaddockat a Be / Ki kapcsolóval.

A PROGRAMOK:

Minden program 20 szegmensre oszlik, amelyekhez különböző sebességgel értékek (km/óra) tartoznak. Minden időszegmenshez a kiválasztott edzési időtartam 5%-a tartozik.

Program	Sebesség (km / óra)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

P1 ÉS P2 - PROGRAMOK

Jellemzők: Enyhe sebességváltozások.

Cél: az erőnléti szint növelése és zsírégítés fokozása.

P3 ÉS P4 - PROGRAMOK:

Jellemzők: A sebesség legintenzívebb változatai.

Cél: erőnléti szint növelése és intenzív zsírégítés.

P5 ÉS P6 – A PROGRAMOK:

Jellemzők: Gyors sebességváltás a fizikai erőnlét fokozásához.

Cél: magas kalóriaégetés, optimális edzés a test összes izomzatához.

MANUAL TRAINING:

1. Nem változtathatja meg a sebességet, amíg be nem kapcsolja a készülék alján található hálózati kapcsolót.
2. Lépjen fel a futópaddockra. A kijelző a következő karaktereket jeleníti meg: „,= =“. Ez azt jelzi, hogy az eszköz készenléti állapotban van. Most nyomja meg a Be / Ki gombot. 3 másodpercen belül a készülék bekapcsol.
3. A manuális edzési program esetében 5 és 30 perc közötti időtartamra választhatja meg a képzési időt. Az alapértelmezett érték 10 perc.
4. A sebesség módosításához nyomja meg a +/- SEBESSÉG gombot. A sebesség 0,1 km / órás lépésekben változik, max. 10 km / óra sebességig.

AZ EDZÉS ELŐTT MELEGÍTSEN BE:

A sikeres edzésprogramhoz tartozik a bemelegítés, az eszközzel végzett edzés és a „lazítási“ fázis. A bemelegítés fontos része az edzésnek, amelyet minden edzés előtt el kell végezni. Készítse elő a testét bemelegítéssel, törzsfordításokkal és nyújtásokkal. Ezeket a gyakorlatokat minden edzés után ismételje meg, ezzel elkerülve az izomfeszüléseket. A következő gyakorlatokat ajánljuk:

- FEJ FORDÍTÁS

Döntse jobbra a fejét, és a nyak bal oldalánál érezze a feszítést. Ezután döntse balra a fejét. Ezután emelje felfelé az állást, és nyissa ki a száját. Végül süllyessze le az állát a mellkasa irányába.

- VÁLLEMELÉS

Emelje fel a bal vállát a füléig. Engedje le a bal vállát, ezzel egyidejűleg húzza fel a jobb vállát.

- OLDALRA FORDULÁS

Nyújtsa ki oldalra a karjait, és emelje fel azokat a feje fölé. Most nyújtsa a jobb karját felfelé, ekkor feszülést fog érezni a jobb oldalon. Ismételje meg ezt a gyakorlatot a bal karjával.

- A NÉGYFEJŰ COMBIZOM NYÚJTÁSA

Az egyensúly érdekében tegye bal kezét a falhoz, forduljon hátra és emelje fel a jobb lábát. Húzza a sarkot a fenékhez, miközben a combjait párhuzamosan tartja. Végezzen el 15-öt, és ismételje meg a gyakorlatot a bal lábával is.

- A BELSŐ COMB NYÚJTÁSA

Üljön le a földre, úgy hogy a talpai egymás felé nézzenek, míg a térdai kifelé mutatnak. Amennyire csak lehetséges helyezze a lábait közel a testéhez. Óvatosan nyomja meg a térdét a padló irányába. Számoljon 15-ig.

- AZ ACHILLES -ÍN NYÚJTÁSA

Nyújtsa ki az egyik lábát. A másik talpa a comb belseje felé néz. Próbálja meg elérni a lábujjait. Végezze ezt el 15-ször, majd pedig ismételje meg ezt a gyakorlatot mindkét lábbal 3-szor. Így nemcsak az Achilles-ínyt nyújtja, hanem az alsó hátsó és az ágyékot is.

- A VÁDLIK NYÚJTÁSA

Az egyik falnál nyújtott kézzel támassza meg magát. Tegye a bal lábát a jobb lába elé. Tartsa a jobb lábát kinyújtva, valamint másik lábát a talajon. Ezután rogyassza be a bal lábát és hajoljon előre. Ezt a mozgást úgy végezze el, hogy a csípőjét a fal felé mozgatja. Maradjon ebben a helyzetben, majd ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon, 15 másodperc hosszan.

1. Időintervallum ▶ 20 perc

5 perc alacsony sebességű bemelegítés, 2 - 3 fokozaton

- 1 perc a 3,5-es fokozaton, majd 1 perces lazítás a 2-es fokozaton ▶ 3 x ismétlés
- 1 perc a 3,5-es fokozaton, majd 30 másodperces lazítása 2-es fokozaton ▶ 3 x ismétlés

Levezetés - 5 perc:

- 1. perc - 3.5-es fokozaton
- 2. perc - 3.0-as fokozaton
- 3. perc - 2.5-es fokozaton
- 4-5. perc - 2.0-es fokozaton

2. Időintervallum ▶ 20 perc

5 perc alacsony sebességű bemelegítés, 2 - 3 fokozaton

- 30 másodperc a 3,5-es fokozaton, majd 30 másodperces lazítás a 2-es fokozaton ▶ 5 x ismétlés
- 1 perc a 3,5-es fokozaton, majd 30 másodperces lazítás a 2-es fokozaton ▶ 3 x ismétlés

Levezetés - 5 perc:

- 1. perc - 3.5-es fokozaton
- 2. perc - 3.0-as fokozaton
- 3. perc - 2.5-es fokozaton
- 4-5. perc - 2.0-es fokozaton

1. Időintervallum ▶ 30 perc

5 perc bemelegítés:

- 1. perc - 2.5-es fokozaton
- 2. perc - 3.0-as fokozaton
- 3. perc - 3.5-es fokozaton
- 4. perc - 4.0-es fokozaton
- 5. perc - 4.5-es fokozaton

- 1 perc 4,5-es fokozaton, majd 1 perces lazítás 3,0 fokozaton ▶ 5 x ismétlés
- 2 perc lazítás 2,0-es fokozaton
- 30 másodperc 5.0-ás fokozaton, majd 30 perc lazítás 3,0-as fokozaton ▶ 5 x ismétlés
- 2 perces lazítás 3,0-as fokozaton
- 5 perc levezetés:

- 1. perc - 5.0-ás fokozaton
- 2. perc - 4,5-ös fokozaton
- 3. perc - 4.0-ás fokozaton
- 4. perc - 3.5-es fokozaton
- 5. perc - 3.0-ás fokozaton

Levezetés - 3 perc 2.5-es sebességi fokozat mellett

2. Időintervallum ▶ 30 perc

5 perc bemelegítés

- 1. perc - 2.5-es fokozaton
 - 2. perc - 3.0-as fokozaton
 - 3. perc - 3.5-es fokozaton
 - 4. perc - 4.0-es fokozaton
 - 5. perc - 4.5-es fokozaton
1. Piramis jellegű tréning 5 percre állítva:
 - 1. perc - 3.0-as fokozaton
 - 2. perc - 3.5-es fokozaton
 - 3. perc - 4.0-ás fokozaton
 - 4. perc - 4.5-es fokozaton
 - 5. perc - 5.0-ás fokozaton
 2. 5 perc lazítás 2,5-es fokozaton
 3. Piramis jellegű tréning 5 percre állítva
 - 1 perc - 5.0-ás fokozaton
 - 2 perc - 4,5-ös fokozaton
 - 3 perc - 4.0-ás fokozaton
 - 4 perc - 3.5-es fokozaton
 - 5 perc - 3.0-ás fokozaton
 4. 4 perces lazítás 2,5-es fokozaton
 5. 30 másodperc 5,0-ás fokozaton, majd 30 másodperces lazítás 3,0 fokozaton ▶ 7 x ismétlés

1. Időintervallum ▶ 40 perc

6 perc bemelegítés

- 1-2. perc - 3.5-es fokozaton
 - 2-4. perc - 5,0-ös fokozaton
 - 4-6. perc - 6.0-ás fokozaton
1. 1 perc 7,0-ás fokozaton, majd 1 perc 3,5-es fokozaton ▶ 5 x ismétlés
 2. 2 perces lazítás 3,0-ás fokozaton
 3. 1 perc 8,0-ás fokozaton, majd 1 perc 2,5 fokozaton ▶ 5 x ismétlés
 4. 2 perces lazítás 3,0-as fokozaton
 5. 2 perces sprint a lehető legmagasabb sebességen (a sebességet Ön választja meg)

Levezetés - 3 perc 3.0-ás fokozaton

2. Időintervallum ▶ 60 perc

6 perc bemelegítés

- 1-2. perc - 3.5-es fokozaton
 - 2-4. perc - 5.0-ás fokozaton
 - 4-6. perc - 6.0-ás fokozaton
1. Piramis jellegű tréning 5 percre állítva
 - 1. perc - 3.0-as fokozaton
 - 2. perc - 4.0-es fokozaton
 - 3. perc - 5.0-ás fokozaton

- 4. perc - 6.0-ás fokozaton
- 5. perc - 7.0-ás fokozaton
- 2. 2 perc lazítás a 3.5-es fokozaton
- 3. Piramis jellegű tréning 5 percre állítva
 - 1. perc - 7.0-ás fokozaton
 - 2. perc - 6.0-ás fokozaton
 - 3. perc - 5.0-ás fokozaton
 - 4. perc - 4.0-es fokozaton
 - 5. perc - 3.0-ás fokozaton
- 4. 2 perces sprint a lehető legmagasabb sebességen (a sebességet Ön választja meg)
- 5. 2 perces lazítás 3,0-as fokozaton
- 6. 2 perc sebesség 7,0-es fokozaton, majd pedig 1 perc a 3,5-ös fokozaton ▶ 5 x ismétlés
- 7. 2 perces lazítás 3,0-ás fokozaton
- 8. 3 perc a 6.0-ás fokozaton, majd pedig 1 perc a 3.5 -ös fokozaton 4 x ismétlés
- 9. Piramis jellegű tréning 5 percre állítva
 - 1. perc - 6.0-ás fokozaton
 - 2. perc - 5.5-ös fokozaton
 - 3. perc - 5.0-ás fokozaton
 - 4. perc - 4.5-es fokozaton
 - 5. perc - 4.0-ás fokozaton

Levezetés - 2 perc, 3.0-ás fokozaton

CZ

TRÉNINKOVÝ PLÁN:

Níže uvádíme výběr doporučených tréninkových programů. Tyto sportovní aktivity jsou určeny ke snížení tělesného tuku a posílení svalů. Fitness a tvarování těla se může stát trvalou součástí vašeho každodenního života. Můžete:

- snížit procento tělesného tuku
- zlepšit hladinu cholesterolu v krvi a hladiny triglyceridů
- zlepšit krevní oběh a tím dosáhnout lepšího zásobení buněk zlepšit krevní oběh a tím dosáhnout lepšího zásobení buněk
- posílit hýžďe, nohy, břicho a dolní část zad
- posílit své kosti
- snížit stres a nepohodlí

Důležité: Optimální trénink svalů vyžaduje správné držení těla. Bez ohledu na úroveň tréninku vždy věnujte pozornost správnému držení těla. Rozšířená záda umožňují optimální trénink svalů nohou a hýždí. To také posiluje hrudník a břišní oblast.

Vždy pohybujte pažemi, abyste mohli co nejlépe využít vaše zádové svaly a najít správnou rovnováhu.

Věnujte pozornost krokování a rozběhněte se. Vaše nohy jsou v přímém kontaktu s přístrojem, takže je třeba věnovat zvláštní pozornost:

- Používejte obuv s tlumením a protiskluzovou podrážkou (běžecká obuv).
- Při běhání se ujistěte, že noha bezpečně sedí a sklopíte ji na špičky, abyste ochránili klouby.

Můžete si vybrat mezi manuálním nebo přednastaveným tréninkem:

Manuální tréninkový program:

Zde můžete individuálně přizpůsobit svůj trénink.

Přednastavené tréninkové programy:

Ty vycházejí z vaší kondiční úrovně a vašich tréninkových cílů.

PŘEDNASTAVENÉ TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

1. Ujistěte se, že displej v zařízení zobrazuje „= = =“, tj. je v pohotovostním režimu.
2. Stiskněte tlačítko MODE (typ provozu).
3. Nyní stiskněte tlačítko RYCHLOST +/- pro výběr přednastavených programů. Vyberte jeden z programů

zobrazených ve vzestupném pořadí (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Chcete-li ovládat předchozí program, stiskněte tlačítko RYCHLOST.

4. Jakmile si zvolíte program, můžete si vybrat délku tréninku. Výchozí hodnota je 10 minut, stisknutím tlačítka RYCHLOST +, prodloužíte tak dobu tréninku až na 30 minut. Po zobrazení požadované doby trvání stiskněte tlačítko MODE. Chcete-li vybrat kratší dobu, stiskněte tlačítko RYCHLOST -. Nejkratší trénink je 5 minut
5. Nyní stiskněte tlačítko On/Off a spusťte program dle vašeho výběru s vybranou dobou trvání tréninku. Každý program je rozdělen do 20 segmentů, ve kterých budete vnímat různé rychlosti pohybu. Každá část trvá 5% zvoleného tréninku.
6. Pokud použijete běžecký pás s přednastaveným programem, nemůžete ručně měnit rychlost jízdy. Akustický signál (trvání: 3 sekundy) informuje o změně rychlosti běhu v daném programu.
7. Můžete sledovat rychlost, trvání cvičení, vzdálenost a spalování kalorií prostřednictvím displeje stisknutím tlačítka MODE, dokud indikátor LED nezobrazí požadované informace. Pomocí funkce EXPLORER můžete sledovat rychlost, čas, vzdálenost a spotřebu kalorií v přehledu, který se aktualizuje každých 5 sekund.
8. Chcete-li zařízení zastavit, vytáhněte magnetické nouzové tlačítko. Zařízení se pomalu zastaví. Displej signalizuje zastavení blikáním.
9. Vypněte běžecký pás pomocí spínače on/ off.

PROGRAMY:

Každý program je rozdělen na 20 segmentů, které mají různé rychlosti (km / h). Každá část trvá 5% zvoleného tréninku.

Program	Rychlost (km/h)																			
	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

P1 A P2 – PROGRAMY

Vlastnosti: Mírné kolísání rychlosti.

Cíl: zvýšit svoji fyzickou kondici a spálit tělesný tuk.

P3 A P4 – PROGRAMY

Vlastnosti: Intenzivní kolísání rychlosti.

Cíl: zvýšit svoji fyzickou kondici a intenzivně spálit tělesný tuk.

P5 A P6 – PROGRAMY

Vlastnosti: Prudká změna rychlosti pro zvýšení fyzické kondice.

Cíl: Vysoká spotřeba kalorií, optimální trénink všech svalů v těle.

MANUÁLNÍ TRÉNINK:

1. Rychlost nemůžete měnit, dokud nenastavíte vypínač napájení na základně přístroje.
2. Vstupte na běžecký pás. Na displeji se zobrazí následující znaky: „= =“. To znamená, že zařízení je v pohotovostním režimu. Stiskněte tlačítko On/Off. Během 3 sekund se přístroj zapne.
3. Pomocí programu manuálního tréninku můžete vybrat dobu tréninku 5 až 30 minut. Výchozí hodnota je 10 minut.
4. Chcete-li změnit rychlost, stiskněte +/- RYCHLOST. Rychlost se mění v krocích po 0,1 km/h, až do maximální rychlosti 10 km/h.

ZAHŘÁTÍ PŘED TRÉNINKEM:

Úspěšný tréninkový program spočívá v zahřátí, cvičení na zařízení a fázi „vychladnutí“. Zahřívání je důležitou součástí vašeho cvičení a mělo by se provádět před každým tréninkem. Připravte si tělo zahřátím a protahováním. Opakujte tyto cviky po každém tréninku, abyste zabránili napětí svalů. Doporučujeme následující cvičení:

• PROCVIČENÍ HLAVY

Nakloňte hlavu doprava a cítíte úsek na levé straně krku. Pak nakloňte hlavu doleva. Pak zvedněte bradu ke stropu a otevřete ústa. Nakonec dejte bradu dolů směrem ke hrudi.

• ZVEDÁNÍ RAMEN

Zvedněte pravé rameno k uchu. Spusťte své levé rameno dolů a pak vytáhněte pravé rameno nahoru.

• PROTÁHNUTÍ DO STRAN

Roztáhněte ruce na stranu a nadzvedněte je nad hlavu. Nyní vytáhněte pravou ruku směrem ke stropu a cítíte napnutí na pravé straně. Opakujte toto cvičení levou rukou.

• PROTÁHNUTÍ QUADRICEPSŮ

Pro rovnováhu položte levou ruku na stěnu, otočte se dozadu a zvedněte pravou nohu. Vytáhněte patu směrem k hýždím a udržujte stehna rovnoběžně. Počítejte do 15 a zopakujte cvičení levou nohou.

• PROTAŽENÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN

Sedněte si na zemi, spojte chodidla, kolena směřují ven. Přitáhněte nohy co nejbližší k tělu. Jemně zatlačte kolena k podlaze. Počítejte do 15.

• PROTAŽENÍ ACHILOVY ŠLACHY

Protáhněte jednu nohu. Chodidlo druhé nohy leží na vnitřní straně stehna. Pokuste se dosáhnout na prsty. Počítejte do 15 a zopakujte cvičení každou nohou 3x. Nejen proto, že protahujete Achilovu šlachu, ale i dolní část zad a slabinu.

• PROTAŽENÍ LÝTEK

Opřete se napnutými pažemi o zeď. Položte levou nohu před pravou. Udržujte pravou nohu nataženou a levou nohou na zemi. Potom ohněte levou nohu a nakloněte se dopředu. Proveďte tento pohyb pohybem boků směrem ke zdi. Držte se v této poloze a zopakujte cvičení s druhou stranou a držte ji 15 sekund.

Interval 1 ▶ 20 minut

5 minut zahřívání při pomalé rychlosti, úroveň 2 - 3

1. 1 minutu při rychlosti 3,5, pak 1 minutu regenerace při rychlosti 2 ▶ 3 opakování
2. 1 minutu při rychlosti 3,5, pak 30 sekund regenerace při rychlosti 2 ▶ 3 opakování

Cool Down – 5 minut:

- Minuta 1 - rychlost 3,5
- Minut 2 - rychlost 3,0
- Minut 3 - rychlost 2,5
- Minut 4-5 - rychlost 2,0

Interval 2 ▶ 20 minut

5 minut zahřívání při pomalé rychlosti, úroveň 2 - 3

1. 30 sekund při rychlosti 3,5, pak 30 sekund regenerace při rychlosti 2 ▶ 5 opakování
2. 1 minutu při rychlosti 3,5, pak 30 sekund regenerace při rychlosti 2 ▶ 3 opakování

Cool Down – 5 minut:

- Minuta 1 - rychlost 3,5
- Minut 2 - rychlost 3,0
- Minut 3 - rychlost 2,5
- Minut 4-5 - rychlost 2,0

Interval 1 ▶ 30 minut

5 minut zahřívání

- Minuta 1 - rychlost 2,5

- *Minut 2 - rychlost 3,0*
- *Minut 3 - rychlost 3,5*
- *Minut 4 - rychlost 4,0*
- *Minut 5 - rychlost 4,5*

1. 1 minutu při rychlosti 4,5, pak 1 minutu regenerace při rychlosti 3,0 ▶ 5 opakování
2. 2 minuty regenerace při rychlosti 2,0
3. 30 sekund při rychlosti 5,0, pak 30 sekund regenerace při rychlosti 3,0 ▶ 5 opakování
4. 2 minuty regenerace při rychlosti 3,0
5. 5 minut odpočinek:
 - Minut 1 - rychlost 5,0
 - Minut 2 - rychlost 4,5
 - Minut 3 - rychlost 4,0
 - Minut 4 - rychlost 3,5
 - Minut 5 - rychlost 3,0

Cool Down - 3 minuty na úrovni rychlosti 2,5

Interval 2 ▶ 30 minut

5 minut zahřátí

- *Minuta 1 - rychlost 2,5*
- *Minut 2 - rychlost 3,0*
- *Minut 3 - rychlost 3,5*
- *Minut 4 - rychlost 4,0*
- *Minut 5 - rychlost 4,5*

1. Pyramida na 5 minut:
 - Minuta 1 - rychlost 3,0
 - Minut 2 - rychlost 3,5
 - Minut 3 - rychlost 4,0
 - Minut 4 - rychlost 4,5
 - Minut 5 - rychlost 5,0
2. 5 minut regenerace při rychlosti 2,5
3. Pyramida na 5 minut
 - Minut 1 - rychlost 5,0
 - Minut 2 - rychlost 4,5
 - Minut 3 - rychlost 4,0
 - Minut 4 - rychlost 3,5
 - Minut 5 - rychlost 3,0
4. 4 minuty regenerace při rychlosti 2,5
5. 30 sekund při rychlosti 5,0, pak 30 sekund regenerace při rychlosti 3,0 ▶ 7 opakování

Interval 1 ▶ 40 minut

6 minut zahřátí

- *Minut 1-2 - rychlost 3,5*
- *Minut 2-4 - rychlost 5,0*
- *Minut 4-6 - rychlost 6,0*

1. 1 minutu při rychlosti 7,0, pak 1 minutu regenerace při rychlosti 3,5 ▶ 5 opakování
2. 2 minuty regenerace při rychlosti 3,0
3. 1 minutu při rychlosti 8,0, pak 1 minutu regenerace při rychlosti 2,5 ▶ 5 opakování
4. 2 minuty regenerace při rychlosti 3,0
5. 2 minuty sprint s nejvyšší možnou rychlostí (zvolíte rychlost)

Cool Down - 3 minuty na úrovni rychlosti 3,0

Interval 2 ▶ 60 minút**6 minút zahriatí**

- Minut 1-2 - rychlost 3,5
- Minut 2-4 - rychlost 5,0
- Minut 4-6 - rychlost 6,0

1. Pyramida na 5 minút
 - Minuta 1 - rychlost 3,0
 - Minut 2 - rychlost 4,0
 - Minut 3 - rychlost 5,0
 - Minut 4 - rychlost 6,0
 - Minut 5 - rychlost 7,0
2. 2 minuty regenerace při rychlosti 3,5
3. Pyramida na 5 minút
 - Minuta 1 - rychlost 7,0
 - Minut 2 - rychlost 6,0
 - Minut 3 - rychlost 5,0
 - Minut 4 - rychlost 4,0
 - Minut 5 - rychlost 3,0
4. 2 minuty sprint s nejvyšší možnou rychlostí (zvolíte rychlost)
5. 2 minuty regenerace při rychlosti 3,0
6. 2 minuty při rychlosti 7,0, pak 1 minutu regenerace při rychlosti 3,5 ▶ 5 opakování
7. 2 minuty regenerace při rychlosti 3,0
8. 3 minuty při rychlosti 6,0, pak 1 minutu regenerace při rychlosti 3,5 ▶ 4 opakování
9. Pyramida na 5 minút
 - Minuta 1 - rychlost 6,0
 - Minut 2 - rychlost 5,5
 - Minut 3 - rychlost 5,0
 - Minut 4 - rychlost 4,5
 - Minut 5 - rychlost 4,0

Cool Down - 2 minuty při rychlosti 3.0

SK**TRÉNINGOVÝ PLÁN:**

Nižšie uvádzame výber odporúčaných tréningových programov. Tieto športové aktivity sú vhodné na zníženie telesného tuku a posilnenie svalov. Fitness a tvarovanie tela sa môže stať súčasťou vášho každodenného života.

Môžete:

- znížiť telesný tuk
- zlepšiť hladiny cholesterolu a triglyceridov v krvi
- zlepšiť krvný obeh, a tým dosiahnuť lepšie bunkové zásobovanie
- posilniť zadok, nohy, brucho a spodnú časť chrbta
- posilniť svoje kosti
- znížiť stres a stiesnenosť

Dôležité: Aby ste optimálne trénovali svoje svaly, vyžaduje to správne držanie tela. Bez ohľadu na úroveň tréningu - vždy venujte pozornosť vzpriamenému držaniu tela. Vystretý chrbát umožňuje optimálne tréningové svalov nôh a zadku. To tiež posilňuje hrudník a oblasť brucha.

Vždy pohybujte rukami, aby ste umožnili optimálnu prácu vašich chrbtových svalov a nájdenie dobrej rovnováhy. Dávajte pozor na sled krokov a začnite bežať. Vaše nohy sú v priamom kontakte so zariadením, preto je tu potrebné dbať na zvláštnu pozornosť:

- Noste obuv s tlmením krokov a nekĺzavými podrážkami (bežecká obuv).
- Počas behu sa uistite, že noha bezpečne sedí a došľapujte až na špičky, aby ste ochránili kĺby.

Môžete si vybrať medzi manuálnym alebo prednastaveným tréningom:

Manuálny tréningový program:

Tu môžete svoj tréning prispôbiť individuálne.

Preddefinované tréningové programy:

Tieto sú založené na vašej kondícii a cieľoch tréningu.

PREDEFINOVANÉ TRÉNINGOVÉ PROGRAMY:

1. Uistite sa, že displej vášho zariadenia zobrazuje „= =“, tj že je v pohotovostnom režime.
2. Stlačte tlačidlo MODE (prevádzkový režim).
3. Teraz stlačte SPEED + / - pre výber prednastavených programov. Vyberte jeden z programov zobrazených vo vzostupnom poradí (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Ak chcete ovládať predchádzajúci program, stlačí stlačiť SPEED.
4. Po výbere programu si môžete vybrať trvanie tréningu. Predvolená hodnota je 10 minút a stlačením tlačidla SPEED + zvýšite trvanie tréningu až na 30 minút. Keď sa zobrazí požadované trvanie, stlačte tlačidlo MODE. Ak chcete zvoliť kratšie trvanie, stlačte SPEED -. Najkratšie trvanie tréningu je 5 minút.
5. Teraz stlačte tlačidlo On/Off, aby ste spustili program, ktorý ste si vybrali s vybraným trvaním tréningu. Každý program je rozdelený na 20 segmentov, v ktorých budete vnímať rôzne rýchlosti behu. Každý časový segment trvá 5 % zvoleného trvania tréningu.
6. Ak používate bežecký pás s prednastaveným programom, nemôžete meniť rýchlosť behu manuálne. Akustický signál (trvanie: 3 sekundy) vás informuje o zmene rýchlosti behu v danom programe.
7. Môžete sledovať svoju rýchlosť, trvanie tréningu, ubehnutú vzdialenosť a vypálené kalórie stlačením tlačidla MODE, kým LED displej nezobrazí požadované informácie. Pomocou funkcie EXPLORER udržujete prehľad: rýchlosť, čas, ubehnutá vzdialenosť a spotreba kalórií sú zobrazené v prehľade, ktorý sa aktualizuje každých 5 sekúnd.
8. Ak chcete zariadenie zastaviť, vytiahnite magnetické núdzové tlačidlo. Zariadenie sa pomaly zastaví. Displej signalizuje zastavenie blikaním.
9. Vypnite bežecký pás so spínačom On/Off.

PROGRAMY:

Každý program je rozdelený na 20 segmentov, ktoré majú rôzne rýchlosti (km/h). Každý časový segment trvá 5 % zvoleného trvania tréningu.

Program	Rýchlosť (km/h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

PROGRAMY P1 A P2

Vlastnosti: mierne kolísanie rýchlosti.

Cieľ: zvýšiť svoju kondíciu a spaľovať telesný tuk.

PROGRAMY P3 A P4

Vlastnosti: Najintenzívnejšie zmeny rýchlosti.

Cieľ: zvýšiť svoju fyzickú úroveň a intenzívne spaľovať telesný tuk.

PROGRAMY P5 A P6

Vlastnosti: Náhle zmeny rýchlosti na zvýšenie telesnej kondície.

Cieľ: Vysoká spotreba kalórií, optimálny tréning všetkých svalov v tele.

MANUÁLNY TRÉNING:

1. Nemôžete meniť rýchlosť, kým nie je aktivovaný vypínač napájania na základni zariadenia.
2. Choďte na bežecký pás. Na displeji sa zobrazujú nasledujúce znaky: „= =“. Znamená to, že zariadenie je v pohotovostnom režime. Teraz stlačte tlačidlo On/Off. Počas 3 sekúnd sa zariadenie zapne.

3. V prípade manuálneho tréningového programu môžete vybrať trvanie tréningu na dobu 5 až 30 minút. Predvolená hodnota je 10 minút.
4. Ak chcete zmeniť rýchlosť, stlačte tlačidlo +/- SPEED. Rýchlosť sa mení v krokoch po 0,1 km/h, až do maximálnej rýchlosti 10 km/h.

ZAHRIATIE PRED TRÉNINGOM:

Úspešný tréningový program pozostáva zo zahrievania, cvičenia na zariadení a fázy „vychladnutia“. Zahriatie je dôležitou súčasťou vášho tréningu a malo by sa uskutočniť pred každou tréningovou jednotkou. Pripravte svoje telo zahriatím, pretiahnutím a natiahnutím. Opakujte tieto cvičenia po každom cvičení, aby ste sa vyhli napätiu svalov. Odporúčame nasledujúce cvičenia:

- NAKLÁŇANIE HLAVY

Nakloňte hlavu doprava a cítite pretiahnutie na ľavej strane krku. Potom nakláňajte hlavu doľava. Potom zdvihnite bradu smerom k stropu a otvorte ústa. Nakoniec znížte bradu smerom k hrudi.

- DVÍHANIE RAMIEN

Zdvihnite ľavé rameno k uchu. Sklopte ľavé rameno a potom vytiahnite pravé rameno.

- PRETIAHNUTIE STRÁN

Pretiahnite ruky na stranu a zdvihnite ich nad hlavu. Teraz vytiahnite pravú ruku smerom k stropu a cítite pretiahnutie na pravej strane. Opakujte teraz toto cvičenie ľavou rukou.

- PRETIAHNUTIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU

Na vyváženie oprite ľavú ruku na stenu, otočte sa smerom dozadu a zdvihnite pravú nohu. Vytiahnite päťu smerom k zadku, udržiajte pritom stehná rovnobežne. Rátajte do 15 a zopakujte cvičenie ľavou nohou.

- PRETIAHNUTIE VNÚTORNÉHO STEHNA

Posaďte sa na zem, chodidlá k sebe, vaše kolená smerujú von. Priblížte svoje nohy čo najviac k telu. Jemne zatlačte kolená smerom k podlahe. Rátajte do 15.

- PRETIAHNUTIE ACHILOVEJ ŠLACHY

Natiahnite jednu nohu. Chodidlo druhej nohy leží na vnútornej strane stehna. Pokúste sa dosiahnuť prsty. Rátajte do 15. Tento postup opakujte s každou nohou 3-krát. Takže nielen pretiahnete Achillovu šľachu, ale aj spodnú časť chrbta a slabín.

- PRETIAHNUTIE LÝTKO

Opriete sa s natiahnutými rukami o stenu. Položte ľavú nohu pred pravú. Udržujte pravú nohu rovnú a svoju ľavú nohu na zemi. Potom ohnite ľavú nohu a nakloňte sa dopredu. Vykonaajte tento pohyb presunutím bokov k stene. Držte sa v tejto polohe, a potom zopakujte cvičenie s druhou stranou a držte ju 15 sekúnd.

Interval 1 ▶ 20 minút

5 minút zahrievania pri nízkej rýchlosti, stupeň 2 - 3

1. 1 minúta pri rýchlosti 3,5, potom 1 minúta regenerácie pri rýchlostnom stupni 2 ▶ 3 opakovania
2. 1 minúta pri rýchlostnom stupni 3,5, potom 30 sekúnd regenerácia pri rýchlostnom stupni 2 ▶ 3 opakovania

Vychladnutie - 5 minút:

- *Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 3,5*
- *Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 3,0*
- *Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 2,5*
- *Minúta 4-5 - Rýchlostný stupeň 2,0*

Interval 2 ▶ 20 minút

5 minút zahrievania pri nízkej rýchlosti, stupeň 2 - 3

1. 30 sekúnd pri rýchlosti 3,5, potom 30 sekúnd regenerácia pri rýchlosti 2 ▶ 5 opakovaní
2. 1 minúta pri rýchlostnom stupni 3,5, potom 30 sekúnd regenerácia pri rýchlostnom stupni 2 ▶ 3 opakovania

Vychladnutie - 5 minút:

- *Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 3,5*
- *Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 3,0*
- *Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 2,5*
- *Minúta 4-5 - Rýchlostný stupeň 2,0*

Interval 1 ▶ 30 minút

5 minút zahriatie

- *Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 2,5*
- *Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 3,0*
- *Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 3,5*
- *Minúta 4 - Rýchlostný stupeň 4,0*
- *Minúta 5 - Rýchlostný stupeň 4,5*

1. 1 minúta pri rýchlostnom stupni 4,5, potom 1 minúta regenerácia pri rýchlostnom stupni 3,0 ▶ 5 opakovaní
2. 2 minúty regenerácia pri rýchlostnom stupni 2,0
3. 30 sekúnd pri rýchlostnom stupni 5,0, potom 30 sekúnd regenerácia pri rýchlosti 3,0 ▶ 5 opakovaní
4. 2 minúty regenerácia pri rýchlostnom stupni 3,0
5. 5 minút rozbaľovacia sada:
 - Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 5,0
 - Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 4,5
 - Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 4,0
 - Minúta 4 - Rýchlostný stupeň 3,5
 - Minúta 5 - Rýchlostný stupeň 3,0

Vychladnutie - 3 minúty pri rýchlostnom stupni 2,5

Interval 2 ▶ 30 minút

5 minút zahriatie

- *Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 2,5*
- *Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 3,0*
- *Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 3,5*
- *Minúta 4 - Rýchlostný stupeň 4,0*
- *Minúta 5 - Rýchlostný stupeň 4,5*

1. Pyramída nastavená na 5 minút:
 - Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 3,0
 - Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 3,5
 - Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 4,0
 - Minúta 4 - Rýchlostný stupeň 4,5
 - Minúta 5 - Rýchlostný stupeň 5,0
2. 5 minút regenerácia pri rýchlostnom stupni 2,5
3. Pyramída na 5 minút
 - Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 5,0
 - Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 4,5
 - Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 4,0
 - Minúta 4 - Rýchlostný stupeň 3,5
 - Minúta 5 - Rýchlostný stupeň 3,0
4. 4 minúty regenerácia pri rýchlostnom stupni 2,5
5. 30 sekúnd pri rýchlostnom stupni 5,0, potom 30 sekúnd regenerácia pri rýchlostnom stupni 3,0 ▶ 7 opakovaní

Interval 1 ▶ 40 minút*6 minút zahriatie*

- *Minúta 1-2 - Rýchlostný stupeň 3,5*
- *Minúta 2-4 - Rýchlostný stupeň 5,0*
- *Minúta 4-6 - Rýchlostný stupeň 6,0*

1. 1 minúta pri rýchlostnom stupni 7,0, potom 1 minúta pri rýchlostnom stupni 3,5 ▶ 5 opakovaní
2. 2 minúty regenerácia pri rýchlostnom stupni 3,0
3. 1 minúta pri rýchlostnom stupni 8,0, potom 1 minúta pri rýchlostnom stupni 2,5 ▶ 5 opakovaní
4. 2 minúty regenerácia pri rýchlostnom stupni 3,0
5. 2 minúty šprint pri najvyššej možnej rýchlosti (zvolíte rýchlosť)

*Vychladnutie - 3 minúty pri rýchlostnom stupni 3,0***Interval 2 ▶ 60 minút***6 minút zahriatie*

- *Minúta 1-2 - Rýchlostný stupeň 3,5*
- *Minúta 2-4 - Rýchlostný stupeň 5,0*
- *Minúta 4-6 - Rýchlostný stupeň 6,0*

1. Pyramída na 5 minút
 - *Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 3,0*
 - *Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 4,0*
 - *Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 5,0*
 - *Minúta 4 - Rýchlostný stupeň 6,0*
 - *Minúta 5 - Rýchlostný stupeň 7,0*
2. 2 minúty regenerácia pri rýchlostnom stupni 3,5
3. Pyramída na 5 minút
 - *Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 7,0*
 - *Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 6,0*
 - *Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 5,0*
 - *Minúta 4 - Rýchlostný stupeň 4,0*
 - *Minúta 5 - Rýchlostný stupeň 3,0*
4. 2 minúty šprint pri najvyššej možnej rýchlosti (zvolíte rýchlosť)
5. 2 minúty regenerácia pri rýchlostnom stupni 3,0
6. 2 minúty pri rýchlostnom stupni 7,0, potom 1 minúta pri rýchlostnom stupni 3,5 ▶ 5 opakovaní
7. 2 minúty regenerácia pri rýchlostnom stupni 3,0
8. 3 minúty pri rýchlostnom stupni 6,0, potom 1 minúta pri rýchlostnom stupni 3,5 ▶ 4 opakovania
9. Pyramída na 5 minút
 - *Minúta 1 - Rýchlostný stupeň 6,0*
 - *Minúta 2 - Rýchlostný stupeň 5,5*
 - *Minúta 3 - Rýchlostný stupeň 5,0*
 - *Minúta 4 - Rýchlostný stupeň 4,5*
 - *Minúta 5 - Rýchlostný stupeň 4,0*

Vychladnutie - 2 minúty pri rýchlostnom stupni 3,0

PLAN DE ANTRENAMENT:

În cele ce urmează prezentăm o serie de programe de antrenament recomandate. Aceste activități sportive sunt adecvate pentru a vă reduce grăsimea corporală și pentru a vă întări mușchii. Fitness și modelarea corpului poate deveni o parte permanentă a vieții dumneavoastră de zi cu zi.

Puteți:

- să reduceți proporția de grăsime corporală
- îmbunătățiți nivelul colesterolului și al trigliceridelor în sânge
- îmbunătățiți circulația sângină și, astfel, obțineți o alimentare mai bună a celulei
- întăriți fesele, picioarele, abdomenul și partea inferioară a spatelui
- vă întăriți oasele
- reduceți stresul și disconfortul

Important: Pentru a vă antrena optim mușchii, este necesară o ținută corectă a corpului. Indiferent de nivelul de antrenament - întotdeauna acordați atenție unei ținute drepte a corpului. Un spate întins permite un antrenament optim al mușchilor piciorului și șezutului. Aceasta întărește și pieptul și regiunea abdominală. Mișcați întotdeauna și brațele pentru a facilita o exersare optimă a musculaturii spatelui și pentru a găsi un echilibru bun.

Acordați atenție succesiunii pașilor dvs. și începeți să alergați. Picioarele dvs. sunt în contact direct cu aparatul, astfel încât este necesară o atenție specială aici:

- Purtați pantofi cu izolație acustică a impactului și cu tălpi anti-alunecare (pantofi de alergare).
- În timpul jogging-ului, asigurați-vă că piciorul este așezat în siguranță și îl rulați până la vârfurile degetelor de la picioare pentru a vă proteja articulațiile.

Puteți selecta între antrenament manual sau presetat:

Program de antrenament manual:

Aici vă puteți personaliza antrenamentul în mod individual.

Programe de antrenament predefinite:

Acestea se orientează după nivelul dvs. de fitness și pe obiectivele dvs. de antrenament.

PROGRAME PREDEFINITE DE ANTRENAMENT

1. Asigurați-vă că display-ul aparatului dvs. afișează „= =”, adică se găsește în modul de așteptare (standby).
2. Apăsăți butonul MODE (regimul de funcționare).
3. Acum apăsați SPEED + / - (viteză) pentru a selecta programele presetate. Selectați unul dintre programele afișate în succesiune crescătoare (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Pentru a comanda un program anterior, apăsați pur și simplu butonul SPEED (viteză).
4. După ce ați selectat un program, puteți să vă selectați durata antrenamentului. Presetarea este de 10 minute, apăsați pe SPEED+ (viteză +) pentru a mări durata de antrenament până la 30 minute. Când se afișează durata dorită, apăsați MODE. Pentru a selecta o durată mai scurtă, apăsați SPEED - (viteză -). Cea mai scurtă sesiune de antrenament este de 5 minute.
5. Acum, apăsați butonul ON/OFF (Pornit/Oprit) pentru a porni programul pe care l-ați selectat cu durata de antrenament selectată. Fiecare program este divizat în 20 de segmente în care veți percepe viteze diferite de alergare. Fiecare segment de timp durează 5% din timpul de antrenament selectat.
6. Dacă utilizați banda de alergare cu un program presetat, nu puteți schimba manual viteza de alergare. Un semnal acustic (durata: 3 secunde) vă informează despre o modificare a vitezei de alergare în cadrul programului presetat.
7. Puteți urmări viteza, durata antrenamentului, distanța parcursă și consumul de calorii prin intermediul display-ului pentru care apăsați MODE până când afișajul cu LED-uri afișează informația dorită. Cu funcția EXPLORER mențineți în vedere de ansamblu: viteza, timpul, distanța parcursă și consumul de calorii sunt afișate într-o prezentare generală, care este actualizată la fiecare 5 secunde.
8. Pentru a vă opri aparatul, scoateți butonul magnetic de urgență. Aparatul se oprește lent. Display-ul semnalizează oprirea prin iluminare intermitentă.
9. Deconectați-vă banda de alergare de la întrerupătorul On/Off.

PROGRAMELE:

Fiecare program este divizat în 20 de segmente care prezintă viteze diferite (km /h). Fiecare segment de timp durează 5% din timpul de antrenament selectat.

Program	Viteza (km /h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

PROGRAMELE - P1 ȘI P2

Caracteristici: Ușoare variații ale vitezei.

Obiectiv: creșteți nivelul de fitness și intensificați arderea grăsimii din organism.

PROGRAMELE - P3 ȘI P4

Caracteristici: Variațiile cele mai intense ale vitezei.

Obiectiv: creșteți nivelul de fitness și intensificați arderea grăsimii din organism.

PROGRAMELE - P5 ȘI P6

Caracteristici: Schimbarea bruscă a vitezei pentru a crește condiția fizică.

Obiectiv: consumul ridicat de calorii, antrenarea optimă a tuturor mușchilor corpului.

ANTRENAMENT MANUAL:

1. Puteți modifica viteza abia când ați acționat întrerupătorul de rețea de la soclul aparatului.
2. Urcați pe banda de alergare. Display-ul afișează următoarele caractere: „= = =”. Aceasta vă indică faptul că aparatul se găsește modul de așteptare (standby). Apăsăți acum butonul ON / OFF (pornit/oprit). Într-un interval de 3 secunde, aparatul se conectează.
3. Pentru programul de antrenament manual, puteți selecta durata de antrenament pentru un interval de timp între 5 până la 30 minute. Presetarea este de 10 minute.
4. Pentru a schimba viteza, apăsați +/- SPEED. Viteza se modifică în pași de 0,1 km/h, până la o viteză maximă de 10 km/h.

ÎNCĂLZIREA ÎNAINTEA ANTRENAMENTULUI:

Un program de antrenament de succes constă în încălzire, exercițiu sportiv la aparat și o fază „răcire” (cool down). Încălzirea reprezintă o parte importantă a antrenamentului dvs. și ar trebui efectuată înainte de fiecare sesiune de antrenament. Pregătiți-vă corpul prin încălzire, întindere și extensie. Repetați aceste exerciții după fiecare antrenament pentru a evita tensiunea musculară. Vă recomandăm următoarele exerciții:

- ÎNCLINAREA CAPULUI

Înclinați-vă capul spre dreapta și simțiți întinderea pe partea stângă a gâtului. Apoi înclinați capul spre stânga. Apoi, ridicați bărbia spre tavan și deschideți în același timp gura. În cele din urmă, coborâți bărbia spre piept.

- RIDICAREA UMERILOR

Ridicați umărul stâng spre ureche. Coborâți-vă umărul stâng și apoi trageți în sus cu umărul drept.

- ÎNTINDEREA LATERALĂ

Întindeți brațele îndepărtat la o parte și ridicați-le peste cap. Acum, trageți brațul drept spre tavan și simțiți întinderea din partea dreaptă. Repetați acest exercițiu cu brațul stâng.

- ÎNTINDEREA CVADRICEPSULUI

Pentru echilibru, plasați-vă mâna stângă pe perete, întoarceți-vă în spate și ridicați-vă piciorul drept. Trageți călcâiul spre fese, menținând coapsele paralele. Numărați până la 15 ani și repetați exercițiul cu piciorul stâng.

• ÎNTINDEREA COAPSEI INTERIOARE

Așezați-vă pe pardoseală, tălpile una spre cealaltă, genunchii arată spre exterior. Îndepărtați-vă picioarele cât mai mult posibil față de corp. Apăsați cu atenție genunchii înspre pardoseală. Numărați până la 15.

• ÎNTINDEREA TENDONULUI LUI AHILE

Întindeți un picior. Talpa celuilalt picior se află pe partea interioară a coapsei. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare. Numărați până la 15 ani și repetați acest exercițiu cu fiecare picior de 3 ori. Astfel, nu vă întindeți doar tendonul Ahile, ci simultan și partea inferioară a spatelui și regiunea inghinală.

• ÎNTINDEREA PULPEI

Srijiniți-vă cu brațele întinse de un perete. Plasați-vă piciorul stâng înaintea celui drept. Țineți-vă piciorul drept întins și piciorul stâng pe pardoseală. Apoi îndoiiți piciorul stâng și aplecați-vă înainte. Efectuați această mișcare pentru care vă mișcați șoldurile spre perete. Mențineți această poziție, apoi repetați exercițiul cu cealaltă parte, țineți timp de 15 secunde.

Interval 1 ▶ 20 minute

încălzire 5 minute cu viteză lentă, treapta 2 - 3

1. 1 minut la treapta de viteză 3,5, apoi 1 minut regenerare la treapta de viteză 2 ▶ 3 repetări
2. 1 minut la treapta de viteză 3,5, apoi 30 secunde regenerare la treapta de viteză 2 ▶ 3 repetări

Cool Down - 5 minute:

- Minutul 1 - Treapta de viteză 3,5
- Minutul 2 - Treapta de viteză 3,0
- Minutul 3 - Treapta de viteză 2,5
- Minutele 4-5 - Treapta de viteză 2,0

Interval 2 ▶ 20 minute

încălzire 5 minute cu viteză lentă, treapta 2 - 3

1. 30 secunde la treapta de viteză 3,5, apoi 30 secunde regenerare la treapta de viteză 2 ▶ 5 repetări
2. 1 minut la treapta de viteză 3,5, apoi 30 secunde regenerare la treapta de viteză 2 ▶ 3 repetări

Cool Down - 5 minute:

- Minutul 1 - Treapta de viteză 3,5
- Minutul 2 - Treapta de viteză 3,0
- Minutul 3 - Treapta de viteză 2,5
- Minutele 4-5 - Treapta de viteză 2,0

Interval 1 ▶ 30 minute

5 minute încălzire

- Minutul 1 - Treapta de viteză 2,5
- Minutul 2 - Treapta de viteză 3,0
- Minutul 3 - Treapta de viteză 3,5
- Minutul 4 - Treapta de viteză 4,0
- Minutul 5 - Treapta de viteză 4,5

1. 1 minut la treapta de viteză 4,5, apoi 1 minut regenerare la treapta de viteză 3,0 ▶ 5 repetări
2. 2 minute regenerare la treapta de viteză 2,0
3. 30 secunde la treapta de viteză 5,0, apoi 30 secunde regenerare la treapta de viteză 3,0 ▶ 5 repetări
4. 2 minute regenerare la treapta de viteză 4,0
5. 5 minute setare drop down:
 - Minutul 1 - Treapta de viteză 5,0
 - Minutul 2 - Treapta de viteză 4,5
 - Minutul 3 - Treapta de viteză 4,0
 - Minutul 4 - Treapta de viteză 3,5

- Minutul 5 - Treapta de viteză 3,0

Cool Down (răcire) - 3 minute la treapta de viteză 2,5

Interval 2 ▶ 30 minute

5 minute încălzire

- *Minutul 1 - Treapta de viteză 2,5*
- *Minutul 2 - Treapta de viteză 3,0*
- *Minutul 3 - Treapta de viteză 3,5*
- *Minutul 4 - Treapta de viteză 4,0*
- *Minutul 5 - Treapta de viteză 4,5*

1. Set piramidă pentru 5 minute:
 - Minutul 1 - Treapta de viteză 3,0
 - Minutul 2 - Treapta de viteză 3,5
 - Minutul 3 - Treapta de viteză 4,0
 - Minutul 4 - Treapta de viteză 4,5
 - Minutul 5 - Treapta de viteză 5,0
2. 5 minute regenerare la treapta de viteză 2,5
3. Set piramidă pentru 5 minute
 - Minutul 1 - Treapta de viteză 5,0
 - Minutul 2 - Treapta de viteză 4,5
 - Minutul 3 - Treapta de viteză 4,0
 - Minutul 4 - Treapta de viteză 3,5
 - Minutul 5 - Treapta de viteză 3,0
4. 4 minute regenerare la treapta de viteză 2,5
5. 30 secunde la treapta de viteză 5,0, apoi 30 secunde regenerare la treapta de viteză 3,0 ▶ 7 repetări

Interval 1 ▶ 40 de minute

6 minute încălzire

- *Minutetele 1-2 - Treapta de viteză 3,5*
- *Minutetele 2-4 - Treapta de viteză 5,0*
- *Minutul 4-6 - Nivelul de viteză 6,0*

1. 1 minut la treapta de viteză 7,0, apoi 1 minut la treapta de viteză 3,5 ▶ 5 repetări
2. 2 minute regenerare la treapta de viteză 3,0
3. 1 minut la treapta de viteză 8,0, apoi 1 minut la treapta de viteză 2,5 ▶ 5 repetări
4. 2 minute regenerare la treapta de viteză 3,0
5. 2 minute de sprint la cea mai mare viteză posibilă (dumneavoastră alegeți viteza)

Cool Down (răcire) - 3 minute la treapta de viteză 3,0

Interval 2 ▶ 60 minute

6 minute încălzire

- *Minutetele 1-2 - Treapta de viteză 3,5*
- *Minutetele 2-4 - Treapta de viteză 5,0*
- *Minutul 4-6 - Nivelul de viteză 6,0*

1. Set piramidă pentru 5 minute
 - Minutul 1 - Treapta de viteză 3,0
 - Minutul 2 - Treapta de viteză 4,0
 - Minutul 3 - Treapta de viteză 5,0
 - Minutul 4 - Treapta de viteză 6,0
 - Minutul 5 - Treapta de viteză 7,0
2. 2 minute regenerare la treapta de viteză 3,5

3. Set piramidă pentru 5 minute
 - Minutul 1 - Nivelul de viteză 7,0
 - Minutul 2 - Treapta de viteză 6,0
 - Minutul 3 - Treapta de viteză 5,0
 - Minutul 4 - Treapta de viteză 4,0
 - Minutul 5 - Treapta de viteză 3,0
4. 2 minute de sprint la cea mai mare viteză posibilă (dumneavoastră alegeți viteza)
5. 2 minute regenerare la treapta de viteză 3,0
6. 2 minute la nivelul vitezei 7,0, apoi 1 minut la nivelul vitezei 3,5 ▶ 5 repetări
7. 2 minute regenerare la treapta de viteză 3,0
8. 3 minute la treapta de viteză 6,0, apoi 1 minut la treapta de viteză 3,5 ▶ 4 repetări
9. Set piramidă pentru 5 minute
 - Minutul 1 - Treapta de viteză 6,0
 - Minutul 2 - Treapta de viteză 5,5
 - Minutul 3 - Treapta de viteză 5,0
 - Minutul 4 - Treapta de viteză 4,5
 - Minutul 5 - Treapta de viteză 4,0

Cool Down (răcire) - 2 minute la treapta de viteză 3,0

PL

PLAN TRENINGOWY:

Poniżej przedstawiamy wybór zalecanych programów treningowych. Te sportowe aktywności mają na celu zmniejszenie tkanki tłuszczowej i wzmocnienie mięśni. Fitness i modelowanie sylwetki mogą stać się stałym elementem Twojego codziennego życia.

Możesz:

- zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej;
- poprawić poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi;
- poprawić krążenie krwi, a tym samym zapewnić lepsze zaopatrzenie komórek;
- wzmocnić pośladki, nogi, brzuch i dolną część pleców;
- wzmocnić kości;
- zmniejszyć stres i dyskomfort.

Ważne: aby uzyskać optymalne rezultaty treningu mięśni, należy zachować odpowiednią pozycję ciała. Niezależnie od poziomu treningowego — należy zawsze uważać na prawidłową pozycję. Wyciągnięte plecy pozwalają na optymalne trenowanie mięśni nóg i pośladków. Wzmacnia to również klatkę piersiową i okolice brzucha. Zawsze należy ruszać ramionami, aby maksymalnie optymalnie ćwiczyć mięśnie pleców i zachować odpowiednią równowagę.

Zwrócić uwagę na kolejność kroków i zacząć biec. Stopy mają bezpośredni kontakt z urządzeniem, dlatego należy poświęcić im szczególną uwagę:

- Noś obuwie z amortyzacją kroków i antypoślizgową podeszwą (buty do biegania szlakowego).
- Podczas biegania upewnij się, że stopa jest solidnie ustawiona, i pracuj nią aż do czubków palców, aby chronić stawy.

W urządzeniu można wybrać trening ręczny lub zdefiniowany:

Ręczny program treningowy:

Tutaj można indywidualnie dostosować trening.

Wstępnie zdefiniowane programy treningowe:

Są one zależne od poziomu sprawności i celów treningowych.

WSTĘPNIE ZDEFINIOWANE PROGRAMY TRENINGOWE

1. Upewnij się, że wyświetlacz urządzenia pokazuje „= = =”, tzn. że jest w trybie gotowości.
2. Naciśnij przycisk MODE (Tryb pracy).
3. Następnie naciśnij PRĘDKOŚĆ +/-, aby wybrać zdefiniowane programy. Wybierz jeden z programów wyświetlanych w kolejności rosnącej (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6). Aby wybrać poprzedni program, naciśnij

PRĘDKOŚĆ.

- Po wybraniu programu możesz wybrać czas trwania treningu. Wartość domyślna to 10 minut, naciśnij przycisk PRĘDKOŚĆ +, aby wydłużyć czas treningu aż do 30 minut. Po wyświetleniu żądanego czasu trwania naciśnij przycisk MODE. Aby wybrać krótszy czas, naciśnij przycisk PRĘDKOŚĆ -. Najkrótsza sesja treningowa trwa 5 minut.
- Teraz naciśnij przycisk On/Off, aby rozpocząć wybrany program z wybranym czasem trwania treningu. Każdy program jest podzielony na 20 segmentów, w których można zaobserwować różne prędkości biegu. Każdy segment trwa 5% wybranego czasu treningu.
- Jeśli używasz bieżni ze zdefiniowanym programem, ręczna zmiana prędkości biegu jest niemożliwa. Sygnał akustyczny (czas trwania: 3 sekundy) informuje o zmianie prędkości biegu w ramach zdefiniowanego programu.
- Na wyświetlaczu możesz śledzić swoją prędkość, czas trwania treningu, pokonaną odległość i spalone kalorie, naciskając przycisk MODE, a wyświetlacz LED pokaże żądaną informację. Dzięki funkcji EXPLORER możesz śledzić wszystkie dane: prędkość, czas, pokonany dystans i zużycie kalorii są wyświetlane w widoku, który jest aktualizowany co 5 sekund.
- Aby zatrzymać urządzenie, pociągnij magnetyczny przycisk awaryjny. Urządzenie powoli się zatrzyma. Wyświetlacz miga, wskazując zatrzymanie.
- Wyłącz bieżnię przyciskiem On/Off.

PROGRAMY:

Każdy program jest podzielony na 20 segmentów o różnych prędkościach (km/h). Każdy segment trwa 5% wybranego czasu treningu.

Program	Prędkość (km/h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

PROGRAMY P1 i P2

Cechy: niewielkie wahania prędkości.

Cel: zwiększenie poziomu sprawności i spalanie tkanki tłuszczowej.

PROGRAMY P3 i P4

Cechy: najintensywniejsze wahania prędkości.

Cel: zwiększenie poziomu sprawności i intensywne spalanie tkanki tłuszczowej.

PROGRAMY P5 i P6

Cechy: bardziej dynamiczne zmiany prędkości w celu zwiększenia kondycji fizycznej.

Cel: wysokie spalanie kalorii, optymalny trening wszystkich mięśni ciała.

TRENING RĘCZNY:

- Zmiana prędkości jest możliwa dopiero po naciśnięciu wyłącznika sieciowego na podstawie urządzenia.
- Wejźdź na bieżnię. Na wyświetlaczu są widoczne następujące znaki: „= = =”. Oznacza to, że urządzenie znajduje się w trybie gotowości. Naciśnij przycisk On/Off. W ciągu 3 sekund urządzenie się włączy.
- W przypadku programu treningu ręcznego możesz wybrać czas trwania treningu, wynoszący od 5 do 30 minut. Wartość domyślna to 10 minut.
- Aby zmienić prędkość, naciśnij przycisk PRĘDKOŚĆ +/- . Prędkość zmienia się w krokach co 0,1 km/h, aż do maksymalnej prędkości 10 km/h.

ROZGRZEWKĄ PRZED TRENINGIEM:

Skuteczny program treningowy składa się z rozgrzewki, aktywności fizycznej na urządzeniu i fazy „cool down”. Rozgrzewka jest ważną częścią treningu i powinna być wykonana przed każdą jednostką. Należy przygotować swoje ciało, rozgrzewając i rozciągając je. Powtórzyć te ćwiczenia po każdym treningu, aby uniknąć napięcia i

naciągnięcie mięśni. Zalecamy następujące ćwiczenia:

• PRZECHYLANIE GŁOWY

Przechyl głowę w prawo, aby poczuć rozciągnięcie lewej strony szyi. Następnie przechyl głowę w lewo. Po tym unieś brodę w kierunku sufitu i otwórz przy tym usta. Na koniec przyciągnij brodę w kierunku klatki piersiowej.

• UNOSZENIE RAMION

Unieś lewe ramię do ucha. Obniż lewe ramię, a prawe ramię wyciągnij ku górze.

• ROZCIĄGANIE BOKU

Wyciągnij ramiona mocno na bok i unieś je nad głowę. Następnie pociągnij prawe ramię w kierunku sufitu i poczuj rozciągnięcie prawej strony ciała. Powtórz to samo ćwiczenie lewym ramieniem.

• ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO UDA

Aby utrzymać równowagę, oprzyj lewą rękę na ścianie, obróć się do tyłu i unieś prawą stopę. Przyciągnij piętę w kierunku pośladków, trzymając uda równolegle. Policz do 15 i powtórz ćwiczenie lewą nogą.

• ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ CZĘŚCI UD

Usiądź na podłodze, złóż podeszwy stóp, kolana skieruj na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej do ciała. Delikatnie dociśnij kolana w kierunku podłogi. Policz do 15.

• ROZCIĄGANIE ŚCIĘGNA ACHILLESSA

Wyciągnij jedną nogę. Podeszwę drugiej nogi przyłóż do wewnętrznej strony uda. Spróbuj sięgnąć do palców stopy. Policz do 15. Powtórz to ćwiczenie 3 razy z każdą nogą. W ten sposób rozciągasz nie tylko ścięgno Achillesa, ale również dolną część pleców i okolice pachwinową.

• ROZCIĄGANIE ŁYDEK

Oprzyj się wyciągniętymi ramionami o ścianę. Umieść lewą nogę przed prawą. Trzymaj prawą nogę wyciągniętą, a lewą stopę na podłodze. Następnie ugnij lewą nogę i pochyl się do przodu. Wykonaj ten ruch, przesuwając biodro w kierunku ściany. Zatrzymaj się w tej pozycji, a następnie powtórz ćwiczenie z drugiej strony, trzymając pozycję przez 15 sekund.

Interwał 1 ▶ 20 minut

5 minut rozgrzewki przy małej prędkości, poziom 2-3

- 1 minuta na poziomie prędkości 3,5, następnie 1 minuta regeneracji na poziomie prędkości 2 ▶ 3 powtórzenia
2. 1 minuta na poziomie prędkości 3,5, następnie 30 sekund regeneracji na poziomie prędkości 2 ▶ 3 powtórzenia

CoolDown - 5 minut:

- Minuta 1 - poziom prędkości 3,5
- Minuta 2 - poziom prędkości 3,0
- Minuta 3 - poziom prędkości 2,5
- Minuta 4-5 - poziom prędkości 2,0

Interwał 2 ▶ 20 minut

5 minut rozgrzewki przy małej prędkości, poziom 2-3

1. 30 sekund na poziomie prędkości 3,5, następnie 30 sekund regeneracji na poziomie prędkości 2 ▶ 5 powtórzeń
2. 1 minuta na poziomie prędkości 3,5, następnie 30 sekund regeneracji na poziomie prędkości 2 ▶ 3 powtórzenia

Cool Down - 5 minut:

- Minuta 1 - poziom prędkości 3,5

- *Minuta 2 - poziom prędkości 3,0*
- *Minuta 3 - poziom prędkości 2,5*
- *Minuta 4-5 - poziom prędkości 2,0*

Interwał 1 ▶ 30 minut

5 minut rozgrzewki

- *Minuta 1 - poziom prędkości 2,5*
- *Minuta 2 - poziom prędkości 3,0*
- *Minuta 3 - poziom prędkości 3,5*
- *Minuta 4 - poziom prędkości 4,0*
- *Minuta 5 - poziom prędkości 4,5*

1. 1 minuta na poziomie prędkości 4,5, następnie 1 minuta regeneracji na poziomie prędkości 3,0 ▶ 5 powtórzeń
2. 2 minuty regeneracji na poziomie prędkości 2,0
3. 30 sekund na poziomie prędkości 5,0, następnie 30 sekund regeneracji na poziomie prędkości 3,0 ▶ 5 powtórzeń
4. 2 minuty regeneracji na poziomie prędkości 3,0
5. 5-minutowy Drop-Down:
 - *Minuta 1 - poziom prędkości 5,0*
 - *Minuta 2 - poziom prędkości 4,5*
 - *Minuta 3 - poziom prędkości 4,0*
 - *Minuta 4 - poziom prędkości 3,5*
 - *Minuta 5 - poziom prędkości 3,0*

Cool Down - 3 minuty na poziomie prędkości 2,5

Interwał 2 ▶ 30 minut

5 minut rozgrzewki

- *Minuta 1 - poziom prędkości 2,5*
- *Minuta 2 - poziom prędkości 3,0*
- *Minuta 3 - poziom prędkości 3,5*
- *Minuta 4 - poziom prędkości 4,0*
- *Minuta 5 - poziom prędkości 4,5*

1. 5-minutowy zestaw piramidowy:
 - *Minuta 1 - poziom prędkości 3,0*
 - *Minuta 2 - poziom prędkości 3,5*
 - *Minuta 3 - poziom prędkości 4,0*
 - *Minuta 4 - poziom prędkości 4,5*
 - *Minuta 5 - poziom prędkości 5,0*
2. 5 minut regeneracji na poziomie prędkości 2,5
3. 5-minutowy zestaw piramidowy
 - *Minuta 1 - poziom prędkości 5,0*
 - *Minuta 2 - poziom prędkości 4,5*
 - *Minuta 3 - poziom prędkości 4,0*
 - *Minuta 4 - poziom prędkości 3,5*
 - *Minuta 5 - poziom prędkości 3,0*
4. 4 minuty regeneracji na poziomie prędkości 2,5
5. 30 sekund na poziomie prędkości 5,0, następnie 30 sekund regeneracji na poziomie prędkości 3,0 ▶ 7 powtórzeń

Interwał ▶ 40 minut

6 minut rozgrzewki

- *Minuta 1-2 - poziom prędkości 3,5*
- *Minuta 2-4 - poziom prędkości 5,0*

- *Minuta 4-6 — poziom prędkości 6,0*

1. 1 minuta na poziomie prędkości 7,0, następnie 1 minuta na poziomie prędkości 3,5 ▶ 5 powtórzeń
2. 2 minuty regeneracji na poziomie prędkości 3,0
3. 1 minuta na poziomie prędkości 8,0, następnie 1 minuta na poziomie prędkości 2,5 ▶ 5 powtórzeń
4. 2 minuty regeneracji na poziomie prędkości 3,0
5. 2 minuty sprintu przy największej możliwej prędkości (wybierz prędkość)

Cool Down — 3 minuty na poziomie prędkości 3,0

Interwał 2 ▶ 60 minut

6 minut rozgrzewki

- *Minuta 1-2 - poziom prędkości 3,5*
- *Minuta 2-4 - poziom prędkości 5,0*
- *Minuta 4-6 - poziom prędkości 6,0*

1. 5-minutowy zestaw piramidowy
 - Minuta 1 - poziom prędkości 3,0
 - Minuta 2 - poziom prędkości 4,0
 - Minuta 3 - poziom prędkości 5,0
 - Minuta 4 - poziom prędkości 6,0
 - Minuta 5 - poziom prędkości 7,0
2. 2 minuty regeneracji na poziomie prędkości 3,5
3. 5-minutowy zestaw piramidowy
 - Minuta 1 - poziom prędkości 7,0
 - Minuta 2 - poziom prędkości 6,0
 - Minuta 3 - poziom prędkości 5,0
 - Minuta 4 - poziom prędkości 4,0
 - Minuta 5 - poziom prędkości 3,0
4. 2 minuty sprintu przy największej możliwej prędkości (wybierz prędkość)
5. 2 minuty regeneracji na poziomie prędkości 3,0
6. 2 minuty na poziomie prędkości 7,0, następnie 1 minuta na poziomie prędkości 3,5 ▶ 5 powtórzeń
7. 2 minuty regeneracji na poziomie prędkości 3,0
8. 3 minuty na poziomie prędkości 6,0, następnie 1 minuta na poziomie prędkości 3,5 ▶ 4 powtórzenia
9. 5-minutowy zestaw piramidowy
 - Minuta 1 - poziom prędkości 6,0
 - Minuta 2 - poziom prędkości 5,5
 - Minuta 3 - poziom prędkości 5,0
 - Minuta 4 - poziom prędkości 4,5
 - Minuta 5 - poziom prędkości 4,0

Cool Down - 2 minuty na poziomie prędkości 3,0

TR

EGZERSİZ PLANI:

Aşağıda size önerilen egzersiz programlarının bir listesini sunuyoruz. Bu spor aktiviteleri vücudunuzdaki yağ miktarını azaltmaya ve kaslarınızı güçlendirmeye uygundur. Kondisyon ve vücut şekillendirme, günlük hayatınızın sürekli bir parçası olabilir.

Şunları yapabilirsiniz:

- Vücudunuzdaki yağı miktarını azaltabilirsiniz
- Kanınızdaki kolesterol ve trigliserit seviyesini iyileştirebilirsiniz
- Kan dolaşımını iyileştirebilirsiniz ve böylece daha iyi bir hücre beslemesi sağlayabilirsiniz
- Kalça, bacak, karın ve alt sırtı güçlendirebilirsiniz
- Kemiklerinizi güçlendirebilirsiniz
- Stresi ve huzursuzluğu azaltabilirsiniz

Önemli: Kaslarınızı en iyi şekilde çalıştırabilmeniz için doğru duruşu sağlamanız gerekir. Hangi egzersiz seviyesinde olursanız olun daima dik durmaya dikkat edin. Düzleştirilmiş bir sırt, bacak ve popo kaslarının en uygun şekilde çalıştırılmasını sağlar. Bu aynı zamanda göğüs ve karın bölgesini de güçlendirir. Sırt kaslarınızı en iyi şekilde çalıştırmak ve dengeyi iyi kurmak için kollarınızı sürekli olarak hareket ettirin. Adım sıranıza dikkat ederek koşmaya başlayın. Ayaklarınız cihazla doğrudan temas halinde olduğundan onlara özellikle dikkat etmeniz gerekir:

- Adım sesi yalıtımlı ve kaymaz tabanlı ayakkabılar (koşu ayakkabısı) giyin.
- Koşu yaparken ayaklarınızın güvenli şekilde yere bastığından emin olun ve eklemlerinizi korumak için ayaklarınızda parmak uçlarınıza kadar yükselin.

Manüel veya önceden ayarlanmış egzersizler arasından seçim yapabilirsiniz:

Manüel Egzersiz Programı:

Burada egzersizinizi kişisel şekilde ayarlayabilirsiniz.

Önceden Ayarlanmış Egzersiz Programları:

Bunlar, kondisyon seviyenize ve egzersiz hedeflerinize bağlıdır.

ÖNCE DEN AYARLANMIŞ EGZERSİZ PROGRAMLARI

1. Cihazınızın ekranında „= =“ görüntülediğinden; yani, bekleme modunda olduğundan emin olun.
2. MODE (çalıştırma türü) düğmesine basın.
3. Şimdi önceden ayarlanmış programları seçmek için +/- HIZ düğmesine basın. Artan sırada görüntülenen programlardan (P1 / P2 / P3 / P4 / P5 / P6) birini seçin. Önceden ayarlanmış bir programı seçmek için sadece HIZ düğmesine basın.
4. Bir program seçtikten sonra egzersiz sürenizi seçebilirsiniz. Varsayılan değer 10 dakikadır, egzersiz süresini 30 dakikaya kadar artırmak için + HIZ düğmesine basın. İsteddiğiniz süre görüntülediğinde, MODE düğmesine basın. Daha kısa bir süre seçmek için - HIZ düğmesine basın. En kısa egzersiz birimi, 5 dakikadır.
5. Şimdi seçtiğiniz egzersiz süresi ile seçilen programı başlatmak için On / Off (Açık / Kapalı) düğmesine basın. Her program farklı çalışma hızlarını algılayacağınız 20 segmente ayrılmıştır. Her süre segmenti, seçilen eğitim süresinin %5'i kadar sürer.
6. Koşu bandınızı önceden ayarlanmış bir programla kullanıyorsanız, koşu hızını manüel olarak değiştiremezsiniz. Sesli bir sinyal (süre: 3 saniye), önceden ayarlanmış program sırasındaki çalışma hızının değiştiğini size bildirir.
7. LED'li gösterge istediğiniz bilgileri gösterene kadar MODE düğmesine basarak hızınızı, egzersiz sürenizi, kat ettiğiniz mesafeyi ve harcadığınız kaloriyi takip edebilirsiniz. GEZGİN fonksiyonu ile şunları takip edebilirsiniz: 5 saniyede bir güncellenen hız, süre, mesafe ve kalori harcaması bir bakışta görüntülenir.
8. Cihazınızı durdurmak için manyetik acil durum düğmesini çekin. Cihaz yavaşça duracaktır. Gösterge, yanıp sönmek cihazın durduğunu gösterir.
9. Koşu bandınızı On / Off (Açık / Kapalı) anahtarıyla kapatın.

PROGRAMLAR:

Her program farklı hızlara (km/sa) sahip 20 segmente ayrılmıştır. Her süre segmenti, seçilen eğitim süresinin %5'i kadar sürer.

Program	Hız (km/sa)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	4	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2

P1 VE P2 PROGRAMLARI

Özellikler: Hızda hafif değişiklikler.

Hedef: Kondisyon seviyenizi arttırın ve vücudunuzdaki yağları yakın.

P3 VE P4 PROGRAMLARI

Özellikler: Hızda en yoğun değişiklikler.

Hedef: Kondisyon seviyenizi arttırın ve vücudunuzdaki yağları yoğun şekilde yakın.

P5 VE P6 PROGRAMLARI

Özellikler: Fiziksel durumu arttırmak için hızda ani değişim.

Hedef: Yüksek miktarda kalori harcama, vücuttaki tüm kasları en iyi şekilde çalıştırma.

MANÜEL EGZERSİZ:

1. Cihazın tabanındaki güç anahtarını etkinleştirdiğinizde hızı değiştiremezsiniz.
2. Koşu bandına çıkın. Ekranda şu karakterler görüntülenir: „= = =“. Bu, cihazın bekleme modunda olduğunu gösterir. Şimdi On / Off (Açık / Kapalı) düğmesine basın. 3 saniye içinde cihaz açılır.
3. Manüel egzersiz programında egzersiz süresini 5 ila 30 dakikalık şekilde seçebilirsiniz. Varsayılan ayar, 10 dakikadır.
4. Hızı değiştirmek için +/- HIZ düğmesine basın. Hız, 0,1 km/sa'lık artışlarla maksimum 10 km/sa hıza kadar değişir.

EGZERSİZDEN ÖNCE ISINMA:

Başarılı bir egzersiz programı; ısınma, cihaz üzerinde spor yapma ve „soğuma“ aşamalarından oluşur. Isınma, egzersizinizin önemli bir parçasıdır ve her egzersiz seansından önce yapılmalıdır. Isınarak, esneterek ve gererek vücudunuzu hazırlayın. Kas gerginliğini önlemek için her egzersizden sonra bu egzersizleri tekrarlayın. Aşağıdaki alıştırmaları öneriyoruz:

• BAŞI EĞME

Başınızı sağa doğru eğin ve boynun sol tarafındaki gerginliği hissedin. Sonra başınızı sola doğru eğin. Ardından çenenizi tavana doğru kaldırmak ve bunu yaparken ağzınızı açın. Son olarak çenenizi göğsünüze doğru indirin.

• OMUZLARI KALDIRMA

Sol omzu kulağa doğru kaldırmak. Sol omzunuzu indirin ve ardından sağ omzu yukarı çekin.

• YANLARI ESNETME

Kollarınızı yanlara uzatarak başınızdan yukarı kaldırmak. Şimdi sağ kolunuzu tavana doğru uzatın ve sağ taraftaki gerginliği hissedin. Bu egzersizi sol kolunuzla tekrarlayın.

• KUADRİSEPS ESNETME

Denge sağlamak için sol elinizi duvara yaslayın, geriye doğru eğilin ve sağ ayağınızı kaldırmak. Topuğu kalçaya doğru çekerek bu sırada uyluklarınızı paralel şekilde tutun. 15'e kadar sayın ve egzersizi sol ayağınızla tekrarlayın.

• İÇ UYLUKLARI ESNETME

Yere oturun, ayak tabanlarını birbirine değdirin, dizleriniz dışa baksın. Ayaklarınızı mümkün olduğunca vücudunuza yaklaşın. Dizlerinizi dikkatlice zemine doğru bastırın. 15'e kadar sayın.

• AŞIL TENDONU ESNETME

Bir bacağı uzatın. Diğer bacağın tabanını da uyluğun iç kısmında yerleştirin. Ayak parmaklarınıza ulaşmaya çalışın. 15'e kadar sayın. Bu egzersizi her bacakta 3 kez tekrarlayın. Bu egzersizle sadece aşil tendonunu değil, aynı zamanda alt sırtı ve kasığı da esnetirsiniz.

• BALDIR ESNETME

Duvara uzattığınız kollarınızla kendinizi destekleyin. Sol bacağınızı sağ bacağınızın önüne yerleştirin. Sağ bacağınızı düz ve sol ayağınızı yerde tutun. Daha sonra sol bacağınızı бүkүн ve öne doğru eğilin. Kalçanızı duvara doğru hareket ettirerek bu hareketi devam ettirin. Bu pozisyonda 15 saniye bekledikten sonra egzersizi diğer tarafla tekrarlayın.

1. ara ▶ 20 dakika

5 dakika yavaş hızda 2. - 3. kademede ısınır.

- 3,5. hız kademesinde 1 dakika, ardından 2. hız kademesinde 1 dakika canlanma ▶ 3 tekrar
- 3,5. hız kademesinde 1 dakika, ardından 2. hız kademesinde 30 dakikalık canlanma ▶ 3 tekrar

Soğuma - 5 dakika:

- 1 dakika - 3,5. hız kademesinde
- 2 dakika - 3,0. hız kademesinde
- 3 dakika - 2,5. hız kademesinde
- 4-5 dakika - 2,0. hız kademesinde

2. ara ▶ 20 dakika

5 dakika yavaş hızda 2. - 3. kademede ısınır.

- 3,5. hız kademesinde 30 dakika, ardından 2. hız kademesinde 30 dakika canlanma ▶ 5 tekrar
- 3,5. hız kademesinde 1 dakika, ardından 2. hız kademesinde 30 dakika canlanma ▶ 3 tekrar

Soğuma - 5 dakika:

- 1 dakika - 3,5. hız kademesinde
- 2 dakika - 3,0. hız kademesinde
- 3 dakika - 2,5. hız kademesinde
- 4-5 dakika - 2,0. hız kademesinde

1. ara ▶ 30 dakika

5 dakika ısınma

- 1 dakika - 2,5. hız kademesinde
- 2 dakika - 3,0. hız kademesinde
- 3 dakika - 3,5. hız kademesinde
- 4 dakika - 4,0. hız kademesinde
- 5 dakika - 4,5. hız kademesinde

- 4,5. hız kademesinde 1 dakika, ardından 3,0. - 5. hız kademesinde 1 dakika canlanma ▶ 5 tekrar
- 2,0. hız kademesinde 2 dakika canlanma
- 5,0. hız kademesinde 30 dakika, ardından 3,0. hız kademesinde 30 dakika canlanma ▶ 5 tekrar
- 3,0. hız kademesinde 2 dakika canlanma
- 5 Dakikalık Hız Düşürme Seti:
 - 1 dakika - 5,0. hız kademesinde
 - 2 dakika - 4,5. hız kademesinde
 - 3 dakika - 4,0. hız kademesinde
 - 4 dakika - 3,5. hız kademesinde
 - 5 dakika - 3,0. hız kademesinde

Soğuma - 2,5. hız kademesinde 3 dakika

2. ara ▶ 30 dakika

5 dakika ısınma

- 1 dakika - 2,5. hız kademesinde
- 2 dakika - 3,0. hız kademesinde
- 3 dakika - 3,5. hız kademesinde
- 4 dakika - 4,0. hız kademesinde
- 5 dakika - 4,5. hız kademesinde

- 5 Dakikalık Piramit Set:
 - 1 dakika - 3,0. hız kademesinde
 - 2 dakika - 3,5. hız kademesinde
 - 3 dakika - 4,0. hız kademesinde

- 4 dakika - 4,5 hız kademesinde
 - 5 dakika - 5,0. hız kademesinde
2. 2,5. hız kademesinde 5 dakika canlanma
 3. 5 Dakikalik Piramit Set
 - 1 dakika - 5,0. hız kademesinde
 - 2 dakika - 4,5. hız kademesinde
 - 3 dakika - 4,0. hız kademesinde
 - 4 dakika - 3,5. hız kademesinde
 - 5 dakika - 3,0. hız kademesinde
 4. 2,5. hız kademesinde 4 dakika canlanma
 5. 5,0. hız kademesinde 30 dakika, ardından 3,0. hız kademesinde 30 dakika canlanma ▶ 7 tekrar

1. ara ▶ 40 dakika

6 dakika ısınma

- 1-2 dakika - 3,5. hız kademesinde
- 2-4 dakika - 5,0. hız kademesinde
- 4-6 dakika - 6,0. hız kademesinde

1. 7,0. hız kademesinde 1 dakika, ardından 3,5. hız kademesinde 1 dakika canlanma ▶ 5 tekrar
2. 3,0. hız kademesinde 2 dakika canlanma
3. 8,0. hız kademesinde 1 dakika, ardından 2,5. hız kademesinde 1 dakika canlanma ▶ 5 tekrar
4. 3,0. hız kademesinde 2 dakika canlanma
5. Mümkün olan en yüksek hızda (hızı siz seçin) 2 dakika hızlı koşu

Soğuma - 3,0. hız kademesinde 3 dakika

2. ara ▶ 60 dakika

6 dakika ısınma

- 1-2 dakika - 3,5. hız kademesinde
- 2-4 dakika - 5,0. hız kademesinde
- 4-6 dakika - 6,0. hız kademesinde

1. 5 Dakikalik Piramit Set
 - 1 dakika - 3,0. hız kademesinde
 - 2 dakika - 4,0. hız kademesinde
 - 3 dakika - 5,0. hız kademesinde
 - 4 dakika - 6,0. hız kademesinde
 - 5 dakika - 7,0. hız kademesinde
2. 3,5. hız kademesinde 2 dakika canlanma
3. 5 Dakikalik Piramit Set
 - 1 dakika - 7,0. hız kademesinde
 - 2 dakika - 6,0. hız kademesinde
 - 3 dakika - 5,0. hız kademesinde
 - 4 dakika - 4,0. hız kademesinde
 - 5 dakika - 3,0. hız kademesinde
4. Mümkün olan en yüksek hızda (hızı siz seçin) 2 dakika hızlı koşu
5. 3,0. hız kademesinde 2 dakika canlanma
6. 7,0. hız kademesinde 2 dakika, ardından 3,5. hız kademesinde 1 dakika canlanma ▶ 5 tekrar
7. 3,0 hız kademesinde 2 dakika canlanma
8. 6,0. hız kademesinde 3 dakika, ardından 3,5. hız kademesinde 1 dakika canlanma ▶ 4 tekrar
9. 5 Dakikalik Piramit Set
 - 1 dakika - 6,0. hız kademesinde
 - 2 dakika - 5,5. hız kademesinde
 - 3 dakika - 5,0. hız kademesinde
 - 4 dakika - 4,5. hız kademesinde
 - 5 dakika - 4,0. hız kademesinde

Soğuma - 3,0. hız kademesinde 2 dakika



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör | Dovožce | Dodávateľ |
Importator | Importer | İthalatçı**

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop Holding GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

TR: Mediashop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.S. | Bayer Cd. Gülbahar Sk. | Perdemsac Plaza
No:17/43 | Kozyatağı | İstanbul | info.tr@mediashop-group.com

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline
ROW: +423 388 18 00 | HU: + 36 96 961 000 | RO: + 40 318 114 000 |
CZ: + 420 234 261 900 | SK:+ 421 220 990 800

Stand: 10/2020 | M17848 | M17849 | M17896 | M17895