



PL

**BIEŻNIA ERGONOMICZNA
NEVIQ RUN100**

Instrukcja obsługi

EN

**NEVIQ RUN100
ERGONOMIC TREADMILL**

Instructions for use



WAŻNE: Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać instrukcję dotyczącą bezpiecznego i prawidłowego użytkowania bieźni. Niniejszą instrukcję obsługi należy zachować do ewentualnego wykorzystania w przyszłości.

WAŻNE: Przed pierwszym użyciem należy sprawdzić poziom smaru pod pasem biegowym i w razie konieczności nałożyć wg instrukcji. W celu poprawnej eksploatacji urządzenia należy sprawdzać poziom smaru wg instrukcji.

1. INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA UŻYTKOWANIA

NIEBEZPIECZEŃSTWO: Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym, należy zawsze odłączać bieźnię od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu oraz przed czyszczeniem, montażem lub serwisowaniem bieźni.

Nieprzestrzeganie tych instrukcji może prowadzić do obrażeń ciała i uszkodzenia bieźni.

OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem elektrycznym lub obrażeń ciała, należy zapoznać się z poniższymi informacjami:

- **BIEŻNIA JEST PRZEZNACZONA WYŁĄCZNIE DO TRENINGU CHODZONEGO (NIE JEST PRZYSTOSOWANA DO BIEGU)**
- Nigdy nie pozostawiaj bieźni bez nadzoru, gdy jest podłączona do zasilania. Odłącz ją, wyłączając główny wyłącznik zasilania i wyjmując wtyczkę z gniazdka ściennego, gdy nie jest używana oraz przed czynnościami serwisowymi (np. czyszczenie, regulacja, smarowanie), .
- Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie należy używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Nigdy nie używaj bieźni, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę lub jeśli nie działa prawidłowo. Jeśli urządzenie zostało upuszczone, uszkodzone lub narażone na działanie wody, zwróć je do centrum serwisowego w celu sprawdzenia i ew. naprawy.
- Nie należy podejmować żadnych czynności konserwacyjnych ani regulacyjnych innych niż opisane w niniejszej instrukcji. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów należy zaprzestać użytkowania i skonsultować się z autoryzowanym przedstawicielem serwisowym.
- Nigdy nie używaj urządzenia z zablokowanymi otworami wentylacyjnymi. Utrzymuj otwory wentylacyjne wolne od kurzu, włosów i innych zanieczyszczeń.
- Nie używaj bieźni na zewnątrz. Urządzenie jest przeznaczone WYŁĄCZNIE do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
- Nie ciągnąć bieźni za przewód zasilający ani nie używać przewodu jako uchwytu.
- Podczas użytkowania urządzenia należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od niego.
- Osoby starsze lub niepełnosprawne powinny korzystać z tej bieźni wyłącznie w obecności osoby dorosłej, która w razie potrzeby może udzielić pomocy.
- Nie należy używać urządzenia w miejscach, gdzie stosowane są produkty w aerozolu (spray) lub podawany jest tlen.
- Utrzymuj urządzenie w stanie suchym – nie używaj go w wilgotnych lub mokrych warunkach.
- Podczas użytkowania bieźni obudowa silnika może się nagrzewać. Nie należy ustawiać bieźni na kocu ani innej łatwopalnej powierzchni, ponieważ może to stwarzać zagrożenie pożarowe.
- Przewód elektryczny należy trzymać z dala od rozgrzanych powierzchni.
- Ustaw bieźnię na stabilnej, równej powierzchni, zapewniając co najmniej dwa metry wolnej przestrzeni wokół urządzenia. Upewnij się, że obszar wokół bieźni pozostaje wolny od wszelkich przeszkód podczas użytkowania.
- Ta bieźnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.
- Z bieźni może korzystać tylko jedna osoba naraz.

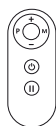
- Podczas korzystania z bieżni należy nosić wygodną i odpowiednią odzież. Nie należy korzystać z bieżni boso ani w skarpetkach. Należy zawsze nosić odpowiednie, zamknięte obuwie sportowe. Nigdy nie należy nosić luźnej lub workowej odzieży, ponieważ może ona zaczepić się o bieżnię i stwarzać ryzyko uwięzienia.
- Nie pozostawiaj dzieci poniżej 12 roku życia bez nadzoru w pobliżu bieżni lub na bieżni.
- Aby odłączyć urządzenie, należy ustawić wszystkie elementy sterujące w pozycji wyłączonej, a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka ściennego.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub braku doświadczenia i wiedzy.
- Dzieciom nie wolno bawić się na bieżni ani w jej pobliżu.
- UWAGA – RYZYKO OBRAŻEŃ CIAŁA – Aby uniknąć obrażeń, należy zachować szczególną ostrożność podczas wchodzenia na ruchomą taśmę bieżni lub schodzenia z niej.
- **Maksymalna waga użytkownika to 100 kg.**
- Urządzenie należy podłączyć do uziemionego gniazdka elektrycznego o napięciu znamionowym 220 -240 V AC i częstotliwości 50/60 Hz.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części. Nigdy nie wkładaj rąk ani stóp pod bieżnię podczas jej użytkowania.
- Nie używaj bieżni na dywanie o wysokości większej niż 1,3 cm.
- Przed użyciem bieżni sprawdź, czy taśma jest wyrównana i wyśrodkowana na platformie biegowej oraz czy wszystkie widoczne elementy mocujące bieżnię są wystarczająco dokręcone i zabezpieczone.
- Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem a korzystać TYLKO I WYŁĄCZNIE pod nadzorem doświadczonej osoby dorosłej.
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie powinny być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, należy go wymienić u producenta, serwisu.
- Zawsze należy stać twarzą do konsoli komputerowej i nie biegać tyłem na pasie biegowym.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób starszych lub osób z problemami zdrowotnymi. Przed użyciem jakiegokolwiek sprzętu fitness należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami. Nie należy używać tego sprzętu do ćwiczeń bez odpowiednio dopasowanych osłon, ponieważ ruchome części mogą stwarzać ryzyko poważnych obrażeń, jeśli są odsłonięte.

2. AKCESORIA

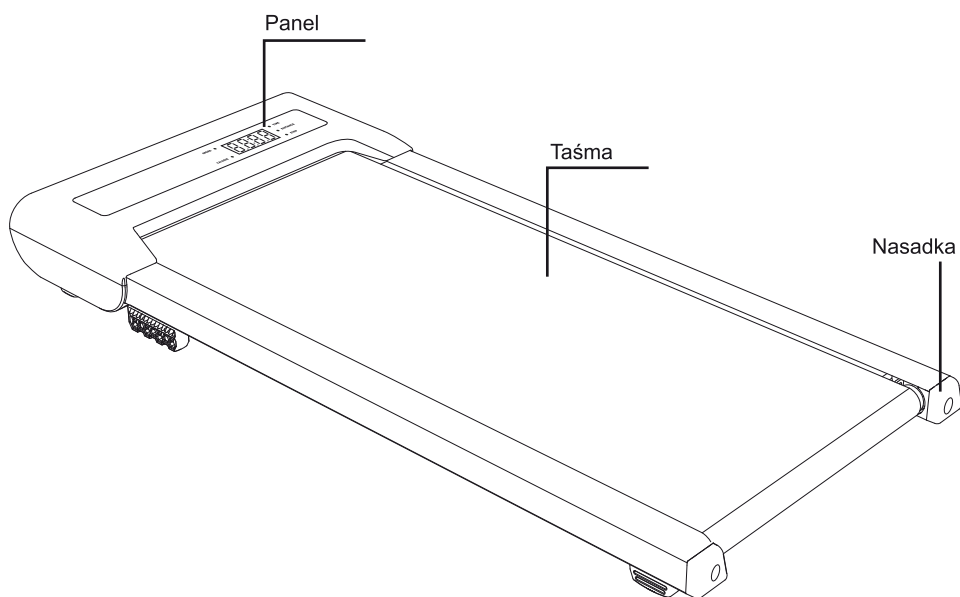


Klucz imbusowy



Pilot

3. LISTA CZĘŚCI



4. PANEL STEROWANIA

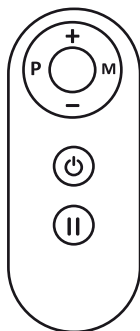


FUNKCJE WYŚWIETLACZA:

- **SPEED (Prędkość):** Wyświetla aktualną prędkość od minimum 1,0 km/h do maksymalnie 6,0 km/h.
- **CALORIE (Kalorie):** Wyświetla całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu.
- **TIME (Czas):** Wyświetla czas trwania treningu w minutach i sekundach.
- **DISTANCE (Dystans):** Wyświetla łączną odległość pokonaną podczas treningu.
- **STEP (Kroki):** Wyświetla łączną ilość kroków wykonaną podczas treningu.

Uwaga: Tryb DISTANCE (Dystans), w odróżnieniu od pozostałych trybów, nie jest podświetlany. Nie wpływa to na prawidłowe działanie funkcji ani na wyświetlanie wartości dystansu.

5. PRZYCISKI FUNKCYJNE:



-  Naciśnij przycisk, aby natychmiast rozpocząć/zakończyć trening w innym trybie treningowym.
-  Naciśnij przycisk PAUZA, aby wznowić/wstrzymać trening.
-  Naciśnij przycisk, aby przed treningiem wybrać tryb wstępnie ustawionego programu treningowego (P01-P06).
-  Naciśnij przycisk, aby przełączyć wyświetlacz.
-  Naciśnij przycisk, aby zwiększyć prędkość.
-  Naciśnij przycisk, aby zmniejszyć prędkość.

6. TRENING W TRYBIE WSTĘPNIE USTAWIONEGO PROGRAMU (P01-P06)

- Komputer oferuje 6 wstępnie ustawionych programów (P01-P06).
- Przed rozpoczęciem treningu można wybrać jeden z wstępnie ustawionych programów treningowych w trybie STOP.
- Naciśnij przycisk PROG (PROGRAM) na konsoli komputera, aby wybrać jeden z programów treningowych. Podzielone okno TIME zacznie migać. Można nacisnąć przycisk SPEED  lub SPEED  na komputerze konsoli lub kierownicy, aby zmienić ustawienie. Każdy przyrost wynosi 1 minutę. Zakres czasu docelowego wynosi od 5:00 do 99:00 minut.
- Po wstępnym ustawieniu czasu docelowego naciśnij przycisk START na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenia. Prędkość biegu będzie się zmieniać automatycznie podczas treningu (jak pokazano poniżej). Program jest podzielony równo na 20 interwałów. Możesz nacisnąć przycisk SPEED

⊕ lub SPEED ⊖ na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczeń.

- Gdy odliczanie czasu trwania programu treningowego dojdzie do 0:00, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, aby Cię ostrzec, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

PROG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1,0	2,0	3,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0	2,0	3,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0	2,0	3,0	2,0
P2	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	3,0	3,0
P3	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	2,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	2,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	2,0
P4	1,0	2,0	3,0	2,0	3,0	4,0	3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0	3,0	2,0	1,0	2,0	3,0
P5	2,0	2,0	3,0	4,0	3,0	2,0	3,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	3,0	2,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	2,0
P6	1,0	2,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	3,0	2,0

7. SMAROWANIE

Smarowanie pod taśmą biegową zapewni doskonałą wydajność i wydłuży jej żywotność. Po pierwszych 25 godzinach użytkowania (lub 2-3 miesiącach) nałóż trochę smaru i powtarzaj tę czynność co 50 godzin użytkowania (lub co 5-8 miesięcy).

Jak sprawdzić, czy pas biegowy jest odpowiednio nasmarowany

- Podnieś jedną stronę pasa biegowego i dotknij górnej powierzchni platformy biegowej. Jeśli powierzchnia jest śliska w dotyku, nie ma potrzeby dodatkowego smarowania.
- Jeśli powierzchnia jest sucha w dotyku, nałóż trochę smaru.

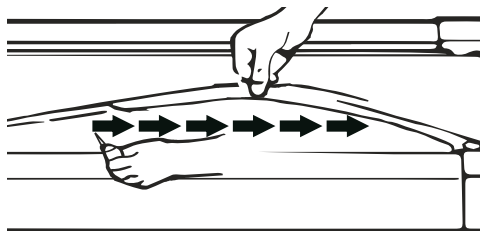
Jak smarować

- Smarowanie może być przeprowadzone WYŁĄCZNIE przy odłączonym zasilaniu elektrycznym.
- Podnieś jedną stronę taśmy biegowej.
- Wlej 10-15 ml oleju silikonowego pod środek pasa biegowego na górnej powierzchni platformy biegowej.
- Biegaj na bieżni z małą prędkością przez 3 do 5 minut, aby równomiernie rozprowadzić smar.

UWAGA: NIE smaruj nadmiernie platformy biegowej. Nadmiar smaru należy wytrzeć.



Smar 1 szt.



8. REGULACJA TAŚMY BIEGOWEJ



1. Taśma biegowa po dłuższym użytkowaniu ulega niewielkiemu przesunięciu. Jest to normalne zjawisko w przypadku wszystkich bieżni.
2. Aby wyprostować/wyregulować taśmę biegową, należy obrócić śrubę regulacyjną po obu stronach podstawy, patrz rysunki A i B.
3. Nie dopuszczaj do zaczepiania się taśmy biegowej do ramy bocznej bieżni, ponieważ spowoduje to jej zerwanie.

9. KONSERWACJA, ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

OSTRZEŻENIE: Aby zapobiec porażeniu prądem elektrycznym, przed czyszczeniem lub rutynową konserwacją należy wyłączyć bieżnię i odłączyć ją od zasilania.

OSTRZEŻENIE: Aby zapobiec obrażeniom, należy zawsze sprawdzać elementy podlegające zużyciu, takie jak pokrętło sprężyny i taśma biegowa.

CZYSZCZENIE

- Po każdym treningu należy wytrzeć urządzenie i usunąć z niego wszelkie ślady potu.
- Bieżnię można czyścić miękką ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj środków ściernych ani rozpuszczalników.
- Uważaj, aby nie dopuścić do nadmiernego zawilgocenia panelu wyświetlacza, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia i stwarzać zagrożenie porażeniem prądem elektrycznym.
- Aby zapobiec uszkodzeniu ekranu, należy chronić bieżnię, a zwłaszcza konsolę komputerową, przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

PRZECHOWYWANIE

- Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym pomieszczeniu. Nigdy nie należy pozostawiać ani używać urządzenia na zewnątrz.
- Należy upewnić się, że główny wyłącznik zasilania jest wyłączony, a przewód zasilający odłączony od gniazdka ściennego.

10. PRZEWODNIK ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Problem	Możliwe przyczyny	Rozwiązania
Bieżnia nie uruchamia się.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bieżnia nie jest podłączona do zasilania. 2. Wyłączył się wyłącznik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podłącz przewód zasilający do gniazdka ściennego. 2. Zresetuj wyłącznik automatyczny lub wezwij elektryka, aby go wymienił.
Pas się ślizga.	Pas nie jest wystarczająco napięty.	Wyreguluj napięcie pasa.
Pasek hamuje podczas naciskania.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Niewystarczająca ilość smaru nałożonego na pokład biegowy. 2. Pas jest zbyt napięty. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nałóż smar. 2. Wyreguluj napięcie taśmy.
Pas nie jest wycentrowany.	Napięcie taśmy biegowej nie jest równe na tylnym rolce.	Wyśrodkuj pas.

11. ROZGRZEWKA I ROZCIĄGANIE

ROZGRZEWKA jest ważną częścią każdego treningu. Jej celem jest przygotowanie ciała do ćwiczeń i zminimalizowanie ryzyka kontuzji. Przed rozpoczęciem ćwiczeń aerobowych należy rozgrzewać się przez dwie do pięciu minut. Rozgrzewkę należy wykonywać przed każdą sesją, aby przygotować organizm do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni, zwiększenie krążenia i tętna oraz dostarczenie większej ilości tlenu do mięśni.

PO TRENINGU, powtórz te ćwiczenia, aby zmniejszyć ból zmęczonych mięśni. Celem rozciągania jest przywrócenie organizmu do stanu spoczynku po zakończeniu każdej sesji ćwiczeń. Prawidłowe rozciąganie powoli obniża tętno i pozwala krwi powrócić do serca.



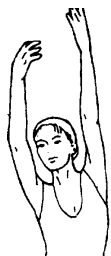
OBROT GŁOWY

Obróć głowę w prawo na jeden raz, powinieneś poczuć rozciąganie po lewej stronie szyi. Następnie obróć głowę do tyłu na jeden raz, wyciągając brodę do sufitu i otwierając usta. Obróć głowę w lewo na jeden raz, a następnie opuść głowę na klatkę piersiową na jeden raz.



UNOSZENIE RAMION

Podnieś prawe ramię w kierunku ucha, licząc do jednego. Następnie podnieś lewe ramię, licząc do jednego, jednocześnie opuszczając prawe ramię.

**ROZCIĄGANIE BOCZNE**

Rozłóż ramiona na boki i unieś je nad głowę. Wyciągnij prawą rękę jak najdalej w kierunku sufitu, licząc do jednego. Powtórz to ćwiczenie lewą ręką.

**ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZTEROGŁOWYCH**

Opierając się jedną ręką o ścianę dla utrzymania równowagi, sięgnij za siebie i unieś prawą stopę. Przyciągnij piętę jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj 15 sekund i powtórz ćwiczenie z lewą stopą.

**ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UD**

Usiądź z podeszwami stóp złączonymi, a kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej pachwiny. Delikatnie popchnij kolana w kierunku podłogi. Wytrzymaj 15 sekund.

**DOTYKANIE PALCÓW**

Powoli pochyl się do przodu w talii, rozluźniając plecy i ramiona, i sięgnij do palców stóp. Sięgnij tak daleko, jak to możliwe, i utrzymaj pozycję przez 15 sekund.

**ROZCIĄGANIE MIĘŚNI TYLNEJ CZĘŚCI UD**

Wyprostuj prawą nogę. Oprzyj podeszwę lewej stopy o wewnętrzną stronę prawego uda. Wyciągnij się w kierunku palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj 15 sekund. Zrelaksuj się, a następnie powtórz ćwiczenie z lewą nogą.



ROZCIĄGANIE ŁYDKOWYCH/ACHILLESOWYCH

Oprzyj się o ścianę, prawą nogę wysuń przed lewą, a ręce wyciągnij do przodu. Lewą nogę trzymaj prostą, a prawą stopę na podłodze; następnie ugnij prawą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w kierunku ściany. Wytrzymaj chwilę, a następnie powtórz ćwiczenie analogicznie dla drugiej części ciała.

12. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- Producent: NEVIQ
- Model: RUN100 NEVRUN47943
- Kod EAN: 5907512880548
- Zasilanie: 220 - 240 V AC – 50 Hz
- Moc silnika: 1.0 KM
- Zakres prędkości: 1.0km/h-6.0km/h
- Class: HB
- Obciążenie maksymalne: 100 kg
- Zasilanie pilota: 2 x 1,5 V AAA
- Rozmiar maty biegowej (powierzchnia użytkowa): 965mm/400mm
- Rozmiar rozłożonego urządzenia: 1173mm/521mm/108mm
- Waga: 16.0/19.0kg (Netto/Brutto)
- Maksymalna waga użytkownika: 100kg
- Funkcje wyświetlacza LCD: SPEED (Prędkość) / DIST (Dystans) / TIME (Czas) / CAL.(Kalorie)
- Ilość programów fabrycznych: 6 + 1 do ustawień dowolnie spersonalizowanych
- Wbudowane kółka transportowe
- Wbudowane stoopy tłumiące drgania

Interfejs radiowy pilota RF:

- SRD w paśmie 868 MHz
- Effective radiated power: -3.04 dBm
- Zakres częstotliwości: 868,3 MHz (stała częstotliwość pracy)

Megabajt Sp. z o.o. niniejszym oświadcza, że urządzenie radiowe bieżnia ergonomiczna RUN100 jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <http://doc.neviq.pl/NEVRUN47943>

IMPORTANT: Before using the product, please read the instructions carefully to ensure the safe and correct use of the treadmill. Please keep this user manual for future reference.

IMPORTANT: Before using the machine for the first time, check the grease level under the running belt and, if necessary, top up as per the instructions. To ensure the machine operates correctly, check the grease level as per the instructions.

1. SAFETY INFORMATION

DANGER: To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill from the mains socket immediately after use and before cleaning, assembling or servicing the treadmill. Failure to follow these instructions may result in personal injury and damage to the treadmill.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock or personal injury, please read the following information:

- **THE TREADMILL IS INTENDED FOR WALKING TRAINING ONLY (NOT SUITABLE FOR RUNNING)**
- Never leave the treadmill unattended whilst it is connected to the mains. Disconnect it by switching off the main power switch and removing the plug from the wall socket when not in use and before carrying out any maintenance (e.g. cleaning, adjustment, lubrication).
- The appliance must only be used for the purpose described in this manual. Do not use accessories not recommended by the manufacturer.
- Never use the treadmill if the power cord or plug is damaged, or if it is not working properly. If the machine has been dropped, damaged or exposed to water, return it to a service centre for inspection and, if necessary, repair.
- Do not carry out any maintenance or adjustment work other than that described in this manual. If any problems arise, stop using the machine and consult an authorised service representative.
- Never use the machine with the ventilation openings blocked. Keep the ventilation openings free from dust, hair and other debris.
- Do not use the treadmill outdoors. The machine is intended for indoor use **ONLY**.
- Do not pull the treadmill by the power cord or use the cord as a handle.
- Keep children and pets away from the machine whilst it is in use.
- Elderly or disabled persons should only use this treadmill in the presence of an adult who can provide assistance if necessary.
- Do not use the machine in areas where aerosol products are being used or where oxygen is being administered.
- Keep the machine dry – do not use it in damp or wet conditions.
- The motor housing may become hot during use. Do not place the treadmill on a rug or other flammable surface, as this may pose a fire hazard.
- Keep the power cable away from hot surfaces.
- Place the treadmill on a stable, level surface, ensuring at least two metres of free space around the machine. Ensure that the area around the treadmill remains free of any obstacles during use.
- This treadmill is intended for domestic use only.
- Only one person may use the treadmill at a time.
- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear suitable, closed-toe sports shoes. Never wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the treadmill and pose a risk of entanglement.
- Do not leave children under the age of 12 unattended near or on the treadmill.

- To switch off the appliance, set all controls to the 'off' position and then remove the plug from the wall socket.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge.
- Children must not play on or near the treadmill.
- **WARNING – RISK OF INJURY** – To avoid injury, take particular care when stepping onto or off the moving treadmill belt.
- **The maximum user weight is 100 kg.**
- The machine must be connected to a grounded electrical socket with a rated voltage of 220–240 V AC and a frequency of 50/60 Hz.
- Keep your hands away from all moving parts. Never put your hands or feet under the treadmill whilst it is in use.
- Do not use the treadmill on a carpet with a pile height of more than 1.3 cm.
- Before using the treadmill, check that the belt is level and centred on the running deck, and that all visible fastenings securing the treadmill are sufficiently tightened and secured.
- Children must not play with the machine and must **ONLY** use it under the supervision of an experienced adult.
- Children should not clean or maintain the appliance without supervision.
- If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or a service centre.
- Always face the computer console and do not run backwards on the treadmill.

WARNING: Consult your doctor before starting any exercise programme.

This is particularly important for older people or those with health problems. Before using any fitness equipment, read all the instructions carefully. Do not use this exercise equipment without the correct safety guards fitted, as moving parts may pose a risk of serious injury if exposed.

2. ACCESSORIES

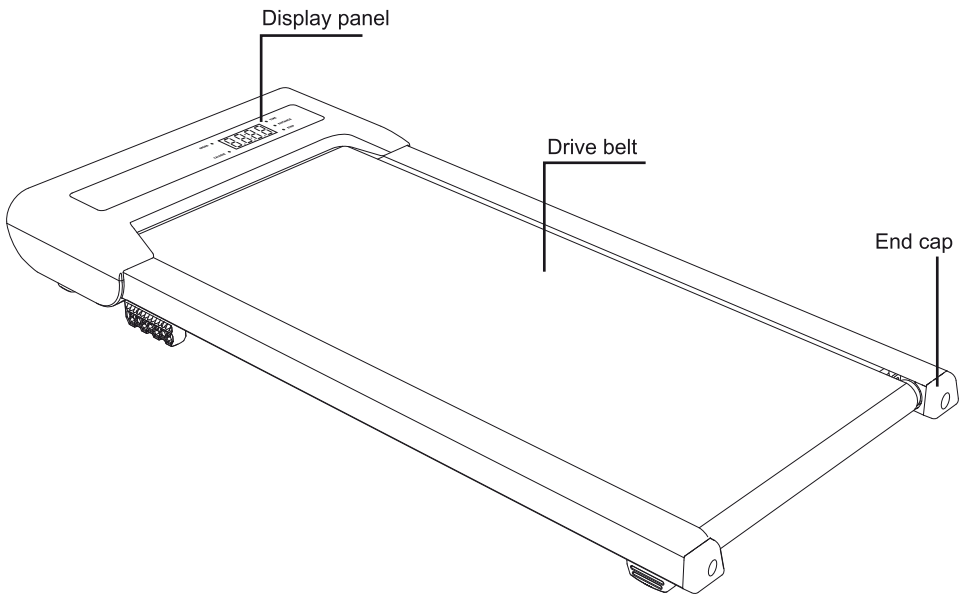


Allen key



Remote control

3. PARTS LIST



4. CONTROL PANEL

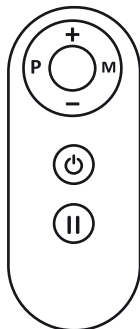


DISPLAY FUNCTIONS:

- **SPEED:** Displays the current speed from a minimum of 1.0 km/h to a maximum of 6.0 km/h.
- **CALORIE:** Displays the total number of calories burned during training.
- **TIME:** Displays the workout duration in minutes and seconds.
- **DISTANCE:** Displays the total distance covered during training.
- **STEP:** Displays the total number of steps taken during training.

Note: The DISTANCE mode, unlike the other modes, is not backlit. This does not affect the proper operation of the function or the display of the distance value.

5. FUNCTION BUTTONS



-  Press the button to immediately start/stop your workout in a different training mode.
-  Press the PAUSE button to resume/pause your workout.
-  Press the button to select a preset training programme mode (P01-P06) before training.
-  Press the button to switch the display.
-  Press the button to increase the speed.
-  Press the button to decrease the speed.

6. TRAINING IN PRESET PROGRAMME MODE (P01-P06)

- The computer offers 6 preset programmes (P01-P06).
- Before starting your workout, you can select one of the preset training programmes in STOP mode.
- Press the PROG (PROGRAM) button on the console to select one of the training programmes. The TIME display will start flashing. You can press the SPEED  or SPEED  button on the console or handlebar to change the setting. Each increment is 1 minute. The target time range is from 5:00 to 99:00 minutes.
- Once you have set the target time, press the START button on the console to begin your workout. Your running speed will change automatically during the workout (as shown below). The programme is divided evenly into 20 intervals. You can press the SPEED  or SPEED  button on the computer console or handlebars to increase or decrease your running speed during your workout.

- When the countdown for the training programme reaches 0:00, the computer will emit a beep to alert you, and the treadmill will stop automatically.

PROG.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1,0	2,0	3,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0	2,0	3,0	4,0	4,0	4,0	3,0	2,0	1,0	2,0	3,0	2,0
P2	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	3,0	3,0	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	3,0	3,0
P3	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	2,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	2,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	2,0
P4	1,0	2,0	3,0	2,0	3,0	4,0	3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0	3,0	2,0	1,0	2,0	3,0
P5	2,0	2,0	3,0	4,0	3,0	2,0	3,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	3,0	2,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0	2,0
P6	1,0	2,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,0	4,0	3,0	4,0	4,0	5,0	4,0	3,0	3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	3,0

7. LUBRICATION

Lubricating the running belt will ensure excellent performance and extend its service life. After the first 25 hours of use (or 2–3 months), apply a small amount of grease and repeat this every 50 hours of use (or every 5–8 months).

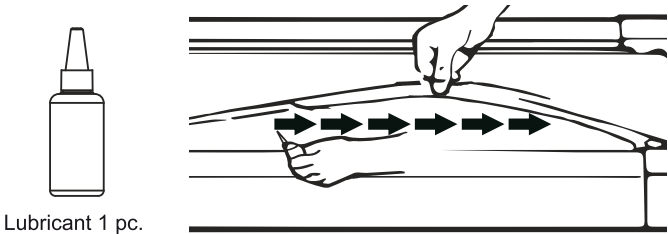
How to check if the treadmill belt is properly lubricated

- Lift one side of the running belt and touch the top surface of the running deck. If the surface feels slippery to the touch, there is no need for additional lubrication.
- If the surface feels dry to the touch, apply a little lubricant.

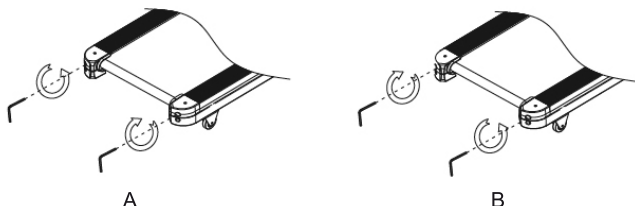
How to lubricate

- Lubrication must ONLY be carried out with the power supply disconnected.
- Lift one side of the running belt.
- Pour 10–15 ml of silicone oil under the centre of the running belt onto the top surface of the running deck.
- Run on the treadmill at a low speed for 3 to 5 minutes to distribute the lubricant evenly.

NOTE: DO NOT over-lubricate the running deck. Wipe off any excess lubricant.



8. ADJUSTING THE RUNNING BELT



1. The running belt may shift slightly after prolonged use. This is normal for all treadmills.
2. To straighten/adjust the running belt, turn the adjustment screw on both sides of the base, see figures A and B.
3. Do not allow the running belt to catch on the side frame of the treadmill, as this will cause it to break.

9. MAINTENANCE, TROUBLESHOOTING

WARNING: To prevent electric shock, switch off the treadmill and disconnect it from the mains before cleaning or carrying out routine maintenance.

WARNING: To prevent injury, always check wear parts such as the spring knob and running belt.

CLEANING

- After each workout, wipe down the machine and remove any traces of sweat.
- The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasive cleaners or solvents. Take care not to allow the display panel to become excessively damp, as this may damage the machine and pose a risk of electric shock.
- To prevent damage to the screen, protect the treadmill, and in particular the computer console, from direct sunlight.

STORAGE

- The treadmill should be stored in a clean, dry room. Never leave or use the machine outdoors.
- Ensure that the main power switch is turned off and the power cord is unplugged from the wall socket.

10. TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Possible causes	Solutions
The treadmill won't start.	<ol style="list-style-type: none"> 1. The treadmill is not connected to the mains. 2. The circuit breaker has tripped 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plug the power cable into a wall socket. 2. Reset the circuit breaker or call an electrician to replace it.
The belt is slipping.	The belt is not tight enough.	Adjust the belt tension.
The belt slips when pressure is applied.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Insufficient lubricant has been applied to the running deck. 2. The belt is too tight. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apply lubricant. 2. Adjust the belt tension.
The belt is not centred.	The tension of the running belt is uneven on the rear roller.	Centre the belt.

11. WARM-UP AND STRETCHING

A WARM-UP is an important part of every workout. Its purpose is to prepare the body for exercise and minimise the risk of injury. You should warm up for two to five minutes before starting aerobic exercise. You should warm up before every session to prepare your body for more intense exercise by warming up and stretching your muscles, increasing your circulation and heart rate, and supplying more oxygen to your muscles.

AFTER YOUR WORKOUT, repeat these exercises to relieve sore muscles. The aim of stretching is to help your body return to a state of rest after each exercise session. Proper stretching gradually lowers your heart rate and allows blood to flow back to the heart.



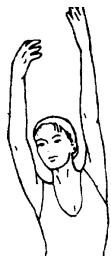
HEAD ROTATION

Turn your head to the right once; you should feel a stretch on the left side of your neck. Then tilt your head back once, lifting your chin towards the ceiling and opening your mouth. Turn your head to the left once, then lower your head towards your chest once.



RAISING THE ARMS

Raise your right arm towards your ear, counting to one. Then raise your left arm, counting to one, whilst lowering your right arm.

**SIDE STRETCH**

Spread your arms out to the sides and raise them above your head. Reach your right arm as far as possible towards the ceiling, counting to one. Repeat this exercise with your left arm.

**QUADRICEPS STRETCH**

With one hand against the wall for balance, reach behind you and lift your right foot. Pull your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 seconds and repeat the exercise with your left foot.

**INNER THIGH STRETCH**

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outwards. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 seconds.

**TOE TOUCH**

Slowly bend forward at the waist, relaxing your back and shoulders, and reach for your toes. Reach as far as you can and hold the position for 15 seconds.

**HAMSTRING STRETCH**

Straighten your right leg. Place the sole of your left foot against the inside of your right thigh. Reach towards your toes as far as you can. Hold for 15 seconds. Relax, then repeat the exercise with your left leg.

**CALF/ACHILLES STRETCH**

Lean against the wall, step your right leg out in front of your left, and stretch your arms out in front of you. Keep your left leg straight and your right foot on the floor; then bend your right knee and lean forwards, moving your hips towards the wall. Hold for a moment, then repeat the exercise on the other side.

12. TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Manufacturer: NEVIQ
- Model: RUN100 NEVRUN47943
- EAN code: 5907512880548
- POWER SUPPLY: 220–240 V AC – 50 Hz
- Motor power: 1.0 HP
- Speed range: 1.0 km/h–6.0 km/h
- Class: HB
- Maximum load: 100 kg
- Remote control power supply: 2 x 1.5 V AAA
- Treadmill belt size (running surface): 965 mm × 400 mm
- Dimensions when unfolded: 1173 mm × 521 mm × 108 mm
- Weight: 16.0/19.0 kg (net/gross)
- Maximum user weight: 100 kg
- LCD display functions: SPEED / DIST / TIME / CAL.
- Number of factory programmes: 6 + 1 for fully customisable settings
- Built-in transport wheels
- Built-in vibration-damping feet

RF remote control interface:

- SRD in the 868 MHz band
- Effective radiated power: –3.04 dBm
- Frequency range: 868.3 MHz (fixed operating frequency)

Megabajt Sp. z o.o. hereby declares that the RUN100 ergonomic treadmill radio equipment complies with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following web address: <http://doc.neviq.pl/NEVRUN47943>



Symbol przekreślonego kosza na śmieci umieszczany na sprzęcie, opakowaniu lub dokumentach do niego dołączonych oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać łącznie z innymi odpadami. Zużyty sprzęt może zawierać substancje posiadające właściwości trujące i rakotwórcze, niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzi, ponadto zanieczyszczające glebę oraz wody gruntowe. Obowiązkiem użytkownika jest przekazanie zużytego sprzętu do wyznaczonego punktu zbiórki w celu właściwego jego przetworzenia. Więcej informacji na temat punktów utylizacji urządzeń można uzyskać od władz lokalnych, firm utylizacyjnych oraz w miejscu zakupu tego produktu. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu, zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.

The symbol of a crossed-out wheeled bin placed on electronic or electrical equipment, its packaging or accompanying documents means that the product may not be thrown out together with other waste. Used equipment may contain substances with toxic and carcinogenic properties, hazardous to human health and life, and poisoning the soil and groundwater. It is the user's responsibility to hand over the used equipment to a designated collection point for its proper processing. For more information on recycling of electronic and electrical equipment, please contact your local authorities, waste disposal services and the place where you purchased this product. The household plays an important role in contributing to the reuse and recovery of secondary raw materials, including recycling, waste equipment. At this stage, attitudes are formed that affect the preservation of the common good, which is a clean natural environment.

NEVIQ

Producent:
Megabajt Sp. z o.o., ul. Rydygiera 8, 01-793 Warszawa

