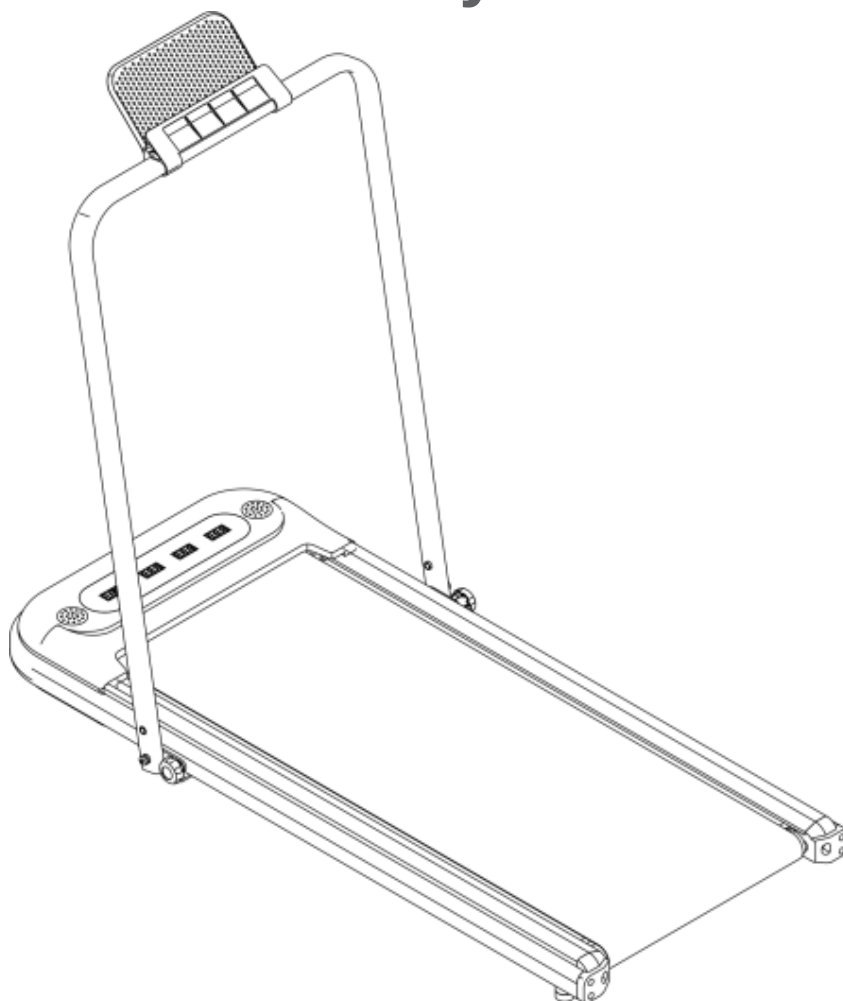




ELECTRIC TREADMILL EASYRUN 200

Uživatelský návod



Čeština

POZNÁMKA:

Před instalací a provozem si prosím pečlivě přečtěte tento návod k obsluze a uschovejte jej manuál pro budoucí použití.

VAROVÁNÍ A BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

1. Ujistěte se, že jste si pozorně přečetli příručku, než se pokusíte sestavit nebo použít Power elektrický běžecký pás.
 2. Elektrický běžecký pás musí být umístěn na pevném rovném povrchu.
 3. Elektrický běžecký pás Power Electric je určen pouze pro vnitřní použití. Nesmí se používat venku.
 4. Neumísťujte elektrický běžecký pás na koberec, protože pod ním musí cirkulovat vzduch.
 5. Při používání běžeckého pásu vždy noste správné oblečení. Nenoste volné nebo dlouhé oblečení, protože se může zachytit do pohybuujícího se pásu.
 6. Vždy se ujistěte, že nosíte správnou nohu.
 7. Než začnete běžecký pás používat, nestoupejte na něj. Položte nohy na obě strany pásu běžeckého pásu a jakmile se motor spustí, nastupte na běžecký pás. Nešlapejte na pás, pokud běží běžecký pás plnou rychlostí.
 8. Nedovolte dětem nebo domácím zvířatům pobývat v blízkosti běžeckého pásu, když je v provozu.
 9. Děti a starší osoby by měly běžecký pás používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
 10. Pokud běžecký pás nepoužíváte, vždy jej odpojte od hlavního napájení.
 11. Po použití běžecký pás pravidelně čistěte. Odstraňte veškerý prach a pot z rukojetí a běžeckého pásu. K čištění běžeckého pásu použijte lehkou směs mýdlové vody. **NIKDY NEPOUŽÍVEJTE HRUBÝ ČISTICÍ PROSTŘEDEK.**
 12. Pokud se běžecký pás delší dobu nepoužívá, složte jej a uložte na čistém suchém místě.
 13. Pokud je jakákoliv část elektrického kabelu nebo zástrčky uvolněná nebo opotřebovaná, běžecký pás nepoužívejte a nechte problém zkontrolovat kvalifikovaným elektrikářem.
 14. Běžecký pás není hračka a není určen pro použití osobami (včetně dětí) s jakýmkoli fyzickým nebo duševním onemocněním. Běžecký pás by neměla používat žádná osoba, která si nepřečetla a neporozuměla návodu.
 15. Pokud měl uživatel nějaké předchozí zdravotní potíže, měl by se před použitím poradit s lékařem. Varování!
- Zařízení nelze přemísťovat bez vytažení napájecího kabelu.

Nářadí

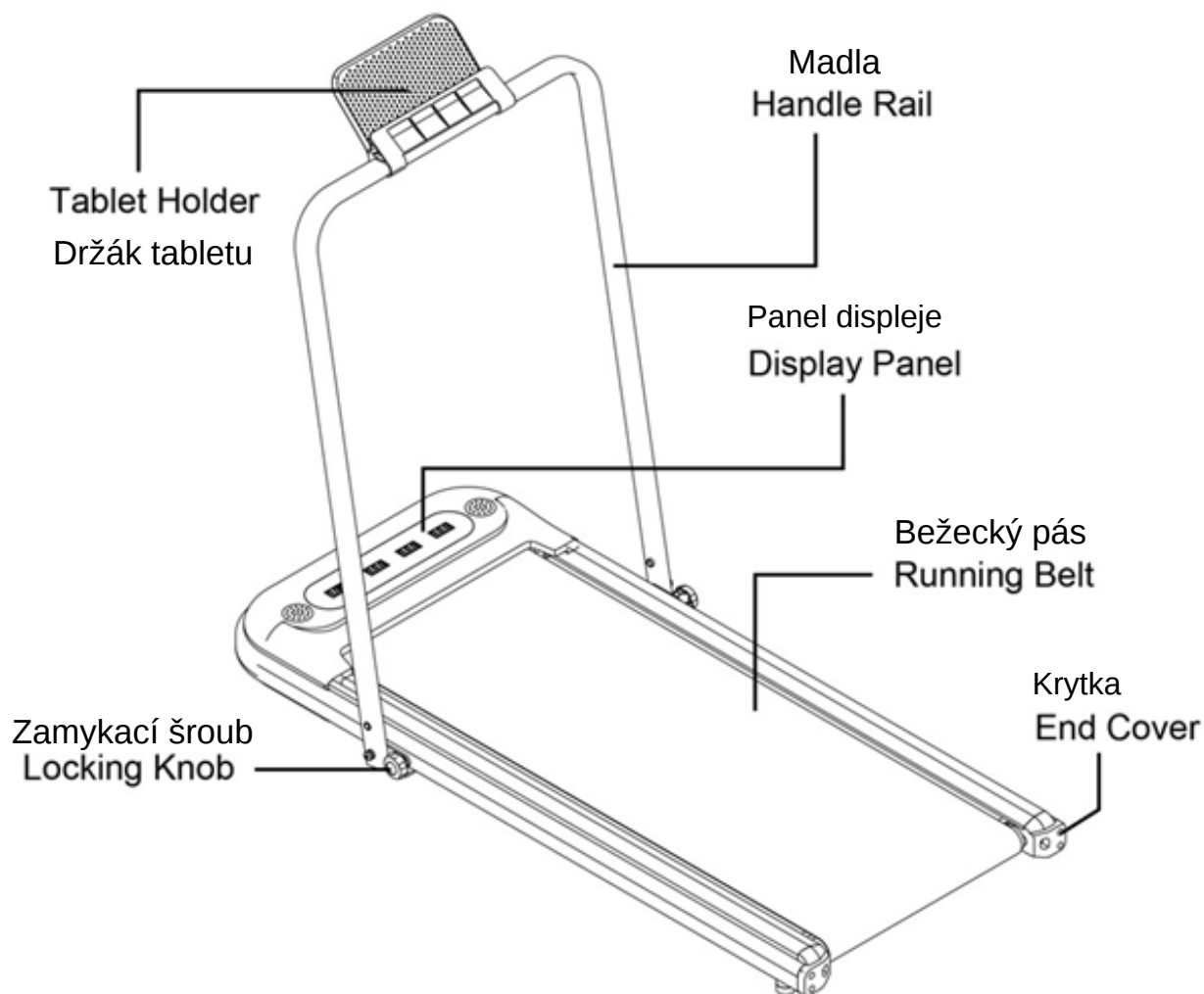
Držák tabletu



Zamykací šrouby

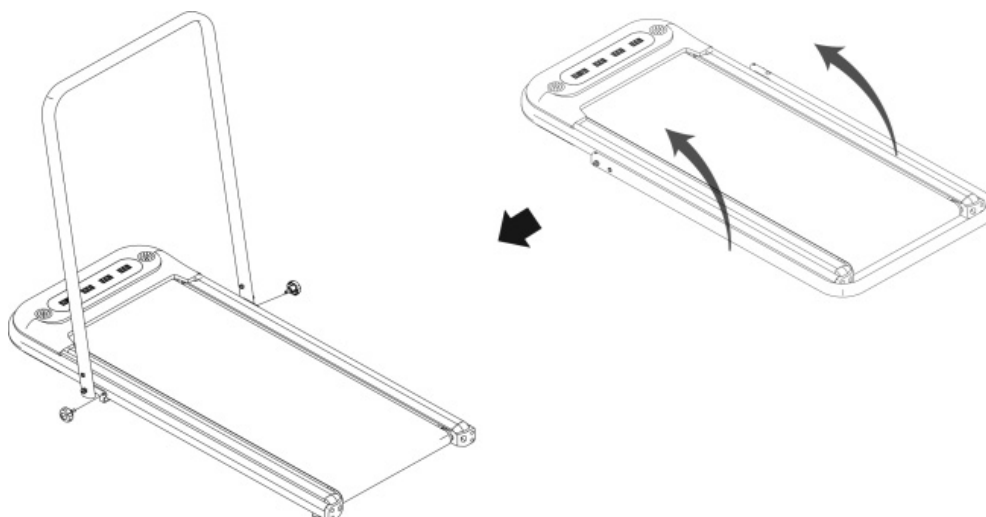


Imbusový klíč



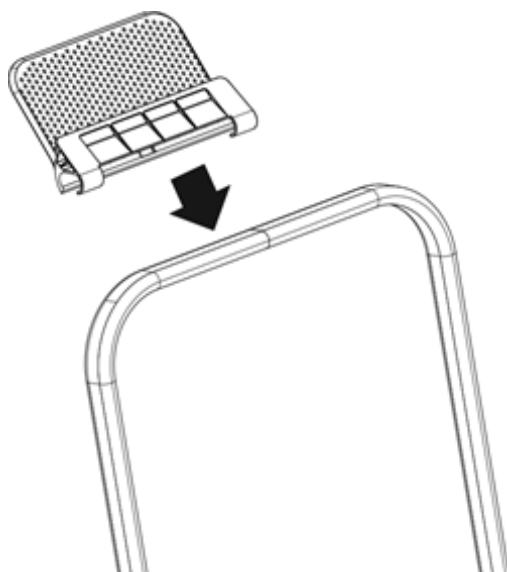
Montážní instrukce

Krok 1:
Zvedněte madla trenažéru a zajistěte zamykacími kolíky.



Krok 2:

Připevněte držák tabletu na madla.

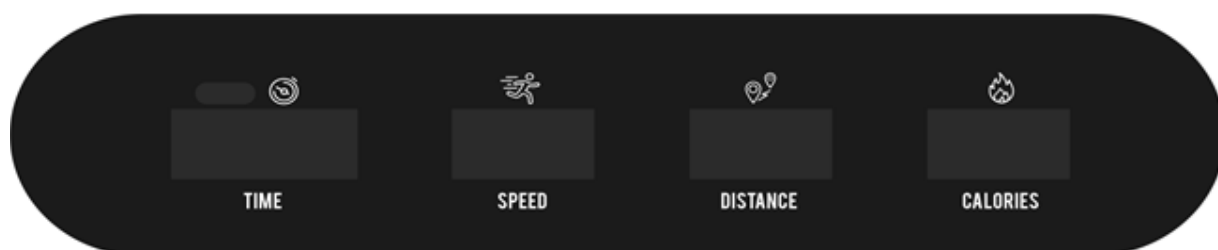


O držák tabletu se neopírejte vahou těla, není k tomu uzpůsoben.



Zapněte Bluetooth na svém smart zařízení a vyhledejte název trenažéru "BTMP3" a spárujte je. Pokud jsou zařízení spárovaná, můžete přehrávat hudbu, zastavit ji, měnit hlasitost apod.

Ovládací panel



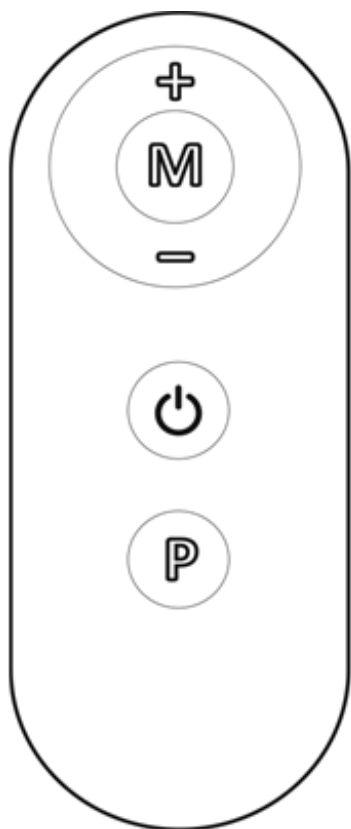
Funkce displeje:

TIME (čas): Zobrazuje dobu cvičení v minutách a vteřinách

SPEED (rychlost): Zobrazuje aktuální rychlost, nejnižší je 1.0 KPH a nejvyšší 10.0 KPH.

DISTANCE (vzdálenost): Zobrazuje vzdálenost uběhnutou během cvičení

CALORIES (kalorie): Zobrazuje kalorie spálené během cvičení



Funkce tlačítek:

Stisknutím tlačítka START/STOP pro okamžité spuštění tréninku.

Stiskněte tlačítko pro výběr režimu přednastaveného tréninkového programu (P01-P06) před tréninkem.

Stiskněte tlačítko MODE pro výběr různých funkcí (čas nebo vzdálenost) pro nastavení cílů cvičení v režimu manuálního programu.

Stisknutím tlačítka upravíte rychlost směrem nahoru.

Stisknutím tlačítka upravíte rychlost směrem dolů.

Mazání

Mazivo pod běžeckým pásem zajistí vynikající výkon a prodlouží jeho životnost. Po prvních 25 hodinách používání (nebo 2-3 měsících) naneste trochu lubrikantu a opakujte každých 50 hodin používání (nebo 5-8 měsíců).

Jak zkontrolovat správné mazání běžícího pásu

Zvedněte jednu stranu běžeckého pásu a nahmatejte horní povrch běžecké plošiny.

Pokud je povrch kluzký na dotek, není nutné žádné další mazání.

Pokud je povrch suchý na dotek, naneste trochu lubrikantu.

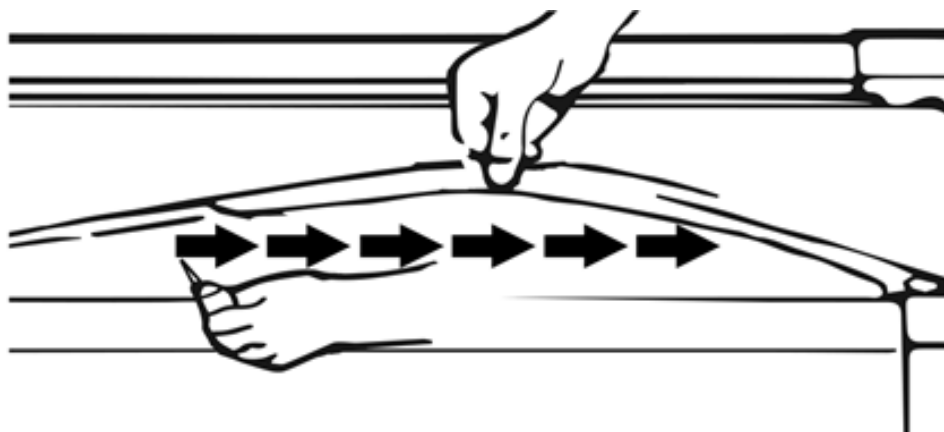
Jak aplikovat lubrikant

Zvedněte jednu stranu běžeckého pásu.

Nalijte trochu maziva pod střed běžeckého pásu na horní plochu běžecké plošiny.

Běhejte na běžeckém pásu při nízké rychlosti po dobu 3 až 5 minut, aby se mazivo rovnoměrně rozprostřelo.

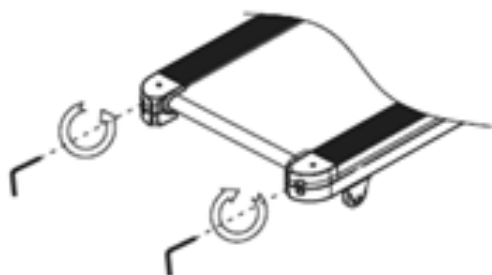
POZNÁMKA: NEPŘEmazávejte běžeckou plošinu. Jakékoli přebytečné mazivo, které vytéká, je třeba setřít.



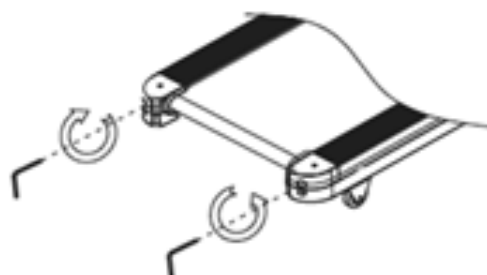
Lubrikant 1 ks

Nastavení běžeckého pásu

1. Běžně se stává, že se běžecký pás po určitém čase používání posune mimo střed a je potřeba jej vycentrovat.
2. Pro nastavení běžeckého pásu použijte šrouby na stranách pásu, tak jak je na obrázku C a D.



PICTURE C



PICTURE D

3. Dávejte pozor, aby se pás nikdy nevychýlil příliš na stranu, mohlo by dojít k jeho poškození.

Péče a údržba, řešení poruch

VAROVÁNÍ: Abyste předešli úrazu elektrickým proudem, vypněte a odpojte běžecký pás před čištěním nebo prováděním běžné údržby.

VAROVÁNÍ: Vždy zkontrolujte součásti jestli nejsou opotřebené, jako například pružina a běžící pás, abyste předešli zranění.

ČIŠTĚNÍ

Po každém cvičení se ujistěte, že je jednotka otřena a odstraněn veškerý pot z jednotky. Běžecký pás lze čistit měkkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem. Nepoužívejte abrazivní prostředky nebo rozpouštědla. Dávejte pozor, aby se na panel displeje nedostala nadměrná vlhkost, protože by to mohlo poškodit jednotku a způsobit úraz elektrickým proudem. Udržujte běžecký pás, zejména počítač, mimo přímé sluneční světlo, aby nedošlo k poškození obrazovky.

SKLADOVÁNÍ

Běžecký pás skladujte v čistém a suchém vnitřním prostředí. Nikdy nenechávejte ani nepoužívejte jednotku venku. Ujistěte se, že hlavní vypínač je vypnutý a napájecí kabel je vytažen ze zásuvky.

PRŮVODCE ODSTRAŇOVÁNÍM PROBLÉMŮ

Problém	Možná příčina	Oprava
Trenažér se nezapne	1. Trenažér není správně připojen 2. Bezpečnostní klíč není vložen správně. 3. Pojistky ve vaší domácnosti vypadly 4. Pojistky trenažéru vypadly.	1. Zapojte napájecí kabel do elektrické zásuvky. 2. Znovu nainstalujte bezpečnostní klíč. 3. Resetujte jistič nebo zavolejte elektrikáře, aby jistič vyměnil. 4. Počkejte 5 minut a poté to zkuste restartujte běžecký pás.
Pás prokluzuje.	Pás není dostatečně napnutý.	Upravte napnutí řemene.

Pás při došlapu chvíli stojí	1. Na běžeckou plošinu není aplikováno dostatečné mazání. 2. Pás je příliš napnutý.	1. Aplikujte mazivo 2. Nastavte pás pomocí šroubů
Pás není vystředěný.	Napnutí femene ani přes zadní válec.	Vycentrujte pás

Rozcvička a protažení

Rozcvička je důležitou součástí každého tréninku. Účelem zahřátí je připravit tělo na cvičení a minimalizovat zranění. Před aerobním cvičením se zahřívejte dvě až pět minut. Rozcvičkou by měl začínat každý trénink, abyste své tělo připravili na namáhavější cvičení zahřátím a protažením svalů, zvýšením krevního oběhu a tepové frekvence a dodáním více kyslíku do svalů.

Protažení se na konci tréninku, opakujte tato cvičení, abyste snížili bolestivost unavených svalů. Účelem protažení je vrátit tělo do klidového stavu na konci každého cvičení. Správné cviky pomalu snižují srdeční frekvenci a umožňují, aby se krev vrátila do srdce.

Otáčení hlavou

Otočte hlavu doprava, měli byste cítit tah na levé straně krku. Potom otočte hlavu dozadu, natáhněte bradu ke stropu a nechte ústa otevřená. Otočte hlavu doleva, pak spusťte hlavu k hrudi.



Zvedání ramen

Zvedněte pravé rameno k uchu. Poté zvedněte levé rameno nahoru, zatímco snižujete pravé rameno.



Zvedání paží

Zvedněte paže vzhůru, dokud nebudou nad hlavou. Natáhněte pravou paži tak daleko ke stropu, jak jen můžete. Opakujte tuto akci s levou paží.



Protažení přední strany steh

Opřete se jednou rukou o zeď, zvedněte jednu nohu a ohněte směrem dozadu. Nohu si přidržujte rukama a protahujte přední stranu stehna. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.

Motýlek

Sedněte si na zem chodidly k sobě a kolena od sebe. Chodidla se snažte přitáhnout co nejvíce směrem k tělu. V pozici vydržte 30-40 vteřin.



Dotkněte se palců

Ze stoje se pomalu předklánějte a snažte se dosáhnout na špičky palců u nohou. Dosáhněte, co nejdál to jde a vydržte v této pozici 15 vteřin. Opakujte 3x.

Protažení steh

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 15 vteřin. Opakujte 3x.



Protažení zadní strany lýtek/achilovky

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu vpřed. Poté posuňte jednu nohu dozadu a zatlačte zpět, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 15 vteřin. Opakujte 3x.

Tréninkové aplikace (APP)

Android



Zwift



IOS



ZWIFT

Stáhněte si, zaregistrujte se a přihlaste se do aplikace Zwift, vstupte na stránku nastavení: na stránce PAIRED DEVICES klikněte na SPUSTIT pro běžecký pás a klikněte na ZDROJ PŘIPOJENÍ, zobrazí se vyskakovací nabídka, vyberte kód Bluetooth, který je stejný jako

kód označený na počítači zařízení a poté vyberte OK, aby bylo provedeno spárování.

Poznámka: Zwift si pamatuje zařízení použitá v předchozí relaci a může se pokusit spárovat tato zařízení, pokud jsou k dispozici. Pokud vidíte spárovaná zařízení, která nechcete používat, můžete je jednoduše zrušit a vybrat jiná zařízení, které chcete spárovat.

Android



Kinomap



IOS



KINOMAP

Stáhněte si, zaregistrujte se a přihlaste se do aplikace Kinomap, vstupte na stránku nastavení: klikněte na VÍCE v pravém rohu, klikněte SPRÁVA ZAŘÍZENÍ, klikněte na + v pravé horní oblasti, vyberte pro běžecký pás;

Poté vyberte značku Bluetooth podle svého výběru, např. Anyrun atd.; Klikněte na obsah pod Interac- APP detekuje nalezené zařízení, vyberte kód Bluetooth, který je stejný jako kód označený na počítači vašeho zařízení, poté klikněte na PŘIDAT NOVÉ ZAŘÍZENÍ, zobrazí se úspěšně přidané zařízení. Aplikace lze stáhnout z App Store pro iOS a z Google Play pro Android.

Android



FIT&SHOW



iOS



FITSHOW

1. Přihlaste se do aplikace pomocí svého telefonního čísla nebo e-mailové schránky.
2. Před otevřením aplikace zapněte funkci „BLUETOOTH“,

poté vyhledejte zařízení v aplikaci a připojte se to dobře.

3. Můžete si vybrat režim, kterým chcete svůj běžecký pás ovládat.
 4. Když běžíte, vaše vzdálenost/rychlost/kalorie/pulz se zobrazí na vašem telefonu.
 5. Pokud zvolíte režim MAP, můžete svou cestu zkontrolovat v telefonu.
 6. Po dokončení cvičení aplikace uloží váš záznam do telefonu.
- Aplikace lze stáhnout z App Store pro iOS a z Google Play pro Android.

Zkontrolujte, zda vaše mobilní zařízení splňuje požadavky na aplikaci.

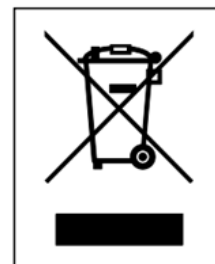
Požadavky každé aplikace jsou uvedeny v Google PlayStore nebo AppStore.

Uvědomte si prosím, že vám nejsme schopni nabídnout kompletní návod k obsluze aplikace v této příručce, protože aplikace bude čas od času aktualizována.

Tento proces může změnit provoz nebo návrh aplikace. Přečtěte si prosím pokyny v konkrétním obchodě pro stahování aplikací nebo nás kontaktujte.

Recyklace

Tento elektronický výrobek by neměl být vyhazován do komunálního odpadu. Z důvodu ochrany životního prostředí by měl být tento produkt recyklován poté, co již není užíván, podle zákona. Kontaktujte prosím autorizované recyklační zařízení, které ve vaší oblasti sbírá tento typ odpadu. Přispějete tím k zachování přírodních zdrojů a zlepšení evropských norem ochrany životního prostředí. Potřebujete-li další informace o správných a bezpečných metodách likvidace odpadu, obraťte se na místní pobočku recyklační organizace nebo na jednotku, u které jste tento produkt zakoupili.



Záruka

Zákaznický servis

FS EUROPE a.s
K Zeleným domkům 1715,
Kunratice (Praha-Kunratice),
148 00 Praha
Tel.: +420 581 601 521