



PL

**BIEŻNIA ERGONOMICZNA
SKŁADANA NEVIQ RUN300**

Instrukcja obsługi

EN

**NEVIQ RUN300 FOLDABLE
ERGONOMIC TREADMILL**

Instructions for use



WAŻNE: Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać instrukcję dotyczącą bezpiecznego i prawidłowego użytkowania bieżni. 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 bieżnię od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu oraz przed czyszczeniem, montażem lub serwisowaniem bieżni.

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

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

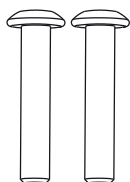
- Nigdy nie pozostawiaj bieżni bez nadzoru, gdy jest podłączona do zasilania. Odłącz ją, wyłączając główny wyłącznik zasilania i wyjmując wtyczkę z gniazdka ściennego, gdy nie jest używana oraz przed czynnościami serwisowymi (np. czyszczenie, regulacja, smarowanie).
- Urządzenie należy używać wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie należy używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Nigdy nie używaj bieżni, 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 bieżni na zewnątrz. Urządzenie jest przeznaczone **WYŁĄCZNIE** do użytku w pomieszczeniach zamkniętych.
- Nie ciągnąć bieżni 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 bieżni 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 urządzenia należy trzymać dzieci i zwierzęta z dala od niego. Nie należy ustawiać bieżni na kocu ani innej łatwopalnej powierzchni, ponieważ może to stwarzać zagrożenie pożarowe.
- Przewód elektryczny należy trzymać z dala od rozgrzanych powierzchni.
- Ustaw bieżnię na stabilnej, równej powierzchni, zapewniając co najmniej dwa metry wolnej przestrzeni wokół urządzenia. Upewnij się, że obszar wokół bieżni pozostaje wolny od wszelkich przeszkód podczas użytkowania.
- Ta bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.
- Z bieżni 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 workowatej odzieży, ponieważ może ona zaczepić się o bieżnię i stwarzać ryzyko uwięzienia.

- Podczas korzystania z bieżni należy zawsze trzymać się poręczy.
- Zawsze upewnij się, że rura blokująca stopę jest na swoim miejscu podczas składania i przenoszenia bieżni.
- 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 120 kg.**
- Aby zatrzymać urządzenie w sytuacji awaryjnej, należy wyciągnąć czerwony klucz zabezpieczający.
- Urządzenie należy podłączyć do ziemionego 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 bieżni oraz czy wszystkie widoczne elementy mocujące bieżnię są wystarczająco dokręcone i zabezpieczone.
- Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem, 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.
- Nigdy nie należy używać bieżni, gdy jest ona złożona.
- Przed złożeniem bieżni należy poczekać, aż taśma całkowicie się zatrzyma, a następnie odłączyć przewód zasilający z gniazdka ściennego.
- Zawsze należy stać twarzą do konsoli komputerowej i nie biegać tyłem na pasie bieżni.

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 odslonięte.

2. LISTA ELEMENTÓW MONTAŻOWYCH



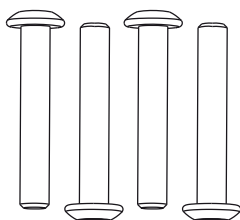
(10) Śruba z łbem sześciokątnym i owalną główką M8x50: 2 szt.



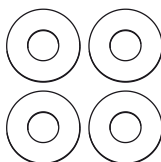
(11) Nakrętka nylonowa M8: 2 szt.



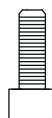
(14) Śruba z łbem sześciokątnym i łbem owalnym M8x15: 2 szt.



(60) Śruba z łbem sześciokątnym i łbem owalnym M8x55: 4 szt.



(67) Podkładka łukowa M8: 4 szt.



Śruba: 1 szt.

3. AKCESORIA



(59) Klucz do linki zabezpieczającej 1 szt.



Przewód audio: 1 szt.

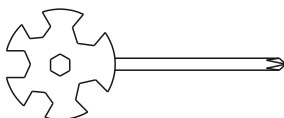
4. NARZĘDZIA



Klucz imbusowy 5 mm:
1 szt.

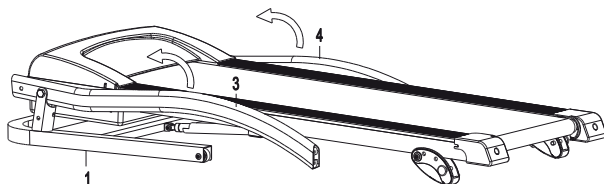


Klucz imbusowy 6 mm:
1 szt.



Narzędzie wielofunkcyjne
z śrubokrętem
krzyżakowym: 1 szt.

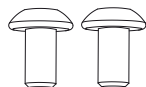
5. INSTRUKCJA MONTAŻU



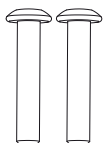
Krok 1

Wyjmij bieżnię z opakowania transportowego i umieść ją na równej, suchej płaskiej powierzchni. Podczas wyjmowania bieżni z opakowania transportowego zawsze korzystaj z pomocy drugiej osoby. Podnieś lewą i prawą rurę wspornika kierownicy (3, 4) i dopasuj do otworów na śruby.

Elementy montażowe



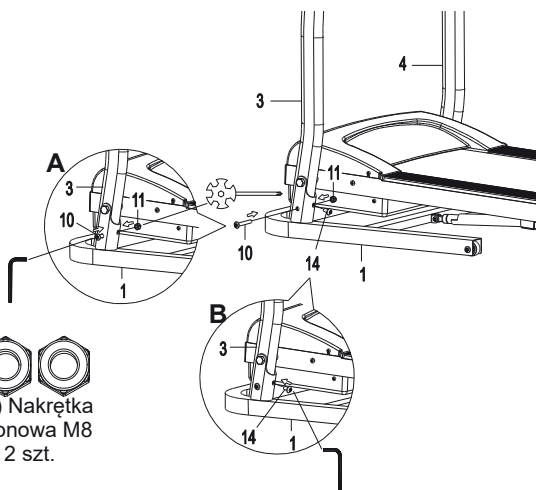
(14) Śruby z łbem sześciokątnym M8x15: 2 szt.



(10) Śruba z łbem sześciokątnym i owalną główką M8x50: 2 szt



(11) Nakrętka nylonowa M8 2 szt.

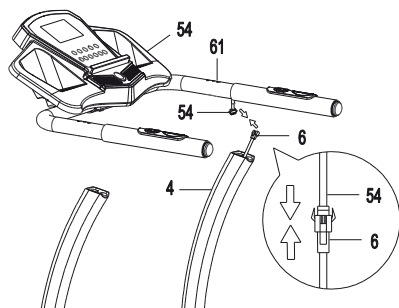


Krok 2

Zaleca się, aby w tym kroku pomagała druga osoba. Jedna osoba powinna przytrzymać lewą/prawą rurę wspornika kierownicy (3, 4) w odpowiednim miejscu, podczas gdy druga osoba dokręca śruby.

- Użyj dwóch śrub z łbem sześciokątnym M8x50 (10) i dwóch nakrętek nylonowych M8 (11), aby przymocować obie lewą i prawą rurę wspierającą kierownicę (3, 4) do ramy podstawowej (1). Wkręć śruby do połowy za pomocą klucza imbusowego 5 mm i klucza wielofunkcyjnego z wkręta-kiem krzyżakowym, które są w zestawie.
- Za pomocą dwóch śrub z łbem sześciokątnym M8x15 (14) przymocuj obie lewą i prawą rurę wspierającą kierownicę (3, 4) do ramy podstawowej (1). Dokręć śruby do połowy za pomocą dołączanego klucza imbusowego 5 mm.

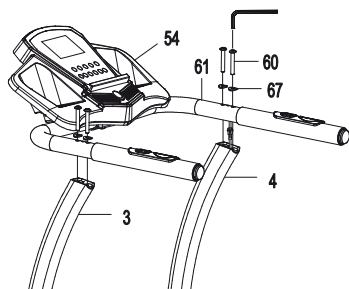
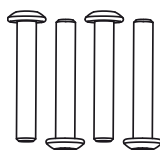
UWAGA: NIE DOKRĘCAJ ŚRUB W CAŁOŚCI W KROKU 2, DOPÓKI NIE ZOSTANIE WYKONANY KROK 4.



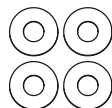
Krok 3

Zaleca się, aby podczas wykonywania tej czynności pomagała druga osoba. Jedna osoba powinna przytrzymać kierownicę (61) w miejscu, podczas gdy druga osoba podłącza przewody.

Podłącz kabel wychodzący z komputera (54) do głównego kabla sterującego (6) wychodzącego z prawej rury wspierającej kierownicę (4).



(60) Śruba
z łbem sześciokątnym
owalnym M8x55



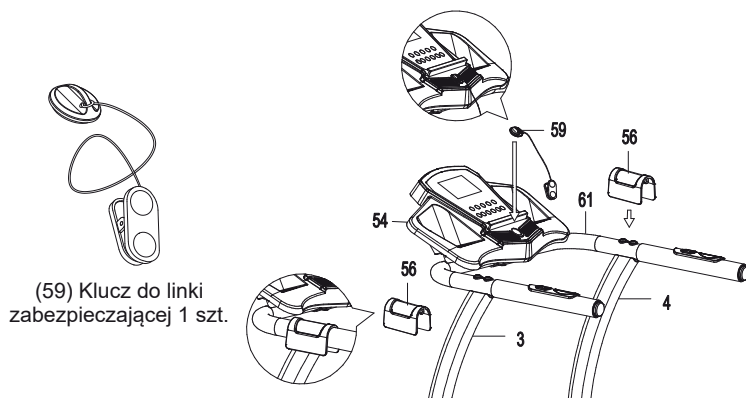
(67) Podkładka łukowa
M8

Krok 4

Nasuń kierownicę (61) na lewą i prawą rurę wspornika kierownicy (3, 4). Przymocuj kierownicę (61) do lewej i prawej rury wspornika kierownicy (3, 4) za pomocą czterech śrub z łbem sześciokątnym i łbem owalnym M8x55 (60) oraz czterech podkładek łukowych M8 (67). Dokręć wszystkie śruby za pomocą dołączonego klucza imbusowego 5 mm.

WAŻNE: Podczas nasuwania kierownicy (61) na lewą i prawą rurę wspierającą kierownicę (3, 4) upewnij się, że przewody są zamontowane wewnątrz prawej rury wspierającej kierownicę (4). Należy uważać, aby nie przycisnąć i nie uszkodzić kabli.

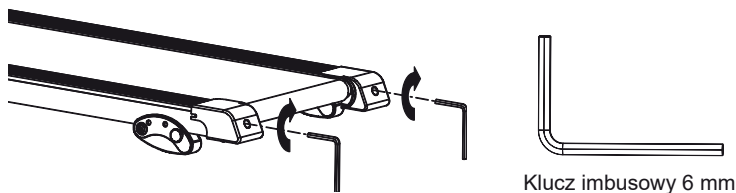
UWAGA: PROSIMY O PEŁNE DOKRĘCENIE ŚRUB ZAMONTOWANYCH W KROKU 2 ZA POMOCĄ DOŁĄCZONYCH NARZĘDZI.



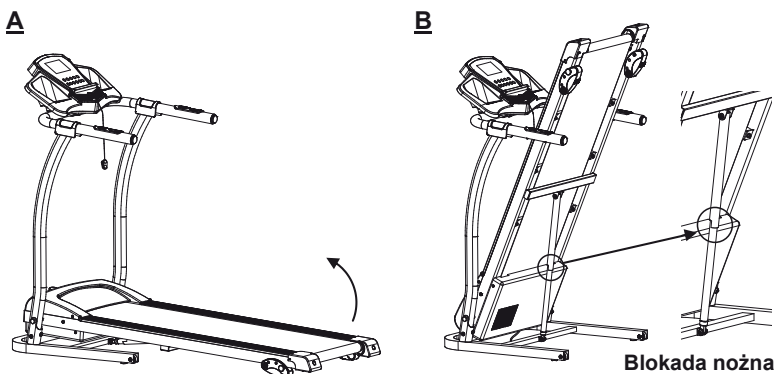
(59) Klucz do linki
zabezpieczającej 1 szt.

Krok 5

Zamontować obie plastikowe osłony kierownicy (56) na kierownicy (61). Umieścić klucz bezpieczeństwa (59) w dedykowanym magnetycznym miejscu na panelu sterowania (54).

**Krok 6**

Taśma biegowa została fabrycznie wyregulowana do platformy biegowej przed wysyłką. Podczas transportu taśma biegowa może ulec przesunięciu. Po całkowitym zmontowaniu bieżni należy ją wyregulować. W tym celu użyć dołączonego klucza imbusowego 6 mm i obrócić lewą i prawą tylną śrubę regulacyjną rolki o 1/4 obrotu w prawo. Taśma biegowa powinna znajdować się idealnie w środkowym położeniu platformy biegowej.

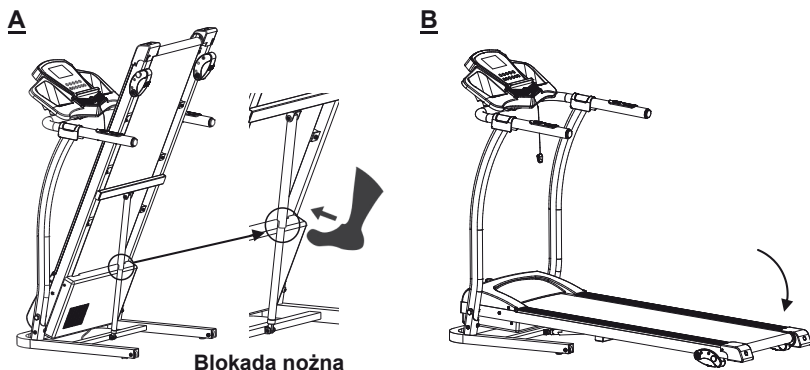
6. SKŁADANIE BIEŻNI

Mocno chwycić tylną część ramy głównej obiema rękami. Ostrożnie unieść tylną część ramy głównej do pozycji pionowej, aż zatrzask blokady nożnej zaskoczy i bezpiecznie zablokuje ramę główną w pozycji. Przed przemieszczeniem bieżni upewnij się, że rama główna jest bezpiecznie zablokowana. Patrz rysunki A i B.

Przechowuj bieżnię w czystym i suchym miejscu, z dala od dzieci.

UWAGA: Niezabezpieczenie ramy głównej zatrzaskiem blokady może spowodować przypadkowe przewrócenie się bieżni i obrażenia ciała.

7. ROZKŁADANIE BIEŻNI

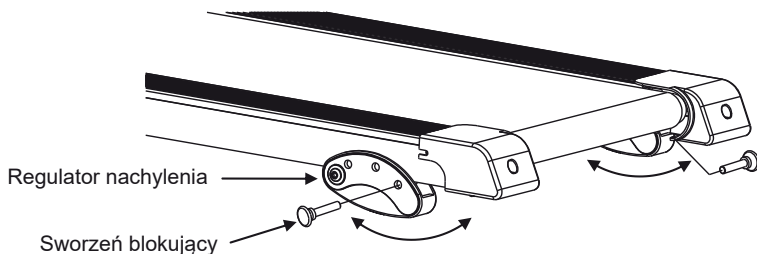


Aby opuścić bieżnię, chwyc mocno tylną część bieżni obiema rękami. Delikatnie popchnij stopą zatrzask blokady, aż zatrzask się odblokuje. Ostrożnie opuść główną ramę na podłogę. Patrz rysunki A i B.

OSTRZEŻENIE: Nie stój pod ramą główną podczas opuszczania bieżni.

Aby zapobiec obrażeniom, podczas podnoszenia lub opuszczania ramy głównej należy ją mocno trzymać. Podczas składania, rozkładania lub podczas pracy urządzenia należy zawsze trzymać dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia.

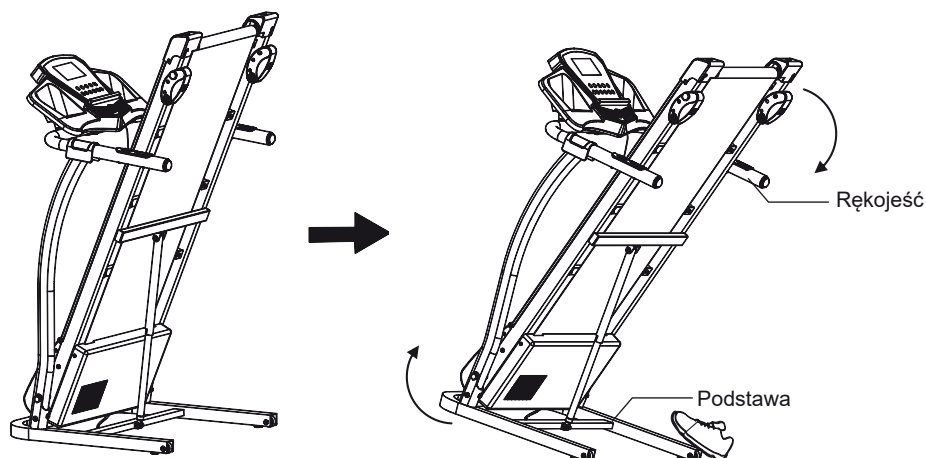
8. REGULACJA POCHYŁU



Regulator nachylenia można ustawić w 3 pozycjach. Połóż jedną rękę na tylnej części ramy głównej, a następnie unieś tylną część ramy głównej i drugą ręką wyjmij sworzeń blokujący. Ustaw regulator nachylenia w żądanej pozycji i włóż sworzeń blokujący do otworów w ramie głównej i regulatorze nachylenia, aby zablokować regulator nachylenia w miejscu.

UWAGA: Podczas regulacji kąta nachylenia regulatora nachylenia należy upewnić się, że oba regulatory nachylenia są ustawione pod tym samym kątem. Używanie regulatorów nachylenia pod różnymi kątami może spowodować niestabilność bieżni i doprowadzić do obrażeń.

9. PRZESUWANIE BIEŻNI



Urządzenie można ostrożnie przechylić na kółka transportowe, aby ułatwić przenoszenie i przechowywanie. Gdy bieżnia jest złożona i zablokowana, należy mocno chwycić kierownicę obiema rękami i postawić jedną stopę na ramie podstawy. Następnie należy ostrożnie przechylić bieżnię do tyłu, aż zacznie swobodnie toczyć się na kółkach transportowych.

Aby rozłożyć bieżnię, należy postawić jedną stopę na ramie podstawy i ostrożnie opuścić bieżnię na podstawę w pozycji złożonej.

10. OBSŁUGA KOMPUTERA



Przełącz główny wyłącznik zasilania znajdujący się z przodu bieżni do pozycji ON. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo umieszczony na konsoli komputerowej, a klips bezpieczeństwa jest bezpiecznie przymocowany do ubrania.

UWAGA: Podczas uruchamiania bieżni należy zawsze stać na poręczach bocznych. Nigdy nie uruchamiaj bieżni, stojąc na pasie do biegania.

SZYBKI START:

- Naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenie.
- Wyświetlacz LCD rozpocznie odliczanie 3 sekund, pokazując „3-2-1”, po czym taśma zacznie się poruszać.
- Taśma zaczyna się poruszać z prędkością początkową 1.0 km/h.
- Zawsze poczekaj, aż bieżnia osiągnie prędkość 1.0 km/h, zanim wejdiesz na taśmę.
- Możesz nacisnąć przycisk **SPEED +** lub **SPEED -** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczeń.
- W oknie **SPEED** wyświetlana jest aktualna prędkość biegu. Zakres prędkości wynosi od minimum 1.0 km/h do maksymalnie 12,0 km/h. Można również nacisnąć jeden z przycisków **INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8 / 10)** na konsoli komputera, a w podzielonym oknie **SPEED** (PRĘDKOŚĆ) wyświetli się wybrana prędkość. Prędkość biegu zmieni się odpowiednio na 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h lub 10 km/h.
- W podzielonym oknie **TIME** (CZAS) wyświetli się czas trwania treningu w minutach i sekundach.
- W podzielonym oknie **DISTANCE** (ODLEGŁOŚĆ) wyświetli się łączna odległość pokonana podczas treningu.
- W oknie **CALORIES** wyświetli się całkowita liczba kalorii spalonych podczas treningu.
- W oknie **PULSE** wyświetli się aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM). Aby aktywować tę funkcję, podczas ćwiczeń należy chwycić czujniki tętna na obu uchwytach, a tętno wyświetli się po 4-5 sekundach. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt, należy chwycić czujniki tętna obiema rękami.
- Podczas treningu można w dowolnym momencie nacisnąć przycisk **STOP** na konsoli komputera, aby zatrzymać bieżnię, lub wyciągnąć klucz zabezpieczający, aby zatrzymać bieżnię.

PRZYCISKI FUNKCYJONALNE:**START:**

Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening w innym trybie treningowym.

STOP:

Naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać trening w różnych trybach treningowych.

PROG (PROGRAM):

Przed rozpoczęciem treningu naciśnij przycisk **PROG**, aby wybrać tryb wstępnie ustawionego programu treningowego (P01-P12).

MODE:

Przed rozpoczęciem treningu naciśnij przycisk **MODE**, aby wybrać różne funkcje (czas, dystans lub kalorie) do ustawienia celów treningowych w trybie programu ręcznego.

SPEED + (SPEED UP):

- Naciśnij przycisk **SPEED +**, aby zwiększyć wstępnie ustawiony docelowy czas treningu, dystans lub kalorie w trybie programu ręcznego przed rozpoczęciem treningu.
- Naciśnij przycisk **SPEED +**, aby zwiększyć wartość docelowego czasu treningu w trybie wstępnie ustawionego programu treningowego (P01-P12) przed rozpoczęciem treningu.
- Służy do regulacji prędkości podczas wszystkich okresów treningowych w różnych trybach treningowych. Zakres prędkości wynosi od 1,0 km/h do 12,0 km/h.

SPEED – (SPEED DOWN):

- Naciśnij przycisk **SPEED –**, aby przed treningiem dokonać wstecznych regulacji w celu ustawienia docelowego czasu treningu, dystansu lub kalorii w trybie programu ręcznego.
- Naciśnij przycisk **SPEED –**, aby przed treningiem dokonać wstecznej regulacji w celu ustawienia docelowego czasu treningu w trybie programu treningowego z ustawieniami wstępnymi (P01-P12).
- Służy do regulacji prędkości podczas wszystkich okresów treningowych w różnych trybach treningowych. Zakres prędkości wynosi od 1,0 km/h do 12,0 km/h.

INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8 / 10):

Służy do szybszego osiągnięcia żądanej prędkości.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA:**CZAS:**

- Wyświetla czas trwania treningu w minutach i sekundach. Naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenia. Wyświetlacz LCD rozpocznie odliczanie 3 sekund, pokazując „3-2-1”, zanim taśma zacznie się poruszać.
- Taśma do biegania zaczyna się poruszać z prędkością początkową 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczeń. Czas zaczyna odliczać od 0:00 do 99:59 z dokładnością co do sekundy

SPEED:

Wyświetla aktualną prędkość od minimum 1,0 km/h do maksymalnej 12,0 km/h. Możesz zwiększyć lub zmniejszyć prędkość, naciskając przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** na konsoli komputera lub kierownicy.

DISTANCE:

Wyświetla łączną odległość pokonaną podczas treningu. Naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenia. Wyświetlacz LCD rozpocznie odliczanie 3 sekund, pokazując „3-2-1”, po czym taśma zaczyna się poruszać z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczeń. Odległość zaczyna się liczyć w górę.

CALORIES:

Wyświetla całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenia. Okno LCD odlicza 3 sekundy, na wyświetlaczu LCD pojawi się „3-2-1”, a następnie taśma zacznie się poruszać z prędkością początkową 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczeń. Rozpoczyna się liczenie kalorii. (Dane te stanowią przybliżoną wskazówkę do porównania różnych sesji treningowych i nie powinny być wykorzystywane w leczeniu medycznym).

PULSE:

Wyświetla aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM). Aby aktywować tę funkcję, należy chwycić czujniki tętna podczas ćwiczeń, a tętno zostanie wyświetlone po 2-5 sekundach. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt, należy chwycić czujniki tętna obiema rękami.

TRENING W TRYBIE PROGRAMU RĘCZNEGO:

- Przed rozpoczęciem treningu można wstępnie ustawić docelowy **CZAS**, **ODLEGŁOŚĆ** lub **KALORIE** w trybie **STOP**.
- Można ustawić tylko jedną z tych funkcji.
- Aby ustawić **CZAS**, naciśnij przycisk **MODE** na konsoli komputera, aż zacznie migać okienko **CZAS**. Naciśnij przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zmienić ustawienie. Każdy przyrost wynosi 1 minutę.
- Wstępnie ustawiony zakres czasu wynosi od 5:00 do 99:00 minut. Po wstępnym ustawieniu czasu docelowego naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenia. Taśma biegowa zaczyna się poruszać z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczeń. Odliczanie czasu rozpoczyna się od ustawionego czasu docelowego do 0:00 z prędkością 1 sekundy na sekundę. Gdy ustawiony czas docelowy osiągnie wartość 0:00, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

ODLEGŁOŚĆ:

Aby ustawić **ODLEGŁOŚĆ**, naciśnij przycisk **MODE** na konsoli komputera, aż zacznie migać okienko **ODLEGŁOŚĆ**. Naciśnij przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** na konsoli komputera, aby zmienić ustawienie. Zakres wstępnie ustawionej odległości wynosi od 0,50 do 99,5 kilometra, a domyślna odległość wynosi 1 kilometr. Po ustawieniu docelowej odległości naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenia. Taśma biegowa zacznie się poruszać z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** przycisk na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczeń. Odległość zaczyna się odliczać od ustawionego celu do 0,00. Gdy odległość odlicza się do 0,00, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, aby Cię ostrzec, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

KALORIE:

Aby ustawić **KALORIE**, naciśnij przycisk **MODE** na konsoli komputera, aż zacznie migać okienko **KALORIE**. Naciśnij przycisk **SPEED +** lub **SPEED –** na konsoli komputera, aby zmienić ustawienie. Wstępnie ustawiony zakres docelowych kalorii wynosi od 10 do 995 kalorii. Po ustawieniu docelowej liczby kalorii naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenia. Taśma biegowa za-

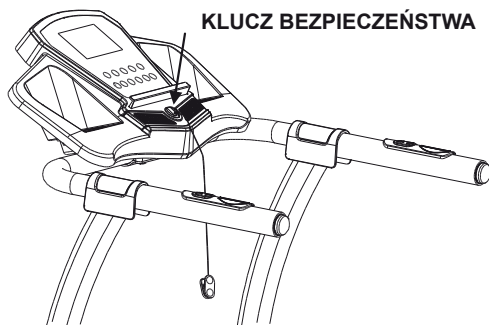
cznie się poruszać z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED +** lub **SPEED -** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększanie lub zmniejszanie prędkości biegu podczas ćwiczeń. Kalorie zaczynają się odliczać od wcześniej ustawionej wartości docelowej do 0. Gdy liczba kalorii spadnie do 0, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

TRENING W TRYBIE WSTĘPNIE USTAWIONEGO PROGRAMU (P01-P12):

1. Komputer oferuje 12 wstępnie ustawionych programów (P01-P12).
2. Przed rozpoczęciem treningu można wybrać jeden z wstępnie ustawionych programów treningowych w trybie **STOP**.
3. 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.
4. 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.
5. Gdy odliczanie czasu trwania programu treningowego dojdzie do 0:00, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, aby Cię ostrzec, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

Program	Faza / Sekwencja																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	PRĘDKOŚĆ																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

11. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA/ZATRZYMANIE AWARYJNE

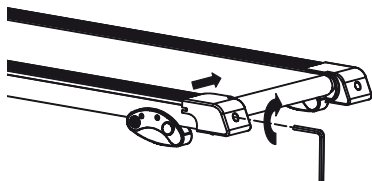


Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo umieszczony w konsoli komputerowej, a klips bezpieczeństwa jest dobrze przymocowany do ubrania. W razie upadku klips wyciągnie **KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA** z konsoli komputerowej, a pas biegowy stopniowo się zatrzyma, zapobiegając urazom.

Po umiejscowieniu klucza zabezpieczającego z powrotem w dedykowane miejsce należy nacisnąć przycisk START, żeby wznowić trening.

12. REGULACJA TAŚMY BIEGOWEJ

Taśma biegowa jest fabrycznie dostosowana do platformy biegowej, ale po dłuższym użytkowaniu może się rozciągnąć i wymagać ponownej regulacji. Aby wyregulować taśmę, włącz główny wyłącznik zasilania bieżni i pozwól pasowi pracować z prędkością 8-10 km/h. Użyj dołączonego klucza imbusowego 6 mm, aby obrócić tylne śruby regulacyjne rolki w celu wycentrowania taśmy. Jeśli taśma biegowa przesuwa się w lewo, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo, a taśma biegowa powinna zacząć się samoczynnie korygować.

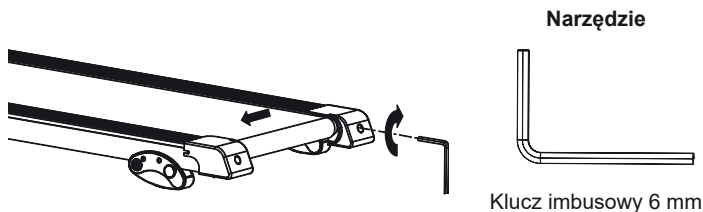


Narzędzie

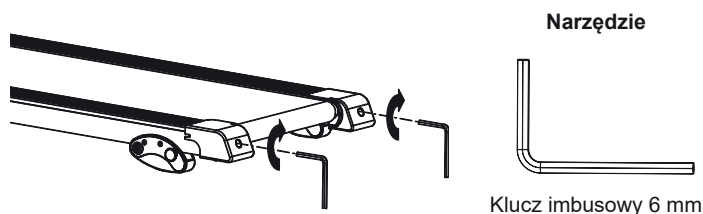


Klucz imbusowy 6 mm

Jeśli taśma przesuwa się w prawo, należy obrócić prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo, a taśma powinna zacząć się samoczynnie wyrównywać. Obracać śruby regulacyjne, aż taśma będzie prawidłowo wycentrowana.



Jeśli taśma biegowa ślizga się podczas użytkowania, wyłącz bieżnię i odłącz ją od zasilania. Za pomocą dołączonego klucza imbusowego 6 mm obróć lewą i prawą tylną śrubę regulacyjną rolki o 1/4 obrotu w prawo, a następnie włóż główny wyłącznik zasilania i uruchom bieżnię z prędkością 8-10 km/h. Przetestuj pas biegowy, aby sprawdzić, czy pas nadal się ślizga. Powtarzaj tę procedurę, aż pas przestanie się ślizgać.



13. 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.

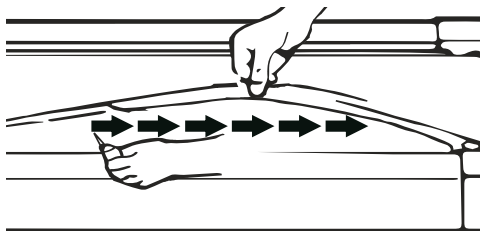
Jak smarować

- 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.



14. 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 bieżowa.

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.

PRZECZYSZCZANIE

- 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.

15. 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. Klucz bezpieczeństwa nie jest prawidłowo zainstalowany. 3. Bezpiecznik w domu został wyłączony. 4. Wyłączył się wyłącznik automatyczny bieżni. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podłącz przewód zasilający do gniazdka ściennego. 2. Ponownie zainstaluj klucz zabezpieczający. 3. Włącz bezpiecznik lub wezwij elektryka, aby wymienił wyłącznik automatyczny. 4. Odczekaj 5 minut, a następnie spróbuj ponownie uruchomić bieżnię.
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.

16. 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.



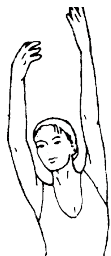
OBROT GŁOWY

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**

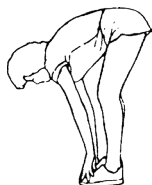
Rozłóż ramiona na boki i unieś je nad głowę. Wyciągnij prawą rękę jak najdalej w kierunku sufitu, licząc do jednego. Powtórz to ćwiczenie lewą ręką.

**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, przesuwając biodra w kierunku ściany. Wytrzymaj chwilę, a następnie powtórz ćwiczenie analogicznie dla drugiej części ciała.

17. ODTWARZANIE MUZYKI PRZEZ BLUETOOTH

Urządzenie wyposażone jest w moduł Bluetooth umożliwiający odtwarzanie muzyki ze swojego smartfona poprzez głośnik wbudowany w bieżnię.

Włącz funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu i ustaw je jako wykrywalne, wybierz wyświetlone urządzenie „**NEVIQ RUN300**”, aby je sparować. Po sparowaniu urządzenia możesz zacząć korzystać z aplikacji na swoim urządzeniu, aby odtwarzać, wstrzymywać i regulować głośność itp.

18. MODUŁ BLUETOOTH

Urządzenie wyposażone jest w moduł Bluetooth umożliwiający korzystanie z plików muzycznych za pomocą wbudowanego głośnika.

19. SPECYFIKACJA TECHNICZNA

- Producent: NEVIQ
- Model: RUN300 NEVRUN47945
- Kod EAN: 5907512880562
- ZASILANIE : 220 - 240 V AC – 50 Hz
- Moc Silnika: 1.5KM
- Zakres prędkości: 1.0km/h-12.0km/h
- Rozmiar maty biegowej (powierzchnia użytkowa): 1200mm/1400mm
- Rozmiar rozłożonego urządzenia: 1560mm/690mm/1240mm
- Waga: 38,5/45kg (Netto/Brutto)
- Maksymalna waga użytkownika: 120kg
- Funkcje wyświetlacza LCD: SPEED (Prędkość) / DIST (Dystans) / TIME (Czas) / CAL.(Kalorie) / PULSE (Puls)
- Ilość programów fabrycznych: 12 + 1 do ustawień dowolnie spersonalizowanych
- Wbudowane czujniki tętna
- Wbudowane kółka transportowe
- Funkcja składania do pionu (hydrauliczny siłownik)
- Moduł Bluetooth do odtwarzania plików muzycznych z zewnętrznych źródeł.

Maksymalna moc nadajnika (E.I.R.P) ≤ 20 dBm

Zakres częstotliwości w którym pracuje urządzenie: 2400 MHz – 2483,5 MHz

Megabajt Sp. z o.o. niniejszym oświadcza, że urządzenie radiowe bieżnia ergonomiczna RUN300 jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <http://doc.neviq.pl/NEVRUN47945>

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 INSTRUCTIONS

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:

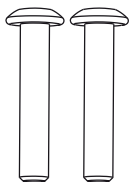
- Never leave the treadmill unattended whilst it is connected to the mains. Disconnect it by switching off the main power switch and removing the plug from the wall socket when not in use and before carrying out any maintenance (e.g. cleaning, adjustment, lubrication).
- The machine must only be used for the purpose described in this manual. Do not use accessories not recommended by the manufacturer.
- Never use the treadmill if the cable 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 device 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 blanket or other flammable surface, as this may pose a fire hazard.
- Keep the power cord 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.
- Always hold onto the handrails when using the treadmill.
- Always ensure that the foot lock bar is in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children under 12 years of age unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect 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 120 kg.**
- To stop the machine in an emergency, pull out the red safety key.
- 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 equipment and may **ONLY** use it under the supervision of an experienced adult.
- Cleaning and maintenance of the machine should not be carried out by children without supervision.
- If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or a service centre.
- Never use the treadmill when it is folded.
- Before folding the treadmill, wait until the belt has come to a complete stop, then unplug the power cord from the wall socket.
- Always stand facing the console and do not run backwards on the running belt.

WARNING: Consult your doctor before starting any exercise programme.

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

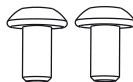
2. LIST OF ASSEMBLY PARTS



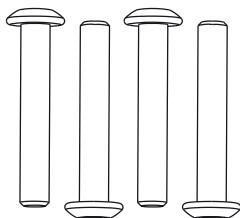
(10) M8x50 hexagon socket head cap screw with oval head: 2 pcs.



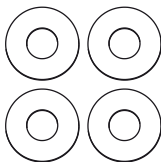
(11) M8 nylon nut: 2 pcs.



(14) Hexagon socket screw with oval head M8x15: 2 pcs.



(60) Hexagon socket screw with oval head M8x55: 4 pcs.



(67) M8 spring washer: 4 pcs.

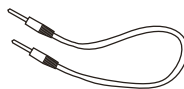


Screw: 1 pc.

3. ACCESSORIES



(59) Safety cable key: 1 pc.



Audio cable: 1 pc.

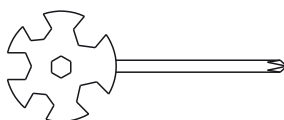
4. TOOLS



5 mm Allen key: 1 pc.

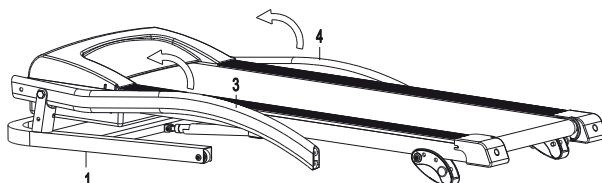


6 mm Allen key: 1 pc.



Multi-purpose tool with
Phillips screwdriver: 1 pc.

5. INSTALLATION INSTRUCTIONS

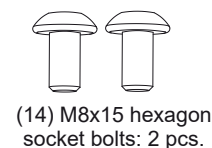
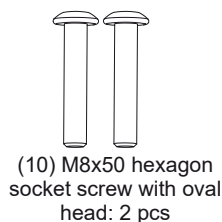
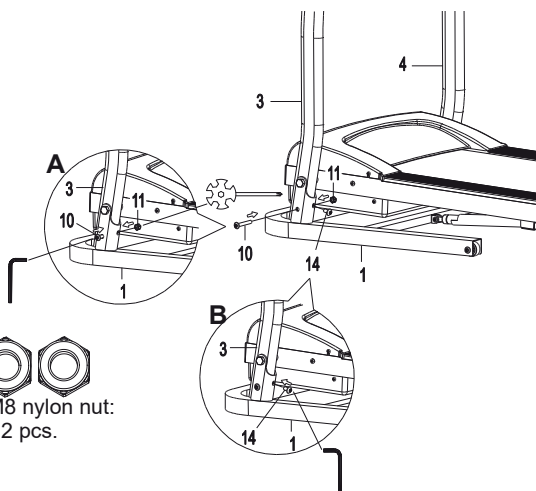


Step 1

Remove the treadmill from the transport packaging and place it on a level, dry, flat surface. Always ask someone to help you when removing the treadmill from the transport packaging.

Lift the left and right handlebar support tubes (3, 4) and align them with the screw holes.

Assembly components

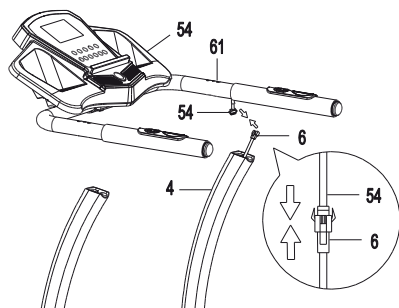


Step 2

It is recommended that a second person assists with this step. One person should hold the left/right handlebar support tube (3, 4) in place whilst the other person tightens the bolts.

- Use two M8x50 hexagon socket head cap screws (10) and two M8 nylon nuts (11) to secure both the left and right handlebar support tubes (3, 4) to the base frame (1). Screw the bolts in halfway using the 5 mm Allen key and the multi-purpose spanner with Phillips screwdriver head, which are included in the kit.
- Using two M8x15 hexagon head bolts (14), secure both the left and right handlebar support tubes (3, 4) to the base frame (1). Tighten the bolts halfway using the supplied 5 mm Allen key.

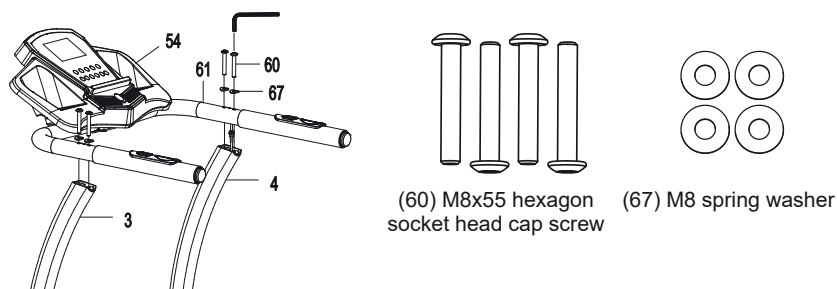
NOTE: DO NOT FULLY TIGHTEN THE BOLTS IN STEP 2 UNTIL STEP 4 HAS BEEN COMPLETED.



Step 3

It is recommended that a second person assist with this task. One person should hold the handlebar (61) in place whilst the other connects the cables.

Connect the cable coming from the computer (54) to the main control cable (6) coming from the right-hand handlebar support tube (4).

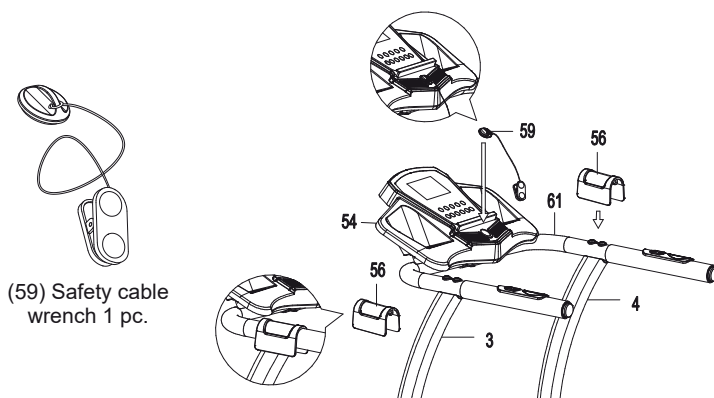


Step 4

Slide the handlebar (61) onto the left and right handlebar support tubes (3, 4). Secure the handlebar (61) to the left and right handlebar support tubes (3, 4) using four M8x55 hexagon socket head screws with oval heads (60) and four M8 spring washers (67). Tighten all bolts using the supplied 5 mm Allen key.

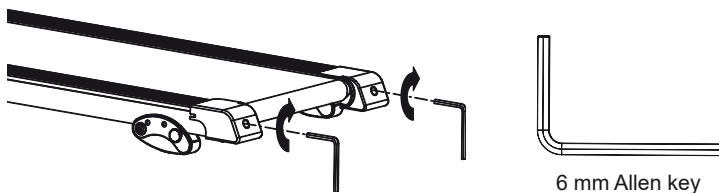
IMPORTANT: When sliding the handlebar (61) onto the left and right handlebar support tubes (3, 4), ensure that the cables are routed inside the right handlebar support tube (4). Take care not to pinch or damage the cables.

NOTE: PLEASE FULLY TIGHTEN THE SCREWS INSTALLED IN STEP 2 USING THE TOOLS PROVIDED.

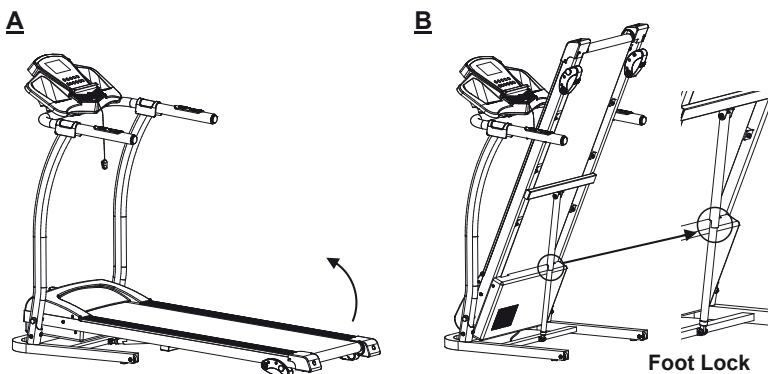


Step 5

Fit both plastic handlebar covers (56) onto the handlebar (61). Place the safety key (59) in the dedicated magnetic slot on the control panel (54).

**Step 6**

The running belt has been factory-adjusted to the running deck prior to dispatch. The running belt may have shifted during transport. Once the treadmill has been fully assembled, it must be adjusted. To do this, use the supplied 6 mm Allen key and turn the left and right rear roller adjustment screws 1/4 turn clockwise. The running belt should be perfectly centred on the running deck.

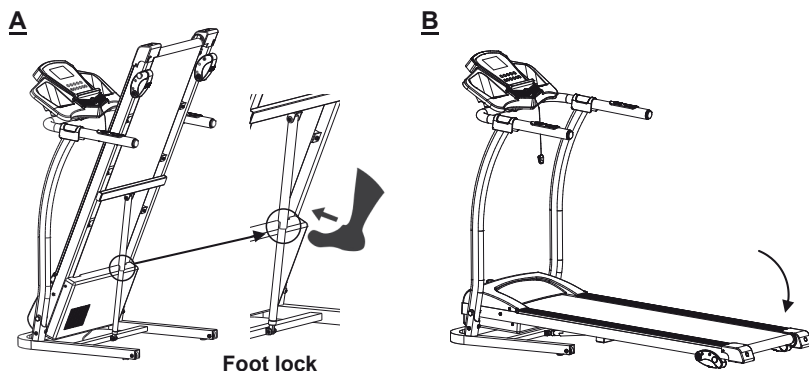
6. FOLDING THE TREADMILL

Grasp the rear part of the main frame firmly with both hands. Carefully lift the rear part of the main frame into an upright position until the foot lock latches into place and securely locks the main frame in position. Before moving the treadmill, ensure that the main frame is securely locked. See figures A and B.

Store the treadmill in a clean, dry place, out of reach of children.

CAUTION: Failure to secure the main frame with the locking latch may cause the treadmill to tip over accidentally and result in personal injury.

7. UNFOLDING THE TREADMILL



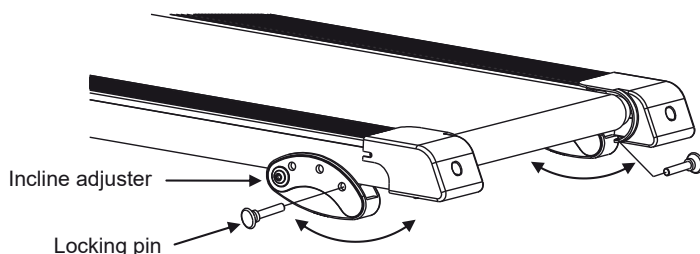
To lower the treadmill, grasp the rear of the treadmill firmly with both hands. Gently push the locking latch with your foot until it releases.

Carefully lower the main frame to the floor. See figures A and B.

WARNING: Do not stand under the main frame when lowering the treadmill.

To prevent injury, hold the main frame firmly when raising or lowering it. Always keep children and pets away from the machine when folding, unfolding or using it.

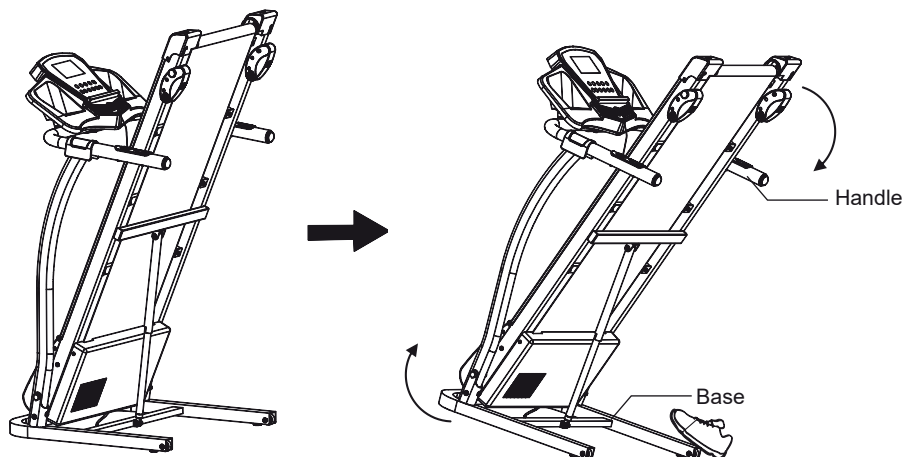
8. INCLINE ADJUSTMENT



The incline adjuster can be set to 3 positions. Place one hand on the rear of the main frame, then lift the rear of the main frame and use your other hand to remove the locking pin. Set the tilt adjuster to the desired position and insert the locking pin into the holes in the main frame and the tilt adjuster to lock the tilt adjuster in place.

NOTE: When adjusting the angle of the incline control, ensure that both incline controls are set to the same angle. Using the incline controls at different angles may cause the treadmill to become unstable and lead to injury.

9. MOVING THE TREADMILL



The machine can be carefully tilted onto its transport wheels to facilitate moving and storage. Once the treadmill is folded and locked, grip the handlebars firmly with both hands and place one foot on the base frame. Then carefully tilt the treadmill backwards until it rolls freely on the transport wheels. To unfold the treadmill, place one foot on the base frame and carefully lower the treadmill onto the base in the folded position.

10. COMPUTER OPERATION



Switch the main power switch located at the front of the treadmill to the ON position. Before starting your workout, ensure that the safety key is correctly inserted into the console and that the safety clip is securely attached to your clothing.

CAUTION: Always stand on the side handrails when starting the treadmill. Never start the treadmill whilst standing on the running belt.

QUICK START:

- Press the **START** button on the computer to begin your workout. The LCD display will count down from 3 seconds, showing '3-2-1', after which the belt will start moving. The belt starts moving at an initial speed of 1.0 km/h. Always wait until the treadmill reaches a speed of 1.0 km/h before stepping onto the belt.
- You can press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars to increase or decrease your running speed during your workout.
- The **SPEED** window displays the current running speed. The speed range is from a minimum of 1.0 km/h to a maximum of 12.0 km/h. You can also press one of the **INSTANT SPEED** buttons (2 / 4 / 6 / 8 / 10) on the console, and the selected speed will be displayed in the split **SPEED** window. The running speed will change accordingly to 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h or 10 km/h.
- The **TIME** split window will display the duration of the workout in minutes and seconds.
- The **DISTANCE** split window will display the total distance covered during the workout.
- The **CALORIES** window displays the total number of calories burned during the workout.
- The **PULSE** window displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate this function, hold the heart rate sensors on both handrails during your workout, and your heart rate will appear after 4–5 seconds. For a more accurate reading, hold the heart rate sensors with both hands.
- During your workout, you can press the **STOP** button on the console at any time to stop the treadmill, or remove the safety key to stop the treadmill.

FUNCTION BUTTONS:

START:

Press the **START** button to begin training in a different training mode.

STOP:

Press the **STOP** button to stop your workout in various training modes.

PROG (PROGRAM):

Before starting your workout, press the **PROG** button to select a preset training programme mode (P01–P12).

MODE:

Before starting your workout, press the **MODE** button to select different functions (time, distance or calories) for setting your training goals in manual programme mode.

SPEED + (SPEED UP):

- Press the **SPEED +** button to increase the preset target training time, distance or calories in manual programme mode before starting your workout.
- Press the **SPEED +** button to increase the target training time in the preset training programme mode (P01–P12) before starting your workout.
- Used to adjust the speed during all training periods in various training modes. The speed range is from 1.0 km/h to 12.0 km/h.

SPEED – (SPEED DOWN):

- Press the **SPEED –** button to make adjustments before training to set the target training time, distance or calories in manual programme mode.

- Press the **SPEED –** button to make a downward adjustment before training to set the target training time in the preset training programme mode (P01-P12).
- Used to adjust the speed during all training periods in various training modes. The speed range is from 1.0 km/h to 12.0 km/h.

INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8 / 10):

Used to reach the desired speed more quickly.

DISPLAY FUNCTIONS:**TIME:**

- Displays the duration of the workout in minutes and seconds. Press the **START** button on the computer to begin exercising. The LCD display will count down from 3 seconds, showing “3-2-1”, before the belt starts moving. The treadmill
- starts moving at an initial speed of 1.0 km/h. You can press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars to increase or decrease
- your running speed during your workout. The time counts down from 0:00 to 99:59 with one-second accuracy

SPEED:

Displays the current speed from a minimum of 1.0 km/h to a maximum of 12.0 km/h. You can increase or decrease the speed by pressing the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars.

DISTANCE:

Displays the total distance covered during your workout. Press the **START** button on the console to begin exercising. The LCD display will count down from 3 seconds, showing ‘3-2-1’, after which the belt will start moving.

It starts moving at an initial speed of 1.0 km/h. You can press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars to increase or decrease your running speed during your workout. The distance starts counting up.

CALORIES:

Displays the total number of calories burned during your workout. Press the **START** button on the console to begin exercising. The LCD screen counts down from 3 seconds and ‘3-2-1’ will appear on the LCD display, after which the belt will start moving. The belt starts moving at an initial speed of 1.0 km/h. You can press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars to increase or decrease your running speed during exercise. Calorie counting begins. (These figures are an approximate guide for comparing different training sessions and should not be used for medical treatment).

PULSE:

Displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate this function, hold the heart rate sensors during your workout, and your heart rate will be displayed after 2–5 seconds. For a more accurate reading, hold the heart rate sensors with both hands.

TRAINING IN MANUAL PROGRAMME MODE:

- Before starting your workout, you can preset your target **TIME**, **DISTANCE** or **CALORIES** in **STOP** mode.
- You can set only one of these functions.
- To set **TIME**, press the **MODE** button on the console until the **TIME** window flashes. Press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars to change the setting. Each increment is 1 minute.

- The preset time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you have preset your target time, press the **START** button on the console to begin your workout. The treadmill belt starts moving at an initial speed of 1.0 km/h. You can press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the computer console or handlebars to increase or decrease your running speed during your workout. The countdown starts from the set target time down to 0:00 at a rate of 1 second per second. When the set target time reaches 0:00, the computer will emit a beep and the treadmill will stop automatically.

DISTANCE:

To set **DISTANCE**, press the **MODE** button on the console until the **DISTANCE** display flashes. Press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console to change the setting. The preset distance range is from 0.50 to

99.5 kilometres, and the default distance is 1 kilometre. Once you have set your target distance, press the **START** button on the console to begin your workout. The treadmill belt will start moving at an initial speed of 1.0 km/h. You can press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars to increase or decrease your running speed during your workout. The distance count-down starts from the set target to 0.00. When the distance count-down reaches 0.00, the computer will emit a beep to alert you, and the treadmill will stop automatically.

CALORIES:

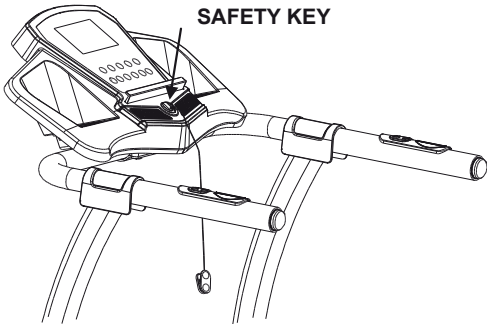
To set **CALORIES**, press the **MODE** button on the console until the **CALORIES** display starts flashing. Press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console to change the setting. The preset target calorie range is from 10 to 995 calories. Once you have set your calorie target, press the **START** button on the console to begin your workout. The treadmill belt will start moving at an initial speed of 1.0 km/h. You can press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars to increase or decrease your running speed during your workout. The calories will count down from the previously set target value to 0. When the calorie count reaches 0, the console will emit a beep and the treadmill will stop automatically.

TRAINING IN PRESET PROGRAMME MODE (P01-P12):

1. The computer offers 12 preset programmes (P01–P12).
2. Before starting your workout, you can select one of the preset workout programmes in **STOP** mode. Press the **PROG (PROGRAM)** button on the console to select one of the workout programmes. The **TIME** display will start flashing. You can press the **SPEED +** or **SPEED –** button on the console or handlebars to change the setting. Each increment is 1 minute. The target time range is from 5:00 to 99:00 minutes.
3. After setting the target time, press the **START** button on the console to begin your workout. The 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.
4. 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.

Program	Phase Sequence																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	SPEED																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

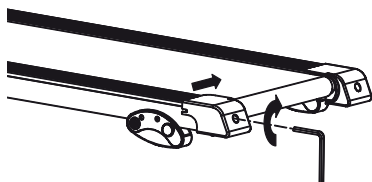
11. SAFETY KEY/EMERGENCY STOP



Before starting your workout, ensure that the safety key is correctly inserted into the console and that the safety clip is securely fastened to your clothing. In the event of a fall, the clip will pull the **SAFETY KEY** out of the console and the treadmill belt will gradually come to a stop, preventing injury. Once the safety key has been returned to its designated slot, press the **START** button to resume your workout.

12. ADJUSTING THE RUNNING BELT

The running belt is factory-adjusted to the running deck, but after prolonged use it may stretch and require readjustment. To adjust the belt, switch on the treadmill's main power switch and allow the belt to run at a speed of 8–10 km/h. Use the supplied 6 mm Allen key to turn the rear roller adjustment screws to centre the belt. If the running belt drifts to the left, turn the left adjustment screw 1/4 turn to the right, and the running belt should begin to correct itself.

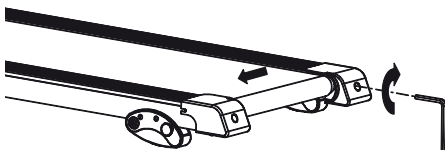


Tool



6 mm Allen key

If the belt drifts to the right, turn the right-hand adjustment screw a quarter turn clockwise, and the belt should begin to self-correct. Turn the adjustment screws until the belt is correctly centred.

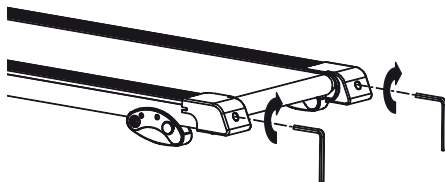


Tool



6 mm Allen key

If the running belt slips during use, switch off the treadmill and disconnect it from the mains. Using the supplied 6 mm Allen key, turn the left and right rear roller adjustment screws a quarter turn clockwise, then switch on the main power switch and start the treadmill at a speed of 8–10 km/h. Test the running belt to check if it is still slipping. Repeat this procedure until the belt stops slipping.



Tool



6 mm Allen key

13. 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).

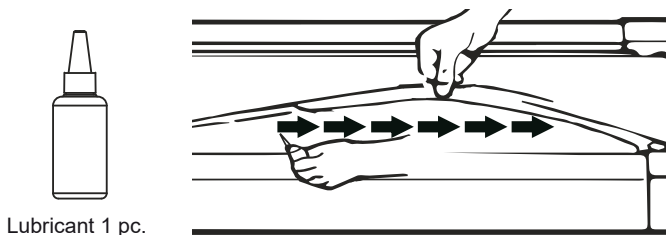
How to check if the treadmill belt is properly lubricated

- 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.



14. 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.

15. 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 safety key is not correctly installed. 3. The circuit breaker in the house has tripped. 4. The treadmill's 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.

Problem	Possible causes	Solutions
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.

16. WARM-UP AND STRETCHING

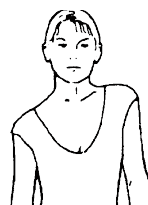
A WARM-UP is an important part of every workout. Its purpose is to prepare the body for exercise and minimise the risk of injury. You should warm up for two to five minutes before starting aerobic exercise. You should warm up before every session to prepare your body for more intense exercise by warming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



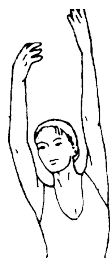
HEAD ROTATION

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

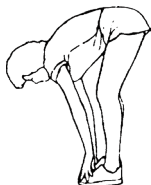
Spread your arms out to the sides and raise them above your head. Reach your right arm as far as possible towards the ceiling, counting to one. Repeat this exercise with your left arm.

**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.

17. MUSIC PLAYBACK VIA BLUETOOTH

The machine is equipped with a Bluetooth module that allows you to play music from your smartphone through the treadmill's built-in speaker.

Turn on the Bluetooth function on your device and set it to discoverable mode, then select the displayed device '**NEVIQ RUN300**' to pair it. Once the devices are paired, you can start using the app on your device to play, pause and adjust the volume, etc.

18. BLUETOOTH MODULE

The device is equipped with a Bluetooth module that allows you to play music files using the built-in speaker.

19. TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Manufacturer: NEVIQ
- Model: RUN300 NEVRUN47945
- EAN code: 5907512880562
- POWER SUPPLY: 220–240 V AC – 50 Hz
- Motor power: 1.5 HP
- Speed range: 1.0 km/h–12.0 km/h
- Running belt size (usable area): 1200 mm/1400 mm
- Dimensions when unfolded: 1560 mm × 690 mm × 1240 mm
- Weight: 38.5/45 kg (net/gross)
- Maximum user weight: 120 kg
- LCD display functions: SPEED / DIST / TIME / CAL. / PULSE
- Number of factory programmes: 12 + 1 for fully customisable settings
- Built-in heart rate sensors
- Built-in transport wheels
- Vertical folding function (hydraulic cylinder)
- Bluetooth module for playing music files from external sources.

Maximum transmitter power (E.I.R.P) ≤ 20 dBm

Frequency range in which the device operates: 2400 MHz – 2483.5 MHz

Megabajt Sp. z o.o. hereby declares that the RUN300 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/NEVRUN47945>

EN:

Download the instruction manual from
<http://neviq.pl/NEVRUN47945>
Follow the downloaded instruction manual.

CS:

Stáhněte si návod na stránkách
<http://neviq.pl/NEVRUN47945>
Postupujte podle staženého návodu.

SK:

Z web stránky **<http://neviq.pl/NEVRUN47945>**
stiahnite návod na obsluhu. Postupujte podľa pokynov uvedených v
návode.

HU:

Töltse le a használati útmutatót a
<http://neviq.pl/NEVRUN47945>
oldalról. Kövesse a letöltött útmutatóban foglalt utasításokat.

BG:

Изтеглете ръководството с инструкции от
<http://neviq.pl/NEVRUN47945>
Следвайте изтегленото ръководство с инструкции.

LT:

Atsisiųskite naudojimo instrukciją iš
<http://neviq.pl/NEVRUN47945>
Vykdyskite atsisiųstą naudojimo vadovą.

LV:

Lejupielādējiet lietošanas pamācību no
<http://neviq.pl/NEVRUN47945>
Izpildiet lejupielādēto lietošanas pamācību.

ET:

Laadige kasutusjuhend alla aadressilt
<http://neviq.pl/NEVRUN47945>
Järgige allalaaditud kasutusjuhendit.

RO:

Descărcați manualul de instrucțiuni de la
<http://neviq.pl/NEVRUN47945>
Urmați manualul de instrucțiuni descărcat.





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

e-mail: info@megabajt.com.pl, tel. +48 22 560 73 00

