Walking pad

MODEL ActivePad
ActivePad with handle

EN ELECTRIC WALKING PAD USER'S MANUAL - **2**
PL INSTRUKCJA OBSŁUGI BIEŻNI ELEKTRYCZNEJ - **7**
DE ELEKTRISCHES LAUFBAND BEDIENUNGSANLEITUNG- **12**

METEOR

EN Electric Walking Pad

⚠ WARNINGS:

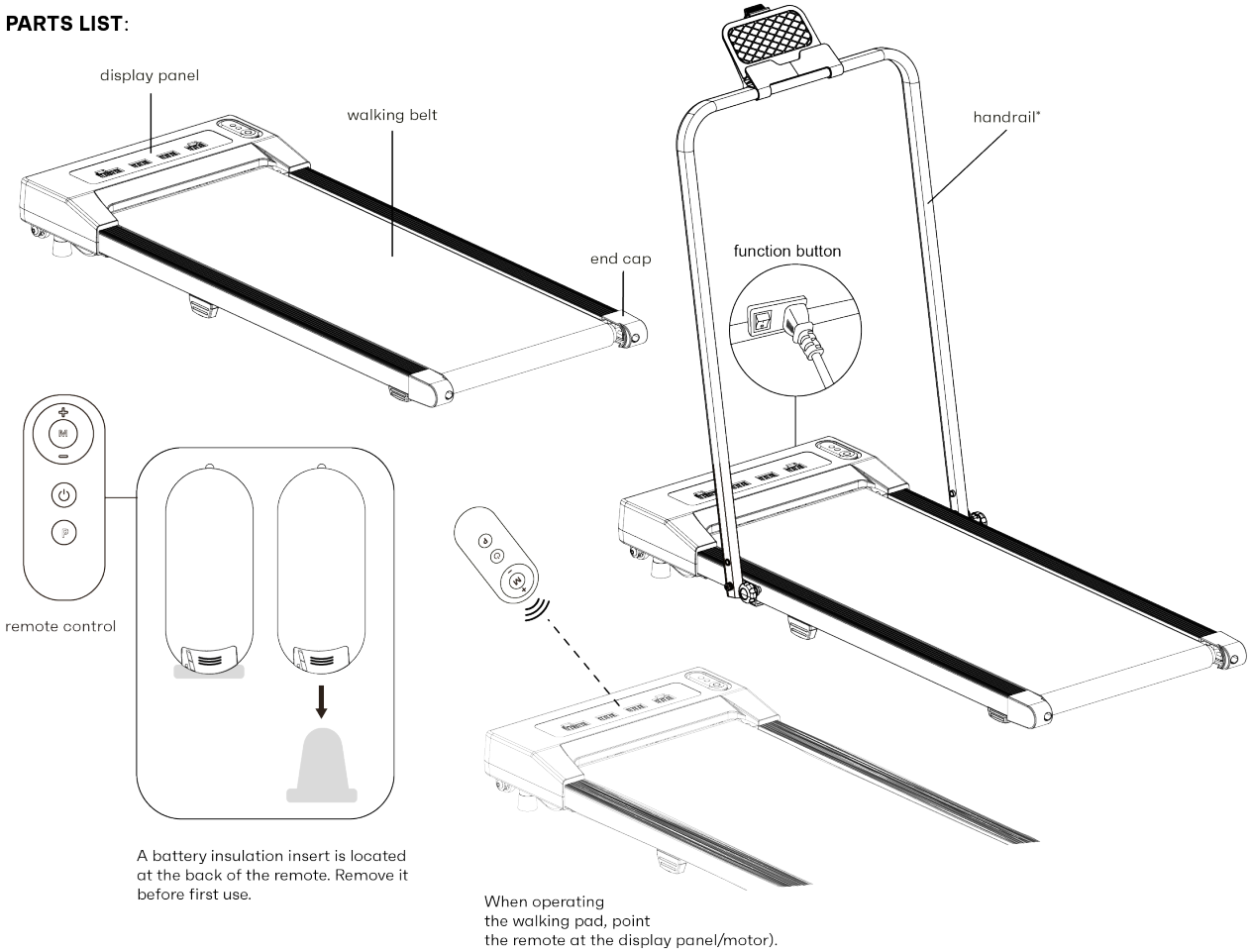
Keep small children away from the device at all times during use.
Contact with the moving walking belt can cause severe friction burns.
Exercise caution to avoid losing balance or falling when stepping on, off, or using the electric walking pad.

SAFETY INFORMATION:

1. Read this manual thoroughly before assembling and using the electric walking pad.
2. Always place the electric walking pad on a stable, flat surface.
3. The electric walking pad is intended for indoor use only. Do not use it outdoors.
4. Do not place the electric walking pad on thick carpet. Air must circulate freely underneath the device.
5. Always wear appropriate clothing when using the walking pad. Avoid excessively loose or long garments that could become caught in the moving belt.
6. Always wear suitable sports shoes during exercise.
7. Do not stand on the walking belt before starting the device. Position your feet on either side of the belt, then step onto it when the motor starts. Do not step onto the belt when the walking pad is operating at full speed.
8. Do not allow children or pets near the electric walking pad during operation.
9. Children should use the electric walking pad only under adult supervision.
10. Always disconnect the walking pad from the mains power when not in use.
11. Clean the walking pad regularly after use. Remove dust and sweat from the walking belt. Use a soft cloth dampened with a mild soap and water solution to clean the belt. NEVER USE ABRASIVE CLEANERS!
12. If any part of the power cord or plug is loose or worn, do not use the electric walking pad and have a qualified electrician inspect and repair it.
13. The electric walking pad is not a toy and is not intended for use by individuals with any physical or mental limitations (including children). Anyone who has not read and/or understood this manual must not use the walking pad.
14. Individuals with any medical conditions or health concerns should consult a doctor before beginning training on the walking pad.

Note: Before attempting to move the device, ensure it is fully disconnected from the power supply to avoid potential hazards or damage.

PARTS LIST:



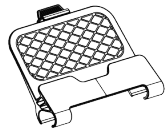
*model with handrail



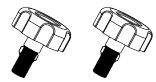
Lubricant



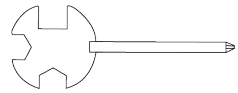
Allen Key



Tablet holder*



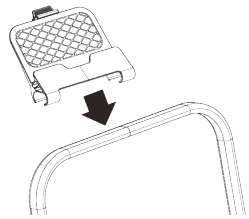
Locking nuts*



Multifunctional wrench*

MOUNTING THE TABLET HOLDER*

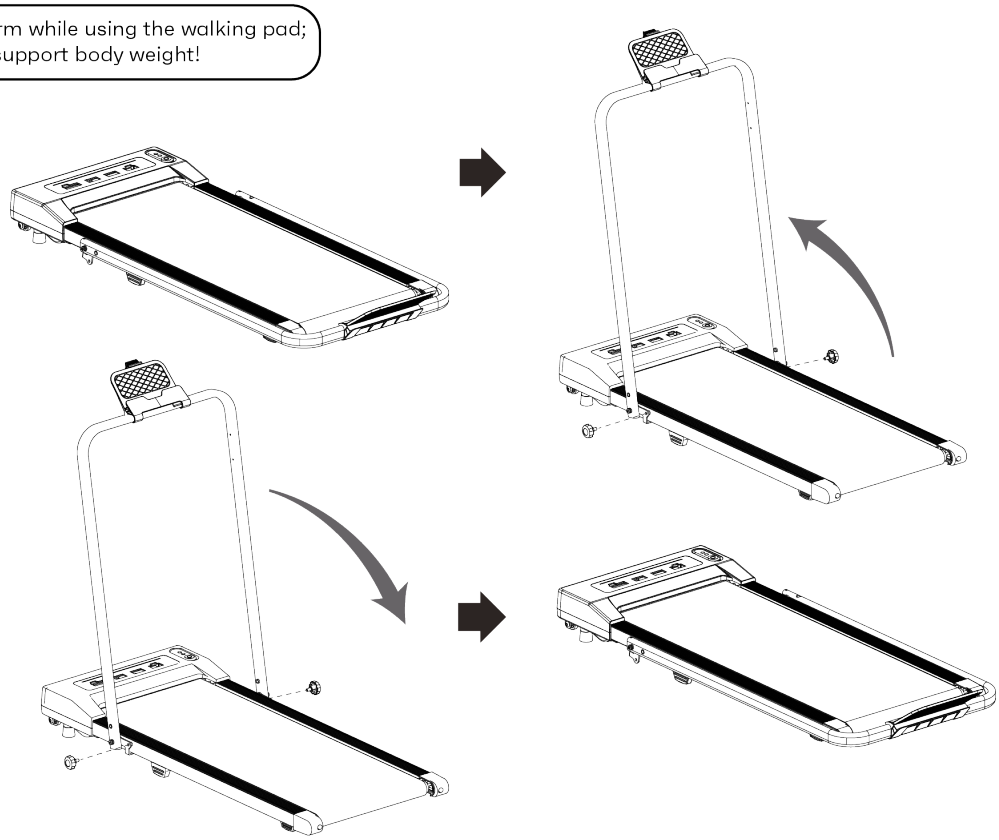
Attach the holder to the walking pad arm by pressing it into place.



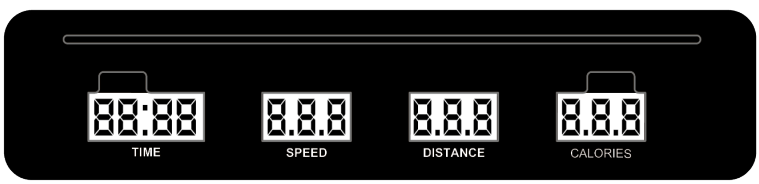
UNFOLDING/FOLDING THE WALKING PAD*:

1. Unfolding the walking pad:
   rotate the arm into an upright position and tighten the locking nut.
2. Folding the walking pad:
   loosen the locking nut and lower the arm.

Do not lean on the arm while using the walking pad; it is not designed to support body weight!



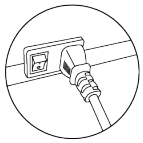
CONTROL PANEL



Display functions:
TIME: displays the duration of the workout (minutes/seconds).
SPEED: displays the current walking pad speed (range: 1–6 km/h). (1–10 km/h)*
DISTANCE: displays the total distance covered during the workout.
CALORIES: displays the total calories burned during the workout.

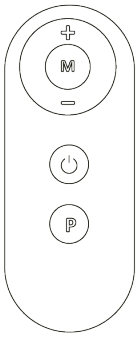
* model with handrail

WALKING PAD FUNCTION BUTTON:



Press the button to start the device.
At the end of the workout, press the ON button again to turn off the device.

REMOTE CONTROL FUNCTION BUTTONS:



Press the ON button again to start the walking belt. To stop the belt, press the ON button once more.

Press the button before starting the exercise to select a preset training programme (P01–P12).

Press the button to increase the speed.

Press the button to decrease the speed.

Press the button to switch the data displayed on the panel.

TRAINING IN PROGRAMME MODE:

In PROGRAMME mode, repeatedly press the P (PROGRAMME) button to switch between exercise programmes (P01–P12).
Set the workout time using the + or - buttons.
Each programme consists of 20 segments with a predefined speed. As the workout progresses, the speed changes proportionally.
The walking pad will emit a warning beep 3 seconds before each segment change.
To begin, press the ON button.

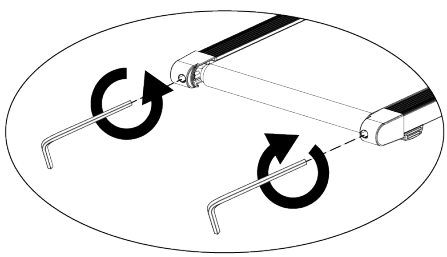
PROGRAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.5	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	3.0	2.0	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.0	2.0	3.0	2.0
P2	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	3.5	3.5	3.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	3.0	2.5	1.5
P3	1.5	2.5	2.5	3.5	3.5	2.5	4.0	4.0	4.0	2.5	4.0	4.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.5	3.0	2.0	1.5
P4	2.0	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	3.0	5.5	3.0	3.0	3.5	3.5	2.5	2.5	2.0
P5	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	3.0	2.5	2.5	3.5	3.0	3.0	2.5	1.5
P6	1.5	2.5	2.0	2.5	3.0	2.5	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	2.0	3.5	2.5	2.5	1.5	3.0	2.5	2.0	1.5
P7	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.0	2.0	3.5	3.5	3.0	2.0	2.0
P8	1.5	2.0	2.0	3.5	4.0	4.0	2.5	3.5	4.0	2.6	2.5	2.5	3.5	4.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.0	1.5
P9	1.5	2.5	2.5	4.0	4.0	2.5	4.0	5.0	2.5	5.0	5.5	5.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.0	2.0	1.5
P10	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	3.0	2.5	3.5	5.0	5.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	1.5	2.5	2.5	2.0	2.0
P11	2.0	2.5	3.0	5.5	3.0	5.5	3.0	3.0	3.0	5.5	5.5	3.0	3.0	3.0	5.5	5.5	5.0	4.0	3.5	2.0
P12	1.5	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	4.0	6.0	6.0	3.5	3.5	5.5	5.5	3.0	3.0	2.5	2.0

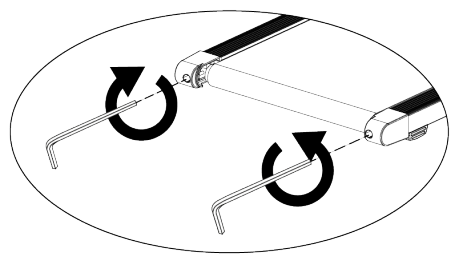
CONNECTING THE WALKING PAD TO AN APP:

Scan the QR code to download the KINOMAP or ZWIFT app and follow the instructions to connect to the app.
If the QR code is inactive, download the KINOMAP or ZWIFT app directly from the App Store or Google Play.
Ensure your mobile device meets the app requirements listed in the App Store or Google Play.

WALKING BELT ADJUSTMENT:

1. The walking belt may shift slightly during use over time. This is a normal occurrence with all walking pads.
2. To straighten or adjust the belt, use the included Allen key to turn the adjustment screws located on both sides of the base.





3. Do not allow the walking belt to rub against the sides of the device, as this may cause tearing.

WALKING BELT LUBRICATION

Regular lubrication of the underside of the walking belt ensures smooth operation and extends the device's lifespan. After the first 25 hours of use (or after 2–3 months), apply a small amount of lubricant. Repeat lubrication every subsequent 50 hours of use (or every 5–8 months).

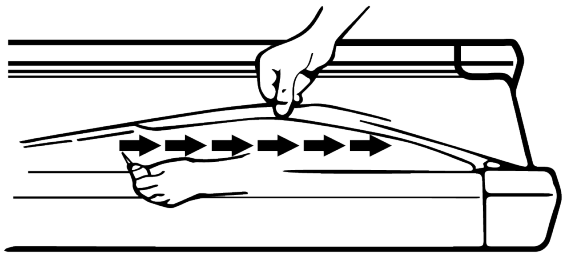
How to check if the walking belt is adequately lubricated:
Lift one side of the walking belt and touch the top surface of the walking deck with your fingers. If the surface feels slick, additional lubrication is unnecessary. If the surface feels dry, apply lubricant.

How to apply lubricant:
Lift one side of the walking belt. Pour a small amount of lubricant onto the top surface of the walking deck, beneath the middle section of the belt. Run the walking pad at a low speed for 3–5 minutes to distribute the lubricant evenly.

Note: do not apply excessive lubricant. Wipe off any excess lubricant escaping from beneath the belt.



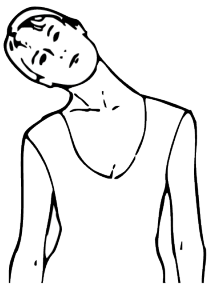
Lubricant



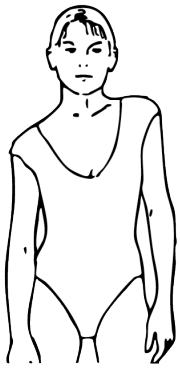
WARM-UP AND COOL-DOWN EXERCISES

Warm-up is an essential part of any workout. Its purpose is to prepare the body for exercise and minimise the risk of injury. Perform warm-up exercises for 2–5 minutes before aerobic training. Always start with a warm-up to prepare the body for more intense activity by warming and stretching the muscles, increasing blood circulation, raising the heart rate, and supplying more oxygen to the muscles.

Cool-down exercises: After completing your workout, perform the exercises below again to relieve tension and soreness in tired muscles. The goal of cooling down is to gradually return the body to a resting state after each session. Proper cool-down gradually lowers the heart rate and allows blood to return to the heart.



Head rotations:
Turn your head to the right to feel a stretch on the left side of your neck. Then tilt your head back, directing your chin towards the ceiling and letting your mouth open. Next, turn your head to the left. Finally, lower your head down, bringing your chin to your chest. This sequence constitutes one repetition.



Shoulder lifts:
Raise your right shoulder towards your ear, then lower it while simultaneously raising your left shoulder, as if shrugging alternately.



Quadriceps stretch:
Stand sideways near a wall, placing one hand on the wall for balance. With the other hand, reach behind you and grasp your right foot, lifting it upwards. Pull your heel as close to your buttock as possible. Hold this position for 15 seconds, then repeat for the left leg.



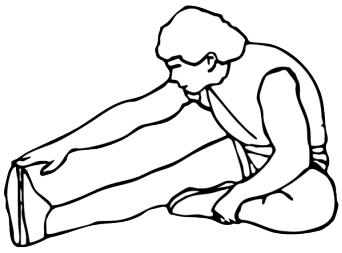
Side stretches:
Extend your arms to the sides and raise them above your head. Reach your right hand as high as possible towards the ceiling. Then repeat with your left hand.



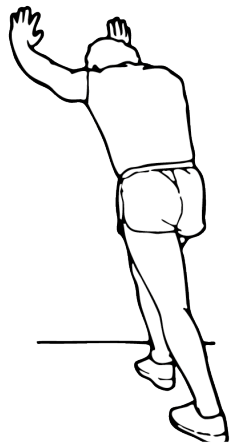
Inner thigh stretch:
Sit on the floor, place the soles of your feet together, and let your knees fall outwards. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently press your knees towards the floor and hold for 15 seconds.



Forward bends:
Slowly bend forward at the waist, relaxing your back and shoulders, and reach your hands towards your toes. Reach as far as you can, then hold this position for 15 seconds.



Hamstring stretch:
Sit on the floor and extend your right leg straight in front of you. Place your left foot against the inner thigh of your right leg. Lean towards your right toes as far as possible. Hold this position for 15 seconds. Relax, then repeat for the left leg.



Calf/Achilles stretch:
Place your hands on a wall and assume a lunge position. Step your right leg forward and your left leg back. Keep your left leg straight and your right foot flat on the floor. Bend your right knee and lean your hips forward, shifting your weight towards the wall. Hold this position for 15 seconds, then switch sides (with the left leg in front).

MAINTENANCE AND TROUBLESHOOTING

WARNINGS:
To prevent electric shock, turn off the walking pad using the ON button on the control panel and unplug the power cord from the socket before cleaning or performing maintenance.
Regularly check the wear condition of components such as the spring-loaded locking knob or the walking belt to prevent potential injuries.

After each workout, wipe the walking pad dry and remove any sweat and dust. Clean the device with a soft cloth dampened with a mild detergent. Do not use abrasive materials or solvents. Ensure excessive moisture does not enter the display panel, as this could damage the electronics and create a risk of electric shock. Do not expose the walking pad, especially the control console, to direct sunlight to avoid damaging the display.
Regularly lubricate the moving parts using the included lubricant to ensure smooth and safe operation.
Store the walking pad in a clean, dry room. Ensure the main power switch is turned OFF and the power cord is unplugged from the socket.

TROUBLESHOOTING COMMON ISSUES

PROBLEM:	POTENTIAL CAUSES:	SOLUTION:
Walking pad will not start.	1. Walking pad is not connected to the power supply. 2. The household circuit breaker (fuse) has tripped. 3. The walking pad fuse has tripped, disconnecting the device.	1. Check that the power cord is properly connected to the socket. 2. Reset the household circuit breaker or consult an electrician if the issue persists. 3. Wait 5 minutes and try restarting the walking pad.
Walking belt slips.	Walking belt is too loose (insufficient tension).	Adjust the belt tension.
Belt jerks when stepped on.	1. Insufficient lubricant applied to the walking deck. 2. Walking belt is overtightened.	1. Apply additional lubricant to the walking deck. 2. Adjust the belt tension.
Belt is off-centre.	Uneven belt tension at the rear roller.	Centre the walking belt by properly adjusting its tension.

PL Bieżnia elektryczna

⚠ OSTRZEŻENIA:

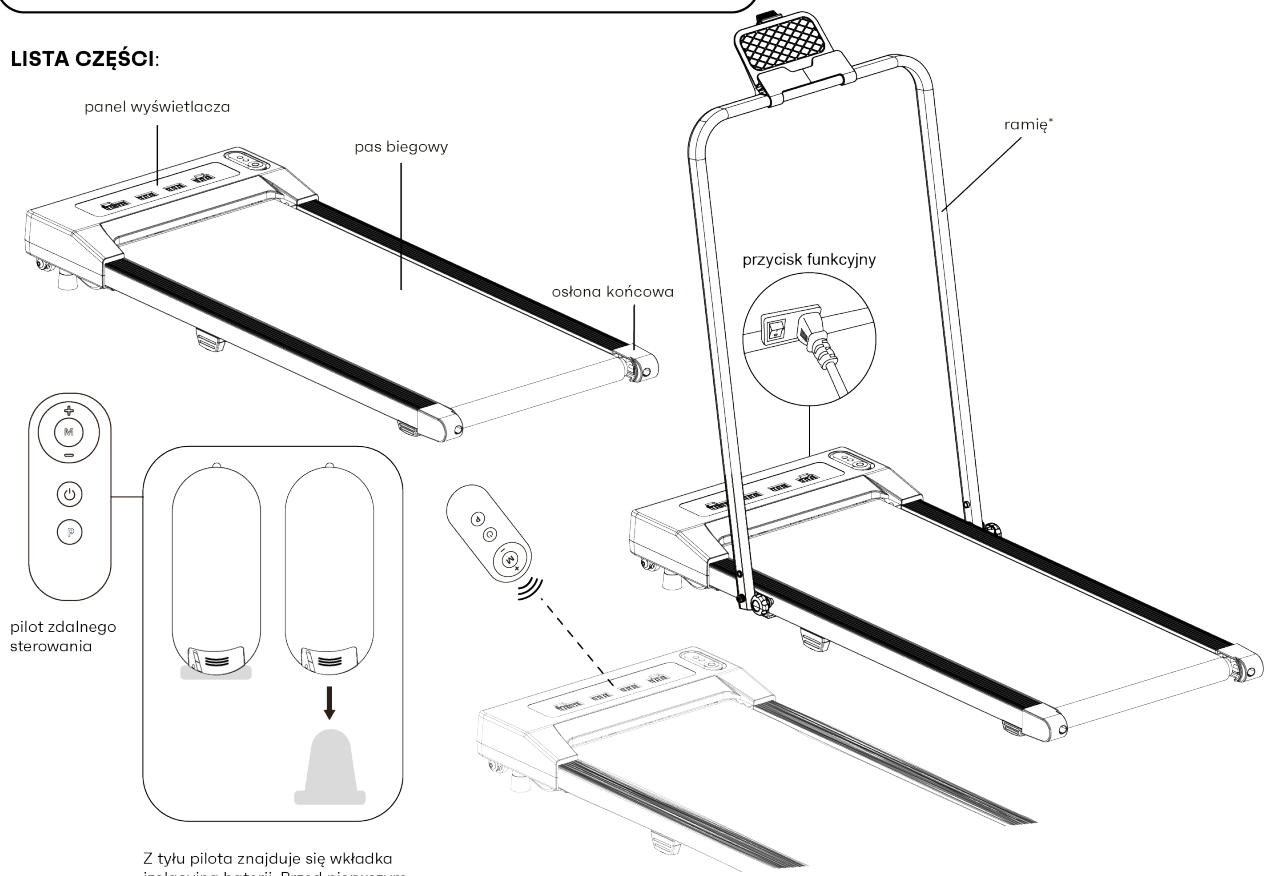
Trzymać małe dzieci z dala od urządzenia przez cały czas użytkowania. Kontakt z poruszającym się pasem biegowym może spowodować poważne oparzenia na skutek tarcia.
Należy zachować ostrożność, aby nie stracić równowagi i nie upaść podczas wchodzenia, schodzenia lub korzystania z bieżni elektrycznej.

INFORMACJE BEZPIECZEŃSTWA:

1. Dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję przed złożeniem i użyciem bieżni elektrycznej.
2. Zawsze ustawiać bieżnię elektryczną na stabilnej i płaskiej powierzchni.
3. Bieżnia elektryczna jest przeznaczona wyłącznie do użytku wewnętrznego.
4. Nie ustawiać bieżni elektrycznej na grubym dywanie. Powietrze musi swobodnie cyrkulować pod urządzeniem.
5. Należy zawsze nosić odpowiednią odzież podczas korzystania z bieżni. Nie zakładać zbyt luźnych ani zbyt długich ubrań, ponieważ mogą zostać wciągnięte przez poruszający się pas biegowy.
6. Należy zawsze nosić odpowiednie obuwie sportowe podczas ćwiczeń.
7. Nie stawać na pasie biegowym przed uruchomieniem urządzenia. Ustawić stopy po obu stronach pasa, a gdy silnik zacznie pracować, wejść na pas. Nie wchodzić na pas, gdy bieżnia pracuje z pełną prędkością.
8. Nie dopuszczać, aby dzieci lub zwierzęta przebywały w pobliżu bieżni elektrycznej podczas jej używania.
9. Dzieci powinny korzystać z bieżni elektrycznej wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
10. Zawsze odłączać bieżnię od głównego zasilania, gdy nie jest używana.
11. Regularnie czyścić bieżnię po użyciu. Usuwać kurz i pot z pasa biegowego. Do czyszczenia pasa używać miękkiej ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem mydła i wody. NIGDY NIE UŻYWAĆ ŚCIERNYCH ŚRODKÓW CZYSZCZĄCYCH!
12. Jeżeli jakakolwiek część przewodu zasilającego lub wtyczki jest poluzowana lub zużyta, nie korzystać z bieżni elektrycznej i poprosić wykwalifikowanego elektryka o sprawdzenie oraz naprawę usterki.
13. Bieżnia elektryczna nie jest zabawką i nie jest przeznaczona do użytku przez osoby z jakimikolwiek ograniczeniami fizycznymi lub umysłowymi (w tym dzieci). Żadna osoba, która nie przeczytała lub/i nie zrozumiała tej instrukcji, nie powinna korzystać z bieżni.
14. Osoby cierpiące na jakiekolwiek problemy zdrowotne lub schorzenia powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu na bieżni.

Uwaga: Przed próbą przemieszczenia urządzenia należy upewnić się, że jest ono całkowicie odłączone od źródła zasilania, aby zapobiec potencjalnym zagrożeniom lub uszkodzeniom.

LISTA CZĘŚCI:



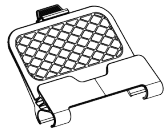
* model z ramieniem



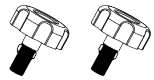
Środek smarujący



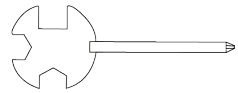
Klucz imbusowy



Podstawka na tablet*



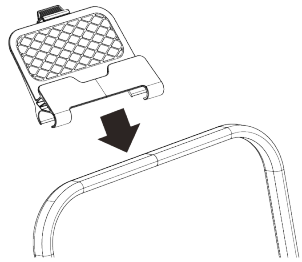
Nakrętki blokujące*



Klucz wielofunkcyjny*

MONTAŻ PODSTAWKI NA TABLET*

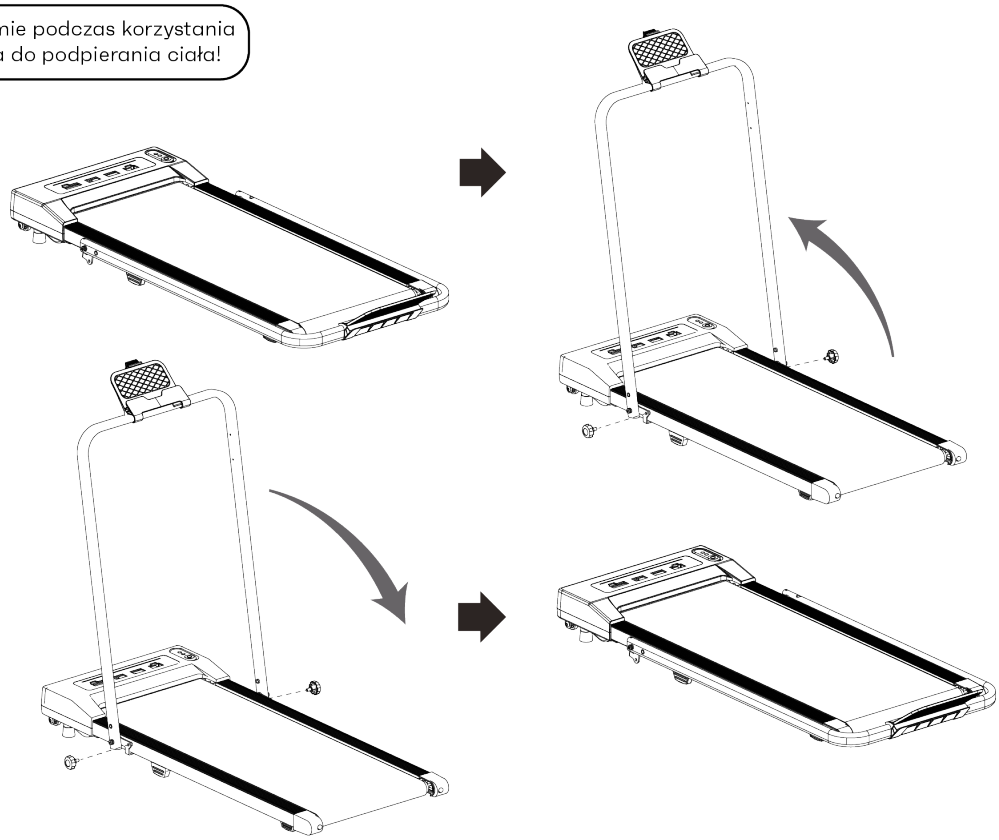
Zamocuj podstawkę na ramieniu bieżni, wciskając ją.



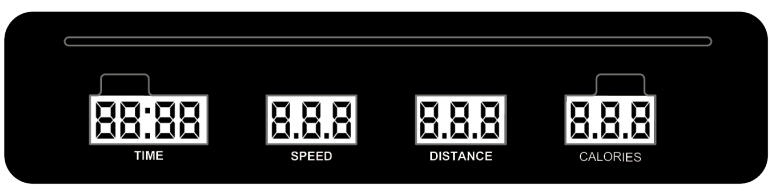
ROZKŁADANIE / SKŁADANIE BIEŻNI*:

1. Rozkładanie bieżni:
   obróć ramię do pozycji pionowej i dokręć nakrętkę blokującą.
2. Rozkładanie bieżni:
   poluzuj nakrętkę blokującą i opuść ramię.

Nie opieraj się na ramie podczas korzystania z bieżni, nie służy ona do podpierania ciała!



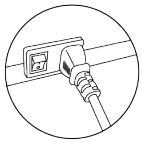
PANEL STEROWANIA



Funkcje wyświetlacza:
TIME: wyświetla czas trwania treningu (minuty/sekundy).
SPEED: wyświetla aktualną prędkość bieżni (zakres: 1–6 km/h). (1-10 km/h)*
DISTANCE: wyświetla łączny dystans pokonany podczas treningu.
CALORIES: wyświetla łączną liczbę spalonych kalorii w trakcie treningu.

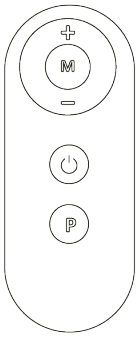
* model z ramieniem

PRZYCISK FUNKCYJNY BIEŻNI:



Naciśnij przycisk, aby uruchomić urządzenie.
Po zakończeniu treningu, ponownie użyć przycisku ON w celu wyłączenia urządzenia.

PRZYCISKI FUNKCYJNE PILOTA:



Naciśnij przycisk ON aby uruchomić pas bieżni. W celu zatrzymania pasa bieżni ponownie naciśnij przycisk ON.

Naciśnij przycisk, aby przed rozpoczęciem ćwiczeń wybrać zaprogramowany program treningowy (P01–P12).

Naciśnij przycisk, aby zwiększyć prędkość.

Naciśnij przycisk, aby zmniejszyć prędkość.

Naciśnij przycisk, aby przełączać dane wyświetlane na panelu.

TRENING W TRYBIE ZAPROGRAMOWANYCH PROGRAMÓW:

W trybie PROGRAM należy wielokrotnie naciskać przycisk P, aby przełączać się między programami ćwiczeń (P01–P12).
Należy ustawić czas treningu za pomocą przycisków + lub" -.
Każdy program składa się z 20 segmentów, w których ustawiona jest określona prędkość. Wraz z wydłużeniem czasu treningu, prędkość zmienia się proporcjonalnie.
Na 3 sekundy przed każdą zmianą segmentu bieżnia wyda ostrzegawczy sygnał dźwiękowy.
Aby rozpocząć, należy nacisnąć przycisk ON.

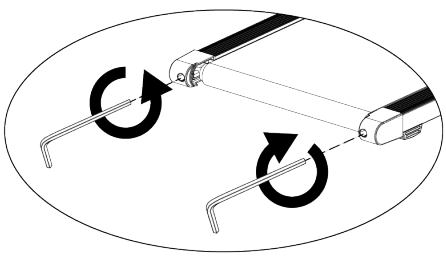
PROGRAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.5	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	3.0	2.0	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.0	2.0	3.0	2.0
P2	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	3.5	3.5	3.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	3.0	2.5	1.5
P3	1.5	2.5	2.5	3.5	3.5	2.5	4.0	4.0	4.0	2.5	4.0	4.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.5	3.0	2.0	1.5
P4	2.0	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	3.0	5.5	3.0	3.0	3.5	3.5	2.5	2.5	2.0
P5	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	3.0	2.5	2.5	3.5	3.0	3.0	2.5	1.5
P6	1.5	2.5	2.0	2.5	3.0	2.5	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	2.0	3.5	2.5	2.5	1.5	3.0	2.5	2.0	1.5
P7	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.0	2.0	3.5	3.5	3.0	2.0	2.0
P8	1.5	2.0	2.0	3.5	4.0	4.0	2.5	3.5	4.0	2.6	2.5	2.5	3.5	4.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.0	1.5
P9	1.5	2.5	2.5	4.0	4.0	2.5	4.0	5.0	2.5	5.0	5.5	5.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.0	2.0	1.5
P10	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	3.0	2.5	3.5	5.0	5.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	1.5	2.5	2.5	2.0	2.0
P11	2.0	2.5	3.0	5.5	3.0	5.5	3.0	3.0	3.0	5.5	5.5	3.0	3.0	3.0	5.5	5.5	5.0	4.0	3.5	2.0
P12	1.5	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	4.0	6.0	6.0	3.5	3.5	5.5	5.5	3.0	3.0	2.5	2.0

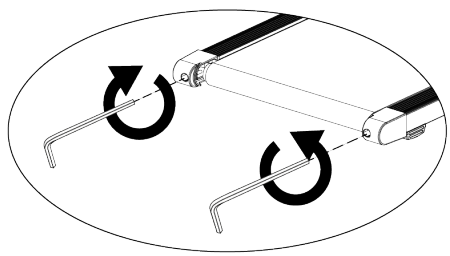
ŁĄCZENIE BIEŻNI Z APLIKACJĄ:

Zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację KINOMAP lub ZWIFT i postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi połączenia z aplikacją.
Jeśli kod QR jest nieaktywny, pobierz aplikację KINOMAP lub ZWIFT bezpośrednio z App Store lub Google Play.
Sprawdź, czy Twoje urządzenie mobilne spełnia wymagania aplikacji, które są dostępne w App Store lub Google Play.

REGULACJA PASA BIEGOWEGO:

1. Pas biegowy może z czasem ulec nieznacznemu przesunięciu podczas użytkowania. Jest to normalne zjawisko występujące we wszystkich bieżniach.
2. Aby wyprostować lub wyregulować pas, należy przekręcić za pomocą dołączonego do zestawu klucza imbusowego śruby regulacyjne znajdujące się po obu stronach podstawy.





3. Nie dopuszczać do ocierania się pasa biegowego o boki urządzenia, gdyż może to doprowadzić do jego rozerwania.

SMAROWANIE PASA BIEGOWEGO

Regularne smarowanie spodu pasa biegowego zapewnia sprawne działanie urządzenia i wydłuża jego żywotność. Po pierwszych 25 godzinach użytkowania (lub po upływie 2–3 miesięcy) należy nałożyć niewielką ilość środka smarującego. Następnie należy powtarzać smarowanie co kolejne 50 godzin użytkowania (lub co 5–8 miesięcy).

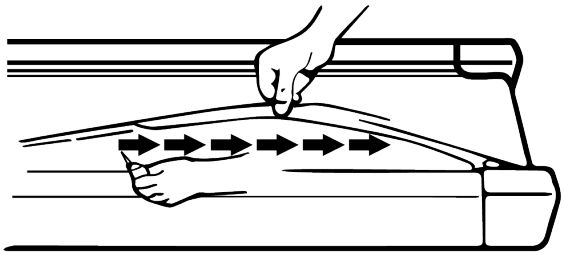
Jak sprawdzić, czy pas biegowy jest odpowiednio nasmarowany:
Unieść jedną stronę pasa biegowego i dotknąć palcami górnej powierzchni platformy biegowej. Jeżeli powierzchnia jest śliska w dotyku, dodatkowe smarowanie nie jest konieczne. Jeżeli powierzchnia jest sucha, należy zaaplikować środek smarujący.

Jak aplikować środek smarujący:
Unieść jedną stronę pasa biegowego. Wlać niewielką ilość środka smarującego na górną powierzchnię platformy biegowej, pod środkową częścią pasa. Uruchomić bieżnię na niskiej prędkości i pozostawić ją włączoną na 3–5 minut, aby smar rozprowadził się równomiernie.

Uwaga: nie nakładać zbyt dużej ilości smaru. Nadmiar środka smarującego wydostający się spod pasa należy wytrzeć.



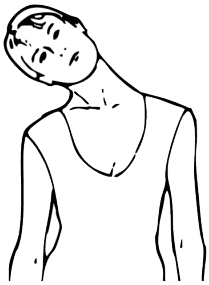
Środek smarujący



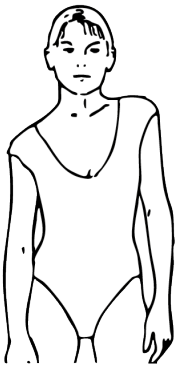
ROZGRZEWKA I SCHŁODZENIE ORGANIZMU

Rozgrzewka jest ważną częścią każdego treningu. Jej celem jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i zminimalizowanie ryzyka kontuzji. Rozgrzewkę wykonywać przez 2–5 minut przed treningiem aerobowym. Zawsze rozpoczynać trening od rozgrzewki, aby przygotować ciało do bardziej intensywnego wysiłku poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni, zwiększenie krążenia krwi, podniesienie tętna oraz dostarczenie mięśniom większej ilości tlenu.

Ćwiczenia wyciszające: Po zakończeniu treningu ponownie wykonać poniższe ćwiczenia, aby zmniejszyć napięcie oraz bolesność zmęczonych mięśni. Celem ćwiczeń wyciszających jest stopniowe doprowadzenie organizmu do stanu spoczynku po każdej sesji. Prawidłowe schłodzenie organizmu stopniowo obniża tętno i pozwala krwi powrócić do serca.



Krążenia głową:
Obróć głowę w prawo – poczujesz rozciąganie po lewej stronie szyi. Następnie odchyl głowę do tyłu, kierując brodę w stronę sufitu i pozwalając ustom się otworzyć. Potem obróć głowę w lewo. Na koniec pochyl głowę w dół, przyciągając brodę do klatki piersiowej. Taka sekwencja ruchów stanowi jedno powtórzenie.



Wznos ramion:
Unieś prawe ramię w kierunku ucha, a następnie opuść je, równocześnie unosząc lewe ramię, tak jak przy naprzemiennym wzruszaniu ramionami.



Rozciąganie mięśni czworogłowych uda:
Stań bokiem przy ścianie i oprzyj jedną rękę o ścianę dla zachowania równowagi. Drugą ręką sięgnij do tyłu i chwyć prawą stopę, unosząc ją w górę. Przyciągnij piętę jak najbliżej pośladka. Wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund, po czym powtórz ćwiczenie dla lewej nogi.



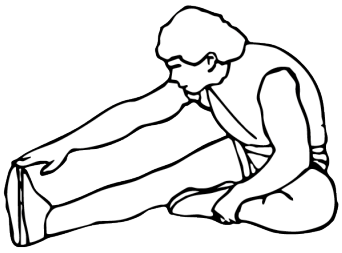
Rozciąganie boków:
Rozłóż ramiona na boki i unieś je nad głowę. Sięgnij prawą ręką jak najwyżej w kierunku sufitu. Następnie powtórz tę czynność lewą ręką.



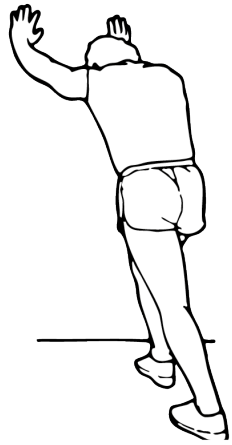
Rozciąganie wewnętrznej strony ud:
Usiądź na podłodze, złącz ze sobą podeszwy stóp i skieruj kolana na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwin. Delikatnie naciskaj kolana w kierunku podłogi i wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.



Skłony w przód:
Powoli pochylaj się do przodu zginając się w pasie, rozluźniając plecy i ramiona, i wyciągaj ręce w kierunku palców stóp. Sięgnij tak daleko, jak jesteś w stanie, po czym wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund.



Rozciąganie tylnej części uda:
Usiądź na podłodze i wyciągnij przed siebie prawą nogę. Lewą stopę oprzyj podeszwą o wewnętrzną stronę prawego uda. Pochyl się w kierunku palców prawej stopy tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund. Rozluźnij się, a następnie powtórz ćwiczenie dla lewej nogi.



Rozciąganie łydki/ścięgna Achillesa:
Oprzyj dłonie o ścianę i przyjmij pozycję wykroku. Wysuń prawą nogę do przodu, a lewą cofnij do tyłu. Lewą nogę trzymaj wyprostowaną, a prawą stopę połóż płasko na podłodze. Ugnij prawą nogę w kolanie i pochyl biodra do przodu, przenosząc ciężar ciała w stronę ściany. Wytrzymaj w tej pozycji przez 15 sekund, po czym powtórz ćwiczenie dla drugiej strony (z lewą nogą z przodu).

KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

UWAGA:
Aby zapobiec porażeniu prądem, przed czyszczeniem lub wykonywaniem czynności konserwacyjnych należy wyłączyć bieżnię przyciskiem ON na panelu sterującym i odłączyć przewód zasilający od gniazdka. Regularnie sprawdzać stan zużycia elementów, takich jak sprężynowe pokrętło blokujące czy pas biegowy, aby zapobiec potencjalnym urazom.

Po każdym treningu wytrzeć bieżnię do sucha i usunąć z niej pot oraz kurz. Urządzenie czyścić miękką ściereczką zwilżoną łagodnym detergentem. Nie używać materiałów ściernych ani rozpuszczalników. Uważać, aby nadmiar wilgoci nie dostał się do panelu wyświetlacza, ponieważ może to spowodować uszkodzenie elektroniki oraz stworzyć ryzyko porażenia prądem. Nie wystawiać bieżni – zwłaszcza konsoli sterującej – na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, aby nie uszkodzić wyświetlacza.
Obowiązkowo przeprowadzać regularne smarowanie elementów ruchomych za pomocą dołączonego lubrykantu, aby zapewnić płynną i bezpieczną pracę urządzenia.
Przechowywać bieżnię w czystym i suchym pomieszczeniu. Upewnić się, że główny wyłącznik zasilania ON jest wyłączony, a kabel zasilający odłączony od gniazdka.

ROZWIĄZYWANIE TYPOWYCH PROBLEMÓW

PROBLEM:	POTENCJALNE PRZYCZYNY:	ROZWIĄZANIE:
Bieżnia nie uruchamia się.	1. Bieżnia nie jest podłączona do zasilania. 2. Wyłącznik automatyczny w domu (bezpiecznik) został wyłączony. 3. Bezpiecznik w bieżni zadziałał i odłączył urządzenie.	1. Sprawdź, czy przewód zasilający jest prawidłowo podłączony do gniazdka. 2. Włącz ponownie wyłącznik automatyczny w domu (bezpiecznik) lub skontaktuj się z elektrykiem, gdy problem się powtarza. 3. Odczekaj 5 minut i spróbuj ponownie uruchomić bieżnię.
Pas biegowy ślizga się.	Pas biegowy jest zbyt luźny (niedostatecznie napięty).	Wyreguluj napięcie pasa biegowego.
Pas zacina się przy nadepnięciu.	1. Nie naniesiono wystarczającej ilości środka smarującego na platformę biegową. 2. Pas biegowy jest zbyt mocno napięty.	1. Nanieś dodatkowy środek smarujący na platformę biegową. 2. Wyreguluj napięcie pasa biegowego.
Pas nie jest wycentrowany.	Nierównomierne napięcie pasa biegowego na tylnej rolce.	Wycentruj pas biegowy, odpowiednio regulując jego napięcie.

DE Elektrisches Laufband

⚠ WARNUNG!

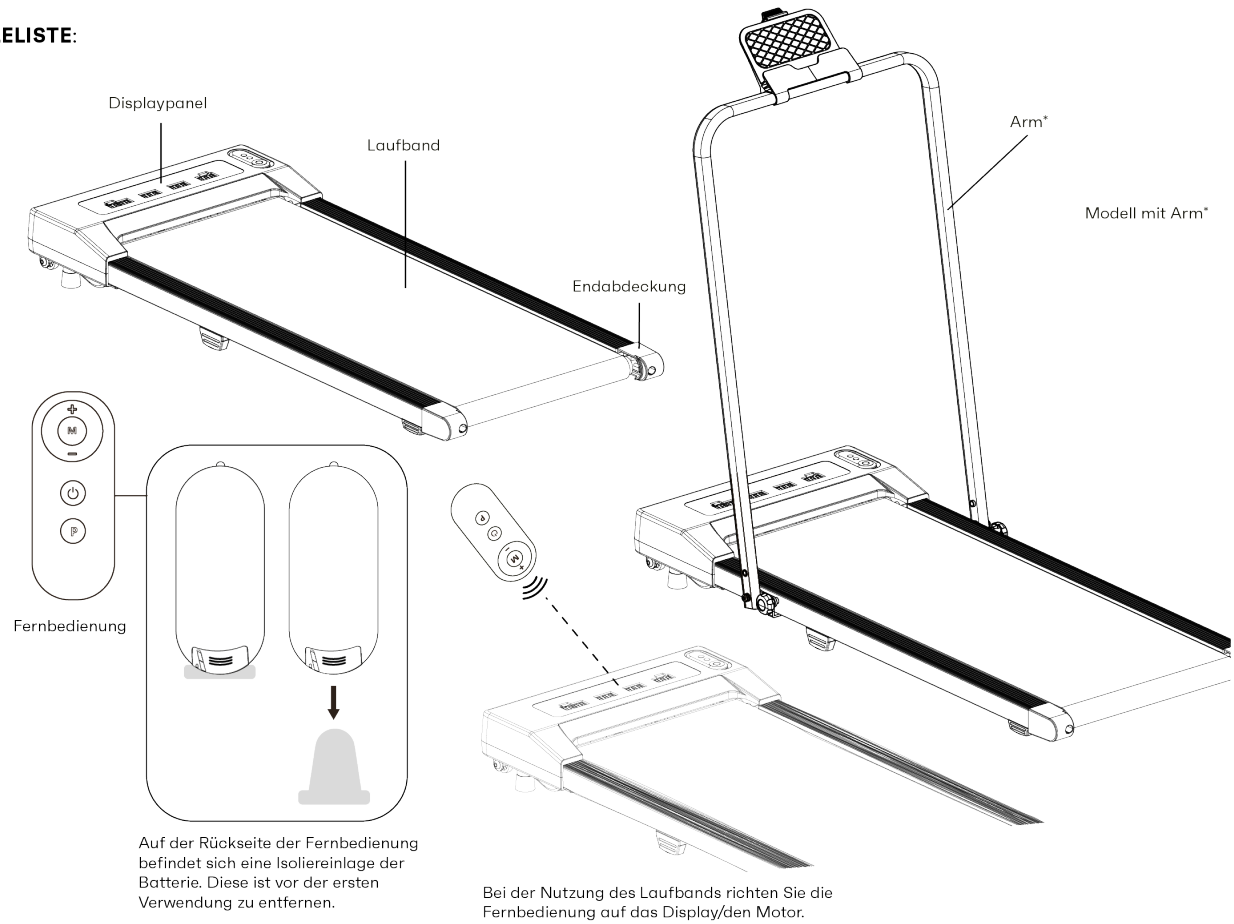
Halten Sie Kleinkinder beim gesamten Betrieb vom Gerät fern.
Der Kontakt mit dem sich bewegenden Laufband kann aufgrund der Reibung zu schweren Verbrennungen führen.
Seien Sie vorsichtig, um beim Auf- und Absteigen oder bei der Nutzung des elektrischen Laufbands nicht das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen.

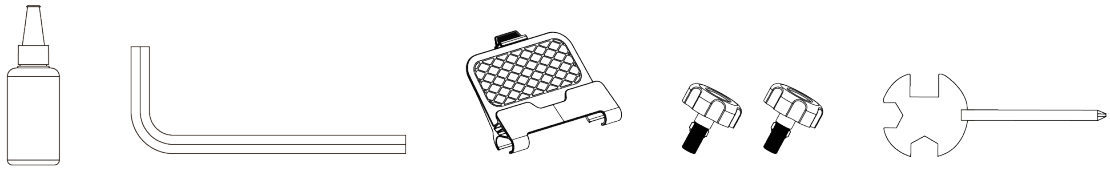
SICHERHEITSHINWEISE

1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband zusammenbauen und benutzen.
2. Stellen Sie das Laufband immer auf einer stabilen und ebenen Fläche auf.
3. Das Laufband ist ausschließlich für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen. Eine Verwendung im Freien ist nicht gestattet.
4. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich. Die Luftzirkulation unter dem Gerät muss ungehindert möglich sein.
5. Es ist immer wichtig, geeignete Kleidung zu tragen, wenn das Laufband benutzt wird. Vermeiden Sie zu weite oder zu lange Kleidung, da diese vom laufenden Laufband erfasst werden könnte.
6. Tragen Sie immer geeignete Sportschuhe während des Trainings.
7. Stellen Sie sich vor dem Einschalten des Geräts nicht auf das Laufband. Platzieren Sie Ihre Füße auf beide Seiten des Bandes, und steigen Sie auf das Band, sobald der Motor in Betrieb ist. Betreten Sie das Band nicht, wenn das Laufband mit voller Geschwindigkeit läuft.
8. Halten Sie Kinder und Tiere bei der Verwendung des Laufbands fern.
9. Kinder sollten das Laufband nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
10. Trennen Sie das Laufband immer vom Stromnetz, wenn es nicht verwendet wird.
11. Reinigen Sie das Laufband regelmäßig nach der Benutzung. Entfernen Sie Staub und Schweiß vom Laufband. Verwenden Sie zum Reinigen des Laufbandes ein weiches Tuch, das mit einer milden Seifen-Wasser-Lösung befeuchtet ist. VERWENDEN SIE NIE SCHEUERMITTEL!
12. Wenn ein Teil des Netzkabels oder Steckers locker oder abgenutzt ist, darf das Laufband nicht verwendet werden. Lassen Sie den Fehler von einem qualifizierten Elektriker überprüfen und beheben.
13. Das Laufband ist kein Spielzeug und ist nicht für die Nutzung durch Personen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen (einschließlich Kindern) vorgesehen. Personen, die diese Anleitung nicht durchgelesen und/oder verstanden haben, sollten das Laufband nicht benutzen.
14. Personen, die an gesundheitlichen Problemen oder Erkrankungen leiden, sollten vor dem Beginn des Trainings auf dem Laufband ärztlichen Rat einholen.

Achtung! Bevor Sie versuchen, das Gerät zu verlegen, stellen Sie sicher, dass es vollständig vom Stromnetz getrennt ist, um mögliche Gefahren oder Schäden zu vermeiden.

TEILELISTE:

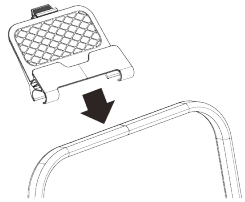




Schmiermittel | Inbusschlüssel | Tablet-Halterung* | Sicherungsmuttern* | Multifunktionsschlüssel*

MONTAGE DER TABLET-HALTERUNG*

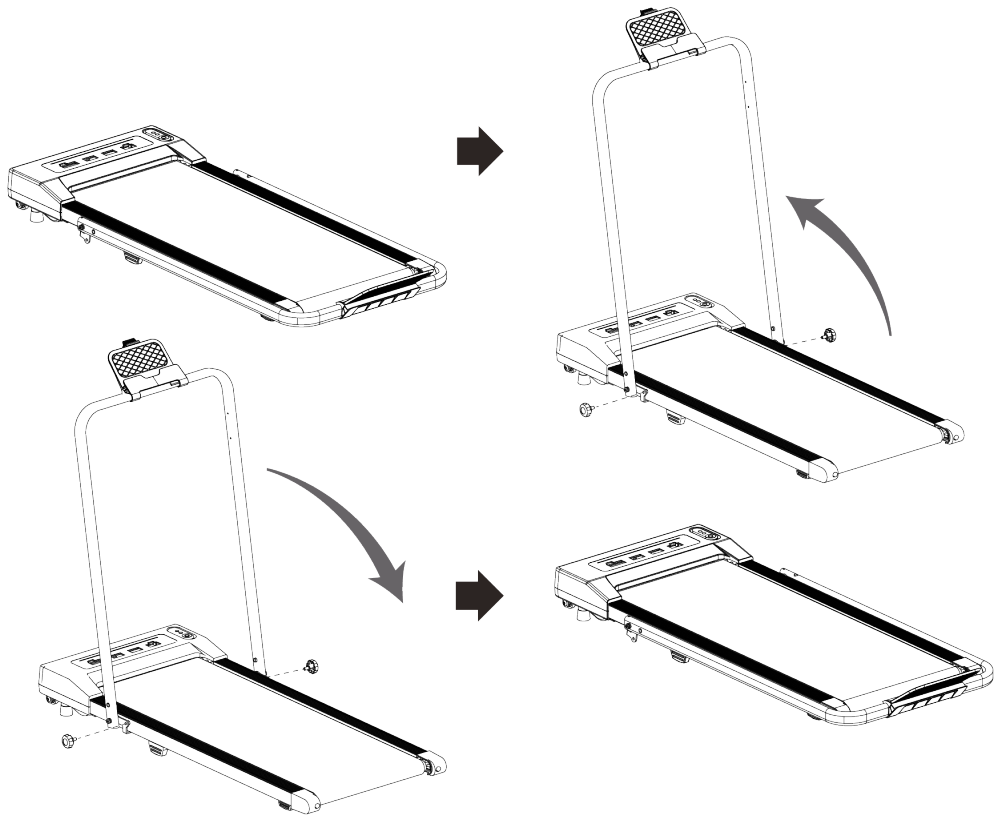
Befestigen Sie die Halterung am Arm des Laufbands, indem Sie sie hineindrücken.



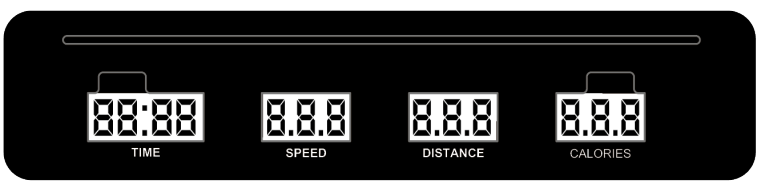
LAUFBAND AUSEINANDER-/ZUSAMMENKLAPPEN*:

1. Laufband auseinanderklappen: Drehen Sie den Arm in die senkrechte Position und ziehen Sie die Sicherungsmutter (D) fest an.
2. Laufband zusammenklappen: Lösen Sie die Sicherungsmutter und senken Sie den Arm ab.

Stützen Sie sich nicht auf den Arm bei der Benutzung des Laufbands, er ist nicht zum Abstützen des Körpers vorgesehen!



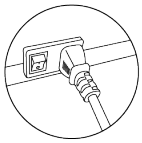
BEDIENFELD



Anzeigefunktionen:
TIME: Zeigt die Trainingsdauer (Minuten/ Sekunden) an.
SPEED: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Laufbands an (Bereich: 1–6 km/h). (1-10 km/h)
DISTANCE: Zeigt die während des Trainings insgesamt zurückgelegte Distanz an.
CALORIES: Zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an.

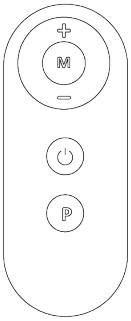
*Modell mit Arm

LAUFBAND FUNKTIONSTASTE:



Drücken Sie die Taste, um das Gerät zu betätigen. Nach dem Training drücken Sie erneut die ON-Taste, um das Gerät auszuschalten.

FERNBEDIENUNG TASTENFUNKTIONEN:



Drücken Sie erneut die ON-Taste, um das Laufband zu starten. Um das Laufband zu stoppen, drücken Sie die ON-Taste noch einmal.

Drücken Sie die Taste, um ein vorprogrammiertes Trainingsprogramm (P01–P12) auszuwählen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.

Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern.

Drücken Sie die Taste, um die auf dem Bedienfeld angezeigten Daten umzuschalten.

TRAINING IM VOREINGESTELLTEN PROGRAMMMODUS:

Im PROGRAMM-Modus ist mehrfach die P-Taste (PROGRAMM) zu drücken, um zwischen den Trainingsprogrammen (P01–P12) zu wechseln.
Stellen Sie die Trainingszeit mit den Tasten + oder - ein.
Jedes Programm besteht aus 20 Segmenten, in denen eine bestimmte Geschwindigkeit eingestellt ist. Mit zunehmender Trainingszeit ändert sich die Geschwindigkeit proportional.
Das Laufband gibt 3 Sekunden vor jedem Segmentwechsel einen Warnton aus.
Zum Starten drücken Sie die ON-Taste.

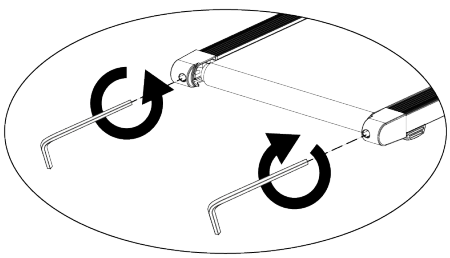
PROGRAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.5	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	3.0	2.0	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.0	2.0	3.0	2.0
P2	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	3.5	3.5	3.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	3.0	2.5	1.5
P3	1.5	2.5	2.5	3.5	3.5	2.5	4.0	4.0	4.0	2.5	4.0	4.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.5	3.0	2.0	1.5
P4	2.0	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	3.0	5.5	3.0	3.0	3.5	3.5	2.5	2.5	2.0
P5	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	3.0	2.5	2.5	3.5	3.0	3.0	2.5	1.5
P6	1.5	2.5	2.0	2.5	3.0	2.5	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	2.0	3.5	2.5	2.5	1.5	3.0	2.5	2.0	1.5
P7	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.0	2.0	3.5	3.5	3.0	2.0	2.0
P8	1.5	2.0	2.0	3.5	4.0	4.0	2.5	3.5	4.0	2.6	2.5	2.5	3.5	4.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.0	1.5
P9	1.5	2.5	2.5	4.0	4.0	2.5	4.0	5.0	2.5	5.0	5.5	5.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.0	2.0	1.5
P10	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	3.0	2.5	3.5	5.0	5.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	1.5	2.5	2.5	2.0	2.0
P11	2.0	2.5	3.0	5.5	3.0	5.5	3.0	3.0	3.0	5.5	5.5	3.0	3.0	3.0	5.5	5.5	5.0	4.0	3.5	2.0
P12	1.5	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	4.0	6.0	6.0	3.5	3.5	5.5	5.5	3.0	3.0	2.5	2.0

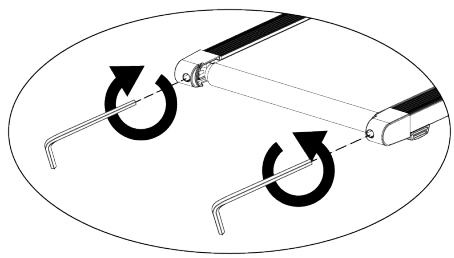
LAUFBAND MIT APP VERBINDE:

Scannen Sie den QR-Code, um die KINOMAP- oder ZWIFT-App herunterzuladen, und folgen Sie den Anweisungen zur Verbindung mit der App.
Falls der QR-Code inaktiv ist, laden Sie die KINOMAP- oder ZWIFT-App direkt aus dem App Store oder Google Play herunter.
Überprüfen Sie, ob Ihr Mobilgerät die Anforderungen der App erfüllt, die im App Store oder Google Play verfügbar sind.

LAUFBAND EINSTELLEN:

1. Das Laufband kann sich im Laufe der Zeit während des Gebrauchs leicht verschieben. Dies ist ein normales Phänomen, das bei allen Laufbändern auftritt.
2. Um das Laufband zu begradigen oder einzustellen, drehen Sie mit dem beiliegenden Inbusschlüssel die Einstellschrauben auf beiden Seiten der Basis (siehe Abb. C und D).





3. Achten Sie darauf, dass das Laufband nicht an den Seiten des Geräts reibt, da es sonst reißen kann.

LAUFBAND SCHMIEREN

Regelmäßige Schmierung der Unterseite des Laufbands gewährleistet einen reibungslosen Betrieb des Geräts und verlängert dessen Lebensdauer. Nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder nach 2–3 Monaten) ist eine kleine Menge Schmiermittel aufzutragen. Danach ist die Schmierung alle 50 Betriebsstunden (oder alle 5–8 Monate) zu wiederholen.

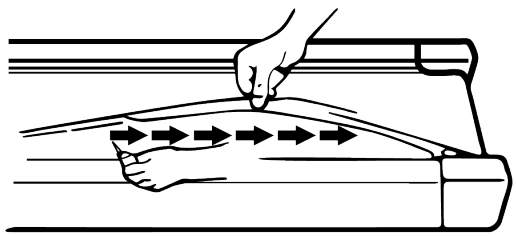
Richtige Schmierung des Laufbands überprüfen:
Heben Sie eine Seite des Laufbands an und berühren Sie mit den Fingern die obere Oberfläche der Lauffläche. Wenn sich die Oberfläche rutschig anfühlt, ist keine zusätzliche Schmierung erforderlich. Falls die Oberfläche trocken ist, ist ein Schmiermittel aufzutragen.

Schmiermittel auftragen:
Heben Sie eine Seite des Laufbands an. Gießen Sie eine kleine Menge Schmiermittel auf die obere Oberfläche der Lauffläche, unter den mittleren Teil des Bands. Schalten Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit ein und lassen Sie es für 3–5 Minuten laufen, damit sich das Schmiermittel gleichmäßig verteilt.

Achtung! Tragen Sie nicht zu viel Schmiermittel auf. Überschüssiges Schmiermittel, das unter dem Band austritt, ist abzuwischen.



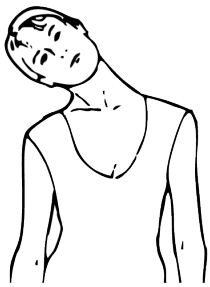
Środek smarujący



DEN KÖRPER AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainings. Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Die Aufwärmung ist 2–5 Minuten vor dem aeroben Training durchzuführen. Beginnen Sie das Training immer mit einem Aufwärmen, um den Körper auf intensivere Anstrengungen vorzubereiten, indem die Muskeln aufgewärmt und gedehnt werden, die Blutzirkulation gesteigert, der Puls erhöht und den Muskeln mehr Sauerstoff zugeführt wird.

Abkühlungsübungen: Nach dem Training sind die folgenden Übungen erneut durchzuführen, um die Spannung und Schmerzen der erschöpften Muskeln zu verringern. Das Ziel der Abkühlungsübungen (Beruhigungsübungen) ist es, den Körper nach jedem Training allmählich in einen Ruhezustand zu versetzen. Ein korrektes Abkühlen des Körpers senkt schrittweise den Puls und ermöglicht es dem Blut, zum Herzen zurückzukehren.



Kopfdrehungen: Drehen Sie den Kopf nach rechts - Sie werden ein Dehnen auf der linken Seite des Nackens spüren. Neigen Sie dann den Kopf nach hinten, indem Sie das Kinn in Richtung Decke richten und Ihren Mund öffnen. Drehen Sie anschließend den Kopf nach links. Zum Schluss neigen Sie den Kopf nach unten und ziehen das Kinn zur Brust. Dieser Bewegungsablauf stellt eine Wiederholung dar.



Schulterheben: Heben Sie den rechten Arm in Richtung Ohr und senken Sie ihn dann ab, während Sie gleichzeitig den linken Arm anheben, wie bei einem abwechselnden Schulterzucken.



Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps) dehnen: Stellen Sie sich seitlich an die Wand und stützen Sie eine Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten. Mit der anderen Hand greifen Sie nach hinten und fassen den rechten Fuß, indem Sie ihn nach oben ziehen. Ziehen Sie die Ferse so nah wie möglich zum Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



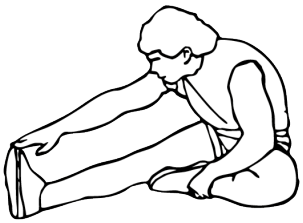
Seitlichen Oberkörper dehnen: Strecken Sie die Arme seitlich aus und heben Sie sie über den Kopf. Erreichen Sie mit der rechten Hand so hoch wie möglich in Richtung Decke. Wiederholen Sie diese Bewegung dann mit der linken Hand.



Innenseite der Oberschenkel dehnen: Setzen Sie sich auf den Boden, bringen Sie die Fußsohlen zusammen und richten Sie die Knie nach außen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leisten. Drücken Sie sanft die Knie in Richtung Boden und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.



Vorwärtsbeugen: Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie sich in der Hüfte beugen, entspannen Sie den Rücken und die Schultern, und strecken Sie die Hände in Richtung Ihrer Zehen aus. Greifen Sie so weit wie möglich und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.



Oberschenkelrückseite dehnen: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein gerade nach vorne aus. Legen Sie den linken Fuß mit der Sohle an die innere Seite des rechten Oberschenkels. Beugen Sie sich in Richtung der Zehen des rechten Fußes, so weit wie möglich. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Waden/Achillessehne dehnen: Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab und nehmen Sie eine Ausfallschrittposition ein. Ziehen Sie das rechte Bein nach vorne und das linke nach hinten. Halten Sie das linke Bein gestreckt und stellen Sie den rechten Fuß flach auf den Boden. Beugen Sie das rechte Bein im Knie und neigen Sie die Hüften nach vorne, wobei Sie Ihr Körpergewicht in Richtung Wand verlagern. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung dann für die andere Seite (mit dem linken Bein nach vorne).

WARTUNG UND FEHLERBEHEBUNG

ACHTUNG! Um einen Stromschlag zu vermeiden, schalten Sie das Laufband mit der ON-Taste am Bedienfeld aus und trennen Sie das Netzkabel vom Stromnetz, bevor Sie mit den Reinigungs- oder Wartungsarbeiten beginnen. Überprüfen Sie regelmäßig die Komponenten auf Verschleiß, z.B. den Feder-Verriegelungsknopf oder das Laufband, um möglichen Verletzungen vorzubeugen.

Wischen Sie das Laufband nach jedem Training trocken und entfernen Sie Schweiß und Staub. Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen Tuch, das mit einem milden Reinigungsmittel befeuchtet ist. Verwenden Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine überschüssige Feuchtigkeit in das Displaypanel gelangt, weil dies die Elektronik beschädigen und ein Stromschlagrisiko verursachen könnte. Stellen Sie das Laufband - insbesondere das Steuerpult - nicht direkter Sonneneinstrahlung aus, um das Display nicht zu beschädigen.

Verpflichtend die beweglichen Teile regelmäßig mit dem mitgelieferten Schmiermittel schmieren, um einen reibungslosen und sicheren Betrieb des Geräts zu gewährleisten.

Lagern Sie das Laufband in einem sauberen und trockenen Raum. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter (ON) ausgeschaltet ist und das Netzkabel vom Stromnetz getrennt wurde.

FEHLERBEHEBUNG BEI HÄUFIGEN PROBLEMEN

PROBLEM:	MÖGLICHE URSACHEN:	LÖSUNG:
Das Laufband startet nicht.	1. Das Laufband ist nicht an das Stromnetz angeschlossen. 2. Der automatische Ausschalter (Sicherung) im Haus wurde ausgeschaltet. 3. Die Sicherung im Laufband hat ausgelöst und das Gerät abgeschaltet.	1. Überprüfen Sie, ob das Netzkabel korrekt in die Steckdose eingesteckt ist. 2. Schalten Sie den automatischen Ausschalter (Sicherung) im Haus wieder ein oder setzen Sie sich mit einem Elektriker in Verbindung, wenn das Problem weiterhin besteht. 3. Warten Sie 5 Minuten ab und versuchen Sie erneut, das Laufband zu starten.
Das Laufband rutscht.	Das Laufband ist zu locker (nicht ausreichend gespannt).	Stellen Sie die Spannung des Laufbands ein.
Das Laufband blockiert beim Betreten.	1. Nicht ausreichend Schmiermittel wurde auf die Laufbandplattform aufgetragen. 2. Das Laufband ist zu stark gespannt.	1. Tragen Sie zusätzliches Schmiermittel auf die Laufbandplattform auf. 2. Stellen Sie die Spannung des Laufbands ein.
Das Laufband ist nicht zentriert.	Ungleichmäßige Spannung des Laufbands an der hinteren Rolle.	Zentrieren Sie das Laufband, indem Sie die Spannung entsprechend anpassen.



EN Made in China. Manufacturer:
PL Wyprodukowano w Chinach. Producent:
DE Hergestellt in China. Hersteller:

EC REP

markARTUR Artur Czajkowski
ul. Zadębie 44, 20-231 Lublin, Polska
contact@meteorsport.com
www.meteorsport.com

METEOR

EN DISCLAIMERS: Use the walking pad only on a stable and level surface. Risk of device tilting and falling when used on uneven ground. Do not use the device barefoot or with inappropriate footwear. Risk of slipping on the treadmill belt and sustaining mechanical injuries. Do not step on or off the belt while the device is in motion. Risk of losing balance and falling. Do not leave children or animals unattended near the device while it is switched on. Risk of accidental belt activation and injury. Regularly inspect the mechanical condition of the treadmill, including belt tension and the state of screws and electronic components. Risk of malfunction during use and injury due to sudden loss of stability. Do not operate the device with a damaged power cord or unstable power source. Risk of electric shock or fire. Do not place any objects on the device or beneath the running surface. Risk of obstructing belt movement and motor damage.

PL ZAGROŻENIA: Używać bieżni elektrycznej wyłącznie na stabilnej i równej powierzchni. Ryzyko przechylenia urządzenia i upadku podczas użytkowania na nierównym podłożu. Nie korzystać z urządzenia boso ani w nieodpowiednim obuwiu. Ryzyko poślizgnięcia się na pasie bieżni i urazów mechanicznych. Nie wchodzić ani nie schodzić z pasa, gdy urządzenie jest w ruchu. Ryzyko utraty równowagi i upadku. Nie pozostawiać dzieci ani zwierząt w pobliżu włączonego urządzenia bez nadzoru. Ryzyko przypadkowej aktywacji pasa i obrażeń. Regularnie kontrolować stan mechaniczny bieżni, w tym napięcie pasa oraz stan śrub i elementów elektronicznych. Ryzyko awarii w trakcie użytkowania i urazów spowodowanych nagłą utratą stabilności. Nie używać urządzenia przy uszkodzonym przewodzie zasilającym lub niestabilnym źródle prądu. Ryzyko porażenia elektrycznego lub pożaru. Nie kłaść żadnych przedmiotów na urządzeniu ani pod jego powierzchnią roboczą. Ryzyko zablokowania ruchu pasa i uszkodzenia silnika.

DE GEFAHREN: Verwenden Sie das elektrische Gehband nur auf einem stabilen und ebenen Untergrund. Risiko eines Kippens oder Umfallens bei Nutzung auf unebenem Boden. Nicht barfuß oder mit ungeeignetem Schuhwerk benutzen. Risiko eines Ausrutschens auf dem Laufband und mechanischer Verletzungen. Nicht auf das Laufband steigen oder es verlassen, während es in Bewegung ist. Risiko eines Gleichgewichtsverlustes und Sturzes. Kinder und Tiere nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des eingeschalteten Geräts lassen. Risiko einer unbeabsichtigten Aktivierung des Bandes und möglicher Verletzungen. Regelmäßig den mechanischen Zustand des Laufbands überprüfen – insbesondere Bandspannung, Schraubverbindungen und elektronische Komponenten. Risiko einer Funktionsstörung während des Gebrauchs und Verletzungsgefahr durch plötzlichen Stabilitätsverlust.
Nicht mit beschädigtem Netzkabel oder instabiler Stromquelle betreiben. Risiko eines Stromschlags oder Brandes. Keine Gegenstände auf das Gerät legen oder unter die Lauffläche schieben. Risiko einer Blockierung der Bandbewegung und Beschädigung des Motors.

Guarantee card
Karta gwarancyjna
Garantiekarte

Name / Nazwa modelu / Modellname

Date of purchase / Data zakupu / Erwerbsdatum

Serial number / Numer serii / Seriennummer

Stamp of the shop and the seller's signature / Pieczątka sklepu i podpis sprzedawcy / Stempel und Unterschrift des Händlers

GUARANTEE PERIOD 12 MONTHS FROM THE DATE OF PURCHASE
OKRES GWARANCJI 12 MIESIĘCY OD DATY ZAKUPU
GARANTIEZEITRAUM 12 MONATE AB ERWERBSDATUM

meteor