



ELECTRIC TREADMILL LOTTO TEMPO

Uživatelský návod



Čeština

Obsah

1. Popis trenažéru
2. Upozornění
3. Montážní instrukce
4. Počítač
5. Péče a údržba
6. Tréninkový manuál

Popis trenažéru

Gratulujeme k výběru motorizovaného běžeckého pásu. Udělali jste první krok ke zdravějšímu životnímu stylu. Běžecký pás je speciálně navržen tak, aby vyhovoval vašim potřebám. Následují vlastnosti běžeckého pásu.

- Rozmezí rychlosti: 1.0~18 KM/H
- Sklo: 18 úrovní automatického sklonu
- Měření pulsu
- 24 připravených programů
- Bluetooth aplikace (Fitshow/Kinomap/Zwift)
- Bluetooth reproduktor
- Bezdrátové nabíjení
- Voltáž: 220V 50-60 Hz
- Skladné a lehko přemístitelné

Hlavní části



Upozornění

ABYSTE SNÍŽILI RIZIKO ÚRAZU ELEKTRICKÝM PROUDEM, POPÁLENÍ, POŽÁRU NEBO JINÝCH ZRANĚNÍ, PŘEČTĚTE SI NÁSLEDUJÍCÍ PŘED POUŽITÍM TOHOTO BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU SNÍŽTE VAROVÁNÍ A INFORMACE.

- Je odpovědností vlastníka zajistit, aby všichni uživatelé tohoto běžeckého pásu byli informováni o všech varováních a preventivních opatřeních.
- Udržujte domácí zvířata a malé děti v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu.
- Běžecký pás nikdy nespouštějte, když stojíte na běžeckém pásu.
- Běžecký pás je schopen vysokých rychlostí. Abyste se vyhnuli náhlým skokům v rychlosti, upravte rychlost v malých krocích.
- Pravidelně kontrolujte a utahujte všechny části běžeckého trenažéru. Držte ruce mimo všechny pohyblivé části.
- Nikdy nenechávejte běžecký pás bez dozoru, pokud běží. Když pás nepoužíváte, vždy vyjměte bezpečnostní klíč a přesuňte vypínač do polohy „vypnuto“. Umístění a ovládání vypínače najdete na stránce s pokyny ke konzole v této příručce.
- Nikdy nenechávejte běžecký pás zapojený do sítě bez dozoru.
- Při skládání nebo přemísťování běžeckého trenažéru se ujistěte, že je bezpečnostní pojistka zcela zajištěna. Neodstraňujte

kryt motoru, pokud k tomu nedostane pokyn od autorizovaného servisního zástupce. Jiné opravy, než jsou postupy uvedené v této příručce, by měl provádět pouze autorizovaný servisní zástupce.

- Udržujte zástrčku a napájecí kabel mimo dosah horkých povrchů.
- Udržujte všechny elektrické součásti, jako je motor, napájecí kabel a vypínač, mimo dosah vody nebo jiné kapaliny, aby nedošlo k šoku. Nestavte nic na madla, konzolu počítače nebo opasek.

PRO VAŠI VLASTNÍ BEZPEČNOST DODRŽUJTE NÁSLEDUJÍCÍ POKYNY:

- Běžecský pás sestavte a provozujte na pevném rovném povrchu. Udržujte alespoň dva metry volného prostoru po celou dobu kolem běžecského pásu.
- Než začnete, vždy vložte bezpečnostní klíč k vašemu oděvu. Pokud narazíte na problémy a potřebujete rychle zastavit motor, jednoduše zatáhněte za šňůru a uvolněte bezpečnostní klíč z počítače. Chcete-li pokračovat v provozu, jednoduše znovu vložte bezpečnostní klíč do zásuvky.
- Pokud je poškozen napájecí kabel, musí jej vyměnit výrobce nebo jeho servisní zástupce nebo podobně kvalifikované osoby, aby se předešlo nebezpečí.
- Pokud běžecský pás nepoužíváte, vyjměte bezpečnostní klíč a uložte jej na bezpečném místě. Udržujte bezpečnostní klíč mimo dosah dětí.
- Na cvičení si vezměte vhodné oblečení a obuv. Nenoste volné oblečení nebo boty s koženou podrážkou nebo podpatky. Dlouhé vlasy si nezapomeňte svázat dozadu.
- Udržujte veškerý volný oděv a ručníky v dostatečné vzdálenosti od běžecské plochy. Pás se nezastaví okamžitě, pokud předmět se zachytil do válečků nebo pásu. Pokud se nějaký předmět zachytí, okamžitě jednotku vypněte.
- Při nastupování a sestupování z běžecského pásu postupujte opatrně. Kdykoli je to možné, používejte madla. Nastupujte na běžecský pás pouze tehdy, když běží velmi nízkou rychlostí. Nesestupujte z běžecského pásu, když pás se pohybuje.
- Chcete-li se dostat na běžecskou plochu nebo z ní sestoupit, postavte se na skluznici obkročmo tak, že se postavíte na pravou a levou plošinu na každé straně pásu před spuštěním pásu (pro zahájení tréninku) a po jeho zastavení (na konci tréninku).
- Nikdy se nepokoušejte otáčet na běžecském pásu s běžícím pásem. Po celou dobu držte hlavu a tělo směřující dopředu.
- Nikdy nezapínejte běžecský pás, když někdo stojí na běžecké ploše.
- Nikdy nekolébejte běžeckým pásem, nestůjte na madlech nebo konzolách počítače.
- Během cvičení se nepřetěžujte. Pokud se cítíte přetížení, okamžitě přestaňte cvičit. Pokud pocítíte jakoukoli bolest nebo nepohodlí, poraďte se se svým lékařem.
- Nepokoušejte se sami provádět jakýkoli servis na běžecském trenažéru kromě montáže a demontáže údržby popsané v tomto návodu. Běžecský pás je určen pouze pro domácí použití. Pokud by váš běžecský trenažér vyžadoval jiný servis, než jaký je popsán v tomto návodu, podívejte se prosím na informace o zákaznických službách obsažené v této příručce.
- Tento spotřebič není určen pro použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud na ně nedohlíží osoba odpovědná za jejich bezpečnost nebo na ně nemá pokyny ohledně používání spotřebiče. . Děti by měly být pod dohledem, aby bylo zajištěno, že si se spotřebičem nebudou hrát.

Bezpečnost elektriky

Tento motorizovaný běžecský pás musí být uzemněn. Pokud by se rozbil nebo selhal, uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem. Běžecský pás je vybaven napájecím kabelem s vodičem pro uzemnění zařízení a zemnicí zástrčkou. Zástrčka musí být zasunuta do vhodné zásuvky, která je správně nainstalována a uzemněna v souladu se všemi místními předpisy a nařízeními.

Důležité

Nesprávné připojení zemnicího vodiče zařízení může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je běžecský pás správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního technika. Neupravujte zástrčku dodávanou s běžecským pásem. Pokud se do zásuvky nehodí, nechte si vhodnou zásuvku nainstalovat kvalifikovaným technikem.

Ochrana přepětí

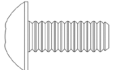
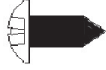
Přestože je tento běžecký pás vybaven vestavěnou přepětovou ochranou, stále doporučujeme externí přepětovou ochranu.

Běžecký pás se automaticky vypne, pokud dojde k nárůstu proudu. Resetovací tlačítko je umístěno ve spodní přední části krytu motoru. Pokud by se měl běžecký pás vypnout, přepněte vypínač do polohy „vypnuto“ a poté stiskněte tlačítko reset. Běžecký pás bude nyní fungovat správně.

Důležité bezpečnostní instrukce

1. Stroj je pro domácí použití
2. Napětí pro stroj je 220V. 50-60Hz
3. Před použitím stroje proveďte 10minutové zahřátí a oblečte si oblečení a obuv, které jsou vhodné pro sport
4. Při nastavování, testování nebo spouštění na motorovém běžeckém trenažéru nestůjte.
5. Při nastupování nebo vystupování ze stroje buďte opatrní. Před spuštěním stroje uchopte řídítka a položte nohy na boční kolejnice (nikoli na běžecký pás). Po spuštění stroje se postavte na pás se strojem pracujícím na nejnižší rychlost. Poté rychlost postupně zvyšujte. Před vystoupením ze stroje snižte v případě nebezpečí rychlost na nejnižší úroveň.
6. Při provozu kdykoli stisknete pojistku, motor přestane fungovat a ovladač vydá varování.
7. Děti by měly být pod dohledem dospělých, když si hrají na stroji nebo vedle něj.
8. Motorový běžecký pás by měl být chráněn před slunečním zářením, vlhkostí a nečistotami. Všechny díly musí být často čištěny.
9. Pokud se stroj delší dobu nepoužívá, nepokládejte na něj žádné předměty ani nestůjte.

Montážní instrukce

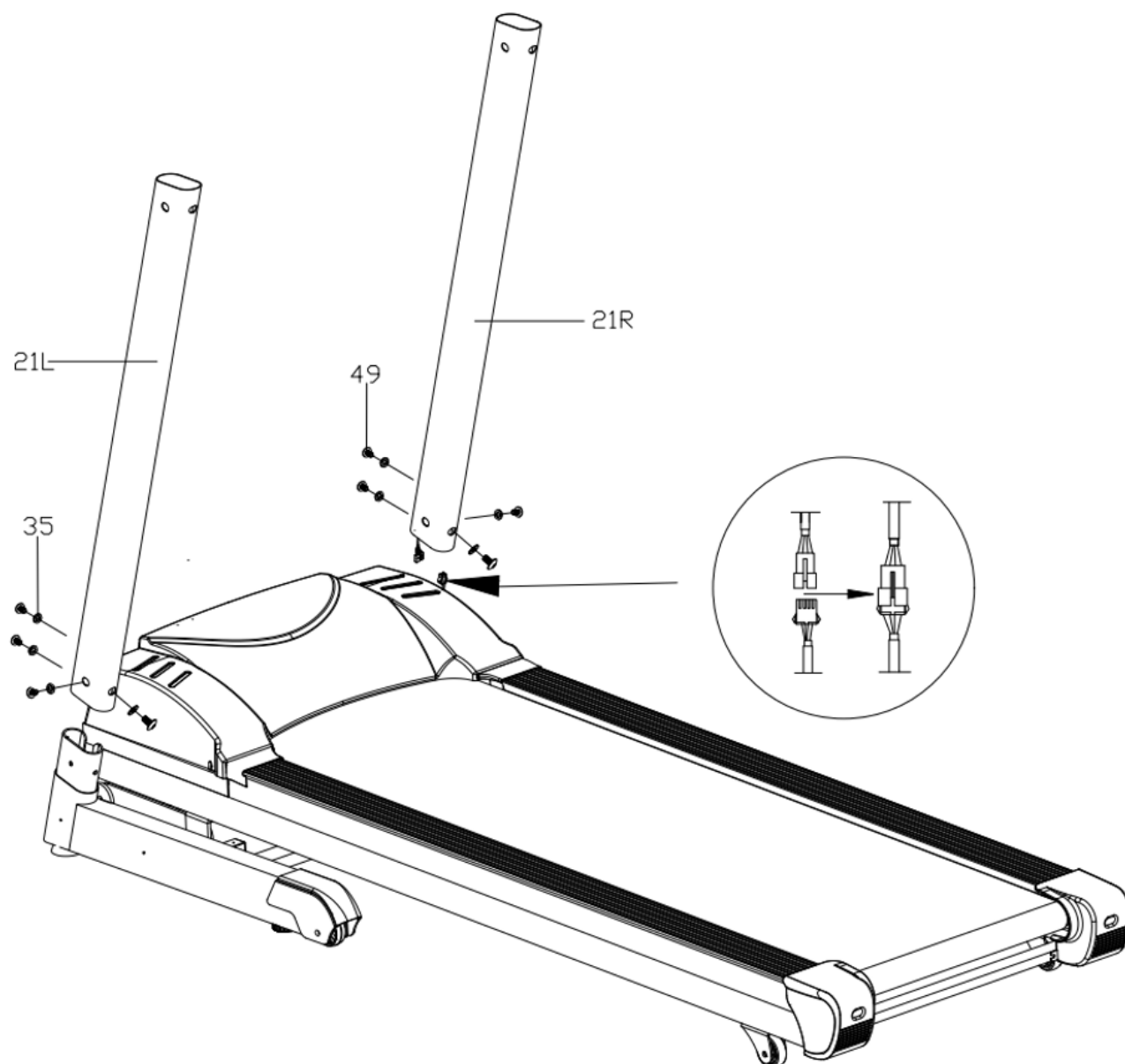
Obsah balení			
Díl # Popis	Množství (ks)	Díl # Popis	Množství (ks)
M8x16 mm. Šroub 	8	Mazací olej 	1
M8x50 mm. Šroub 	4	Bezpečnostní klíč 	1
M8 Podložka (φ16-φ9*T1.6) 	12	Imbus klíč 	1
φ4.2x16mm Šroub 	8		

POZNÁMKA:

1. Výše popsané díly jsou všechny díly, které potřebujete k sestavení tohoto běžeckého pásu. Než začnete sestavovat, zkontrolujte prosím obsah balení, abyste se ujistili, že je vše na místě.
2. V balíčku naleznete nástroje, které vám pomohou sestavit tento běžecký pás snadněji.

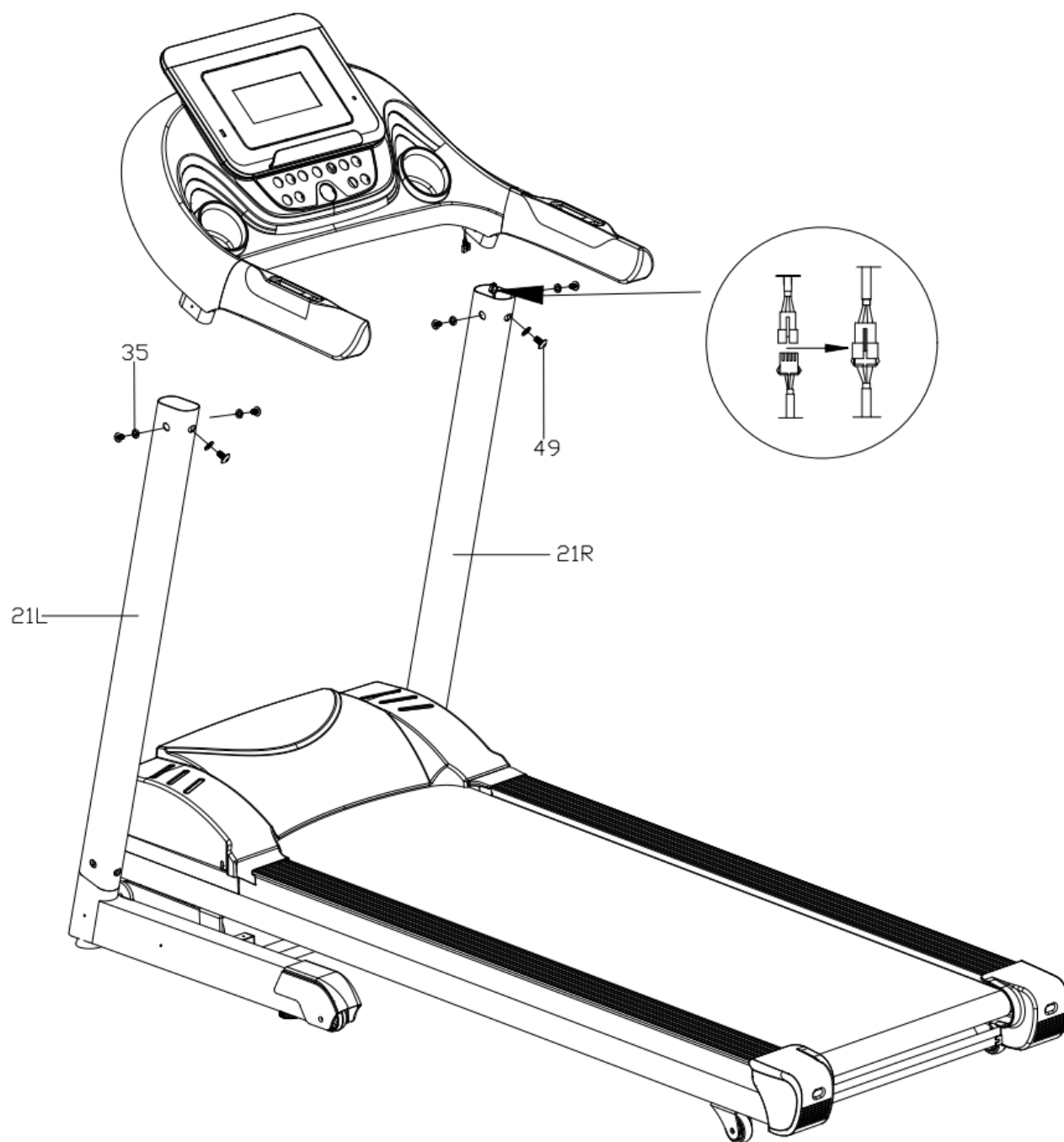
KROK 1

1. Připojte kabely mezi displejem a počítačem
2. Pomocí šroubů M8*15 (č.: 61) a M8x50 (č.: 62) a podložky (č.: 47) připevněte oba sloupky k základnímu rámu.



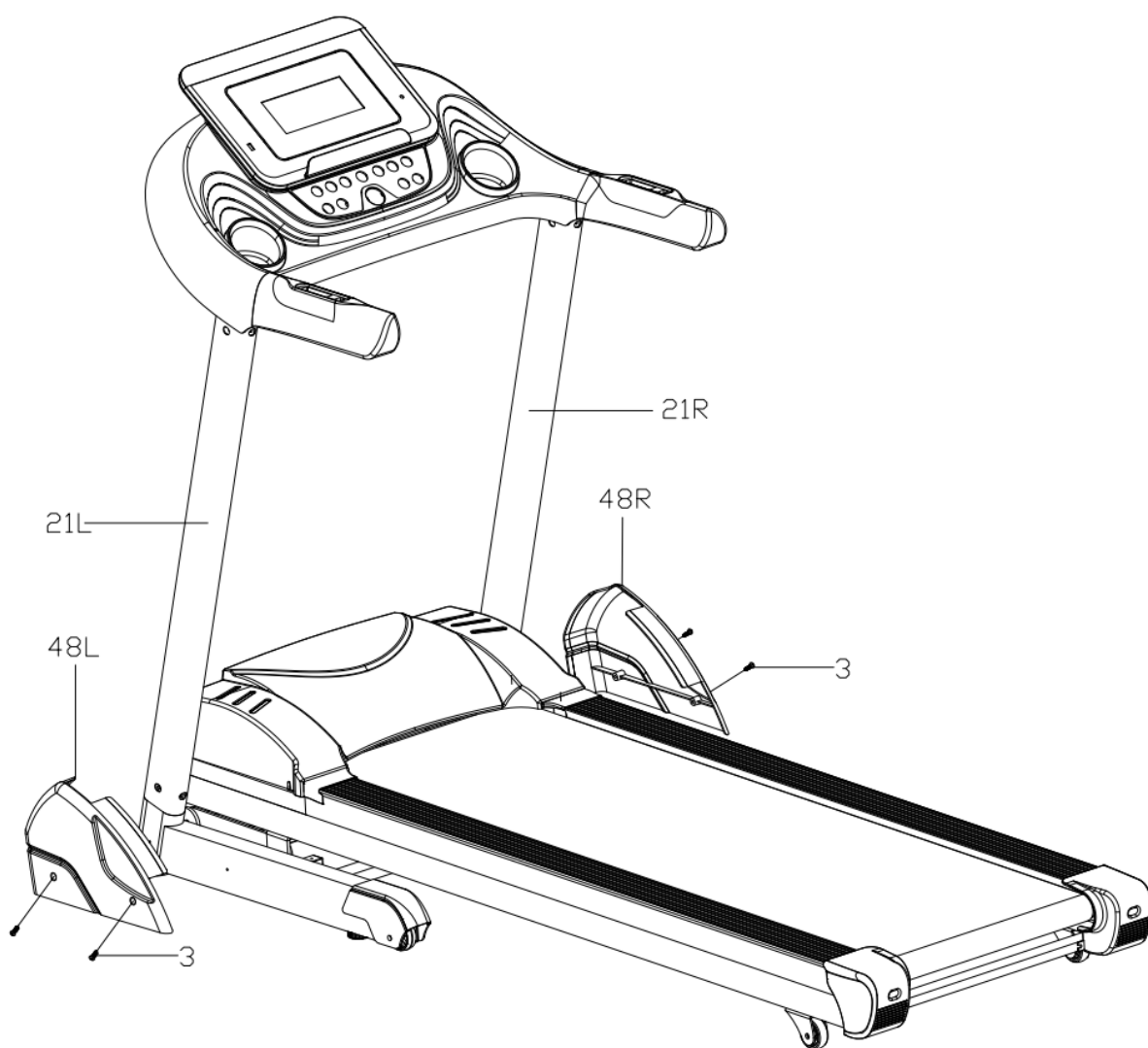
KROK 2

1. Připojte kabely mezi pravý boční sloupkem (33R) a počítačem
2. Pomocí šroubu M8x15 (č.: 61) a ploché podložky (č.: 47) upevněte počítač na horní část svislého sloupku.



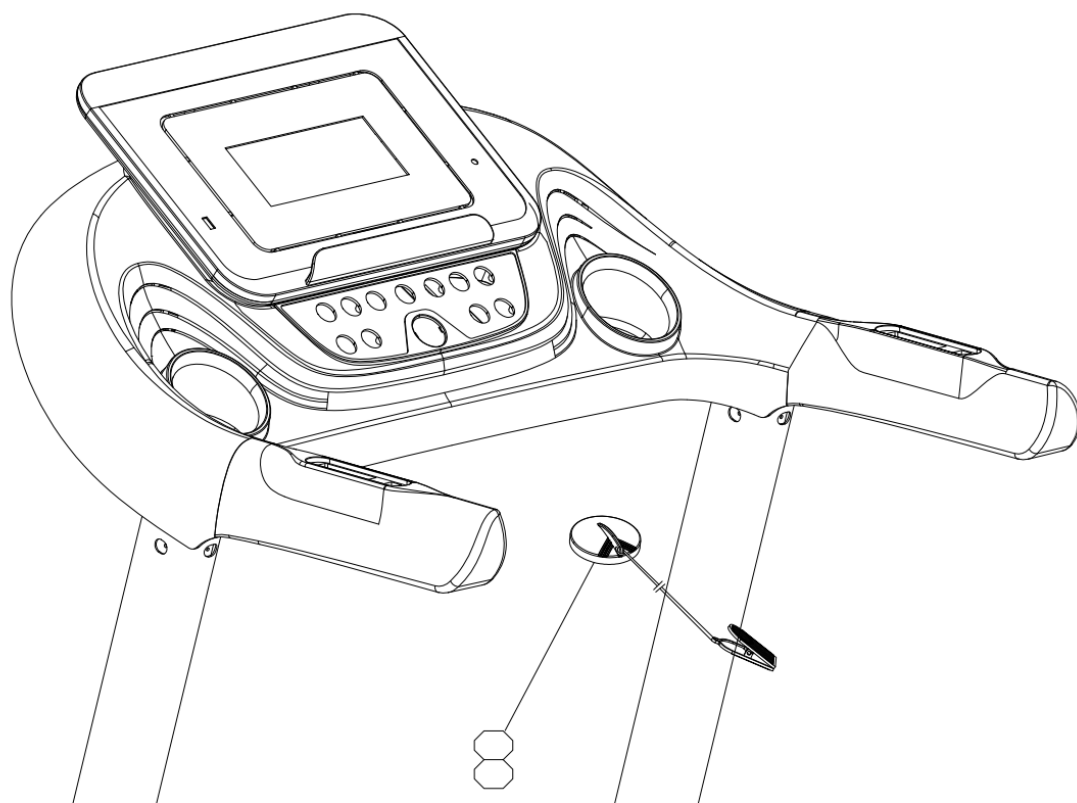
KROK 3

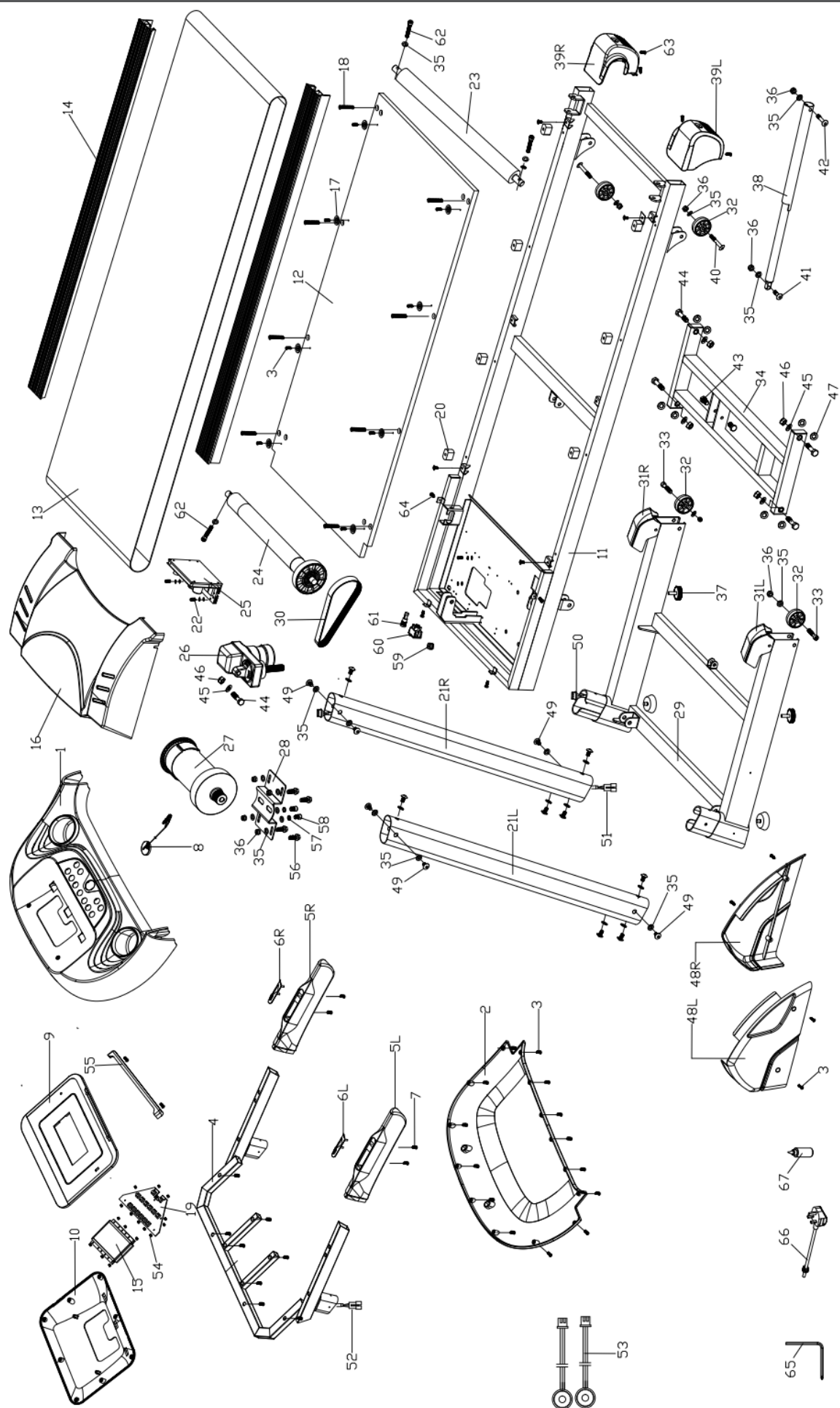
Spojte konektory dohromady. Pomocí šroubu (40) připojte displej k držáku počítače, tak jak je na obrázku.



KROK 4

Vložte bezpečnostní klíč (16) do počítače.







POZOR

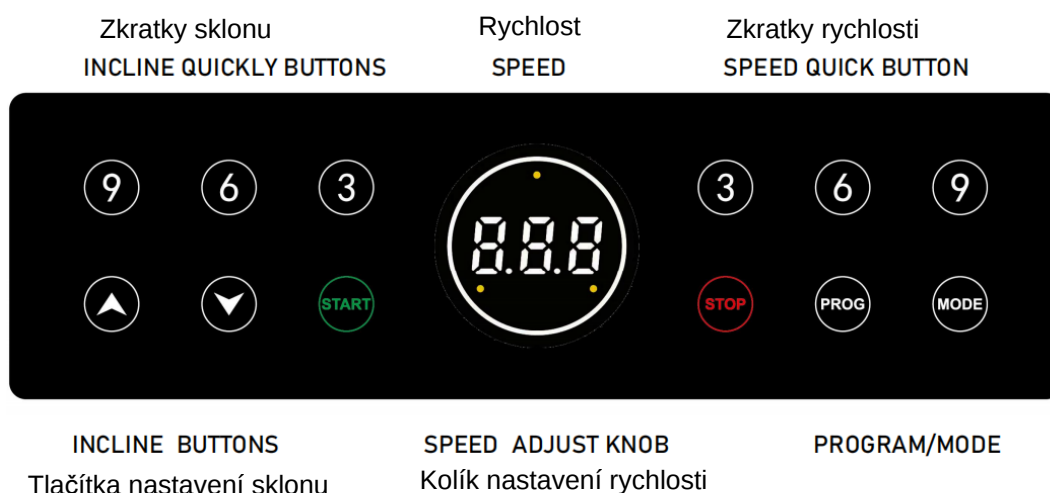
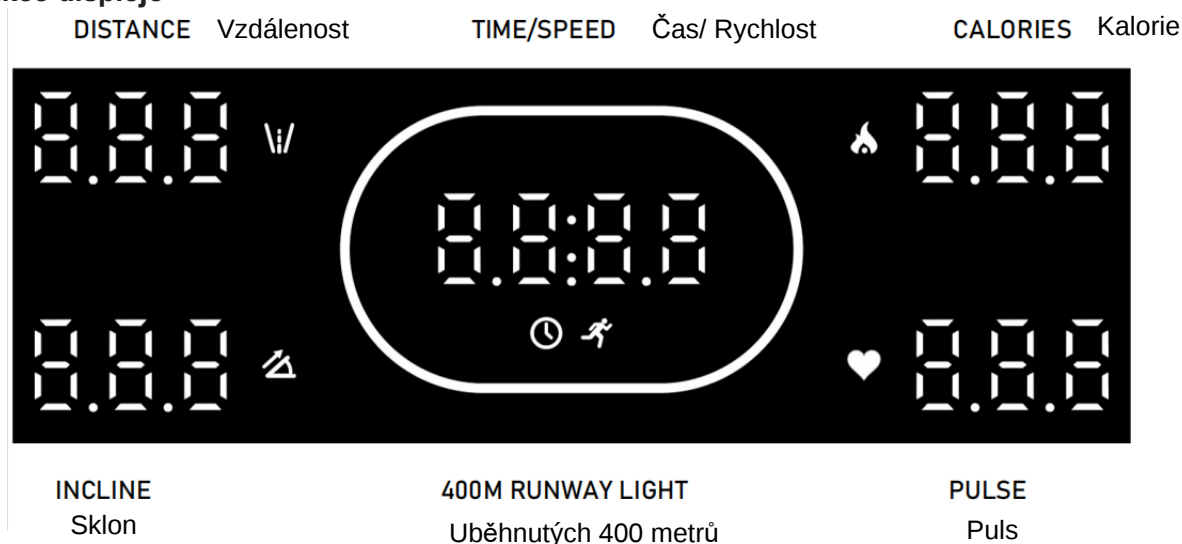
Musíte dokončit kompletní montáž, jak je požadováno výše, a zajistit všechny šrouby. Po kontrole, že je vše v pořádku, proveďte následující operaci. Než začnete běžecký pás používat, přečtěte si pozorně návod

Kusovník:

Č.	Název dílu	Ks	Č.	Název dílu	Ks
1	console cover 1	1	35	Controller board	1
2	console back cover	1	36	base frame	1
3	display cover	1	37	incline frame	1
4	display back cover	1	38	cylinder	1
5	display PCB	1	39	screw $\phi 3 \times 7$	14
6	Handle frame	1	40	screw $\phi 4.2 \times 13$	43
7	hand pulse	2	41	power cable	1
8	handle foam	2	42	Allen key	1
9	button PCB	1	43	side rail fixer	8
10	wireless PCB	1	44	bolt M6*25	8
11	speaker	2	45	screw ST4.2*13	9
12	safety key	1	46	bolt M8*45	3
13	motor cover	1	47	washer $\phi 9 - \phi 16$	23
14	side rail	2	48	nut M8	10
15	running belt	1	49	bolt M8*55	3
16	running deck	1	50	M6 cushion	8
17	motor	1	51	M6 Nut	8
18	motor base	1	52	screw M4.2*25	6
19	incline motor	1	53	bolt M4.2*13	2
20	motor belt	1	54	bolt M10*30	2
21	connect cable up	1	55	bolt M10*45 X6MM	5
22	connect cable middle	1	56	washer $\phi 11 - \phi 21$	5
23	connect cable down	1	57	M10 nut	5
24	silicon oil	1	58	spring washer	4
25	front roller	1	59	bolt M8*20	4
26	connector	1	60	bolt M8*10	2
27	switch	1	61	bolt M8*16	8
28	motor cover fixer	6	62	bolt M8*50	4
29	deck frame	1	63	adjustable foot	4
30	real roller	1	64	bolt M8*50	2
31	real wheel	2	65	moving wheel	2
32	end cap	1	66	bolt M8*30	1
33	upright post(L/R)	2	67	bolt M4*10	2
34	side cover(L/R)	2			

Funkce počítače

1. Funkce displeje



Bezdrátové nabíjení



2. Funkce okének

2.1 „SPEED“: Zobrazení aktuální rychlosti, rozsah rychlosti: 1,0-18,0 km/h.

Při spuštění přednastavených programů se zobrazí „P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3“-FAT.

2.2 „TIME“: Zobrazení času cvičení a rozsah je 0:00-99:59.

2.3 „DISTANCE“: Zobrazí běžeckou vzdálenost a rozsah je 0,00-99,9.

2.4 „CAL“: Zobrazení spálených kalorií a rozsah je 0-999.

2.5 „PULSE“: Zobrazuje aktuální puls ruky a rozsah je 50-200.

2.6 „INCLINE“: Zobrazuje aktuální úroveň sklonu a rozsah je 1-18.

3. Funkce tlačítek:

3.1 „START“: Spustíte stroj; „STOP“: Zastavení stroje.

3.2 „SPEED+/-“: Stisknutím během používání zvýšíte/snížíte 0,1 km/h jedním stiskem; stiskněte déle než 5 sekund a zvyšovat/snižovat rychleji

3.3 „INCLINE +/-“: Stisknutím během používání zvýšíte/snížíte o 1 úroveň; stiskněte déle než 5 sekund a zvyšovat/snižovat rychleji

3.4 MODE: Stiskněte pro odpočítávání času/vzdálenosti/kalorií.

3.5 BLUETOOTH REPRODUKTOR: Propojte telefon a zařízení pomocí Bluetooth.

3.6 Zkratka rychlosti: 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h

3.7 Zkratka sklonu: 3 ÚROVNĚ, 6 ÚROVEŇ, 9 ÚROVEŇ

3.8 PROG: Stiskněte pro výběr programů, které chcete.

3.9 Rotary: Otáčením doprava rychlost zvýšíte, otočením doleva rychlost snížíte.

P01-P24: Přednastavené programy.

HP1-HP2-HP3: Programy srdeční frekvence.

FAT: Test tělesného tuku.

4. Quick Start (rychlý start-manuální režim):

4.1 Zapněte hlavní vypínač a zasuněte bezpečnostní klíč.

4.2 Stiskněte tlačítko „START“ a stroj se spustí do 5 sekund.

4.3 Stiskněte „SPEED +/-“ pro nastavení rychlosti; stiskněte „INC +/-“ pro nastavení sklonu.

5. Přednastavené programy:

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	in-cline	speed	in-cline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6. HRC programy - Programy pro měření srdečního tepu (Tato funkce pouze pro běžecký pás s funkcí HRC)

6.1 Zapněte, stiskněte „PROG“ pro výběr „HR1 nebo HR2 nebo HR3; poté stiskněte „START“ pro pokračování.

„HR1“ – Maximální rychlost je 8,0 km/h, věk 30 let a výchozí tepová frekvence 150.

„HR2“ – maximální rychlost je 9,0 km/h, věk 30 let a výchozí tepová frekvence 160.

„HR3“ – maximální rychlost je 10,0 km/h, věk 30 let a výchozí tepová frekvence 170.

6.2 Stiskněte „MODE“ pro nastavení věku, okno rychlosti ukazuje 30 a stiskněte tlačítko INCLINE pro nastavení vašeho věku. Věkové rozmezí 15-80.

6.3 Po nastavení věku stiskněte tlačítko MODE pro nastavení cílové tepové frekvence. Je to pouze orientační hodnota, můžete zvážit svou tělesnou situaci a zvýšit/snížit ji. Rozsah srdeční frekvence 86-179.

6.4 Po nastavení věku a srdeční frekvence stiskněte tlačítko MODE pro nastavení času. Časové okno ukazuje 10:00, stisknutím tlačítka INCLINE jej zvýšíte/snížíte. Časový rozsah 5-99 minut.

6.5 Stisknutím tlačítka START pokračujte.

6.6 Ve stavu HRC můžete stisknout tlačítko INCLINE pro úpravu rychlosti/sklonu, ale samo se přizpůsobí tak, aby se blížilo vaší cílové tepové frekvenci.

6.7 První 1 minuta je zahřívací, stroj neupraví rychlost/sklon.

Poté systém upraví rychlost pokaždé o 0,5 km/h, aby bylo dosaženo nastaveného cíle tepu.

Když je již spuštěna maximální rychlost a přesto nedosáhnete své cílové tepové frekvence, zvýší se úroveň sklonu, aby vám počítač pomohl.

Když je srdeční frekvence vyšší než váš cíl, systém sníží úroveň sklonu o 1 úroveň/10 sekund na 0 a každých 10 sekund sníží rychlost o 0,5 km/h.

Poznámka: Pro programy HRC je nutné používat bezdrátový hrudní pás.

HP1				HP2				HP3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	lowest	default	highest		lowest	default	highest		lowest	default	highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148

66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7. TĚLESNÝ TUK

7.1 Zapněte a stiskněte „PROG“ pro výběr „FAT“;

7.2 Nastavte parametr, F-1 Pohlaví, F-2 Věk, F-3 Výška, F-4 Hmotnost, F-5 tělesný tuk.

7.3 Stiskněte MODE pro nastavení F-1, 01 znamená MUŽ, 02 znamená ŽENA, stiskněte SPEED pro změnu.

7.4 Stiskněte MODE pro nastavení F-2, stiskněte SPEED pro nastavení vašeho věku.

7.5 Stiskněte MODE pro nastavení F-3, stiskněte SPEED pro nastavení vaší výšky.

7.6 Stiskněte MODE pro nastavení F-4, stiskněte SPEED pro úpravu vaší hmotnosti.

7.7 Stiskněte MODE pro nastavení F-5, položte ruce na kolík srdeční frekvence na řídítkách déle než 8 sekund, F5 zobrazí váš tělesný tuk.

7.8 Norma tělesného tuku, jak je uvedeno níže:

F-1	pohlaví	1-Muž	2-Žena
F-2	věk	10-99	
F-3	výška	100-200	
F-4	hmotnost	20-150	
F-5	TUK	≤19	velmi štíhlý
		=(20---24)	normální
		=(25---29)	nadváha
			obezita

8. Funkce bezpečnostního klíče

Kdykoli vytáhněte bezpečnostní klíč, běžecký pás se okamžitě zastaví.

9. Režim úspory energie.

Pokud stroj nepoužíváte déle než 10 minut, přejde do úsporného režimu, můžete jej restartovat stisknutím libovolného tlačítka.

10. Funkce Bluetooth.

Chcete-li přehrávat hudbu, připojte telefon a zařízení pomocí Bluetooth.

11. APLIKACE FIT SHOW.

1. Naskenujte tento QR kód na svém telefonu a stáhněte si APP „FIT-SHOW“, nebo můžete vyhledat „FIT-SHOW“ ve svém obchodě s aplikacemi.



2. Přihlaste se do aplikace pomocí svého telefonního čísla nebo e-mailové schránky.

3. Před otevřením aplikace zapněte funkci „BLUETOOTH“, pak vyhledejte zařízení v aplikaci a správně jej připojte.

4. Můžete si vybrat režim, kterým chcete svůj běžecký pás ovládat.

5. Když běžíte, vaše vzdálenost/rychlost/kalorie/pulz se zobrazí na vašem telefonu.

6. Pokud zvolíte režim MAP, můžete svou cestu zkontrolovat v telefonu.

7. Po dokončení cvičení aplikace uloží váš záznam do telefonu.

12. Řešení error kódů:

Kód	Problém	Možný důvod	Řešení
E01	Displej nemá signál	Připojení kabelů	Zkontrolujte nebo vyměňte kabely
		Displej je rozbitý	Vyměňte displej
		Ovladač je rozbitý	Vyměňte ovladač
E02	Problém mezi ovladačem a motorem	Kabel motoru se nepřipojuje	Zkontrolujte kabely motoru
		Žádný výstup napětí nebo abnormální napěťový výstup regulátoru	Vyměňte regulátor
		Rozbitý motor	Vyměňte motor
E03	Problém rychlosti	Senzor není správně na motoru	Upravte polohu snímače
		Snímač je poškozený	Vyměňte snímač
		Ovladač je poškozený	Vyměňte ovladač

E04	Přetížení napětí	Vstupní napětí je příliš vysoké	Upravte napětí
		Rozbitý motor	Vyměňte motor
		Ovladač je poškozený	Vyměňte ovladač
E05	Proudové přetížení	Příliš vysoký proud	Upravte proud
		Zablokování motoru	Zkontrolujte, zda je konstrukce v pořádku
		Ovladač je poškozený	Vyměňte ovladač
E06	Nízké napětí	Vstupní napětí je příliš nízké	Zkontrolujte, zda je elektrické vedení v pořádku
		Ovladač je poškozený	Vyměňte ovladač
E07	Bezpečnostní klíč nefunguje správně	Vstupní napětí je příliš nízké	Zkontrolujte, zda je elektrické vedení v pořádku
		Ovladač je poškozený	Vyměňte ovladač
		Bezpečnostní systém je poškozený	Vyměňte počítač

Péče a údržba

5.1 Péče

K čištění běžeckého pásu použijte vysavač. Pokud je pás opravdu znečištěný, použijte mokrý hadřík. Nepoužívejte žádné čisticí prostředky. Při čištění používejte pouze vlhký hadřík a vyhněte se drsným čisticím prostředkům. Zajistěte, aby se do počítače nedostala žádná vlhkost. Součásti, které přicházejí do styku s potem, je třeba čistit pouze vlhkým hadříkem.

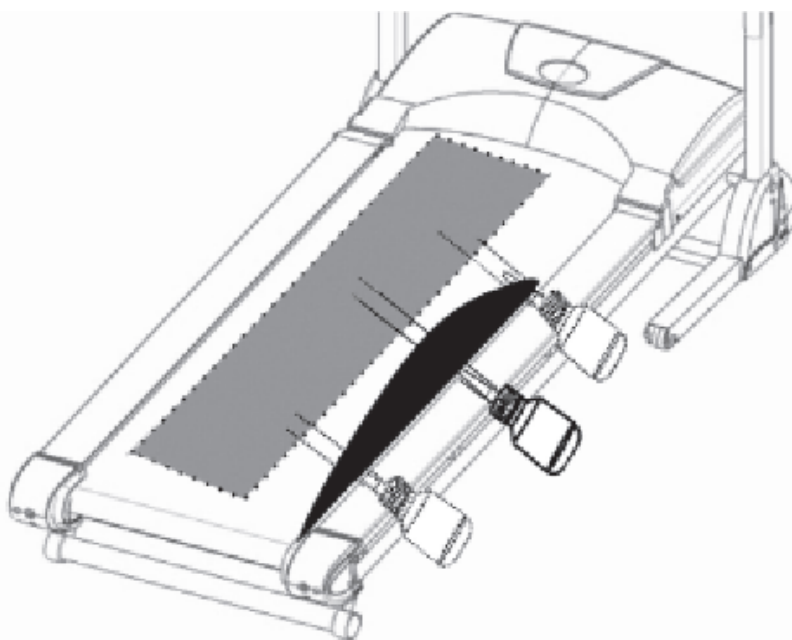
5.2 Mazání

Běžecké pásy byly již předem natřeny „silikonovým olejem“ před opuštěním výrobního závodu. Silikonový olej postupně proniká přes běžecký pás. Tam bude za normálních okolností a není nutné olej znovu retřít.

Pro údržbu běžeckého pásu jsme přibalili malou lahvičku „silikonového oleje“. "Silikon olej" můžete použít, jakmile se zvýší odpor a pás dře o plochu. Chcete-li běžecký pás namazat, použijte silikonový olej s rovnoměrným pohybem natřete ve středu běžecké plošiny. Nechte silikonový olej „působit“ jednu minutu před použitím běžeckého pásu.

Upozornění: Pro toto zařízení používejte pouze maziva „Silikonový olej“.

Kromě toho nepřidávejte žádnou další olejovou složku; jinak se běžecký pás poškodí. Nepřemazávejte vycházkovou desku. Příbytečné mazivo setřete čistým ručníkem.



5.3 Vycentrování běžeckého pásu

Během cvičení jedna noha tlačí na běžecký pás silněji než druhá. Podle toho se pás posune mimo střed. Normálně se pás vystředí automaticky, ale při delším cvičení se může stát, že pás bude mimo střed. V tomto případě postupujte podle následujících pokynů. Na zadním konci běžecké plošiny jsou 2 ks imbusových šroubů, které poslouží pro vystředění pásu. Při centrování nepoužívejte žádné volné oblečení.

- Při každém kroku otočte šroubem s vnitřním šestihranem maximálně o $\frac{1}{4}$ otáčky.
- Jednu stranu natáhněte a druhou uvolněte.

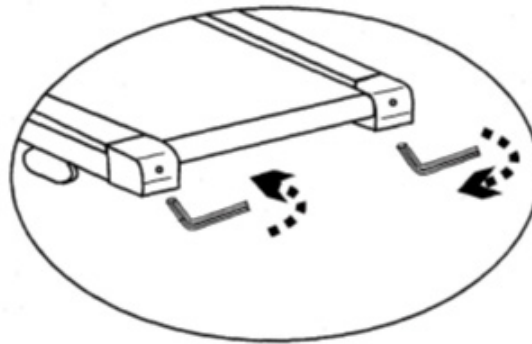
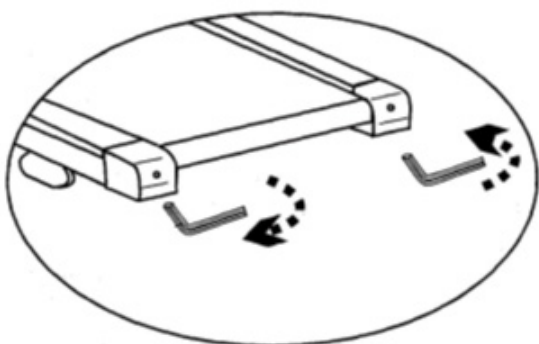
- rychlost pásu musí být 6 km/h, ale ujistěte se, že na pásu nikdo neběží.

Pokud dokončíte centrování, jděte na běžeckém pásu asi 5 minut rychlostí 6 km/h. Pokud běžící pás stále není uprostřed, znovu jej vycentrujte. Dávejte pozor, abyste na řemen příliš netlačili, zkrátila by se tím životnost. Pokud je mezera na levé straně příliš velká, prosím

- otočte levým šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru hodinových ručiček (utáhněte jej)
- otočte pravým šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček (povolte jej)

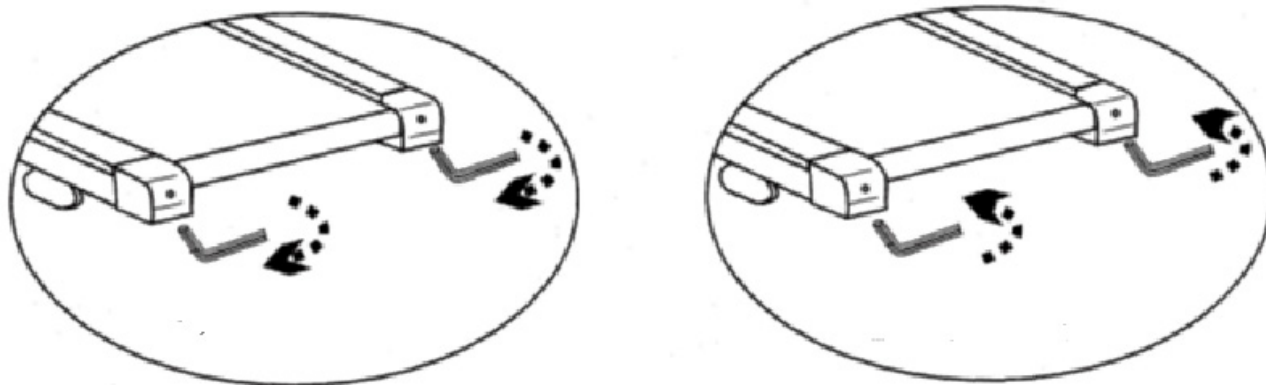
Pokud je mezera na pravé straně příliš velká, prosím

- otočte levým šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky proti směru hodinových ručiček (povolte jej)
- otočte pravým šroubem o $\frac{1}{4}$ otáčky ve směru hodinových ručiček (utáhněte jej)



5.4 Utáhněte řemen

Po delším cvičení se napětí pásu sníží. Dá se to zkontrolovat, když dáte jednu nohu na pás a pás se zastaví. Chcete-li tento problém vyřešit, otočte oba šrouby ve směru hodinových ručiček o $\frac{1}{4}$ zatáčky. Prosím, neotáčejte je více. Pokud pás vybíhá ze středu, upravte jej tak, jak je popsáno výše pro vycentrování pásu.



Tréninkový manuál

Cvičení na rotopedu je ideálním pohybovým tréninkem pro posílení důležitých svalových skupin a kardi-ovaskulárního systému.

Všeobecné poznámky pro školení

- * Nikdy necvičte bezprostředně po jídle.
- * Pokud je to možné, orientujte trénink na tepovou frekvenci.
- * Před zahájením tréninku proveďte zahřátí svalů uvolněním nebo protahováním.
- * Po ukončení tréninku snižte rychlost. Nikdy neukončujte trénink náhle.

6.1 Frekvence tréninku

Pro zlepšení fyzické kondice a dlouhodobé zlepšení kondice doporučujeme cvičit alespoň třikrát týdně. Toto je průměrná tréninková frekvence pro dospělého k dosažení dlouhodobého úspěchu kondice nebo vysokého spalování tuků. Jak se vaše kondice zvyšuje, můžete cvičit i denně. Zvláště důležité je trénovat v pravidelných intervalech.

6.2 Intenzita tréninku

Pečlivě strukturujte svůj trénink. Intenzitu tréninku je třeba zvyšovat postupně, aby nedocházelo k únavovým jevům svalového a pohybového aparátu.

6.3 Trénink zaměřený na srdeční frekvenci

Pro vaši osobní tepovou zónu se doporučuje zvolit rozsah aerobního tréninku. Zvýšení výkonnosti ve vytrvalostním rozsahu je dosahováno především dlouhými tréninkovými jednotkami v aerobním rozsahu. Najděte tuto zónu v cílovém pulzním diagramu nebo se zorientujte v pulzních programech. V tomto aerobním rozsahu byste měli absolvovat 80 % tréninkového času (až 75 % maximálního tepu).

Ve zbývajících 20 % času můžete začlenit špičky zátěže, abyste posunuli svůj aerobní práh nahoru. S výsledným tréninkovým úspěchem můžete později produkovat vyšší výkon při stejném tepu; to znamená zlepšení vaší fyzické kondice. Pokud už máte nějaké zkušenosti v pulzem řízený trénink, můžete přizpůsobit požadovanou pulzní zónu vašemu speciálnímu tréninku plán nebo stav kondice.

Poznámka:

Protože existují osoby, které mají „vysoké“ a „nízké“ pulzy, mohou se jednotlivé optimální pulzní zóny (aerobní zóna, anaerobní zóna) lišit od těch u široké veřejnosti (cílový pulzní diagram). V těchto případech musí být školení konfigurováno podle individuálních zkušeností. Pokud se s tímto fenoménem setkájí začátečníci, je důležité, aby byl před zahájením tréninku konzultován lékař, aby se prověřila zdravotní kapacita pro trénink.

6.4 Kontrola tréninku

Jak z lékařského hlediska, tak z hlediska fyziologie tréninku má největší smysl pulsově řízený trénink a je orientován na individuální maximální puls. Toto pravidlo platí jak pro začátečníky, ambiciózní rekreační sportovce, tak pro profíky. V závislosti na cíli tréninku a výkonnostním stavu se trénuje s konkrétní intenzitou individuálního maximálního tepu (vyjádřeného v procentech). Pro efektivní konfiguraci kardio oběhového tréninku podle sportovně-zdravotních aspektů doporučujeme trénink tepová frekvence 70% - 85% maximálního tepu. Viz následující diagram cílového pulzu. Změřte si tepovou frekvenci v následujících okamžicích:

1. Před tréninkem = klidový puls
2. 10 minut po zahájení tréninku = trénink / pracovní puls
3. Minuta po tréninku = zotavovací puls

Během prvních týdnů se doporučuje cvičit s tepovou frekvencí na spodní hranici tréninkové tepové zóny (přibližně 70 %) nebo nižší.

Během následujících 2 - 4 měsíců trénink postupně zintenzivňujte, dokud nedosáhnete horního konce tréninkové tepové zóny (přibližně 85 %), ale bez přetěžování.

Pokud jste v dobré tréninkové kondici, sem tam si v tréninkovém programu rozložte lehčí jednotky v nižším aerobním pásmu, abyste dostatečně zregenerovali. „Dobrý“ trénink vždy znamená trénink inteligentně, jehož součástí je i regenerace ve správný čas. Jinak dojde k přetrénování a vaše forma degeneruje. Po každé zátěžové tréninkové jednotce v horním tepovém rozsahu individuálního výkonu by měla v následném tréninku vždy následovat regenerační tréninková jednotka v dolním tepovém pásmu (do 75 % maximálního tepu).

Při zlepšení kondice je potřeba vyšší intenzita tréninku, aby tepová frekvence dosáhla „tréninkové zóny“; to znamená, že organismus je schopen vyšší výkonnosti.

Výpočet tréninkového / pracovního pulsu:

$220 \text{ tepů za minutu} - \text{věk} = \text{osobní, maximum}$
srdeční frekvence (100 %).

Tréninkový puls

Dolní hranice: $(220 - \text{věk}) \times 0,70$

Horní hranice: $(220 - \text{věk}) \times 0,85$

6.5 Délka tréninku

Každá tréninková jednotka by se měla ideálně skládat ze zahřívací fáze, tréninkové fáze a fáze ochlazování, aby se předešlo zraněním.

Zahřátí: 5 až 10 minut pomalého běhu.

Trénink: 15 až 40 minut intenzivního nebo nepřetěžujícího tréninku ve výše uvedené intenzitě.

Chlazení: 5 až 10 minut pomalého chodu.

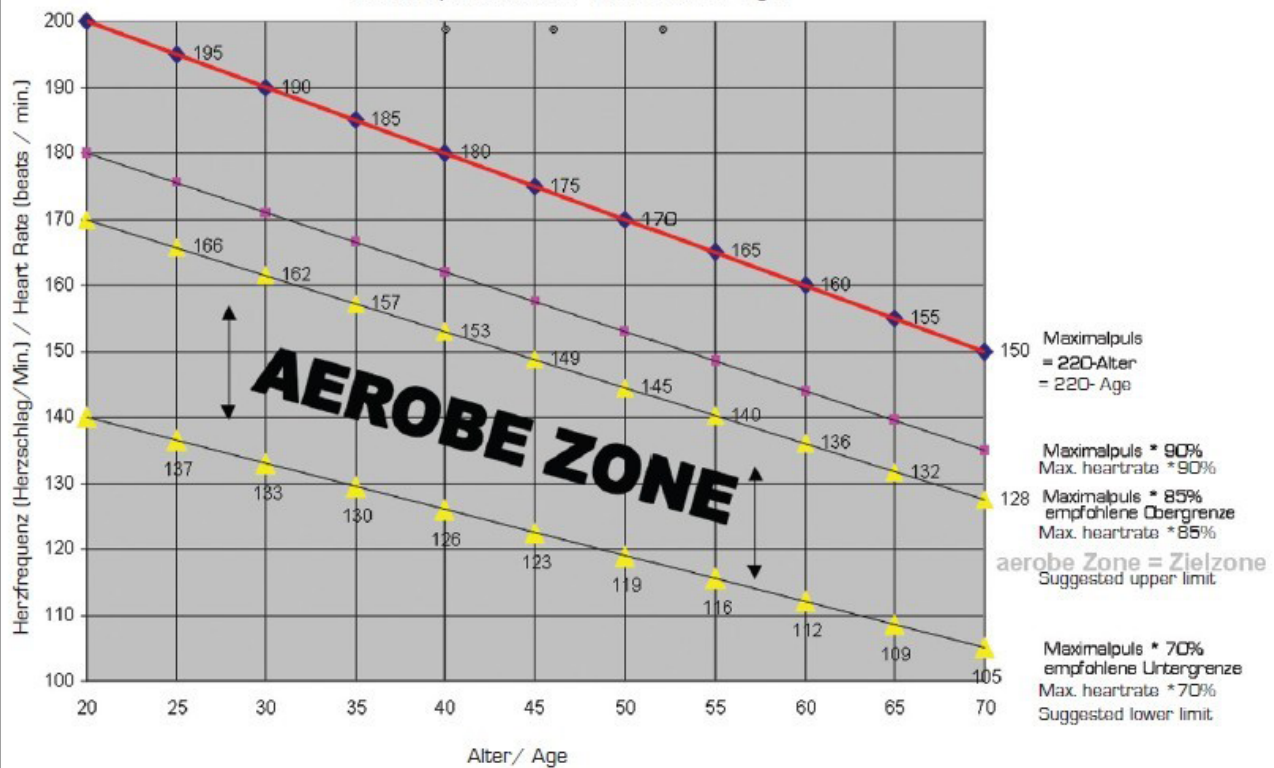
Okamžitě přerušete trénink, pokud se necítíte dobře nebo se objeví známky nadměrného vypětí.

Změny metabolické aktivity během tréninku:

V prvních 10 minutách vytrvalostního výkonu naše tělo spotřebuje cukry uložené ve svazech glykogen. Asi po 10 minutách se navíc spaluje tuk. Po 30 - 40 minutách se aktivuje metabolismus tuků, pak je tělesný tuk hlavním zdrojem energie.

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)



Používání aplikací

1. Stažení FitShow
2. Použití aplikace
3. Registrace uživatele
4. Připojení zařízení
5. Výběr modelu
6. Ovládání sportů
7. Sportovní trénink
8. Venkovní sporty
9. Objevujte
10. My

Další aplikace

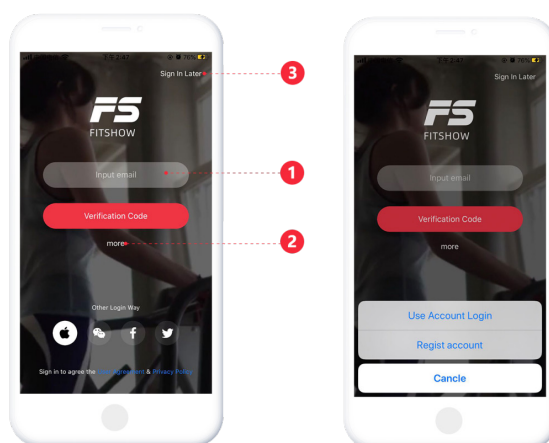
1. Kinomap
2. ZWIFT

1. Stažení aplikace FITSHOW



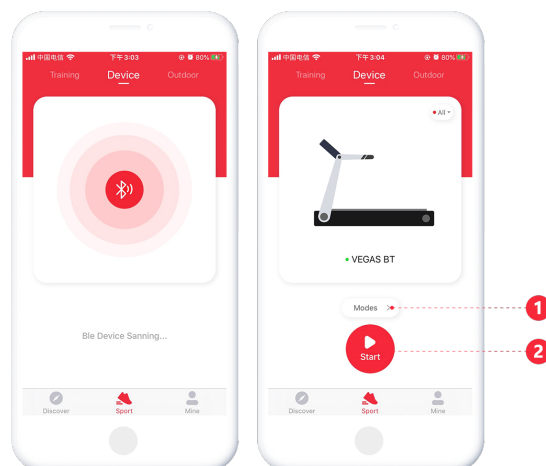
Naskenujte QR kód a stáhněte si aplikaci přímo nebo stáhněte a nainstalujte přes obchody s aplikacemi vyhledáním „FitShow“.

2. Ovládání aplikace



- (1) Pro přímé přihlášení vygenerujte ověřovací kód
- (2) Klepněte na ,Více' -> Heslo Login a zadejte stávající účet a heslo
- (3) Přihlaste se jako host

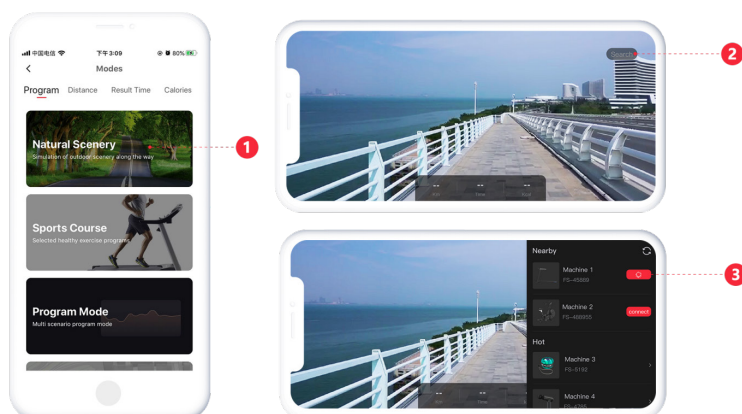
3. Připojení zařízení



Před připojením zařízení se prosím ujistěte, že systém Bluetooth a GPS (vyžaduje Andoird8.0 a vyšší) jsou ve stavu ON. Poté přejděte na stránku [Sport - Zařízení] a získejte zařízení poblíž pomocí vyhledávání Bluetooth. Poznámka:

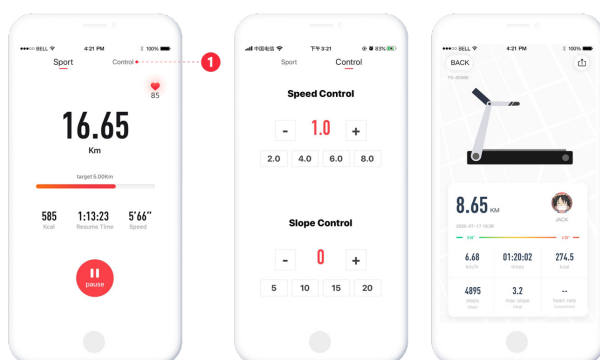
1. Párujte zařízení pomocí seznamu Bluetooth v telefonu, který deaktivuje aplikaci.
2. Pokud je zařízení napájeno z baterie, spusťte zařízení, aby se zařízení aktivovalo a poté připojte APP.

4. Výběr modelu



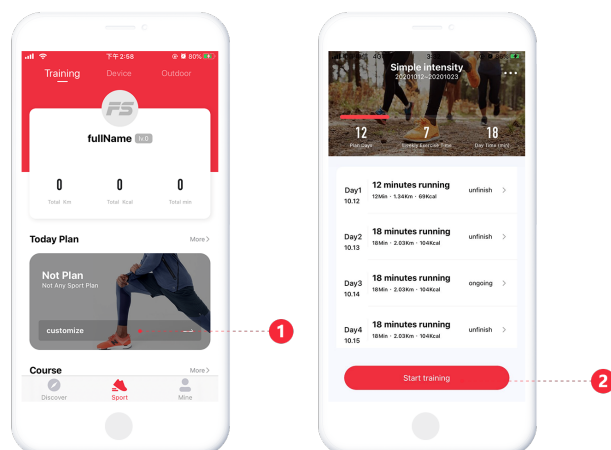
Klepnutím na model (1) zadejte odpovídající sportovní model. A připojte požadované zařízení podle seznamu blízkých zařízení (2).

5. Ovládání sportů



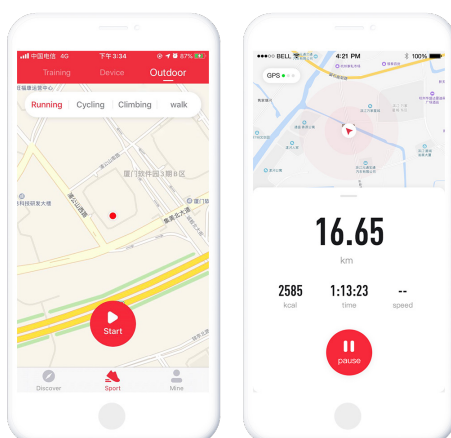
Spusťte běžecký pás, abyste vstoupili na výběr sportů a ovládejte sporty pomocí (1) možností ovládání. Pohybová data jsou zobrazována dle vašich výsledků.

6. Sportovní trénink



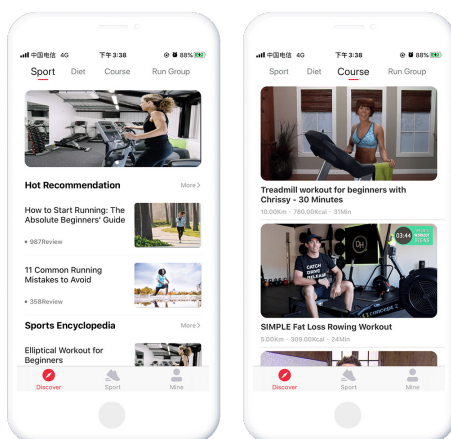
Vstupte na stránku [Sports - Training], vytvořte si denní sportovní plán podle (1). Jakmile je plán vytvořen, klepněte na (2) pro spuštění plánu.

7. Venkovní sporty



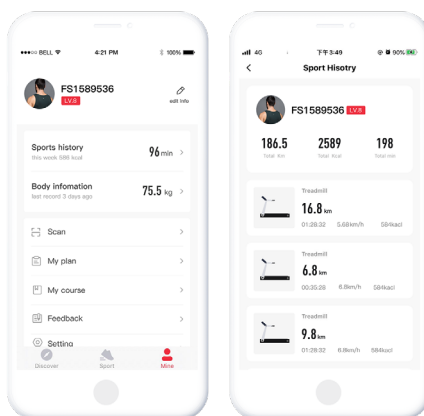
Vstupte na stránku [Sports – OutDoor] a spusťte související model outdoorových sportů.

8. DISCOVER - objevujte



Vstupte na stránku [Discover] a najděte další doporučení týkající se sportů, diet, kurzů a dalšího skvělého obsahu.

9. MY



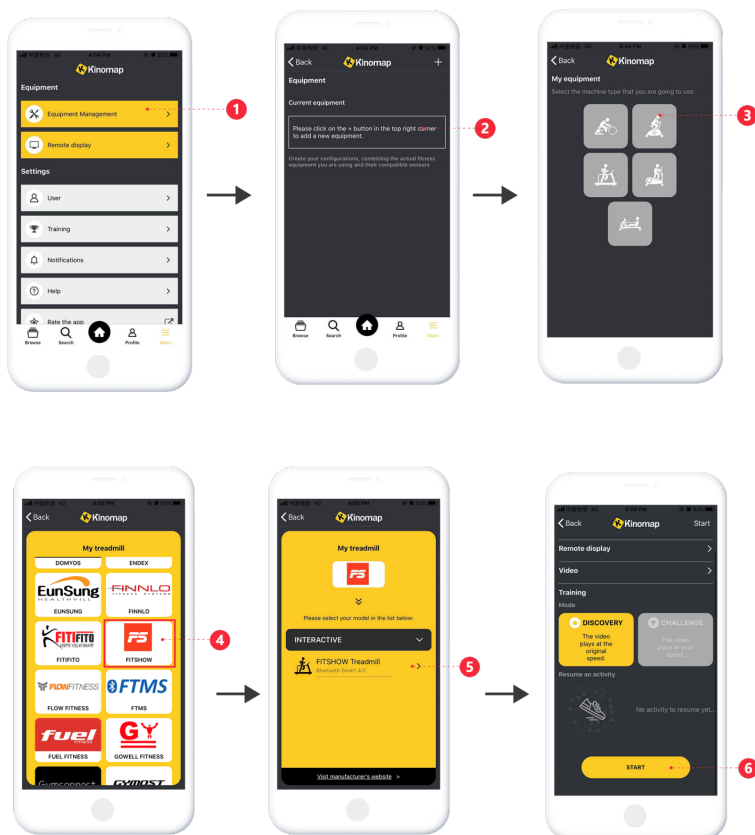
Vstupte na stránku [My] pro zobrazení záznamu sportovních dat, úpravu profilu, změnu nastavení systému atd.

Další aplikace

1. KINOMAP

Vyhledejte, stáhněte a nainstalujte Kinomap přes App Store.

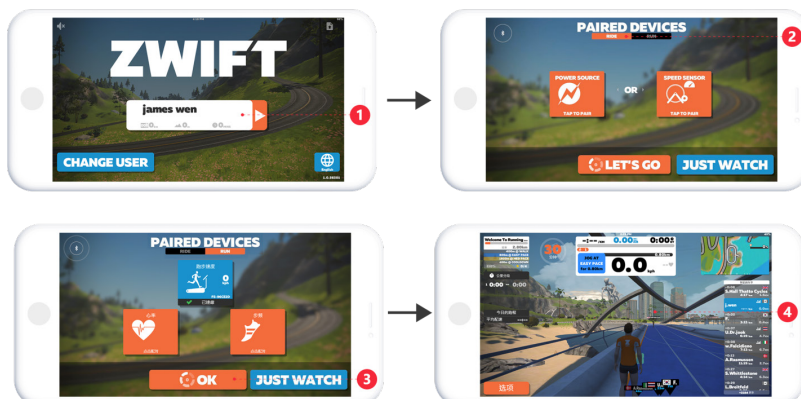
- (1) Vstupte do Kinomap a vyberte stránku [Více];
- (2) Vyberte pro přidání dalšího fitness vybavení;
- (3) Vyberte požadovaný typ zařízení;
- (4) Klepněte na vstup do FiteShow;
- (5) Klepnutím na odpovídající zařízení, jako je „Fs-XXXX“, vyhledejte seznam videí a začněte sportovat. (6) Najděte související videa a začněte sportovat.



2. ZWIFT

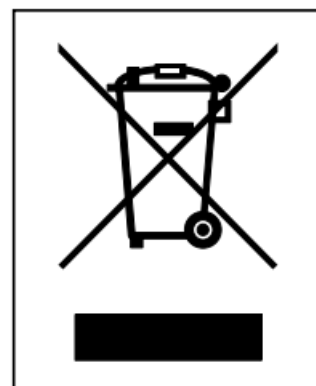
Vyhledejte, stáhněte a nainstalujte ZWIFT přes App Store.

- (1) Zadejte ZWIFT pro registraci účtu;
- (2) Přihlašovací účet pro výběr spárovaného jezdeckého nebo běžeckého vybavení;
- (3) Spárujte zařízení úspěšně, klepněte na OK pro zahájení sportu;
- (4) U jezdeckého vybavení začněte jezdit přímo. U běžeckého vybavení je třeba pro spuštění běhu stisknout tlačítko start.



Recyklace

Tento elektronický výrobek by neměl být vyhazován do komunálního odpadu. V zájmu ochrany životního prostředí by měl být tento výrobek po ukončení používání recyklován 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 výrobek zakoupili.



Záruka

Zákaznický servis

FS EUROPE a.s
K Zeleným domkům 1715
Kunratice (Praha-Kunratice),
148 00 Praha

Tel.: +420 581 601 521