



**BIEŻNIA ELEKTRYCZNA - MOTORIZED TREADMILL**  
**ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS**

**BE4200**



**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION**  
**- NÁVOD K OBSLUZE**

## UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano go tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Szczególną uwagę należy zwrócić na uchwyty piankowe, zaślepki na nogi i tapicerkę, które ulegają najszybszemu zużyciu. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.
12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.



**OSTRZEŻENIE:** PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS ZAWSZE PRZECZYTAJ WSZYSTKIE INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 40 kg

Pas bieżny – 120 x 40 cm

Rozmiar po rozłożeniu – 160x68x130 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 kg

Silnik: 1,25 hp

### KONSERWACJA

Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do wycierania krawędzi pasa i przestrzeni między pasem a krawędzią ramy. Czyść również krawędź pasa z jego spodniej strony. Czyść górną część pasa szczoteczką i wodą z mydłem lub łagodnym detergentem raz na miesiąc.

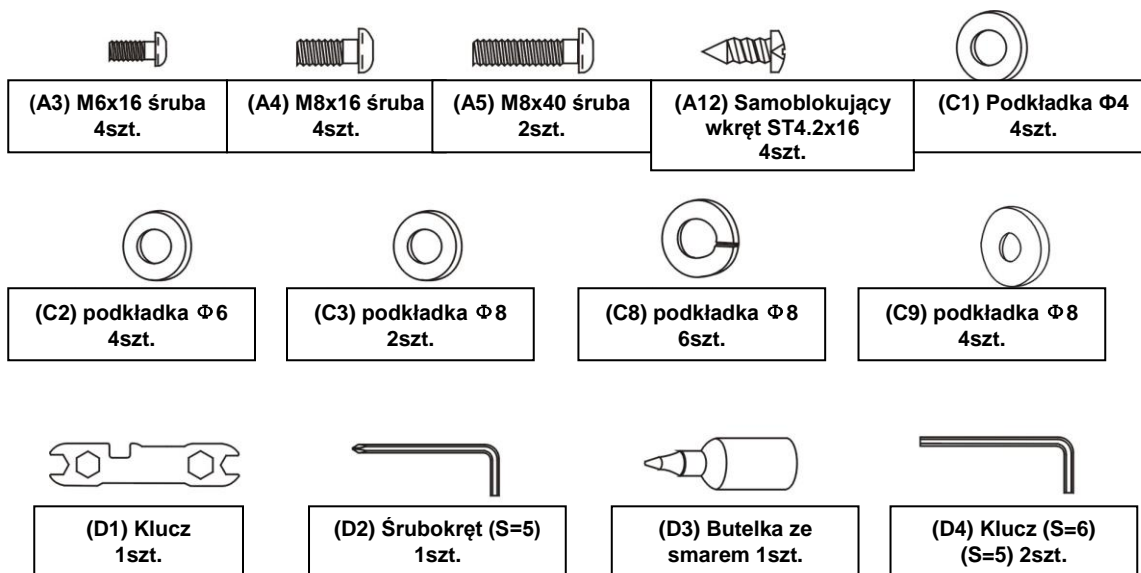
**Zanim zaczniesz znów używać bieżni, poczekaj aż urządzenie wyschnie.**

Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu. Zaleca się raz w roku zdjęcie czarnej pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.

**UWAGA: PRZED CZYSZCZENIEM/SMAROWANIEM NALEŻY WYŁĄCZYĆ WTYCZKĘ Z GNIAZDKA.**

**LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI**

Nr.	Opis	Ilość	Nr.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	A1	Śruba sześciokątna M8*12	2
2	Rama nośna	1	A2	Śruba sześciokątna M8*30	1
3	Lewy wspornik pionowy	1	A3	Śruba sześciokątna M6*16	4
4	Prawy wspornik pionowy	1	A4	Śruba sześciokątna M8*16	4
5	Lewa zaślepka ramy	1	A5	Śruba sześciokątna M8*40	2
6	Prawa zaślepka ramy	1	A6	Śruba sześciokątna M10*35	2
7	Wspornik kierownicy	1	A7	Śruba sześciokątna M8*60	2
8	Tyłna rolka	1	A8	Śruba sześciokątna M8*45	1
9	Przednia rolka	1	A9	Śruba sześciokątna M8*35	16
10	Silnik	1	A10	Śruba sześciokątna M8*75	2
11	Podstawa nośna	2	A11	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4.2*12	2
12	Gałka regulacyjna	2	A12	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4.2*16	14
13	Komputer	1	A13	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4*16	4
14	Platforma pasa bieżnego	1	A14	Śruba krzyżakowa samoblokująca półokrągła ST4.2*10	10
15	Pas bieżny	1	A15	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST5*20	8
16	Pas 6v	1	A16	Śruba krzyżakowa M4*12	2
17	Kółko	2	A17	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST4*16	2
18	Amortyzator	4	A18	Śruba krzyżakowa samoblokująca ST2.9*12	2
19	Czujnik	1	B1	Nakrętka M6	2
20	Podstawa silnika	1	B2	Nylonowa nakrętka M8	15
21	Materiał antypoślizgowy	2	B3	Nakrętka M8	4
22	Górna osłona silnika	1	B4	Podkładka zatrzymująca	2
23	Osłona podstawy silnika	1			
24	Lewa tylna zaślepka	1	C1	Płaska podkładka Φ4	12
25	Prawa tylna zaślepka	1	C2	Płaska podkładka Φ6	6
26	Osłona kierownicy	2	C3	Płaska podkładka Φ8	8
27	Φ50 Wtyczka	2	C4	Płaska podkładka Φ10	2
28	Zamknięcie	1	C5	Duża płaska podkładka Φ8	4
29	Regulowana stopka	2	C6	Duża płaska podkładka Φ4	4
30	Przewód	1	C7	Podkładka sprężynująca Φ4	6
31	Transformator	1	C8	Podkładka sprężynująca Φ8	12
32	Sterownik	1	C9	Podkładka łukowa Φ8	4
33	Klucz bezpieczeństwa	1			
34	Wtyczka	1	D1	Klucz	1
35	J50*25 Kwadratowa wtyczka	2	D2	Śrubokręt	1
36	Nakrętka	2	D3	Butelka ze smarem	1
37	Stojan	4	D4	Klucz (s=6/ s=5)	1

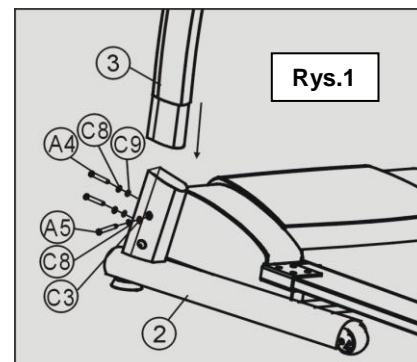


## **INSTRUKCJA MONTAŻU**

Przed rozpoczęciem montażu upewnij się że masz wystarczającą ilość miejsca.  
Zaleca się aby montaż przeprowadzały co najmniej dwie osoby.  
Wsporniki są oznaczone symbolami „L” (lewy) i „R” (prawy).

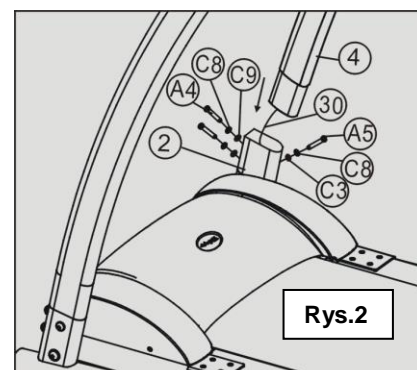
### **KROK 1 MONTAŻ LEWEGO WSPORNIKA.**

Wsuń lewy wspornik (3) do ramy nośnej (2). Połącz je dwiema śrubami (A4), podkładkami (C8) i (C9) (z przodu) oraz śrubą (A5) i podkładkami (C8) i (C3) (z boku). Nie dokręcaj ich zbyt mocno.



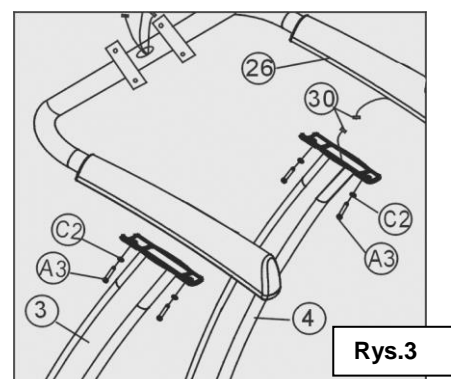
### **KROK 2 MONTAŻ PRAWEGO WSPORNIKA**

Wsuń przewód (30) do otworu w prawym wsporniku (4). Wsuń prawy wspornik do ramy nośnej (2). Połącz je dwiema śrubami (A4), podkładką (C8) i (C9) (z przodu) oraz śrubą (A5), podkładką (C8) i (C3) (z boku). Nie dokręcaj zbyt mocno.



### **KROK 3 MONTAŻ WSPORNIKA KIEROWNICY**

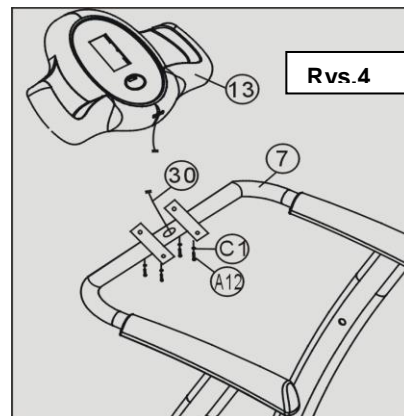
- Połącz przewód (30) z prawego wspornika z przewodem (30) wychodzącym z osłony kierownicy (26). Nadwyżkę przewodu wciśnij do prawego wspornika.
- Przykręć wspornik kierownicy (7) do lewego i prawego wspornika (3 i 4) korzystając z czterech zestawów śrub (A3) i podkładek (C2). Następnie mocno dokręć wszystkie śruby z tego i powyższych kroków.



#### KROK 4 MONTAŻ KOMPUTERKA

1. Połącz przewód (30) wychodzący z kierownicy (7) z przewodem wychodzącymi z komputerka (13).
2. Przymocuj komputerek do kierownicy korzystając z czterech zestawów śrub (A12) i podkładek (C1).

Upewnij się czy wszystkie śruby są mocno dokręcone i czy bieżnia jest poprawnie złożona.



#### PRZYGOTOWANIE DO PRACY

1. Sprawdź czy napięcie w twoim gniazdku jest odpowiednie i czy gniazdko posiada uziemienie. Porusz pasem bieżnym i sprawdź czy swobodnie się porusza.
2. Jeden koniec kabla zasilającego umieść w gniazdku z przodu bieżni, drugi koniec w gniazdku elektrycznym. W odpowiednim miejscu na komputerze umieść klucz bezpieczeństwa.
3. Przetłącz przycisk z pozycji „0” na „1”. Komputer powinien wyświetlić zero, pas bieżny nie powinien się poruszać.
4. Przetłącz przycisk z pozycji „OFF” (wyłączony) na „ON” (włączony). Pas bieżny powinien powoli zacząć się przesuwać. Sprawdź czy komputer i pas bieżny działają prawidłowo.
5. Wciśnij przycisk „SPEED QUICK” (prędkość) i obserwuj pas oraz wyświetlacz komputera. Jeśli pas porusza się nieprawidłowo, wyłącz urządzenie i dostosuj jego ustawienia korzystając ze wskazówek z dalszej części tej instrukcji „KONSERWACJA, MOŻLIWE USTERKI I ICH ROZWIĄZANIA”.
6. Sprawdź czy wszystkie przyciski komputera działają prawidłowo.
7. Po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa, bieżnia powinna natychmiast się zatrzymać. Zacznie ponownie pracować po ponownym umieszczeniu klucza na miejscu.
8. Jeśli chcesz zakończyć pracę urządzenia, przetłącz przycisk na pozycję „OFF” (wyłączony), a następnie wyłącz zasilanie drugim przyciskiem - tak aby znajdował się w pozycji „0”.

#### INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Po złożeniu i przygotowaniu bieżni do pracy, możesz rozpocząć ćwiczenia.

1. Włącz przycisk uruchamiający bieżnię i umieść w odpowiednim miejscu klucz bezpieczeństwa.
2. Stań na nieruchomych krawędziach pasa bieżnego i przypnij klucz bezpieczeństwa do swojego ubrania w okolicy pasa.
3. Wciśnij „ON/OFF”, bieżnia zacznie się przesuwać z najmniejszą możliwą prędkością. Możesz teraz wejść na pas bieżny i zacząć marsz.
4. Naciskając przycisk „SPEED UP”, zwiększysz prędkość poruszania się bieżni. Aktualną prędkość odczytasz na komputerze. Proponujemy, aby przez pierwsze 2-3 minuty, korzystać z małych prędkości, a po przyzwyczajeniu się do poruszania na bieżni, zwiększyć prędkość korzystając z przycisku „SPEED UP”. Możesz korzystać z bieżni trzymając się uchwytów lub biec swobodnie z rękami z dala od kierownicy. Największa możliwa prędkość poruszania się pasa bieżnego to 10km/h.
5. Podczas ćwiczeń, na komputerze wyświetlają się – prędkość, czas, odległość i zużyte kalorie.
6. Gdy chcesz zakończyć ćwiczenie, zmniejsz prędkość i biegaj powoli jeszcze przez 2-3 minuty aby wyrównać puls i pozwolić mięśniom odpocząć.
7. Jeśli utracisz równowagę podczas biegu z dużą prędkością, wyciągnij klucz bezpieczeństwa, a bieżnia natychmiast przestanie się poruszać.
8. Podczas ćwiczeń staraj się trzymać środkowej części pasa. Biegając bliżej lewej lub prawej krawędzi możesz wykrzywić urządzenie lub doprowadzić do przesunięcia się pasa.
9. Po zakończeniu ćwiczeń wciśnij przycisk „ON/OFF”. Aby ponownie włączyć urządzenie naciśnij przycisk „ON/OFF” po raz drugi. Pamiętaj jednak, że przerwa pomiędzy wyłączeniem a ponownym uruchomieniem bieżni powinna wynieść co najmniej 1 minutę.

UWAGA: Aby uniknąć zalania i uszkodzenia konsoli z komputerem, do uchwytu wkładaj jedynie zakręcone butelki z napojami.

#### INSTRUKCJA SKŁADANIA, ROZKŁADANIA I PRZENOSZENIA BIEŻNI

##### Składanie bieżni:

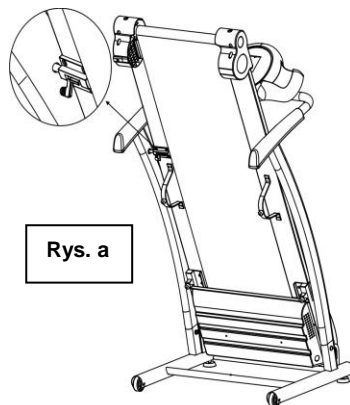
Unieś podstawę bieżni aż do momentu, gdy podstawa będzie w pionie i przymocuj ją do ramy na rysunku a.)

##### Rozkładanie bieżni

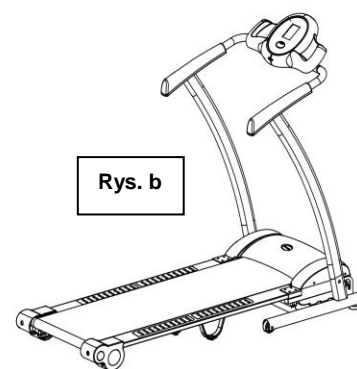
Odbezpiecz blokadę podstawy i delikatnie opuść ją podłogę (jak na rysunku b.)

##### Przenoszenie bieżni.

Naciśnij poręcze tak aby unieść podstawę nad ziemię i trzymając po obu stronach ostrożnie przemieść bieżnię w wybrane miejsce.



Rys. a



Rys. b

(jak  
na

## KOMPUTER

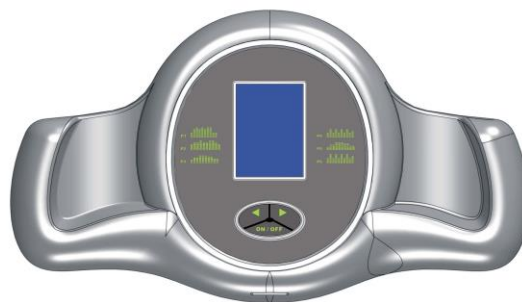
**Calorie /Kalorie/:** 0-999 kcal  
**Distance /Odległość/:** 0-99.99 km  
**Time /Czas/:** 0-99 minut: 59 sekund  
**Speed /Prędkość/:** 1.0-10KM/H  
**Klucz bezpieczeństwa:** Gdy klucz wysunie się z urządzenia podczas ćwiczeń, wartości wyzerują się.

### On/Off /włączony/wyłączony/:

Po wciśnięciu i odczekaniu 3 sekund, bieżnia ruszy i rozpocznie się mierzenie czasu. Prędkość początkowa wynosi 1km/h. Po ponownym wciśnięciu, bieżnia zatrzyma się i urządzenie przejdzie w stan czuwania.

**Speed up:** Każde wciśnięcie klawisza zwiększy prędkość bieżni o 0.2 km/h.

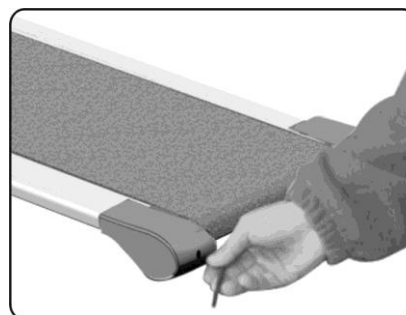
**Speed down:** Każde wciśnięcie klawisza zmniejszy prędkość bieżni o 0.2 km/h.



**OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania tętna (jeśli posiada) mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

## KONSERWACJA, MOŻLIWE USTERKI I ICH ROWIAZANIE

1. Powierzchnia bieżni powinna być utrzymywana w czystości. Zawsze odłączaj zasilanie przed przystąpieniem do mycia. Czyść urządzenie miękką i wilgotną szmatką.
2. Pas bieżny został odpowiednio wycentrowany podczas procesu produkcji. Jednakże w czasie transportu lub podczas użytkowania, może się przemieścić. Przed przystąpieniem do regulacji, pamiętaj o odłączeniu zasilania. Umieść pas bieżny dokładnie na środku platformy i wyreguluj dokręcając lub luzując lewą i prawą śrubę w tylnej rolce, korzystając ze śrubokręta jak pokazano na rysunku obok. Najlepiej dokręcać śruby po pół obrotu z każdej strony. Włącz bieżnię aby sprawdzić czy pas porusza się prawidłowo przy prędkości 4-5 km/h.
3. Po około 100 godzinach użytkowania, zużywa się smar pomiędzy pasem bieżnym a platformą pasa. Regularnie smaruj platformę a po zakończeniu wyreguluj pas.
4. Po długim i częstym użytkowaniu, pas może się naciągnąć i zacinać. Należy wtedy wyregulować jego napięcie prawą i lewą śrubą w tylnej rolce do momentu aż pas zacznie przesuwac się swobodnie i równo.



### UWAGA:

1. Wysoki poziom bezpieczeństwa sprzętu sportowego, może zostać zachowany jedynie dzięki regularnym kontrolom uszkodzeń i zużycia.
2. Wymieniaj uszkodzone części natychmiast po dostrzeżeniu usterek i/lub nie korzystaj z urządzenia do momentu naprawy.
3. **Poziom hałasu bieżni obciążonej jest wyższy niż bieżni nieobciążonej!**

### BŁĘDY:

#### Er01: Błąd sygnalizowany przez czujnik prędkości.

Jeśli po 6 sekundach od momentu uruchomienia bieżni, czujnik prędkości wykryje jakikolwiek błąd, urządzenie zatrzyma się. Komputer powróci w stan czuwania, a na wyświetlaczu pojawi się symbol Er01.

#### Er02: Błąd przeciążenia.

Jeśli silnik jest przeciążony, na wyświetlaczu pojawi się ikona Er01 i urządzenie zatrzyma się.

#### Er03: Błąd braku odpowiedzi.

Kiedy komputer i sterownik nie przesyłają między sobą informacji, na wyświetlaczu pojawi się Er03.

#### Er04: Błąd źródła prądu.

Kiedy sterownik nie otrzymuje sygnału zasilania, na wyświetlaczu pojawi się Er04.

Błąd	Powód	Działanie
1. Zasilanie jest włączone ale na wyświetlaczu komputera nic się nie pojawia.	1. Urządzenie jest niewłaściwie podłączone. 2. Przycisk ochrony przed przeciążeniem jest wyłączony. 3. Transformator jest włożony nieprawidłowo. 4. Bezpiecznik w sterowniku jest przepalony.	1. Podłącz urządzenie poprawnie. 2. Włącz przycisk. 3. Sprawdź i włóż transformator ponownie. 4. Wymień bezpiecznik.
2. Błąd Er01	1. Czujnik prędkości jest uszkodzony lub zamontowany niewłaściwie. 2. Optoizolator w sterowniku jest uszkodzony. 3. Inna część układu scalonego jest uszkodzona.	1. Sprawdź poprawność zamontowania czujnika lub wymień go. 2. Wymień sterownik lub optoizolator. 3. Wymień sterownik.
3. Błąd Er02	1. Silnik jest przeciążony. 2. Opór na rolkach jest zbyt duży. 3. Sterownik jest uszkodzony.	1. Wymień silnik. 2. Nasmaruj rolkę lub ją wymień. 3. Wymień sterownik.



Błąd	Powód	Działanie
4. Błąd Er03	1. Błąd połączeń przewodów. 2. Optoizolator jest uszkodzony. 3. Komputer jest uszkodzony.	1. Sprawdź połączenia przewodów pomiędzy komputerem i sterownikiem. 2. Wymień sterownik lub optoizolator. 3. Wymień komputer.
5. Błąd Er04	1. Silnik nie jest poprawnie zamontowany lub jest uszkodzony (obwód został przerwany). 2. Przekaznik w sterowniku jest uszkodzony. 3. Mostek sterownika jest uszkodzony. 4. Inna część (poza układem scalonym) jest uszkodzona.	1. Sprawdź poprawność montażu lub wymień silnik. 2. Wymień sterownik lub przekaznik. 3. Wymień sterownik lub mostek. 4. Wymień sterownik.
6. Bez obciążenia urządzenie działa poprawnie, z obciążeniem ciężko rusza i się zatrzymuje.	1. Moment obrotowy sterownika jest zbyt mały. 2. Pas bieżny jest zbyt luźny. 3. Silnik jest uszkodzony.	1. Dostosuj moment obrotowy. 2. Wyreguluj pas. 3. Wymień silnik.

### ZAKRES STOSOWANIA

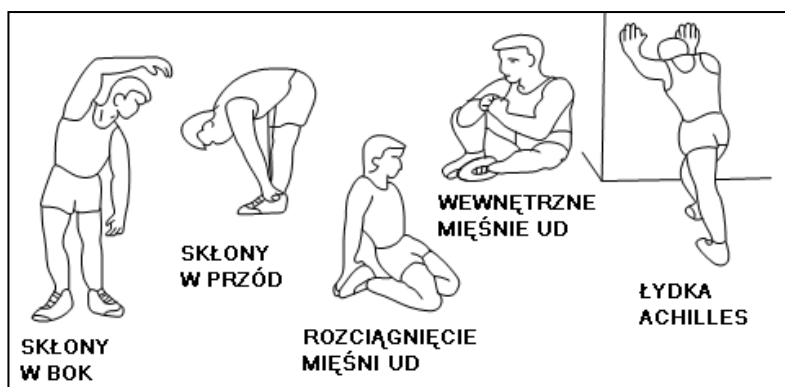
Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg. **Bieżnia elektryczna BE4200 nie jest urządzeniem przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji.**

### INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

#### 1. Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



#### 2. Pozycja



Wejź na pas bieżny, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunki obok).

Mimo naszych wysiłków by zapewnić najlepszą jakość produktów, mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl

www.hms-fitness.pl



## KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: .....

Kod EAN: .....

Data sprzedaży: .....

.....  
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

### WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
  - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
  - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
  - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
  - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
  - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
  - niewłaściwy montaż i konserwacja,
  - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
  - Upływu terminu ważności,
  - samodzielnych napraw,
  - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków, serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem i konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH**

### ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)



## MANUAL INSTRUCTION

### IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.
12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.



**WARNING:** READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

### SPECIFICATIONS

Weight – 40 kg  
Running belt – 120 x 40 cm  
Dimensions – 160x68x130cm  
Maximum weight of user – 100 kg  
Motor: 1,25 hp

### MAINTENANCE

Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month.

#### **Allow to dry before using.**

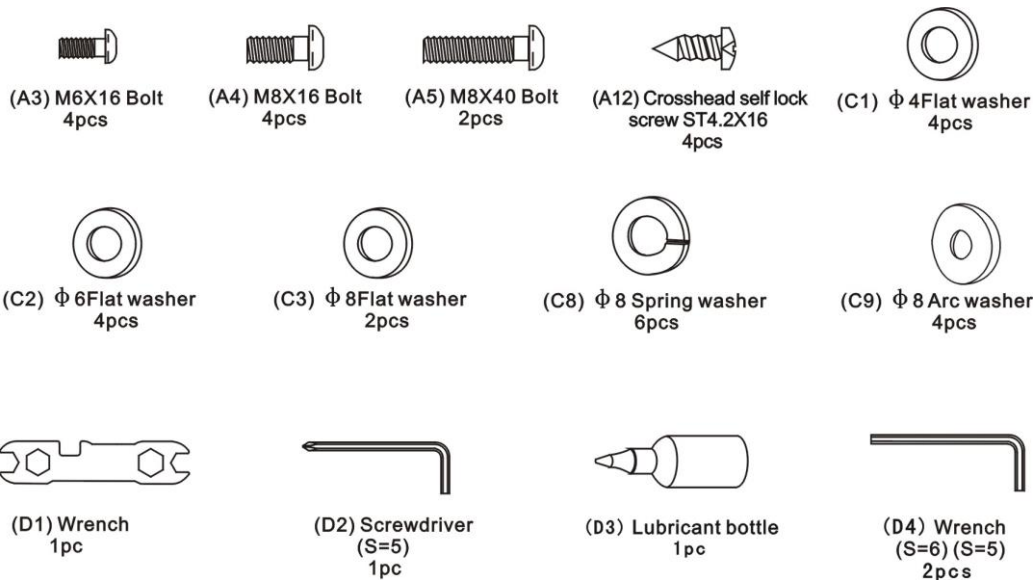
On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent build-up. Once a year, you should remove the black motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.

**WARNING --UNPLUG POWER CORD BEFORE CLEANING/LUBRICATING.**

### CONTENT CHECK LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Base frame	1	A1	Hex screw M8*12	2
2	Support frame	1	A2	Hex screw M8*30	1

3	Left support tube	1	A3	Hex screw M6*16	4
4	Right support tube	1	A4	Hex screw M8*16	4
5	Left end cap frame	1	A5	Hex screw M8*40	2
6	Right end cap frame	1	A6	Hex screw M10*35	2
7	Handlebar support frame	1	A7	Hex screw M8*60	2
8	Rear roller	1	A8	Hex screw M8*45	1
9	Front roller	1	A9	Hex screw M8*35	16
10	Motor	1	A10	Hex screw M8*75	2
11	Running deck support base	2	A11	Cross head self-lock bolt ST4.2*12	2
12	Eyebolt(Adjustable pole)	2	A12	Cross head self-lock bolt ST4.2*16	14
13	Computer	1	A13	Cross head half round bolt ST4*16	4
14	Running deck	1	A14	Cross head half round self-lock bolt ST4.2*10	10
15	Running belt	1	A15	Cross head self-lock bolt ST5*20	8
16	6v belt	1	A16	Cross blot M4*12	2
17	Wheel	2	A17	Cross head self-lock bolt ST4*16	2
18	Cushion	4	A18	Cross head self-lock bolt ST2.9*12	2
19	Finger-shape sensor permanent seat	1	B1	Nut M6	2
20	Motor base	1	B2	Nylon nut M8	15
21	Skid-proof fabric	2	B3	Nut M8	4
22	Upper motor cover	1	B4	stopping washer	2
23	Base motor cover	1			
24	Left rear end cap	1	C1	Flat washer $\Phi$ 4	12
25	Right rear end cap	1	C2	Flat washer $\Phi$ 6	6
26	Handlebar (cover)	2	C3	Flat washer $\Phi$ 8	8
27	$\Phi$ 50 tube plug	2	C4	Flat washer $\Phi$ 10	2
28	Locker	1	C5	Big flat washer $\Phi$ 8	4
29	Adjustable foot pad	2	C6	Big flat washer $\Phi$ 4	4
30	Wire (power / control wire)	1	C7	Spring washer $\Phi$ 4	6
31	Transformer	1	C8	Spring washer $\Phi$ 8	12
32	Driver(PCB)	1	C9	Arc washer $\Phi$ 8	4
33	Safety key	1			
34	Power plug	1	D1	Wrench	1
35	J50*25 square plug	2	D2	Screwdriver	1
36	Lock nut	2	D3	Lubricant bottle	1
37	Stator	4	D4	Wrench (s=6/ s=5)	1



## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Please make sure the space is big enough to install the treadmill and recommend another person to help install it. L&R upright had attached the "L", "R" label.

### (1). Assemble the left upright

Insert the Left support tube (3) into the Support frame (2) with two Hex screw M8\*16 (A4), Spring washer Φ8 (C8) and Curved washerΦ8 (C9) in front, and Hex screw M8\*40 (A5), Spring washer Φ8 (C8) and Flat washer Φ8 (C3) from the side. Do not tighten them. (See fig 1)

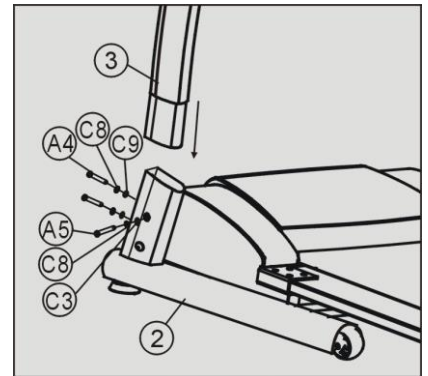


Figure 1

### (2). Assemble the right upright

Pull the Wire (power / control wire) (30) to Right support tube (4), insert the right support tube to the Support frame (2), secure them with two Hex screw M8\*16 (A4), Spring washer Φ8 (C8) and Curved washerΦ8 (C9) in front, and Hex screw M8\*40 (A5), Spring washer Φ8 (C8) and Flat washer Φ8 (C3) from the side. Do not tighten them. (See fig 2)

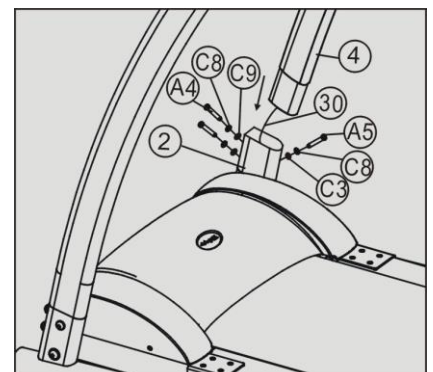


Figure 2

### (3). Assemble handlebar support

#### 1. Connect the Wire (power / control wire)

Connect the Wire (power / control wire) (30) from Right support tube (4) to the Wire (power / control wire) (30) comes from Handlebar cover (26), press the surplus cable to right support tube. (See fig 3)

#### 2. Connect the Screws

Neaten the wires and secure the Handlebar support frame (7) to the Left & right support tube (3/4) with 4 sets of Hex screw M6\*16 (A3), Flat washer Φ6 (C2) (See fig 3). And then tighten all screws in above steps.

(Attention: Don't press the wire while connecting the screws.)

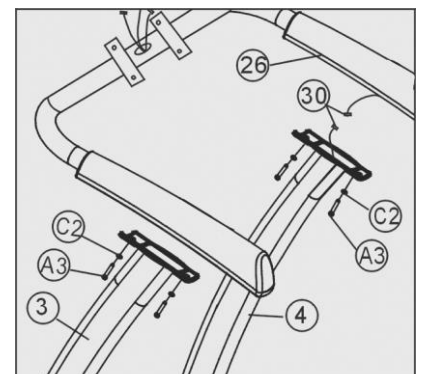


Figure 3

#### (4). Assemble the computer

##### 1.Connect the wire

Connect the Wire (power / control wire) (30) from Handlebar support frame (7) and with wires from Computer (13) and then press the wires to the computer or handlebar support frame. (See picture 4)

##### 2.Connect bolts

Connect the Computer (13) to Handlebar support frame (7) with 4 sets of Cross head self-lock bolt ST4.2\*16 (A12), Flat washer  $\Phi 4$  (C1).

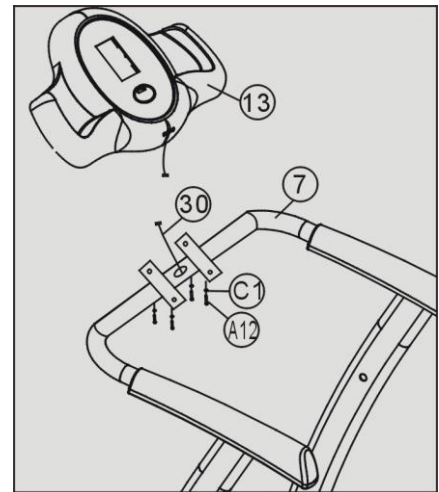


Figure 4

#### FOLDING INSTRUCTIONS

- 1) Folding:** The treadmill is foldaway. Lift the end of the main frame and fold upwards to lock the deck with the support frame. (See figure a)
- 2) Moving:** Press the handrails to make the front base foot away from the ground then push the treadmill after folding.
- 3) When you want to put the treadmill to the work position, please unlock the deck and handle carefully to put it on the floor (see figure b)**

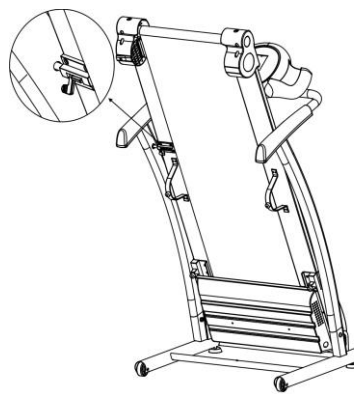


Figure a



Figure b

#### ADJUSTMENT

1. Ask the authorized service representative or professional technician to check if the voltage is suitable, and if the grounded wire is reliable. Pull the running belt by your hand and check if it turns freely, without screech.
2. Insert one end of the power line into the socket at the forefront of treadmill; plug the other end in the electrical outlet. Put the emergency stop key on to the corresponding place on the computer.
3. Turn on the switch from "0" to "1", the computer displays zero, the running belt do not move.
4. Press the "ON/OFF" key, the treadmill runs slowly, check if the computer and running belt work normally.
5. Press the "SPEED QUICK" key, and observe the status of the running belt and display on the computer. Please turn off the machine if the belt runs defectively, adjust it following the rules in "MAINTENANCE AND MALFUNCTION TREATMENT".
6. Check all the functions keys on the computer.
7. Pull out emergency stop key, the treadmill should stop immediately; it'll work when you put it on again.
8. Press the "ON/OFF" key, the treadmill will stop, and then turn off the switch if you want to finish your exercise.

#### OPERATION INSTRUCTION

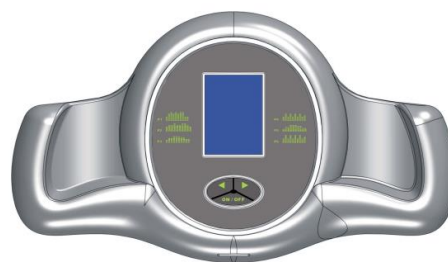
After assembly and adjustment you can use the treadmill:

1. Turn on the electrical outlet switch, and put the emergency stop key onto the corresponding place on the computer.
2. Stand on the side extrusions; clip the safety key to your clothing at your waist.
3. Press the "ON/OFF" key, the treadmill runs at a lower speed, you can step on the belt and walk slowly. The lowest speed is around.
4. Press the "SPEED UP", speed of the running belt starts to increase and you can read the speed on the computer. You can run slowly for 2~3 minutes, and then press "SPEED UP" to preset speed. You can run freely with hands away from the handrails when you feel well.( The fastest speed can be achieved 10KM/H)
5. You can directly see the speed, time, distance, and calorie from the computer display during exercising.
6. Slowdown when you want to finish your exercise, and run slowly for 2~3 minutes to make your heart rate and muscle turn to normal.
7. If you can't keep balance while running at a high speed, you can pull off the emergency stop key, and the treadmill will stop immediately.
8. Do not step on the running belt to right or left during exercise, or else the running belt will be aberrancy.
9. After exercising, slowdown and press "ON/OFF" key to stop the treadmill. If you want to restart the treadmill, press "ON/OFF" key (But the interval between start and stop should be more than 1 minute).

**ATTENTION:** Reduce the possibility of shock for the console, please keep dry. To prevent liquid poured to console, the bracket only placed seal bottles.

### **COMPUTER INSTRUCTION**

- Calorie:** 0-999 kcal
- Distance:** 0-99.99 km
- Time:** 0-99 minutes: 59 seconds
- Speed:** 1.0-10KM/H
- Safety key:** When Emergency stop key falls off during operation the treadmill will stop and index of the computer will be zero.
- On/Off:** Press it, time will count down 3 seconds, the treadmill starts, the speed is 1KM/H. Press it again, the treadmill will stop and turn into ready status.
- Speed up:** Press this button to increase speed 0.2 km/hr per time.
- Speed down:** Press this button to decrease speed 0.2 km/hr per time.



**WARNING** Heart rate monitoring systems (if equipped) may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

#### **Warning:**

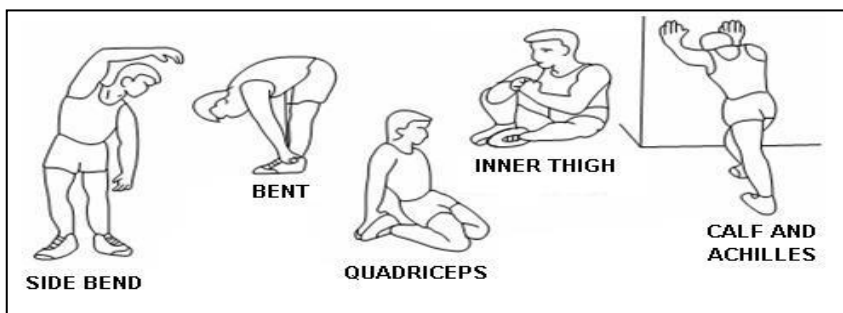
- 1) **The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. pins, connection points.**
- 2) **Please replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.**
- 3) **Noise emission under load is higher than without load!**

### **TERMS OF REFERENCES**

Motorized treadmill is used for legs training. Treadmill BE4200 is H class item. Unit is not intended for therapy or rehabilitation.

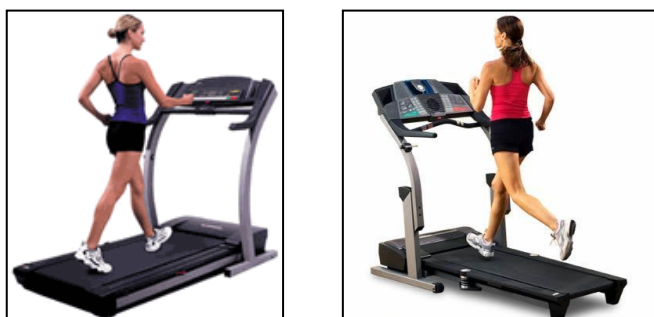
### **TRAINING INSTRUCTION**

#### **1. Warm-Up**



To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.

#### **2. Position**



Step on the running belt, you may put your hands on the handle bar. Keep your back straight during exercises. You may walk or run (look at the pictures).

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.  
ul. Św. Elżbiety 6  
41-905 Bytom  
abisal@abisal.pl

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

[www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)

## NÁVOD K OBSLUZE

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

**Výrobek je určen pouze k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěná optimální bezpečnost. Zásady, které je potřeba dodržovat:**

1. Před započatím tréninku se poraďte s lékařem za účelem vyloučení překážek ve využívání tohoto cvičebního zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné v případě užívání léků majících vliv na činnost srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Je to také nezbytné u osob starších 35 let a osob majících zdravotní potíže.
2. Před započatím tréninku proveďte vždy rozcvičku.
3. Všímejte si znepokojujících signálů. Nesprávné nebo nadměrné cvičení je nebezpečné pro zdraví. Pokud se v průběhu tréninku objeví bolesti hlavy nebo závratě, bolest na hrudníku, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojující projevy, je potřeba trénink okamžitě přerušit a poradit se s lékařem. Úrazy mohou být způsobené nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení je potřeba postavit na suchém a rovném povrchu. Z nejbližšího okolí zařízení je potřeba odstranit veškeré ostré předměty. Zařízení je potřeba chránit před vlhkostí a eventuální nerovnosti podlahy je potřeba vyrovnat. Je doporučeno používat speciální antiskluzový podklad, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor kolem zařízení by neměl dosahovat do vzdálenosti menší než 0,6 m a větší než je dostupná tréninková plocha. Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro bezpečné sestoupení ze zařízení. Tam, kde se nacházejí dvě tato zařízení vedle sebe, může dojít k podělení volného prostoru.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započatím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.
12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. Zařízení spadá do kategorie H podle normy **EN ISO 20957-1**. Není možné jej využívat jako terapeutické zařízení.
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti bez dozoru udržujte v bezpečné vzdálenosti od zařízení.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započatím montáže je potřeba zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.



**UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA PŘEČÍST SI ŘÁDNĚ NÁVOD. NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.**

### TECHNICKÉ ÚDAJE:

Hmotnost netto –40 kg

Běžecský pás – 40 x 120 cm

Rozměry po rozložení – 160x68x130 cm

Maximální zatížení výrobku –100 kg

Silník: 1,25 hp

### ÚDRŽBA

Používejte měkký a vlhký hadřík k utírání okraje pásu a prostoru mezi pásem a okrajem rámu. Čistěte také okraj pásu z jeho spodní strany. Jednou měsíčně čistěte horní část pásu kartáčkem a vodou s mýdlem nebo jemným detergentem.

**Než začnete běžecský trenážér opět používat, počkejte, až vyschne.**

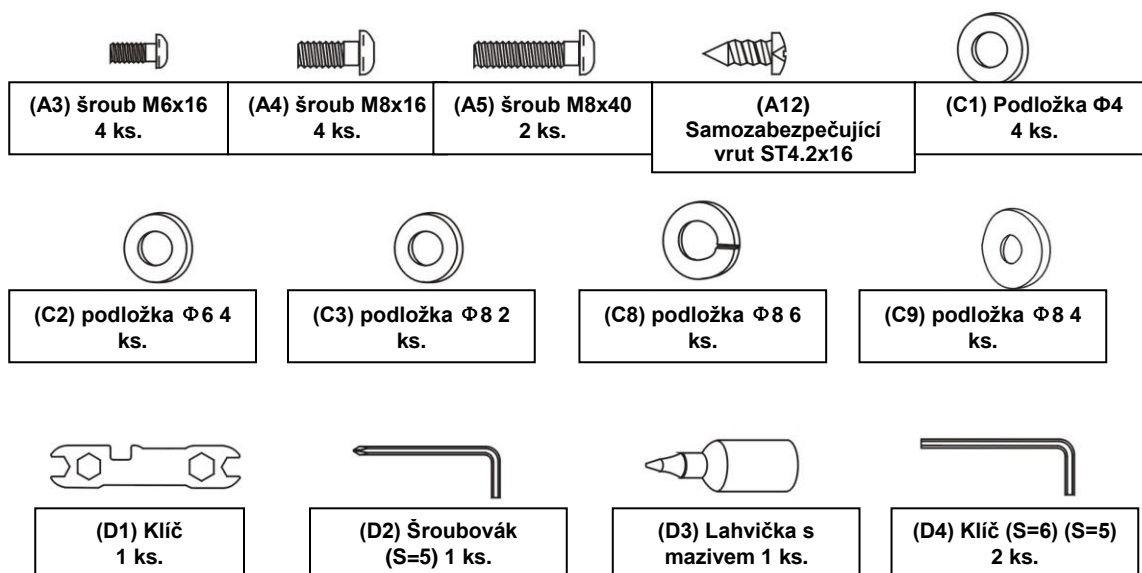
Min. jednou měsíčně pod zařízením vysávejte a předcházejte tak hromadění se prachu. Doporučujeme min. jednou ročně stáhnout černý kryt motoru a odstranit prach, který se zde může hromadit.

**POZOR: PŘED ČIŠTĚNÍM/PROMAZÁNÍM VYTÁHNĚTE ŠŇŮRU ZE ZÁSUVKY.**



## SEZNAM ČÁSTÍ A NÁŘADÍ

Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	A1	Šestihranný šroub M8*12	2
2	Nosný rám	1	A2	Šestihranný šroub M8*30	1
3	Levá vertikální podpěra	1	A3	Šestihranný šroub M6*16	4
4	Pravá vertikální podpěra	1	A4	Šestihranný šroub M8*16	4
5	Levá zátka rámu	1	A5	Šestihranný šroub M8*40	2
6	Pravá zátka rámu	1	A6	Šestihranný šroub M10*35	2
7	Vzpěra řídítek	1	A7	Šestihranný šroub M8*60	2
8	Zadní váleček	1	A8	Šestihranný šroub M8*45	1
9	Přední váleček	1	A9	Šestihranný šroub M8*35	16
10	Motor	1	A10	Šestihranný šroub M8*75	2
11	Nosný podstavec	2	A11	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4.2X12	2
12	Otočný knoflík	2	A12	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4.2X16	14
13	Počítač	1	A13	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4X16	4
14	Plošina běžeckého pasu	1	A14	Samozabezpečující půlkulatý křížový šroub Phillips ST4.2X10	10
15	Běžecký pas	1	A15	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST5*20	8
16	Pas 6v	1	A16	Šroub křížový M4*12	2
17	Kolečko	2	A17	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST4X16	2
18	Amortizátor	4	A18	Samozabezpečující šroub křížový Phillips ST2.9X12	2
19	Čidlo	1	B1	Matice M6	2
20	Ložisko motoru	1	B2	Nylonová matice M8	15
21	Protiskluzový materiál	2	B3	Matice M8	4
22	Horní kryt motoru	1	B4	Pojistná podložka	2
23	Kryt motorového ložiska	1			
24	Levá zadní zátka	1	C1	Plochá podložka Φ4	12
25	Pravá zadní zátka	1	C2	Plochá matice Φ6	6
26	Kryt řídítek	2	C3	Plochá matice Φ8	8
27	Vidlice Φ50	2	C4	Plochá matice Φ10	2
28	Uzavírání	1	C5	Plochá matice velká Φ8	4
29	Nastavitelná noha	2	C6	Plochá matice velká Φ4	4
30	Kabel	1	C7	Pružinová podložka Φ4	6
31	Napájecí adaptér	1	C8	Pružinová podložka Φ8	12
32	Kontrolér	1	C9	Matice oblouková Φ8	4
33	Bezpečnostní klíč	1			
34	Vidlice	1	D1	Klíč	1
35	Čtvercová vidlice J50*25	2	D2	Šroubovák	1
36	Matice	2	D3	Lávička s mazivem	1
37	Stojan	4	D4	Klíč (s=6/ s=5)	1

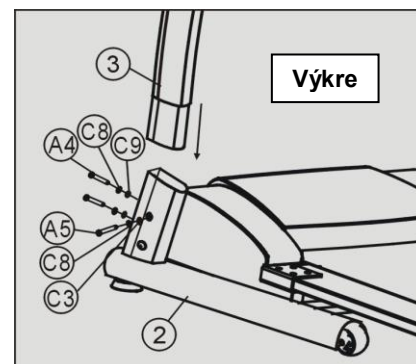


## MONTÁŽNÍ POKYNY

Před zahájením montáže ujistěte se, že máte dost místa.  
Doporučujeme provádění montáže dvěma osobami.  
Podpěry jsou označeny symboly „L” (levá) a „R” (pravá).

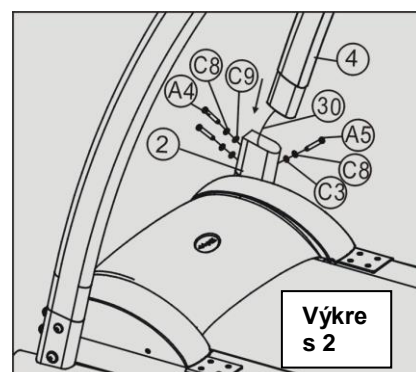
### KROK 1. MONTÁŽ LEVÉ PODPĚRY.

Zasuňte levou podpěru (3) dovnitř nosního rámu (2). Spojte obě části dvěma šrouby (A4), podložkami (C8) a (C9) (ve předu) a také šroubem (A5) a podložkami (C8) a (C3) (na boku). Šrouby příliš nedotahujte.



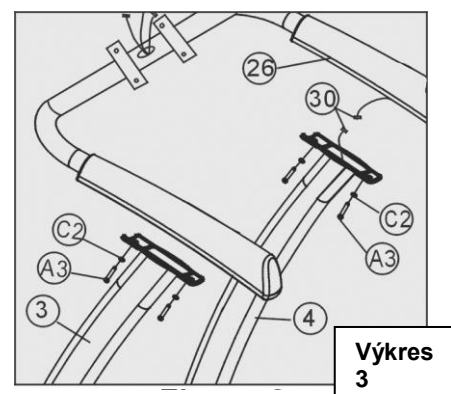
### KROK 2. MONTÁŽ PRAVÉ PODPĚRY

Zasuňte kabel (30) do otvoru v pravé podpěře (4). Zasuňte pravou podpěru dovnitř nosního rámu (2). Spojte obě části dvěma šrouby (A4), podložkou (C8) a (C9) (ve předu) a také šroubem (A5), podložkou (C8) a (C3) (na boku). Šrouby příliš nedotahujte.



### KROK 3. MONTÁŽ PODPĚRY ŘÍDÍTEK

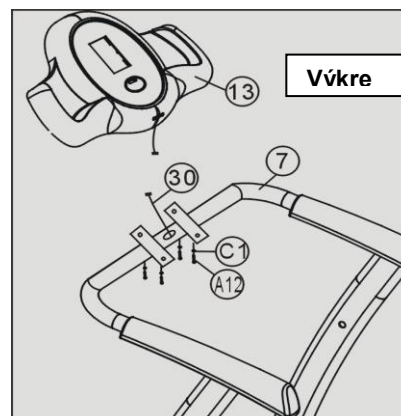
3. Spojte kabel (30) z pravé podpěry s kabelem (30) ve krytu řídicíků (26). Přebytečnou délku kabelu schovejte uvnitř levé podpěry.
4. Přišroubujte podpěru řídicíků (7) k levé a pravé podpěře (3 a 4) pomocí čtyř souprav šroubů (A3) a podložek (C2). Následně řádně dotáhněte všechny šrouby zmíněné v tom a předchozích krocích.



#### KROK 4. MONTÁŽ POČÍTAČE

3. Připojte kabely počítače (30) vycházející z řídicích (7) s výstupním kabelem počítače (13).
4. Připevněte počítač k řídicím pomocí čtyř souprav šroubů (A12) a podložek (C1).

Ujistěte se, že jsou všechny šrouby řádně dotažené a běžecký pas je správně zmontovaný.



#### PŘIPRAVA K PRÁCI

1. Zkontrolujte zda ve Vaší zásuvce je správné napájecí napětí a je-li zásuvka uzemněná. Zkuste pochyb běžícího pasu a zkontrolujte zda se pochybuje bez odporů.
2. Jeden konec připojovacího kabelu umístěte v zásuvce ve předu běžeckého trenažeru a druhý v elektrické zásuvce. Bezpečnostní klíč umístěte ve vhodném místě počítače.
3. Přepněte přepínač s pozici „0“ do pozici „1“. Na počítači by se měla zobrazit nula a běžící pas by se neměl zatím pochybovat.
4. Přepněte přepínač z pozici „OFF“ (vypnuto) do pozici „ON“ (zapnuto). Běžící pas měl by se začít zvolna posouvat. Zkontrolujte jestli počítač a běžecký pas fungují správně.
5. Stiskněte tlačítko „SPEED QUICK“ (rychlost) a sledujte pas a obrazovku počítače. Pokud pas se nepochybuje správně, vypněte zařízení a přizpůsobte jej nastavení dle pokynů uvedených v další části této instrukce „ÚDRŽBA, MOŽNÉ CHYBY A JEJÍCH ŘEŠENÍ“.
6. Zkontrolujte jestli všechny tlačítka počítače správně fungují.
7. Po odstranění bezpečnostního klíče běžící pas měl by se okamžitě zastavit. Pas začne opět fungovat po umístění klíče na jeho místě.
8. Jakmile chcete ukončit práci zařízení přepněte tlačítko na pozici „OFF“ (vypnuto), a následně vypněte napájení druhým tlačítkem -přepněte jej na pozici „0“.

#### NÁVOD NA POUŽIVÁNÍ

Po zmontování a přípravě běžícího pasu k používání můžete začít s cvičením.

1. Přepněte tlačítko spouštějící běžecký pas a umístěte bezpečnostní klíč na správném místě.
2. Staňte na nepohyblivých částech běžícího pasu a připevněte bezpečnostní klíč ke svému oblečení někde blízko pasu.
3. Jakmile stisknete tlačítko „ON/OFF“ běžecký pas se začne přesouvat z nejmenší možnou rychlostí. Teď můžete vstoupit na pas běžeckého trenažeru.
4. Stisknutím tlačítka „SPEED UP“, můžete zvýšit rychlost pochybu pasu. Rychlost bude průběžně zobrazená na obrazovce počítače. Doporučujeme abyste první 2 až 3 minuty používali trenažer jen při malých rychlostech a jakmile se zvyknete na pochyb na běžícím pasu můžete si rychlost zvětšit pomocí tlačítka „SPEED UP“. Můžete používat běžecký trenažer za přidržování se madel anebo cvičit s rukama daleko od řídicích. Nejvyšší dosažitelná rychlost běžeckého pasu je 10 km/h.
5. Při cvičení na počítači si můžete zobrazit rychlost, čas, vzdálenost a kalorie spálené během cvičení.
6. Kdy chcete ukončit cvičení nejdříve redukuje rychlost a běžte ještě pomalu 2 až 3 minuty abyste vyrovnali puls a svalům dovolili odpočinout.
7. V případě že ztratíte rovnováhu při vysokých rychlostech, vytáhněte bezpečnostní klíč a pás se okamžitě zastaví.
8. Při cvičení snažte se vždy běžet uprostřed pasu. Jakmile budete běžet příliš blízko levého nebo pravého okraje pasu můžete ohnout komponenty zařízení nebo způsobit přesun pasu.
9. Po ukončení tréninku stiskněte tlačítko „ON/OFF“. Zařízení zapnete opětovným stisknutím tlačítka „ON/OFF“. Avšak pamatujte, že minimální časový odstup mezi vypnutím a opětovným zapnutím běžeckého pasu je 1 minuta.

POZOR: Abyste předešli zalití a poškození počítače tekutinou, dovnitř držadla lahvi dávejte jediné uzavřené lahve nápojů.

#### SKLÁDÁNÍ A ROZKLADANÍ BĚŽECKÉHO TRENÁŽERU

##### Skládání běžeckého pasu:

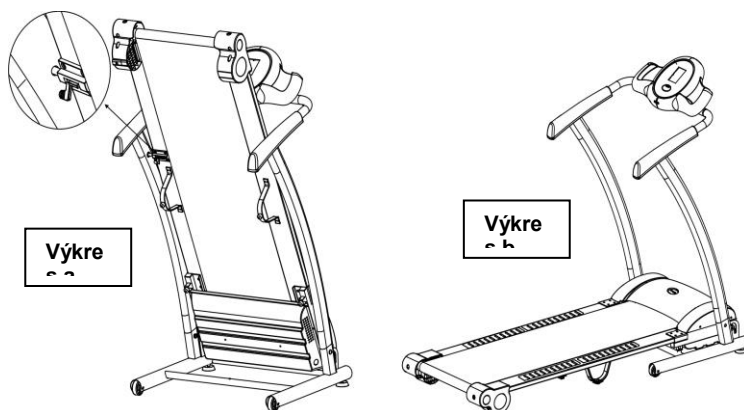
Zdvihněte spodní část běžeckého pasu až dosáhne vertikální polohy a připevněte k rámu (dle výkresu a.)

##### Rozkládání běžeckého pasu

Otevřete blokování spodní části trenažeru a opatrně opusťte na podlahu.

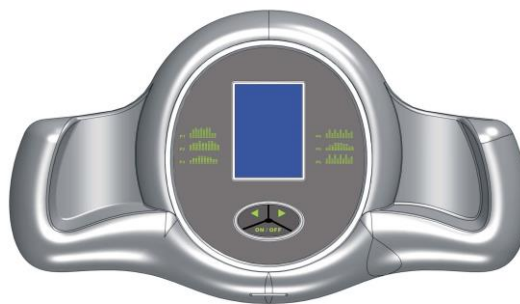
##### Přemísťování běžeckého trenažeru

Stiskněte zábradlí tak, abyste mohli zdvihnout spodní část trenažeru nad zemi a uchopit na obou stranách a přenést trenažer na zvolené místo.



## POČÍTAČ

<b>Calorie /Kalorie/:</b>	0-999 kcal
<b>Distance /Vzdálenost/:</b>	0-99,99 km
<b>Time /čas/:</b>	0-99 minut: 59 vteřin
<b>Speed /Rychlost/:</b>	1,0-10KM/H
<b>Bezpečnostní klíč:</b>	Pokud se bezpečnostní klíč vysune ze zařízení během cvičení, všechny hodnoty se budou nulovat.



### On/Off /zapnuto/vypnuto/:

Po 3 vteřinách od stisknutí tlačítka běžecký pas nastartuje a počítač spustí měření času. Počáteční rychlost je 1km/h. Opětovným stisknutím zastavíte pochyb pasu a zařízení přejde do režimu spánku.

### Speed up:

Po každé kdy stisknete toto tlačítko rychlost běžícího pasu se zvětší o 0,2 km/h.

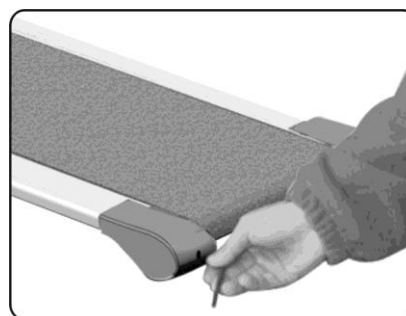
### Speed down:

Po každé kdy stisknete toto tlačítko rychlost běžícího pasu se zmenší o 0,2 km/h.

**VAROVÁNÍ!** Systémy počítání tepu (je-li zřízení vybaveno) mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může Vás přivést k vážným úrazům anebo smrti. Pokud pocítíte příznaky nevolnosti, okamžitě přestaňte s cvičením.

## ÚDRŽBA, MOŽNÉ CHYBY A JEJÍCH ŘEŠENÍ

1. Povrch běžícího pasu je nutné udržovat čistý! Vždy než začnete mýt zařízení odpojte přívod elektřiny. Zařízení čistit vlhkým, měkkým hadříkem.
2. Pas trenažeru je vždy řádně vystředěny během produkčních procesů. Přičemž během transportu a používání občas se může přemístit. Před jakoukoliv regulací polohy pasu odpojte napájení. Umístěte pas uprostřed plošiny pasu a nastavte dotáhnutím buď povolením levého a pravého šroubů na zadním válečku pomocí šroubováku - viz. výkres. Šrouby doporučuje se dotahovat po půl otáčky na každé straně. Zapněte běžecký pas pro kontrolu jestli že pas se pochybuje správně při rychlosti 4-5 km/h.
3. Po cca 100 hodinách používání dochází mazivo mezi pasem a plošinou. A proto je nutné pravidelně mazat plošinu a následně nastavit plochu pasu.
4. Po dlouhodobým a častým používání, pas se může natáhnout a může se zaseknout. Napnutí pasu můžete nastavit pomocí pravého a levého šroubu na zadním válečku až se pas začne opět pochybovat bez odporu a rovně.



### POZOR:

1. Vysoká úroveň bezpečností sportovního vybavení může se udržovat jedině díky pravidelným kontrolám poškození a opotřebení součástí.
2. Poškozené součásti vyměňte okamžitě po zjištění chyb a/nebo nepoužívejte zařízení až k provedení opravy zařízení.

### CHYBY:

#### Er01: Chyba signalizovaná čidlem rychlosti.

V případě, že po 6 vteřinách od spuštění běžeckého pasu čidlo rychlosti zaznamená jakoukoliv chybu, zařízení se zastaví. Počítač se vrátí do režimu spánku a na displeji se ukáže symbol Er01.

#### Er02: Chyba přetížení.

V případě že je motor přetížen na displeji se ukáže ikonka Er01 a zařízení se zastaví.

#### Er03: Chyba brak odpovědi.

Pokud nebude fungovat posílání informací mezi počítačem a kontrolérem na obrazovce ukáže se Er03.

#### Er04: Chyba zdroje elektrického proudu.

Pokud kontrolér neobdrží napájecí signál na obrazovce ukáže se Er04.

Chyba	Příčina	Akce
1. Zapnuté napájení a přes to na obrazovce počítače není nic vidět.	1. Zařízení je nesprávně napojené. 2. Tlačítko ochrany před přetížením je vypnuté. 3. Napájecí adaptér není správně připojen. 4. Pojistka kontroléru je spálena.	1. Správně připojte zařízení. 2. Zapněte tlačítko. 3. Zkontrolujte a opět připojte adaptér. 4. Vyměňte pojistku.
2. Chyba Er01	1. Čidlo rychlosti je poškozené nebo není správně namontované. 2. Optický izolátor kontroléru je poškozený. 3. Je poškozená jiná část obvodu integrovaného.	4. Zkontrolujte správnost montáže čidla bud' vyměňte čidlo. 5. Vyměňte kontrolér nebo optický izolátor. 6. Vyměňte kontrolér .
3. Chyba Er02	1. Motor je přetížen. 2. Odpor na válčích je příliš velký. 3. Kontrolér je poškozený.	1. Vyměňte motor. 2. Namažte nebo vyměňte váleček.

Chyba	Příčina	Akce
		3. Vyměňte kontrolér .
4. Chyba Er03	1. Chyba napojení kabelů. 2. Optický izolátor je poškozeny. 3. Počítač je poškozeny.	1. Zkontrolujte kabelové spoje mezi počítačem a kontrolérem. 2. Vyměňte kontrolér nebo optický izolátor. 3. Vyměňte počítač.
5. Chyba Er04	1. Motor není řádně namontovaný buď je poškozený (obvod je přerušeny). 2. Relé kontroléru je poškozené. 3. Můstek kontroléru je poškozený. 4. Je poškozená jiná část (mimo obvod integrovány).	1. Zkontrolujte správnost montáže buď vyměňte motor. 2. Vyměňte kontrolér nebo relé. 3. Vyměňte kontrolér nebo můstek. 4. Vyměňte kontrolér .
6. Bez zatížení trenažer funguje správně; se zatížením startuje a zastaví s odporem.	1. Kroucí moment kontroléru je příliš nízký. 2. Běžecký pas je příliš volný. 3. Motor je poškozeny.	1. Přizpůsobte kroucí moment. 2. Seřídte pas. 3. Vyměňte motor.

### ÚČEL POUŽITÍ

Trénink na běžeckém trenažeru nahrazuje procházky nebo běh. **Elektrický běžecký trenažer BE4200 není zařízením určeným k terapeutickým nebo rehabilitačním účelům.**

### CVIČEBNÍ POSTUPY

Pravidelné cvičení Vám zajistí zlepšení kondice, nárůst svalové hmoty a ve spojení s dietou a omezením příjmu kalorií dojde ke ztrátě nadbytečných kilogramů.

#### 1. Rozcvička

Tato fáze urychlí proudění krve, čímž je zvýšena efektivita posilování svalů. Správně provedená rozcvička sníží riziko úrazu. Doporučujeme cviky viz.obrázky níže. Každý z těchto cviků by měl být prováděn min. po dobu 30 sekund. Neprotahujte se příliš, jakmile ucítíte bolest, protahování ukončete



#### 2. Pozice



Stoupněte si na pás běžeckého trenažeru, dlaně si můžete opřít o opěradla. V průběhu tréninku mějte záda ve vzpřímené poloze. Na běžeckém trenažeru můžete provádět cviky nahrazující procházky nebo běh (viz.obrázky).

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

DOVOZCE: ABISAL Sp. z o.o.

ul. Św. Elżbiety 6

41-905 Bytom

Polska

Vyrobeno v Číně

[www.abisal.pl](http://www.abisal.pl)

[www.hms-fitness.pl](http://www.hms-fitness.pl)



