

Uživatelský manuál

SPIRO-430

Běžecský trenažér



Stay Healthy , Stay Fit

Obsah

Bezpečnostní pokyny-----	2
Montážní kroky-----	4
Specifikace uzemnění/Technické parametry-----	7
Použití trenažéru-----	8
Tréninkové pokyny-----	9
Zahřátí-----	14
Údržba-----	16
Rozložený nákres-----	17
Kusovník-----	19

Bezpečnostní instrukce

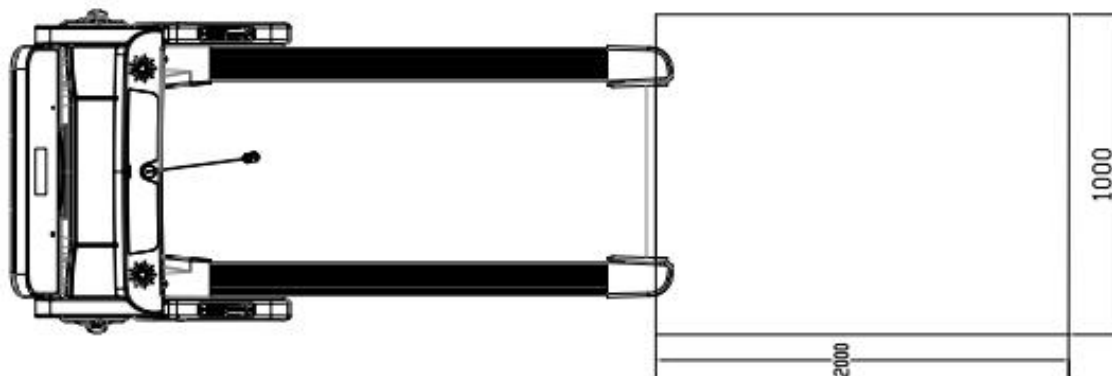
1. Běžecský pás postavte na rovný a čistý povrch, nepokládejte jej na silný koberec, abyste neovlivnili cirkulaci vzduchu ve spodní části trenažéru. Neumísťujte jej venku, je určen jen pro vnitřní použití. Trenažér nesmí být v blízkosti vod nebo ve vlhkém prostředí.
2. Napájení lze zapnout až po úplném dokončení instalace trenažéru a nasazení ochranného krytu motoru. Zástrčku napájecího kabelu zapojte do elektrické zásuvky s bezpečným uzemněním 10a, pro zajištění bezpečnosti běžecského pásu i uživatele doporučujeme použít zásuvku s chráničem.
3. Neodstraňujte prosím ochranný kryt, pokud jej potřebujete otevřít kvůli údržbě, ujistěte se, že jste nejprve vytáhli zástrčku napájecího kabelu. (doporučuje se odborná oprava.)
4. Umístění trenažéru v místnosti zvolte v blízkosti elektrické zástrčky, ale ne příliš blízko, aby bylo snadné jej kdykoliv zapojit a odpojit.
5. Napájecí kabel běžecského trenažéru je součástí balení, pokud je poškozený, kontaktujte svého prodejce. Nikdy kabel nenahrazujte jiným neoriginálním.
6. Zkontrolujte správné utažení veškerých dílů a šroubů.
7. Upozorňujeme, že běžecský pás je vyhrazen pouze pro trénink, neupravujte jej pro jiné použití.
8. Do žádné části zařízení nevkládejte žádné další předměty, abyste zařízení nepoškodili.

Upozornění

Abyste předešli náhodnému zranění, musíte věnovat pozornost následujícímu:

1. Abyste předešli zranění, před cvičením se zahřejte.
2. Jakékoli namáhavé cvičení může začít až 40 minut po jídle.
3. Před použitím běžecského trenažéru zkontrolujte, zda je napájecí zdroj zapojen a bezpečnostní klíč je funkční. Vložte jeden konec bezpečnostního klíče do trenažéru. Druhý konec připněte na oblečení, aby v případě nebezpečí došlo k vytažení bezpečnostního klíče a zastavení trenažéru.
4. Nezapínejte pás, když stojíte na běžecském pásu. Postavte se na plastové kolejnice po stranách pásu a spusťte pás pomalou rychlostí, Teprve poté nastupte na pás.
5. Při cvičení pohybujte rukama, dívejte se před sebe, nedívejte se dolů na nohy.
6. Při cvičení zrychlujte postupně, dokud se nepřizpůsobíte stávající rychlosti a poté zrychlujte.
7. Při cvičení nenoste příliš dlouhé, příliš volné oblečení, abyste zabránili zachycení oblečení do pohyblivých částí, používejte běžecké boty nebo fitness boty s gumovou podrážkou.
8. Při prvním použití motorového běžecského pásu se přidržujte madel. Nepouštějte madla dokud se nebudete cítit pohodlně.
9. Cvičení nesmí přesáhnout 90 minut. Odpojte napájecí zástrčku a vytáhněte bezpečnostní klíč.

10. Když nastane nebezpečí, musíte okamžitě vytáhnout bezpečnostní klíč, položte ruce na rukojeti, nohama vyskočte na boční kolejnice a pak sestupte z pásu.
11. Pokud běžecký pás nepoužíváte, odložte bezpečnostní klíč na místo z dosahu dětí. Trenažér není určen pro děti. Nezletilí při používání běžeckého pásu musí být po dozorem dospělých.
12. Pokud složíte trenažér do skladovací polohy, nesmí být spouštěn do provozu v této poloze. Sestavte je znovu do polohy určenou k tréninku a teprve poté zapojte do elektriky.
13. V zadní části běžeckého pásu musí být vyhrazen volný prostor 2m × 1m.

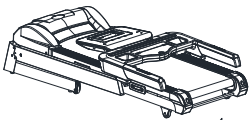
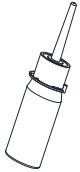
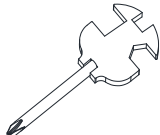


 Upozornění :

1. Trenažér smí používat vždy jen jedna osoba. Není určen pro použití více osob.
2. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě kontaktujte lékaře.
3. Měření pulsu je pouze orientační a nemůže být považováno za lékařsky přesné. Pokud cítíte slabost okamžitě přestaňte cvičit.
4. Děti, domácí mazlíčci a osoby se sníženou orientací by se neměli pohybovat v blízkosti trenažéru.

Montážní kroky

Na obrázcích vidíte součástky určené k montáži a jejich počet kusů. Otevřete balení a rozložte si všechny díly na zem vede sebe.

 1	 12	 15	 21	 32
 43	 44	 74	 86	 88
 89	 90			

Seznam dílů:

Č.	Název	Specifikace	Ks	Č	Název	Specifikace	Ks
1	Plat form		1	74	Safety lock assembly		1
12	bolt	M8*45	2	86	Lubricating oil		1
15	bolt	M8*20	4	88	hex wrench	5#	1
21	screw	ST4*15	2	89	hex wrench	6#	1
32	Shim	Φ8	6	90	Cross head wrench	13 14 15	1
43	Base cover left		1				
44	Base cover right		1				

Nářadí:

5# imbus 5mm 1ks

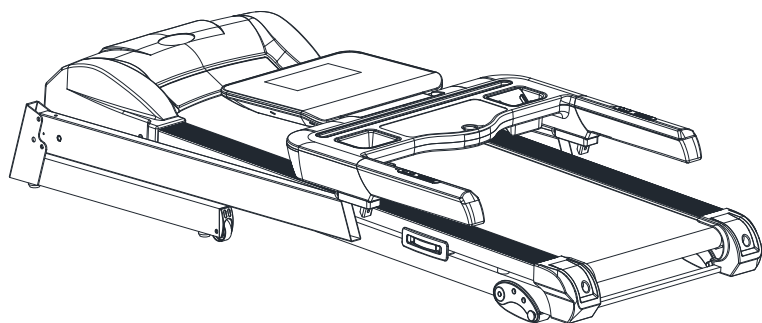
6# imbus 6mm 1ks

křížový klíč 13、14、15 1ks

Poznámka: Nezapojte trenažér do zásuvky dokud nebude montáž zcela dokončena.

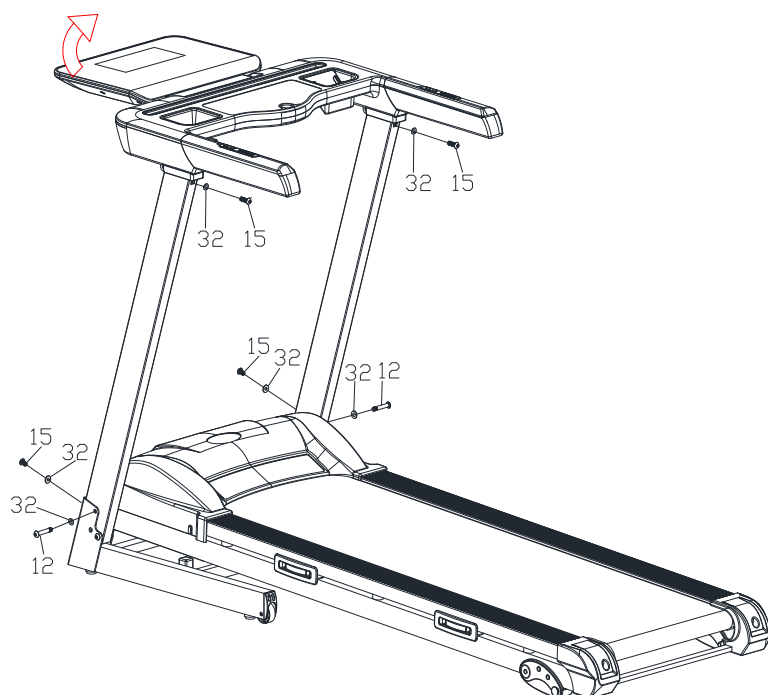
Krok 1:

1. Vybalte vše z krabice a rozložte na podlahu.



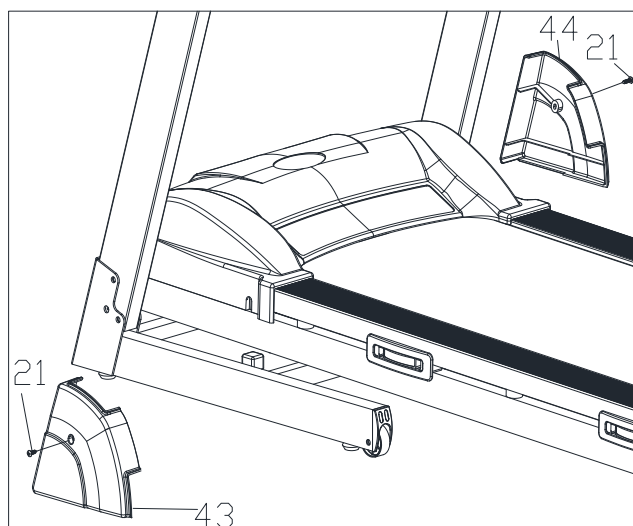
Krok 2:

1. Použijte imbusový klíč (88) a připevněte sloupky vzpřímeně k základové desce. Podívejte se na šrouby na obrázku. Použijte šrouby (12), těsnění (32) a půlkruhový šroub (15). Nastavte počítac trenažéru do správného úhlu.

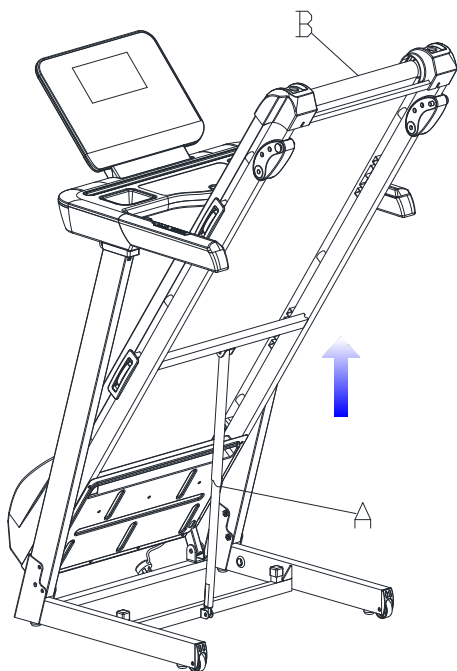


Krok 3:

1. Po utažení všech šroubů použijte nářadí (90) a utáhněte samoutahovací šrouby (21) na připevnění krytů (43) po stranách trenažéru. (Stejně na levé i pravé straně)

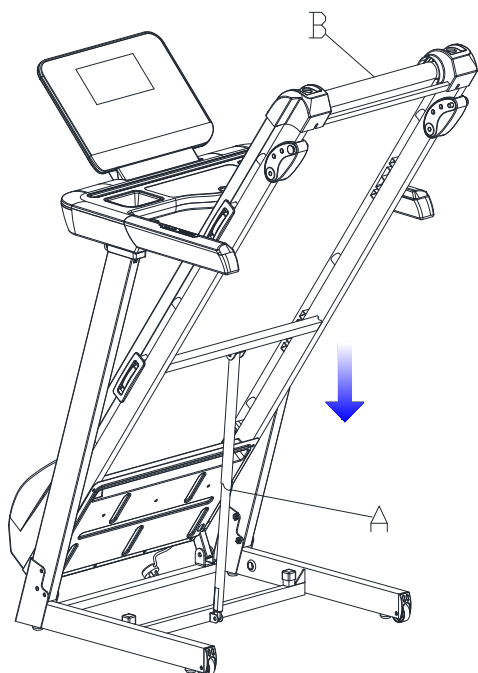


Krok 4: Složení trenažéru



1. Zvedejte běžecskou desku B směrem vzhůru, dokud neuslyšíte zacvaknutí skladovacího pístu A. Ujistěte se, že je opravdu zacvaknut a drží desku pevně zajištěnou.

Krok 5: Rozložení trenažéru



1. Držte oběma rukama běžecskou desku B a nohou uvolněte skladovací píst a pomalu pokládejte desku zpět na podlahu.

Poznámka: Zkontrolujte utažení všech šroubů po dokončení všech kroků montáže. Poté zapojte elektrický přívodní kabel. Zkontrolujte zda je elektrická zásuvka správně uzemněná.

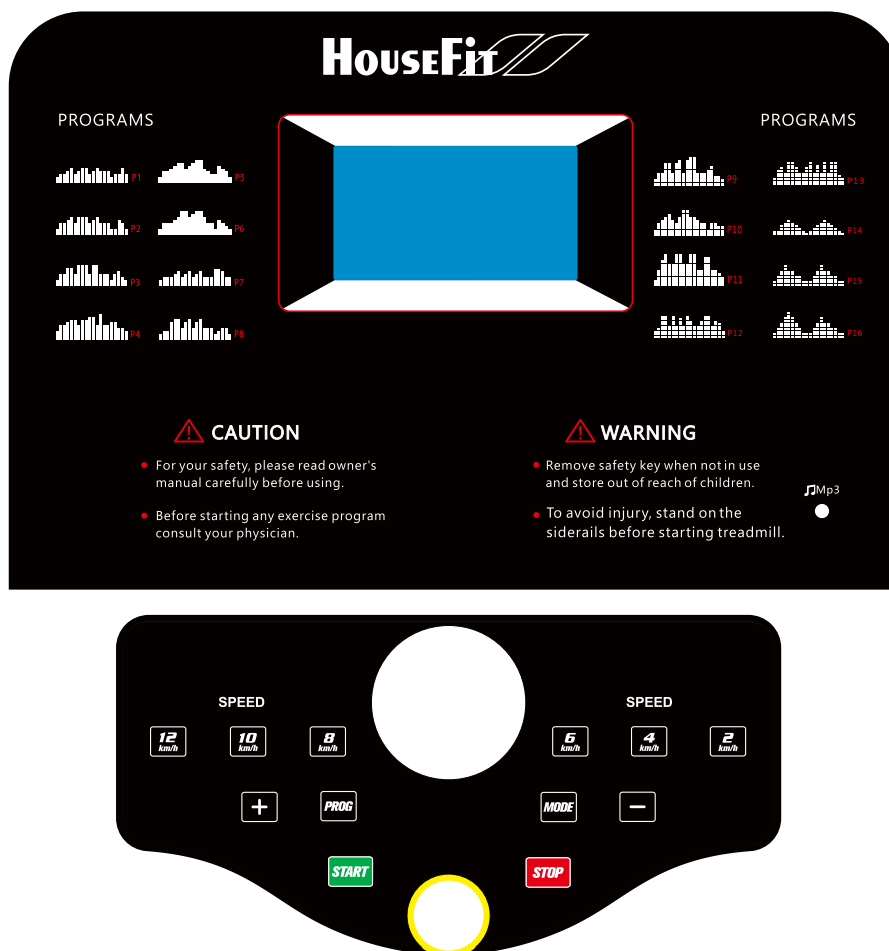
Uzemnění

Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.

Nebezpečí – Trenažér má na přívodním kabelu uzemňovací kolík a je nutné tedy použít uzemněnou zásuvku. Pokud by bylo použito jinak, mohlo by dojít k poškození stroje nebo nebezpeční úrazu proudem. Nepoužívejte adaptér nebo prodlužovací kabely. Trenažér musí být zapojen přímo do zásuvky.



Použití trenžeru



1. Použití tlačítek

Tlačítka: START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, zkratky rychlosti.

1.1: "PROGRAM" tlačítko: Stiskněte pro výběr programu nebo možnosti měření tuku FAT.

1.2: MODE tlačítko: Nastavte čas/vzdálenost/počet kalorií během tréninku.

1.3 : "START" tlačítko. Stiskněte tlačítko pro spuštění tréninku

1.4: "STOP" tlačítko. Stiskněte pro ukončení tréninku.

1.5: "SPEED+ rychlost" a "SPEED - rychlost" jsou tlačítka pro přidání nebo ubrání rychlosti: použijte pro upravení rychlosti během cvičení.

1.6: Zkratky rychlosti vpravo: Během tréninku lze stisknout zkratku rychlosti pro okamžité nastavení požadované hodnoty

1.7: Zkratky rychlosti vlevo: Během tréninku lze stisknout zkratku rychlosti pro okamžité nastavení požadované hodnoty

2. Funkce bezpečnostního klíče:

Pokud dojde k vytažení bezpečnostního klíče z počítače, trenažér se okamžitě zastaví. Trenažér nejde spustit dokud nedojde k vložení klíče zpět do zdířky.

3. Funkce měření srdečního pulsu (volitelné)

Položte obě dlaně na kovové destičky na madlech a pevně je držte během cvičení.

Nejpřesnější hodnoty naměříte pokud je trenažér zastaven a probíhá měření po dobu alespoň 30 vteřin. Rozmezí je 50-200 tepů za minutu.

4. Automatické programy

Každý program je rozdělen do 20-ti segmentů a podle zvolené doby tréninku se celkový čas rozdělí do těchto segmentů. Tady vidíte rozložení 40 programů a jejich rychlostí v každém segmentu.

Čas		Nastavený čas /20 časových úseků = rozdělení rychlostí jednotlivých segmentů																			
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	SPEED	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
P22	SPEED	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
P23	SPEED	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
P24	SPEED	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
P25	SPEED	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
P26	SPEED	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
P27	SPEED	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
P28	SPEED	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
P29	SPEED	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
P30	SPEED	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8

P31	SPEED	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
P32	SPEED	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
P33	SPEED	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
P34	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

5. Uživatelské programy:

Ke 40-ti přednastaveným programům lze nastavit také 5 uživatelských programů, kde si veškeré parametry tréninku přizpůsobíte podle Vás. Můžete si nastavit programy: U1, U2, U3, U4, U5.

5.1 Nastavení uživatelských programů:

V režimu kdy je trenažér zastaven stiskněte opakovaně tlačítko "PROGRAM" dokud se nezobrazí možnosti programů U1, U2, U3, U4 a U5, které lze dále nastavit. Začne blikat okénko čas "Time" a nastavte požadovanou délku tréninku. Délku tréninku upravujte tlačítky "rychlost plus" a "rychlost minus" a když je hodnota nastavena, stiskněte tlačítko "MODE" pro potvrzení. Pokračujte na nastavení prvního segmentu pomocí tlačítek plus a minus nastavte požadovanou rychlost pro první část a potvrďte stiskem "MODE". Nastavte takhle všech 10 segmentů. Nastavené hodnoty zůstanou uloženy dokud dokud je nesmažete funkcí reset nebo pokud nedojde k vymazání údajů poruchou počítače.

5.2 Spuštění uživatelského programu:

Pokud je trenažér zastaven, stiskněte opakovaně tlačítko "PROGRAM" dokud se nezobrazí výběr uživatelských programů U1, U2, U3, U4, U5. Vyberte požadovaný program stiskněte Start pro spuštění.

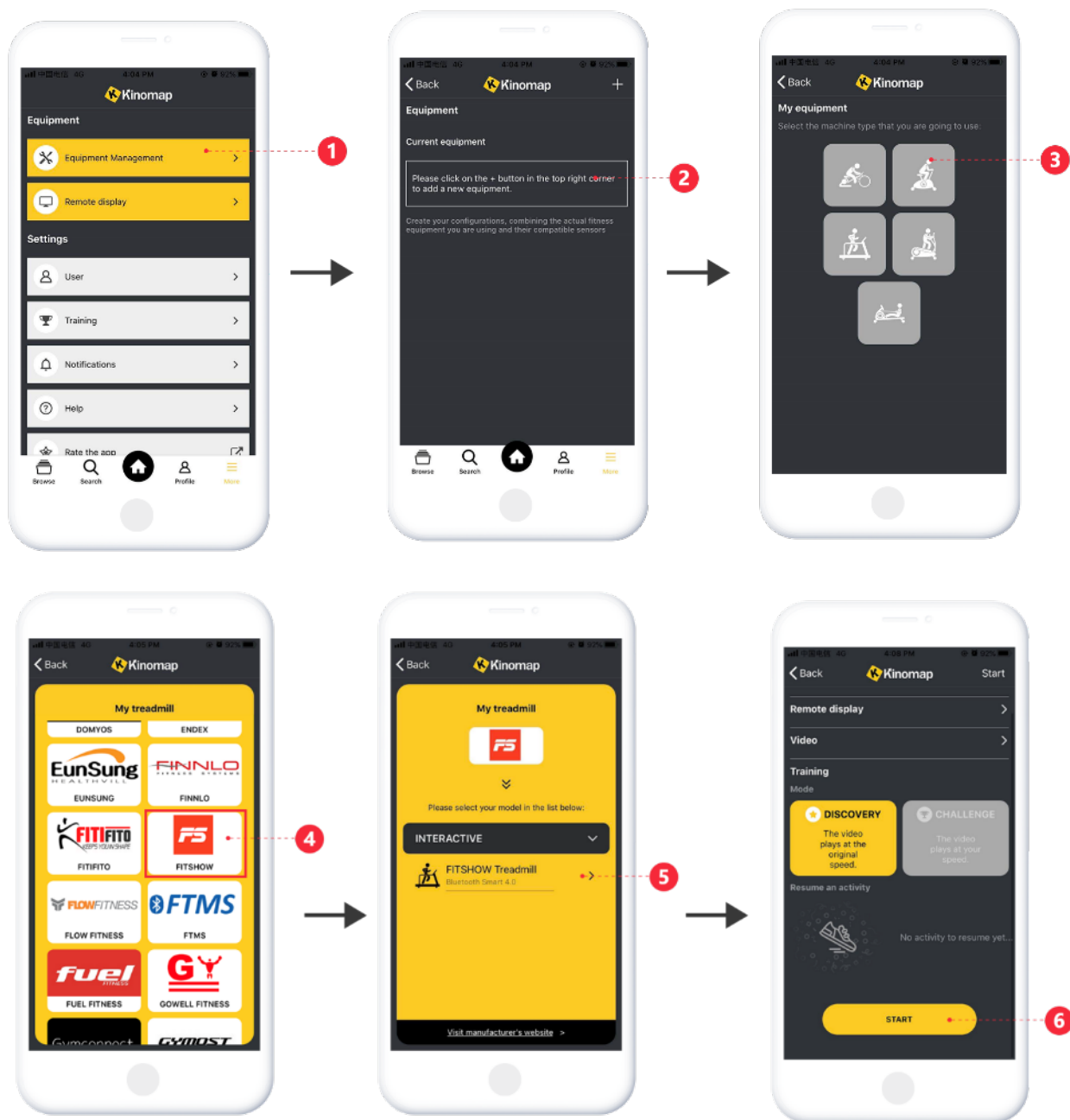
6. Bluetooth aplikace

Trenažér lze připojit pomocí Bluetooth ke sportovním aplikacím (např: Kinomap, Zwift).
Bluetooth název přístroje : TF04-XXXX-XXXX

(1) Kinomap

Vyhledejte, stáhněte a nainstalujte aplikaci Kinomap v App Store.

- 【1】 Otevřete Kinomap a vyberte stránku [More];
- 【2】 Vyberte a přidejte svůj fitness trenažér;
- 【3】 Vyberte požadovaný typ zařízení;
- 【4】 Klikněte na FTMS entrance;
- 【5】 Klikněte na odpovídající zařízení 'TF04-XXXX-XXXX' a zobrazte videa a tréninky k dispozici.
- 【6】 Začněte s tréninkem.



(2)Zwift

Vyhledejte, stáhněte a nainstalujte ZWIFT v App Store.

- 【1】 Otevřete aplikaci ZWIFT a vytvořte si uživatelský účet;
- 【2】 Přihlaste se ke svému účtu a spárujte svůj treňažér;
- 【3】 Po spárování klikněte na OK a začněte trénink;
- 【4】 Pro cyklistiku, začněte šlapat do pedálů, pro běh stiskněte tlačítko Start pro zahájení tréninku.



7. Error kody a poruchy - Při poruchách kontaktujte servisní centrum

Error Code	Popis chyby	Řešení
E1	Komunikační chyba error: Po spuštění dojde k poruše přijímače počítače a běžecské desky.	Trenažér nelze spustit a počítač vydá 3x zvuk pípnutí a zobrazí error kod. Příčina: Zkontrolujte vedení kabelů, zda není některý vypadnutý nebo skřípnutý.
E2	Řídící jednotka nezaznamenává žádnou voltáž motoru.	Příčina: Zkontrolujte kabely motoru nebo motor vyměňte.
E3	Senzor rychlosti nemá žádný signál: Řídící jednotka vysílá signál voltáží motoru, ale motor nereaguje na změnu rychlosti nebo odezva trvá déle než 3 vteřiny.	1. Zkontrolujte kabely motoru. 2. Počítač 9x pípně a zobrazí se error kod, vypne se na 10 vteřin a poté se restartuje. Příčina: Pokud senzor nezmění rychlost po dobu 3 vteřin zkontrolujte kabely nebo senzor vyměňte. 3. Pokud počítač 9x zapípá a poté se vypne a restartuje, je možné, že se znovu nastartuje a bude fungovat dále normálně.
E5	Dochází k přepětí proudu. Motor dostává příliš mnoho elektriky.	Zobrazí se error kod, počítač 9x zapípá a trenažér se restartuje. Příčina: Část trenažéru může být zaseknutá a proto nedochází k točení motoru. Systém á pojistku proti přepětí a proto se zastaví. Zkontrolujte kabely a pohyblivost dílů, zda není cítit spálenina. Kontaktujte servisní centrum a motor vyměňte.
E6	Došlo k přehřátí nebo spálení motoru.	Pokud je voltáž slabší než 50% normální hodnoty, nastavte správnou voltáž a znovu otestujte. Zkontrolujte kabely motoru a jestli není cítit spálenina.
E7	Bezpečnostní klíč není vložen nebo jej senzor nezaznamenává.	Chyby magnetu bezpečnostního klíče, zkuste jej několikrát znovu umístit a poté klíč vyměňte.

Fitness příprava

Pokud je vám více než 35 let nebo trpíte zdravotními problémy, konzultujte zahájení cvičení se svým lékařem. Před prvním cvičením si vyzkoušejte všechny funkce, stůjte vedle pásu a zkuste si pás spustit a zase zastavit. Teprve poté si stoupněte na bočnice pásu, držte se rukojetí a pusťte pás na pomalou rychlost mezi 1,6km/h - 3,2km/h, stůjte rovně, dívejte se vpřed. Až si budete na pásu jistí, můžete rychlost zvýšit na 3km/h - 5km/h. Poprvé zkoušejte pás maximálně 10 minut a poté přestaňte.

Cvičení

Stůjte na bočnicích a vyzkoušejte si funkce počítače, pás spustit a znovu zastavit. Nastavte si ze začátku nízkou rychlost a touto konstantní rychlostí cvičte 15-20 minut. Poté můžete rychlost mírně zvýšit a cvičte dalších 12 minut. Pokud se i poté cítíte dobře, můžete libovolně volit rychlost i sklon. Cvičte vždy jen tak, aby vám to bylo příjemné, nepřepínejte své síly.

Jak cvičit

Rychlovka-Pokud chcete cvičit rychle a efektivně, cvičte 15-20 minut. Zahřejte se 2 minuty při rychlosti 4,8 km/h a poté nastavte rychlost na 5,3 a 5,8 km/h. Postupně přidávejte rychlost o 0,3 km/h každé 2 minuty. Rychlost zvyšujte pouze pokud je vám to příjemné a příliš se nezadýcháváte, jinak rychlost zase snižujte. Poslední 4 minuty zpomalte a vydýchávejte se.

Spalování kalorií

Zahřejte se 5 minut při rychlosti 4-4,8 km/h a poté přidávejte každé 2 minuty 0,3 km/h. Poté cvičte 45 minut při vámi vyhovující rychlosti.

Jak často cvičit

Nejvhodnější je cvičit 3-5x týdně po dobu 15-60 minut. Udělejte si vlastní cvičební plán a výzvu. Postupně si přidávejte rychlost a sklon.

Bezpečnost cvičení

Před zahájením cvičení konzultujte svůj zdravotní stav s lékařem. Může vám pomoci se sestavením cvičebního plánu a také stanovit intenzitu cvičení. Pokud ucítíte bolest na hrudi či nepravdivé dýchání, nevolnost či omdlávání okamžitě se cvičením přestaňte. Dle rychlosti pásu se dělí typy běžců do následujících kategorií.

Rychlost 1-3.0 km	lidé se slabou fyzičkou.
Rychlost 3.0-4.5 km	nepravdivě cvičící lidé.
Rychlost 4.5-6.0 km	rychle-chodící lidé.
Rychlost 6.0-7.5 km	mírný běh
Rychlost 7.5-9.0 km	joggeři
Rychlost 9.0-12.0 km	pokročilí běžci
Více než 12.0 km	excelentní běžci

Upozornění

Pro chůzi je vhodné volit rychlost kolem 6km/h a pro běh 8km/h.

Zahřátí/protažení

Správné cvičení je zahájeno zahřívací fází a ukončeno fází zklidnění. Následují tipy cviků, které připraví vaše tělo na náročné posilování. Fáze zklidnění je důležitá pro uvolnění namáhaných svalů.

Protažení krku

Nahněte hlavu na stranu, tak abyste cítili mírný tah. Hlavou začněte dělat půlkruhy směrem k hrudníku. Cvičení můžete několikrát opakovat.

Cvičení pro oblast ramen

Zvedejte ramen jednotlivě nebo dohromady.

Protažení paží

Vytahujte střídavě paže směrem vzhůru. Cítíte tah na levé i pravé straně. Můžete opakovat několikrát.

Protažení nohou



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 30 vteřin po dvou opakováních.

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 nedál to jde a vydržte v této pozici 20-30 vteřin.

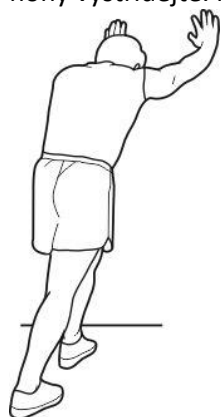


Posílení kolén

Sedněte si na zem a natáhněte jednu nohu a rukou se pokuste dosáhnout prsty na špičku chodidla. Nohy a ruce vystřídejte. V pozici vydržte 30-40 vteřin.

Protažení zadní strany

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste celou svou váhu. Poté posuňte jednu nohu dozadu, pak nohy vystřídejte. Musíte cítit mírný tah na zadní straně nohy. V této pozici zůstaňte 30-40 vteřin.



Promazání pásu

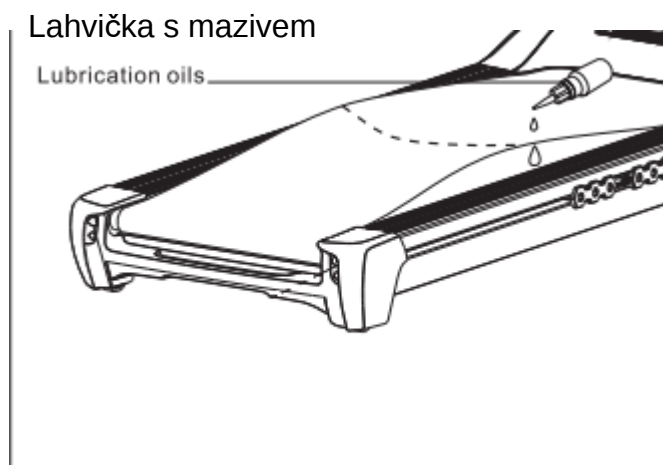
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících instrukcí níže.

Používejte pouze bezolejnatý silikonový sprej doporučený výrobcem nebo servisním centrem!

Lubrikant musí být v rozprašovací lahvičce. Nadzvedněte pás a začněte rozprašovat od přední části směrem dozadu. Ve středu pásu rozprašujte po dobu 4 vteřin. Počkejte 1 minutu a poté pás zapněte na rychlost 4 km/h a roztírejte suchým čistým hadrem po dobu 1 minuty z funkční strany pásu (povrch určený pro trénink).

Přebytečné mazivo vytlačené na okraj pásu utřete suchým čistým hadrem.

Výrobce přidává k trenažéru malou základní lahvičku mazacího lubrikantu určeného na dvě promazání.



Upozornění na pravidelnou údržbu pro uživatele:

1. Kontrolujte správné napnutí a vycentrování pásu
2. Dbejte na dostatečné promazání prostoru mezi došlapovou deskou a pásem
3. Udržujte stroj v čistotě a otřete případný pot vždy po jeho použití.
4. Každé 2 měsíce demontujte kryt motoru z přední části trenažéru. Domácím vysavačem tento prostor vysajeme a zbavíme veškerých nečistot. **PŘED TÍMTO ÚKONEM STROJ VYPNEME HLAVNÍM VYPÍNAČEM A VYPOJÍME ZE ZÁSTRČKY ELEKTRICKÉ SÍTĚ.**

Při nedodržení těchto 4 úkonů nemusí být uznána záruka servisním střediskem, následná oprava a vzniklé náklady pak mohou být uživateli účtovány i v záruční době

Péče a údržba

Pravidelné čištění pásu prodlouží jeho životnost.

Upozornění: Stroj musí být odpojen z elektrické sítě a vypnut, aby nedošlo k elektrickému šoku.

Po každém tréninku otřete počítač a další povrchy čistým měkkým a suchým hadříkem, abyste odstranili zbytky potu.

Upozornění: Nepoužívejte žádná ředidla ani abrazivní produkty. Dbejte, aby nedošlo ke kontaktu počítače s vodou. Nevystavujte počítač přímému slunečnímu záření.

Doporučujeme používat pod běžecký stroj podložku, nejen že ochrání vaši podlahu, ale zároveň zachytí prach, který může při běhání odlétávat od obuvi. Jednou týdně podložku od prachu očistěte. Prach pod pásem pravidelně vysávejte.

Uskladnění

Stroj skladujte na suchém a čistém místě. Ujistěte se, zda je stroj vypnut a vypojen z elektrické sítě.

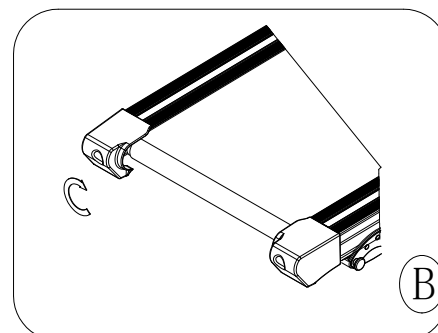
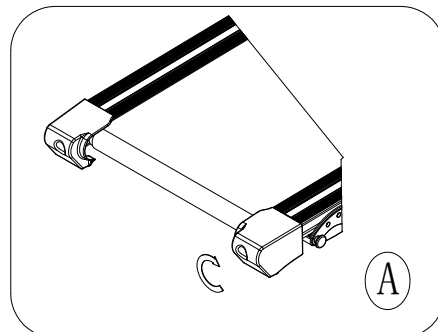
Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění dobré kondice a funkčnosti stroje. Pokud její zásady nebudou dodržovány, zkrátí se životnost stroje. Všechny části musí být pravidelně kontrolovány a utahovány. Opotřebované součástky musí být okamžitě vyměněny.

Nastavení pásu

Po několika týdnech užívání stroje bude možná nutné pás znovu nastavit. Všechny pásy jsou již z továrního nastavení vycentrovány na střed, při užívání však může dojít k jeho vychýlení, proto je důležité jej znovu srovnat.

Jak utáhnout pás

1. Použijte klíč na levý napěťový šroub. Otáčejte klíčem ve směru hodinových ručiček o $\frac{1}{4}$ otočky zadního válce, pás se tím upevní.
2. Opakujte krok č.1 i na pravé straně. Ujistěte se, že jste na obou stranách prováděli stejný počet otoček, aby zadní válec zůstal vyrovnaný.
3. Opakujte krok č.1 a č.2 tak dlouho, dokud pás nebude rovnoměrně utažen a nebude prokluzovat. 4. Dávejte pozor, abyste pás neutáhli příliš a nezpůsobili přebytný tlak na ložiska předního a zadního válce. Poškozená ložiska válců poznáte podle nepříjemných zvuků, které se začnou ozývat. **PRO UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ PÁSU OTÁČEJTE ŠROUBY PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK STEJNÝM POČTEM OTÁČEK.**

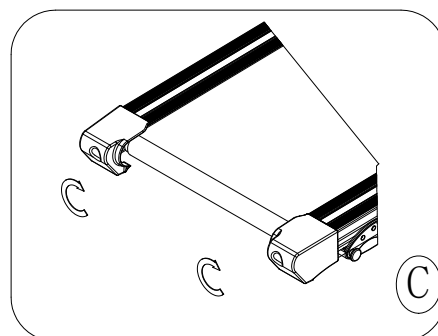


Vycentrování pásu

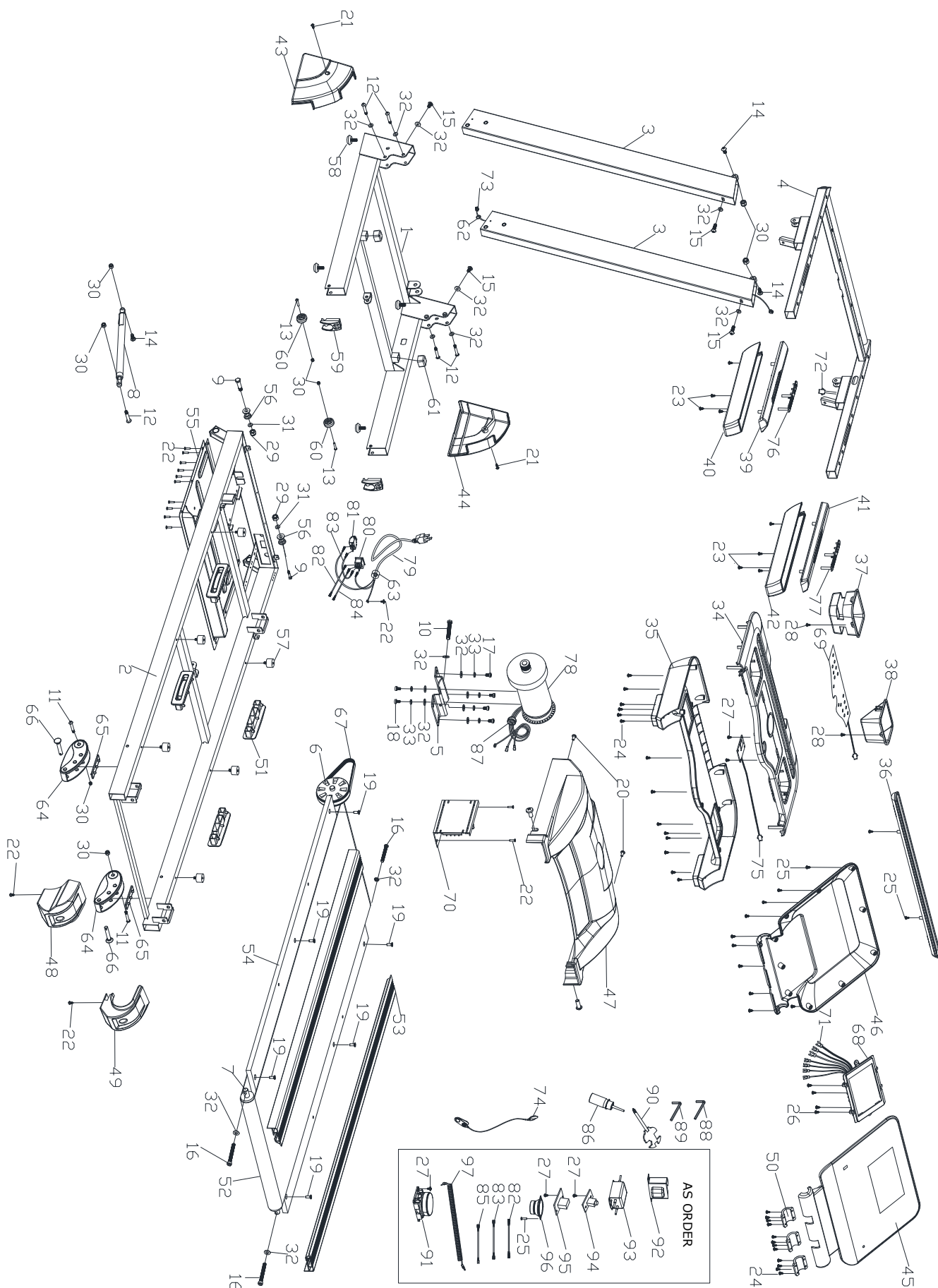
Při běhání na pásu se může stát, že jednou nohou dopadáte na pás silněji než druhou a tím může dojít k vychýlení pásu ze středové osy. Běžně se pás automaticky vycentruje sám, pokud se tak však nestane, je nutné jej vycentrovat manuálně.

Spusťte pás na rychlost 6km/h a dbejte, aby na pásu nikdo neběžel.

1. Prohlédněte si pás, jestli je vychýlený na levou nebo na pravou stranu.
 - Pokud je vychýlen na levou stranu, použijte klíč a otáčejte levým šroubem pro nastavení ve směru hodinových ručiček o $\frac{1}{4}$ otočky a pravým šroubem proti směru hodinových ručiček také o $\frac{1}{4}$ otočky.
 - Pokud je vychýlen na pravou stranu, použijte klíč a otáčejte pravým šroubem pro nastavení ve směru hodinových ručiček o $\frac{1}{4}$ otočky a levým šroubem proti směru hodinových ručiček také o $\frac{1}{4}$ otočky.
 - Pokud ani poté není pás ve středu, opakujte výše uvedené kroky



Rozložený nákres



Kusovník

Č.	Název	Specifikace	Ks	Poznámka
1	Base		1	
2	Main frame		1	
3	uprights		2	
4	Meter rack		1	
5	Motor base		1	
6	Front roller		1	
7	Rear roller		1	
8	Gas spring		1	
9	bolt	M10*45	2	
10	bolt	M10*55	1	
11	bolt	M8*75	2	
12	bolt	M8*45	5	
13	bolt	M8*40	2	
14	bolt	M8*25	3	
15	bolt	M8*20	4	
16	Cylindrical head bolt	M8*65	3	
17	Cylindrical head bolt	M8*20	4	
18	Cylindrical head bolt	M8*12	2	
19	Countersunk bolt	M6*25	6	
20	Cross head bolt	M5*10	4	
21	Cross head bolt	ST4*15	2	
22	Cross head bolt	ST4*12	21	
23	Cross head bolt	ST4*20	8	
24	Cross head bolt	ST4*15	34	
25	Cross head bolt	ST4*10	23	
26	Cross head bolt	ST3.0*10	7	
27	Cross head bolt	ST2.9*10	10	
28	Cross head bolt	ST2.5*5	4	
29	Lock nut	M10	2	
30	Lock nut	M8	6	
31	shim	Φ10	2	
32	Shim	Φ8	18	
33	Standard spring pad	Φ8	6	
34	Meter rack cover up		1	
35	Meter rack cover down		1	
36	IPAD holder		1	
37	Bottle holder left		1	

Č.	Název	Specifikace	Ks	Poznámka
50	meter Fixed buckle		3	
51	buffer pad		4	
52	Running belt	430*2540	1	
53	Side rails	80*1105	2	
54	Running board	T15	1	
55	Base cover		1	
56	shim		4	
57	tooth cushion		6	
58	Adjustable foot pad		4	
59	Move wheel cover		2	
60	Move wheel		2	
61	cap		2	
62	Ring protective plug		1	
63	Power code plug		1	
64	Slope regulator		2	
65	Slope adjustment pad		2	
66	Slope adjustment plug-in		2	
67	Motor belt		1	
68	meter		1	
69	Key pad		1	
70	PCB		1	
71	Meter wire up		1	
72	Meter wire mid		1	
73	Meter wire down		1	
74	Safety key assembly		1	
75	Safety key senser		1	
76	Heart rate left		1	
77	Heart rate right		1	
78	DC motor		1	
79	Power code		1	
80	Rocker switch		1	
81	Overload protector		1	
82	Blue wire		1	
83	Brown wire		1	
84	Brown wire		1	
85	ground lead		1	
86	Lube		1	

38	Bottle holder right		1	
39	Hand bar cover up-left		1	
40	Hand bar cover down-left		1	
41	Hand bar cover up-right		1	
42	Hand bar cover down-right		1	
43	Left base cover		1	
44	Right base cover		1	
45	Display		1	
46	Meter Rear cover		1	
47	Motor cover		1	
48	Left rear cap		1	
49	Right rear cap		1	

87	Magnetic ring		1	
88	Hex key	5#	1	
89	Hex key	6#	1	
90	Cross head wrench	13 14 15	1	
91	Smart knob		1	AS ORDER
92	Inductor		1	AS ORDER
93	filter		1	AS ORDER
94	MP3		1	AS ORDER
95	USB		1	AS ORDER
96	speaker		2	AS ORDER
97	Mp3 wire		1	AS ORDER

Záruka

Výrobce:

Housefit Sports Co., Ltd.

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd., Xindian

Dist, New Taipei City 231, Taiwan

www.housefit.com

Dovozce:

FS EUROPE a.s

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