

SPOKEY

ELIAS 944173

5905339441737



CZ Běžecký pás pro domácí použití

SK Bežecký pás na domáce použitie

DE Laufband für den Heimgebrauch

www.spokey.com

NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU













UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.

DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtěte všechny pokyny. Ušchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití.

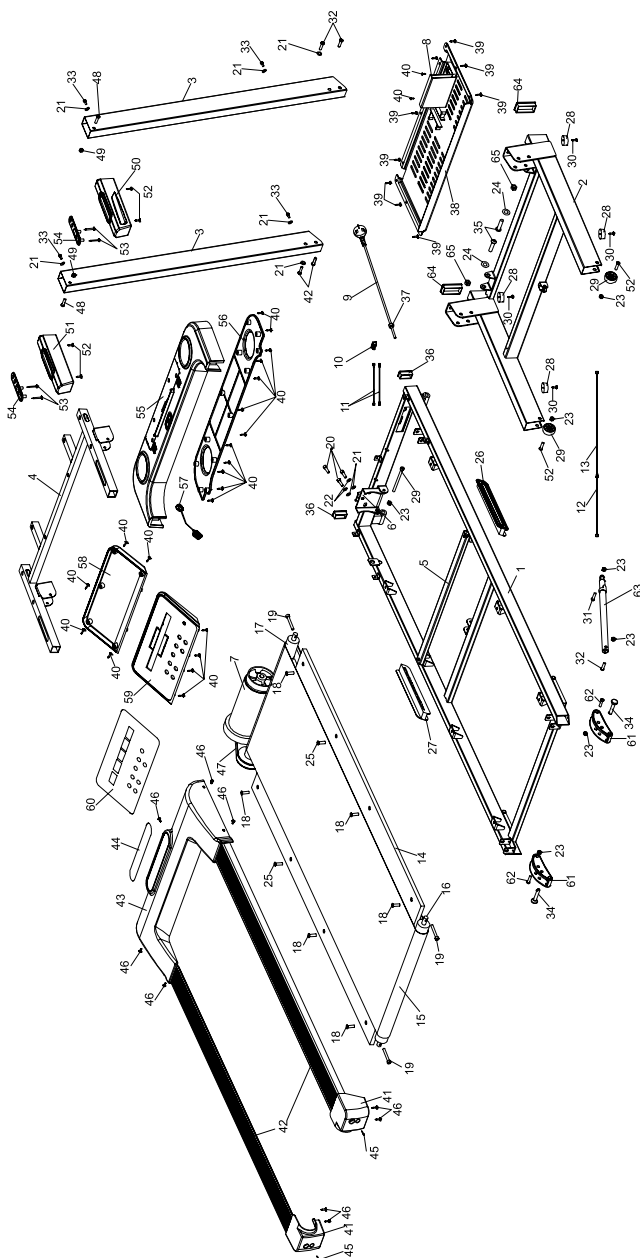
OBSAH BALENÍ

Před zahájením používání zkontrolujte, zda jsou všechny uvedené položky součástí balení.

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 		

č.	NÁZEV	ks
1.	Běžecký pás	1
2.	Bezpečnostní klíč	1
3.	Silikonový olej, 30 ml	1
4.	Návod k použití	1
5.	Imbusový klíč S5	1
6.	Imbusový klíč S6	1
7.	Maticový klíč s šroubovákem S13/S14/S15	1
8.	Šroub M8*15	4
9.	Šroub M8*45	2
10.	Plochá podložka D8	6

NÁKRES ROZLOŽENÉHO PŘÍSTROJE



SEZNAM DÍLŮ

č.	NÁZEV	ks	č.	NÁZEV	ks
1.	Hlavní rám	1	38.	Spodní kryt motoru	1
2.	Základna	1	39.	Samořezný šroub ST4.2*12	9
3.	Pravý a levý sloupek	2	40.	Samořezný šroub ST4.2*15	22
4.	Rám konzole	1	41.	Pravý zadní kryt	1
5.	Zpevňující tuba	1	42.	Levý zadní kryt	1
6.	Rám motoru	1	43.	Horní kryt motoru	1
7.	Stejnoseměrný motor	1	44.	Štítek motoru	1
8.	Řídicí deska	1	45.	Samořezný šroub ST4.2*19	2
9.	Napájecí kabel	1	46.	Samořezný šroub s podložkou ST4.2*19	5
10.	Tlačítko napájení	1	47.	Řemen	1
11.	Propojovací kabel	2	48.	Šroub M6*45 se zápustnou hlavou	2
12.	Horní signální kabel	1	49.	Nylonová matice M6	2
13.	Spodní signální kabel	1	50.	PU područka, pravá	1
14.	Běžecí deska	1	51.	PU područka, levá	1
15.	Běžecí pás	1	52.	Samořezný šroub s podložkou ST4.2 ST4.2*25	4
16.	Zadní válec	1	53.	Samořezný šroub ST4.2*35	5
17.	Přední válec	1	54.	Držák snímače tepové frekvence	2
18.	Kónický šroub M6*25	6	55.	Spodní kryt konzole	1
19.	Šroub s válcovou hlavou M6*45	6	56.	Horní kryt konzole	1
20.	Šroub s válcovou hlavou M8*25	3	57.	Spona bezpečnostního klíče	1
21.	Plochá podložka D8	9	58.	Spodní kryt PCB konzole	1
22.	Pružinová podložka D8	2	59.	Horní kryt PCB konzole	1
23.	Nylonová matice M8	7	60.	Ochranný kryt displeje	1
24.	Plochá podložka D10	2	61.	Třístupňová regulace náklonu	2
25.	Kónický šroub M6*45	6	62.	Šroub M8*30 se zápustnou hlavou	2
26.	Pravé odpružení	1	63.	Tlakový válec	1
27.	Levé odpružení	1	64.	Hranatá záslepka 30*60	2
28.	Gumová podložka	6	65.	Nylonová matice M10	2
29.	Šroub s válcovou hlavou M8*110	1			
30.	Samořezný šroub ST4.2*20	4			
31.	Šroub M8*25 se zápustnou hlavou	1			
32.	Šroub M8*45 se zápustnou hlavou	5			
33.	Šroub M8*15 se zápustnou hlavou	4			
34.	Kolík	2			
35.	Šroub M10*55 se zápustnou hlavou	2			
36.	Hranatá záslepka 20*40	2			
37.	Svorka napájecího kabelu	1			

NÁVOD K OBSLUZE

ÚVOD:

Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Pro zajištění bezpečnosti a správného používání si před prvním použitím výrobku přečtěte návod k obsluze a uschovejte si jej pro pozdější použití, protože obsahuje důležité informace.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ:

Před použitím si pečlivě a pozorně přečtěte návod k obsluze a při používání výrobku důsledně dodržujte pokyny v něm uvedené. Návod k použití si uschovejte, protože obsahuje důležité informace.

A. NAPÁJENÍ ELEKTRICKOU ENERGIÍ



Nepoužívejte prodlužovací kabely ani se nepokoušejte jakkoli upravovat dodaný napájecí kabel.

Může to způsobit riziko požáru nebo úrazu elektrickým proudem a poškození přístroje. Příklad musí být řádně uzemněn.

1. Napájecí kabel připojte k síti až po úspěšné instalaci a nasazení krytu motoru!
2. Příklad umístěte na rovný povrch v blízkosti uzemněné elektrické zásuvky s odpovídajícím napětím a frekvencí proudu.
3. Doporučujeme umístit běžecský pás na speciální podložku určenou pro fitness stroje.
4. Připojte napájecí kabel k liště s přepětovou ochranou (není součástí dodávky) a poté připojte lištu s přepětovou ochranou k uzemněnému obvodu. Na stejném obvodu by nemělo být žádné jiné zařízení.
5. Napájecí kabel nesmí být vystaven vysokým teplotám.
6. Napájecí kabel se nesmí nacházet v blízkosti pohyblivých částí běžecského pásu, zvedacího mechanismu a transportních koleček.
7. V blízkosti stroje nepoužívejte hořlavé spreje. Jiskry v oblasti motoru mohou v hořlavém prostředí způsobit požár.
8. Napájecí kabel a zástrčka musí být vždy v perfektním stavu. Pokud zjistíte poškození, nepokoušejte se je sami opravit a běžecský pás nepoužívejte! Jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizované servisní středisko.
9. Před sejmutím jakékoli části krytu běžecského pásu

vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

10. NEBEZPEČÍ – Před čištěním nebo při údržbě běžecský pás vždy odpojte ze zásuvky! Předjedete tak riziku úrazu elektrickým proudem!

11. Nikdy nevystavujte běžecský pás vlhkosti nebo dešti. Běžecský pás není určen pro venkovní použití. Nepoužívejte jej v blízkosti bazénu nebo jiného prostředí s vysokou vlhkostí.

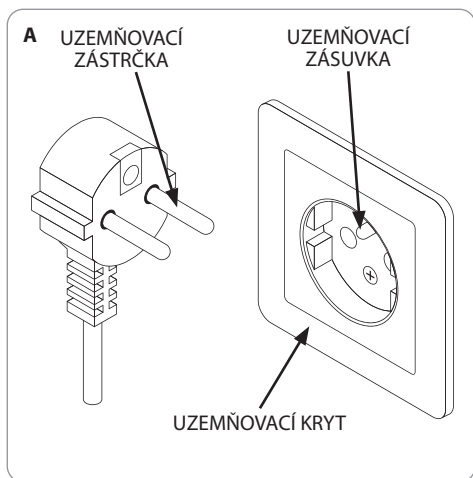
B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem v případě poruchy nebo nesprávné činnosti. Toto zařízení obsahuje přírodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Zástrčku zapojte do správné elektrické zásuvky, která je správně zapojena a uzemněna v souladu s místními předpisy.



NEBEZPEČÍ – Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, konzultujte vše s odborníkem. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem – pokud zjistíte, že zástrčka není vhodná pro vaše zásuvky, opět se poraďte s odborným elektrikářem. Přízpusobování zástrčky je nebezpečné.

Tento výrobek je určen pro použití v obvodu se jmenovitým napětím 220 V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka zobrazená na obrázku A. Ujistěte se, že je výrobek zapojen do zásuvky se stejnou konfigurací jako zástrčka. Nepoužívejte adaptér.



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ



1. Umístíte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Běžecký pás používejte pouze tehdy, je-li umístěn na pevném a plochém povrchu.
2. Neumísťujte běžecký pás na vysoký koberec, protože by to mohlo narušit správnou ventilaci nebo poškodit koberec a motor běžeckého pásu.
3. Běžecký pás umístíte tak, aby byla zástrčka viditelná a snadno přístupná.
4. Zajistíte dostatečný volný prostor kolem běžeckého pásu (min. 0,6 m, nejlépe 1,5 m).
5. Běžecký pás je vybaven bezpečnostním klíčem. Po vyjmutí bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví a ovládací panel se vypne (odpojí se napájení). Pro opětovnou aktivaci displeje je nutné bezpečnostní klíč znovu vložit.
6. Z bezpečnostních důvodů si před každým cvičením připevníte plastový klip bezpečnostního klíče k oblečení. V případě pádu, nebo pokud běžecký pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo náhodného zvyšování rychlosti se běžecký pás po vyjmutí bezpečnostního klíče z ovládacího panelu automaticky zastaví.
7. Před použitím se ujistěte, že je běžecký pás dobře napnutý.
8. Před uvedením pásu do pohybu nejdříve nastupte na boční lišty (vpravo a vlevo od běžeckého pásu),

poté uveďte pás do pohybu a nastupte na něj ihned, až se rozjede (při minimální rychlosti). Předejte tak poškození motoru.

9. Rychlost měňte pomalu, abyste se vyhnuli náhlým změnám rychlosti. Změny rychlosti běžeckého pásu se neprojeví okamžitě. Pomocí tlačítek nastavte požadovanou rychlost na displeji. Zařízení se bude přizpůsobovat postupně.

10. Než sestoupíte z běžeckého pásu nebo pokud měníte nastavení na ovládacím panelu, stoupněte si na boční lišty a přidržujte se madel!

11. Buďte opatrní, pokud se během chůze na běžeckém pásu věnujete jiným činnostem, například sledování televize nebo čtení. Tyto činnosti mohou odvádět pozornost, vést ke ztrátě rovnováhy a způsobit pády a zranění.

12. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.

13. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.

14. Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou zdatností, tělesným nebo mentálním postižením, ani pro osoby, které nemají s cvičením na podobném zařízení žádné zkušenosti nebo které nemají dostatek informací a nepřčetly si návod k použití běžeckého pásu. Tyto osoby mohou na trenážeru cvičit pouze pod přísným dohledem pověřené osoby, která je přímo zodpovědná za jejich bezpečnost. Za žádných okolností by si se zařízením neměly hrát děti.

15. Předtím, než začnete s tréninkem na běžeckém pásu, poraďte se se svým lékařem. Lékař vám pomůže stanovit tepovou frekvenci a intenzitu cvičení, a rovněž dobu tréninku vhodnou pro váš věk a fyzickou kondici.

16. VAROVÁNÍ: Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, cítíte se slabí nebo pocítíte nepříjemné pocity, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČIT!** Před pokračováním se poraďte se svým lékařem.

17. Snímače tepové frekvence neslouží k vyhodnocování zdravotního stavu. Snímání tepové frekvence může být ovlivněno různými faktory, včetně pohybu uživatele. Měření tepové frekvence je pouze orientačním pomocníkem při tréninku.

18. Při cvičení na běžeckém pásu noste vhodné oblečení. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo v / o zařízení zachytit. Vždy noste běžeckou nebo sportovní obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívejte běžecký pás naboso nebo pouze v ponožkách či sandálech.

19. Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití a není určen k dlouhodobému používání.

20. Doporučujeme po 1 hodině běhu odpojit na 10 minut napájení, abyste zabránili nadměrnému

používání zařízení a případným následným poruchám.

21. Pokud běžecský pás nepoužíváte, vždy vyjměte bezpečnostní klíč, přepněte všechna tlačítka do polohy OFF a odpojte ze zásuvky napájecí kabel.

22. Mazivo by mělo být uchováváno mimo dosah dětí. Pokud dojde k náhodnému požití maziva nebo se dostane do očí, vypláchněte jej vodou a vyhledejte lékaře.

23. Přístroj nepoužívejte, pokud je vnější kryt prasklý nebo zlomený (odkrytá vnitřní struktura) nebo pokud jsou svařované součásti poškozené.



VAROVÁNÍ:

Při nedodržení doporučení uvedených v tomto manuálu neneseme za případné problémy či zranění žádnou odpovědnost.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	1430 x 670 x 1190 mm	Rozsah rychlosti	0,8 - 14 km/h
Rozměr pásu	1200 x 420 mm	Výkon motoru	DC 1.5 HP
Napájení	200-220 V	Jmenovitá frekvence	50-60 Hz
Hmotnost netto	38 kg	Max. hmotnost uživatele	100 kg
Displej	RYCHLOST, VZDÁLENOST, ČAS, KALORIE, KROKY, PULS		

MONTÁŽNÍ POKYNY



VAROVÁNÍ:

1. NEZAPOJUJTE SÍŤOVÝ KABEL PŘED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

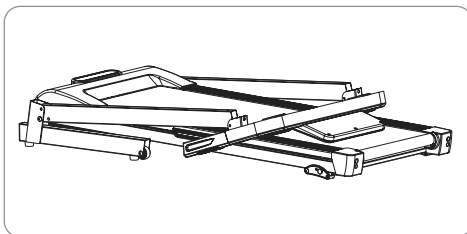
2. Nepokoušejte se sestavit běžecský pás, dokud si nepřečtete montážní pokyny. Nedodržení pokynů může vést k poškození zařízení.

3. Vzhledem k hmotnosti běžecského pásu dodržujte při jeho manipulaci příslušná bezpečnostní opatření.

4. Vždy udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od běžecského pásu.

5. **UPOZORNĚNÍ:** Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

KROK 1

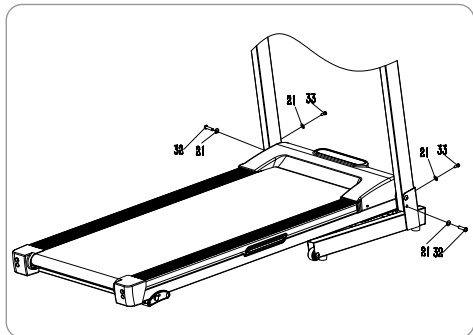


• S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle běžecského pásu rozmístěte potřebné díly.

• Pro identifikaci dílů použitých při montáži se řiďte schématy na obrázku.

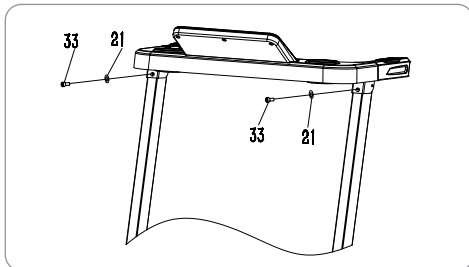
• Nevyhazujte obal, dokud není montáž dokončena.

KROK 2



- Zvedněte levý a pravý sloupek nahoru, jak je znázorněno na obrázku.
- Pomocí šroubů (32 a 33) a podložek (21) přišroubujte sloupky k hlavnímu rámu.

KROK 3



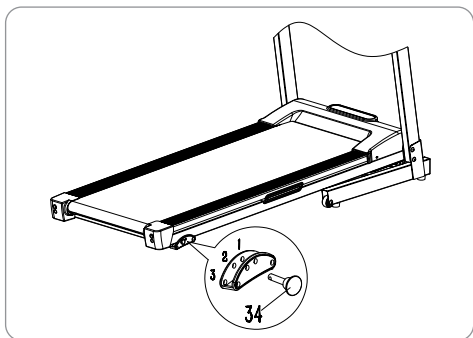
- Pomocí šroubů (21) a podložek (33) připevněte konzoli k levému a pravému sloupku



UPOZORNĚNÍ:

Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

NASTAVENÍ ÚROVNĚ SKLONU

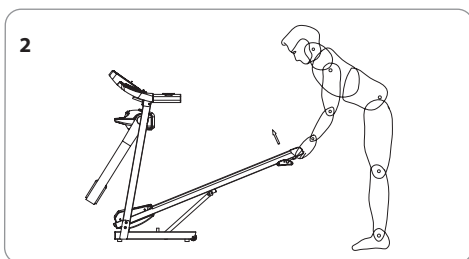
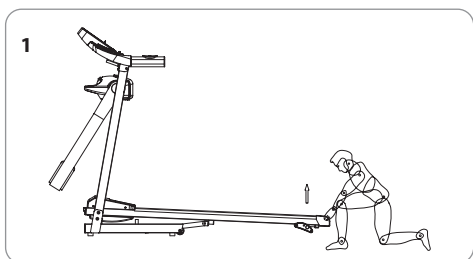


Vytáhněte kolík (34) a znovu jej zasuňte do otvoru podle počtu poloh 1, 2 a 3 (viz detailní obrázek). Tento krok proveďte i na levé straně stroje a zvolte stejný otvor, aby byl běžecký pás vždy v rovnováze. Současně zajistěte kolík (34) pro dokončení nastavení úrovně sklonu.

Poznámka: 1 je nejvyšší úroveň a 3 je nejnižší úroveň.

SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

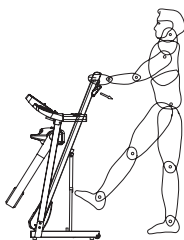


3

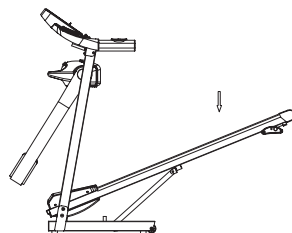


ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

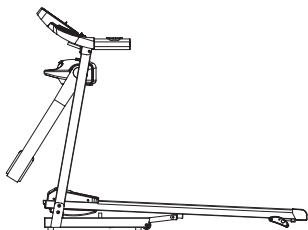
1



2



3



PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



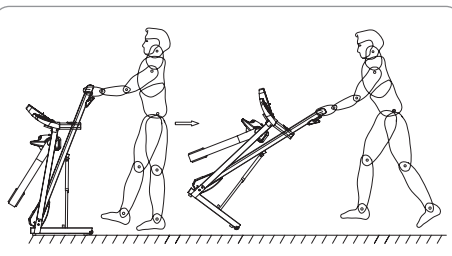
UPOZORNĚNÍ:

Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že je vypínač v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky.

Nepokoušejte se běžecký pás přemístit, pokud není složený a v zajištěné poloze.

Chcete-li běžecký pás po složení a zajištění začít přesouvat, nakloňte pomocí nohy jeho nosný rám, jak je znázorněno na obrázku. Zároveň přidržte zadní část hlavního rámu a zatlačte jej dolů. Běžecký pás přemísťujte pomocí koleček - jak je znázorněno na obrázku.

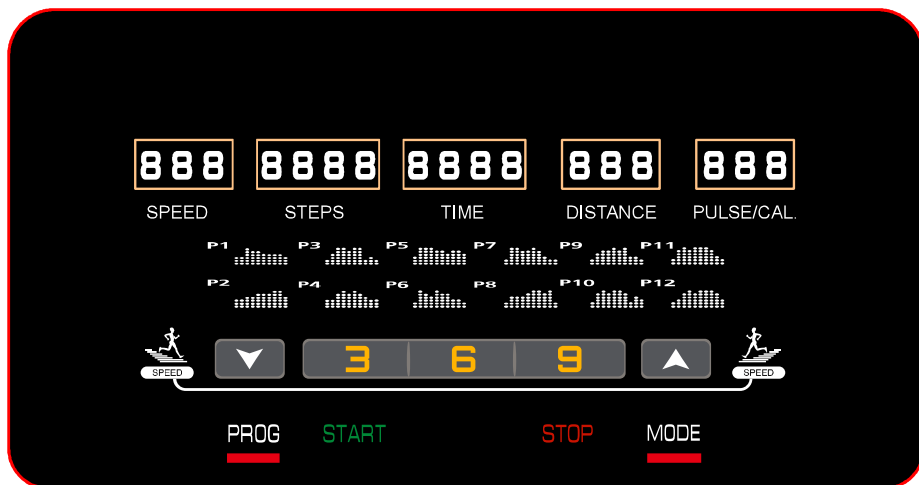
ABYSTE PŘEDEŠLI JAKÉMUKOLI ZRANĚNÍ PŘI ZVEDÁNÍ NEBO UMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, UJISTĚTE SE, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÍ.



SKLADOVÁNÍ

Běžecký pás uchovávejte na čistém a suchém místě. Ujistěte se, že je hlavní vypínač vypnutý a přístroj není zapojen do sítě.

PRŮVODCE FUNKCEMI



DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDÁČÍHO PANELU

Displej LED zobrazuje následující hodnoty: SPEED (RYCHLOST), STEPS (KROKY), TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (KALORIE) a PULSE (PULS).

1. Okno SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost. Rychlostní rozsah: 0,8 - 14,0 km/h. Po zapnutí režimu, se zobrazí odpočítávání „3“, „2“, „1“.

2. Okno STEPS (KROKY): Zobrazuje celkový počet kroků. Rozsah kroků: 0000 - 9999.

3. Okno TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréninku. Časový rozsah: 0:00 - 99:59. Když čas dosáhne hodnoty 99:59, začne se čas počítat znovu. Odpočítávání se snižuje od nastaveného času k nule. Když dosáhne 0:00, běžecký pás začne pomalu zastavovat. Po úplném zastavení přejde zařízení do pohotovostního režimu.

4. Okno DISTANCE (VZDÁLENOST): Rozsah vzdálenosti: 0,0 - 99,9. Když vzdálenost dosáhne hodnoty 99,9, počítání začne znovu. Odpočítávání se snižuje od nastavené vzdálenosti k nule. Když odpočítávání

dosáhne hodnoty 0,0, běžecký pás začne pomalu zastavovat. Po úplném zastavení přejde zařízení do pohotovostního režimu.

5. Okno PULSE/CALORIES (PULS/KALORIE):

(1) Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci běžce. Rozsah srdeční frekvence: 50 - 199 tepů za minutu. Jakmile je detekován signál srdeční frekvence, začne blikat „♥“. Chcete-li použít ruční snímač tepové frekvence, nejprve odstraňte fólii z kovových kontaktů ručního snímače tepové frekvence na madlech. Poté se postavte na boční lišty a položte dlaně na snímače. Během měření se vyvarujte pohybu nebo posunu rukou. Jakmile je detekován váš puls, na displeji se zobrazí vaše tepová frekvence. (Tyto data jsou jen orientační a nelze je použít k lékařským účelům. Pro oficiální lékařské měření se obraťte na svého lékaře).

(2) Zobrazuje celkový počet kalorií spálených během tréninku. Rozsah kalorií: 0,0 - 990. Jakmile počet spálených kalorií dosáhne hodnoty 990, začne počítání znovu. Odpočítávání se snižuje od nastaveného počtu kalorií k nule. Když odpočítávání dosáhne hodnoty 0,0, běžecký pás se začne pomalu zastavovat. Po úplném zastavení přejde zařízení do pohotovostního režimu.



UPOZORNĚNÍ:

Systém monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Nadměrná fyzická aktivita při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. **Pokud pocítíte nevolnost, tlak na hrudi, závratě - okamžitě přestaňte cvičit!**

FUNKCE TLAČÍTEK

PAMATUJTE, že běžecký pás lze ovládat POUZE po vložení bezpečnostního klíče.

Nemačkejte tlačítka příliš silně. Po jejich stisknutí není třeba vyvíjet příliš velký tlak.

1. START (START): Po zapnutí napájení a vložení bezpečnostního klíče do konzole běžeckého pásu stiskněte tlačítko pro spuštění přístroje.

2. STOP (STOP): Když je běžecký pás v chodu, stisknutím tlačítka přístroj zastavíte a resetujete všechna data. Po vypnutí stiskněte a podržte tlačítko STOP a konzole přejde do režimu spánku. Stisknutím libovolného tlačítka konzoli opět aktivujete.

3. SPEED (RYCHLOST (▲) nebo (▼)):

a. Rychlost nastavíte mačkáním tlačítka SPEED, dokud se na displeji nezobrazí požadovaná rychlost.

b. Během tréninku můžete rychlost zvýšit nebo snížit stisknutím tlačítka SPEED (▲) nebo (▼). Rychlost se bude zvyšovat nebo snižovat po 0,1 km/h. Podržení tlačítka SPEED (▲) nebo (▼) po dobu jedné sekundy se rychlost rychle zvýší nebo sníží.

4. PROG (PROGRAM): Stisknutím tlačítka PROG vyberte program z P01~P12, měření tuku a ruční režim.

5. MODE (REŽIM): Stisknutím tlačítka MODE vyberte režim „15:00“ - času, 1,0 - vzdálenosti a „50,0“ - kalorie. Poté stiskněte tlačítko (▲) nebo (▼) pro nastavení měření času, vzdálenosti nebo kalorií. Stiskněte „START“ pro spuštění běžeckého pásu.

6. SPEED (RYCHLOST) 3, 6, 9: Tato tlačítka slouží pro rychlou volbu automatické rychlosti.

7. TLAČÍTKA (▲) nebo (▼): Stisknutím tlačítka vyberete předchozí nebo následující skladbu přes Bluetooth mezi přehrávačem médií a běžeckým pásem.

MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vložte do konzole bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko „START“. Systém bude odpočítávat 3 sekundy a následně zazní zvukový signál. Poté se běžecký pás spustí rychlostí 0,8 km/h. Stisknutím tlačítka SPEED (▲) nebo (▼) zvýšíte/snížíte rychlost. Stisknutím tlačítka SPEED 3, 6, 9 provedete rychlou změnu rychlosti.

2. Vložte do konzole bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko „MODE“. Spustí se odpočítávání času. V okně TIME se zobrazí blikající číslo „15:00“. Stisknutím tlačítka (▲) nebo (▼) nastavte hodnotu času. Čas lze nastavit v rozsahu od 5:00 do 99:00.

3. Když je čas v režimu odpočítávání, stiskněte „MODE“ a začne se počítávat vzdálenost. V okně DISTANCE se zobrazí blikající číslo „1,00“. Stisknutím tlačítka (▲) nebo (▼) nastavte vzdálenost. Hodnota nastavení se pohybuje od 0,50 do 99,9.

4. Když je vzdálenost v režimu odpočítávání, stiskněte „MODE“ a začnou se počítat spálené kalorie. V okně CAL se zobrazí blikající číslo „50,0“. Stisknutím tlačítka (▲) nebo (▼) nastavte požadovanou hodnotu. Nastavená hodnota se pohybuje v rozmezí od 10,0 do 990.

5. Po dokončení nastavení stiskněte START a běžecký pás se po 3 sekundách spustí. Stisknutím (▲) nebo (▼) změníte rychlost. Stisknutím tlačítka STOP běžecký pás zastavíte.



UPOZORNĚNÍ:

• Na začátku tréninku udržujte nízkou rychlost a držte se madel, dokud se nebudete cítit pohodlně a neseznámíte se s ovládáním běžeckého pásu.

• Plastový klip bezpečnostního klíče si vždy připnevněte k oblečení.

• Stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví.

PROGRAMY

Stisknutím tlačítka PROG vyberte program z P01 až P12.

Při použití přednastavených programů nelze nastavit rychlost.

Na LED displeji se zobrazí zvolený program od P01 do P12. Poté je třeba nastavit čas. Během běhu je k dispozici 10 intervalů a rychlost se mění automaticky. Všimněte si levého a pravého grafu na panelu.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

TIME (ČAS) PROG		DOBA TRVÁNÍ = NASTAVENÝ ČAS/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (RYCHLOST)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED (RYCHLOST)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED (RYCHLOST)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED (RYCHLOST)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P5	SPEED (RYCHLOST)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED (RYCHLOST)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED (RYCHLOST)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED (RYCHLOST)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED (RYCHLOST)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED (RYCHLOST)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED (RYCHLOST)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED (RYCHLOST)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

RYCHLOST

NASTAVENÍ PARA- METRŮ	START	POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ	ROZSAH NASTAVENÍ	ROZSAH DISPLEJE
TIME (MINUTE: SECOND) ČAS (MINUTA: SEKUNDA)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%) SKLON (%)	-	-	-	-
SPEED (RYCHLOST)	0.8	0.8	0.8 - 14	0.8 - 14
DISTANCE (VZDÁLENOST)	0.00	1.00	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
HANDPULSE (TIMES/ MINUTE) TEP (TEP/MINUTA)	-	-	-	50 - 199
CALORIES (THERM) KALORIE (KCAL)	0.00	50.0	10.0 - 990	0.0 - 990

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU:

Po zapnutí přístroje mačkejte tlačítko PROG, a vstupte do režimu měření tělesného tuku; v okně rychlostí se zobrazí „FAT“. Stisknutím tlačítka „MODE“ zadejte hodnoty:

F1-SEX (POHLAVÍ),

F2-AGE (VĚK),

F3-HEIGHT (VÝŠKA),

F4-WEIGHT (VÁHA),

Pomocí tlačítek ▲/▼ nastavíte hodnoty F1-F4. Po dokončení nastavení se v okně objeví hodnota F5. Přidržete oběma rukama snímače pulsu a zobrazí se váš index tělesného tuku. Index tělesného tuku vypovídá o vztahu mezi vaší výškou a váhou. Index tělesného tuku v závislosti na pohlaví by se měl pohybovat mezi 20 a 25. Jestliže je index pod 19, jste příliš hubení. Jestliže se index pohybuje někde mezi 25 – 29, znamená to, že máte nadváhu. Jestliže index překročí 30, značí to obezitu. (Tyto hodnoty jsou pouze orientační, nelze se na ně odvolávat k lékařským účelům).

F1	POHLAVÍ	01 MUŽ	02 ŽENA
F2	VĚK	10 - 99	
F3	VÝŠKA	100 - 200	
F4	VÁHA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Podprůměrná váha
	FAT	= (20---25)	Normální váha
	FAT	= (25---29)	Nadváha
	FAT	≥30	Obezita

REŽIM ECO:

Systém je vybaven režimem pro úsporu energie, ve kterém se po 10 minutách nečinnosti displej automaticky vypne. Během této doby se na displeji nezobrazují žádné informace. Pro opětovné zapnutí stiskněte libovolné tlačítko na displeji LED.

FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE:

Bezpečnostní klíč je navržen tak, aby fungoval jako mechanismus nouzového zastavení. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité, abyste měli klip bezpečnostního klíče při používání běžeckého pásu vždy připevněný k oděvu. Po vyjmutí klíče ze snímače se běžecký pás okamžitě zastaví, zapípá a na displeji se zobrazí „E07“. Ventilátor může dále běžet, ale běžecký pás se zastaví. Chcete-li zařízení znovu spustit, vložte bezpečnostní klíč.



UPOZORNĚNÍ:

Většinu technických kontrol a úprav zařízení by měl provádět odborník.

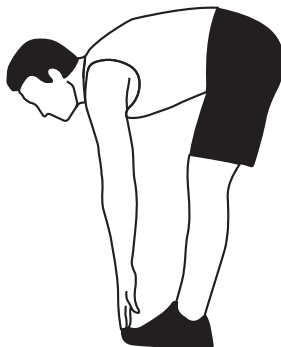
POKYNY KE CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

Před zahájením tréninku je důležité svaly zahřát. Tato fáze snižuje riziko křečí a svalového poranění, proto věnujte prvních 5-10 minut zahřátí. Poté proveďte protahovací cviky znázorněné na obrázcích - na každou nohu proveďte pět opakování po dobu 10 sekund nebo déle.

Předklony: mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte v pase, uvolněte záda a ramena, snažte se dotknout rukama špiček nohou. V této pozici vydržte 10 - 15 sekund. Cvičení opakujte třikrát (viz obrázek 1).

1



Protážení svalů na zadní straně steh a lýtkových svalů: Vsedě na podlaze narovnejte jednu nohu. Druhou nohu pokrčte a přitáhněte ji k narovnané noze. Pokuste se dotknout rukama špiček nohou. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 2).nogoę (zobacz Rysunek 2).

2



Protážení Achillovy šlachy: Opřete se dlaněmi o zeď, jednu nohu natáhněte dozadu a narovnejte ji. Paty směřujte ke zdi a držte je na podlaze. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 3).

3



Protážení kvadricepsu: Pravou rukou se opřete o zeď a levou rukou uchopte za levý kotník. Táhněte jej směrem k hýždím, dokud neucítíte napětí ve stehně. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 4).

4



Protážení vnitřní strany steh: Posadte se se spojenými chodidly, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla k tříslům. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát (viz obrázek 5).

5



ZAHŘÍVACÍ FÁZE:

Pokud je vám více než 35 let nebo nejste ve výborném zdravotním stavu a jedná se o vaši první fyzickou aktivitu, poraďte se s lékařem nebo odborníkem.

Než začnete běžecký pás používat, naučte se ho ovládat, spouštět, zastavovat, upravovat rychlost apod. - nestůjte při tom na zařízení. Po seznámení se s běžeckým pásem jej můžete začít používat. Postavte se na protiskluzové boční lišty a oběma rukama se držte madel. Udržujte nízkou rychlost přibližně 1,0-2,0 km/h. Jakmile si na rychlost zvyknete, můžete zvýšit rychlost na 3 km/h. Rychlost udržujte přibližně 10 minut a poté zařízení zastavte.

FÁZE CVIČENÍ:

Než začnete zařízení používat, naučte se nastavovat a upravovat rychlost. Ujděte asi 1 km konstantní rychlostí a zaznamenávejte čas. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Průměr je 15-20 min. Pokud půjdete rychlostí 3 km/h, urazíte 1 km za přibližně 12 minut. Pokud vám konstantní rychlost vyhovuje, můžete ji zvýšit. V této fázi nezvyšujte rychlost prudce.

INTENZITA CVIČENÍ:

Rozcvičte se rychlostí 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minut, poté zvýšte rychlost na 3,0 km/h, jděte 2 minuty, následně zvýšte rychlost na 4,0 km/h a jděte další 2 minuty. Po každých dalších 2 minutách zvyšujte rychlost o 0,5 km/h. Trénujte s ohledem na svou pohodu a kondici

SPALOVÁNÍ KALORIÍ – NEJÚČINNĚJŠÍ ZPŮSOB:

Rozcvičte se po dobu 5 minut při rychlosti: 3,0 km/h. Pak pomalu zvyšujte rychlost o 0,5 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete stálé rychlosti, která vám bude vyhovovat a tepová frekvence se bude pohybovat v cílové zóně po dobu 45 minut. Nakonec byste měli postupně snižovat rychlost po dobu 4 minut.

FREKVENCE CVIČENÍ:

Tréninkový cyklus: 3-5krát týdně, 15-60 min/trénink. Sestavte si profesionální tréninkový plán. Intenzitu běhu můžete regulovat nastavením rychlosti běžeckého pásu.

Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým odborníkem. Tito specialisté vám pomohou sestavit vhod-

ný cvičební plán přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určí tempo cvičení a intenzitu tréninku. Pokud během cvičení pocítíte tlak nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přerušte trénink a poraďte se se svým lékařem.

Pokud cvičíte na běžeckém pásu, můžete zvolit standardní rychlost chůze nebo běhu. Pokud nemáte zkušenosti nebo nejste schopni zvolit vhodnou rychlost, postupujte podle níže uvedených pokynů:

RYCHLOST:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	pro začátečníky
3,0-4,5 km/h	klidný, neintenzivní trénink
4,5-6,0 km/h	standardní chůze
6,0-7,5 km/h	rychlá chůze
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	průměrná rychlost běhu

**POZNÁMKA:**

Při chůzi je nejlepší udržovat rychlost ≤6 km/h. Při běhu je nejlepší udržovat rychlost ≥8 km/h.



VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecký pás vždy odpojte ze sítě.

ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávejte pravidelnou údržbu, prodloužíte tím životnost zařízení. **Na poškození způsobené nedostačnou péčí o přístroj se nevztahuje záruka!** Udržujte běžecký pás v čistotě pravidelným vysáváním. Nezapomeňte čistit rovněž horní část zařízení a také boční lišty na běžecké desce. Udržujte své běžecké boty čisté, aby se pod běžeckým pásem nehromadily nečistoty.

• **Běžecký pás, rám konzole i jeho běžeckou plochu** očistíte jednou týdně vlhkým a měkkým hadrem. Nezapomeňte rovněž uklidit prach zpod běžeckého pásu. **Nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čištěné povrchy.**

• Úklid prachu a nečistot pod krytem motoru běžeckého pásu provádějte pravidelně jednou za měsíc. Pokud máte doma chlupaté domácí mazlíčky, provádějte tento úklid častěji.

Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

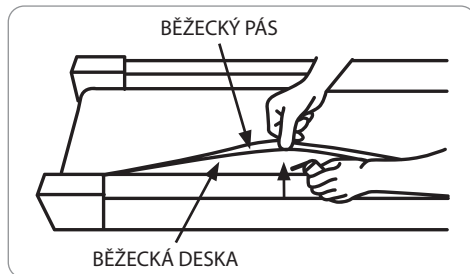
1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Odšroubujte ze všech stran kryt motoru.
3. Pomocí stlačeného vzduchu nebo kartáče s měkkými štětinami sesbírejte prach a další nečistoty na jedno místo.
4. Nečistoty poté velmi opatrně vysajte vysavačem.
5. Po vyčištění stroje v motorového prostoru našroubujte zpět kryt motoru.

SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

- Běžecký pás a deska jsou již předem namazány. Tření mezi pásem a deskou může hrát důležitou roli při funkci a životnosti běžeckého pásu, proto je nutné stroj pravidelně mazat.
- Doporučujeme pravidelně kontrolovat stav desky.
- Pokud zjistíte jakékoli poškození, obraťte se na naše servisní oddělení.
- **UPOZORNĚNÍ: Veškeré opravy by měl provádět specializovaný servisní pracovník.**
- Používejte pouze mazivo určené k tomuto účelu! Součástí dodávky je jedna lahvička maziva.

- Pokud na běžeckém pásu cvičíte alespoň jednu hodinu denně, měli byste pás i desku promazávat jednou za měsíc, pokud jej používáte méně často, stačí tak učinit jednou za tři měsíce. Nejlepší je běžecký pás promazat po každých 30 hodinách používání.

Postup mazání běžeckého pásu:



1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Povolte samotný pás tak, abyste měli snadný přístup k zadním válečkům (je důležité si zapamatovat, kolik otáček klíče jste při povolování pásu provedli).
3. Použijte malé množství maziva (max 5 ml) ve spreji nebo gelu, aby nedošlo k poškození mechanismu běžeckého pásu. Příliš velké množství způsobí nadměrné prokluzování pásu a mazivo se může usazovat na motoru, což může vést k jeho přehřátí. **Zalítí pásu, desky, motoru nebo elektroniky není možné reklamovat.**
4. Znovu utáhněte pás (otočte klíčem v opačném směru přesně tolikrát, kolikrát jste jim otočili při povolování pásu - v případě potřeby pás seřídte - vycentrujte).
5. Po promazání běžecký pás nepoužívejte a nejprve jej nechte několik minut běžet nízkou rychlostí (přibližně 2-3 km/h), aby se mazivo rozprostřelo po celé délce pásu.

Po namazání pásu tímto způsobem je běžecký pás připraven k použití.



UPOZORNĚNÍ:

Na nesprávnou či nedostatečnou údržbu o cardio fitness stroje se nevztahuje reklamací!

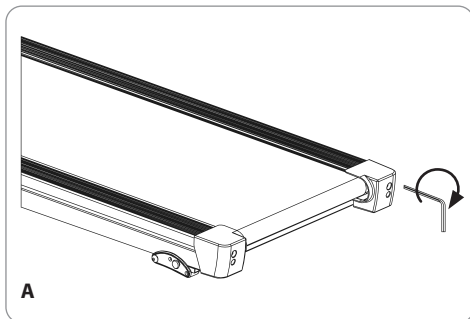
NASTAVENÍ PÁSU

Pokud je pás příliš volný, bude při používání prokluzovat. Pokud je pás naopak příliš utažený, bude to mít vliv na výkon motoru a zvýší se opotřebení válce a pásu. Správné utažení otestujete tak, že se budete snažit pás odtáhnout od běžecké desky směrem vzhůru. Ideální vzdálenost mezi nataženým pásem a běžeckou deskou je 5-6 mm.

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

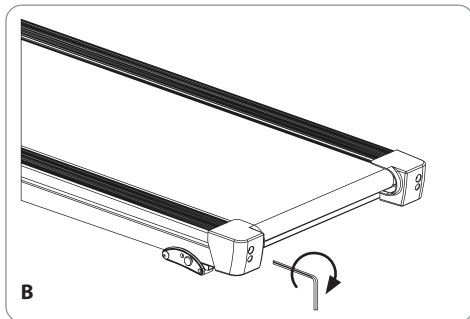
Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spusťte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokud se běžecký pás vychyluje doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrován. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrován.

OBRÁZEK - A

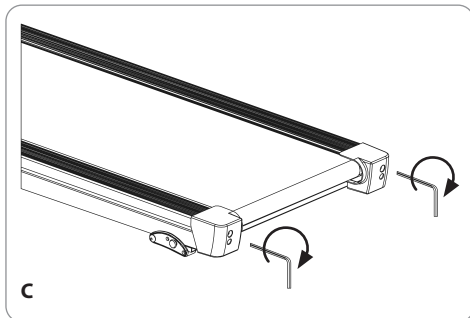


Pokud se pás běžeckého pásu vychyluje doleva, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrován. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrován.

OBRÁZEK - B



Po delším používání může dojít k uvolnění pásu a je třeba jej seřídit. Vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte oběma seřizovacími šrouby o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, poté běžecký pás spusťte a zkontrolujte, zda je pás vycentrován a správně utažený. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás správně seřízený. Dávejte si pozor, abyste oba šrouby utáhli stejnou mírou. OBRÁZEK - C



ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
E01	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kabely jsou poškozené nebo nesprávně připojené. 2. Konzole nebo spodní řídicí jednotka je poškozená. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zkontrolujte, zda jsou horní a dolní kabely správně připojeny a zda nejsou poškozené. 2. Vyměňte konzoli nebo spodní řídicí jednotku.
E04	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kabel motoru není správně připojen nebo je uhlíkový kartáč v motoru uvolněný, což způsobuje špatné spojení. 2. Dioda na spodním řídicí jednotce má zkrat nebo je poškozená. 3. Kritická chyba. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zkontrolujte, zda je dobře připojen napájecí kabel motoru nebo zda je dobře zapojený uhlíkový kartáč v motoru. 2. Zkontrolujte, zda kabel na spodním ovládacím panelu není poškozený nebo prohozený.
E05	Ochrana proti přepětí nebo nadproudová ochrana.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zkontrolujte, zda se nezvýšil koeficient tření zařízení a zda je nutné přidat mazivo na zadních válečkách mezi běžeckou deskou a pásem pro snížení koeficientu tření. 2. Zkontrolujte, zda přepětí není příliš velké nebo nepřesáhlo přepětí zařízení.
E07	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bezpečnostní klíč není umístěn ve správné poloze. 2. Mikrospínač je připojen nesprávně nebo je poškozen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč ve správné poloze nebo vložte bezpečnostní klíč. 2. Zkontrolujte, zda je magnetický senzor pružiny správně připojen. 3. Vyměňte mikrospínač.



Výrobce nenese odpovědnost za nesprávné použití běžeckého pásu, a to zejména v případě:

- poškození výrobku v důsledku nesprávné údržby a nesprávné montáže,
- mechanického poškození,
- opotřebení dílů při běžném používání,
- za opravy, které nebyly provedeny odborným servisem,
- nesprávné manipulace nebo nesprávného skladování, vystavení vodě či vlhkosti.



Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován se smíšeným odpadem ani do kontejnerů na tříděný odpad, ale musí být odevzdán na místa k tomu určená, aby byla zajištěna jejich ekologická recyklace.






Potenciálním negativním účinkům na životní prostředí a lidské zdraví, které by mohly být důsledkem nesprávné manipulace s odpadem z použitých elektronických zařízení, lze předejít, pokud je výrobek zlikvidován správným způsobem.



Obal je recyklovatelný. Vhodný pro třídění.



Balení obsahuje návod k použití, který je nutno si před použitím přečíst.

	Odhazujte prosím odpadky do koše.
	Zacházejte s výrobkem s opatrností - chraňte před pádem a upuštěním. Neházet!
	Křehké - s tímto výrobkem je nutno zacházet opatrně.
	Chraňte před vlhkostí a mokrem.
	Nepoužívat zvedák.

Běžecský pás pro domácí použití - třída HC
 Návod k obsluze si můžete stáhnout i z našich
 stránek www.spokey.cz



NÁVOD NA POUŽITIE PRELOŽENÝ Z ORIGINÁLU



UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poradte so svojim lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.

DÔLEŽITÉ: Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

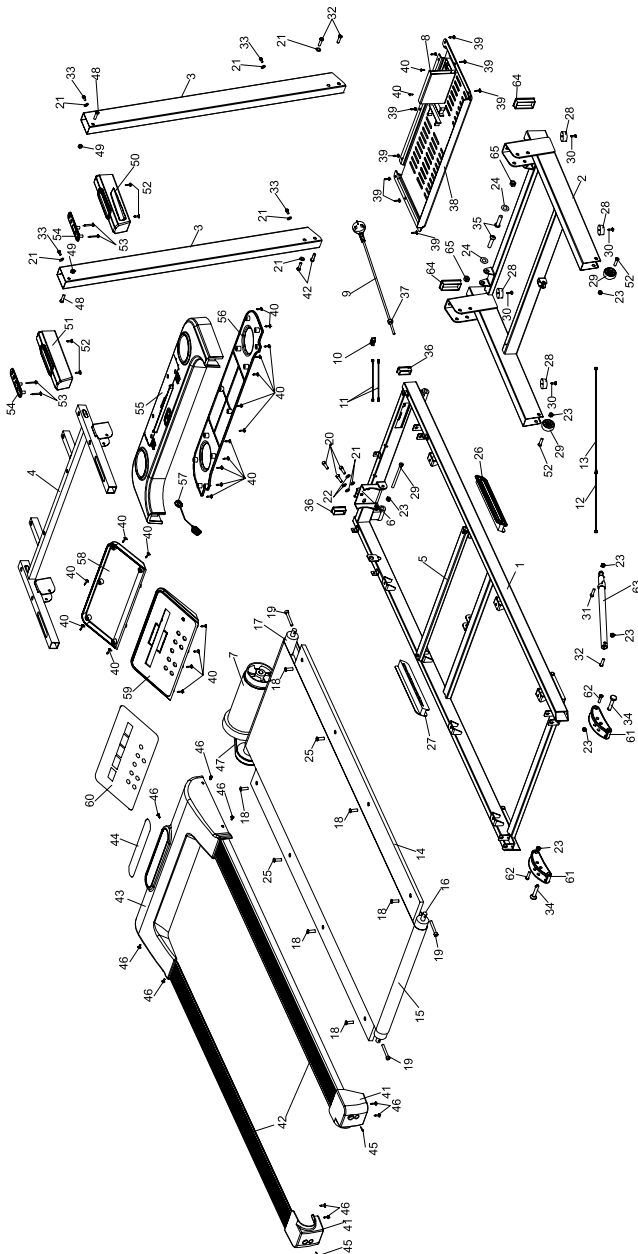
OBSAH BALENIA

Pred začatím používania skontrolujte, či sú všetky uvedené položky súčasťou balenia.

1 	2 	3
4 	5 	6
7 	8 	9
10 		

č.	NÁZOV	ks
1.	Bežecký pás	1
2.	Bezpečnostný kľúč	1
3.	Silikónový olej, 30 ml	1
4.	Návod na použitie	1
5.	Imbusový kľúč S5	1
6.	Imbusový kľúč S6	1
7.	Maticový kľúč so skrutkovačom S13/ S14/S15	1
8.	Skrutka M8*15	4
9.	Skrutka M8*45	2
10.	Plochá podložka D8	6

NÁKRES ROZLOŽENÉHO PŘÍSTROJA



ZOZNAM DIELOV

č.	NÁZOV	ks.
1.	Hlavný rám	1
2.	Základňa	1
3.	Pravý a ľavý stĺpik	2
4.	Rám konzoly	1
5.	Spevňujúca tuba	1
6.	Rám motora	1
7.	Jednosmerný motor	1
8.	Riadiaca doska	1
9.	Napájací kábel	1
10.	Tlačidlo napájania	1
11.	Prepojovací kábel	2
12.	Horný signálny kábel	1
13.	Spodný signálny kábel	1
14.	Bežecká doska	1
15.	Bežecký pás	1
16.	Zadný valec	1
17.	Predný valec	1
18.	Kónická skrutka M6*25	6
19.	Skrutka s valcovou hlavou M6*45	6
20.	Skrutka s valcovou hlavou M8*25	3
21.	Plochá podložka D8	9
22.	Pružinová podložka D8	2
23.	Nylónová matica M8	7
24.	Plochá podložka D10	2
25.	Kónická skrutka M6*45	6
26.	Pravé odpruženie	1
27.	Ľavé odpruženie	1
28.	Gumová podložka	6
29.	Skrutka s valcovou hlavou M8*110	1
30.	Samorezná skrutka ST4.2*20	4
31.	Skrutka M8*25 so záпустnou hlavou	1
32.	Skrutka M8*45 so záпустnou hlavou	5
33.	Skrutka M8*15 so záпустnou hlavou	4
34.	Kolík	2
35.	Skrutka M10*55 so záпустnou hlavou	2
36.	Hranatá záslepka 20*40	2
37.	Svorka napájacieho kábla	1

č.	NÁZOV	ks
38.	Spodný kryt motora	1
39.	Samorezná skrutka ST4.2*12	9
40.	Samorezná skrutka ST4.2*15	22
41.	Pravý zadný kryt	1
42.	Ľavý zadný kryt	1
43.	Horný kryt motora	1
44.	Štítok motora	1
45.	Samorezná skrutka ST4.2*19	2
46.	Samorezná skrutka s podložkou ST4.2*19	5
47.	Remeň	1
48.	Skrutka M6*45 so záпустnou hlavou	2
49.	Nylónová matica M6	2
50.	PU podrúčka, pravá	1
51.	PU podrúčka, ľavá	1
52.	Samorezná skrutka s podložkou ST4.2 ST4.2*25	4
53.	Samorezná skrutka ST4.2*35	5
54.	Držiak snímača tepovej frekvencie	2
55.	Spodný kryt konzoly	1
56.	Horný kryt konzoly	1
57.	Spona bezpečnostného kľúča	1
58.	Spodný kryt PCB konzoly	1
59.	Horný kryt PCB konzoly	1
60.	Ochranný kryt displeja	1
61.	Trojstupňová regulácia náklonu	2
62.	Skrutka M8*30 so záпустnou hlavou	2
63.	Tlakový valec	1
64.	Hranatá záslepka 30*60	2
65.	Nylónová matica M10	2

NÁVOD NA OBSLUHU

ÚVOD:

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš výrobok. Pre zaistenie bezpečnosti a správneho používania si pred prvým použitím výrobku prečítajte návod na obsluhu a uschovajte si ho pre neskoršie použitie, pretože obsahuje dôležité informácie.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE:

Pred použitím si starostlivo a pozorne prečítajte návod na obsluhu a pri používaní výrobku dôsledne dodržujte pokyny v ňom uvedené. Návod na použitie si uschovajte, pretože obsahuje dôležité informácie.

A. NAPÁJANIE ELEKTRICKOU ENERGIOU



Nepoužívajte predlžovacie káble ani sa nepokúšajte akkoľvek upravovať dodaný napájací kábel.

Môže to spôsobiť riziko požiaru alebo úrazu elektrickým prúdom a poškodenia prístroja. Prístroj musí byť riadne uzemnený.

1. Napájací kábel pripojte k sieti až po úspešnej inštalácii a nasadení krytu motora!
2. Prístroj umiestnite na rovný povrch v blízkosti uzemnenej elektrickej zásuvky so zodpovedajúcim napätím a frekvenciou prúdu.
3. Odporúčame umiestniť bežecký pás na špeciálnu podložku určenú pre fitness stroje.
4. Pripojte napájací kábel k lište s prepäťovou ochranou (nie je súčasťou dodávky) a potom pripojte lištu s prepäťovou ochranou k uzemnenému obvodu. Na rovnakom obvode by nemalo byť žiadne iné zariadenie.
- 5.. Napájací kábel nesmie byť vystavený vysokým teplotám.
6. Napájací kábel sa nesmie nachádzať v blízkosti pohyblivých častí bežeckého pásu, zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
7. V blízkosti stroja nepoužívajte horľavé spreje. Iskry v oblasti motora môžu v horľavom prostredí spôsobiť požiar.
8. Napájací kábel a zástrčka musia byť vždy v perfektnom stave. Ak zistíte poškodenie, nepokúšajte sa ich sami opraviť a bežecký pás nepoužívajte! Iné servisné úkony ako tie, ktoré sú popísané v tomto návode, smie vykonávať iba autorizované servisné stredisko.
9. Pred sňatím akejkolvek časti krytu bežeckého pásu

vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

10. NEBEZPEČENSTVO – Pred čistením alebo pri údržbe bežecký pás vždy odpojte zo zásuvky! Predídete tak riziku úrazu elektrickým prúdom!

11. Nikdy nevystavujte bežecký pás vlhkosti alebo dažďu. Bežecký pás nie je určený na vonkajšie použitie. Nepoužívajte ho v blízkosti bazéna alebo iného prostredia s vysokou vlhkosťou

B. ZÁSADY UZEMNENIA

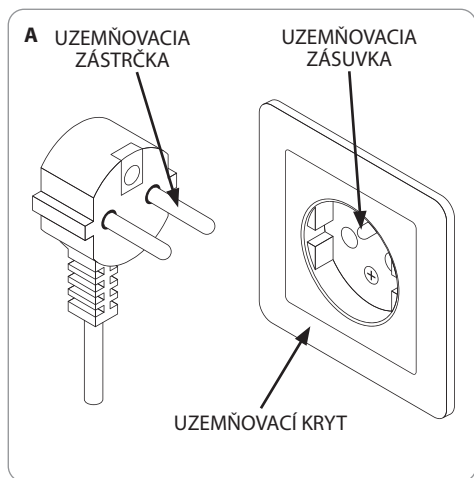
Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie zníži riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy alebo nesprávnej činnosti. Toto zariadenie obsahuje prírodnú šnúru, ktorá obsahuje uzemňovacie pripojenie. Zástrčku zapojte do správnej elektrickej zásuvky, ktorá je správne zapojená a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.



NEBEZPEČENSTVO – Nesprávne zapojenie prístroja a jeho uzemnenie môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. **Pokiaľ si nie ste istí, či je výrobok správne uzemnený, konzultujte všetko s odborníkom. Neupravujte zástrčku dodávanú s výrobkom – pokiaľ zistíte, že zástrčka nie je vhodná pre vaše zásuvky, opäť sa poraďte s odborným elektrikárom. Prispôsobovanie zástrčky je nebezpečné.**

Tento výrobok je určený na použitie v obvode s menovitým napätím 220 V a má uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzera ako zástrčka zobrazená na obrázku A.

Uistite sa, že je výrobok zapojený do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. Nepoužívajte adaptér.



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE ZARIADENIA



1. Umiestnite bežeký pás na čistý a rovný povrch. Bežeký pás používajte iba vtedy, ak je umiestnený na pevnom a plochom povrchu.
2. Neumiestňujte bežeký pás na vysoký koberec, pretože by to mohlo narušiť správnu ventiláciu alebo poškodiť koberec a motor bežekého pásu.
3. Bežeký pás umiestnite tak, aby bola zástrčka viditeľná a ľahko prístupná.
4. Zaisťte dostatočný voľný priestor okolo bežekého pásu (min. 0,6 m, najlepšie 1,5 m).
5. Bežeký pás je vybavený bezpečnostným kľúčom. Po vybratí bezpečnostného kľúča sa bežeký pás okamžite zastaví a ovládací panel sa vypne (odpojí sa napájanie). Pre opätovnú aktiváciu displeja je nutné bezpečnostný kľúč znova vložiť.
6. Z bezpečnostných dôvodov si pred každým cvičením pripevnite plastový klip bezpečnostného kľúča k oblečeniu. V prípade pádu alebo ak bežeký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo náhodného zvyšovania rýchlosti sa bežeký pás po vybratí bezpečnostného kľúča z ovládacieho panela automaticky zastaví.
7. Pred použitím sa uistite, že je bežeký pás dobre napnutý.
8. Pred uvedením pásu do pohybu najskôr nastúpte na bočné lišty (vpravo a vľavo od bežekého pásu),

potom uveďte pás do pohybu a nastúpte naň ihneď, až sa rozbehne (pri minimálnej rýchlosti). Predídete tak poškodeniu motora.

9. Rýchlosť meňte pomaly, abyste sa vyhli náhlým zmenám rýchlosti. Zmeny rýchlosti bežekého pásu sa nepreviaja okamžite. Pomocou tlačidiel nastavte požadovanú rýchlosť na displeji. Zariadenie sa bude prispôsobovať postupne.

10. Skôr ako zostúpíte z bežekého pásu alebo pokiaľ meníte nastavenie na ovládacom paneli, stúpnite si na bočné lišty a pridržujte sa madiel!

11. Buďte opatrní, ak sa počas chôdze na bežekom páse venujete iným činnostiam, napríklad sledovaniu televízie alebo čítaniu. Tieto činnosti môžu odvrátať pozornosť, viesť k strate rovnováhy a spôsobiť pády a zranenia.

12. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

13. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

14. Tento prístroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou zdatnosťou, telesným alebo mentálnym postihnutím, ani pre osoby, ktoré nemajú s cvičením na podobnom zariadení žiadne skúsenosti alebo ktoré nemajú dostatok informácií a neprečítali si návod na použitie bežekého pásu. Tieto osoby môžu na trénažeri cvičiť iba pod príslym dohľadom poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.

15. Predtým, než začnete s tréningom na bežekom páse, poraďte sa so svojim lekárom. Lekár vám pomôže stanoviť tepovú frekvenciu a intenzitu cvičenia, ako aj dobu tréningu vhodnú pre váš vek a fyzickú kondíciu.

16. VAROVANIE: Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, cítite sa slabí alebo pociťujete nepríjemné pocity, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ!** Pred pokračovaním sa poraďte so svojím lekárom.

17. Snímače tepovej frekvencie neslúžia na vyhodnocovanie zdravotného stavu. Snímanie tepovej frekvencie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, vrátane pohybu užívateľa. Meranie tepovej frekvencie je iba orientačným pomocníkom pri tréningu.

18. Pri cvičení na bežekom páse noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo v/o zariadení zachytiť. Vždy noste bežekú alebo športovú obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívajte bežeký pás naboso alebo iba v ponožkách či sandálach.

19. Bežeký pás je určený len na domáce použitie a nie je určený na dlhodobé používanie.

20. Odporúčame po 1 hodine behu odpojiť na 10

minút napájanie, aby ste zabránili nadmernému používaniu zariadenia a prípadným následným poruchám.

21. Ak bežecký pás nepoužívate, vždy vyberte bezpečnostný kľúč, prepnite všetky tlačidlá do polohy OFF a odpojte zo zásuvky napájací kábel.

22. Mazivo by sa malo uchovávať mimo dosahu detí. Pokiaľ dôjde k náhodnému požitiu maziva alebo sa dostane do očí, vypláchnite ho vodou a vyhľadajte lekára.

23. Prístroj nepoužívajte, ak je vonkajší kryt prasknutý alebo zlomený (odkrytá vnútorná štruktúra) alebo ak sú zvarané súčasti poškodené.



VAROVANIE:

Pri nedodržaní odporúčaní uvedených v tomto manuáli nenesieme za prípadné problémy či zranenia žiadnu zodpovednosť.

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmer	1430 x 670 x 1190 mm	Rozsah rýchlosti	0,8 - 14 km/h
Rozmer pásu	1200 x 420 mm	Výkon motora	DC 1.5 HP
Napájanie	200-220 V	Menovitá frekvencia	50-60 Hz
Hmotnosť netto	38 kg	Max. hmotnosť užívateľa	100 kg
Displej	RÝCHLOSŤ, VZDIALENOSŤ, ČAS, KALÓRIE, KROKY, PULS		

MONTÁŽNE POKYNY



VAROVANIE:

1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

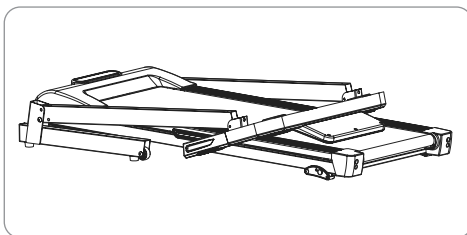
2. Nepokúšajte sa zostaviť bežecký pás, kým si neprečítate montážne pokyny. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu zariadenia.

3. Vzhľadom na hmotnosť bežecského pásu dodržujte pri jeho manipulácii príslušné bezpečnostné opatrenia.

4. Vždy udržiavajte deti v bezpečnej vzdialenosti od bežecského pásu.

5. **UPOZORNENIE:** Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

KROK 1

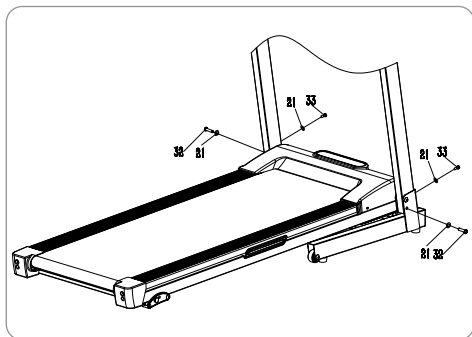


• S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa bežecského pásu rozmiestnite potrebné diely.

• Pre identifikáciu dielov použitých pri montáži sa riadte schémami na obrázku.

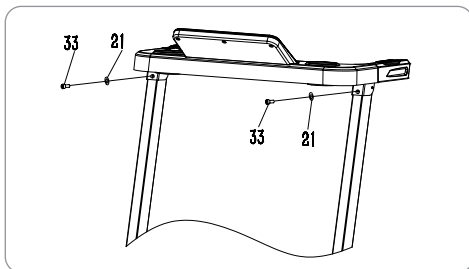
• Nevyhadzujte obal, kým nie je montáž dokončená.

KROK 2



- Zdvihnite ľavý a pravý stĺpik hore, ako je znázornené na obrázku.
- Pomocou skrutiek (32 a 33) a podložiek (21) priskrutkujte stĺpiky k hlavnému rámu.

KROK 3



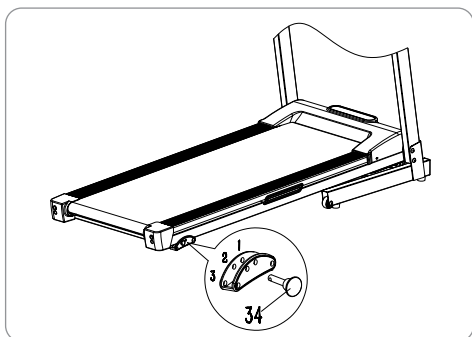
- Pomocou skrutiek (21) a podložiek (33) pripevnite konzolu k ľavému a pravému stĺpiku.



UPOZORNENIE:

Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

NASTAVENIE ÚROVNE SKLONU

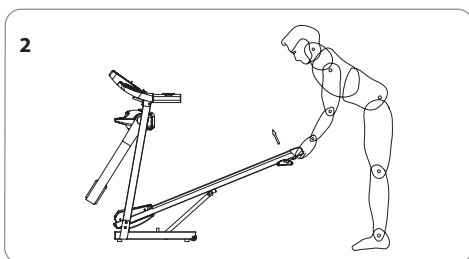
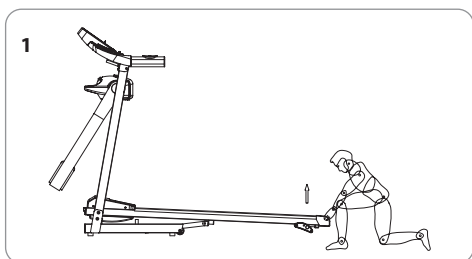


Vytiahnite kolík (34) a znovu ho zasunúte do otvoru podľa počtu polôh 1, 2 a 3 (viď detailný obrázok). Tento krok vykonajte aj na ľavej strane stroja a zvolte rovnaký otvor, aby bol bežecký pás vždy v rovnoháhe. Súčasne zaistite kolík (34) pre dokončenie nastavenia úrovne sklonu.

Poznámka: 1 je najvyššia úroveň a 3 je najnižšia úroveň.

SKLADANIE A ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

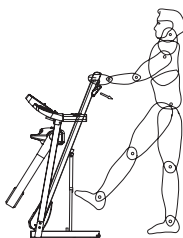


3

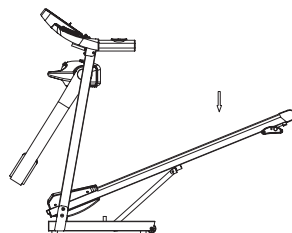


ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

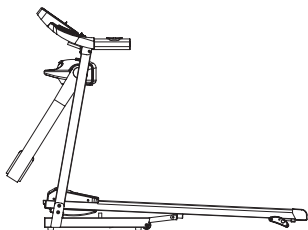
1



2



3



PREMIESTŇOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU



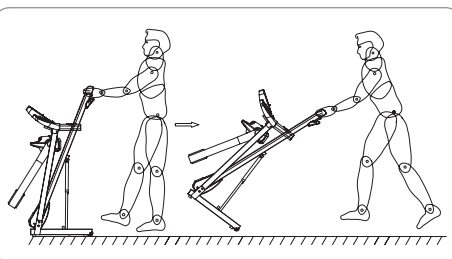
UPOZORNENIE:

Pred premiestnením bežeckého pásu sa uistite, že je vypínač v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky.

Nepokúšajte sa bežecý pás premiestniť, pokiaľ nie je zložený a v zaistenej polohe

Ak chcete bežecý pás po zložení a zaistení začať presúvať, nakloňte pomocou nohy jeho nosný rám, ako je znázornené na obrázku. Zároveň pridržte zadnú časť hlavného rámu a zatlačte ho dole. Bežecý pás premiestňujte pomocou koliesok - ako je znázornené na obrázku.

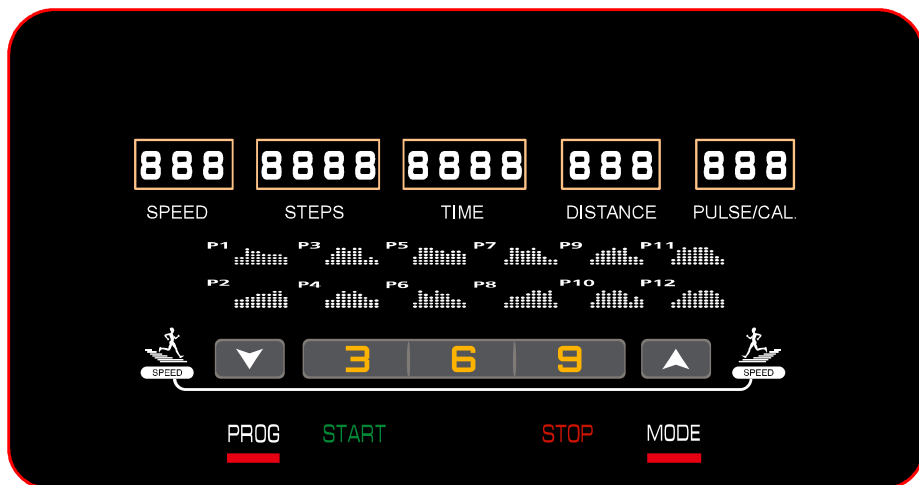
ABY STE PREDŠLI AKÉMKUKOLVEK ZRANENIU PRI ZDVÍHANÍ ALEBO UMIESTŇOVANÍ BEŽECKÉHO PÁSU, UISTIETE SA, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÝ.



SKLADOVANIE

Bežeký pás uchovávajte na čistom a suchom mieste. Uistite sa, že je hlavný vypínač vypnutý a prístroj nie je zapojený do siete.

SPRIEVODCA FUNKCIAMI



DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

Displej LED zobrazuje nasledujúce hodnoty: SPEED (RÝCHLOSŤ), STEPS (KROKY), TIME (ČAS), DISTANCE (VZDIALENOSŤ), CALORIES (KALÓRIE) a PULSE (PULS).

1. Okno SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rýchlostný rozsah: 0,8 – 14,0 km/h. Po zapnutí režimu, sa zobrazí odpočítavanie „3“, „2“, „1“.

2. Okno STEPS (KROKY): Zobrazuje celkový počet krokov. Rozsah krokov: 0000 - 9999

3. Okno TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréningu. Časový rozsah: 0:00 - 99:59. Keď čas dosiahne hodnotu 99:59, začne sa čas počítat znova. Odpočítavanie sa znižuje od nastaveného času k nule. Keď dosiahne 0:00, bežeký pás začne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení prejde zariadenie do pohotovostného režimu.

4. Okno DISTANCE (VZDIALENOSŤ): Rozsah vzdialenosti: 0,0 - 99,9. Keď vzdialenosť dosiahne hodnotu 99,9, počítanie začne znova. Odpočítavanie sa znižuje od nastavenej vzdialenosti k nule.

Keď odpočítavanie dosiahne hodnotu 0,0, bežeký pás začne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení prejde zariadenie do pohotovostného režimu.

5. Okno PULSE/CALORIES (PULS/KALÓRIE):

(1) Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu bežca. Rozsah srdcovej frekvencie: 50 - 199 tepov za minútu. Akonáhle je detekovaný signál srdcovej frekvencie, začne blikať „♥“. Ak chcete použiť ručný snímač tepovej frekvencie, najprv odstráňte fóliu z kovových kontaktov ručného snímača tepovej frekvencie na držadlách. Potom sa postavte na bočné lišty a položte dlane na snímače. Počas merania sa vyvarujte pohybu alebo posunu rúk. Akonáhle je detekovaný váš pulz, na displeji sa zobrazí vaša tepová frekvencia. (Tieto dáta sú len orientačné a nemožno ich použiť na lekárske účely. Pre oficiálne lekárske meranie sa obráťte na svojho lekára).

(2) Zobrazuje celkový počet kalórií spálených počas tréningu. Rozsah kalórií: 0,0 – 990. Akonáhle počet spálených kalórií dosiahne hodnotu 990, začne počítanie znova. Odpočítavanie sa znižuje od nastaveného počtu kalórií k nule. Keď odpočítavanie dosiahne hodnotu 0,0, bežeký pás sa začne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení prejde zariadenie do pohotovostného režimu.



UPOZORNENIE:

Systém monitorovania tepovej frekvencie nemusí byť presný. Nadmerná fyzická aktivita pri tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. **Pokiaľ pocítite nevoľnosť, tlak na hrudi, závraty - okamžite prestaňte cvičiť!**

FUNKCIE TLAČIDIEL

PAMÄTAJTE, že bežecký pás je možné ovládať IBA po vložení bezpečnostného kľúča.

Nestláčajte tlačidlá príliš silno. Na ich stlačenie nie je potrebné vyvíjať príliš veľký tlak.

1. START (ŠTART): Po zapnutí napájania a vložení bezpečnostného kľúča do konzoly bežeckého pásu stlačte tlačidlo pre spustenie prístroja.

2. STOP (STOP): Keď je bežecký pás v chode, stlačením tlačidla prístroj zastavíte a resetujete všetky dáta. Po vypnutí stlačte a podržte tlačidlo STOP a konzola prejde do režimu spánku. Stlačením ľubovoľného tlačidla konzolu opäť aktivujete.

3. SPEED (RÝCHLOSŤ) (▲) alebo (▼):

a. Rýchlosť nastavíte stlačením tlačidla SPEED, kým sa na displeji nezobrazí požadovaná rýchlosť.

b. Počas tréningu môžete rýchlosť zvýšiť alebo znížiť stlačením tlačidla SPEED (▲) alebo (▼). Rýchlosť sa bude zvyšovať alebo znižovať po 0,1 km/h. Podržaním tlačidla SPEED (▲) alebo (▼) po dobu jednej sekundy sa rýchlosť rýchlo zvýši alebo zníži.

4. PROG (PROGRAM): Stlačením tlačidla PROG vyberte program z P01~P12, meranie tuku a ručný režim.

5. MODE (REŽIM): Stlačením tlačidla MODE vyberte režim „15:00“ - času, 1,0 - vzdialenosti a „50,0“ - kalórie. Potom stlačte tlačidlo (▲) alebo (▼) pre nastavenie merania času, vzdialenosti alebo kalórií. Stlačte „START“ pre spustenie bežeckého pásu.

6. SPEED (RÝCHLOSŤ) 3, 6, 9: Tieto tlačidlá slúžia pre rýchlu voľbu automatickej rýchlosti.

7. TLAČIDLÁ (▲) alebo (▼): Stlačením tlačidla vyberiete predchádzajúcu alebo nasledujúcu skladbu cez Bluetooth medzi prehrávačom médií a bežeckým pásom.

MANUÁLNY REŽIM

1. Vložte do konzoly bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo „START“. Systém bude odpočítavať 3 sekundy a následne zaznie zvukový signál. Potom sa bežecký pás spustí rýchlosťou 0,8 km/h. Stlačením tlačidla SPEED (▲) alebo (▼) zvýšite/znížite rýchlosť. Stlačením tlačidla SPEED 3, 6, 9 vykonáte rýchlu zmenu rýchlosti.

2. Vložte do konzoly bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo „MODE“. Spustí sa odpočítavanie času. V okne TIME sa zobrazí blikajúce číslo „15:00“. Stlačením tlačidla (▲) alebo (▼) nastavte hodnotu času. Čas je možné nastaviť v rozsahu od 5:00 do 99:00.

3. Keď je čas v režime odpočítavania, stlačte „MODE“ a začne sa počítavať vzdialenosť. V okne DISTANCE sa zobrazí blikajúce číslo „1.00“. Stlačením tlačidla (▲) alebo (▼) nastavte vzdialenosť. Hodnota nastavenia sa pohybuje od 0,50 do 99,9.

4. Keď je vzdialenosť v režime odpočítavania, stlačte „MODE“ a začnú sa počítať spálené kalórie. V okne CAL sa zobrazí blikajúce číslo „50,0“. Stlačením tlačidla (▲) alebo (▼) nastavte požadovanú hodnotu. Nastavená hodnota sa pohybuje v rozmedzí od 10,0 do 99,0.

5. Po dokončení nastavenia stlačte ŠTART a bežecký pás sa po 3 sekundách spustí. Stlačením (▲) alebo (▼) zmeníte rýchlosť. Stlačením tlačidla STOP bežecký pás zastavíte.



UPOZORNENIE:

• Na začiatku tréningu udržiavajte nízku rýchlosť a držte sa madiel, kým sa nebudete cítiť pohodlne a neoznámte sa s ovládaním bežeckého pásu.

• Plastový klip bezpečnostného kľúča si vždy pripevnite k oblečeniu.

• Stlačením tlačidla STOP alebo vybratím bezpečnostného kľúča sa bežecký pás okamžite zastaví.

PROGRAMY

Stlačením tlačidla PROG vyberte program z P01 až P12.

Pri použití prednastavených programov nie je možné nastaviť rýchlosť. Na LED displeji sa zobrazí zvolený program od P01 do P12. Potom je potrebné nastaviť čas. Počas behu je k dispozícii 10 intervalov a rýchlosť sa mení automaticky. Všimnite si ľavého a pravého grafu na paneli.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

TIME (ČAS) PROG		DOBA TRVANIA = NASTAVENÝ ČAS/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (RÝCHLOSŤ)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED (RÝCHLOSŤ)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED (RÝCHLOSŤ)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P5	SPEED (RÝCHLOSŤ)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED (RÝCHLOSŤ)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

ROZSAH PROGRAMOV

NASTAVENIE PARAMETROV	ŠTART	POČIATOČNÉ NASTAVENIE	ROZSAH NASTAVENIA	ROZSAH DISPLEJA
TIME (MINUTE: SECOND) ČAS (MINÚTA: SEKUNDA)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%) SKLON (%)	-	-	-	-
SPEED (RÝCHLOSŤ)	0.8	0.8	0.8 - 14	0.8 - 14
DISTANCE (VZDIALENOSŤ)	0.00	1.00	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
HANDPULSE (TIMES/ MINUTE) TEP (TEP/MINÚTA)	-	-	-	50 - 199
CALORIES (THERM) KALÓRIE (KCAL)	0.00	50.0	10.0 - 990	0.0 - 990

MERANIE TELESNÉHO TUKU:

Po zapnutí prístroja stlačajte tlačidlo PROG, a vstúpte do režimu merania telesného tuku; v okne rýchlosti sa zobrazí „FAT“. Stlačením tlačidla „MODE“ zadajte hodnoty:

F1-SEX (POHLAVIE),

F2-AGE (VEK),

F3-HEIGHT (VÝŠKA),

F4-WEIGHT (VÁHA),

Pomocou tlačidiel ▲/▼ nastavíte hodnoty F1-F4.

Po dokončení nastavenia sa v okne objaví hodnota

F5. Pridržiňte oboma rukami snímače pulzu a zobrazí

sa váš index telesného tuku. Index telesného tuku

vypovedá o vzťahu medzi vašou výškou a váhou.

Index telesného tuku v závislosti od pohlavia by sa

mal pohybovať medzi 20 a 25. Ak je index pod 19,

ste príliš chudí. Ak sa index pohybuje niekde medzi

25 – 29, znamená to, že máte nadváhu. Ak index

prekročí 30, značí to obezitu. (Tieto hodnoty sú iba

orientačné, nemožno sa na ne odvolávať na lekárske

účely).

F1	POHLAVÍ	01 MUŽ	02 ŽENA
F2	VEK	10 - 99	
F3	VÝŠKA	100 - 200	
F4	VÁHA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Podpriemerná váha
	FAT	= (20---25)	Normálna váha
	FAT	= (25---29)	Nadváha
	FAT	≥30	Obezita

REŽIM ECO:

Systém je vybavený režimom pre úsporu energie, v ktorom sa po 10 minútach nečinnosti displej automaticky vypne. Počas tejto doby sa na displeji nezobrazujú žiadne informácie. Pre opätovné zapnutie stlačte ľubovoľné tlačidlo na displeji LED.

FUNKCIA BEZPEČNOSTNÉHO KLÚČA:

Bezpečnostný kľúč je navrhnutý tak, aby fungoval ako mechanizmus núdzového zastavenia. Z tohto dôvodu je nesmierne dôležité, aby ste mali klip bezpečnostného kľúča pri používaní bežeckého pásu vždy pripevnený k odevu. Po vybratí kľúča zo snímača sa bežecký pás okamžite zastaví, zapípa a na displeji sa zobrazí „E07“. Ventilátor môže ďalej bežať, ale bežecký pás sa zastaví. Ak chcete zariadenie znovu spustiť, vložte bezpečnostný kľúč.



UPOZORNENIE:

Väčšinu technických kontrol a úprav zariadenia by mal vykonávať odborník.

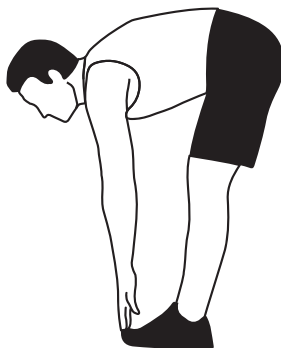
POKYNY NA CVIČENIE

ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

Pred začatím tréningu je dôležité svaly zahriať. Táto fáza znižuje riziko kĺčov a svalového poranenia, preto venujte prvých 5-10 minút zahriatiu. Potom vykonajte natáhovacie cviky znázornené na obrázkoch - na každú nohu vykonajte päť opakovaní po dobu 10 sekúnd alebo dlhšie.

Predklony: mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená, snažte sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto pozícii vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvičenie opakujte trikrát (pozri obrázok 1).

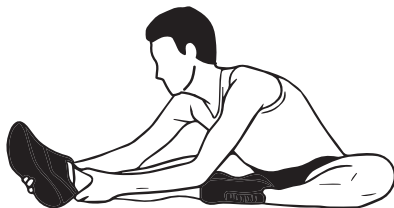
1



Pretiahnutie svalov na zadnej strane stehien a

lýtkových svalov: V sede na podlahe narovnajete jednu nohu. Druhú nohu pokrčíte a pritiahniete ju k narovnanej nohe. Pokúste sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

2



Pretiahnutie Achillovej šľachy: Opríte sa dlaňami o stenu, jednu nohu natiahnite dozadu a narovnajete ju. Päty smerujte k stene a držte ich na podlahe. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 3).

3



Pretiahnutie kvadricepsu: Pravou rukou sa opríte o stenu a ľavou rukou uchopíte za ľavý členok. Ťahajte ho smerom k zadku, kým nepocítate napätie v stehne. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 4).

4



Protažení vnitřní strany stehien: Posadíte sa so spojenými chodidlami, kolená smerujú von. Pritiahniete chodidlá k trieslam. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát (pozri obrázok 5).

5



ZAHRIEVACIA FÁZA:

Ak máte viac ako 35 rokov alebo nie ste vo výbornom zdravotnom stave a jedná sa o vašu prvú fyzickú aktivitu, poradte sa s lekárom alebo odborníkom.

Než začnete bežecký pás používať, naučte sa ho ovládať, spúšťať, zastavovať, upravovať rýchlosť a pod - nestojte pri tom na zariadení. Po zoznámení sa s bežeckým pásom ho môžete začať používať. Postavte sa na protišmykové bočné lišty a oboma rukami sa držte madiel. Udržujte nízku rýchlosť približne 1,0-2,0 km/h. Akonáhle si na rýchlosť zvyknete, môžete zvýšiť rýchlosť na 3 km/h. Rýchlosť udržiavajte približne 10 minút a potom zariadenie zastavte.

FÁZA CVIČENIA:

Než začnete zariadenie používať, naučte sa nastavovať a upravovať rýchlosť. Prejdite asi 1 km konštantnou rýchlosťou a zaznamenávajte čas. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Priemer je 15-20 min. Pokiaľ pôjdete rýchlosťou 3 km/h, prejdete 1 km za približne 12 minút. Pokiaľ vám konštantná rýchlosť vyhovuje, môžete ju zvýšiť. V tejto fáze nezvyšujte rýchlosť prudko.

INTENZITA CVIČENIA:

Rozcvičte sa rýchlosťou 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 3,0 km/h, choďte 2 minúty, následne zvýšte rýchlosť na 4,0 km/h a choďte ďalšie 2 minúty. Po každých ďalších 2 minútach zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h. Trénujte s ohľadom na svoju pohodu a kondíciu.

SPALOVANIE KALÓRIÍ - NAJÚČINNEJŠÍ SPÔSOB:

Rozcvičte sa po dobu 5 minút pri rýchlosti: 3,0 km/h. Potom pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h každé 2 minúty, kým nedosiahnete stálu rýchlosť, ktorá vám bude vyhovovať a tepová frekvencia sa bude pohybovať v cieľovej zóne po dobu 45 minút. Nakoniec by ste mali postupne znižovať rýchlosť po dobu 4 minút.

FREKVENCIA CVIČENIA:

Tréningový cyklus: 3-5krát týždenne, 15-60 min/tréning. Zostavte si profesionálny tréningový plán.

Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti bežeckého pásu.

Pred začatím tréningu sa poradte so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym odborníkom. Títo špecialisti vám pomôžu zostaviť vhodný cvičebný plán prispôbený vášmu veku a zdravotnému stavu, určia tempo cvičenia a intenzitu tréningu. Ak počas cvičenia pocítite tlak alebo bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, problémy s dýchaním, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite prerušte tréning a poradte sa so svojim lekárom.

Pokiaľ cvičíte na bežeckom páse, môžete zvoliť štandardnú rýchlosť chôdze alebo behu. Pokiaľ nemáte skúsenosti alebo nie ste schopní zvoliť vhodnú rýchlosť, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov:

RÝCHLOSŤ:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	pre začiatočníkov
3,0-4,5 km/h	pokojný, neintenzívny tréning
4,5-6,0 km/h	štandardná chôdza
6,0-7,5 km/h	rýchla chôdza
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	priemerná rýchlosť behu

**POZNÁMKA:**

Pri chôdzi je najlepšie udržiavať rýchlosť ≤ 6 km/h. Pri behu je najlepšie udržiavať rýchlosť ≥ 8 km/h.



VAROVANIE:

Pred čistením alebo údržbou bežecký pás vždy odpojte zo siete.

ČISTENIE BEŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávajte pravidelnú údržbu, predĺžite tým životnosť zariadenia. **Na poškodenie spôsobené nedostatočnou starostlivosťou o prístroj sa nevzťahuje záruka!** Udržujte bežecký pás v čistote pravidelným vysávaním. Nezabudnite čistiť aj hornú časť zariadenia a tiež bočné lišty na bežeckej doske. Udržujte svoje bežecské topánky čisté, aby sa pod bežecským pásom nehromadili nečistoty.

• **Bežecký pás, rám konzoly aj jeho bežecský plochu** očistite raz týždenne vlhkou a mäkkou handrou. Nezabudnite tiež upratať prach spod bežecského pásu. **epoužívajte papierové utierky - sú drsné a môžu poškodiť čistené povrchy.**

• Upratovanie prachu a nečistôt pod krytom motora bežecského pásu vykonávajte pravidelne raz za mesiac. Ak máte doma chlpatých domácich miláčikov, vykonávajte toto upratovanie častejšie.

Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.
2. Odskrutkujte zo všetkých strán kryt motora.
3. Pomocou stlačeného vzduchu alebo kefy s mäkkými štetinami zozbierajte prach a ďalšie nečistoty na jedno miesto.
4. Nečistoty potom veľmi opatrne vysajte vysávačom.
5. Po vyčistení stroja v motorovom priestore naskrutkujte späť kryt motora.

SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

• Bežecký pás a doska sú už vopred namazané. Trenie medzi pásom a doskou môže hrať dôležitú úlohu pri funkcii a životnosti bežecského pásu, preto je nutné stroj pravidelne mazať.

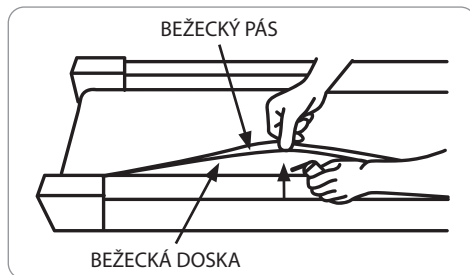
• Odporúčame pravidelne kontrolovať stav dosky.
• Ak zistíte akékoľvek poškodenie, obráťte sa na naše servisné oddelenie.

• **UPOZORNENIE: Všetky opravy by mal vykonávať špecializovaný servisný pracovník.**

• Používajte iba mazivo určené na tento účel! Súčasťou dodávky je jedna fľaštička maziva.

• Pokiaľ na bežecskom pásu cvičíte aspoň jednu hodinu denne, mali by ste pás aj dosku premazávať raz za mesiac, pokiaľ ho používate menej často, stačí tak urobiť raz za tri mesiace. Najlepšie je bežecký pás premazať po každých 30 hodinách používania.

Postup mazania bežecského pásu:



1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.

2. Povoľte samotný pás tak, aby ste mali ľahký prístup k zadným valčekom (je dôležité si zapamätať, koľko otáčok kľúča ste pri povoľovaní pásu vykonali).

3. Použite malé množstvo maziva (max 5 ml) v spreji alebo géle, aby nedošlo k poškodeniu mechanizmu bežecského pásu. Príliš veľké množstvo spôsobí nadmerné preklzavanie pásu a mazivo sa môže usadzovať na motore, čo môže viesť k jeho prehriatiu.

Zaliatie pásu, dosky, motora alebo elektroniky nie je možné reklamovať.

4. Znovu utiahnite pás (otočte kľúčom v opačnom smere presne toľkokrát, kolkokrát ste im otočili pri povoľovaní pásu - v prípade potreby pás nastavte - vycentrujte).

5. Po premazaní bežecký pás nepoužívajte a najskôr ho nechajte niekoľko minút bežať nízkou rýchlosťou (približne 2-3 km/h), aby sa mazivo rozprestrela po celej dĺžke pásu.

Po namazaní pásu týmto spôsobom je bežecký pás pripravený na použitie.



UPOZORNENIE:

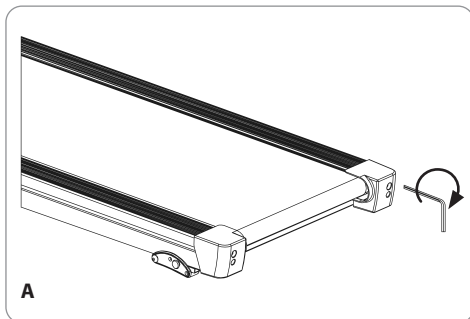
Na nesprávnu či nedostatočnú údržbu o cardio fitness stroje sa nevzťahuje reklamácia!

NASTAVENIE PÁSU

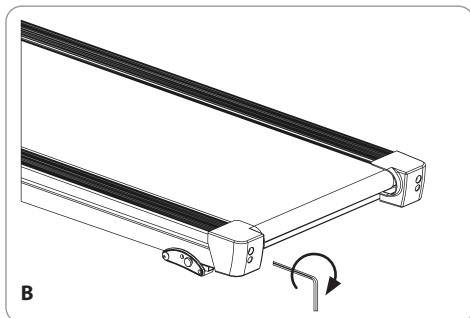
Pokiaľ je pás príliš voľný, bude pri používaní preklzovať. Pokiaľ je pás naopak príliš utiahnutý, bude to mať vplyv na výkon motora a zvýši sa opotrebenie valca a pásu. Správne utiahnutie otestujete tak, že sa budete snažiť pás odtiahnuť od bežeckej dosky smerom nahor. Ideálna vzdialenosť medzi natiahnutým pásom a bežeckou doskou je 5-6 mm.

CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

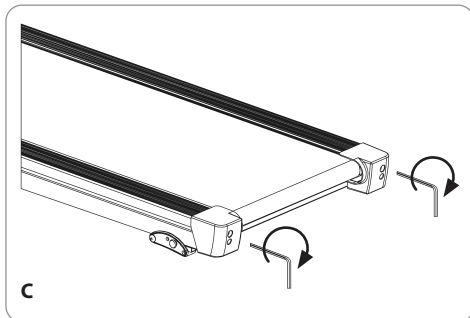
Umiestnite bežecký pás na rovný povrch. Spustite zariadenie rýchlosťou približne 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokiaľ sa bežecký pás vychyluje doprava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustite, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. OBRÁZOK - A



Pokiaľ sa pás bežeckého pásu vychyluje doľava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustite, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. OBRÁZOK - B



Po dlhšom používaní môže dôjsť k uvoľneniu pásu a je potrebné ho nastaviť. Vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte oboma nastavovacími skrutkami o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom bežecký pás spustite a skontrolujte, či je pás vycentrovaný a správne utiahnutý. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás správne nastavený. Dávajte si pozor, aby ste obe skrutky utiahli rovnakou mierou. OBRÁZOK - C



ZISTENIE A ODSTRÁNENIE CHYB

CHYBA	POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE:
E01	1. Káble sú poškodené alebo nesprávne pripojené. 2. Konzola alebo spodná riadiaca jednotka je poškodená.	1. Skontrolujte, či sú horné a dolné káble správne pripojené a či nie sú poškodené. 2. Vymeňte konzolu alebo spodnú riadiacu jednotku.
E04	1. Kábel motora nie je správne pripojený alebo je uhlíková kefa v motore uvoľnená, čo spôsobuje zlé spojenie. 2. Dióda na spodnej riadiacej jednotke má skrat alebo je poškodená. 3. Kritická chyba.	1. Skontrolujte, či je dobre pripojený napájací kábel motora alebo či je dobre zapojená uhlíková kefa v motore. 2. Skontrolujte, či kábel na spodnom ovládacom paneli nie je poškodený alebo prehodený.
E05	Ochrana proti prepätiu alebo nadprúdová ochrana.	1. Skontrolujte, či sa nezvyšil koeficient trenia zariadenia a či je nutné pridať mazivo na zadných valčekoch medzi bežecou doskou a pásom pre zníženie koeficientu trenia. 2. Skontrolujte, či prepätie nie je príliš veľké alebo nepresiahlo prepätie zariadenia.
E07	1. Bezpečnostný kľúč nie je umiestnený v správnej polohe. 2. Mikrospínač je pripojený nesprávne alebo je poškodený.	1. Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč v správnej polohe alebo vložte bezpečnostný kľúč. 2. Skontrolujte, či je magnetický senzor pružiny správne pripojený. 3. Vymeňte mikrospínač.



Výrobca nenesie zodpovednosť za nesprávne použitie bežeckého pásu, a to najmä v prípade:

- poškodenia výrobku v dôsledku nesprávnej údržby a nesprávnej montáže,
- mechanického poškodenia,
- opotrebenie dielov pri bežnom používaní,
- za opravy, ktoré neboli vykonané odborným servisom,
- nesprávne manipulácie alebo nesprávneho skladovania, vystavenie vode či vlhkosti.



Tento symbol znamená, že výrobok nesmie byť likvidovaný so zmiešaným odpadom ani do kontajnerov na triedený odpad, ale musí byť odovzdaný na miesta na to určené, aby bola zaistená ich ekologická recyklácia.






Potenciálnym negatívnym účinkom na životné prostredie a ľudské zdravie, ktoré by mohli byť dôsledkom nesprávnej manipulácie s odpadom z použitých elektronických zariadení, možno predísť, ak je výrobok zlikvidovaný správnym spôsobom.



Obal je recyklovateľný. Vhodný na triedenie.



Balenie obsahuje návod na použitie, ktorý je nutné si pred použitím prečítať.

	Odhadzujte prosím odpadky do koša.
	Zaobchádzajte s výrobkom s opatrnosťou - chráňte pred pádom a upustením. Nehádzajte!
	Krehké - s týmto výrobkom je nutné zaobchádzať opatrne.
	Chráňte pred vlhkosťou a mokrom.
	Nepoužívať zdvihák.

Bežecký pás na domáce použitie - trieda HC
 Návod na obsluhu si môžete stiahnuť aj z našich stránok www.spokey.cz



AUS DEM ORIGINAL ÜBERSETZTE ANLEITUNG



AUFMERKSAMKEIT: Bevor Sie mit einem Programm von Übungen beginnen Konsultieren Sie Ihren Arzt oder einen anderen Mitarbeiter im Gesundheitswesen.
WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nutzung auf.

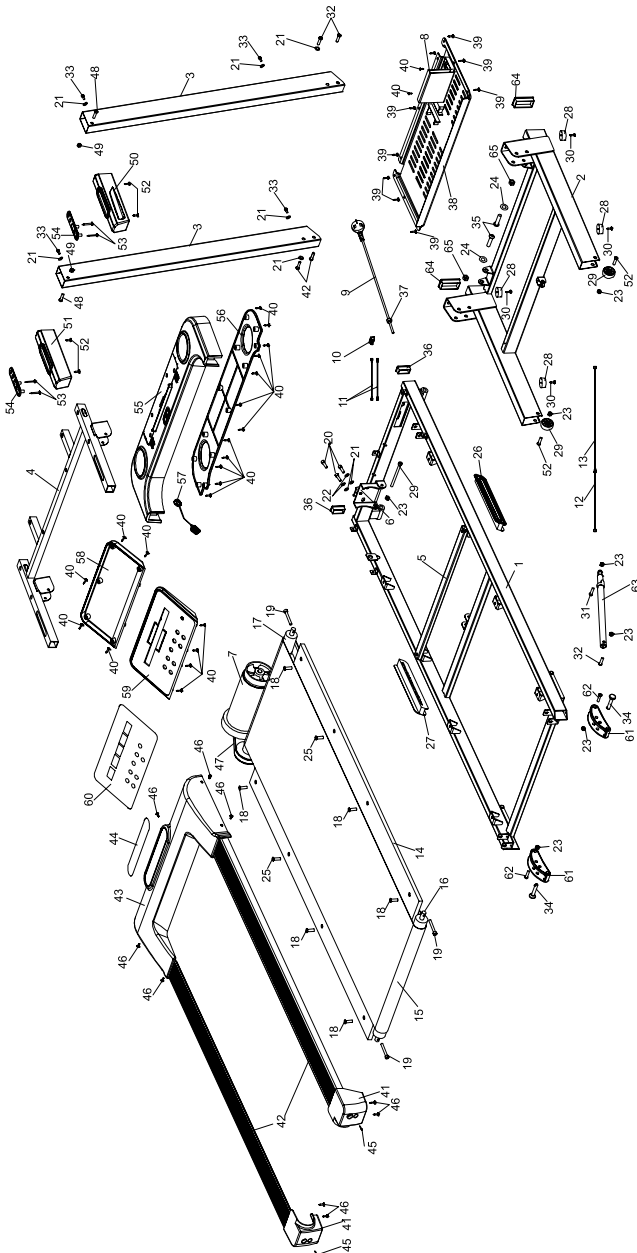
INHALT DER VERPACKUNG

Prüfen Sie vor Beginn der Nutzung, ob alle aufgeführten Elemente in der Verpackung enthalten sind.

1 	2 	3
4 	5 	6
7 	8 	9
10 		

Nr.	BEZEICHNUNG	St.
1.	Laufband	1
2.	Sicherheitsschlüssel	1
3.	Silikonöl, 30 ml	1
4.	Bedienungsanleitung	1
5.	S5-Steckschlüssel	1
6.	S6-Steckschlüssel	1
7.	Schlüssel mit Schraubendreher S13/ S14/S15	1
8.	Innensechskant-Zylinderkopfschraube M8*15	4
9.	Innensechskant-Zylinderkopfschraube M8*45	2
10.	Flache Unterlegscheibe D8	6

ZEICHNUNG DES DEMONTIERTEN GERÄTES



LISTE DER TEILE

Nr.	BEZEICHNUNG	St.
1.	Grundrahmen - Unterbaugruppe	1
2.	Grundrahmen	1
3.	Halterung	2
4.	Konsolenrahmen	1
5.	Verstärkungsrohr	1
6.	Motorrahmen	1
7.	Gleichstrommotor	1
8.	Steuerplatte	1
9.	Netzkabel	1
10.	Einschaltknopf	1
11.	Verbindungskabel	2
12.	Oberes Signalkabel	1
13.	Unteres Signalkabel	1
14.	Laufplatte	1
15.	Laufbandgürtel	1
16.	Hintere Walze	1
17.	Vordere Walze	1
18.	Konische Schraube M6*25	6
19.	Zylinderkopfschraube M6*45	6
20.	Zylinderkopfschraube M8*25	3
21.	Flache Unterlegscheibe D8	9
22.	Federscheibe D8	2
23.	Nylonmutter M8	7
24.	Flache Unterlegscheibe D10	2
25.	Konische Schraube M6*45	6
26.	Rechtes Kissen	1
27.	Linkes Kissen	1
28.	Gummimatte	6
29.	Zylinderkopfschraube M8*110	1
30.	Selbstschneidende Schraube ST4.2*20	4
31.	Senkkopfschraube M8*25	1
32.	Senkkopfschraube M8*45	5
33.	Senkkopfschraube M8*15	4
34.	Stift	2
35.	Senkkopfschraube M10*55	2
36.	Quadratische Blindkappe 20*40	2

Nr.	BEZEICHNUNG	St.
37.	Netzkabelschnalle	1
38.	Untere Motorabdeckung	1
39.	Selbstschneidende Schraube ST4.2*12	9
40.	Selbstschneidende Schraube ST4.2*15	22
41.	Rechte hintere Abdeckung	1
42.	Hintere linke Abdeckung	1
43.	Obere Motorabdeckung	1
44.	Motoretikett	1
45.	Selbstschneidende Schraube ST4.2*19	2
46.	Selbstschneidende Schraube mit Unterlegscheibe ST4.2*19	5
47.	Gürtel	1
48.	Senkkopfschraube M6*45	2
49.	Nylonmutter M6	2
50.	PU-Armlehne, rechts	1
51.	PU-Armlehne, links	1
52.	Selbstschneidende Schraube mit Unterlegscheibe ST4.2 ST4.2*25	4
53.	Selbstschneidende Schraube ST4.2*35	5
54.	Halterung für Herzfrequenzmesser	2
55.	Untere Konsolenabdeckung	1
56.	Obere Konsolenabdeckung	1
57.	Sicherheitsschlüsselschnalle	1
58.	Untere Leiterplattenabdeckung der Konsole	1
59.	Obere Leiterplattenabdeckung der Konsole	1
60.	Membrane-Abdeckung	1
61.	Dreistufige Regelung	2
62.	Senkkopfschraube M8*30	2
63.	Druckzylinder	1
64.	Quadratische Blindkappe 30*60	2
65.	Nylonmutter M10	2

EINFÜHRUNG:

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Um die Sicherheit und den ordnungsgemäßen Gebrauch zu gewährleisten, lesen Sie die Anleitung vor der ersten Verwendung des Produkts und bewahren Sie sie auf, da sie wichtige Informationen enthält.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH:

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Verwendung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen vor Beginn der Verwendung des Produkts genau. Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf, da sie wichtige Informationen enthält.

A. STROMVERSORGUNG



Verwenden sie keine verlängerungskabel und versuchen sie nicht, das mitgelieferte netzkabel in irgendeiner weise zu verändern. Dies kann zu brand- oder stromschlaggefahr oder zu schäden an ihrem computer führen. Das gerät muss ordnungsgemäss geerdet sein.

1. Schließen Sie das Netzkabel erst nach erfolgreicher Beendigung der Montage und Montage der Motorabdeckung an das Stromnetz an!
2. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose mit der entsprechenden Spannung und Frequenz.
3. Es wird empfohlen, das Laufband auf einer speziellen Matte für Fitnessgeräte aufzustellen.
4. Schließen Sie das Netzkabel an einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten) an und schließen Sie den Überspannungsschutz dann an einen geerdeten Stromkreis an. Es dürfen sich keine anderen Geräte im selben Stromkreis befinden.
5. Das Netzkabel darf keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden.
6. Das Netzkabel darf nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Laufbandes, des Hebemechanismus oder der Transporträder liegen.
7. Verwenden Sie in der Nähe des Geräts keine brennbaren Sprays. Funken im Motorbereich können in einer brennbaren Umgebung einen Brand verursachen.
8. Netzkabel und Stecker müssen stets in einwan-

dfreiem Zustand sein. Sollten Sie einen Schaden bemerken, versuchen Sie nicht, ihn selbst zu reparieren und benutzen Sie das Laufband nicht!

Andere als die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten sollten nur von einem autorisierten Servicecenter durchgeführt werden.

9. Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie Teile der Laufbandabdeckung entfernen.

10. GEFAHR - Trennen Sie das Laufband vom Netz, wenn Sie es reinigen oder warten. Dadurch wird die Gefahr eines Stromschlags vermieden.

11. Setzen Sie das Laufband niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Das Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien bestimmt. Es sollte nicht in der Nähe eines Schwimmbades oder einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.

B. ERDUNGSMETHODEN

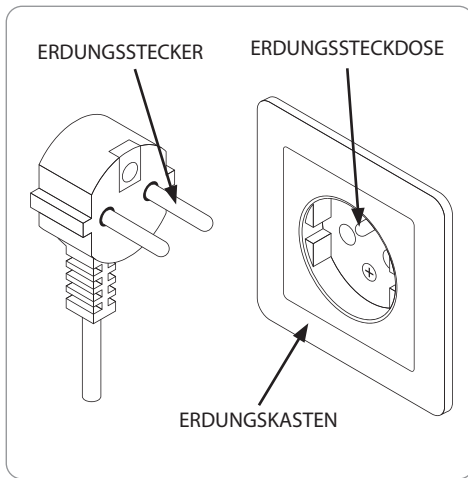
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls stellt die Erdung den Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsdraht und Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.



GEFAHR – Bei unsachgemäßem Anschluss des Erdungsleiters des Geräts besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist, kontaktieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Verändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht. Wenn er nicht in die Steckdose passt, sollte eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installiert werden.

Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem 220-V-Stromkreis konzipiert und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie der in Skizze A in der Abbildung unten dargestellte Stecker aussieht.

Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Verwenden Sie keinen Adapter.



C. SICHERE VERWENDUNG DES GERÄTES



1. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Das Laufband kann nur verwendet werden, wenn es auf einer harten und ebenen Oberfläche steht.
2. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen oder den Teppich und den Laufbandmotor beschädigen kann.
3. Stellen Sie das Laufband so auf, dass der Stecker sichtbar und leicht zugänglich ist.
4. Sorgen Sie für ausreichend Freiraum rund um das Laufband (mindestens 0,6 m, vorzugsweise 1,5 m).
5. Das Laufband ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet. Nach dem Abziehen des Sicherheitsschlüssels stoppt das Band sofort und das Bedienfeld wird ausgeschaltet (Stromausfall). Um das Display wieder einzuschalten, müssen Sie den Sicherheitsschlüssel erneut einstecken.
6. Befestigen Sie aus Sicherheitsgründen vor jeder Übung den Kunststoff-Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung. Im Falle eines Sturzes oder wenn das Laufband aufgrund eines elektronischen Fehlers oder einer versehentlichen Geschwindigkeitserhöhung plötzlich die Geschwindigkeit erhöht, kommt das Laufband automatisch zu einem plötzlichen Stopp, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abgezogen wird.

7. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Laufband richtig gespannt ist.
8. Bevor Sie das Laufband starten, steigen Sie zunächst auf die Seitenplattformen (rechts und links vom Laufband), starten Sie dann das Laufband und steigen Sie nach dem Start auf das Laufband (mit minimaler Geschwindigkeit). So vermeiden Sie Motorschäden.
9. Ändern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche Änderungen zu vermeiden. Änderungen der Laufbandgeschwindigkeit sind nicht sofort sichtbar. Stellen Sie mit den Tasten die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display ein. Das Gerät wird sich schrittweise anpassen.
10. Bevor Sie das Laufband verlassen oder Einstellungen an der Konsole ändern, steigen Sie auf die Seitenplattformen und halten Sie sich immer an den Handläufen fest!
11. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie beim Gehen auf dem Laufband anderen Aktivitäten wie Fernsehen oder Lesen nachgehen. Diese Aktivitäten können ablenkend sein, zu Gleichgewichtsverlust führen und Stürze und Verletzungen verursachen.
12. Werfen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
13. Berühren Sie nicht die beweglichen Teile des Geräts.
14. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Fitness, körperlicher oder geistiger Behinderung oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf einem ähnlichen Gerät haben oder nicht über ausreichende Informationen verfügen und die Bedienungsanleitung nicht gelesen haben Laufband. Diese Personen dürfen nur unter strenger Aufsicht einer autorisierten Person, die für ihre Sicherheit unmittelbar verantwortlich ist, am Gerät trainieren. Unter keinen Umständen sollten Kinder mit dem Gerät spielen.
15. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Es kann Ihnen dabei helfen, Ihre Trainingshäufigkeit, -intensität (Zielherzfrequenz) und -dauer an Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung anzupassen.
16. **ACHTUNG!** Wenn Sie Schmerzen oder Druck in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag oder Kurzatmigkeit verspüren, sich während des Trainings schwach oder unwohl fühlen, **BRECHEN SIE DAS TRAINING SOFORT AB!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.
17. Die Messung Ihrer Herzfrequenz dient nicht der Beurteilung Ihres Gesundheitszustandes. Die He-

rfrequenzerkennung kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, einschließlich der Bewegung des Benutzers. Die Herzfrequenzmessung ist nur eine Orientierungshilfe beim Training.

18. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine lange, weite Kleidung, die im Gerät hängen bleiben könnte. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit Gummisohle. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuß oder nur mit Socken oder Sandalen.

19. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für den Langzeitgebrauch bestimmt.

20. Es wird empfohlen, die Stromversorgung nach 1 Stunde von Laufen für 10 Minuten zu unterbrechen, um eine übermäßige Beanspruchung des Geräts und mögliche daraus resultierende Störungen zu verhindern.

21. Wenn das Laufband nicht verwendet wird, ziehen

Sie immer den Sicherheitsschlüssel ab, drehen Sie alle Knöpfe in die Position AUS und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

22. Das Schmiermittel sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bei versehentlichem Verschlucken oder wenn Fett in die Augen gelangt, mit Wasser ausspülen und einen Arzt aufsuchen.

23. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das äußere Gehäuse Risse oder Brüche aufweist (freiliegende innere Struktur) oder wenn geschweißte Teile gebrochen sind.



HINWEIS:

Wenn die Anweisungen in diesem Handbuch nicht befolgt werden, übernehmen wir keine Verantwortung für Probleme oder Verletzungen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Größe	1430 x 670 x 1190 mm	Geschwindigkeitsbereich	0,8 - 14 km/h
Gürtelgröße (mm)	1200 x 420 mm	Motor (Leistung)	DC 1.5 HP
Stromversorgung	200-220 V	Nennfrequenz	50-60 Hz
Nettogewicht	38 kg	Maximales Gewicht bei Verwendung	100 kg
Anzeige	SPEED, STEPS, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE (GESCHWINDIGKEIT, SCHRITTE, DISTANZ, ZEIT, KALORIE, PULS)		

MONTAGEANLEITUNG



AUFMERKSAMKEIT:

1. SCHLIESSEN SIE DAS STROMKABEL NICHT AN, BEVOR DIE MONTAGE DES GERÄTS ABGESCHLOSSEN IST.

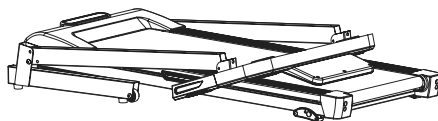
2. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu montieren, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Schäden am Gerät führen.

3. Aufgrund des Gewichts des Laufbandes sollten beim Betrieb entsprechende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.

4. Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.

5. WARNUNG: Achten Sie darauf, die Kabel während der Installation nicht zu beschädigen.

SCHRITT 1

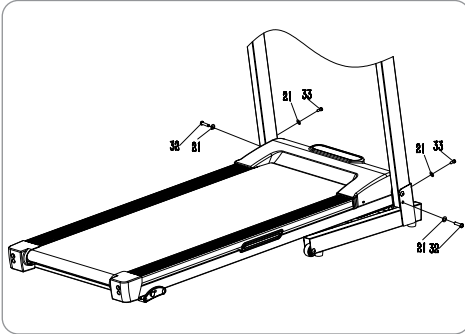


• Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und stellen Sie es auf eine ebene Fläche und ordnen Sie dann die notwendigen Teile neben dem Laufband an.

• Um die bei der Montage verwendeten Teile zu identifizieren, sehen Sie sich bitte die Zeichnungen im Bild an.

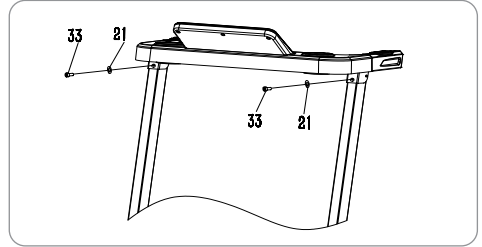
• Werfen Sie die Verpackung nicht weg, bis die Montage abgeschlossen ist.

SCHRITT 2



- Heben Sie die linke und rechte Halterung an, wie im Bild gezeigt.
- Schrauben Sie die Halterungen mit Schrauben (32) und 33) und Unterlegscheiben (21) am Hauptrahmen fest.

SCHRITT 3



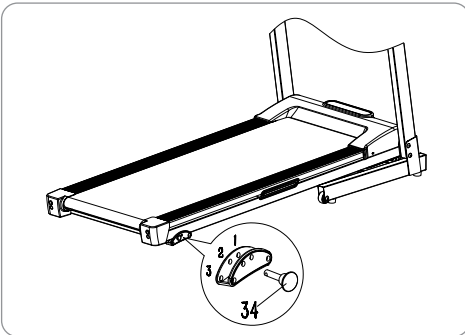
- Schrauben (21) und Unterlegscheiben (33) verwenden, um die Konsole an den linken und rechten Halterungen festzuziehen.



WARNUNG:

Achten Sie darauf, die Kabel während der Installation nicht zu beschädigen.

EINSTELLUNG DES NEIGUNGSNIVEAUS

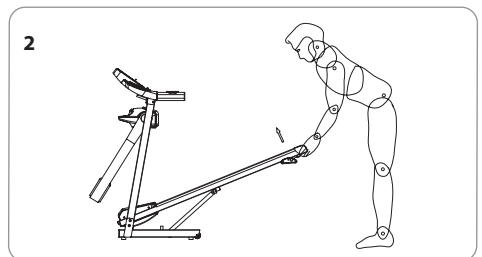
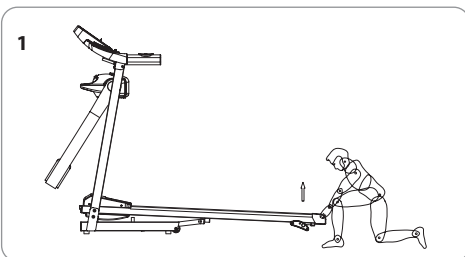


Ziehen Sie den Stift (34) heraus und stecken Sie ihn entsprechend der Anzahl der Positionen 1, 2 und 3 (in der Detailzeichnung dargestellt) wieder ein. Führen Sie diesen Schritt auch auf der linken Seite des Geräts aus und wählen Sie dabei die gleiche Laufbandposition, um das Gleichgewicht des Geräts aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig den Stift (34) verriegeln, um die Neigungseinstellung abzuschließen.

Hinweis: 1 ist die höchste Stufe und 3 die niedrigste Stufe.

ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

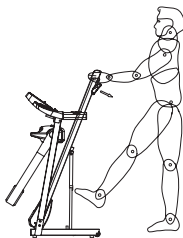


3

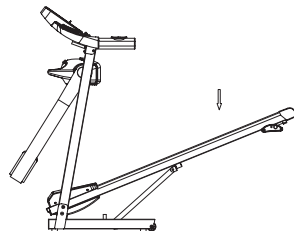


AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

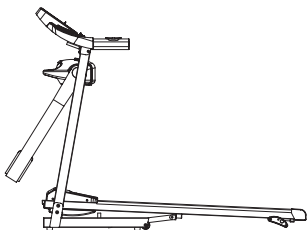
1



2



3



BEWEGEN DES LAUFBANDES

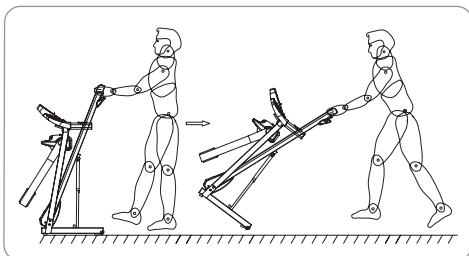


HINWEIS:

Bevor Sie das Laufband bewegen, stellen Sie sicher, dass der Netzschalter auf AUS steht und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, es sei denn, es ist zusammengeklappt und in der verriegelten Position.

Um das Laufband zu bewegen, nachdem es zusammengeklappt und verriegelt ist, kippen Sie das Rohr der Halterung des Laufbands mit Ihrem Fuß, wie in der Abbildung unten gezeigt. Halten Sie den Hauptstrahmen an der Rückseite fest und drücken Sie ihn nach unten. Schieben Sie das Laufband und bewegen Sie es mit den Rollen – wie im Bild unten zu sehen ist.

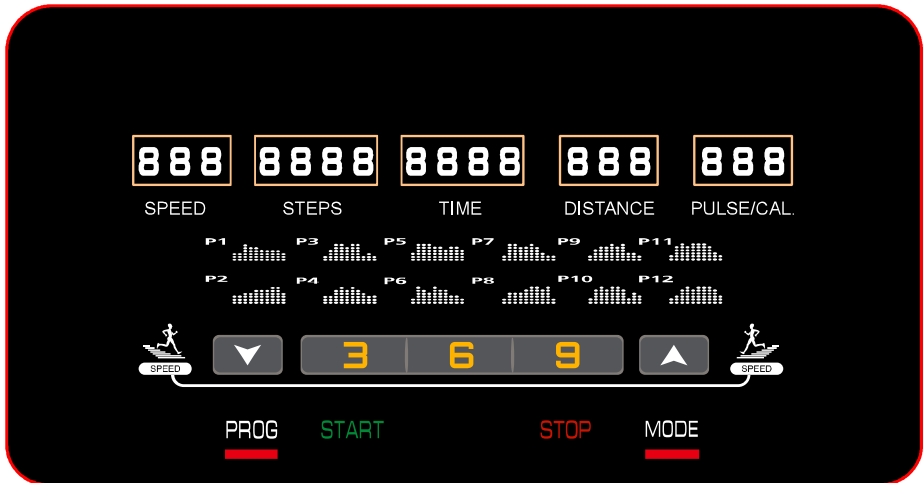
UM VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER POSITIONIEREN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, ACHTEN SIE DARAUF, DASS IHR GRIFF SICHER UND STABIL IST.



AUFBEWAHRUNG

Das Laufband sollte an einem sauberen und trockenen Ort gelagert werden. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht an die Stromversorgung angeschlossen ist.

LEITFADEN FÜR FUNKTIONEN



KONSOLE-DISPLAY, EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN

Der LED-Bildschirm zeigt die folgenden Werte an: SPEED (GESCHWINDIGKEIT), STEPS (SCHRITTE) TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), CALORIE (KALORIE) und PULSE (PULS).

1. Fenster SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Geschwindigkeitsbereich: 0,8 – 14,0 km/h. Wenn der Countdown-Modus gestartet wird, werden „3“, „2“, „1“ angezeigt.

2. Fenster STEPS (SCHRITTE): Zeigt die Gesamtzahl der Schritte an. Schrittbereich: 0000 - 9999.

3. Fenster TIME (ZEIT): Zeigt die gesamte Trainingszeit an. Zeitbereich: 0:00 - 99:59. Wenn die Zeit 99:59 erreicht, beginnt die Zeitzählung erneut; Der Countdown läuft von der eingestellten Zeit bis Null ab. Bei 0:00 stoppt das Laufband langsam. Nach einem vollständigen Stopp geht das Gerät in den Standby-Modus.

4. Fenster DISTANCE (DISTANZ): Distanzbereich: 0,0 - 99,9. Wenn die Distanz 99,9 erreicht, beginnt die Zählung erneut; Der Countdown läuft vom

eingestellten Abstand bis Null ab. Wenn der Countdown 0,0 erreicht, stoppt das Laufband langsam. Nach einem vollständigen Stopp geht das Gerät in den Standby-Modus.

5. Fenster PULSE/KALORIES (PULS/KALORIE):

(1) Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. Herzfrequenzbereich: 50 – 199 Schläge pro Minute. Sobald ein Herzfrequenzsignal erkannt wird, beginnt es zu blinken „♥“. Um den Handherzfrequenzmesser zu verwenden, entfernen Sie zunächst die Folie von den Metallkontakten des Handherzfrequenzmessers. Stellen Sie sich dann auf die seitlichen Plattformen und halten Sie die Metallkontakte mit Ihren Händen fest. Vermeiden Sie es, Ihre Hand während der Messung zu bewegen oder zu bewegen. Sobald Ihr Puls erkannt wurde, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. (Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt für eine offizielle medizinische Lesung).

(2) Zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. Kalorienbereich: 0,0 - 99,0. Wenn die Anzahl der verbrannten Kalorien 99,0 erreicht, beginnt die Zählung erneut; Der Countdown läuft von der eingestellten Kalorienzahl bis Null herunter. Wenn der Countdown 0,0 erreicht, stoppt das Laufband langsam. Nach einem vollständigen

digen Stopp geht das Gerät in den Standby-Modus.



WARNUNG:

Das Herzfrequenzüberwachungssystem ist möglicherweise nicht genau. Übermäßige körperliche Betätigung während des Trainings kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. **Wenn Sie Übelkeit, Engegefühl in der Brust oder Schwindel verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf!**

TASTENFUNKTIONEN

Bitte beachten Sie, dass das Laufband NUR mit eingestecktem Sicherheitsschlüssel betrieben werden kann. Drücken Sie die Tasten nicht zu fest. Sie müssen nicht zu viel Druck ausüben, um sie hineinzudrücken.

1. START (START): Wenn das Gerät eingeschaltet und der Notschlüssel in die Laufbandkonsole gesteckt ist, drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten.

2. STOP (STOP): Während das Laufband läuft, drücken Sie die Taste, um das Gerät anzuhalten und alle Daten zurückzusetzen. Halten Sie nach dem Ausschalten die STOP-Taste gedrückt und die Konsole wechselt in den Ruhemodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole aufzuwecken.

3. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (▲) oder (▼):

a. Um die Geschwindigkeit einzustellen, drücken Sie die SPEED (GESCHWINDIGKEIT) -Taste, bis die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display erscheint.

b. Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern, indem Sie die SPEED (GESCHWINDIGKEIT) -Taste (▲) oder (▼) drücken. Die Geschwindigkeit erhöht oder verringert sich in 0,1 km/h-Schritten. Indem Sie SPEED (▲) oder (▼) eine Sekunde lang gedrückt halten, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit schnell.

4. PROG: Drücken Sie die PROG-Taste, um das Programm P01–P12, Fettmessung und manuellen Modus auszuwählen.

5. MODE (MODUS): Drücken Sie die MODE-Taste, um „15:00“ – Zeit, 1,0 – Distanz und „50,0“ – Kalorien auszuwählen. Drücken Sie dann die Taste (▲) oder (▼), um Zeit, Distanz oder Kalorienzählere einzustellen. Drücken Sie „START“, um das Laufband zu starten.

6. SPEED (GESCHWINDIGKEIT): 3, 6, 9. Diese Tasten dienen zur schnellen Auswahl der automatischen Geschwindigkeit.

7. TASTEN: (▲) oder (▼)

Drücken Sie die Taste, um den vorherigen oder nächsten Titel über Bluetooth zwischen dem Multi-mediaoplayer und dem Laufband auszuwählen.

BETRIEBSMODUS

1. Stecken Sie den Notschlüssel ein und drücken Sie „START“. Das System zählt 3 Sekunden lang herunter und dann ertönt ein Piepton. Das Laufband beginnt dann zu arbeiten. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h. Drücken Sie SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (▲) oder (▼), um die Geschwindigkeit zu erhöhen/verringern. Drücken Sie die SPEED (GESCHWINDIGKEIT) -Taste 3, 6, 9, um die Geschwindigkeit schnell zu ändern.

2. Stecken Sie den Notschlüssel ein und drücken Sie die Taste „MODE“. Es wird Countdown von Zeit beginnen. Im TIME (ZEIT) -Fenster wird die Zahl „15:00“ blinkend angezeigt. Drücken Sie (▲) oder (▼), um den Zeitwert einzustellen. Die Zeit kann im Bereich von 5:00 bis 99:00 Uhr eingestellt werden.

3. Wenn sich die Zeit im Countdown-Modus befindet, drücken Sie „MODE“ und die Distanz beginnt zu zählen. Im DISTANCE [Distanz] -Fenster wird eine blinkende Ziffer „1,00“ angezeigt. Drücken Sie (▲) oder (▼), um den Abstand einzustellen. Der Einstellwert liegt zwischen 0,50 und 99,9.

4. Wenn sich die Distanz im Countdown-Modus befindet, drücken Sie „MODE“ und die verbrannten Kalorien beginnen zu zählen. Im CAL-Fenster wird die blinkende Zahl „50,0“ angezeigt. Drücken Sie (▲) oder (▼), um den gewünschten Wert einzustellen. Der Einstellwert liegt zwischen 10,0 und 990.

5. Nachdem Sie die Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie START und das Laufband startet nach 3 Sekunden. Drücken Sie (▲) oder (▼), um die Geschwindigkeit zu ändern. Drücken Sie STOP, um das Laufband anzuhalten.



WARNUNG:

• Zu Beginn Ihrer Trainingseinheit wird empfohlen, Ihre Geschwindigkeit niedrig zu halten und sich an den Handläufen festzuhalten, bis Sie sich wohl fühlen und mit der Bedienung des Laufbands vertraut sind.

• Befestigen Sie das Sicherheitsschlüsselband immer an Ihrer Kleidung.

• Durch Drücken der STOP-Taste oder Entfernen des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband sofort gestoppt.

Drücken Sie PROG, um die Programme von P01 bis P12 auszuwählen.

Bei Verwendung voreingestellter Programme kann die Geschwindigkeit nicht angepasst werden.

Das ausgewählte Programm von P01 bis P12 wird auf dem LED-Bildschirm angezeigt. Stellen Sie dann die Uhrzeit ein.

Während des Laufs stehen 10 Intervalle zur Verfügung, die Geschwindigkeit ändert sich automatisch. Beachten Sie die linken und rechten Diagramme auf dem Bedienfeld.

EINGEBAUTE PROGRAMME

TIME (ZEIT)		INTERVAL (KILOMETERS)/INTERVAL (KILOMETER)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (GESWINDIGKEIT)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED (GESWINDIGKEIT)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED (GESWINDIGKEIT)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED (GESWINDIGKEIT)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P5	SPEED (GESWINDIGKEIT)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED (GESWINDIGKEIT)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED (GESWINDIGKEIT)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED (GESWINDIGKEIT)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED (GESWINDIGKEIT)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED (GESWINDIGKEIT)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED (GESWINDIGKEIT)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED (GESWINDIGKEIT)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

PROGRAMME – UMFANG

PARAMETEREINSTELLUNGEN	START	ANFANGSEINSTELLUNGEN	EINSTELLBEREICH	ANZEIGEBEREICH
TIME (MINUTE: SECOND) ZEIT (MINUTE:SEKUNDE)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%) NEIGUNG (%)	-	-	-	-
SPEED (GESWINDIGKEIT)	0.8	0.8	0.8 - 14	0.8 - 14
DISTANCE (DISTANZ)	0.00	1.00	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
HANDPULSE (TIMES/MINUTE) HERZFREQUENZ (ZEIT/MINUTE)	-	-	-	50 - 199
CALORIES (THERM) VERBRANNT KALORIEN (WÄRMEEINHEIT)	0.00	50.0	10.0 - 990	0.0 - 990

MESSUNG DES FETTNIVEAUS:

Drücken Sie im Standby-Modus kontinuierlich die PROG-Taste, um Anteil von Fettgewebe in Organismus abzuschätzen; Im Geschwindigkeitsfenster wird „FAT“ („FETT“) angezeigt. Drücken Sie „MODE“, um den Parameter auszuwählen:

F1-SEX (GESCHLECHT),

F2-AGE (ALTER),

F3-HEIGHT(GRÖSSE),

F4 WEIGHT (GEWICHT),

drücken Sie ▲/▼, um die Daten anzupassen. Nach Abschluss der Einstellungen erscheint die Taste F5 im Fenster. Halten Sie die Herzfrequenzsensoren mit beiden Händen fest und Sie erfahren, ob Ihre Größe und Ihr Gewicht angemessen sind.

Der geeignete Gehalt von FAT (FETT) liegt je nach Geschlecht zwischen 20 und 25. Liegt der Körperfettgehalt unter 19, deutet dies auf Untergewicht hin. Liegt der Körperfettanteil zwischen 25 und 29, spricht man von Übergewicht, bei über 30 von Fettleibigkeit. Dies ist ein Referenzwert, siehe unten. (Die Daten dienen nur zu Informationszwecken und nicht für medizinische Zwecke).

F1	GESCHLECHT	01 MANN	02 FRAU
F2	ALTER	10 - 99	
F3	GRÖSSE	100 - 200	
F4	GEWICHT	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Untergewicht
	FAT	= (20---25)	Normalgewicht
	FAT	= (25---29)	Übergewicht
	FAT	≥30	Fettleibigkeit

ECO-MODUS:

Im Standby-Modus wechselt das Laufband nach 10 Minuten in den ECO-Modus, wenn Sie das Laufband nicht verwenden. Während dieser Zeit erscheinen keine Informationen auf dem Display-Bildschirm. Um den Standby-Modus zu verlassen, drücken Sie eine beliebige Taste auf dem LED-Bildschirm.

SICHERHEITSSCHLÜSSELFUNKTION:

Der Notschlüssel wurde so konzipiert, um die Funktion von Not-Aus-Mechanismus auszuführen. Aus diesem Grund ist es äußerst wichtig, dass das Sicherheitsschlüsselband bei der Nutzung des Laufbands immer an Ihrer Kleidung befestigt ist. Wenn Sie den Schlüssel vom Sensor abziehen, stoppt das Laufband sofort, es ertönt ein Signalton und auf dem Display erscheint „E07“. Der Lüfter läuft möglicherweise weiter, das Laufband stoppt jedoch. Um Ihr Gerät neu zu starten, stecken Sie Ihren Sicherheitsschlüssel ein.



WICHTIG:

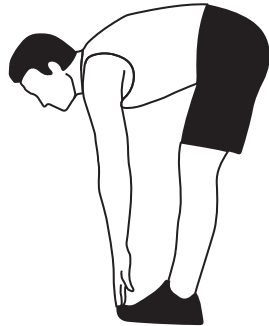
Die meisten Aktivitäten stehen im Zusammenhang mit der Inspektion und Änderung der Ausrüstung sollte von einem Fachmann durchgeführt werden.

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

Es ist eine gute Idee, Ihre Muskeln aufzuwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie die ersten 5 bis 10 Minuten mit Aufwärmen verbringen. Führen Sie dann die in der Abbildung gezeigten Dehnübungen durch - machen Sie fünf Wiederholungen für jedes Bein für 10 Sekunden oder länger.

Vorwärtsbeugen: Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).

1



Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

2



Achillessehnen-Dehnung: Lehnen Sie sich mit den Handflächen an eine Wand, strecken Sie ein Bein nach hinten und halten Sie es gerade. Die Fersen stehen auf dem Boden und sind zur Wand gerichtet. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

3



Dehnung des Quadrizepsmuskels im Oberschenkel:

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und fassen Sie mit der linken Hand den linken Fußknöchel. Ziehen Sie ihn zum Gesäß, bis Sie eine Spannung im Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

4



Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel):

Setzen Sie sich mit den Füßen an den Fußsohlen zusammen, die Knie sind nach außen gerichtet. Ziehen Sie die Füße in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 5).

5



TRAINING AUF DEM LAUFBAND

AUFWÄRMPHASE:

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder sich nicht in bester gesundheitlicher Verfassung befinden und dies Ihre erste körperliche Betätigung ist, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Spezialisten.

Bevor Sie das Laufband benutzen, sollten Sie lernen, wie man es bedient, wie man es startet, wie man es anhält, wie man die Geschwindigkeit einstellt usw.; stellen Sie sich dann nicht auf das Gerät. Danach können Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenplattformen und halten Sie sich mit beiden Händen am Handlauf fest. Behalten Sie eine niedrige Geschwindigkeit von etwa 1,0-2,0 km/h bei; wenn Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie anfangen zu laufen und die Geschwindigkeit auf 3 km/h erhöhen. Behalten Sie die Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und halten Sie dann das Gerät an.

ÜBUNGSPHASE:

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie erfahren, wie Sie Ihre Geschwindigkeit einstellen können. Gehen Sie etwa 1 km mit gleichbleibender Geschwindigkeit und notieren Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen, etwa 15-25 Minuten. Wenn Sie mit 3 km/h laufen, brauchen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Wenn Sie sich mit einer konstanten Geschwindigkeit wohl-

fühlen, können Sie diese erhöhen, und nach 30 Minuten können Sie ein intensiveres Training durchführen. Erhöhen Sie Ihr Tempo in dieser Phase nicht zu schnell.

INTENSITÄT DER ÜBUNG:

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit 1,0-2,0 km/h auf, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 3,0 km/h, marschieren Sie 2 Minuten lang, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 4,0 km/h und marschieren Sie weitere 2 Minuten. Erhöhen Sie dann Ihre Geschwindigkeit nach jeweils 2 Minuten um 0,5 km/h. Trainieren Sie mit Blick auf Ihr Wohlbefinden.

KALORIENVERBRENNUNG - DIE EFFEKTIVSTE ART:

Aufwärmen für 5 Minuten bei einer Geschwindigkeit: 3,0 km/h, dann erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit langsam alle 2 Minuten um 0,5 km/h, bis Sie eine konstante Geschwindigkeit erreicht haben, die Ihnen 45 Minuten lang zusagt. Zum Schluss sollten Sie Ihre Geschwindigkeit über 4 Minuten langsam reduzieren.

HÄUFIGKEIT DER ÜBUNGEN:

Trainingszyklus: 3-5 Mal/Woche, 15-60 Minuten/ Training. Stellen Sie einen professionellen Trainingsplan auf.

Sie können die Intensität des Laufens steuern, indem Sie die Geschwindigkeit des Laufbands anpassen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Fachleute werden Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen, der Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand angemessen ist, und das Tempo und die Intensität Ihres Trainings zu bestimmen. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft.

Wenn Sie auf einem Laufband trainieren, können Sie eine Standardgeschwindigkeit oder eine Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie unerfahren oder nicht in der Lage sind, eine geeignete Geschwindigkeit zu wählen, befolgen Sie die folgenden Anweisungen:

GESCHWINDIGKEIT:	NIVEAU:
1,0-3,0 km/h	für Anfänger
3,0-4,5 km/h	ruhiges, nicht intensives Training
4,5-6,0 km/h	Standard-Gangart
6,0-7,5 km/h	schnelles Gehen
7,5-9,0 km/h	Joggen
9,0-12,0 km/h	durchschnittliche Laufgeschwindigkeit



Hinweis:

Beim Gehen ist es am besten, eine Geschwindigkeit von ≤ 6 km/h einzuhalten. Beim Laufen ist es am besten, die Geschwindigkeit bei ≥ 8 km/h zu halten.

WARTUNGSHINWEISE



WARNUNG:

Trennen Sie das Laufband immer vom Netz, bevor Sie es reinigen oder warten.

REINIGEN DES LAUFBANDES

Vernachlässigen Sie nicht die regelmäßige Wartung, sie verlängert die Lebensdauer des Geräts. Schäden, die durch unzureichende Pflege des Gerätes entstehen, fallen nicht unter die Garantie! Halten Sie Ihr Laufband sauber, indem Sie es regelmäßig absaugen. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile des Decks auf beiden Seiten des Laufbands sowie die Seitenplattformen zu reinigen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um zu verhindern, dass sich Fremdkörper unter dem Laufband ansammeln.

- **Reinigen Sie das Laufband, den Konsolenrahmen und die Laufbandoberfläche** einmal pro Woche mit einem feuchten, weichen Tuch. Denken Sie auch daran, den Staub unter dem Laufband zu entfernen. Verwenden Sie keine Papiertücher – diese sind rau und können die zu reinigenden Oberflächen beschädigen.
- Der Bereich unter der Motorabdeckung des Laufbandes sollte regelmäßig jeden Monat von Staub und Schmutz gereinigt werden. Wenn Sie Haustiere zu Hause haben, sollten Sie es häufiger reinigen.

Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

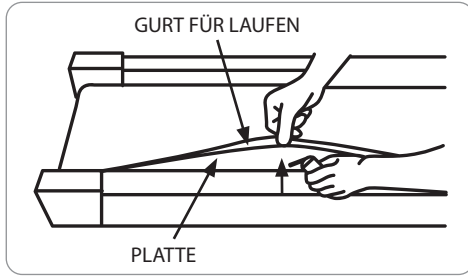
1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Schrauben Sie die Motorabdeckung von allen Seiten ab.
3. Verwenden Sie Druckluft oder eine Bürste mit weichen Borsten, um Staub und andere Verunreinigungen aufzunehmen.
4. Anschließend saugen Sie den Schmutz sehr vorsichtig mit einem Staubsauger ab.
5. Nachdem Sie das Gerät im Motorraum gereinigt haben, schrauben Sie die Motorabdeckung wieder fest.

SCHMIERUNG DES LAUFRIEMENS UND DER PLATTE

- Das Laufband und das Deck sind bereits vorgeschmiert. Die Reibung zwischen dem Band und der Plattform kann eine wichtige Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer des Laufbandes spielen und eine regelmäßige Schmierung ist erforderlich. Es ist ratsam, den Zustand des Tischblattes regelmäßig zu überprüfen.
- Es wird empfohlen, den Zustand der Arbeitsplatte regelmäßig zu überprüfen.
- Sollten Sie einen Schaden bemerken, wenden Sie sich an unseren Service.
- **WARNUNG: Alle Reparaturen sollten von einem Fachmann durchgeführt werden.**

- Verwenden Sie nur dafür vorgesehenes Fett! Im Satz ist eine Flasche Silikonöl enthalten.
- Wenn Sie mindestens eine Stunde am Tag auf dem Laufband trainieren, sollten Sie das Laufband einmal im Monat schmieren, bei seltenerer Nutzung reicht einmal alle drei Monate. Am besten schmieren Sie das Laufband alle 30 Stunden.

Anleitung zur Laufbandschmierung:



1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Lösen Sie das Laufband selbst, damit Sie einfachen Zugang zu den hinteren Rollen haben (es ist wichtig, sich daran zu erinnern, wie viele Umdrehungen des Schraubenschlüssels beim Lösen des Laufbandes gemacht wurden).

3. Verwenden Sie eine kleine Menge Gleitmittel (maximal 5 ml) oder Sprühgel, um eine Beschädigung des Laufbandmechanismus zu vermeiden. Zu viel führt zu übermäßigem Rutsch von Gürtel und Fett kann sich am Motor ablagern, was zu einer Überhitzung führt. Eine Überflutung des Riemens, der Arbeitsplatte, des Motors oder der Elektronik kann nicht reklamiert werden.

4. Spannen Sie den Gürtel wieder fest (drehen Sie den Schlüssel genauso oft in die entgegengesetzte Richtung wie beim Lösen des Gürtels – zentrieren Sie den Gürtel ggf.)

5. Benutzen Sie das Laufband nach dem Schmieren nicht und lassen Sie es zunächst einige Minuten lang mit niedriger Geschwindigkeit (ca. 2-3 km/h) laufen, um das Schmiermittel über die gesamte Länge des Gürtels zu verteilen.

Sobald der Gürtel geschmiert ist, ist das Laufband einsatzbereit.



WARNUNG:

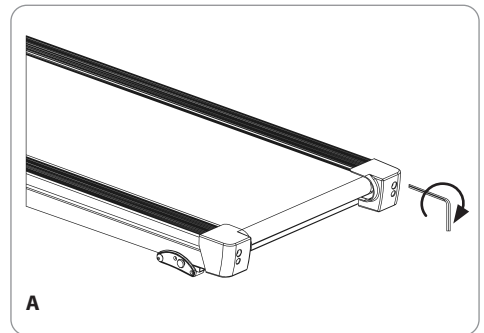
Unsachgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts fällt nicht unter die Garantie!

EINSTELLUNG DES GÜRTELS

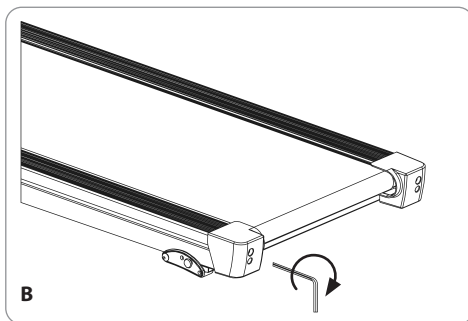
Wenn der Gürtel zu locker ist, verrutscht er während des Gebrauchs; Wenn der Gürtel zu straff ist, beeinträchtigt dies die Motorleistung und erhöht den Abrieb von Rolle und Gürtel. Der Gürtel kann bei entsprechender Spannung ca. 5-6 mm von der Arbeitsplatte wegbewegt werden.

ZENTRIEREN DES LAUFGURTES

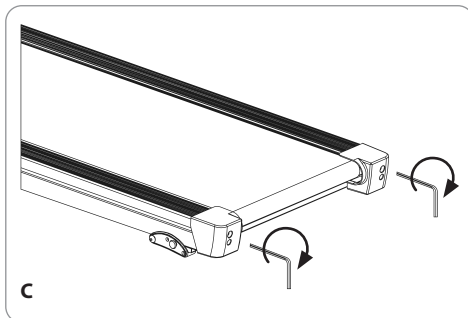
Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie den Betrieb. Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. FOTO - A



Wenn sich das Band des Laufbands nach links bewegt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel ab, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Band des Laufbandes zentriert ist. FOTO - B



Nach längerem Gebrauch kann sich das Band lockern und sollte eingestellt werden. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die linke und rechte Schraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. FOTO - C



FEHLERSUCHE UND -BEHEBUNG

FEHLER:	PROBLEMBESCHREIBUNG	LÖSUNG
E01	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kabel sind beschädigt oder falsch angeschlossen. 2. Konsole oder unterer Controller ist beschädigt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfen Sie, ob die oberen und unteren Kabel richtig angeschlossen und unbeschädigt sind. 2. Ersetzen Sie die Konsole oder den unteren Controller.
E04	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen oder die Kohlebürste im Motor ist locker, was zu einer schlechten Verbindung führt. 2. Die Diode am unteren Controller ist kurzgeschlossen oder beschädigt. 3. Kritischer Fehler. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfen Sie, ob das Netzkabel des Motors richtig angeschlossen ist oder ob die Kohlebürste des Motors richtig angeschlossen ist. 2. Prüfen Sie, ob die Zuleitung am unteren Bedienfeld beschädigt oder ersetzt ist.
E05	Überspannungsschutz oder Überstromschutz.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prüfen Sie, ob sich der Reibungskoeffizient des Geräts erhöht hat und ob zur Reduzierung des Reibungskoeffizienten Schmieröl nachgefüllt werden muss. 2. Prüfen Sie, ob die Last zu groß ist oder die Last des Geräts überschritten hat.
E07	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der Notschlüssel ist nicht in der richtigen Position platziert. 2. Der Mikroschalter ist falsch angeschlossen oder beschädigt. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfen Sie, ob sich der Sicherheitsschlüssel in der richtigen Position befindet. 2. Überprüfen Sie, ob der Magnetfedersensor richtig angeschlossen ist 3. Ersetzen Sie den Mikroschalter.



Der Hersteller übernimmt keine Haftung für unsachgemäßen Gebrauch des Laufbandes, insbesondere:

- Produktschäden infolge unsachgemäßer Wartung und unsachgemäßer Installation,
- mechanischer Schaden,
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch,
- für Reparaturen, die nicht von einem Fachbetrieb durchgeführt wurden,
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Lagerung, Aussetzung zur Wassereinwirkung.

	Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden darf. Nach polnischem Recht ist es unter Androhung einer Geldstrafe verboten, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte mit anderem Abfall zusammenzuwerfen. Mögliche negative Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die sich aus dem unsachgemäßen Umgang mit dem Abfall gebrauchter elektronischer Geräte ergeben könnten, können vermieden werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß entsorgt wird.
	Die Verpackung kann recycelt werden. Geeignet für Mülltrennung.
	Die Verpackung enthält eine Bedienungsanleitung, die vor dem Gebrauch gelesen werden sollte.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die verbrauchte Verpackung entsorgt werden muss.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket vor dem Sturz besonders geschützt werden soll.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket zerbrechliche bzw. empfindliche Gegenstände enthält.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die Verpackung vor Feuchtigkeit geschützt werden soll.
	Aufzug nicht benutzen.

Laufband für den Heimgebrauch - HC-Klasse

Die Anleitungen können auf der Website

www.spokey.pl heruntergeladen werden.



Poland

Spokey Sp. z o.o.
al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel.: +48 32 317 20 00
www.spokey.pl / www.spokey.com
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.
Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek
tel.: +420 731 157 912
www.spokey.cz
spokey@spokey.cz