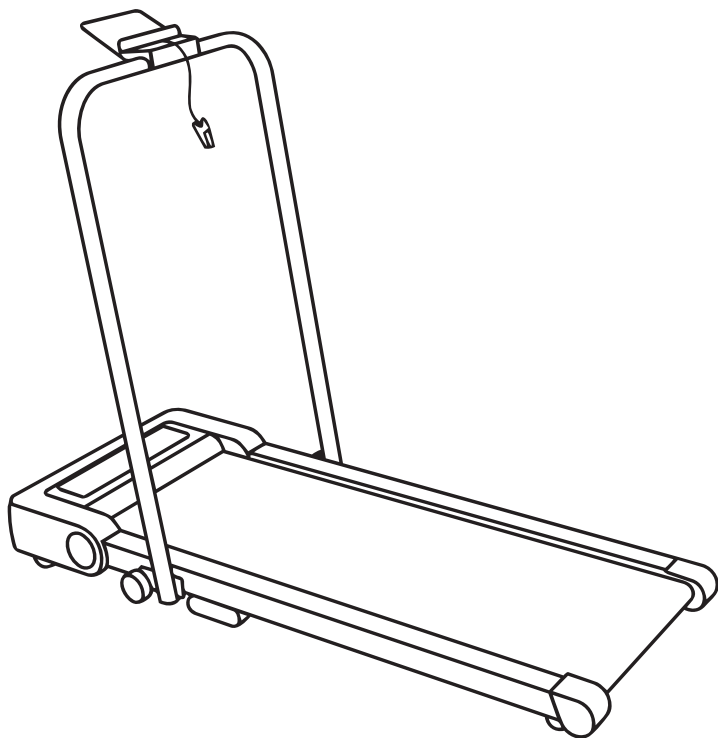




# **INSTRUKCJA OBSŁUGI**

## **INSTRUKCJA ORYGINALNA**

**PL**

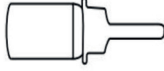
**BIEŻNIA DOMOWA**  
**BODYMOVE RUN**

**PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA PROSIMY O ZAPOZNANIE SIĘ Z NINIEJSZĄ INSTRUKCJĄ OBSŁUGI! NALEŻY PRZESTRZEGAĆ WSZYSTKICH INSTRUKCJI BEZPIECZEŃSTWA, ABY UNIKNĄĆ USZKODZEŃ SPOWODOWANYCH NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM! ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI, ABY MÓC Z NIEJ SKORZYSTAĆ W PRZYSZŁOŚCI. NIEWŁAŚCIWE UŻYCIĘ MOŻE SPOWODOWAĆ OBRAŻENIA CIAŁA I USZKODZENIA ELEKTRYCZNE!**

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- Sprzęt jest przeznaczony do użytku domowego, a nie komercyjnego.
- Proszę nie obsługiwać maszyny będąc chorym, zmęczonym lub pod wpływem alkoholu.
- Umieść produkt na płaskiej i stabilnej powierzchni, aby uniknąć upadku. W razie potrzeby użyj gumowej maty pod spodem, aby zapobiec poślizgnięciu.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone do dorosłych.
- Przechowuj w czystym i suchym miejscu, aby uniknąć rdzewienia i innych problemów, których nie możemy uniknąć.
- Zdecydowanie zaleca się noszenie odpowiedniej odzieży i obuwia.
- Jeśli podczas korzystania z bieżni pocujesz się źle, natychmiast przerwij korzystanie z urządzenia i skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać wskazówki przed kolejnym użyciem.
- W trosce o Twoje bezpieczeństwo zachowaj odległość co najmniej 1 metra od wszelkich obiektów w pobliżu.
- Aby uniknąć kontuzji sportowych, przed korzystaniem z bieżni należy się rozgrzać.
- Po użyciu bieżni należy odłączyć zasilanie.
- Urządzenia nie powinny obsługiwać osoby (w tym dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, a także osoby nieposiadające odpowiedniego doświadczenia lub wiedzy, chyba że znajdują się pod nadzorem lub zostały poinstruowane.

## ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

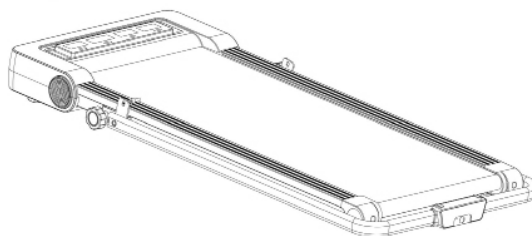
|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br> | 2.<br> | 3.<br> |
| 4.<br> | 5.<br> | 6.<br> |
| 7.<br> | 8.<br> | 9.<br> |

1. Klucz wielofunkcyjny x1
2. Pilot zdalnego sterowania x1
3. Klucz x1
4. Instrukcja obsługi x1
5. Zamek bezpieczeństwa x1
6. Uchwyt na tablet x1
7. Sześciokątna gałka w kształcie kwiatu śliwy x2
8. Przewód zasilający x1
9. Olej do smarowania

## INSTRUKCJA MONTAŻU

### **Krok 1:** Rozpakowywanie i sprawdzanie zawartości

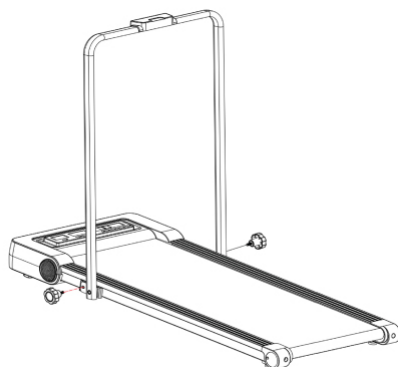
Wyjmij bieżnię z kartonu, utóż całą zawartość starannie na płaskiej powierzchni i sprawdź listę części i upewnij się, że nie brakuje w niej żadnego elementu.



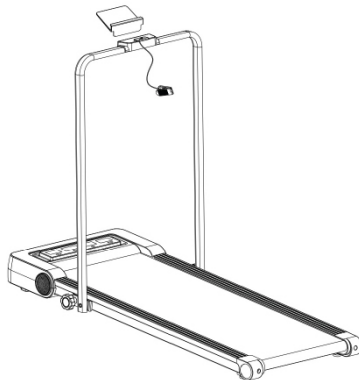
### **Krok 2:** Wysuwanie jednostki i zespołu kolumny pionowej

2 złóż podpórkę i zabezpiecz kolumnę do ramy za pomocą 2 pokręteł; podczas mocowania pokrętła,

Zamontuj pokrętło poziomo. Nie można go mocować po przekątnej, aby zapobiec uszkodzeniu gwintu. Najpierw należy dokręcić dwa pokrętła, ale nie za mocno, a dopiero potem dokręcić je do ramy stołu.



**Krok 3:** Umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli i włóż uchwyt telefonu na miejsce, jak pokazano poniżej.



**Krok 4:** Podłącz przewód zasilający, włącz urządzenie i steruj maszyną za pomocą pilota.

## INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

### PANEL STEROWANIA



Włącz maszynę:

Podłącz przewód zasilający i naciśnij włącznik zasilania (na czerwono).

Po włączeniu światła usłyszysz sygnał dźwiękowy, a następnie ekran się zaświeci.



Opis wyświetlacza LED

- Wyświetlacz prędkości
- Wyświetlacz czasu
- Wyświetlacz liczby kroków
- Wyświetlacz odległości
- Wyświetlacz kalorii

Opis parametru

- Minimalna prędkość wyświetlania 1,0 km/h
- Maksymalna prędkość wyświetlania 12 km/h (instrukcja obsługi)

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| PRĘDKOŚĆ (KM/H) | 1,0-12 km/h 0:  |
| CZAS (TIME)     | 00-99:59 MIN 0. |
| KROKI (STEP)    | 0-9999          |
| DYSTANS (KM)    | 00-99,00 KM 0.  |
| KALORIE (CAL)   | 0-990 kcal      |

Podłącz zasilanie i włącz zasilanie. Na wyświetlaczu pojawi się najpierw kod programu, a następnie sygnał dźwiękowy po pełnym wyświetleniu przejdzie w tryb czuwania ręcznego: PRĘDKOŚĆ wyświetla 0,0; CZAS wyświetla 0:00; DYSTANS wyświetla 0,00; KALORIE wyświetla 0.

**UWAGA: Zawsze stań na bocznych poręczach podczas uruchamiania bieżni, nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie.**

### Programy wbudowane

Program stały (P01-P12): naciśnij i przytrzymaj przycisk trybu, aby wybrać jeden z trybów od P01 do P12, ustaw czas (domyślnie 30:00) za pomocą przycisków plus/minus prędkości, naciśnij START, aby uruchomić program; bieżnia będzie poruszać się zgodnie z wartością ustawioną w programie stałym, a prędkość będzie się zmieniać co  $(\text{czas}/10) \cdot 60$  sekund. Każdy program zmienia się w 10 segmentach, a wartości programów stałych można znaleźć w tabeli programów stałych.

Tabela programów stałych – wartości profilu każdego programu są następujące:

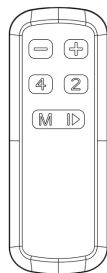
| PROG. | SEG.  | Setting time(10segments) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------|-------|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|       |       | 1                        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P1    | Speed | 3                        | 3  | 10 | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 6  | 3  |
| P2    | Speed | 3                        | 3  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  |
| P3    | Speed | 2                        | 6  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  | 3  | 2  |
| P4    | Speed | 3                        | 3  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 6  | 3  | 3  |
| P5    | Speed | 3                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  |
| P6    | Speed | 2                        | 10 | 8  | 6  | 10 | 10 | 8  | 3  | 3  | 2  |
| P7    | Speed | 2                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  | 2  | 2  |
| P8    | Speed | 2                        | 6  | 6  | 6  | 8  | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  |
| P9    | Speed | 2                        | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 10 | 3  | 3  | 2  |
| P10   | Speed | 2                        | 8  | 10 | 8  | 10 | 10 | 8  | 2  | 6  | 3  |
| P11   | Speed | 2                        | 3  | 6  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  | 2  |
| P12   | Speed | 2                        | 3  | 8  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  |

## ZDALNE STEROWANIE

Pilot zdalnego sterowania został sparowany z bieżnią przed dostawą, można go używać od razu, nie ma potrzeby ponownego parowania. (\*Jak sparować pilota z bieżnią: Naciśnij jednocześnie przyciski prędkości „-” i „M” przez ponad 3 sekundy, a następnie zwolnij oba przyciski jednocześnie. W ciągu 2 sekund włącz zasilanie bieżni. Parowanie zostanie zakończone.)

## 1. Opis przycisków pilota:

- Start/Stop 
- Tryb 
- Prędkość „+”/„-”
- Prędkość „2”/„4”



## 2. Funkcje pilota zdalnego sterowania i instrukcja obsługi

- Funkcja startowa: Uruchom bieżnię
- Działanie: Komputer znajduje się w trybie gotowości. Aby uruchomić bieżnię, naciśnij przycisk.
- Funkcja zatrzymania: Zatrzymaj bieżnię
- Obsługa: Aby zatrzymać bieżnię, naciśnij przycisk w dowolnym momencie, dane dotyczące ćwiczeń zostaną zachowane przez 10 minut.
- Funkcja „+”/„-” prędkości: Dostosuj wartość prędkości w stanie biegu
- Obsługa: Po uruchomieniu bieżni naciśnij przyciski „+”, „-”, aby dostosować prędkość. 0,1 km/h za każdym razem, prędkość jest utrzymywana
- zwiększanie lub zmniejszanie po naciśnięciu przycisków dłużej niż 1 sekundę.
- Prędkość „2”/„4” Klawisze skrótu: Jedno dotknięcie, aby ustawić prędkość 2 lub 4 km/h
- Funkcja trybu: Ustawienie odliczania

1. Najpierw włącz zasilanie bieżni.

2. W trybie gotowości naciśnij przycisk „M”, aby przejść do trzech trybów odliczania: Czas, Odległość i kalorii.

Podczas zmiany trybu kontrolka aktualnego trybu będzie zawsze włączona. Następnie wybierz jeden z dostępnych trybów chcesz, a następnie naciśnij przyciski „+” i „-”, aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość funkcji odliczania.

3. Po ustawieniu wartości odliczania naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć odliczanie.

4. Aby wyjść z funkcji odliczania, naciśnij przycisk START/STOP.

5. Bieżnia zatrzyma się, gdy wartość ustawienia osiągnie 0, a po 5 sekundach urządzenie przejdzie w tryb czuwania.

**\*\*Zakres ustawień funkcji odliczania:**

Czas: Wartość początkowa wynosi 30 minut, zakres wynosi 5–99 minut, zmienia się w jednostkach 1 minuty.

Odległość: Wartość początkowa wynosi 1 km, zakres wynosi 1–99 km, zmienia się w jednostkach 1 km.

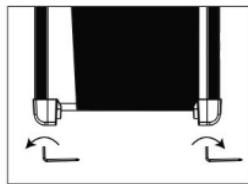
Kalorie: Wartość początkowa wynosi 50 kcal, zakres wynosi 20–990 kcal, wahając się w jednostkach 10 kalorii.

## REGULACJA I KONSERWACJA

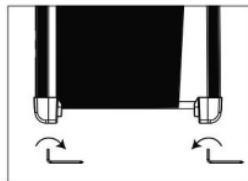
Regulacja pasa bieżnego

Podczas transportu pas bieżni może odchylić się na jedną stronę. Należy wyregulować pas bieżni w następujący sposób.

1) Jeśli lewa szczelina pasa bieżni jest zbyt duża, należy ustawić najniższą prędkość bieżni. Następnie należy obracać lewą śrubę regulacyjną w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a prawą w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż pas zostanie wyśrodkowany.

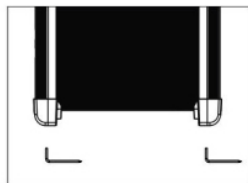


2) Jeśli odstęp jest duży, ustaw bieżnię na najniższą prędkość. Następnie dokręcaj lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara i prawą śrubę regulacyjną przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż pasek zostanie wyśrodkowany.



3) Jeśli pasek jest zbyt napięty, może hałasować. Proszę dokręcić obie śruby regulacyjne.

Wkręcaj obie śruby regulacyjne w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, po kolei. I nasmaruj pas bieżni. W przeciwnym razie, jeśli pas jest zbyt luźny, może się ślizgać. W takim przypadku należy dokręcać obie śruby regulacyjne w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, po kolei.



## JAK NASMAROWAĆ BIEŻNIĘ

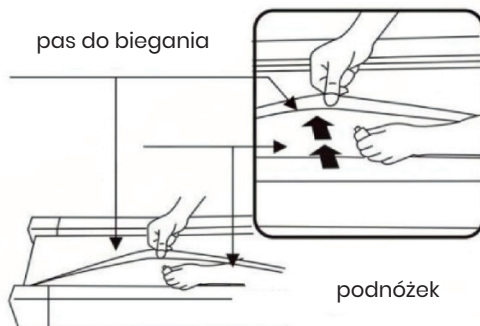
Ta bieżnia jest fabrycznie smarowana wysokowydajnym olejem silikonowym, aby zapewnić optymalną pracę pasa. Tarcie między pasem bieżnym a płytą bieżni ma znaczący wpływ na żywotność i wydajność urządzenia, dlatego regularne smarowanie jest niezbędne.

Użytkownicy używający urządzenia w sposób okazjonalny (mniej niż 3 godziny tygodniowo) powinni stosować lubrykant co 10 miesięcy; użytkownicy używający urządzenia w sposób intensywny (dłuższy niż 7 godzin tygodniowo) powinni stosować go co 5 miesięcy.

### Metoda nakładania środka smarującego:

Krok 1: Najpierw podnieś pas bieżni (pas bieżni) do góry.

Krok 2: Otwórz butelkę z olejem smarowym i wciśnij do niej olej smarowy. olej nad chodnikiem, jak pokazano na prawym rysunku.



## PROGRAMY ĆWICZEŃ

### ROZGRZAĆ SIĘ

Rozpocznij każdy trening od 5–10 minut rozciągania i kilku lekkich ćwiczeń.

rozgrzewka zwiększa wytrzymałość ciała

Temperatura, tętno i krążenie przygotowują do ćwiczeń. Ćwicz powoli.

Po rozgrzewce zwiększ intensywność do pożądanego programu ćwiczeń. Pamiętaj, aby utrzymać intensywność, aby osiągnąć maksymalną wydajność. Oddychaj regularnie i głęboko, ćwiczenia.

1. Rozciąganie wewnętrznej strony ud – Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz.

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych – Usiądź z jedną nogą wyprostowaną i przyciągnij podeszwę przeciwległej stopy do siebie.

3. Rozciąganie łydki/ścięgna Achillesa – jedną nogę wysuń przed drugą, a dłonie połóż przed sobą, opierając je o ścianę.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego – Oprzyj jedną rękę o ścianę dla równowagi, a drugą ręką chwyć jedną stopę.

5. Rozciąganie w pozycji dotykającej palców u stóp – Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli pochyl się do przodu w biodrach.



### OCHŁONAĆ

Zakończ każdy trening lekkim truchtem lub spacerem przez co najmniej 1 minutę. Następnie wykonaj 5–10 minut rozciągania, aby schłodzić organizm. Zwiększy to elastyczność mięśni i pomoże zapobiec problemom po treningu.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

| BŁĄD | OPIS USTERKI                                                                                       | ROZWIĄZANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E0   | Odpadła blokada bezpieczeństwa                                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź, czy magnes blokady bezpieczeństwa zachowuje siłę przyciągania.</li> <li>2. Sprawdź, czy gniazdo rurki pierścienia magnetycznego tablicy wyświetlacza nie jest poluzowane.</li> <li>3. Sprawdź, czy przewód komunikacyjny kontrolera i przewód komunikacyjny tablicy wyświetlacza nie są poluzowane.</li> <li>4. Wymień górny kontroler</li> </ol> |
| E2   | Uszkodzenie lampy mocy dolnego kontrolera                                                          | Wymień dolny regulator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| E1e  | Usterka przewodu ekranującego                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Najpierw wymień 5-pinowy przewód komunikacyjny płyty wyświetlacza.</li> <li>2. Wymień kontroler główny.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                         |
| E5   | Zabezpieczenie przed zwarcieniem w wyniku uszkodzenia lampy mocy (zabezpieczenie przeciwwybuchowe) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wykluczyć przypadki przeciążenia, braku oleju na taśmie bieżącej lub platformie bieżącej.</li> <li>2. Zbyt wysokie ustawienie momentu obrotowego</li> <li>3. Wymienić silnik lub sterownik główny</li> </ol>                                                                                                                                               |
| E6   | Zabezpieczenie przed nieprawidłowym działaniem silnika głównego                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź, czy przewód silnika jest podłączony.</li> <li>2. Wymień silnik.</li> <li>3. Wymień kontroler główny.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                   |
| E7   | Błąd komunikacji                                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wymień 5-pinowy przewód komunikacyjny płyty wyświetlacza.</li> <li>2. Wymień płytę główną wyświetlacza.</li> <li>3. Wymień kontroler główny.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                    |
| E8   | Zabezpieczenie przed przeciążeniem                                                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyklucz przypadki nadmiernego obciążenia, braku oleju na pasie napędowym lub płycie napędowej.</li> <li>2. Wymień pas napędowy lub płytę napędową.</li> <li>3. Wymień silnik.</li> <li>4. Wymień kontroler główny.</li> </ol>                                                                                                                              |

## APLIKACJA BLUETOOTH

### 1. Pobierz FitShow

Zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację bezpośrednio, lub pobierz ją ze sklepu z aplikacjami i zainstaluj, wyszukując „FitShow”.



### 2. Działanie aplikacji

2.1 Rejestracja/zarejestrowanie i logowanie użytkownika

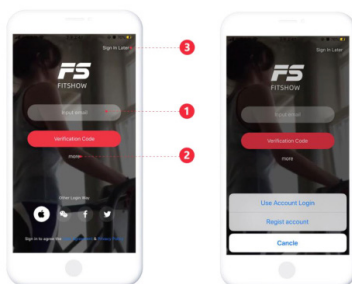
1. Wygeneruj kod weryfikacyjny, aby zalogować się bezpośrednio
2. Kliknij „Więcej” -> Zaloguj się za pomocą hasła, aby wprowadzić istniejące konto i hasło
3. Zaloguj się jako gość

2.2 Połączenie urządzenia

Przed podłączeniem urządzenia upewnij się, że Bluetooth i GPS (wymagany Android 8.0 lub nowszy) są włączone. Następnie przejdź do strony [Sport – Urządzenia] i wyszukaj pobliskie urządzenia za pomocą wyszukiwania Bluetooth.

Notatka:

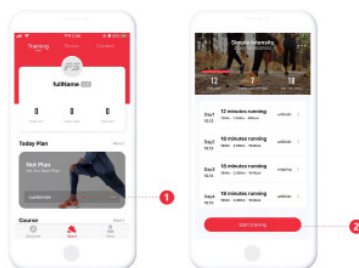
1. Nie należy wiązać urządzeń z listą Bluetooth telefonu, ponieważ spowoduje to wyłączenie aplikacji.
2. Jeśli urządzenie jest zasilane baterią, uruchom urządzenie raz lub dwa razy, aby je aktywować, a następnie połącz się z aplikacją.



### Trening sportowy

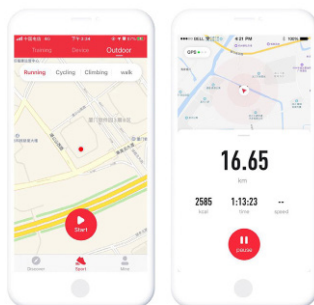
Wejdź na stronę [Sports – Trening] i stwórz dzienny plan aktywności sportowej (1). Po utworzeniu planu

Utworzono, dotknij (2), aby rozpocząć plan.



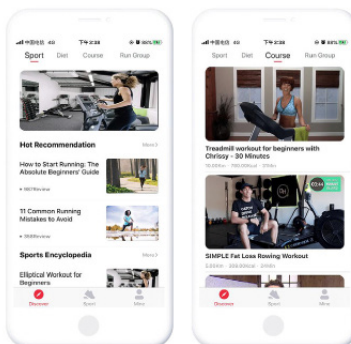
## Sporty na świeżym powietrzu

Wejdź na stronę [Odkryj], aby znaleźć więcej treści na temat sportu, diety, kursów i innych wspaniałych treści zaleceń.



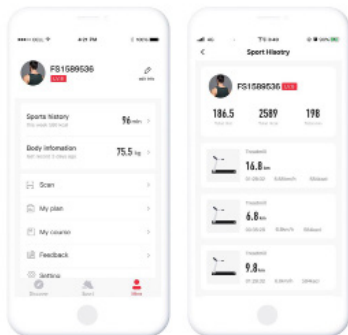
## Odkryć

Wejdź na stronę [Odkryj], aby znaleźć więcej polecanych treści na temat sportu, diet, kursów i innych wspaniałych treści.



## Mój profil

Wejść na stronę [My], aby przeglądać dane sportowe, edytować profil, zmieniać ustawienia systemu itd.



## DANE TECHNICZNE

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| MOC                         | 750W       |
| WOLTAŻ                      | 220-240V ~ |
| CZĘSTOTLIWOŚĆ               | 50/60Hz    |
| MAKSYMALNA WAGA UŻYTKOWNIKA | 120 kg     |

## GWARANCJA

Sprzedawca ponosi odpowiedzialność za wady towaru przez okres 2 lat od daty wydania towaru.

**Wszystkie zdjęcia i rysunki mają charakter wyłącznie poglądowy.**

## Utylizacja sprzętu elektrycznego



Symbol przekreślonego kontenera na odpady na kółkach umieszczony na produktach informuje, że zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (dalej również „zużyty sprzęt” lub „elektrośmieci”) nie może być wyrzucany razem z odpadami komunalnymi. Wyrzucając elektrośmieci do pojemnika stwarzasz zagrożenie dla środowiska. Zużyty sprzęt może zawierać substancje (np. ołów, kadm, chrom, brom, rtęć, freon) niebezpieczne dla zdrowia i życia ludzi oraz dla środowiska. Sortując i przekazując zużyty sprzęt do przetworzenia, odzysku, recyklingu i utylizacji, chronisz środowisko przed zanieczyszczeniem i skażeniem, przyczyniasz się do zmniejszenia zużycia zasobów naturalnych i obniżenia kosztów produkcji nowego sprzętu.



### DEKLARACJA ZGODNOŚCI

Malis B. Machoński Sp. K. oświadcza, że opisane w niniejszej instrukcji urządzenie spełnia wszystkie wymagania:

**(MD) Directive 2006/42/EC**

**(RED) Directive 2014/53/EU**

**(LVD) Directive 2014/35/EU**

**(EMC) Directive 2014/30/EU**

### Spełnia następujące standardy:

EN 300 328 V2.2.2

EN60335-1: 2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021

EN 62233:2008

EN 50663:2017

EN 62479:2010

EN 301 389-1 V2.2.3

EN 301 489-17 V3.3.1

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021+A2:2024

EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021

Producent:

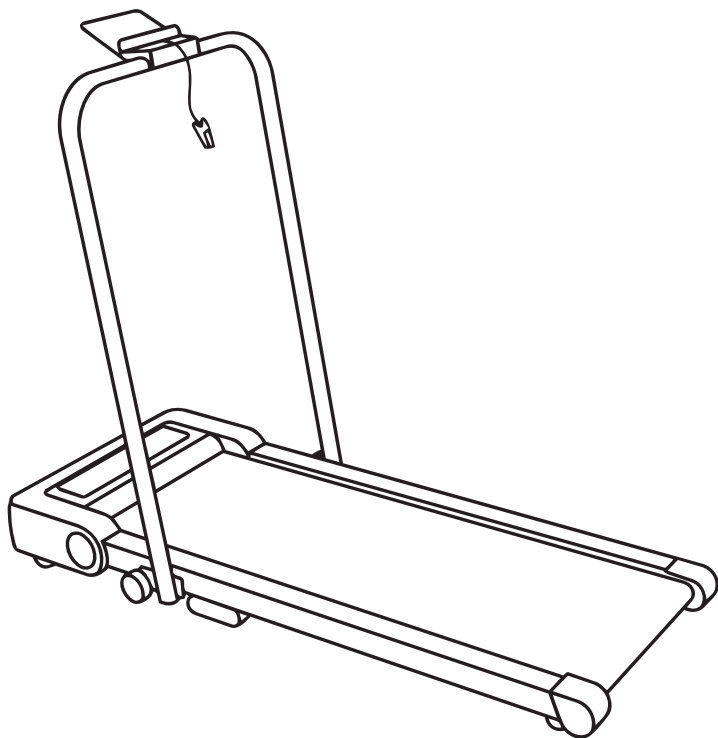
**Malis B. Machoński Sp. K.**

Zbożowa 2E, Wysogotowo

62-081, Przeźmierowo, Polska

**www.malis.pl**

Bartosz Machoński



# **INSTRUCTION MANUAL      EN**

## **THE ORIGINAL INSTRUCTION TRANSLATION**

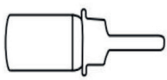
**TREADEMILL**  
**BODYMOVE RUN**

**BEFORE USING THIS DEVICE, PLEASE READ THIS USER MANUAL! FOLLOW ALL SAFETY INSTRUCTIONS TO AVOID DAMAGE CAUSED BY IMPROPER USE! KEEP THIS USER MANUAL FOR FUTURE REFERENCE. IMPROPER USE CAN CAUSE PERSONAL INJURY AND ELECTRICAL DAMAGE!**

## **SAFETY INSTRUCTIONS**

- The equipment is for home use rather than commercial use.
- Please don't use machine with illness, fatigue and drunk.
- Please place the product on a flat and solid place to avoid falling. If necessary, use a rubber mat underneath to avoid slipping.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult.
- Keep it on a clean and dry place to avoid rusting and other problems we can't control.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- If you feel unwell during using the treadmill, please stop using it immediately and consult your doctor for instructions before next use.
- For your safety, you must keep at least 1 meter away from anything around.
- Please warm up before using the treadmill to avoid sports injuries.
- Cut off the power after you use the treadmill.
- The appliance is not to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge unless they have been given supervision or instruction.

## **PACKAGE CONTENTS**

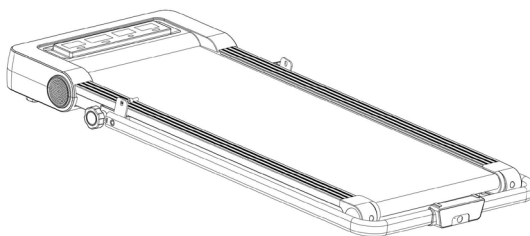
|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br> | 2.<br>  | 3.<br> |
| 4.<br> | 5.<br> | 6.<br> |
| 7.<br> | 8.<br> | 9.<br> |

1. Multi-function wrench x1
2. Remote Control x1
3. Wrench x1
4. User Manual x1
5. Safety key x1
6. Tablet Mount x1
7. Hexagonal plum blossom knob x2
8. Power Cord x1
9. Lubricating oil

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

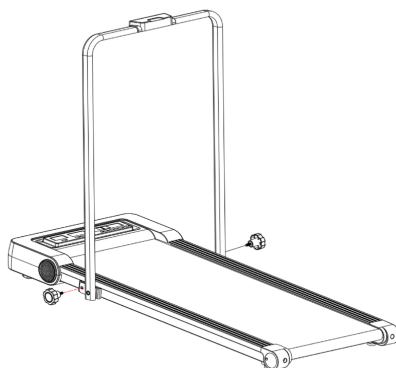
### **Step 1:** Unboxing & Contents Checking

Lift the treadmill out from the carton, place all the contents neatly on a flat surface, check the parts list and ensure there are no missing items.

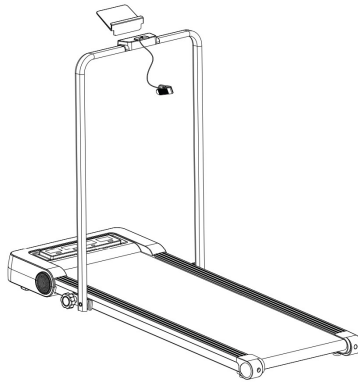


### **Step 2:** Extending the Unit & Upright Column Assembly

2fold up the riser and secure the column to the frame with 2 knobs; when fixing the Knob, put the KNOB in horizontally. Can not be fixed diagonally to prevent thread damage, the two knobs first do not fix too tight, to the table frame fixed after the two knobs can be fixed tight.



**Step 3:** Put the Safety Key on the console, and insert the Phone Holder into position as shown below.



**Step 4:** Connect the power cord, turn on the power switch, operate the machine by remote control.

## USER INSTRUCCIONS

### CONTROL PANEL



Turn on the machine:

Plug the power cord and press the power switch (in red).

When the light is on, you will hear a beep sound, and then the screen will light up.



### LED Display Description

- Speed display
- Time display
- Step count display
- Distance display
- Calorie display

### Parameter Description

- Minimum display speed of 1.0 KM/H
- Maximum display speed of 12 km/h (user instructions)

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| SPEED (KM/H)  | 1.0-12 KM/H 0:  |
| TIME          | 00-99:59 MIN 0. |
| STEP          | 0-9999          |
| DISTANCE (KM) | 00-99.00 KM 0.  |
| CALORIE (CAL) | 0-990 KCAL      |

Plug in the power, turn on the power switch. The display shows the program code first, then the beep will enter the manual standby mode after the full display: SPEED displays 0.0; TIME displays 0:00; DISTANCE displays 0.00; CALORIE displays 0.

**NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.**

### Built-in programs

Fixed program (P01-P12): continuously press the mode key to select one of the modes from P01-P12, set the time (default 30:00) with the speed plus/minus key, press START to execute the program, the treadmill will move according to the preset value of the fixed program, and the time will change the speed once every interval (time/10)\*60 seconds. Each program changes 10 segments, preset fixed program value see fixed program table.

Fixed program table the profile values of each program are as follows:

| PROG. | SEG.  | Setting time(10segments) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------|-------|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|       |       | 1                        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P1    | Speed | 3                        | 3  | 10 | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 6  | 3  |
| P2    | Speed | 3                        | 3  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  |
| P3    | Speed | 2                        | 6  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  | 3  | 2  |
| P4    | Speed | 3                        | 3  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 6  | 3  | 3  |
| P5    | Speed | 3                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  |
| P6    | Speed | 2                        | 10 | 8  | 6  | 10 | 10 | 8  | 3  | 3  | 2  |
| P7    | Speed | 2                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  | 2  | 2  |
| P8    | Speed | 2                        | 6  | 6  | 6  | 8  | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  |
| P9    | Speed | 2                        | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 10 | 3  | 3  | 2  |
| P10   | Speed | 2                        | 8  | 10 | 8  | 10 | 10 | 8  | 2  | 6  | 3  |
| P11   | Speed | 2                        | 3  | 6  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  | 2  |
| P12   | Speed | 2                        | 3  | 8  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  |

## REMOTE CONTROL

The remote control was already paired to treadmill before delivery, it can be used immediately, no need to pair it again. (\*How to pair remote control to treadmill: Press speed “-” and “M” keys at the same time for more than 3 seconds, then release two keys at the same time, turn on the power switch of treadmill in 2 seconds, after that pairing will be completed.)

## 1. Remote control button description:

- Start/ Stop 
- Mode 
- Speed “+”/“-”
- Speed “2”/“4”



## 2. Remote control function and operation instructions

- Start Function: Start the treadmill  
Operation: The computer in standby mode, press the button to start the treadmill.
- Stop Function: Stop the treadmill  
Operation: Press the button at any time to stop the treadmill, the exercise data is retained for 10 minutes.
- Speed “+”/“-” Function: Adjust speed value in the running state  
Operation: When start the treadmill, press the “+”, “-” buttons to adjust the speed by 0.1KM/H each time, speed is keep increasing or decreasing when press the buttons for more than 1 second.
- Speed “2”/“4” Shortcut keys: One touch to speed 2 or 4 KM/H
- Mode Function: Countdown Setting

1. Firstly turn on the power switch of the treadmill.

2. In standby mode, press the “M” button to enter three countdown modes: Time, Distance and Calorie.

During the mode switch, the indicator light for the current mode will always be on. Then select one of the modes you want, and press the “+” and “-” keys can be used to increase and decrease the value of the countdown function.

3. After setting the countdown value, press START/STOP to run.

4. When you want to quit the countdown function, press START/STOP to stop.

5. The treadmill will stop when the setting value run to 0, the machine will enter into standby mode after 5 seconds.

**\*\*Setting range of countdown function:**

Time: The initial value is 30 minutes, the range is 5-99 minutes, varying in units of 1 minute.

Distance: The initial value is 1 Km, the range is 1-99 Km, varying in units of 1 Km.

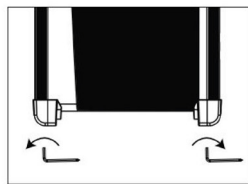
Calories: The initial value is 50 kcal, the range is 20-990 kcal, varying in units of 10 calories.

## ADJUSTMENT & MAINTENANCE

Adjustment of the running belt

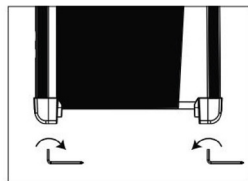
The running belt may deflect to one side during transportation, please adjust the running belt as follows.

1) If the left gap of the running belt is too big, please keep the treadmill running at the slowest speed. Then screw the left adjustment bolt counterclockwise and the right adjustment bolt clockwise in turns until the belt is centered.

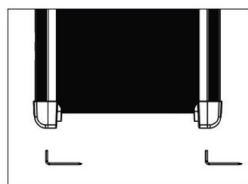


2) If the right gap is big, please keep the treadmill running at the slowest speed.

Then screw the left adjustment bolt clockwise and the right adjustment bolt counterclockwise in turns until the belt is centered.



3) If the belt is too tight, the belt may make noise. Please screw both adjustment bolts counterclockwise in turns. And lube the running belt. On the contrary, if the belt is too loose, the belt may slip, please screw both adjustment bolts clockwise in turns.



## HOW TO OIL THE TREADMILL

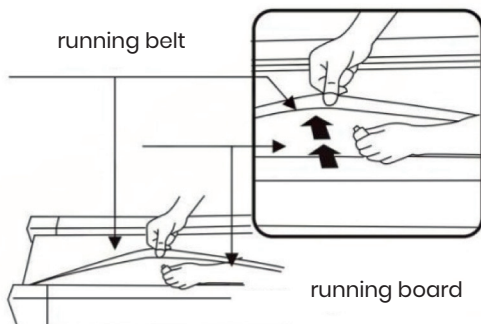
This treadmill comes factory-lubricated with high-performance silicone oil to ensure optimal belt operation. The friction between the running belt (walking belt) and the running board (walking board) has a significant impact on the machine's lifespan and performance, so it is essential to apply lubricant regularly.

Light users (using less than 3 hours per week) should apply lubricant every 10 months; Heavy users (using more than 7 hours per week) should apply it every 5 months.

### The method for applying lubricant:

Step 1: First, lift the running belt (walking belt) upwards.

Step 2: Open the lubricating oil bottle and squeeze in lubricating oil above the walking board, as shown in the right figure.



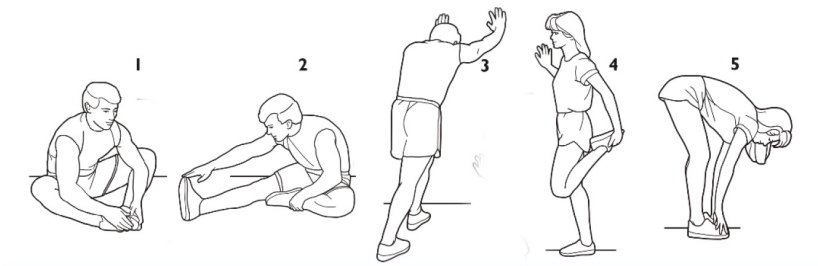
## EXCERSISE PROGRAMS

### WARM UP

Start each workout with 5 to 10 minutes of stretching and some light exercises. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate and circulation in preparation for exercise. Ease into your exercise.

After warming up, increase the intensity to your desired exercise program. Be sure to maintain your intensity for maximum performance. Breathe regularly and deeply as you exercise.

1. Inner Thigh Stretch - Sit with the soles of your feet together and your knees outward.
2. Hamstring Stretch - Sit with one leg extended and bring the sole of the opposite foot toward you.
3. Calf/Achilles Stretch - With one leg in front of the other, place your hands forward against a wall.
4. Quadriceps Stretch - With one hand against a wall for balance, grasp one foot with the other hand.
5. Toe Touch Stretch - Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips.



### COOL DOWN

Finish each workout with a light jog or walk for at least 1 minute. Then complete 5 to 10 minutes of stretching to cool down. This will increase the flexibility of your muscles and will help prevent postexercise problems.

## TROUBLESHOOTING

| ERROR | FAILURE DESCRIPTION                                                     | SOLUTIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E0    | Safety lock falls off                                                   | 1.Check whether the safety lock magnet has magnetic force.<br>2.Check whether the socket of magnetic ring tube of the display board is loose.<br>3.Check whether the controller's communication line and the display board communication line are loose.<br>4.Replace the upper controller |
| E2    | Lower controller's power tube is damaged                                | Replace the lower controller                                                                                                                                                                                                                                                               |
| E1e   | Shield wire failure                                                     | 1.First replace the 5P communication line of the display board.<br>2.Replace the host controller.                                                                                                                                                                                          |
| E5    | Power tube breakdown shortcircuit protection (Antiexplosion protection) | 1.Exclude the cases of overweight, shortage of oil on the running belt or running board.<br>2.Excessive torque setting<br>3.Replace the motor or host controller                                                                                                                           |
| E6    | Main motor abnormality protection                                       | 1.Check whether the motor wire is connected.<br>2.Replace the motor.<br>3.Replace the host controller.                                                                                                                                                                                     |
| E7    | Communication error                                                     | 1.Replace the 5P communication line of the display board<br>2.Replace the display motherboard.<br>3.Replace the host controller.                                                                                                                                                           |
| E8    | Overload protection                                                     | 1.Exclude the cases of overweight, shortage of oil on the running belt or running board.<br>2.Replace the running belt or running board.<br>3.Replace the motor.<br>4.Replace the host controller.                                                                                         |

# BLUETOOTH APP

## 1. FitShow Download

Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.



## 2. Application Operation

### 2.1 User register/signup and login

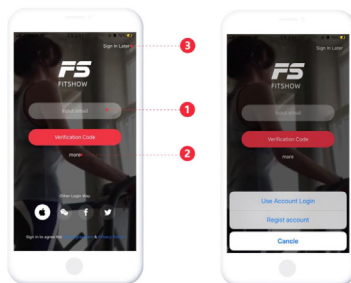
1. Generate a verification code to log in directly
2. Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
3. Log in as a guest

### 2.2 Device Connection

Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS(Ando-ird8.0 and above required) are ON status. Then go to [Sports - Devices] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

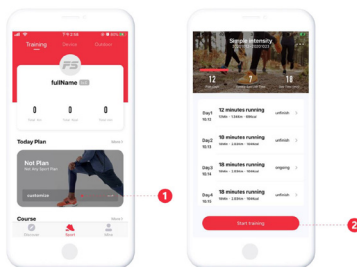
Note:

1. Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.
2. If the device is powered by battery, please run the device one or two to activate the device then connect APP.



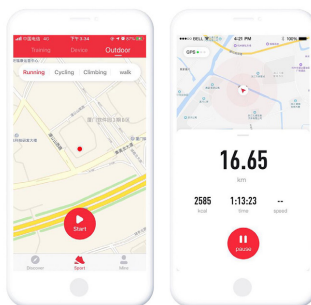
## Sports Training

Enter [SPorts - Training] page, make a daily sport plan by the (1) Once the plan is created, tap (2) to start the plan.



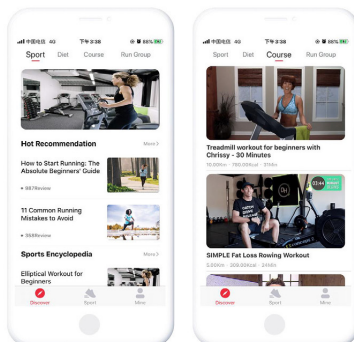
## Outdoor Sports

Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations.



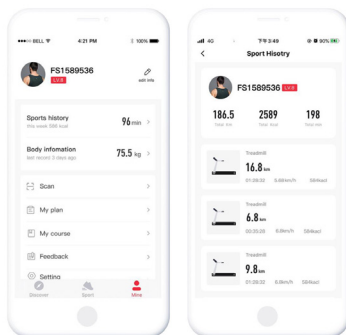
## Discover

Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations.



## My

Enter [My] page to view the sports data record, edit profile, change system setting, and so on.



## TECHNICAL DATA

|                  |            |
|------------------|------------|
| POWER            | 750W       |
| VOLTAGE          | 220-240V ~ |
| FREQUENCY        | 50/60Hz    |
| MAX. USER WEIGHT | 120kg      |

## WARRANTY

The seller is liable for defective goods for 2 years from the date of delivery.

**All pictures and drawings are for reference only.**

## Disposal of electrical equipment



The symbol of the crossed-out wheeled waste container placed on the products informs that used electrical and electronic equipment (hereinafter also "waste equipment" or "electro-waste") may not be disposed of with municipal waste. By throwing e-waste into the container, you pose a threat to the environment. Used equipment may contain substances (e.g. lead, cadmium, chromium, bromine, mercury, freon) that are dangerous to human health and life and to the environment. By sorting and handing over used equipment for processing, recovery, recycling and disposal, you protect the environment against pollution and contamination, you contribute to reducing the use of natural resources and lowering the production costs of new equipment.



## DECLARATION OF CONFORMITY

Malis B. Machoński Sp. K. declares that device described in this manual meets all the requirements of the:

**(MD) Directive 2006/42/EC**

**(RED) Directive 2014/53/EU**

**(LVD) Directive 2014/35/EU**

**(EMC) Directive 2014/30/EU**

## Meets the following standards:

EN 300 328 V2.2.2

EN60335-1: 2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021

EN 62233:2008

EN 50663:2017

EN 62479:2010

EN 301 389-1 V2.2.3

EN 301 489-17 V3.3.1

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021+A2:2024

EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021

Producent:

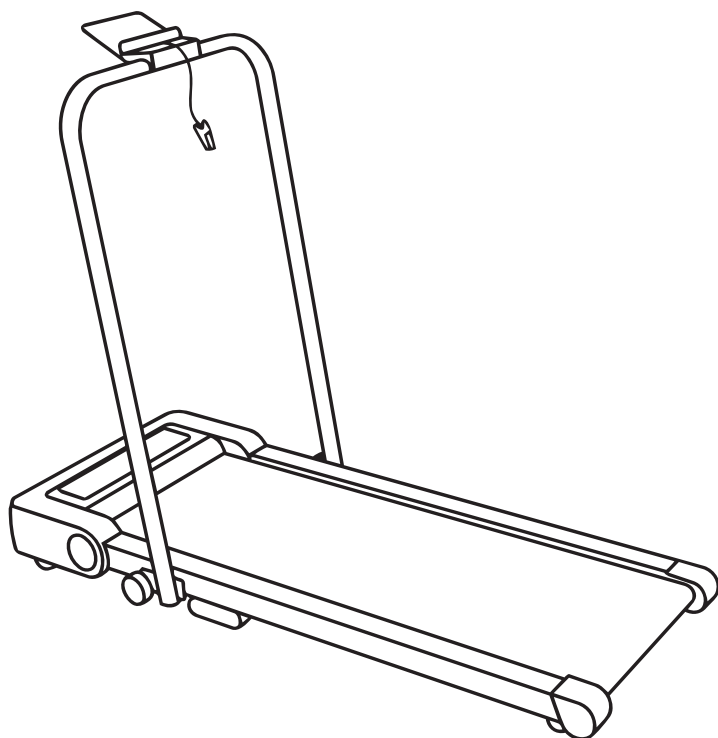
**Malis B. Machoński Sp. K.**

Zbożowa 2E, Wysogotowo

62-081, Przeźmierowo, Polska

**www.malis.pl**

Bartosz Machoński



# **BEDIENUNGSANLEITUNG DE** **DIE ORIGINALÜBERSETZUNG** **DER BEDIENUNGSANLEITUNG**

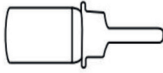
**HEIMLAUFBAND**  
**BODYMOVE RUN**

**BITTE LESEN SIE VOR DER VERWENDUNG DIESES GERÄTS DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG! BEACHTEN SIE ALLE SICHERHEITSHINWEISE, UM SCHÄDEN DURCH UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG ZU VERMEIDEN! BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF. UNSACHGEMÄSSE VERWENDUNG KANN ZU VERLETZUNGEN UND ELEKTRISCHEN SCHÄDEN FÜHREN!**

### **SICHERHEITSHINWEISE**

- Die Geräte sind für den Heimgebrauch und nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.
- Bitte benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie krank, müde oder betrunken sind.
- Bitte stellen Sie das Produkt auf eine ebene und feste Fläche, um ein Umfallen zu vermeiden. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Gummimatte darunter, um ein Verrutschen zu verhindern.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist für Erwachsene.
- Bewahren Sie es an einem sauberen und trockenen Ort auf, um Rost und andere Probleme zu vermeiden, die wir nicht beheben können.
- Kontrolle.
- Es wird dringend empfohlen, geeignete Kleidung und Schuhe zu tragen.
- Sollten Sie sich während der Benutzung des Laufbands unwohl fühlen, beenden Sie die Benutzung bitte sofort und konsultieren Sie vor der nächsten Benutzung Ihren Arzt.
- Zu Ihrer eigenen Sicherheit müssen Sie mindestens 1 Meter Abstand zu allem in Ihrer Umgebung halten.
- Bitte wärmen Sie sich vor der Benutzung des Laufbands auf, um Sportverletzungen vorzubeugen.
- Schalten Sie den Strom nach Gebrauch des Laufbands ab.
- Das Gerät darf nicht von Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, es sei denn, sie werden beaufsichtigt oder angewiesen.

### **PACKUNGSGEHALT**

|                                                                                           |                                                                                           |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.<br> | 2.<br> | 3.<br> |
| 4.<br> | 5.<br> | 6.<br> |
| 7.<br> | 8.<br> | 9.<br> |

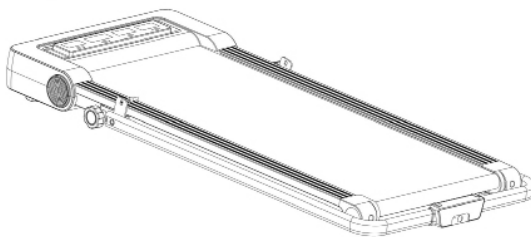
1. Multifunktionsschlüssel x1
2. Fernbedienung x1
3. Schraubenschlüssel x1
4. Benutzerhandbuch x1
5. Sicherheitsschlüsselschloss x1
6. Tablet-Halterung x1
7. Sechseckiger Pflaumenblütenknopf x2
8. Netzkabel x1
9. Schmieröl

## MONTAGEANLEITUNG

### **Schritt 1:** Auspacken & Inhaltsprüfung

Heben Sie das Laufband aus dem Karton, legen Sie den gesamten Inhalt ordentlich auf eine ebene Fläche und überprüfen Sie ihn.

Prüfen Sie die Teileliste und stellen Sie sicher, dass keine Teile fehlen.



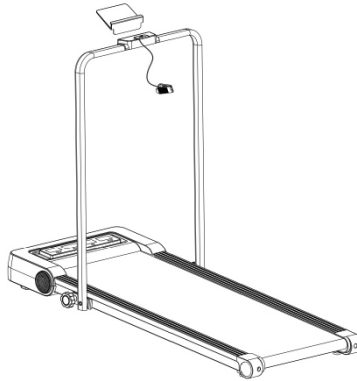
### **Schritt 2:** Verlängerung der Einheit und der aufrechten Säulenbaugruppe

Klappen Sie die Steigleitung hoch und befestigen Sie die Säule mit 2 Knöpfen am Rahmen; beim Festziehen des Knopfes

Setzen Sie den Knopf waagerecht ein. Eine diagonale Montage ist nicht möglich, um Beschädigungen des Gewindes zu vermeiden. Ziehen Sie die beiden Knöpfe zunächst nicht zu fest an; erst nach der Befestigung am Tischrahmen können sie festgezogen werden.



**Schritt 3:** Legen Sie den Sicherheitsschlüssel auf die Konsole und setzen Sie die Telefonhalterung wie unten abgebildet ein.



**Schritt 4:** Schließen Sie das Netzkabel an, schalten Sie den Netzschalter ein und bedienen Sie das Gerät per Fernbedienung.

## BENUTZERANLEITUNG

### BEDIENFELD



Schalten Sie die Maschine ein:

Stecken Sie das Netzkabel ein und drücken Sie den Netzschalter (rot).

Wenn das Licht eingeschaltet ist, hören Sie einen Piepton, und dann leuchtet der Bildschirm auf.



### LED-Display-Beschreibung

- Geschwindigkeitsanzeige
- Zeitanzeige
- Anzeige der Schrittzahl
- Entfernungsanzeige
- Kalorienanzeige

### Parameterbeschreibung

- Minimale Anzeigeschwindigkeit von 1,0 km/h
- Maximale Anzeigeschwindigkeit von 12 km/h (Benutzerhinweise)

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| GESCHWINDIGKEIT (KM/H) | 1,0-12 km/h 0:  |
| ZEIT (TIME)            | 00-99:59 MIN 0. |
| SCHRITT (STEP)         | 0-9999          |
| DISTANZ (KM)           | 00-99.00 KM 0.  |
| KALORIE (CAL)          | 0-990 kcal      |

Schließen Sie das Gerät an und schalten Sie es ein. Das Display zeigt zunächst den Programmcode an, anschließend ertönt ein Signalton. Nach vollständiger Anzeige wechselt das Gerät in den manuellen Standby-Modus: GESCHWINDIGKEIT: 0,0; ZEIT: 0:00; DISTANZ: 0,00; KALORIEN: 0.

**HINWEIS: Stellen Sie sich beim Starten des Laufbands immer auf die seitlichen Geländer, starten Sie es niemals von der Seite. Laufband, während Sie auf dem Laufband stehen.**

### Voreingestellte Programme

Festprogramm (P01-P12): Halten Sie die Modus-Taste gedrückt, um einen der Modi P01-P12 auszuwählen, stellen Sie die Zeit (Standard 30:00) mit der Plus-/Minus-Taste für die Geschwindigkeit ein, drücken Sie START, um das Programm auszuführen. Das Laufband bewegt sich entsprechend dem voreingestellten Wert des Festprogramms, und die Geschwindigkeit ändert sich einmal pro Intervall  $(\text{Zeit}/10) \cdot 60$  Sekunden. Jedes Programm durchläuft 10 Segmente; die voreingestellten Werte der festen Programme entnehmen Sie bitte der Tabelle der festen Programme.

Tabelle der festen Programme: Die Profilwerte der einzelnen Programme lauten wie folgt:

| PROG. | SEG.  | Setting time(10segments) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------|-------|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|       |       | 1                        | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P1    | Speed | 3                        | 3  | 10 | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 6  | 3  |
| P2    | Speed | 3                        | 3  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  |
| P3    | Speed | 2                        | 6  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  | 3  | 2  |
| P4    | Speed | 3                        | 3  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 6  | 3  | 3  |
| P5    | Speed | 3                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  |
| P6    | Speed | 2                        | 10 | 8  | 6  | 10 | 10 | 8  | 3  | 3  | 2  |
| P7    | Speed | 2                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  | 2  | 2  |
| P8    | Speed | 2                        | 6  | 6  | 6  | 8  | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  |
| P9    | Speed | 2                        | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 10 | 3  | 3  | 2  |
| P10   | Speed | 2                        | 8  | 10 | 8  | 10 | 10 | 8  | 2  | 6  | 3  |
| P11   | Speed | 2                        | 3  | 6  | 8  | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  | 2  |
| P12   | Speed | 2                        | 3  | 8  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8  | 3  |

## FERNBEDIENUNG

Die Fernbedienung war bereits vor der Auslieferung mit dem Laufband gekoppelt und kann sofort verwendet werden; eine erneute Kopplung ist nicht erforderlich. (\*So koppeln Sie die Fernbedienung mit dem Laufband: Halten Sie die Geschwindigkeitstasten „-“ und „M“ gleichzeitig länger als 3 Sekunden gedrückt, lassen Sie dann beide Tasten gleichzeitig los und schalten Sie das Laufband innerhalb von 2 Sekunden ein. Die Kopplung ist anschließend abgeschlossen.)

## 1. Beschreibung der Fernbedienungstasten:

- Start/Stop 
- Modus 
- Geschwindigkeit „+“/„-“
- Geschwindigkeit „2“/„4“



## 2. Fernbedienungsfunktion und Bedienungsanleitung

- Startfunktion: Startet das Laufband

Bedienung: Der Computer befindet sich im Standby-Modus. Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten.

- Stoppfunktion: Das Laufband anhalten

Bedienung: Durch Drücken der Taste kann das Laufband jederzeit angehalten werden; die Trainingsdaten bleiben erhalten.  
für 10 Minuten.

- Geschwindigkeitsfunktion „+“/„-“: Geschwindigkeitswert im laufenden Betrieb anpassen

Bedienung: Beim Einschalten des Laufbands die Geschwindigkeit durch Drücken der Tasten „+“ und „-“ anpassen.

Jedes Mal um 0,1 km/h, die Geschwindigkeit wird beibehalten

Die Änderung erhöht oder verringert sich, wenn die Tasten länger als 1 Sekunde gedrückt werden.

- Geschwindigkeits-Schnelltasten „2“/„4“: Einmaliges Drücken schaltet auf 2 oder 4 km/h.

- Modusfunktion: Countdown-Einstellung

1. Schalten Sie zunächst den Netzschalter des Laufbands ein.

2. Im Standby-Modus können Sie durch Drücken der Taste „M“ in drei Countdown-Modi wechseln: Zeit, Entfernung und Kalorien.

Während des Moduswechsels bleibt die Kontrollleuchte für den aktuellen Modus immer an.

Wählen Sie einen der Modi aus, die Sie

Mit den Tasten „+“ und „-“ kann der Wert der Countdown-Funktion erhöht bzw. verringert werden.

3. Nach dem Einstellen des Countdown-Wertes drücken Sie START/STOP, um den Countdown zu starten.

4. Wenn Sie die Countdown-Funktion beenden möchten, drücken Sie START/STOP zum Anhalten.

5. Das Laufband stoppt, wenn der Einstellwert auf 0 sinkt; nach 5 Sekunden wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

**\*\*Bereich der Countdown-Funktion einstellen:**

Zeit: Der Ausgangswert beträgt 30 Minuten, die Spanne liegt zwischen 5 und 99 Minuten, wobei die Werte in Einheiten von 1 Minute variieren.

Entfernung: Der Anfangswert beträgt 1 km, der Bereich liegt zwischen 1 und 99 km, wobei die Werte in Schritten von 1 km variieren.

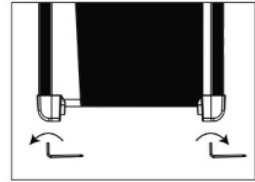
Kalorien: Der Ausgangswert beträgt 50 kcal, die Spanne liegt zwischen 20 und 990 kcal, wobei die Werte in 10-Kalorien-Schritten angegeben werden.

## EINSTELLUNG & WARTUNG

### Einstellung des Laufbandes

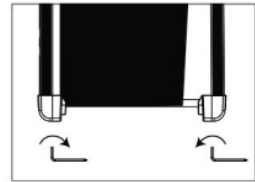
Das Laufband kann sich während des Transports zur Seite verziehen. Bitte justieren Sie das Laufband wie folgt.

1) Falls der linke Spalt des Laufbandes zu groß ist, lassen Sie das Laufband bitte auf der niedrigsten Geschwindigkeit laufen. Drehen Sie dann abwechselnd die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn, bis das Laufband zentriert ist.



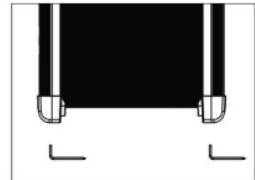
2) Wenn der Abstand rechts zu groß ist, lassen Sie das Laufband bitte mit der langsamsten Geschwindigkeit laufen.

Dann drehen Sie abwechselnd die linke Einstellschraube im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn, bis der Riemen zentriert ist.



3) Wenn der Riemen zu straff gespannt ist, kann er Geräusche verursachen. Bitte ziehen Sie beide Einstellschrauben fest.

Drehen Sie die Einstellschrauben abwechselnd gegen den Uhrzeigersinn. Schmieren Sie den Laufriemen. Ist der Riemen hingegen zu locker, kann er durchrutschen. Drehen Sie in diesem Fall bitte beide Einstellschrauben abwechselnd im Uhrzeigersinn.



## WIE MAN DAS LAUFBAND ÖLT

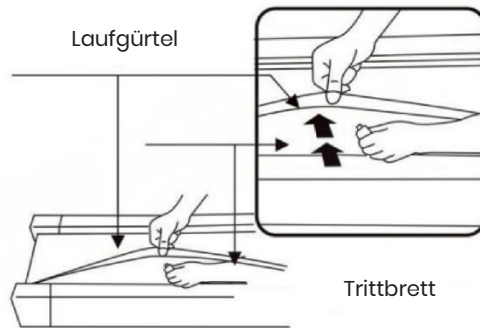
Dieses Laufband ist werkseitig mit Hochleistungs-Silikonöl geschmiert, um einen optimalen Lauf des Laufbandes zu gewährleisten. Die Reibung zwischen Laufband und Lauffläche hat einen erheblichen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des Geräts. Daher ist regelmäßiges Schmieren unerlässlich.

Bei leichter Anwendung (weniger als 3 Stunden pro Woche) sollte alle 10 Monate ein Gleitmittel aufgetragen werden; bei starker Anwendung (mehr als 7 Stunden pro Woche) sollte es alle 5 Monate aufgetragen werden.

### Die Methode zum Auftragen des Schmiermittels:

Schritt 1: Heben Sie zunächst das Laufband (Gehband) nach oben.

Schritt 2: Öffnen Sie die Schmierölfflasche und geben Sie das Schmieröl hinein. Öl über dem Laufbrett, wie in der rechten Abbildung gezeigt.



**Hinweis: Das Schmiermittel ist nicht im Lieferumfang enthalten!**

## TRAININGSPROGRAMME

### SICH WARM LAUFEN

Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen und einigen leichten Übungen.

Aufwärmen steigert Ihre Körper

Temperatur, Herzfrequenz und Durchblutung sollten vor dem Training überprüft werden.

Steigern Sie Ihr Training langsam.

Steigern Sie nach dem Aufwärmen die Intensität Ihres gewünschten Trainingsprogramms. Achten Sie darauf,

Behalte deine Intensität für maximale Leistung bei. Atme regelmäßig und tief, während du Übung.

1. Dehnung der Oberschenkelinnenseite – Setzen Sie sich hin, die Fußsohlen aneinander und die Knie nach außen gerichtet.
2. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur – Setzen Sie sich mit einem ausgestreckten Bein hin und bringen Sie die Fußsohle des anderen Fußes zu sich heran.
3. Waden-/Achillessehnen-Dehnung – Stellen Sie ein Bein vor das andere und legen Sie Ihre Hände mit dem Gesicht nach vorne gegen eine Wand.
4. Quadrizepsdehnung – Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, und greifen Sie mit der anderen Hand einen Fuß.
5. Zehenberührungsdehnung – Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne.



## ABKÜHLEN

Beende jedes Training mit einem leichten Joggen oder Spaziergang von mindestens einer Minute. Dehne dich anschließend fünf bis zehn Minuten, um dich abzukühlen. Das verbessert die Flexibilität deiner Muskeln und beugt Beschwerden nach dem Training vor.

## TROUBLESHOOTING

| FEHLER | FEHLERBESCHREIBUNG                                             | LÖSUNGEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E0     | Sicherheitsverriegelung löst sich                              | 1. Prüfen Sie, ob der Magnet der Sicherheitsverriegelung noch magnetisch ist.<br>2. Prüfen Sie, ob die Fassung des Magnetringrohrs an der Anzeigetafel locker ist.<br>3. Überprüfen Sie, ob die Kommunikationsleitung des Controllers und die Kommunikationsleitung der Anzeigetafel locker sind.<br>4. Ersetzen Sie den oberen Controller |
| E2     | Leistungsröhre des unteren Controllers ist beschädigt          | Den unteren Regler austauschen                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| E1e    | Fehler am Abschirmungsdraht                                    | 1. Ersetzen Sie zunächst die 5P-Kommunikationsleitung der Anzeigetafel.<br>2. Ersetzen Sie den Hauptcontroller.                                                                                                                                                                                                                            |
| E5     | Ausfall der Leistungsröhre Kurzschlusschutz (Explosionsschutz) | 1. Schließen Sie Überlastung sowie Ölmangel am Laufband oder auf der Lauffläche aus.<br>2. Zu hohe Drehmomenteinstellung<br>3. Ersetzen Sie den Motor oder den Hauptcontroller                                                                                                                                                             |
| E6     | Schutz vor Motorfehlfunktion                                   | 1. Überprüfen Sie, ob das Motorkabel angeschlossen ist.<br>2. Ersetzen Sie den Motor.<br>3. Ersetzen Sie den Hauptcontroller.                                                                                                                                                                                                              |
| E7     | Kommunikationsfehler                                           | 1. Ersetzen Sie die 5-polige Kommunikationsleitung der Anzeigekarte.<br>2. Ersetzen Sie die Hauptplatine der Anzeige.<br>3. Ersetzen Sie die Hauptsteuerung.                                                                                                                                                                               |
| E8     | Überlastschutz                                                 | 1. Schließen Sie Überlastung sowie Ölmangel am Laufband oder Laufbrett aus.<br>2. Ersetzen Sie das Laufband oder das Laufbrett.<br>3. Ersetzen Sie den Motor.<br>4. Ersetzen Sie die Hauptsteuerung.                                                                                                                                       |

# BLUETOOTH-APP

## 1. FitShow herunterladen

Scannen Sie den QR-Code, um die App direkt herunterzuladen, oder laden Sie sie über die App Stores herunter und installieren Sie sie, indem Sie nach „FitShow“ suchen.



## 2. Anwendungsbetrieb

### 2.1 Benutzerregistrierung/Anmeldung und Login

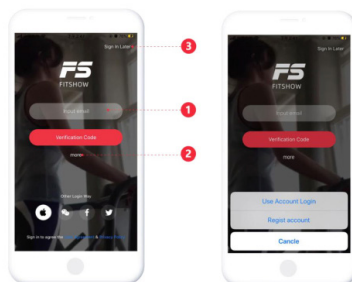
1. Generieren Sie einen Bestätigungscode, um sich direkt anzumelden.
2. Tippen Sie auf „Mehr“ -> „Passwort-Login“, um das bestehende Konto und das Passwort einzugeben.
3. Als Gast anmelden

### 2.2 Geräteanschluss

Bevor Sie das Gerät verbinden, stellen Sie bitte sicher, dass Bluetooth und GPS (Android 8.0 oder höher erforderlich) aktiviert sind. Gehen Sie anschließend zur Seite [Sport – Geräte] und suchen Sie per Bluetooth nach Geräten in der Nähe.

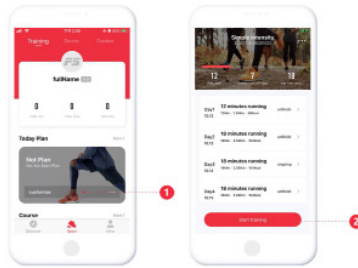
Notiz:

1. Bitte verbinden Sie keine Geräte über die Bluetooth-Liste Ihres Telefons, da dies die App deaktiviert.
2. Falls das Gerät mit einer Batterie betrieben wird, schalten Sie es bitte ein- oder zweimal ein, um es zu aktivieren, und verbinden Sie dann die App.



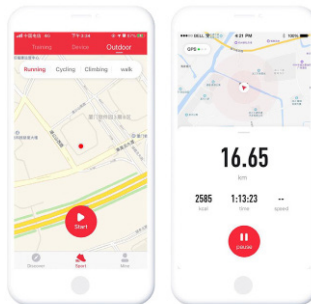
## Sporttraining

Gehen Sie auf die Seite [Sport – Training] und erstellen Sie einen täglichen Sportplan, indem Sie (1) Sobald der Plan erstellt ist  
Nach dem Erstellen tippen Sie auf (2), um den Plan zu starten.



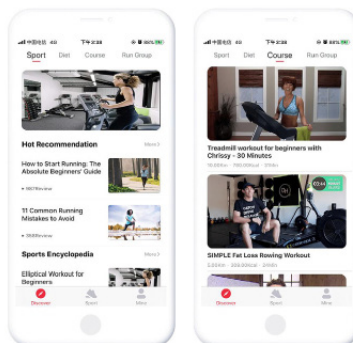
## Outdoor-Sportarten

Besuchen Sie die [Entdecken]-Seite, um weitere Sport-, Ernährungs-, Kurs- und andere tolle Inhalte zu finden. Empfehlungen.



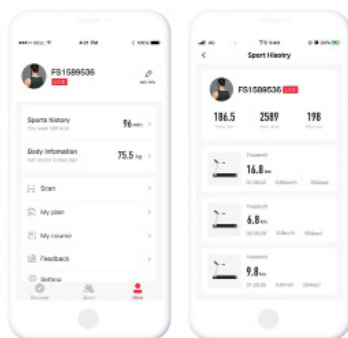
## Entdecken

Besuchen Sie die [Entdecken]-Seite, um weitere Empfehlungen zu Sport, Ernährung, Kursen und anderen tollen Inhalten zu erhalten.



## Mein

Rufen Sie die Seite [Meine] auf, um Ihre Sportdaten einzusehen, Ihr Profil zu bearbeiten, Systemeinstellungen zu ändern usw.



## TECHNISCHE DATEN

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>LEISTUNG</b>                  | 750W       |
| <b>STROMSPANNUNG</b>             | 220-240V ~ |
| <b>FREQUENZ</b>                  | 50/60 Hz   |
| <b>MAXIMALES BENUTZERGEWICHT</b> | 120 kg     |

## GARANTIE

Der Verkäufer haftet für mangelhafte Ware für einen Zeitraum von 2 Jahren ab Lieferdatum.

**Alle Bilder und Zeichnungen dienen nur als Referenz.**

## Entsorgung von Elektrogeräten



Das Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters auf den Produkten weist darauf hin, dass gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte (im Folgenden auch „Altgeräte“ oder „Elektroschrott“) nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. Wenn Sie Elektroschrott in den Container werfen, gefährden Sie die Umwelt. Altgeräte können Stoffe enthalten (z.B. Blei, Cadmium, Chrom, Brom, Quecksilber, Freon), die für die Gesundheit und das Leben von Menschen und für die Umwelt gefährlich sind. Durch die Sortierung und Abgabe von Altgeräten zur Aufbereitung, Verwertung, zum Recycling und zur Entsorgung schützen Sie die Umwelt vor Verschmutzung und Kontamination, tragen zur Verringerung des Verbrauchs natürlicher Ressourcen bei und senken die Produktionskosten für neue Geräte.



## KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Malis B. Machoński Sp. K. erklärt, dass das in diesem Handbuch beschriebene Gerät alle Anforderungen der:

**(MD) Directive 2006/42/EC**

**(RED) Directive 2014/53/EU**

**(LVD) Directive 2014/35/EU**

**(EMC) Directive 2014/30/EU**

## Erfüllt die folgenden Normen:

EN 300 328 V2.2.2

EN60335-1: 2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021

EN 62233:2008

EN 50663:2017

EN 62479:2010

EN 301 389-1 V2.2.3

EN 301 489-17 V3.3.1

EN IEC 55014-1:2021

EN IEC 55014-2:2021

EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021+A2:2024

EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021

Hersteller:

**Malis B. Machoński Sp. K.**

Zbożowa 2E, Wysogotowo

62-081, Przeźmierowo, Polska

**www.malis.pl**

Bartosz Machoński