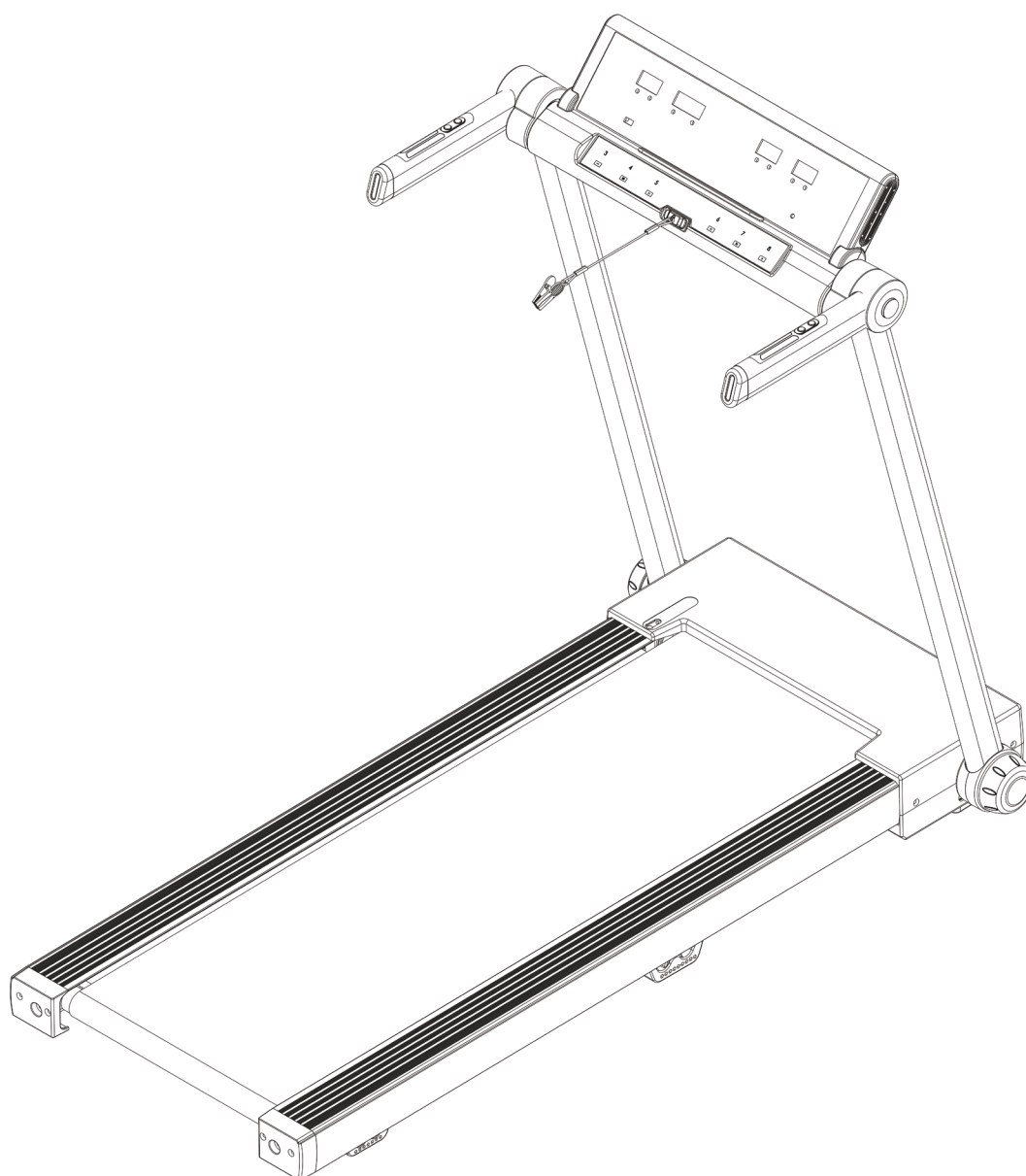




Run Fit Foldable Treadmill

Uživatelská příručka



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY	3
SEZNAM DÍLŮ	5
MONTÁŽNÍ NÁVOD	6 - 10
POKYNY KE SKLÁDÁNÍ	11
METODA UZEMNĚNÍ	12
NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU	13
ÚDRŽBA	14 - 16
ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD	17
KONTROLNÍ PANEL	18 - 22
TECHNICKÝ VÝKRES	23
SEZNAM DÍLŮ	24 - 25
POKYNY K TRÉNINKU	26

VAROVÁNÍ:

Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo pro ty, kteří mají předchozí zdravotní problémy. Přečtěte si všechny pokyny před použitím jakéhokoli fitness vybavení. Nepoužívejte toto zařízení bez správně namontovaných krytů, protože pohyblivé části mohou představovat riziko vážného zranění, pokud jsou odkryté.

POZOR

- Je důležité přečíst si celý tento návod před montáží a používáním zařízení. Bezpečného a účinného použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud je zařízení správně smontováno, udržováno a používáno. Je vaší odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a opatřeních.
- Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, abyste zjistili, zda nemáte zdravotní nebo fyzické potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Konzultace s lékařem je nezbytná, pokud užíváte léky ovlivňující srdeční tep, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Věnujte pozornost signálům svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, motání hlavy, závratě nebo pocit nevolnosti. Pokud se vás objeví některý z těchto příznaků, měli byste se poradit se svým lékařem, než budete pokračovat ve cvičebním programu.
- Držte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Zařízení je určeno pouze pro použití dospělými.
- Používejte zařízení na pevném, rovném a hladkém povrchu s ochranným krytem na podlahu nebo koberec. Pro zajištění bezpečnosti by mělo mít zařízení kolem sebe alespoň 0,5 metru volného prostoru.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utaženy.
- Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze pravidelnou kontrolou jeho stavu.

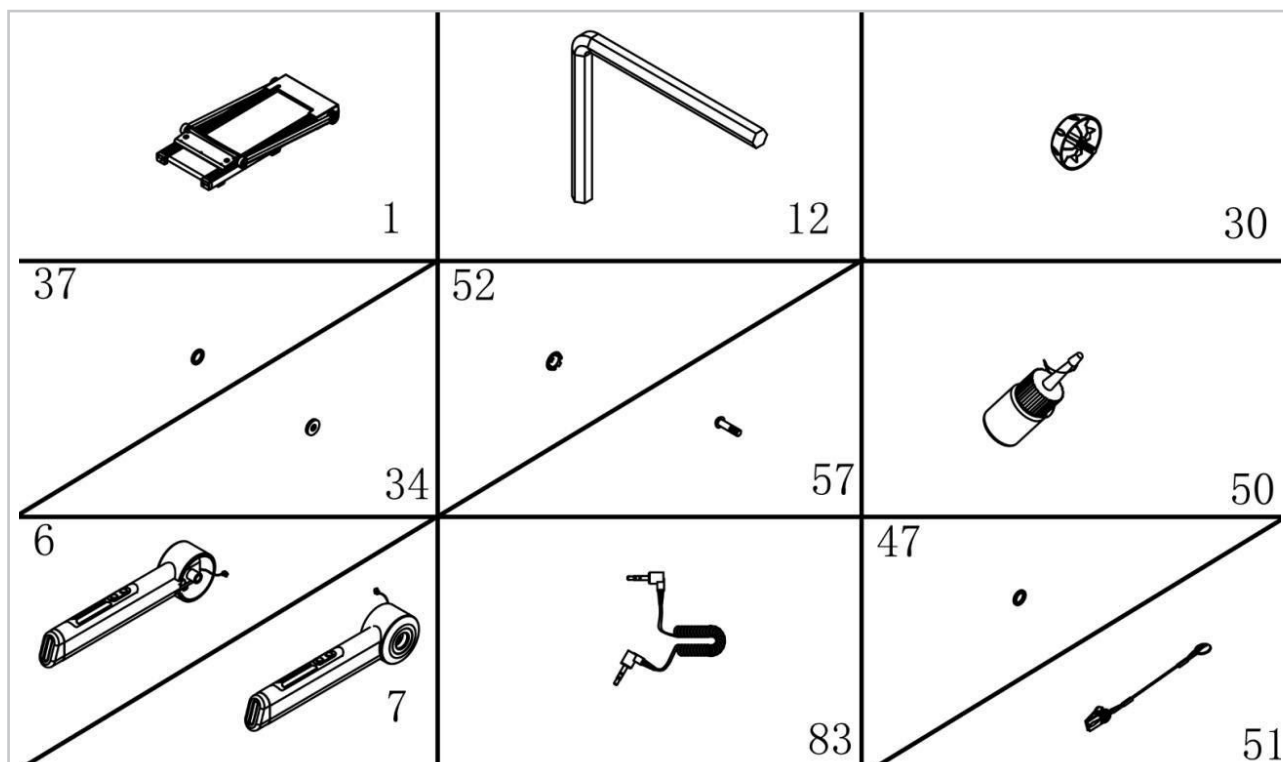
- Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení zjistíte jakékoli vadné součásti, nebo pokud během používání uslyšíte neobvyklé zvuky vycházející ze zařízení, okamžitě přestaňte. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude problém vyřešen.
- Noste vhodné oblečení při používání zařízení. Vyhněte se volnému oblečení, které by se mohlo zachytit v zařízení nebo které by mohlo omezovat či bránit pohybu.
- Maximální hmotnost uživatele je 115 kg. Brzdná schopnost je nezávislá na rychlosti.
- Zařízení není určeno pro terapeutické použití.
- Při zvedání nebo přesouvání zařízení je třeba dávat pozor, abyste si nezranili záda. Vždy používejte správné techniky zvedání a/nebo si v případě potřeby vyžádejte pomoc.
- Udržujte prostor alespoň 1 až 2 metry za základním rámem, abyste předešli jakýmkoli nehodám!
- Umístěte zařízení na čistý a rovný povrch. Nepokládejte zařízení na silný koberec.
- Zařízení je určeno pro vnitřní použití a není určeno pro venkovní použití, aby se předešlo poškození. Udržujte místo pro skladování suché, čisté a rovné. Používání zařízení pro jiné účely než pro trénink je zakázáno.
- Používejte stroj pouze v prostředí s okolní teplotou mezi 10 °C a 35 °C. Ukládejte zařízení pouze při okolní teplotě mezi 5 °C a 45 °C.

Záruka se nevztahuje na reklamace, pokud je příčinou vady:

- Údržba, montáž a opravy, které nebyly provedeny oficiálním dealerem.
- V případě nesprávného používání, zanedbávání a/nebo špatné údržby.
- Nedodržování pokynů k údržbě zařízení dle výrobce (viz přiložený návod).

NÁŘADÍ

V krabici naleznete následující díly.



#	POPIS	QTY
1	Hlavní rám	1
12	Imbusový klíč 6 mm	1
30	Sada otočných knoflíků	4
37	Podložka	6
34	Izolační nylonová podložka	1
52	Zátka řídítek	1
57	Šroub	2

#	POPIS	QTY
50	Lahvička s olejem	
6	Levé madlo	
7	Pravé madlo	
83	MP3 Kabel	
47	Vlnová podložka	
51	Bezpečnostní klíč	

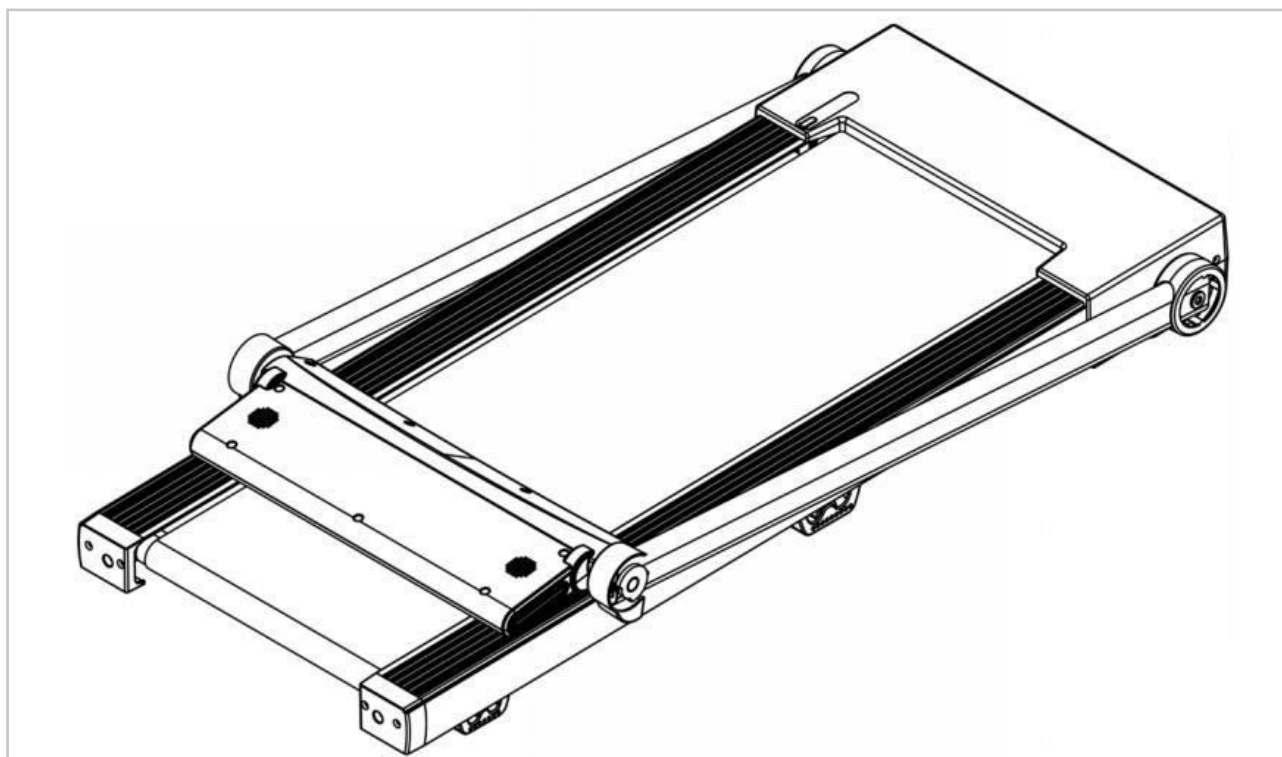
POZNÁMKA! Zařízení nepřipojujte k elektrické síti, dokud není kompletně sestaveno..

Chybějící části: Pokud máte pocit, že vám v balení chybí některé části, pečlivě zkontrolujte polystyren a zařízení. Některé části (matice, šrouby atd.) jsou již připevněny k zařízení nebo v něm.

Chybová hláška: Ujistěte se, že jsou všechny kabely pečlivě připojeny. Hliníkové nohy jsou velmi citlivé a musí zůstat ve vzpřímené poloze. Zobrazuje se po montáži zařízení chybová hláška? Pak je nutné hliníkové nohy znovu narovnat, což může mít za důsledek, že chybová hláška zmizí.

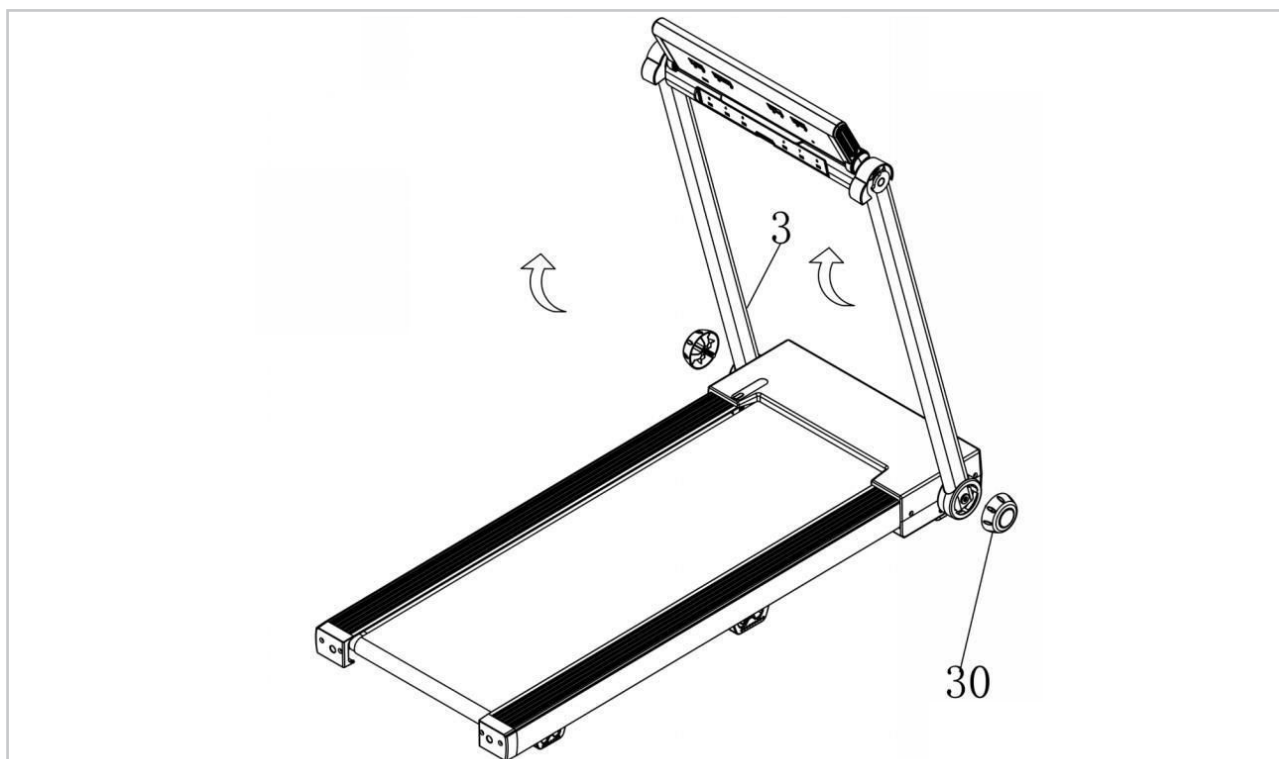
Šrouby s vnitřním šestihranem: Zařízení obsahuje šrouby s vnitřním šestihranem, ujistěte se, že imbusový klíč je pevně zasunut do šroubu, než na něj aplikujete sílu. Tímto způsobem zabráníte otáčení hlavy šroubu s vnitřním šestihranem.

KROK 1



- Otevřete krabici, vyjměte výše uvedené náhradní díly a položte hlavní rám na rovnou zem.

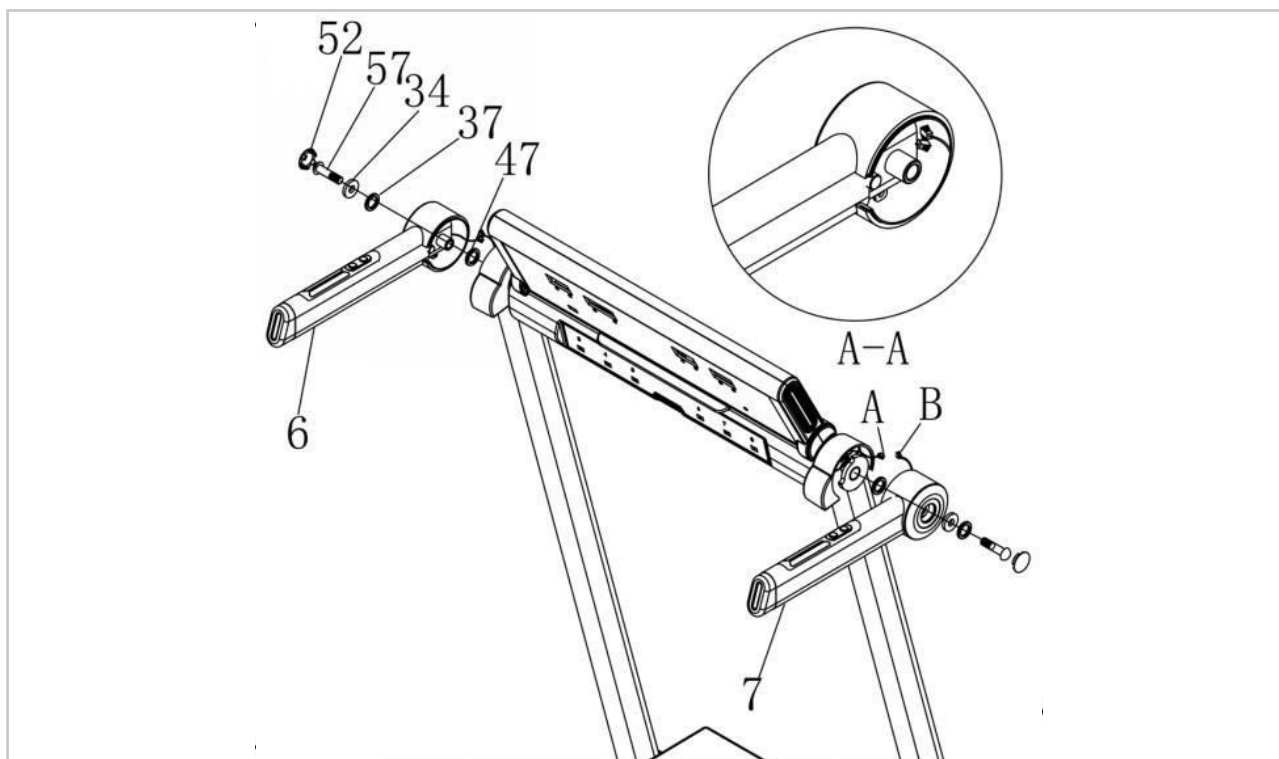
KROK 2



- Zvedněte svislou část směrem zobrazeném na obrázku. Podržte svislou část rukou, aby nespadla a nezpůsobila žádné zranění.
- Použijte sadu otočných knoflíků (30) k zajištění levé svislé části k hlavnímu rámu.
- To stejné opakujte pro pravou část.

POZNÁMKA! Svislá část je v mírném úhlu, proto ji nedávejte úplně vzpřímeně, tímto způsobem nelze svislou část správně namontovat. Při utahování černých otočných knoflíků automaticky ucítíte, zda svislá část spadne do správné polohy.

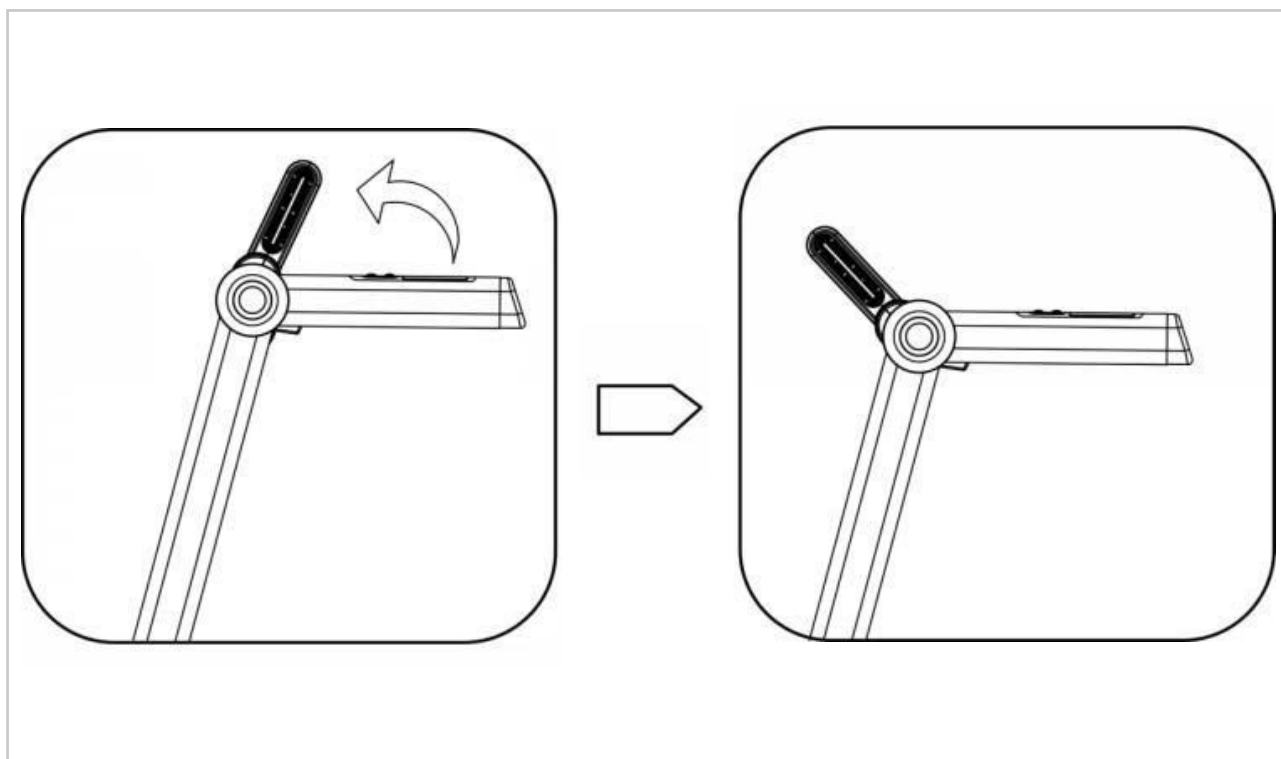
KROK 3



- Při montáži madel věnujte pozornost tomu, že deska pro měření pulzu musí být směřována nahoru.
- Vložte levé madlo (6) přes vlnovou podložku (47) a připojte dráty pro měření pulzu (A) a (B), poté nainstalujte madlo na svislou část podle levé části obrázku.
- Poté použijte imbusový klíč č. 6 (12), šroub (57), izolační nylonovou podložku (34) a podložku (37) k zajištění levého říditka (6) na svislé části. Poté vložte zátku řídítek (52) do říditka (6).
- To stejné opakujte pro druhou stranu.
- Po nějaké době používání je možné, že se říditka mohou povolit, vyjměte zátku řídítek (52) a pomocí imbusového klíče č. 6 (12) je znovu zajištěte.

POZNÁMKA! Kabeláž musí být správně připojena, nesmí být zkřivená, ale musí být zasunuta na místo, aby se předešlo špatným komunikačním signálům. Dráty pro měření pulzu (A) a (B) je potřeba vložit do trubky madla podle levého obrázku A-A, dávejte si pozor, abyste při zajišťování opěrky nezmáčkli dráty.

KROK 4



- Otočte počítačem ve směru šipky.
- Nastavte úhel počítače podle své výšky. Nejnižší a nejvyšší úhel viz obrázky.

KROK 5

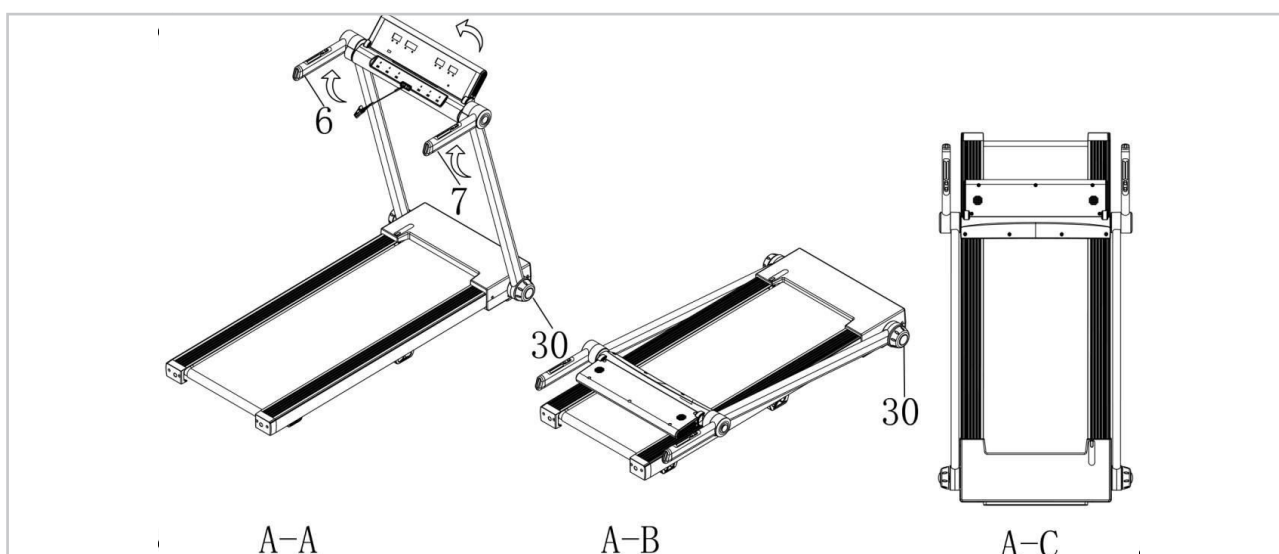


- Vložte bezpečnostní klíč (51) do počítače.

POZNÁMKA! Prosím, potvrďte, že je sestavení dokončeno podle obrázku výše, a zajistěte všechny šrouby. Proveďte následující operaci po zkontrolování, že je vše v pořádku. Před použitím běžeckého pásu si prosím pečlivě přečtěte návod.

POZNÁMKA!

- **Skladujte svůj stroj na suchém místě, daleko od dětí a oblastí s vysokou frekvencí pohybu, jak je znázorněno na ilustraci. Ujistěte se, že je bezpečně uložen a nemůže spadnout na malé zvířata nebo děti.**
- **Svislé části by měly zapadnout do hmatového zámku. To znamená, že svislé části nejsou úplně vzpřímené.**
- **Pokud je použita druhá metoda ukládání, běžecký pás by měl být umístěn proti zdi a musíte zajistit, aby nebyl snadno přístupný dětem a/nebo domácím mazlíčkům.**



SKLÁDÁNÍ

- Otočte konzoli do úrovně svislé části, poté otočte madlem do úrovně stojanu. Držte svislou část a otočte otočným knoflíkem (30) ven, dokud se svislá část nedá složit dolů, jak je znázorněno na obrázku (A-B). Poté otočte otočným knoflíkem pevně, aby se zajistil.

Běžecký pás lze uložit dvěma způsoby:

1. Složený, jak je znázorněno na obrázku A-B.
2. Stojící proti zdi, jak je znázorněno na obrázku A-C.

ROZKLÁDÁNÍ

- Otočte otočným knoflíkem (30) ven, dokud se svislá část nedá sklopit nahoru, jak je znázorněno na obrázku A-A. Poté znovu utáhněte ovládací knoflík.
- Poté otočte konzoli na správnou úroveň na svislé části a otočte madlem dolů na správnou úroveň, jak je znázorněno na obrázku A-A.

UZEMNĚNÍ PÁSU

VAROVÁNÍ:

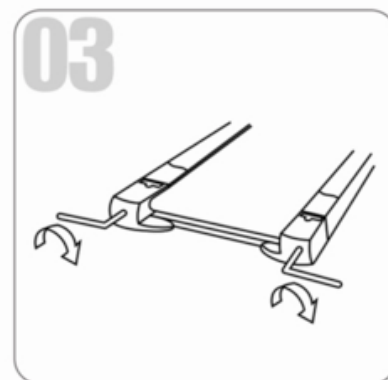
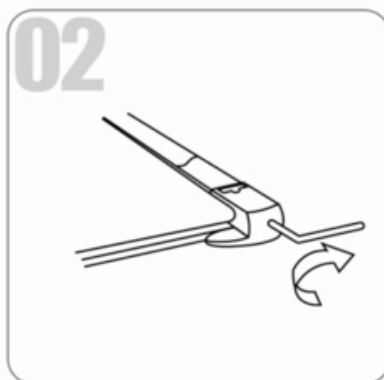
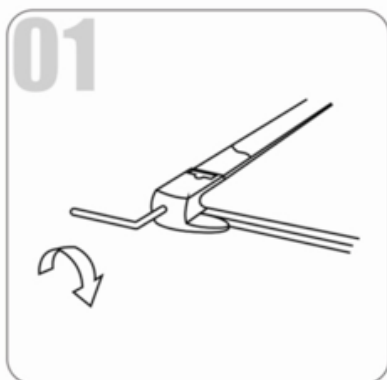
Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může vést k riziku úrazu elektrickým proudem.

Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem – pokud nepasuje do zásuvky, nechte nainstalovat vhodnou zásuvku kvalifikovaným elektrikářem.

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud dojde k poruše nebo selhání, uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud, čímž se snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven kabelem s uzemňovacím vodičem a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a vyhláškami.

Tento výrobek je určen pro použití na okruhu s nominálním napětím 220-240/100-120 voltů a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na obrázku A v následující ilustraci. Ujistěte se, že je výrobek připojen k zásuvce se stejnou konfigurací jako zástrčka. S tímto výrobkem by neměl být použit žádný adaptér.

NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



1. Běžecký pás se vychyluje doleva

Spusťte stroj, nastavte rychlost na 2-3 km/h bez zátěže na pásu a pomocí imbusového klíče otočte šroubem o 1/4 otáčky (viz obr. 1). Poté nechte stroj běžet bez zátěže po dobu 1-2 minut. Opakujte postup, dokud se pás neustálí uprostřed.

2. Běžecký pás se vychyluje doprava

Spusťte stroj, nastavte rychlost na 2-3 km/h bez zátěže na pásu a pomocí imbusového klíče otočte šroubem o 1/4 otáčky (viz obr. 2). Poté nechte stroj běžet bez zátěže po dobu 1-2 minut. Opakujte postup, dokud se pás neustálí uprostřed.

3. Běžecký pás prokluzuje nebo škube

Pokud běžecký pás/matice prokluzuje nebo škube, použijte imbusový klíč a otočte šroubem na každé straně o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček (viz obr. 3). Tento postup opakujte až dvakrát. Pokud běžecký pás stále prokluzuje, kontaktujte dodavatele.

Bezpečného a efektivního použití lze dosáhnout pouze tehdy, pokud bude zařízení správně sestaveno a udržováno. Je vaší odpovědností zajistit, aby bylo vybavení pravidelně udržováno. Části, které jsou již opotřebované a/nebo poškozené, musí být vyměněny před dalším používáním. Veslovací trenažér smí být používán pouze v interiéru a musí být správně uložen. Dlouhodobé vystavení povětrnostním vlivům a změnám teploty/vlhkosti může mít vážný dopad na elektrické součásti a pohyblivé části zařízení.

DENNÍ ÚDRŽBA

- Po každém použití otřete a odstraňte pot. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a zajistěte, aby zařízení zůstalo bez vlhkosti.
- Zkontrolujte, zda je stroj bez prachu a nečistot.

POLOLETNÍ ÚDRŽBA

- Zkontrolujte všechny šrouby a matice spojené s pohyblivými částmi zařízení a utáhněte podle potřeby.
- Zkontrolujte pohyblivost pohyblivých částí a komponentů zařízení a v případě potřeby je ošetřete silikonovým sprejem.

ČIŠTĚNÍ

VAROVÁNÍ:

Před čištěním stroje se prosím ujistěte, že je vypnutý.

Čištění: Otřete prach z běžeckého pásu, běžecké plochy a bočních opěr pro nohy, protože nadměrný prach může zvýšit tření na desce a způsobit poškození stroje. Doporučuje se stroj čistit jednou měsíčně.

Kromě toho noste čistou obuv, abyste snížili riziko znečištění běžeckého pásu. Odstraňte kryt alespoň jednou za rok, abyste vysáli prostor pod ním.

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nejlepším ukazatelem pro mazání je, když je pás na dotek suchý. Doporučujeme zakoupit mazivo u našeho distributora nebo přímo u naší společnosti.

POZNÁMKA: *Jakákoliv oprava musí být provedena odborným technikem.*

- Doporučujeme, abyste po dvou hodinách nepřetržitého běhu odpojili napájení na 10 minut pro udržování dobrého stavu pásu.
- Aby se zabránilo prokluzování během běhu, pás nesmí být příliš volný; aby se snížilo tření mezi válcem a pásem a udržela se dobrá funkčnost stroje, nesmí být pás příliš napnutý. Můžete upravit vzdálenost mezi deskami a pásem, přičemž by měl být pás vzdálen od desek přibližně 50-75 mm na obou stranách, pokud není příliš napnutý ani volný.

Důrazně doporučujeme, abyste udělali následující:

- Po každém použití stroj vypněte a odpojte napájecí kabel ze zásuvky, zejména pokud jsou přítomny děti.
- Po použití vyčistěte svůj běžecký pás.
- Použijte suchý hadřík k vyčištění ovládacího panelu a oblastí kolem vypínače. K odstranění odolných skvrn a špíny z běžeckého pásu použijte jemný čistý hadřík a čisticí prostředek.
- Utáhněte běžecký pás jednou měsíčně.
- Uchovávejte svůj běžecký pás na bezpečném suchém místě, daleko od tepla a vody.

POUŽÍVÁNÍ SILIKONOVÉHO OLEJE

Tento běžecký pás je vybaven předem namazaným systémem desky s nízkou údržbou. Tření mezi pásem a deskou může hrát klíčovou roli ve funkčnosti a životnosti vašeho běžeckého pásu, a proto je třeba pravidelně mazat. Doporučujeme pravidelnou kontrolu desky. V případě poškození desky se obraťte na naše servisní středisko.

- Otevřete plnicí víčko. Vložte dodanou láhev s mazivem do plnicího otvoru.
- Nyní spusťte zařízení a nechte ho běžet po dobu 3 minut bez zátěže na běžeckém pásu.

Funkce připomínání mazání

Po každých 100 KM se běžecký pás třikrát ozve a na displeji času se zobrazí slovo „OIL“. To se opakuje až 3krát. Běžecký pás poté zobrazí připomínku při 200 KM.



Doporučujeme, abyste provedli následující:

- Odpojte napájecí kabel po každém použití, zvláště když jsou přítomny děti.
- Očistěte po každém použití.
- Použijte suchý hadřík k zakrytí ovládacího panelu a okolních oblastí kolem vypínače, aby zůstaly čisté.
- Použijte měkký čistý hadřík a čisticí prostředek k odstranění odolných skvrn a nečistot z běžeckého pásu.
- Jednou za měsíc utáhněte běžecký pás.
- Držte svůj běžecký pás daleko od tepla a vody na bezpečném, suchém místě.

Pravidelná údržba prodlužuje životnost vašeho běžeckého pásu a zabraňuje úrazům!

Tento běžecký pás je navržen tak, že v případě elektrického poruchy se stroj automaticky vypne, aby se předešlo jakýmkoli zraněním uživatele a poškození stroje (např. motoru). Když se běžecký pás chová nepravidelně, jednoduše resetujte běžecký pás vypnutím napájecího spínače, počkejte 1 minutu a poté zapněte napájecí tlačítko.

Pokud po resetování běžecký pás stále nefunguje správně, proveďte samočinnou diagnostiku (viz sekce Samo-zkontrolování), abyste zjistili, jaký typ chyby stroj zažívá.

Před provedením jakékoli práce na běžeckém pásu se ujistěte, že je napájení vypnuto a zástrčka je vytažena ze zásuvky. Nepoužívejte prodlužovací kabely, protože to může vést ke snížení výkonu a selhání.

KÓD CHYBY	POPIS	ŘEŠENÍ
E01	Signál selhal mezi počítačem a konzolí. Senzorový kabel je poškozený nebo není správně připojen.	Zkontrolujte, zda je kabel nepoškozený a správně připojený. Pokud ano, vyměňte desku obvodu počítače nebo konzole.
E02	Zkrat	1. Zkontrolujte, zda je napájecí napětí o 50 % nižší než normální napětí, použijte normální napětí pro testování. 2. Zkontrolujte, zda není tištěný obvod spálený, vyměňte tištěný obvod. 3. Zkontrolujte, zda je motorový kabel správně připojený, znovu ho zapněte.
E03	Žádný signál senzoru Ochrana proti přetížení.	Zkontrolujte, zda je světlo na ovládacím panelu rozsvícené; pokud je světlo spálené, vyměňte ho. Zkontrolujte, zda je senzorová zástrčka správně připojená. Zkontrolujte, zda není magnetický senzor poškozený nebo zda je správně připojený; znovu připojte nebo ho vyměňte.
E05	Signál bezpečnostního klíče není počítačem rozpoznán.	Zkontrolujte, zda je motor v dobrém stavu a zda není něco uvízlé mezi běžeckým pásem, což zvyšuje odpor motoru. Pokud je vše výše uvedené v pořádku, vyměňte konzoli.
“----”	Chyba komunikace.	Zkontrolujte, zda jsou magnetické části bezpečnostního klíče správně vloženy.
E07/E08	EEPROM poškození.	Vyměňte konzoli. Prosím, kontaktujte svého prodejce.

KONZOLE



TLAČÍTKO	FUNKCE
PROGRAM	Stiskněte toto tlačítko pro výběr programu z manuálního režimu: P1 až P12 nebo „FAT“.
MODE	Stiskněte klávesu „MODE“, na obrazovce se zobrazí „VZDÁLENOST“, „ČAS“ a „KALORIE“. Displej se každých 5 sekund rozsvítí s údaji o „RYCHLOSTI“, „ČASE“ a „KALORIÍCH“.
START	Stiskněte toto tlačítko pro spuštění přístroje, přístroj se spustí na nejnižší rychlosti nebo s rychlostí standardního programu po 3 sekundách.
STOP	Stiskněte toto tlačítko pro zastavení stroje, stroj zpomalí a zastaví se. Stisknutím tohoto tlačítka jednou zpomalíte běžecký pás a zastavíte ho v režimu PAUZA. Všechna data jsou zachována. Dvojité stisknutí tohoto tlačítka v režimu PAUZA zastaví zařízení úplně a resetuje všechna data. Když stisknete START v režimu PAUZA, běžecký pás pokračuje s daty z PAUZA.
SPEED +/-	Nastavuje rychlost. Stiskněte toto tlačítko pro úpravu rychlosti během běhu a upravte ji, když zastavíte.
SPEED (2, 4, 6, 8, 10, 12)	Nastavuje rychlost v rychlých krocích: • Tlačítko „START / STOP“ je umístěno v rukojeti vlevo. • Tlačítko pro rychlost je umístěno v rukojeti vpravo.

TLAČÍTKO	FUNKCE
TIME	Zobrazí celkový čas od začátku do konce tréninku.
DISTANCE	Zobrazí vzdálenost každého tréninku, když začnete cvičit.
CALORIES	Zobrazí celkové kalorie od začátku do konce tréninku.
PULSE	Držte ruce na senzoru na madle pro zobrazení srdeční frekvence. Pokud není srdeční tep detekován, zobrazuje se P.
SPEED	Zobrazuje rychlost během cvičení, když začnete cvičit.

PROVOZ UŽIVATELSKÉHO REŽIMU

HLAVNÍ FUNKCE

Zapněte napájecí spínač, obrazovka se rozsvítí a stroj přejde do pohotovostního stavu.

RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ (MANUÁLNÍ)

Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte tlačítko „START“, běžecký pás poběží nejnižší rychlostí po 3 sekundách, stiskněte SPEED+/- pro úpravu rychlosti. Stiskněte tlačítko „STOP“ nebo přímo vyjměte bezpečnostní klíč, abyste zastavili běžecký pás.

ODPOČET ČASU

Stiskněte tlačítko „MODE“, můžete si vybrat režim odpočtu času, režim odpočtu vzdálenosti, režim odpočtu kalorií a obrazovka zobrazí výchozí data a bliká. Současně stiskněte SPEED+/- pro nastavení dat. Stiskněte tlačítko „START“, stroj poběží nejnižší rychlostí, můžete stisknout SPEED+/- pro změnu rychlosti. Když dojde k odpočtu na 0, stroj se hladce zastaví. Samozřejmě můžete stisknout tlačítko „STOP“ nebo vyjmout bezpečnostní klíč z počítače, abyste stroj zastavili.

VNITŘNÍ INSTALAČNÍ PROGRAM

Stiskněte tlačítko „PROG“, abyste vybrali vnitřní instalační program z P1----P12. Při nastavení programu zobrazí časové okno výchozí data a bliká, stiskněte tlačítko SPEED pro nastavení běžeckého času. Každý program je rozdělen na 20 sekcí, každá doba cvičení = nastavený čas/20. Stiskněte „START“, stroj poběží rychlostí první sekce. Když sekce skončí, automaticky přejde na další sekci, rychlost se změní podle dat další sekce. Po dokončení jednoho programu se stroj hladce zastaví. Během běhu můžete změnit rychlost pomocí SPEED+/- . Když program přejde na další sekci, vrátí se k aktuální rychlosti. A můžete kdykoli stisknout „STOP“ nebo vyjmout bezpečnostní klíč, abyste stroj zastavili. Na konci programu se běžecký pás rozbliká s 15 pípnutími, po kterých se všechna data resetují na 0 a přejdou do pohotovostního režimu.

TEST SRDEČNÍHO TEPU

Při držení senzoru srdečního tepu oběma rukama se po několika sekundách zobrazí váš srdeční tep. Pro získání přesné hodnoty srdečního tepu doporučujeme držet senzor srdečního tepu déle než 30 sekund, když je stroj zastaven. Údaje o srdečním tepu slouží pouze jako reference a nemohou být považovány za lékařská data.

TEST TĚLESNÉHO TUKU

Když je běžecký pás v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko „PROGRAM“, dokud se v odpovídajícím okně nezobrazí „FAT“. „FAT“ je režim testu tuku v těle. Stiskněte „MODE“, abyste vybrali parametry „POHLAVÍ / VĚK / VÝŠKA / HMOTNOST“, a odpovídající okno zobrazí „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“. Po nastavení každého parametru stiskněte SPEED+/- pro úpravu údajů, přičemž odpovídající okno zobrazí data. Stiskněte tlačítko „MODE“, abyste dokončili nastavení, a okno se zobrazí „-5-“ a „---“, což znamená, že je zařízení připraveno k použití. Držte senzor srdečního tepu oběma rukama, po 5 sekundách se zobrazí vaše údaje o BMI.

TYP	VÝCHOZÍ	ROZSAH NASTAVENÍ	POZNÁMKA
SEX (-1-)	0 (MUŽ)	0 - 1	0 = MUŽ, 1 = ŽENA
AGE (-2-)	25	10 - 99	
HEIGHT (-3-)	170 CM	100 - 240 CM	
WEIGHT (-4-)	70 KG	20 - 160 KG	

BMI	
<19	Podváha
19 - 26	Normální váha
26 - 30	Nadváha
>30	Obezita

FUNKCE SPÁNKU

Pokud stroj zastaví na více než 10 minut, systém vypne všechna zobrazení a přepne se do režimu spánku. Stiskněte libovolné tlačítko pro probuzení.

ZOBRAZENÍ ÚDAJŮ O BĚHU A ROZSAH NASTAVENÍ

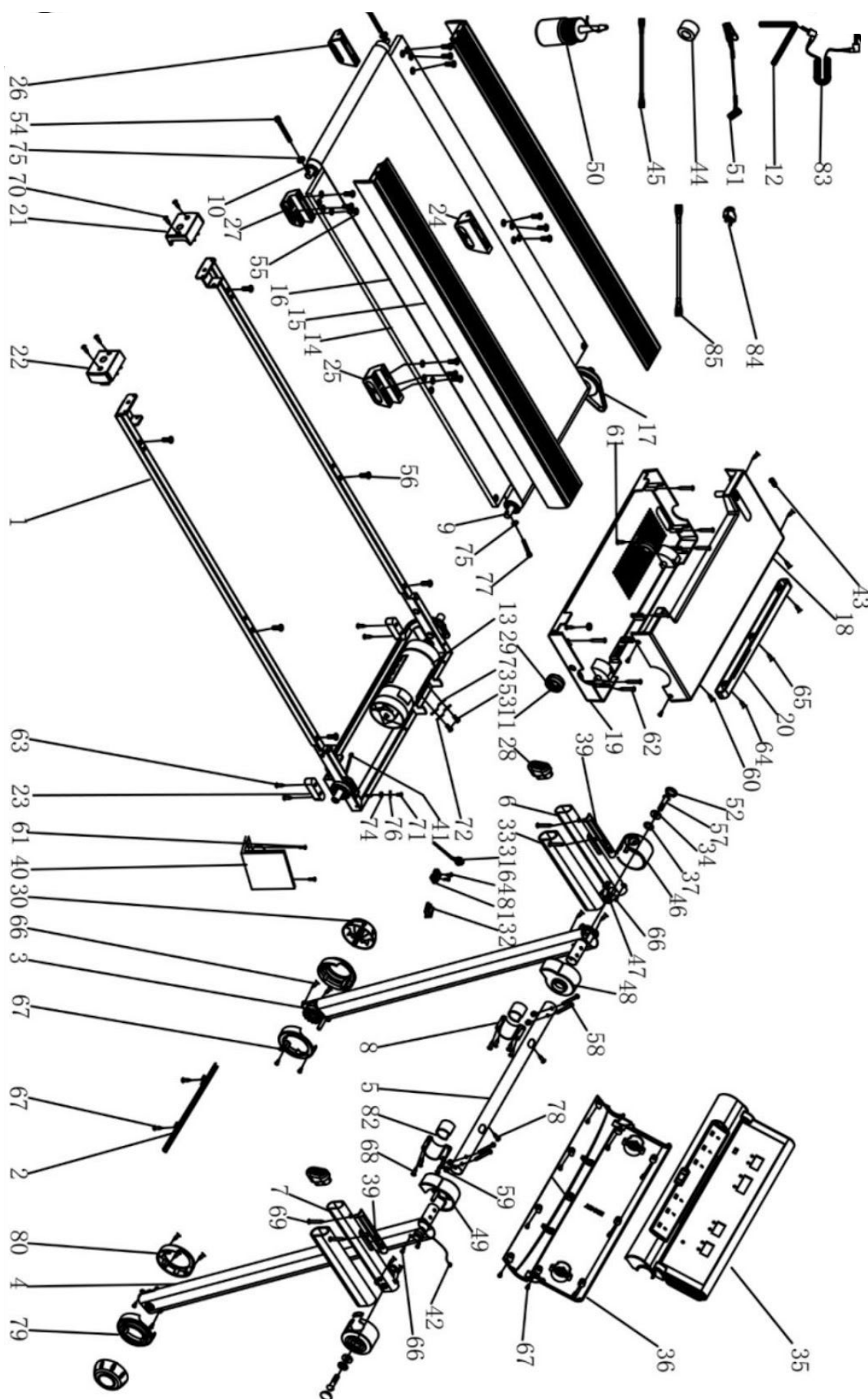
	ROZSAH	ZÁKLADNÍ PROGRAM	ZÁKLADNÍ REŽÍM	ROZSAH NASTAVENÍ
RYCHLOST (KM/H)	0.8 - 14 KM/H	-	-	-
ČAS(MIN)	00:00 - 99:59	30:00	30:00	05:00 - 99:00
VZDÁLENOST (KM)	0.00 KM - 99.9 KM	-	1	0.5 - 99.9
KAORIE (CAL)	0 - 999 CAL	-	50	10 - 990

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Jakmile vyjmete bezpečnostní klíč, běžecký pás se rychle zastaví, všechna data se nastaví na nulu a všechna okna zobrazují „---“. Veškerý normální provoz musí být prováděn za podmínky uzamčeného bezpečnostního zámku.

PROGRAM

TIME		Setting time/20= interval running time																			
PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P23	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P29	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P30	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P31	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P32	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P33	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P34	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1



#	POPIS	KS
1	Hlavní rám	1
2	Rám s vodítkem pro olej	1
3	Levý rám vzpěry	1
4	Pravý rám vzpěry	1
5	Rám počítače	1
6	Rám levé rukojeti	1
7	Rám pravé rukojeti	1
8	Otočná deska	2
9	Přední válec	1
10	Zadní válec	1
11	Otočný hřeben	2
12	Imbusový klíč 6 mm	1
13	DC Motor	1
14	Bežecká deska	1
15	Boční lišta	2
16	Běžecká pás	1
17	Motor pásu	1
18	Kryt motoru	1
19	Spodní kryt motoru	1
20	Vrchní kryt motoru	1
21	Pravá koncová krytka	1
22	Levá koncová krytka	1
23	Podložka nohy hlavního rámu	2
24	Podložka střední levé nohy	1
25	Podložka střední pravé nohy	1
26	Podložka zadní levé nohy	1
27	Podložka zadní pravé nohy	1
28	Vnitřní trubka	2
29	Kolečko	2
30	Sada otočných knoflíků	2
31	Standardní napájecí kabel	1

#	POPIS	KS
32	Vypínač	1
33	Pěna	2
34	Izolační nylonová podložka	2
35	Vrchní krytka počítače	1
36	Spodní krytka počítače	1
37	Podložka	2
38	Klávesová zkratka rychlosti + -	1
39	Klávesová zkratka stop/start.	1
40	Řídicí deska	1
41	Spodní kabel počítače	1
42	Vrchní kabel počítače	1
43	Olejová zátka	1
44	Magnetický kroužek	1
45	Hnědý kabel	1
46	Krytka madla	2
47	Vlnová podložka Ø15Ø28	2
48	Krytka levé vzpěry	1
49	Krytka pravé vzpěry	1
50	Lahev s olejem	1
51	Bezpečnostní klíč	1
52	Zátka řídítek	2
53	Šroub M8x12	2
54	Šroub M8x65	2
55	Šroub M8x25	12
56	Šroub M8x55	6
57	Šroub M10x70	2
58	Šroub M6x37	4
59	Šroub M6	4
60	Šroub ST4.2x19	6
61	Šroub ST4.2x12	4
62	Šroub ST4.2x40	7

#	DESCRIPTION	QTY
63	Šroub ST4.2x19	4
64	Šroub ST4.2x19	4
65	Šroub ST4.2x9.5	1
66	Šroub ST4.2x12	12
67	Šroub ST4.2x13	17
68	Šroub ST4.2x9.5	8
69	Šroub ST4.2x45	4
70	Šroub ST4.2x25	4
71	Šroub M5x8	1
72	Zámková podložka 8	2
73	Zámková podložka 8	2
74	Zámková podložka 5	1
75	Zámková podložka 6	3
76	Zámková podložka 5	1
77	Šroub M8x45	1
78	Šroub ST4.2x20	2
79	Vnější krytka vzpěry	2
80	Vnitřní krytka vzpěry	2
81	Řádková karta	1
82	Otočný návlek	2
83	MP3 kabel - volitelný	1
84	Přepěťová ochrana	1
85	Hnědý kabel	1

Úspěšný cvičební program se skládá z rozcvičky, aerobního cvičení a protažení. Celý program provádějte alespoň dvakrát, a pokud možno třikrát týdně, s jedním dnem odpočinku mezi tréninky. Po několika měsících můžete zvýšit četnost cvičení na čtyřikrát nebo pětkrát týdně.

ROZCVIČKA

Účelem rozcvičky je připravit vaše tělo na cvičení a minimalizovat riziko zranění. Rozcvičte se po dobu dvou až pěti minut před silovým tréninkem nebo aerobním cvičením. Provádějte aktivity, které zvyšují vaši srdeční frekvenci a zahřívají pracující svaly. Mezi aktivity může patřit rychlá chůze, jogging, skákání přes švihadlo, jumping jacks a běh na místě.

PROTAŽENÍ

Protažení, když jsou vaše svaly zahřáté po řádné rozcvičce a znovu po silovém nebo aerobním tréninku, je velmi důležité. Svaly se v těchto chvílích lépe protahují díky zvýšené teplotě, což výrazně snižuje riziko zranění. Protažení by mělo trvat 15 až 30 sekund.



PROTAŽENÍ A UKLIDNĚNÍ

Účelem protažení a uklidnění je vrátit tělo do normálního nebo téměř normálního klidového stavu na konci každého cvičebního sezení. Správné protažení a uklidnění pomalu snižuje srdeční frekvenci a umožňuje krvi vrátit se do srdce.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY	28
ZOZNAM DIELOV	30
MONTÁŽNY NÁVOD	31 - 35
POKYNY NA SKLADANIE	36
METÓDA UZEMNENIA	37
NASTAVENIA BEŽECKÉHO PÁSU	38
ÚDRŽBA	39 - 41
ODSTRAŇOVANIE ZÁVAD	42
OVLÁDACÍ PANEL	43 - 47
TECHNICKÝ VÝKRES	48
ZOZNAM DIELOV	49 - 50
POKYNY K TRÉNINGU	51

VAROVANIE:

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo s predchádzajúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Toto zariadenie nepoužívajte bez riadne nasadených krytov, pretože pohyblivé časti môžu v prípade ich odkrytia predstavovať riziko vážneho poranenia.

POZOR

- Pred inštaláciou a používaním zariadenia je dôležité prečítať si celý tento návod. Bezpečné a efektívne používanie je možné dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované, udržiavané a používané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia zariadenia poznali všetky upozornenia a bezpečnostné opatrenia.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojím lekárom, či nemáte nejaké zdravotné alebo fyzické ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám brániť v správnom používaní zariadenia. Konzultácia s lekárom je nevyhnutná, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Venujte pozornosť signálom svojho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pocítite niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, motanie hlavy, závraty alebo pocit nevoľnosti. Ak sa vás objaví niektorý z týchto príznakov, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom, než budete pokračovať v cvičebnom programe.
- Zabráňte prístupu detí a domácich zvierat k zariadeniu. Zariadenie je určené len na používanie dospelými osobami.
- Zariadenie používajte na pevnom, rovnom a hladkom povrchu s ochranným krytom na podlahe alebo koberci. Na zaistenie bezpečnosti by mal byť okolo zariadenia voľný priestor aspoň 0,5 metra.
- Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky pevne utiahnuté.
- Bezpečnosť zariadenia možno zabezpečiť len pravidelnou kontrolou jeho stavu.

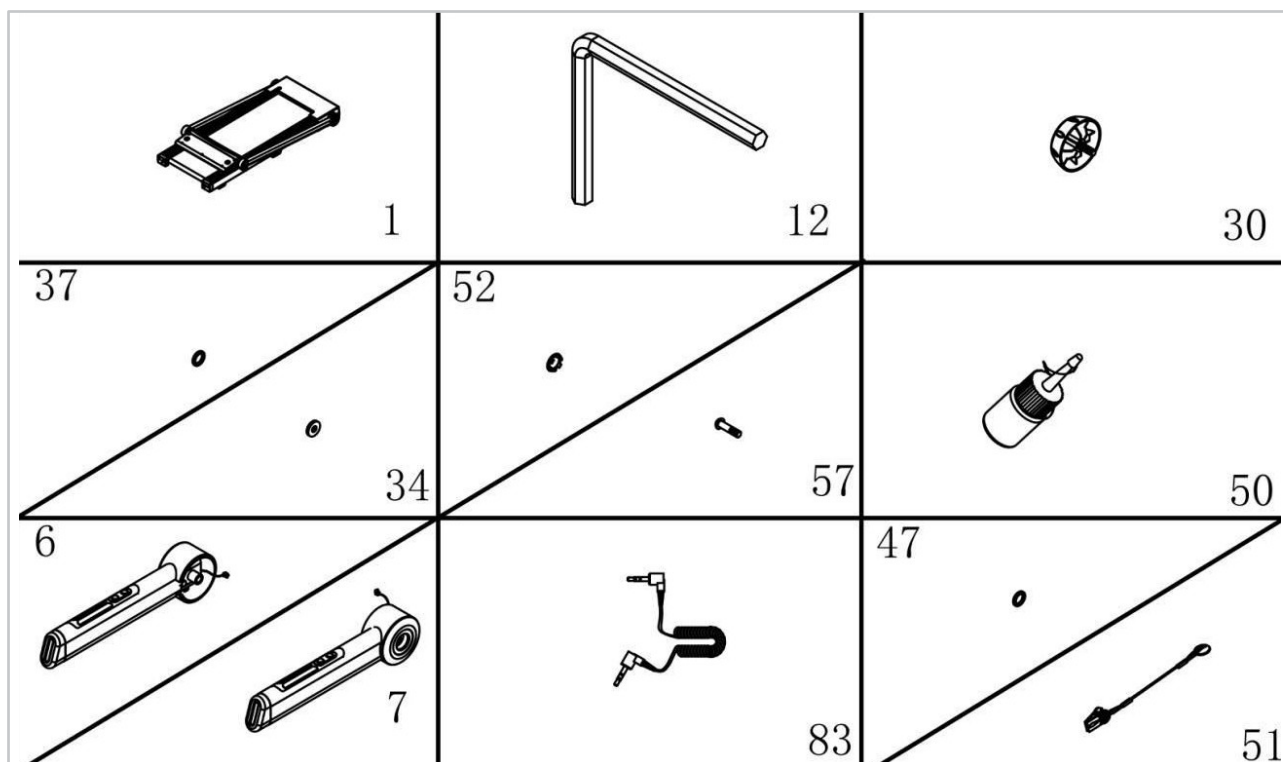
- Zariadenie vždy používajte podľa pokynov. Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia nájdete akékoľvek chybné časti alebo ak počas používania počujete zo zariadenia vychádzať neobvyklé zvuky, okamžite ho zastavte. Zariadenie nepoužívajte, kým sa problém nevyrieši.
- Pri používaní zariadenia noste vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľnému oblečeniu, ktoré zachytiť o zariadenie alebo ktoré by mohlo obmedzovať alebo brániť v pohybe.
- Maximálna hmotnosť používateľa je 115 kg. Brzdná schopnosť je nezávislá od rýchlosti.
- Zariadenie nie je určené na terapeutické použitie.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať aby ste si neporanili chrbát. Vždy používajte správne techniky zdvíhania a/alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc.
- Za základným rámom udržiavajte priestor aspoň 1 až 2 metre, aby ste predišli prípadným nehodám!
- Zariadenie umiestnite na čistý a rovný povrch. Zariadenie neumiestňujte na hrubý koberec.
- Zariadenie je určené na používanie v interiéri a nie je určené na používanie v exteriéri, aby sa zabránilo jeho poškodeniu. Udržujte skladovací priestor suchý, čistý a rovný. Používanie zariadenia na iné účely ako na tréning je zakázané.
- Stroj používajte len v prostredí s teplotou okolia od 10 °C do 35 °C. Stroj skladujte len pri teplote okolia od 5 °C do 45 °C.

Záruka sa nevzťahuje na reklamácie, ak je príčinou závady:

- Údržba, inštalácia a opravy, ktoré nevykonáva oficiálny predajca.
- V prípade nesprávneho používania, zanedbania a/alebo nedostatočnej údržby.
- Nedodržanie pokynov výrobcu na údržbu (pozri priložené pokyny).

NÁSTROJE

V krabici nájdete tieto časti.



#	POPIS	KS
1	Hlavný rám	1
12	Imbusový kľúč 6 mm	1
30	Súprava otočných gombíkov	4
37	Podložka	6
34	Izolačná nylonová podložka	1
52	Zátka riadidiel	1
57	Skrutka	2

#	POPIS	KS
50	Fľaštička s olejom	
6	Ľavé madlo	
7	Pravé madlo	
83	MP3 Kábel	
47	Vlnová podložka	
51	Bezpečnostný kľúč	

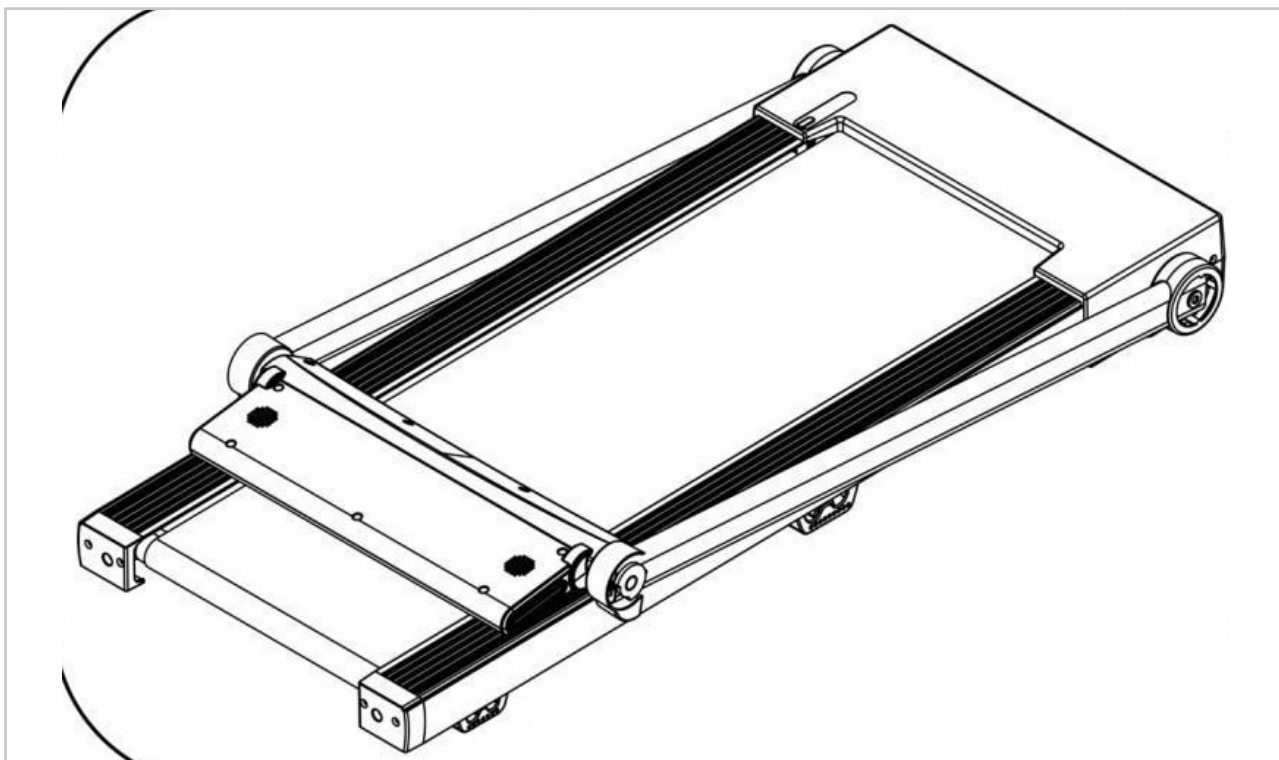
POZOR! Zariadenie nepripájajte k elektrickej sieti, kým nie je kompletne zmontované.

Chýbajúce časti: ak že v balení chýbajú niektoré časti, dôkladne skontrolujte polystyrén a zariadenie. Niektoré diely (matice, skrutky atď.) sú už k zariadeniu alebo v ňom pripevnené.

Chybové hlásenie: Skontrolujte, či sú všetky káble starostlivo pripojené. Hliníkové nožičky sú veľmi citlivé a musia zostať vo zvislej polohe. Zobrazí sa chybové hlásenie po montáži zariadenia? Potom je potrebné hliníkové nohy opäť narovnať, čo môže viesť k tomu, že chybové hlásenie zmizne.

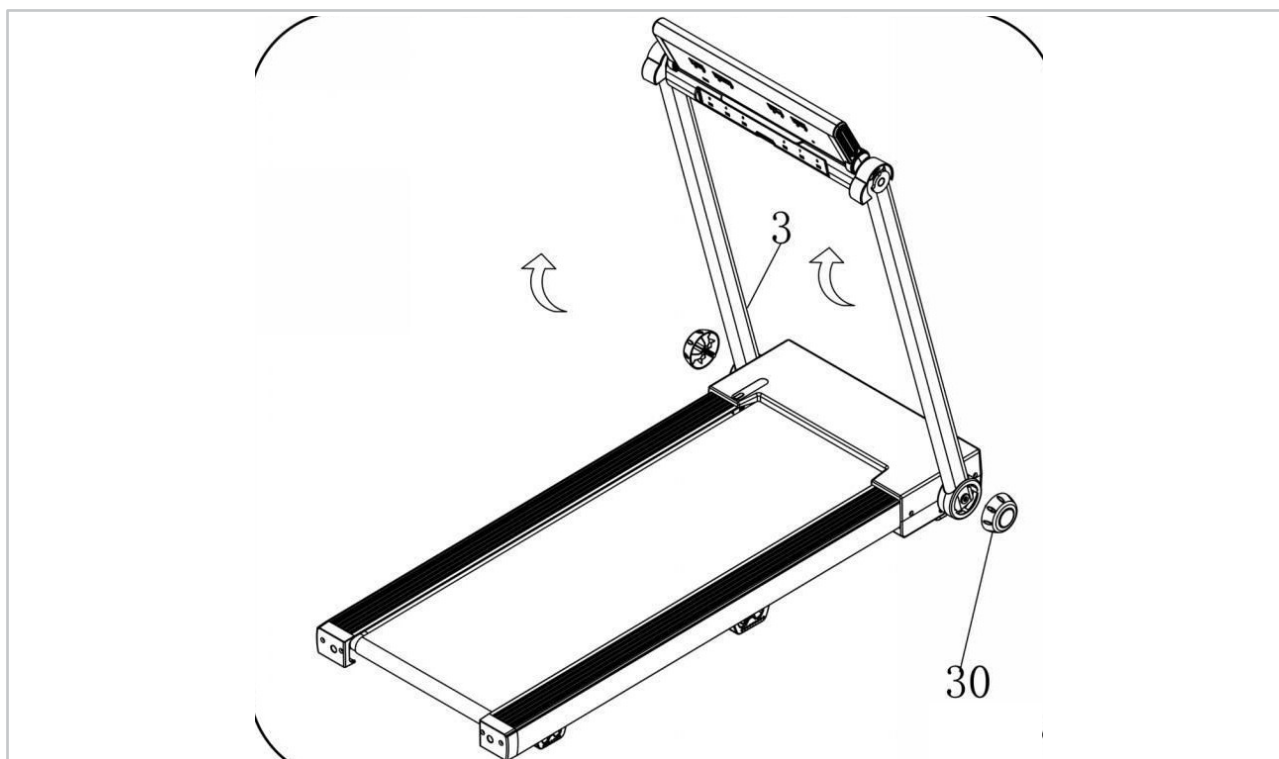
Skrutky so šesťhrannou hlavou: zariadenie obsahuje skrutky so šesťhrannou hlavou, pred použitím sily na skrutku sa uistite, že je imbusový kľúč pevne zasunutý do skrutky. Zabráni sa tým otáčaniu hlavy imbusovej skrutky.

KROK 1



- Otvorte škatuľu, vyberte uvedené náhradné diely a položte hlavný rám na rovnú podlahu.

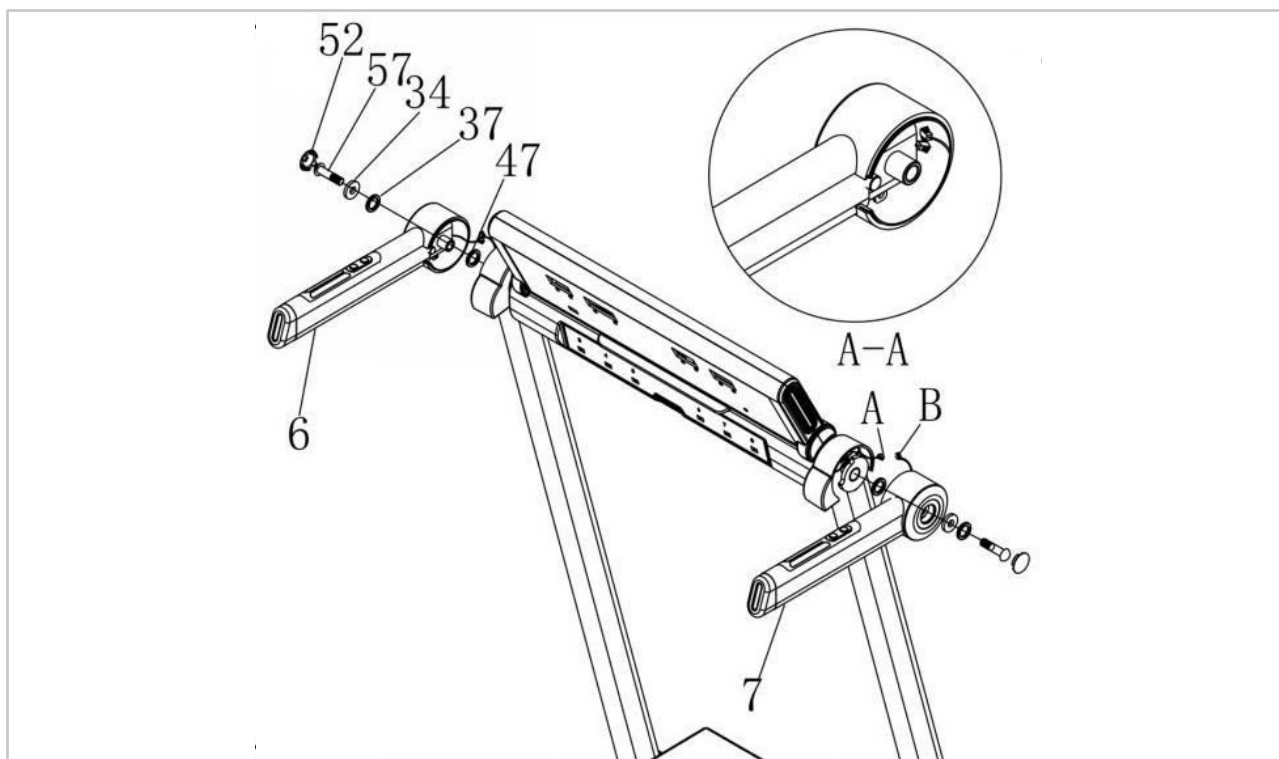
KROK 2



- Zvislú časť zdvihnite v smere znázornenom na obrázku. Zvislú časť držte rukou, aby ste zabránili jej pádu a zraneniu.
- Pomocou súpravy gombíkov (30) pripevnite ľavú vertikálnu časť k hlavnému rámu.
- To isté zopakujte aj na pravej strane.

POZNÁMKA! Zvislá časť je pod miernym uhlom, preto ju neumiestňujte úplne zvislo, takto sa zvislá časť nedá správne namontovať. Pri dotiahnutí čiernych otočných gombíkov automaticky pocítite, či vertikálna časť zapadne do správnej polohy.

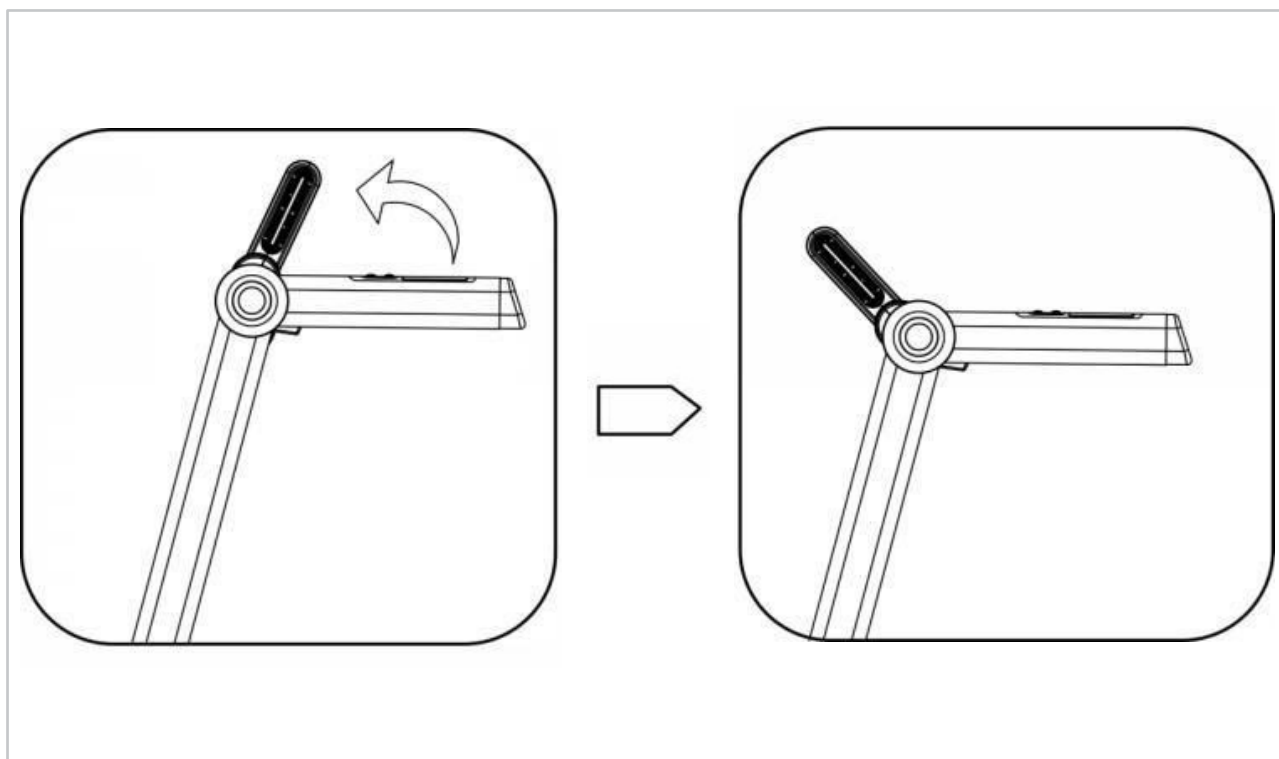
KROK 3



- - Pri montáži rukovätí dbajte na to, aby meracia doska na meranie impulzov smerovala nahor.
- - Vložte ľavú rukoväť (6) na vlnovú podložku (47) a pripojte vodiče na meranie impulzov (A) a (B), nainštalujte rukoväť na zvislú časť podľa ľavej časti obrázka.
- Potom pomocou imbusového kľúča č. 6 (12), skrutky (57), izolačnej nylonovej podložky (34) a podložky (37) upevníte ľavé riadidlo (6) k stojanu. Potom vložte zátku riadidiel (52) do riadidiel (6).
- To isté zopakujte aj na druhej strane.
- Po určitom čase používania sa môže stať, že sa riadidlá uvoľnia, odstráňte zátku riadidiel (52) a znovu ich zaistíte pomocou imbusového kľúča č. 6 (12).

POZNÁMKA! Kabeláž musí byť správne pripojená, nesmie byť zalomená, ale musí byť zapojená na mieste, aby sa zabránilo zlým komunikačným signálom. Vodiče na meranie impulzov (A) a (B) je potrebné zasunúť do rúrky zábradlia, ako je znázornené na ľavom obrázku A-A. Pri upevňovaní zábradlia dávajte pozor, aby ste vodiče nepriškrtili.

KROK 4



- Otočte počítač v smere šípky.
- Nastavte uhol počítača podľa svojej výšky. Najnižší a najvyšší uhol nájdete na obrázku.

KROK 5

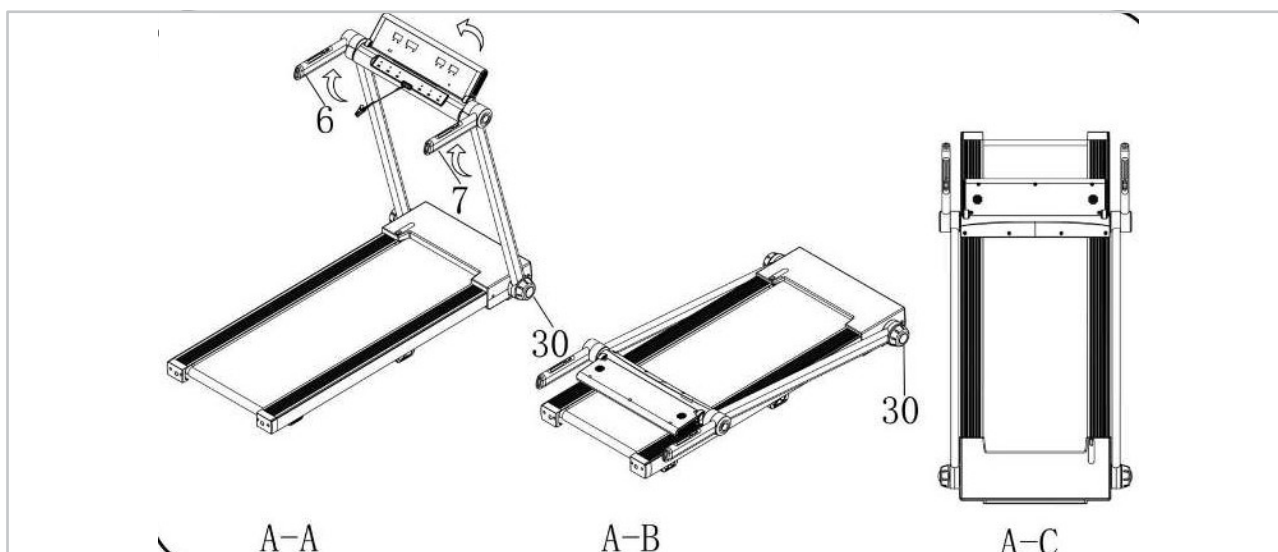


- Vložte bezpečnostný kľúč (51) do počítača.

POZNÁMKA! Skontrolujte, či je montáž kompletná, ako je uvedené vyššie, a zaistite všetky skrutky.
Po skontrolovaní, či je všetko v poriadku, vykonajte nasledujúcu operáciu. Pred použitím bežeckého pásu si pozorne prečítajte pokyny.

POZNÁMKA!

- **Stroj skladujte na suchom mieste, mimo dosahu detí a miest s vysokou intenzitou, ako je znázornené na obrázku. Uistite sa, že je bezpečne uložený a nemôže spadnúť na malé zvieratá alebo deti.**
- **Zvislé časti by mali zapadnúť do dotykového zámku. To znamená, že zvislé časti nie sú úplne zvislé.**
- **Ak sa použije druhý spôsob skladovania, bežecký pás by mal byť umiestnený pri stene a musíte zabezpečiť, aby nebol ľahko prístupný deťom a/alebo domácim zvieratám.**



SKLADANIE

- Otočte držiak do úrovne a potom otočte rukoväť do úrovne stojana. Držte stojan a otáčajte gombíkom (30) smerom von, kým sa stojan nesklopí tak, ako je znázornené na obrázku (A-B). Potom pevne otočte gombíkom, aby ste ho zabezpečili.

Bežecký pás možno uložiť dvoma spôsobmi:

1. Kompozit, ako je znázornené na obrázku A-B.
2. Obrátený k stene podľa obrázku A-C.

ROZKLADANIE

- Otáčajte gombíkom (30) smerom von, kým sa vertikálna časť nedá, ako je na obrázku A-A. Potom ovládací gombík opäť utiahnite.
- Potom otočte držiak do správnej úrovne na zvislej stene a otočte rukoväť nadol do správnej úrovne, ako je znázornené na obrázku A-A.

UZEMNENIE PÁSU

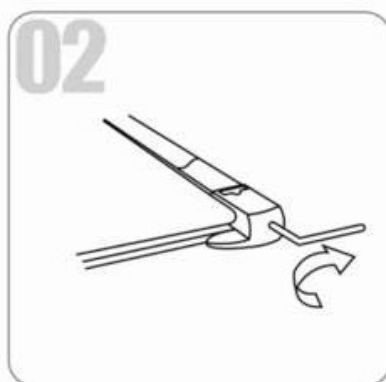
VAROVANIE:

Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti, či je výrobok správne uzemnený, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Zástrčku dodanú s výrobkom neupravujte - ak sa nehodí do zásuvky, požiadajte kvalifikovaného elektrikára o inštaláciu vhodnej zásuvky.

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak dôjde k poruche alebo zlyhaniu, uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, čím sa znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je vybavený káblom s uzemňovacím vodičom a uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

Tento výrobok je určený na použitie v obvode s menovitým napätím 220-240/100-120 V a má uzemnenú zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka znázornená na obrázku A na nasledujúcom obrázku. Uistite sa, že je výrobok pripojený k zásuvke s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. S týmto výrobkom by sa nemal používať žiadny adaptér.

NASTAVENIA BEŽECKÉHO PÁSU



1. Bežecský pás sa vychyl'uje doľava

Spustite stroj, nastavte rýchlosť na 2-3 km/h bez zaťaženia pásu a pomocou imbusového kľúča otočte skrutku o 1/4 otáčky (pozri obrázok 1). Potom nechajte stroj bežať bez zaťaženia 1-2 minúty. Postup opakujte, kým sa pás v strede nestabilizuje.

2. Bežecský pás sa vychyl'uje doprava

Spustite stroj, nastavte rýchlosť na 2-3 km/h bez zaťaženia pásu a pomocou imbusového kľúča otočte skrutku o 1/4 otáčky (pozri obr. 2). Potom nechajte stroj bežať bez zaťaženia 1-2 minúty. Postup opakujte, kým sa pás v strede nestabilizuje.

3. Bežecský pás preklzáva alebo šklbe

Ak bežecský pás/matica prešmykuje alebo trhá, použite imbusový kľúč a otočte skrutku na každej strane o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek (pozri obrázok 3). Tento postup zopakujte maximálne dvakrát. Ak bežecský pás stále kľže, kontaktujte dodávateľa.

Bezpečné a efektívne používanie sa dá dosiahnuť len vtedy, ak je zariadenie správne zmontované a udržiavané. Je vašou povinnosťou zabezpečiť pravidelnú údržbu zariadenia. Časti, ktoré sú už opotrebované a/alebo poškodené, sa musia pred ďalším používaním vymeniť. Veslovací trenažér sa smie používať len v interiéri a musí sa správne skladovať. Dlhodobé vystavenie poveternostným vplyvom a zmenám teploty/vlhkosti môže mať vážny vplyv na elektrické komponenty a pohyblivé časti zariadenia.

DENNÁ ÚDRŽBA

- - Po každom použití utrite a odstráňte pot. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky a zabezpečte, aby zariadenie zostalo bez vlhkosti.
- Skontrolujte, či je stroj zbavený prachu a nečistôt.

POLROČNÁ ÚDRŽBA

- Skontrolujte všetky skrutky a matice pripojené k pohyblivým častiam zariadenia a podľa potreby ich utiahnite.
- Skontrolujte pohyblivé časti a komponenty zariadenia z hľadiska ich pohyblivosti a v prípade potreby ich ošetríte silikónovým sprejom.

ČISTENIE

VAROVANIE:

Pred čistením zariadenia sa uistite, že je vypnuté.

Čistenie: Z bežeckého pásu, bežeckej plochy a bočných opôr nôh utrite prach, pretože nadmerné množstvo prachu môže zvýšiť trenie o dosku a spôsobiť poškodenie stroja. Stroj sa odporúča čistiť raz za mesiac.

Okrem toho noste čistú obuv, aby ste znížili riziko znečistenia bežeckého pásu. Aspoň raz odstráňte kryt, aby ste vysali priestor pod ním.

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Najlepším indikátorom mazania je, keď je remeň na dotyk suchý. Odporúčame zakúpiť mazivo od nášho distribútora alebo priamo od našej spoločnosti.

POZNÁMKA: *Akékoľvek opravy musí vykonávať kvalifikovaný technik.*

- Odporúčame, aby ste po dvoch hodinách nepretržitej prevádzky na 10 minút odpojili napájanie, aby sa remeň udržal v dobrom stave.
- Aby sa zabránilo sklznutiu počas chodu, nesmie byť remeň príliš voľný; aby sa znížilo trenie medzi valčekom a remeňom a zachovala sa dobrá funkčnosť stroja, nesmie byť remeň príliš napnutý. Vzdialenosť medzi platňami a pásom môžete nastaviť, pričom pás by mal byť od platní na oboch stranách vzdialený približne 50-75 mm, pokiaľ nie je príliš napnutý alebo voľný.

Dôrazne vám odporúčame vykonať nasledujúce kroky:

- Po každom použití prístroj vypnite a odpojte napájací kábel zo zásuvky, najmä ak sú na ňom prítomné deti.
- Po použití bežecký pás vyčistite.
- Na čistenie ovládacieho panela a oblastí okolo spínača použite suchú handričku. Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt z bežeckého pásu použite mäkkú čistú handričku a čistiaci prostriedok.
- Raz za mesiac utiahnite bežecký pás.
- Bežecký pás uchovávajte na bezpečnom a suchom mieste mimo dosahu tepla a vody.

POUŽITIE SILIKÓNOVÉHO OLEJA

Tento bežecský pás je vybavený systémom predmazaných dosiek s nízkymi nárokmi na údržbu. Trenie medzi pásom a doskou môže zohrávať kľúčovú úlohu pri funkčnosti a životnosti bežecského pásu, a preto je potrebné ho pravidelne mazať. Odporúča sa pravidelná kontrola dosky. V prípade poškodenia dosky kontaktujte naše servisné stredisko.

- Otvorte uzáver plniaceho otvoru. Do plniaceho otvoru vložte dodanú fľašu s mazivom.
- Teraz spustíte zariadenie a nechajte ho bežať 3 minúty bez zaťaženia bežecského pásu.

Funkcia pripomenutie mazania

Po každých 100 km sa ozve trikrát zvukový signál bežecského pásu a na displeji sa zobrazí slovo "OIL". Toto sa opakuje až 3-krát. Bežecský pás potom zobrazí pripomienku pri 200 KM.



Odporúčame vám vykonať nasledujúce kroky:

- Po každom použití odpojte napájací kábel, najmä ak sú prítomné deti.
- Čistite po každom použití.
- Ovládací panel a okolité oblasti okolo spínača zakryte suchou handričkou, aby ste ich udržali čisté.
- Na odstránenie odolných škvŕn a nečistôt z bežecského pásu použite mäkkú čistú handričku a čistiaci prostriedok.
- Raz za mesiac utiahnite bežecský pás.
- Bežecský pás uchovávajte mimo dosahu tepla a vody na bezpečnom a suchom mieste.

Pravidelná údržba predlžuje životnosť bežecského pásu a zabraňuje zraneniam!

Tento bežecský pás je navrhnutý tak, že v prípade elektrického poruchy sa stroj automaticky vypne, aby sa predišlo akýmkoľvek zraneniam užívateľa a poškodeniu stroja (napr. motora). Keď sa bežecský pás správa nepravidelne, jednoducho resetujte bežecský pás vypnutím napájacieho spínača, počkajte 1 minútu a potom zapnite napájacie tlačidlo.

Ak bežecský pás po resetovaní stále nefunguje, vykonajte autodiagnostiku (pozri časť Autodiagnostika), aby ste zistili, o aký typ chyby ide.

Pred akoukoľvek prácou na bežecskom páse sa uistite, že je vypnutý a zástrčka je vytiahnutá zo zásuvky. Nepoužívajte predlžovacie káble, pretože to môže viesť k zníženiu výkonu a poruche.

KÓD CHYBY	POPIS	RIEŠENIE
E01	Signál medzi počítačom a konzolou zlyhal. Kábel snímača je poškodený alebo nie je správne pripojený.	Skontrolujte, či je kábel nepoškodený a správne pripojený. Ak áno, vymeňte dosku plošných spojov počítača alebo konzolu.
E02	Skrat	1. Skontrolujte, či je napájacie napätie o 50 % nižšie normálne napätie, na testovanie použite normálne napätie. 2. Skontrolujte, či tlačný obvod nie je prepálený, vymeňte tlačný obvod. 3. Skontrolujte, či je kábel motora správne pripojený, a potom ho znova zapnite.
E03	Žiadny signál snímača Ochrana proti preťaženiu.	Skontrolujte, či kontrolka na ovládacom paneli svieti; ak je kontrolka vypálená, vymeňte ju. Skontrolujte, či je zástrčka snímača správne pripojená. Skontrolujte, či magnetický snímač nie je poškodený alebo či je správne pripojený; znovu ho pripojte alebo vymeňte.
E05	Počítač nerozpozná signál bezpečnostného kľúča.	Skontrolujte, či je motor v dobrom stave a či nie je niečo uviaznuté medzi bežecským pásom, čo zvyšuje odpor motora. Ak je všetko vyššie uvedené v poriadku, vymeňte konzolu.
"----"	Chyba komunikácie.	Skontrolujte, či sú magnetické časti bezpečnostného kľúča správne vložené.
E07/E08	Poškodenie pamäte EEPROM.	Vymeňte konzolu. Obráťte sa na svojho predajcu.

KONZOLA



TLAČIDLO	FUNKCIE
PROGRAM	Stlačením tohto tlačidla vyberiete program z manuálneho režimu: P1 až P12 alebo "FAT".
MODE	Stlačte tlačidlo "MODE", na obrazovke sa zobrazí "DISTANCE", "TIME" a "CALORIES". Každých 5 sekúnd sa na displeji rozsvieti "SPEED", "TIME" a "CALORIES".
START	Stlačením tohto tlačidla spustíte stroj, stroj sa po 3 sekundách spustí na najnižšiu rýchlosť alebo rýchlosť štandardného programu.
STOP	Stlačením tohto tlačidla stroj zastavíte, stroj sa spomalí a zastaví. Stlačením tohto tlačidla jedenkrát spomalíte bežecký pás a zastavíte ho v režime PAUSE. Všetky údaje sa zachovávajú. Stlačením tohto tlačidla dvakrát v režime PAUSE sa stroj úplne zastaví a vynulujú sa všetky údaje. Keď v režime PAUSE stlačíte tlačidlo START, bežecký pás bude pokračovať s údajmi z PAUSE.
SPEED +/-	Nastavuje rýchlosť. Stlačením tohto tlačidla nastavíte rýchlosť počas behu a po zastavení ju upravíte.
SPEED (2, 4, 6, 8, 10, 12)	Upravuje rýchlosť v rýchlych krokoch: • Tlačidlo "START/STOP" sa nachádza v rukoväti na ľavej strane. • Tlačidlo rýchlosti sa nachádza v rukoväti na pravej strane.

TLAČIDLO	FUNKCIE
TIME	Zobrazuje celkový čas od začiatku do konca tréningu.
DISTANCE	Zobrazuje vzdialenosť každého tréningu pri začatí cvičenia.
CALORIES	Zobrazuje celkový počet kalórií od začiatku do konca tréningu.
PULSE	Ruky držte na snímači na riadidlách, aby ste videli srdcovú . Ak sa nezistí žiadna srdcová frekvencia, zobrazí sa P.
SPEED	Zobrazuje rýchlosť počas cvičenia, keď začnete cvičiť.

PREVÁDZKA V UŽÍVATEĽSKOM REŽIME

HLAVNÉ FUNKCIE

Zapnite vypínač, rozsvieti sa obrazovka a zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

RÝCHLY ŠTART (MANUÁL)

Vložte bezpečnostný kľúč, stlačte tlačidlo "START", bežecký pás sa po 3 sekundách rozbehne na najnižšiu rýchlosť, stlačením tlačidla SPEED+/- upravte rýchlosť. Stlačením tlačidla "STOP" alebo priamym vybratím bezpečnostného kľúča bežecký pás zastavíte.

ODPOČET ČASU

Stlačte tlačidlo "MODE", môžete si vybrať režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií a na obrazovke sa zobrazia predvolené údaje a začne blikať. Súčasne stlačte tlačidlo SPEED+/- na úpravu údajov. Stlačte tlačidlo "START", stroj bude pracovať pri najnižšej rýchlosti, stlačením SPEED+/- môžete rýchlosť zmeniť. Keď odpočítavanie dosiahne hodnotu 0, stroj sa plynulo zastaví.

Samozrejme, môžete stlačiť tlačidlo "STOP" alebo vybrať bezpečnostný kľúč z počítača, aby ste stroj zastavili.

VNÚTORNÝ INŠTALAČNÝ PROGRAM

Stlačením tlačidla "PROG" vyberte interný inštalačný program z P1 -----P12.

časové okno zobrazí predvolený dátum a blinká, stlačte tlačidlo SPEED a nastavte čas chodu. Každý program je rozdelený na 20 častí, každý čas cvičenia = nastavený čas/20. Stlačte tlačidlo "START", stroj bude bežať rýchlosťou prvej časti. Po skončení sekcie sa automaticky prejde na ďalšiu sekciu, rýchlosť sa zmení podľa údajov ďalšej sekcie. Po dokončení jedného programu sa stroj plynulo zastaví. Rýchlosť môžete počas chodu meniť pomocou SPEED+/- . Keď sa program presunie do ďalšej sekcie, vráti sa na aktuálnu rýchlosť. A na zastavenie stroja môžete kedykoľvek stlačiť tlačidlo "STOP" alebo vybrať bezpečnostné tlačidlo. Na konci programu bežecký pás zabliká 15 pípnutí, po ktorých sa všetky údaje vynulujú a prejde do pohotovostného režimu.

TEST SRDCOVEJ FREKVENCIE

Keď držíte snímač srdcovej frekvencie oboma rukami, vaša srdcová frekvencia sa zobrazí po niekoľkých sekundách. Ak chcete získať presné údaje o srdcovej frekvencii, odporúčame držať snímač srdcovej frekvencie dlhšie ako 30 sekúnd, keď je zariadenie zastavené. Údaje o srdcovej frekvencii slúžia len na referenčné účely a nemožno ich považovať za lekárske údaje.

TEST TELESNÉHO TUKU

Keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, stláčajte tlačidlo "PROGRAM", kým sa v príslušnom okne nezobrazí "FAT". "FAT" je režim testovania telesného tuku. Stlačením tlačidla "MODE" vyberte parametre "POHLAVIE/ VEK / VÝŠKA / HMOTNOSŤ" a v príslušnom okne sa zobrazí "-1-", "-2-", "-3-", "-4-". Po nastavení každého parametra stlačte SPEED+/- na úpravu údajov a v príslušnom okne sa zobrazia údaje.

Stlačením tlačidla "MODE" dokončíte nastavenie a v okne sa zobrazí "-5-" a "-----", čo znamená, že je zariadenie pripravené na použitie. Držte snímač srdcovej frekvencie oboma , po 5 sekundách sa zobrazia údaje o vašom BMI.

TYP	VÝCHODZIE	ROZSAH NASTAVENÍ	POZNÁMKA
POHLAVIE (-1-)	0 (MUŽI)	0 - 1	0 = MUŽ, 1 = ŽENA
VEK (-2-)	25	10 - 99	
VÝŠKA (-3-)	170 CM	100 - 240 CM	
HMOTNOSŤ (-4-)	70 KG	20 - 160 KG	

BMI	
<19	Podváha
19 - 26	Normálna hmotnosť
26 - 30	Nadváha
>30	Obezita

FUNKCIE SPÁNKU

Ak sa zariadenie zastaví na viac ako 10 minút, systém vypne všetky displeje a prejde do režimu spánku. Stlačte ľubovoľné tlačidlo pre prebudenie.

ZOBRAZENIE ÚDAJOV O BEHU A ROZSAH NASTAVENIA

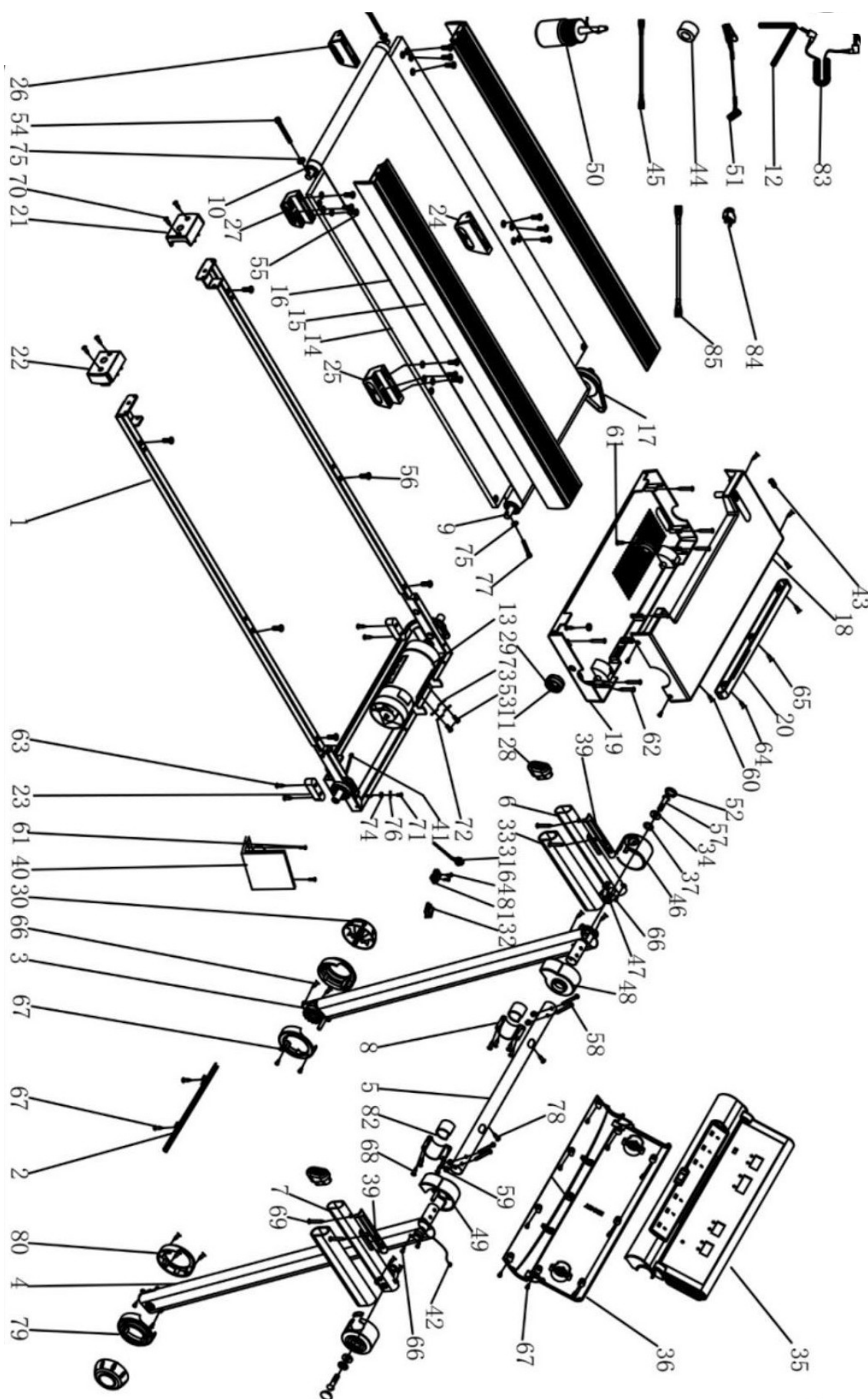
	ROZSAH	ZÁKLADNÝ PROGRAM	ZÁKLADNÝ REŽIM	ROZSAH NASTAVENÍ
RÝCHLOSŤ (KM/H)	0,8 - 14 HP/H	-	-	-
ČAS (MIN)	00:00 - 99:59	30:00	30:00	05:00 - 99:00
VZDIALENOSŤ (KM)	0,00 KM - 99,9 KM	-	1	0.5 - 99.9
KAORIA (CAL)	0 - 999 CAL	-	50	10 - 990

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Po odstránení bezpečnostného kľúča sa bežecký pás rýchlo zastaví, všetky údaje sa nastavujú na nulu a vo všetkých oknách sa zobrazí "---". Všetky bežné operácie sa musia vykonávať s bezpečnostným zámkom v uzamknutom stave.

PROGRAM

ČAS		Nastavenie času/20= čas behu intervalu																			
PROGRAM		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	RÝCHLOSŤ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	RÝCHLOSŤ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	RÝCHLOSŤ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	RÝCHLOSŤ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	RÝCHLOSŤ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	RÝCHLOSŤ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	RÝCHLOSŤ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	RÝCHLOSŤ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	RÝCHLOSŤ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	RÝCHLOSŤ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	RÝCHLOSŤ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	RÝCHLOSŤ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	RÝCHLOSŤ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	RÝCHLOSŤ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	RÝCHLOSŤ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P23	RÝCHLOSŤ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	RÝCHLOSŤ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	RÝCHLOSŤ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	RÝCHLOSŤ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	RÝCHLOSŤ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P29	RÝCHLOSŤ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P30	RÝCHLOSŤ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P31	RÝCHLOSŤ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P32	RÝCHLOSŤ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P33	RÝCHLOSŤ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P34	RÝCHLOSŤ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P35	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P37	RÝCHLOSŤ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	RÝCHLOSŤ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	RÝCHLOSŤ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	RÝCHLOSŤ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1



#	POPIS	KS
1	Hlavný rám	1
2	Rám s olejovým vodítkom	1
3	Rám ľavej vzpery	1
4	Pravý rám vzpery	1
5	Rám počítača	1
6	Rám ľavej rukoväte	1
7	Rám pravej rukoväte	1
8	Otočná doska	2
9	Predný valec	1
10	Zadný valec	1
11	Otočný hrebeň	2
12	imbusový kľúč 6 mm	1
13	Motor na jednosmerný prúd	1
14	Bežecká doska	1
15	Bočná lišta	2
16	Bežecový pás	1
17	Pásový motor	1
18	Kryt motora	1
19	Spodný kryt motora	1
20	Horný kryt motora	1
21	Pravý koncový uzáver	1
22	Ľavý koncový uzáver	1
23	Podložka pod nohy hlavného rámu	2
24	Stredná podložka pod ľavú nohu	1
25	Stredná podložka pod pravú nohu	1
26	Zadná podložka pod ľavú nohu	1
27	Podložka pod pravú zadnú nohu	1
28	Vnútoraná rúrka	2
29	Traktor	2
30	Sada otočných gombíkov	2
31	Štandardný napájací kábel	1

#	POPIS	KS
32	Prepínač	1
33	Pena	2
34	Izolačná nylonová podložka	2
35	Horný kryt počítača	1
36	Spodný kryt počítača	1
37	Podložka	2
38	Klávesová skratka pre rýchlosť + -	1
39	Klávesová skratka stop/štart.	1
40	Riadiaca doska	1
41	Spodný počítačový kábel	1
42	Kábel hornej časti počítača	1
43	Olejová zátka	1
44	Magnetický krúžok	1
45	Hnedý kábel	1
46	Kryt rukoväte	2
47	Vlnová podložka Ø15Ø28	2
48	Kryt ľavej vzpery	1
49	Kryt pravej vzpery	1
50	Fľaša oleja	1
51	Bezpečnostný kľúč	1
52	Zarážka riadidiel	2
53	Skrutka M8x12	2
54	Skrutka M8x65	2
55	Skrutka M8x25	12
56	Skrutka M8x55	6
57	Skrutka M10x70	2
58	Skrutka M6x37	4
59	Skrutka M6	4
60	Skrutka ST4.2x19	6
61	Skrutka ST4.2x12	4
62	Skrutka ST4.2x40	7

#	POPIS	QTY
63	Skrutka ST4.2x19	4
64	Skrutka ST4.2x19	4
65	Skrutka ST4.2x9,5	1
66	Skrutka ST4.2x12	12
67	Skrutka ST4.2x13	17
68	Skrutka ST4.2x9,5	8
69	Skrutka ST4.2x45	4
70	Skrutka ST4.2x25	4
71	Skrutka M5x8	1
72	Zaisťovacia podložka 8	2
73	Zaisťovacia podložka 8	2
74	Zaisťovacia podložka 5	1
75	Zaisťovacia podložka 6	3
76	Zaisťovacia podložka 5	1
77	Skrutka M8x45	1
78	Skrutka ST4.2x20	2
79	Vonkajší kryt vzpery	2
80	Vnútorý kryt vzpery	2
81	Riadková karta	1
82	Otočná objímka	2
83	Kábel MP3 - voliteľný	1
84	Prepäťová ochrana	1
85	Hnedý kábel	1

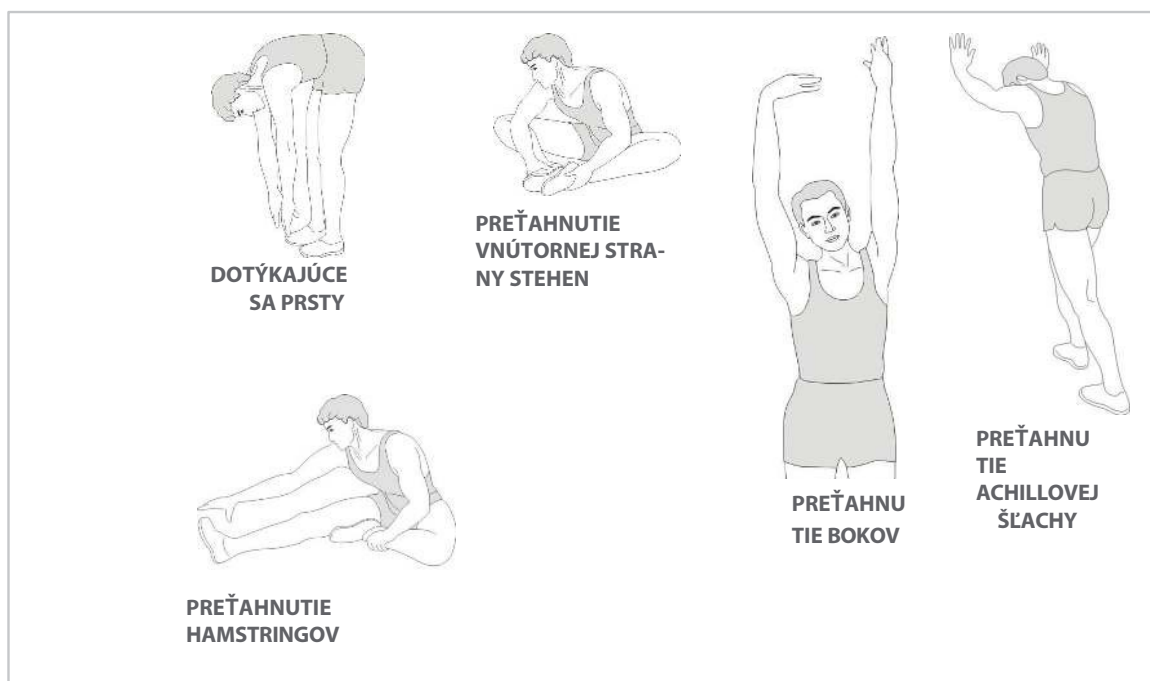
Úspešný cvičebný program pozostáva z rozcvičky, aeróbného cvičenia a strečingu. Celý program vykonávajte aspoň dvakrát a najlepšie trikrát týždenne, pričom medzi tréningami je jeden deň odpočinku. Po niekoľkých mesiacoch môžete frekvenciu cvičenia zvýšiť na štyri alebo päťkrát týždenne.

ROZCVIČKA

Cieľom rozcvičky je pripraviť telo na cvičenie a minimalizovať riziko zranenia. Pred silovým tréningom alebo aeróbnym cvičením sa zahrievajte dve až päť minút. Vykonávajte činnosti, ktoré zvyšujú srdcovú frekvenciu a zahrievajú pracujúce svaly. Medzi aktivity môže patriť rýchla chôdza, beh, skákanie cez švihadlo, poskoky a beh na mieste.

PREŤAHNUTIE

Strečing veľmi dôležitý, keď sú vaše svaly zahriate po správnom rozcvičení a opäť po silovom alebo aeróbnom tréningu. Svaly sa v tomto čase lepšie natáhujú vďaka zvýšenej teplote, čo výrazne znižuje riziko zranenia. Strečing by mal trvať 15 až 30 sekúnd.



PREŤAHNUTIE A UPOKOJENIE.

Cieľom strečingu a upokojenia je vrátiť telo do normálneho alebo takmer normálneho stavu pokoja na konci každého cvičenia. Správne natáhanie a upokojuvanie pomaly znižuje srdcovú frekvenciu a umožňuje návrat krvi do srdca.



Pro dotazy nebo chybějící díly kontaktujte svého prodejce.