

Uživatelský návod Spiro 80TFT



Obsah

Bezpečnostní pokyny-----	3-4
Montážní kroky-----	5-7
Specifikace uzemnění-----	8
Použití trenažéru-----	9-15
Tréninkové pokyny-----	16-17
Zahřátí-----	18
Údržba-----	19-20
Rozložený nákres-----	21
Kusovník-----	22-24

Bezpečnostní instrukce

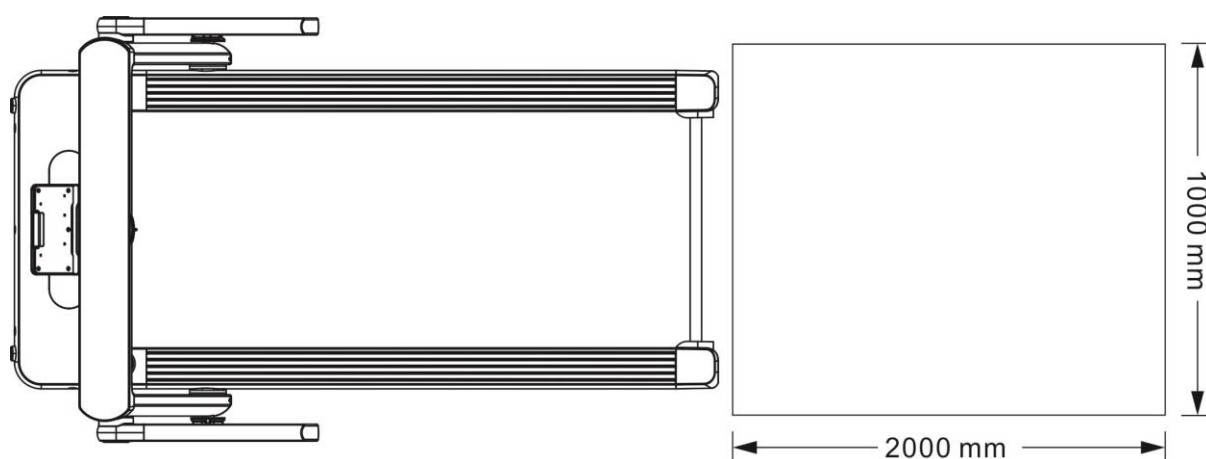
1. Běžecský pás postavte na rovný a čistý povrch, nepokládejte jej na silný koberec, abyste neovlivnili cirkulaci vzduchu ve spodní části trenažéru. Neumísťujte jej venku, je určen jen pro vnitřní použití. Trenažér nesmí být v blízkosti vod nebo ve vlhkém prostředí.
2. Napájení lze zapnout až po úplném 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 připevněte 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 pod 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.



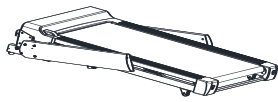
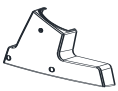
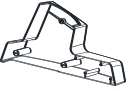
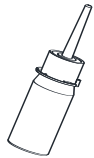
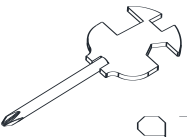
Upozornění :

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.

Všechny díly a náhradní díly lze zakoupit u prodejce.

Montážní kroky

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

			
2	5	23	24
			
31	42	56	57
			
79	85	93	95
			
96	97	104	

Seznam dílů:

No.	Name	Specification	Qty	No.	Name	Specification	Qty
2	Main frame		1	5	Computer		1
23	Hexagon socket pan head bolt	M8*60	6	24	Hexagon socket pan head bolt	M8*20	8
31	Cross recessed pan head tapping screw	ST4*15	6	42	Flat washer	Φ 20*Φ 8.5*1	14
56	Base cover Left		1	57	Base cover Right		1
79	Safety key		1	85	Power cord		1
93	Silicon oil		1	95	Hexagon wrench	5#	1
96	Hexagon wrench	6#	1	97	Cross open end wrench	13 14 15	1
104	Audio spring wires		1				

Nářadí:

imbusový klíč 5mm 1ks

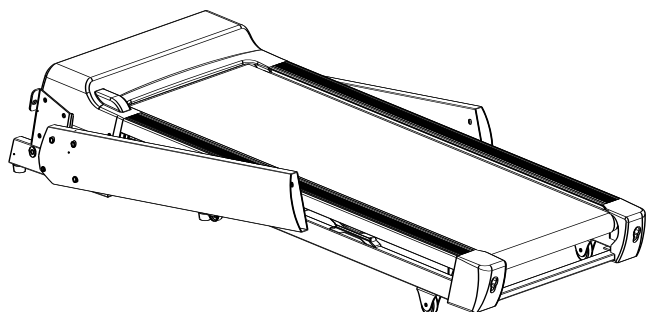
imbusový klíč 6mm 1ks

křížový klíč 1ks

Montážní kroky

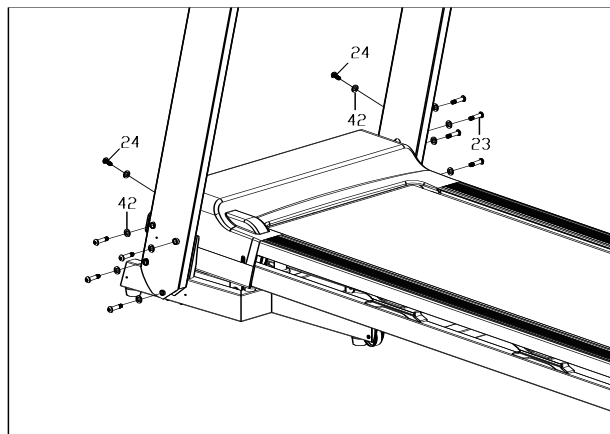
Poznámka: Nezapojujte trenažér do zásuvky dokud nebude montáž zcela dokončena.

Krok 1:



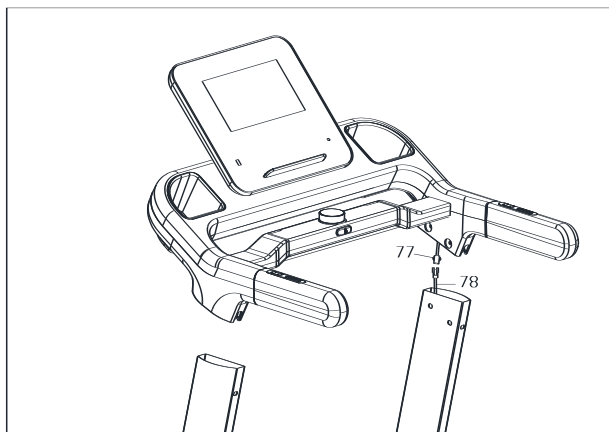
1. Vybalte vše z krabice a rozložte na podlahu a přestřihněte převozové lanka.

Krok 2:



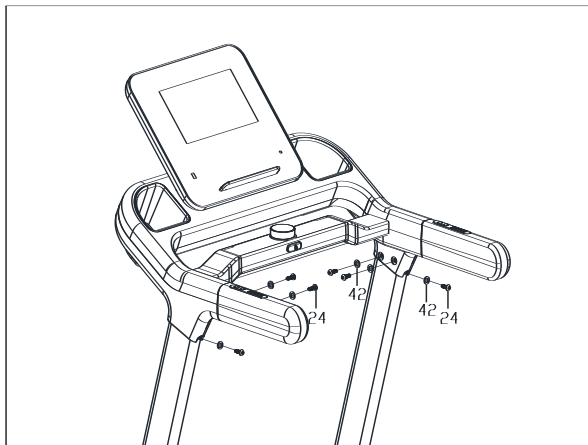
Použijte klíč (95) a utáhněte šroub (23) s destičkou (42), šroub (24) s destičkou (42) na nohách stojanu. Šrouby ještě neutahujte úplně.

Krok 3:



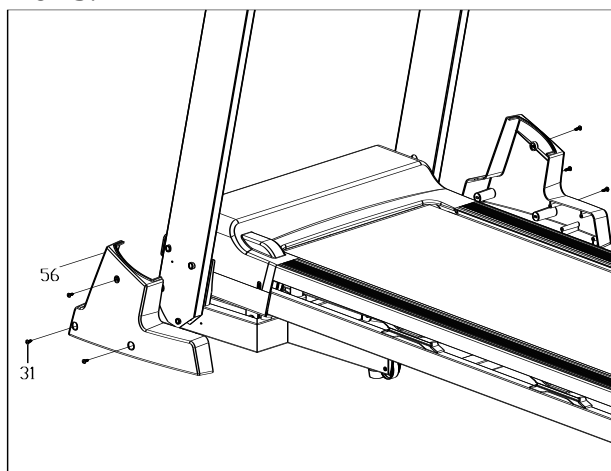
Spojte kabel vedoucí z panelu počítače (77) s kabelem stojanu (78). Dávejte pozor, aby konektory byly správně zapojeny. Musí do sebe snadno zapadnout. Pokud to jde těžko, konektory otočte.

Krok 4:



Použijte klíč (95) a utáhněte podložku (42) na šroubu (24). Spojuje kryt počítače a stojany.
Šrouby ještě neutahujte úplně.

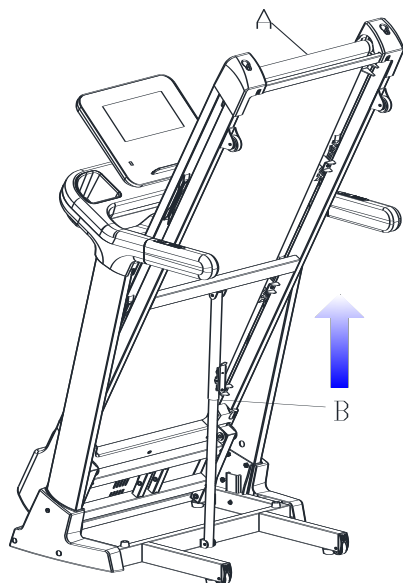
Krok 5:



Utáhněte všechny šrouby na stojanu a použijte klíč (97) k utažení křížového šroubu (31) na levé straně stojanu (56) a na pravé straně stojanu (57).

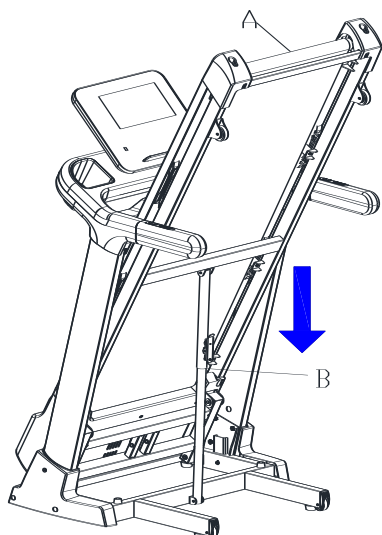
Poznámka: Zkontrolujte utažení všech šroubů po dokončení všech kroků montáže. Poté zapojte elektrický přívodní kabel. Zkontrolujte zda je elektrická zásuvka správně uzemněná.

Krok 6: Skládán trenažéru



Zvedněte rám do pozice A a zvedejte dokud neuslyšíte zacvaknutí. Skladovací píst B se vysune a drží pevně desku ve vzpřímené pozici.

Krok 7: Rozložení trenažéru



Jednou rukou držte horní část běžecké desky a nohou podkopněte skladovací píst (B). Pomalu pokládejte desku (A) dolů k podlaze. Od výšky madel se trenažér postupně pokládá směrem dolů sám.

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.

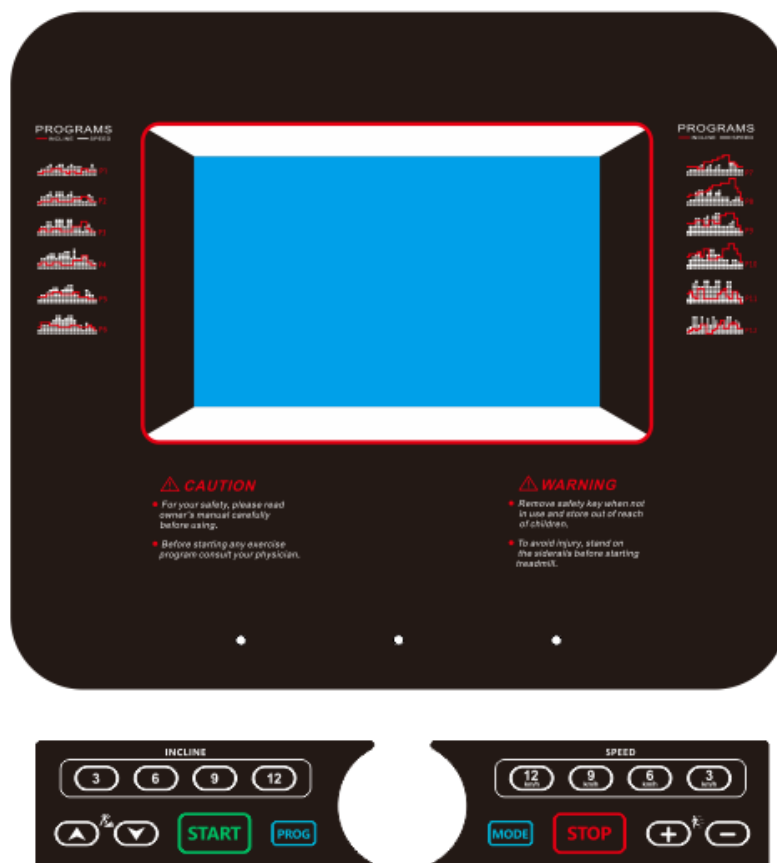


Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.



1. NIKDY u tohoto běžecího trenažéru nepoužívejte nástěnnou zásuvku GFCI. Veďte napájecí kabel mimo jakoukoli pohyblivou část běžecího trenažéru, včetně zvedacího mechanismu a přepravních koleček.
2. NIKDY neprovozujte běžecí pás pomocí generátoru nebo zdroje UPS.
3. NIKDY neodstraňujte žádný kryt bez předchozího odpojení napájení.
4. NIKDY nevystavujte běžecí pás dešti nebo vlhkosti. Tento běžecí pás není určen pro použití venku, v blízkosti bazénů nebo v jiném prostředí s vysokou vlhkostí pro přepnutí na funkci náhodného přehrávání.

Použití trenážeru



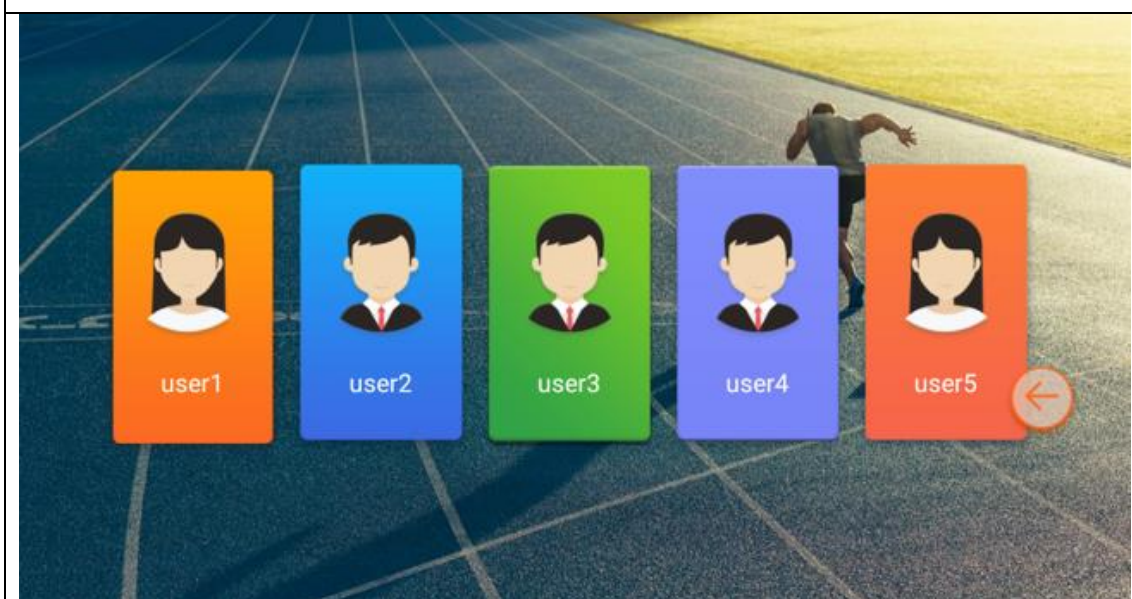
Úvodní obrazovka



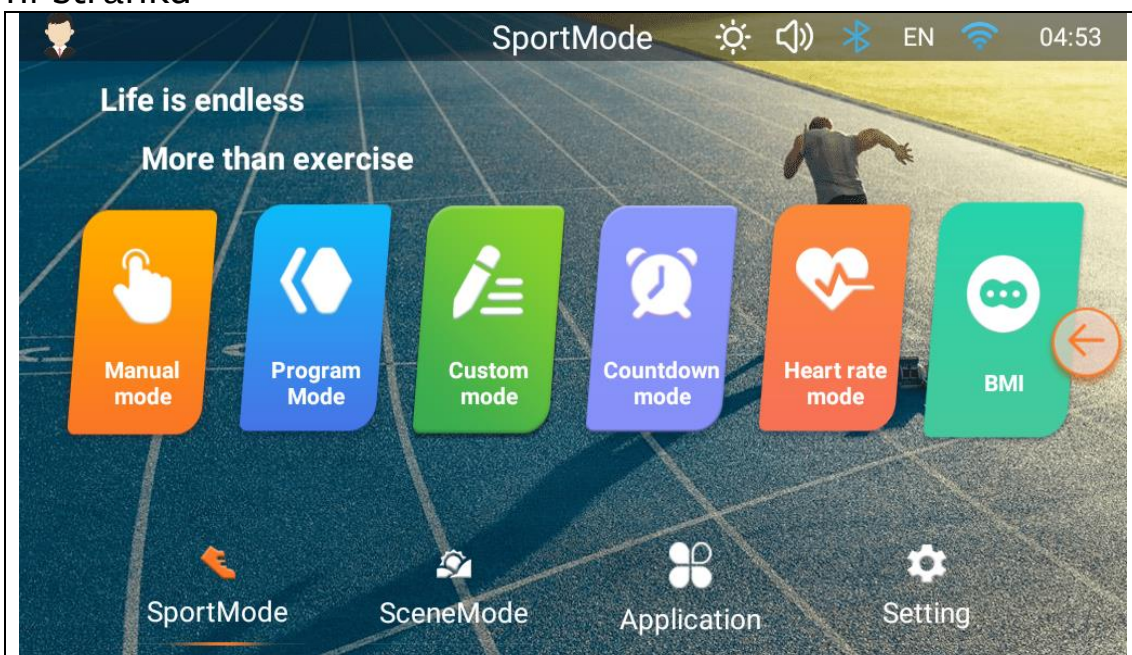


Ovládání displeje

Po spuštění počítače se na displeji zobrazí 5 uživatelských profilů. Vyberte ikonu svého profilu a pokračujte dále.



1. Hlavní stránka



Hlavní stránka	
Funkce	Na hlavní straně naleznete 6 ikon funkcí k výběru. Kliknutím na ikonu vyberete funkci a zobrazí se podkategorie. Pod hlavními ikonami naleznete řádek s doplňkovými možnostmi: režim sportů (sports mode), režim krajiny (scene mode), multimédia, aplikacem a nastavení (settings). Klikněte na ikonu pro výběr.
	Klikněte na tuto ikonu pro výběr manuálního režimu tréninku "Manual Mode"
	Klikněte na tuto ikonu pro výběr z nastavených programů "Program Mode"
	Klikněte na tuto ikonu pro výběr programu s vlastním nastavením "Custom Mode"
	Klikněte na tuto ikonu pro režim odpočtu "countdown mode"
	Klikněte na tuto ikonu pro spuštění funkce měření tělesného tuku "Body Fat "
	Klikněte na tuto ikonu pro spuštění funkce měření srdečního tepu "Heart Rate Mode"
	Klikněte na tuto ikonu pro spuštění funkce režimu sportů "Sports Mode"
	Klikněte na tuto ikonu pro spuštění funkce venkovních scénérií "scene mode"
	Klikněte na tuto ikonu pro spuštění funkce "Multimedia"
	Klikněte na tuto ikonu pro spuštění funkce "Application"
	Klikněte na tuto ikonu pro spuštění funkce nastavení "Settings"
	Klikněte na tuto ikonu pro nastavení jasu obrazovky "brightness".
	Klikněte na tuto ikonu pro spuštění funkce hlasitosti "volume".
	Klikněte na tuto ikonu pro nastavení jazyka "language"

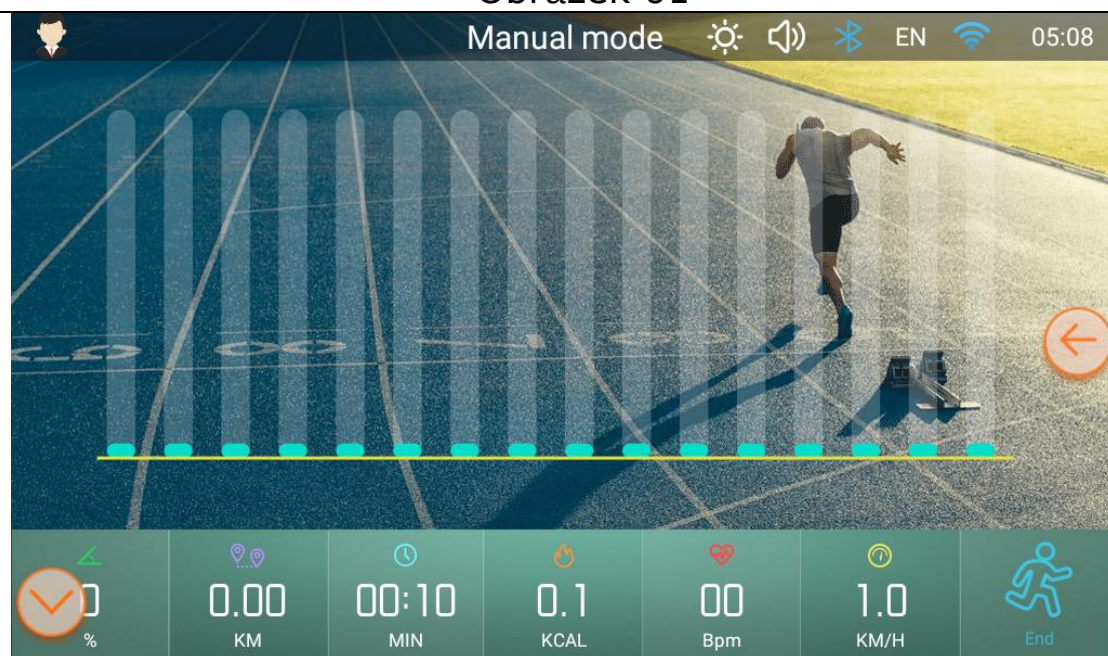
2.REŽIM SPORTŮ (SPORT MODE)

(1) Manuální režim

Klikněte na " pro interaktivní režim běhání a poté vyberte " ikonu, Počítač spustí odpočet "3、2、1、GO" (odpočet se spouští u všech pohybových programů). Trenažér se spustí a ukazuje následující obrazovky:
--



Obrázek 01

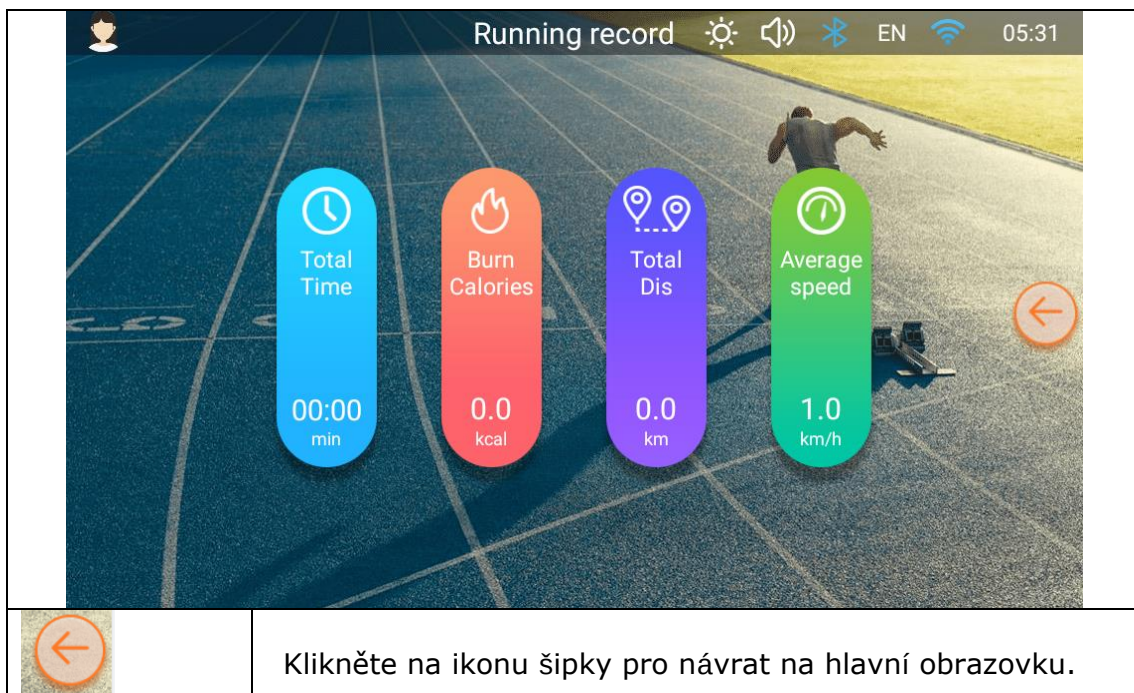


Obrázek 02

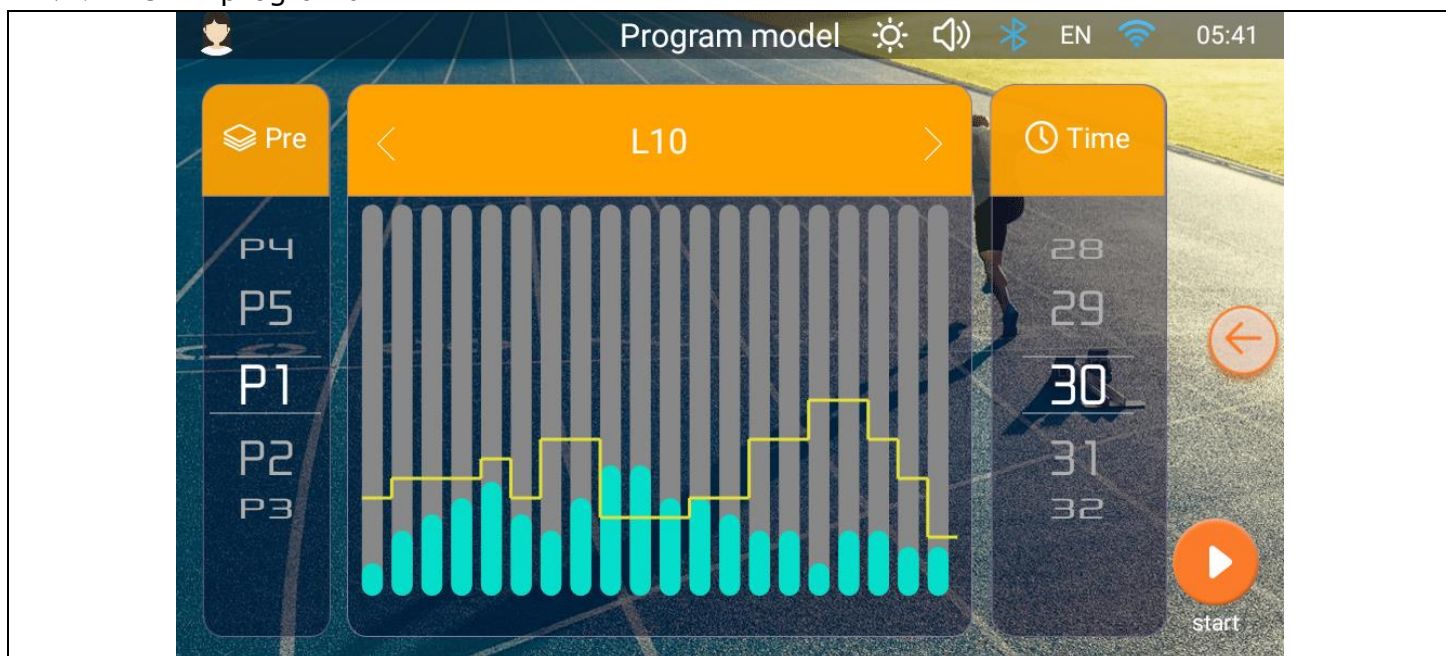


Pokud ve sportovním režimu kliknete na ikonu  "schová se panel s hodnotami, dalším kliknutím na"  "se hodnoty znovu zobrazí na displeji. Při zahájení tréninku se hodnoty vždy zobrazují.

Během tréninku lze měnit rychlost a sklon tlačítka pro zvýšení a snížení. Klikněte na "End" pro ukončení tréninku a na displeji se zobrazí naměřené hodnoty. Dále vidíte obrazovku s naměřenými hodnotami:



(2) Režim programů



Počítač nabízí celkem přednastavených 64 programů: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8... Speed (rychlost), Incline (Sklon)



Pomocí šipek můžete přepínat mezi programy tam a zpět, abyste si je mohli prohlédnout. V tabulce vidíte rychlost a sklon jednotlivých programů. Každý program je rozdělen do 20 časových intervalů a v každém intervalu se mění čas a sklon následovně.

Čas		ČAS/20 intervalů = doba tréninku																			
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Rychlost	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2

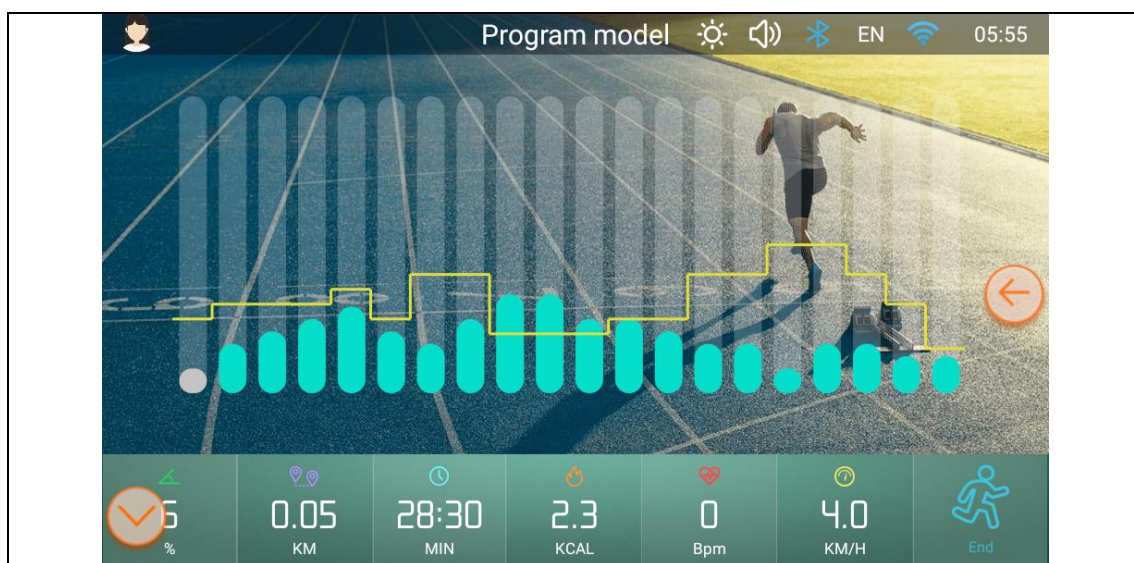
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	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
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	2	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
	INCLINE	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	SPEED	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINE	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	SPEED	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	SPEED	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	SPEED	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	SPEED	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	SPEED	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINE	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	SPEED	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINE	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	SPEED	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	SPEED	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINE	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	SPEED	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINE	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	SPEED	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9

	INCLINE	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	SPEED	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINE	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINE	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	SPEED	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINE	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	SPEED	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINE	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	SPEED	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	SPEED	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	SPEED	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	SPEED	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	SPEED	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	SPEED	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	SPEED	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	SPEED	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	SPEED	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINE	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	SPEED	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINE	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	SPEED	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	SPEED	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	SPEED	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	SPEED	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	SPEED	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	SPEED	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2

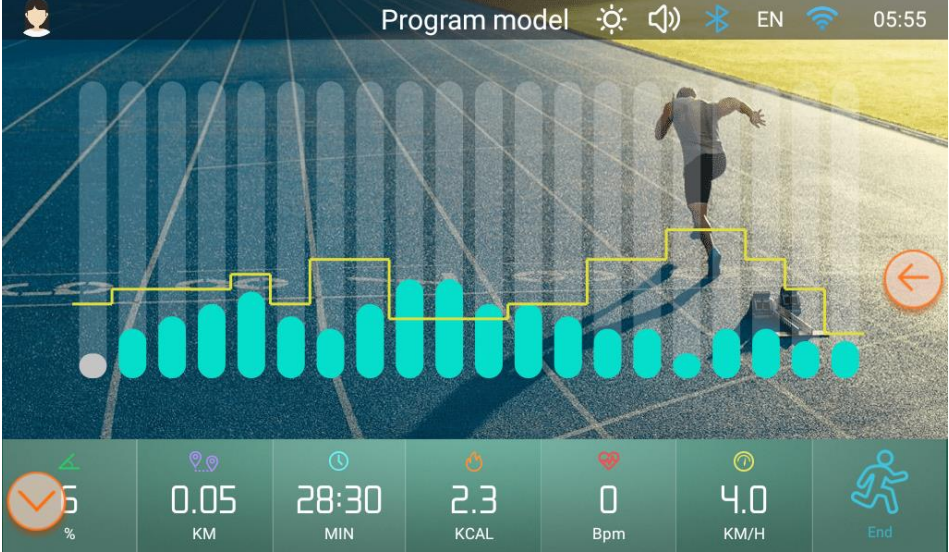
P59	SPEED	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	SPEED	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P61	SPEED	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	INCLINE	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	SPEED	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	INCLINE	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	SPEED	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	INCLINE	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	SPEED	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8
	INCLINE	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2

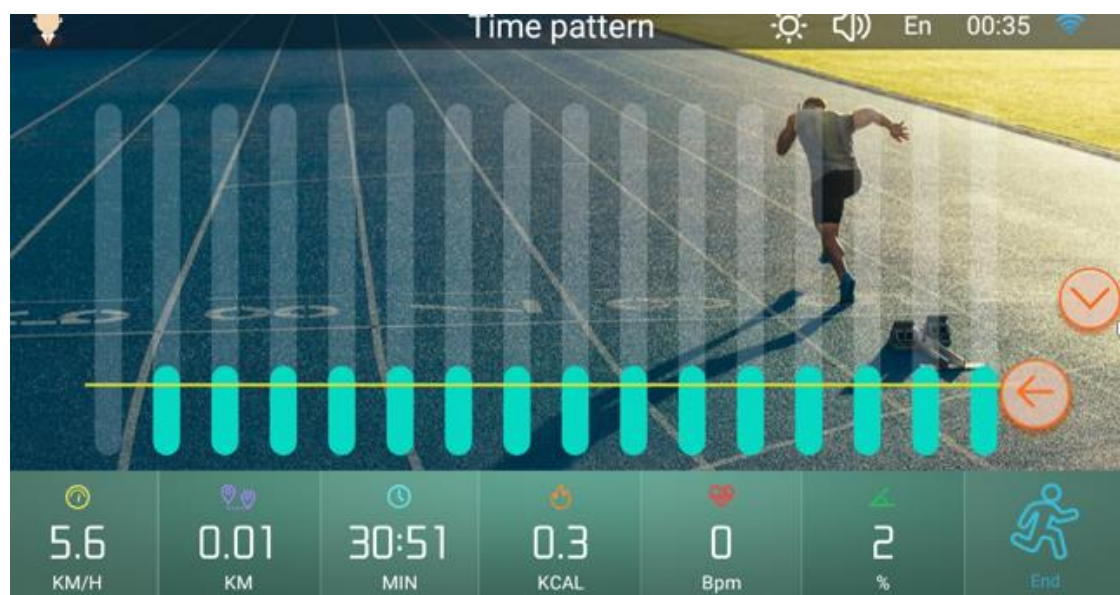
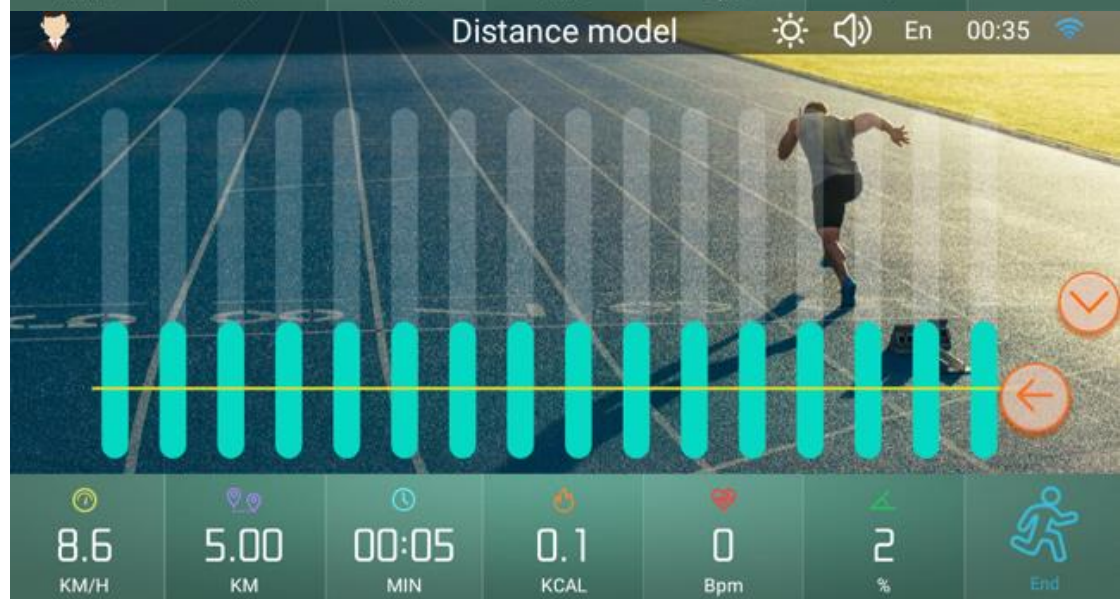
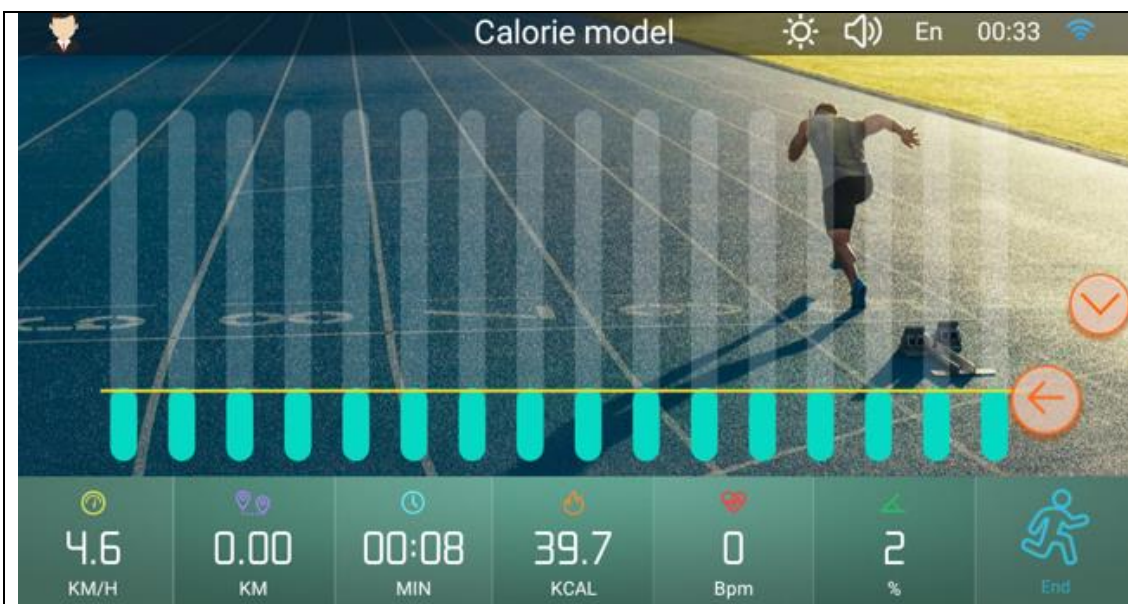
Klikněte na šipky na obrazovce směrem  tam  a zpět. Každý program se zobrazí na obrazovce. Program: Vyberte požadovaný program, Klikněte na parametry dole jako např. čas "Time" a můžete je pohybem prstu jednoduše upravit dle svých požadavků. Přednastavená hodnota je 30. Po spuštění tréninku bude počítač automaticky odečítat nastavené hodnoty až dojde k 0. Každý program je rozdělen do 30-ti segmentů, doba tréninku = nastavený čas /30. Po dosažení konce odpočtu se trenažér automaticky zastaví. Během tréninku lze libovolně měnit sklon i rychlost pomocí tlačítek pro zvýšení a snížení. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko "Stop" na počítači.

Pokud máte nastavenou dobu tréninku klikněte na ikonu  pro spuštění tréninku. Na displeji se zobrazí obrazovka popisující průběh vybraného programu



(3) Režim odpočtu

	
	Vyberte ikonu "  " pro spuštění režimu s odpočtem hodnot. Můžete si vybrat ze 3 možností nastavení a to: čas, vzdálenost, kalorie.
	Vyberte ikonu čas "Time" a posunujte prstem pro nastavení požadované hodnoty. Přednastaveno je 30 minut.
	Vyberte ikonu vzdálenost "Distance" a posunujte prstem pro nastavení požadované hodnoty. Přednastaveno je 1 km.
	Vyberte ikonu kalorií "Calorie" a posunujte prstem pro nastavení požadované hodnoty. Přednastaveno je 30 kcal.
Pokud máte nastavené hodnoty tréninku klikněte na ikonu  pro spuštění tréninku. Na displeji se zobrazí obrazovka popisující průběh vybraného programu. Po dosažení konce odpočtu se trenažér automaticky zastaví. Během tréninku lze libovolně měnit sklon i rychlost pomocí tlačítek pro zvýšení a snížení. Pro ukončení tréninku stiskněte tlačítko "Stop" na počítači. Obrazovky vypadají následovně.	



Klikněte na tuto ikonu pro návrat na hlavní obrazovku (Ize použít pro návrat během jakéhokoliv programu)



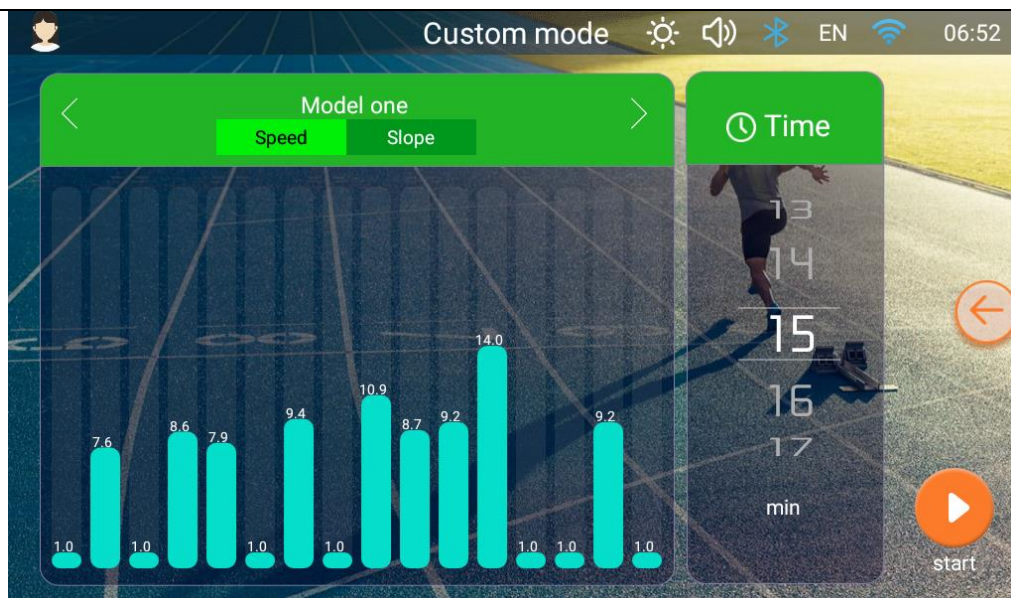
Klikněte na ikonu "🔊" pro změnu nastavení hlasitosti. Hlasitost lze upravit také pomocí tlačítek



Režim odpočtu: Během tréninku lze stisknout tlačítko šipky zpět a můžete pustit video "local video", hudbu "local music" nebo online prohlížeč "online browsing", a nebo se také můžete vrátit k režimu odpočtu "countdown mode".

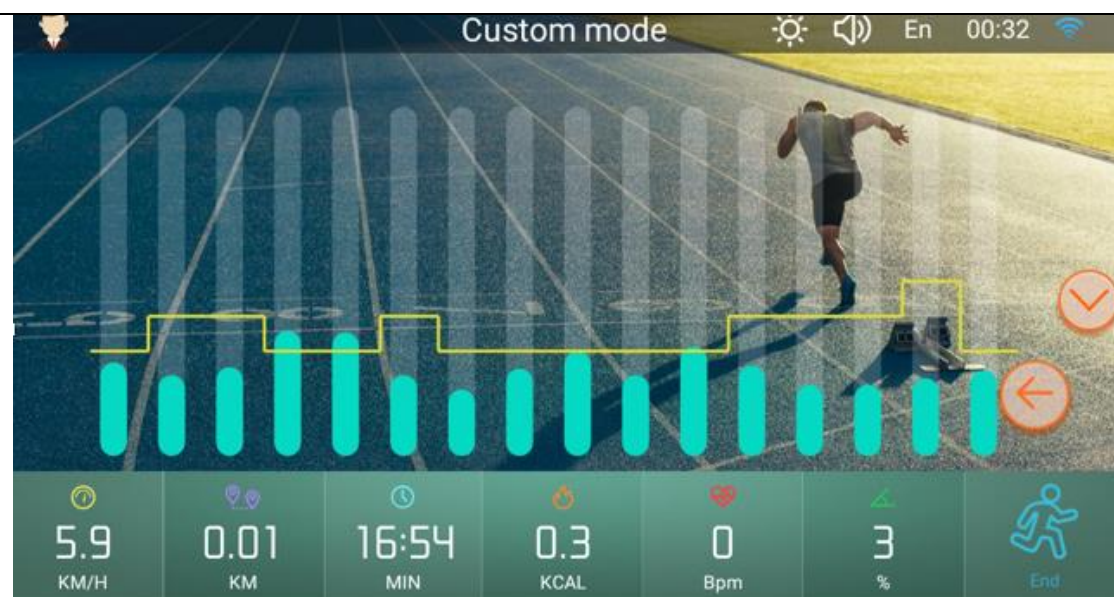
(4) Uživatelský režim

Klikněte a vyberte ikonu pro "Custom mode" uživatelský režim. K dispozici je 5 různých variant. Klikněte na šipky "<" a ">" pro přepínání režimů.

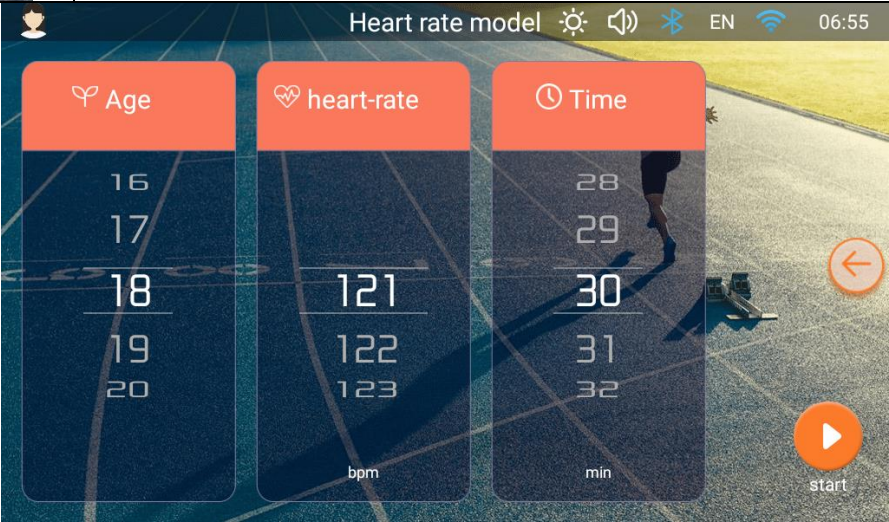
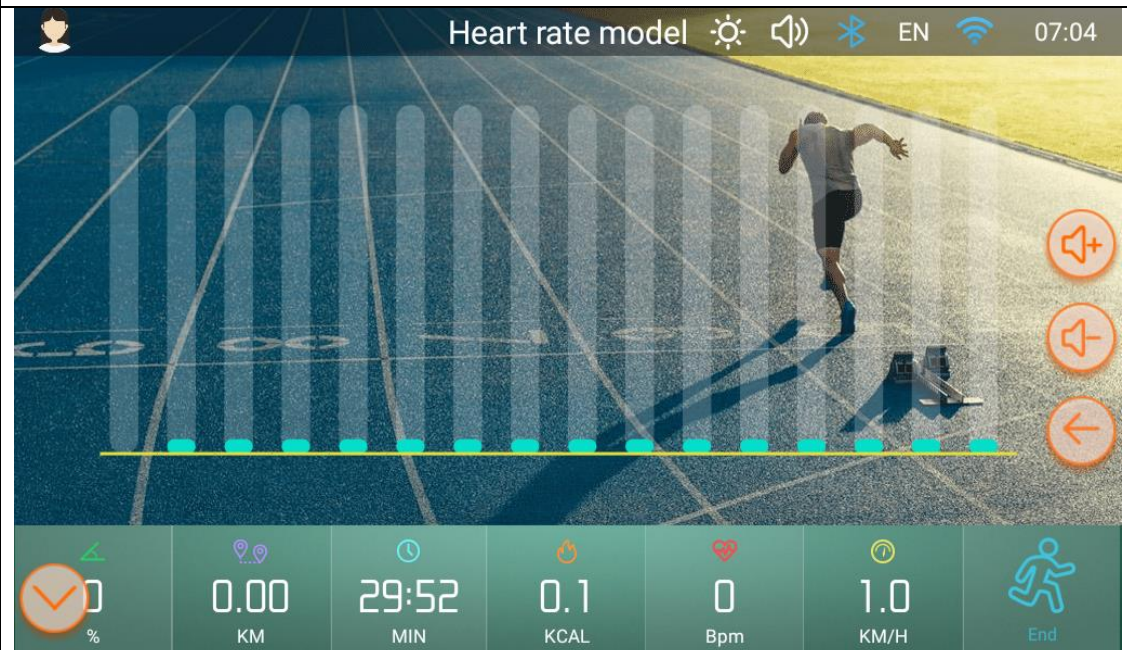


Je možné si nastavit vlastní rychlost, sklon o dobu tréninku. Doba tréninku je rozdělena do 16 segmentů, každý sloupeček značí 1/16 z celkového času. Poté automaticky přejde na další sloupeček. Rychlost a sklon lze měnit posunutím prstem pro nastavení hodnot. Během tréninku lze dále libovolně měnit. Přednastavená rychlost je 0.6Km/h. Další obrazovka je následovná:

Po nastavení rychlosti, sklonu a doby tréninku klikněte na "▶" ikonu pro zahájení tréninku. Následuje obrazovka:

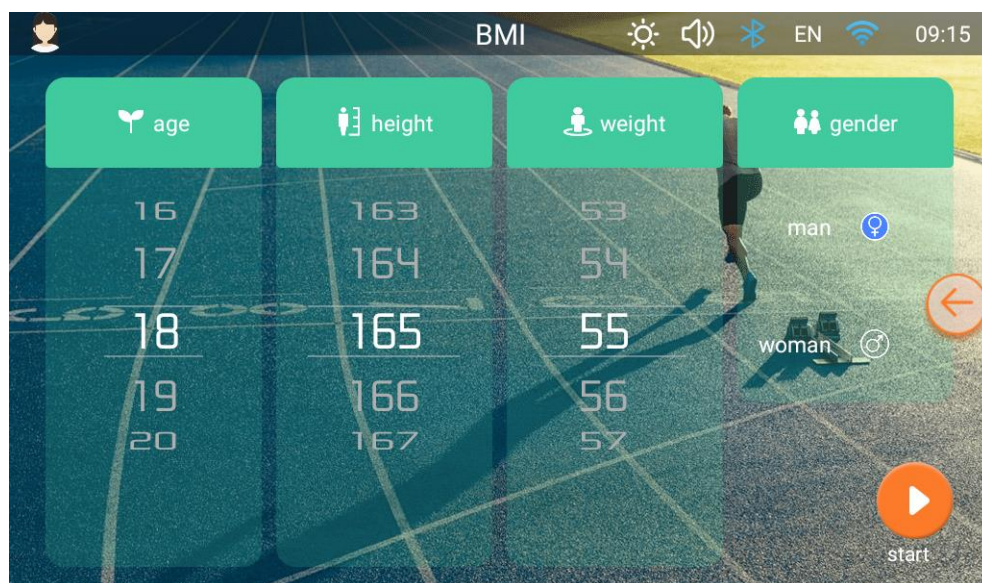


(5) Režim srdečního pulsu

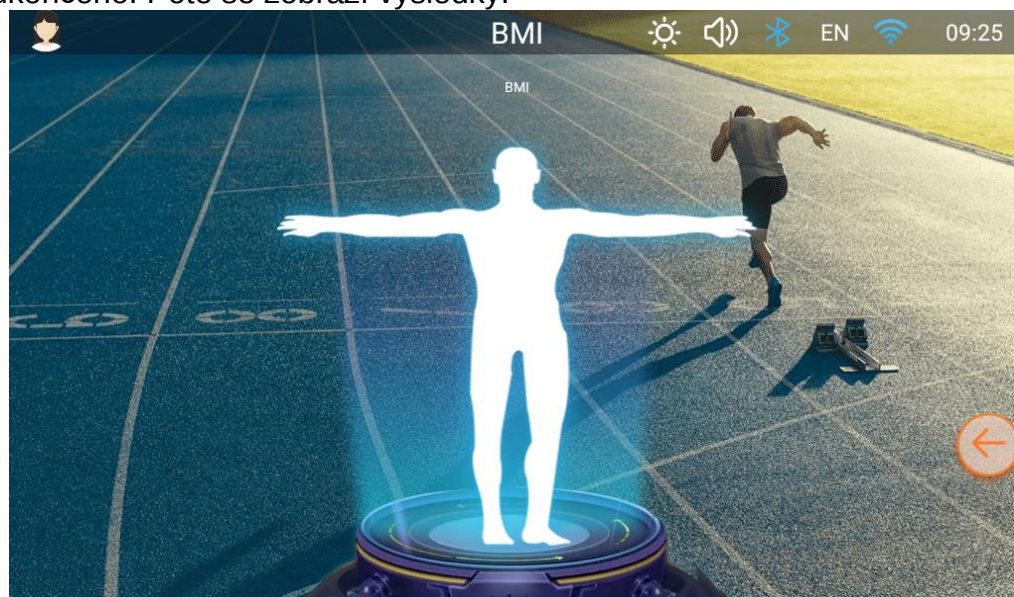
	Vyberte " " ikonu pro režim nastavení srdečního pulsu, nastavte věk, cílovou hodnotu pulsu a dobu tréninku. Nastavte posunováním prsty po hodnotách.
	Klikněte na věk "Age" a nastavte váš věk. Přednastaveno je 18 let.
	Klikněte na cílovou hodnotu pulsu "Target Heart Rate" a nastavte požadovanou hodnotu. Přednastaveno je 121.
	Klikněte na čas "Time" a nastavte požadovanou dobu tréninku. Přednastaveno je 30 minut.
	
Po nastavení všech hodnot klikněte na ikonu " " pro spuštění tréninku s nastaveným pulsem. Objeví se následující obrazovka:	
	

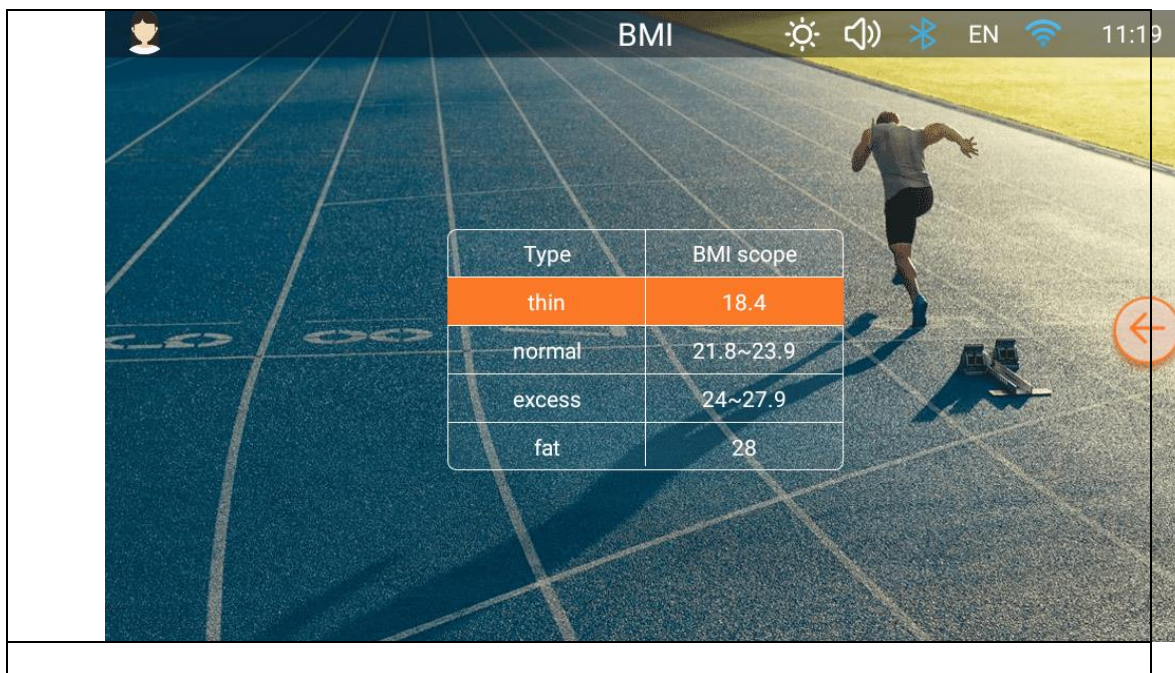
(6) BMI

Klikněte na ikonu “” pro spuštění programu měření tělesného tuku. Pro měření je důležité nastavit hodnoty jako je věk, výška, váha a pohlaví. Po nastavení hodnot klikněte “” pro zahájení měření:

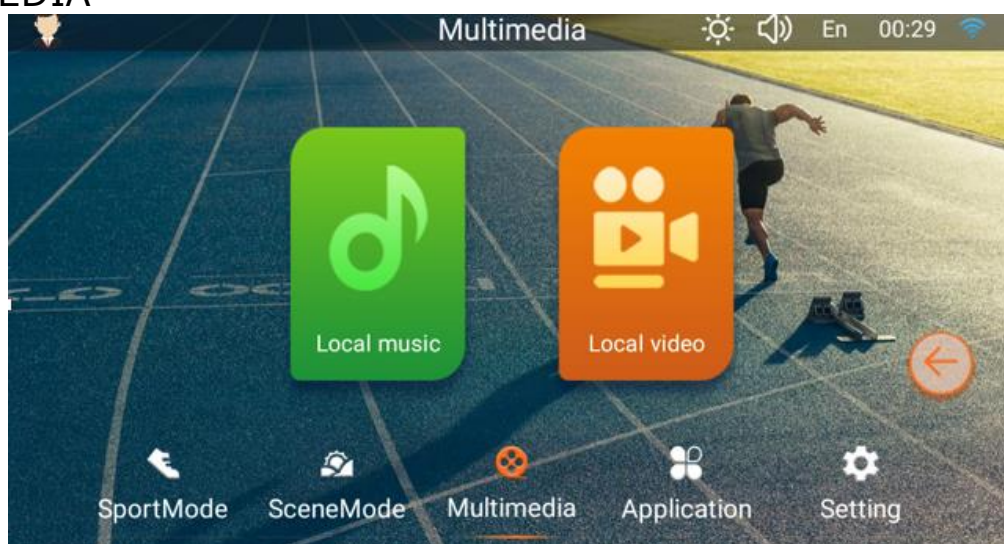


Klikněte na Start a držte madla trenažéru oběma rukama. Poté co trenažér zachytí váš puls, začne měření. Nepouštějte madla dokud není měření ukončeno. Poté se zobrazí výsledky.





7. MULTIMEDIA



Klikněte na ikonu "  " Multimedia ". Pro pouštění vlastní hudby a videí je potřeba nejprve je importovat na disk počítače. Poté lze procházet nahrané soubory ve složkách.



Vyberte název písničky, kterou chcete přehrát

		Klikněte 1x pro opakovanou smyčku celého playlistu
		Klikněte 2x pro opakovanou smyčku jedné písničky
		Klikněte 3x pro funkci sekvenčního přehrávání
		Klikněte 4x pro funkci náhodného přehrávání písniček

8.VIDEO

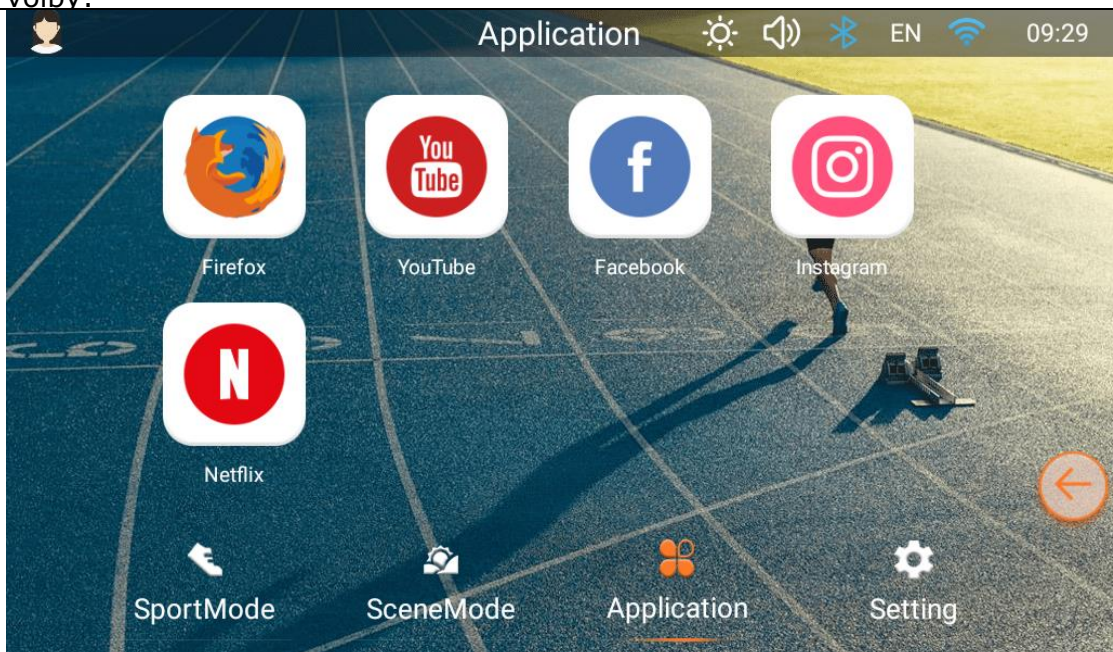
Klikněte na ikonu " " a vyberte video z playlistu:

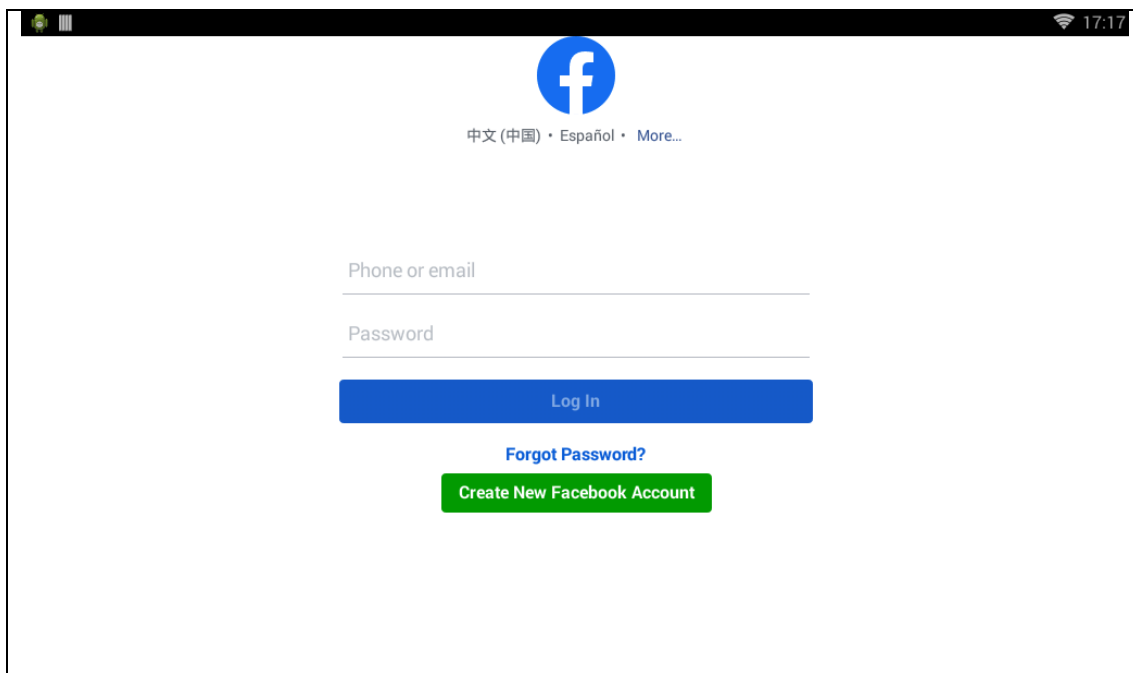


Pro přehrávání videí je nejdříve potřeba je importovat na disk počítače např. z USB. Po uložení videí lze videa přehrávat.

	Vyberte video kliknutím na jeho název.
	Držte  a posunujte čas ve video. Klikněte "  "pro posun na předchozí video, klikněte na  pro přeskočení na další video. Klikněte play  to přehrát video nebo pauzu videa  .
	Klikněte na tuto ikonu pro zvětšení videa.
	Klikněte na tuto ikonu pro zmenšení videa do původní velikosti
	Klikněte na tuto ikonu pro nastavení hlasitosti. "  " objeví se lišta "  ", posunujte kolečkem vlevo a vpravo pro nastavení hlasitosti

9.Aplikace

Klikněte na "  "ikonu aplikace v hlavním menu. Zobrazí se následující volby:	
	
	Klikněte na ikonu Facebooku pro použití této aplikace (obrázek ikony může mít jinou podobu :



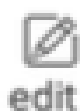
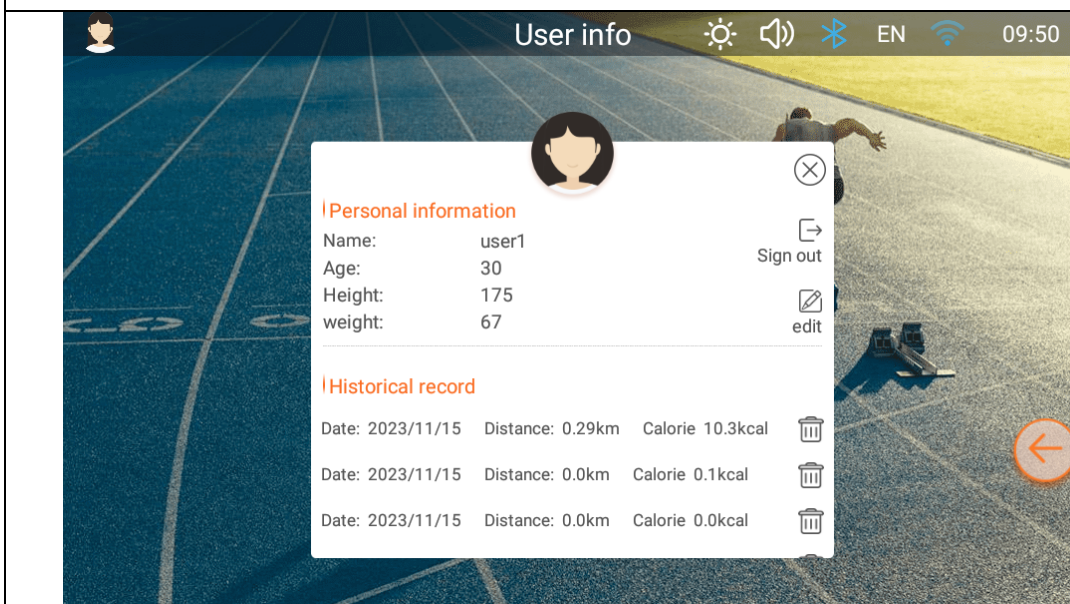
10. Režim venkovních scénérií

Klikněte  " na tuto ikonu v hlavním menu pro spuštění režimu venkovních scénérií. Můžete si vybrat ze 3 variant.	
	
	Klikněte na "Scene 1" pro výběr téhle scénérie.
	Klikněte na "Scene 2" pro výběr téhle scénérie.
	Klikněte na "Scene 3" pro výběr téhle scénérie.

11. Uživatel

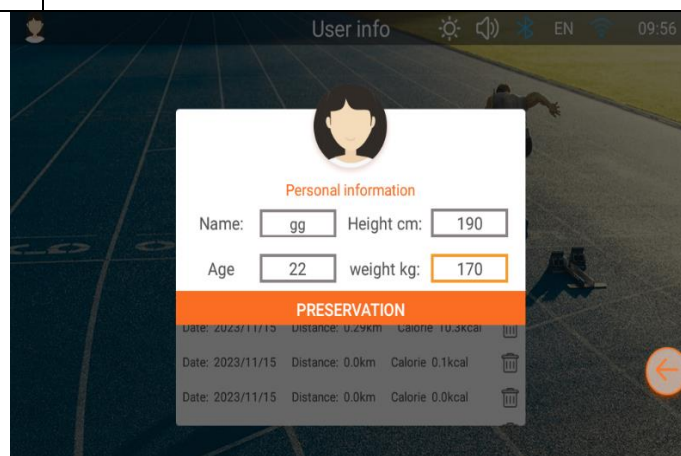
Klikněte na  " tuhle ikonu na hlavní obrazovce.

Zobrazí se uživatelské informace

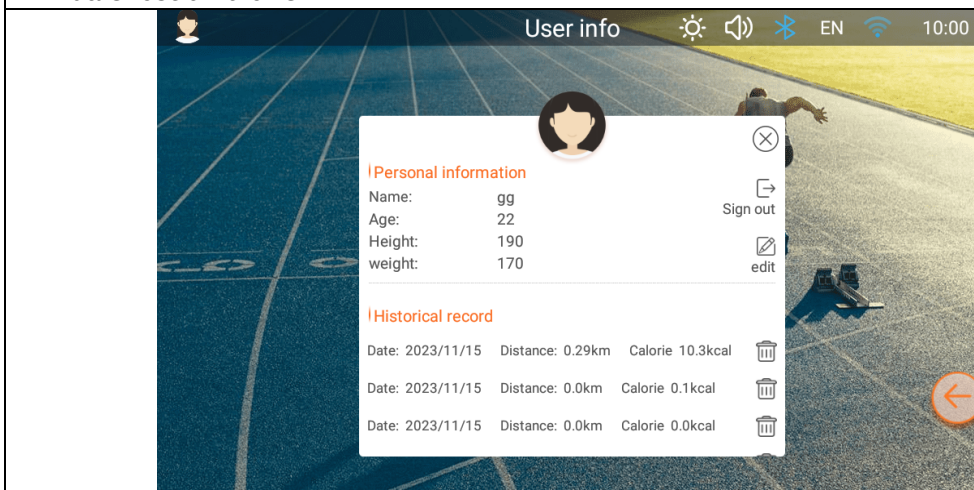


edit

Klikněte na "Edit" a ukáže se následující obrazovka. Nyní můžete upravit osobní údaje. Po upravení klikněte "PRESERVATION" pro uložení údajů. Další obrazovka je následující:



"Historical record" zobrazuje naměřené údaje daného uživatele. Zobrazuje čas, vzdálenost a kalorie.



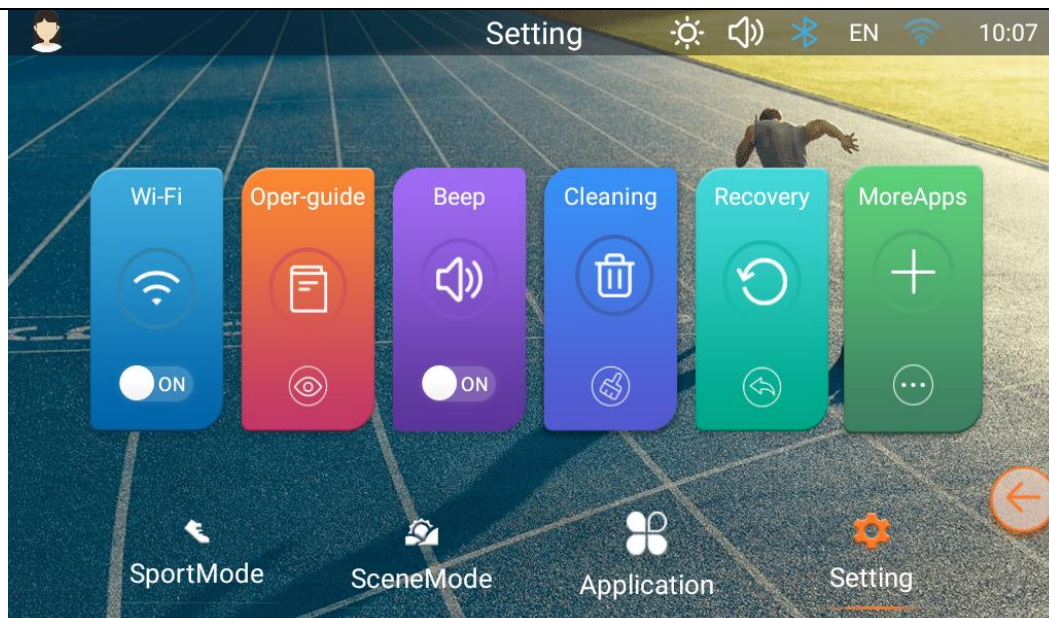
Sign out

Klikněte na tlačítko "Exit" pro návrat na předchozí obrazovku.

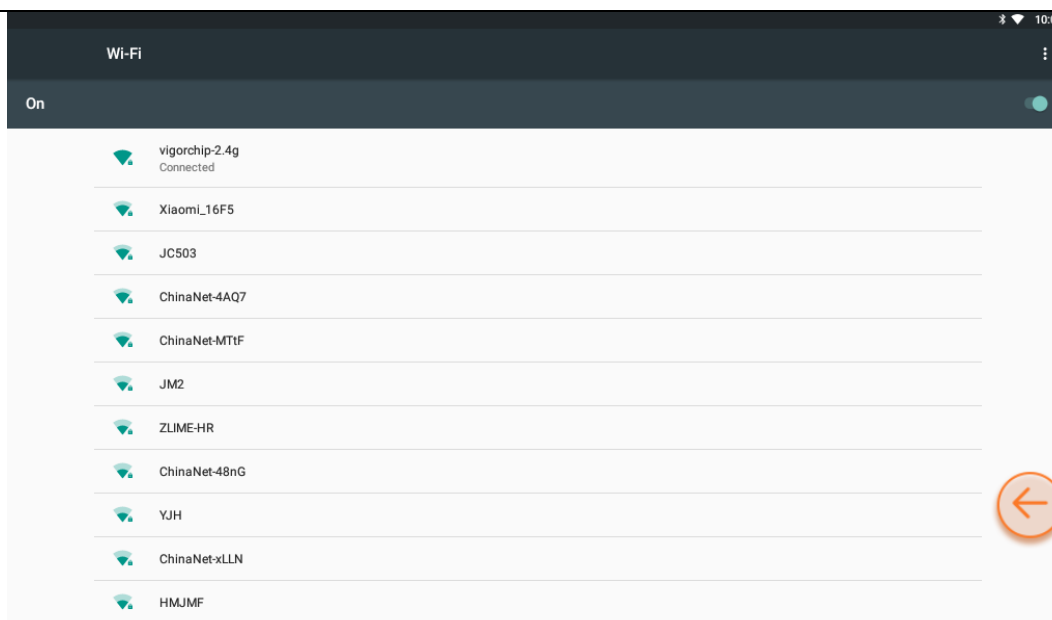
Klikněte na ikonu koše [trash icon] pro vymazání historie záznamů.

12. Nastavení

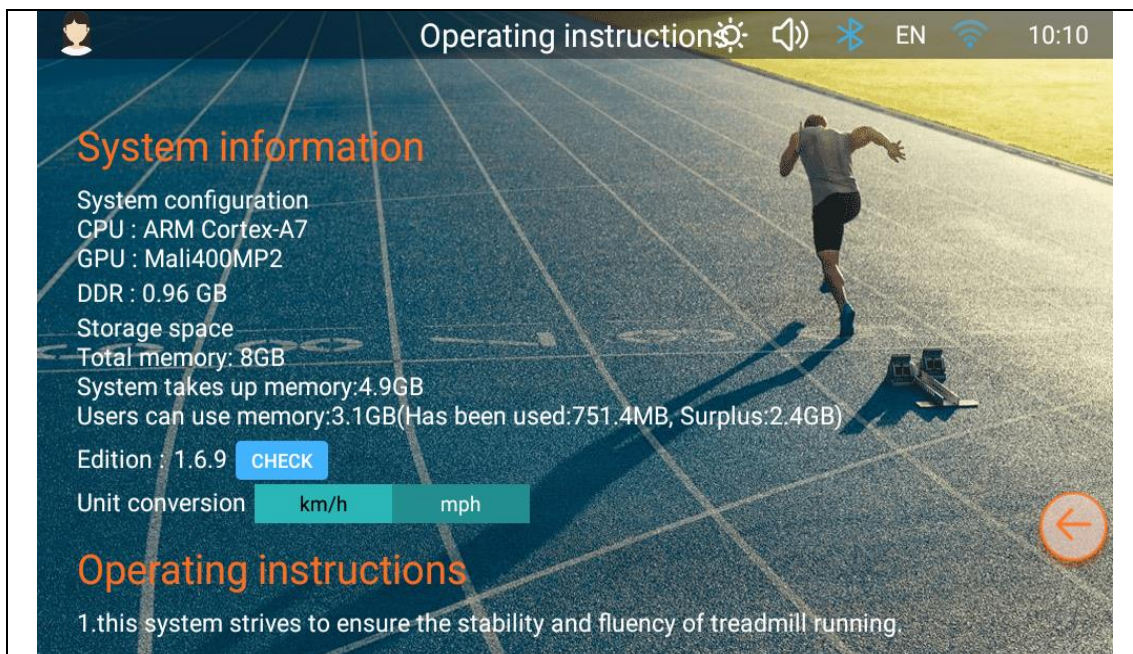
Klikněte na ikonu“  ”pro otevření možností nastavení.

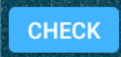


Klikněte na ikonu“  ” pro zobrazení dostupných Wi-Fi sítí v okolí:

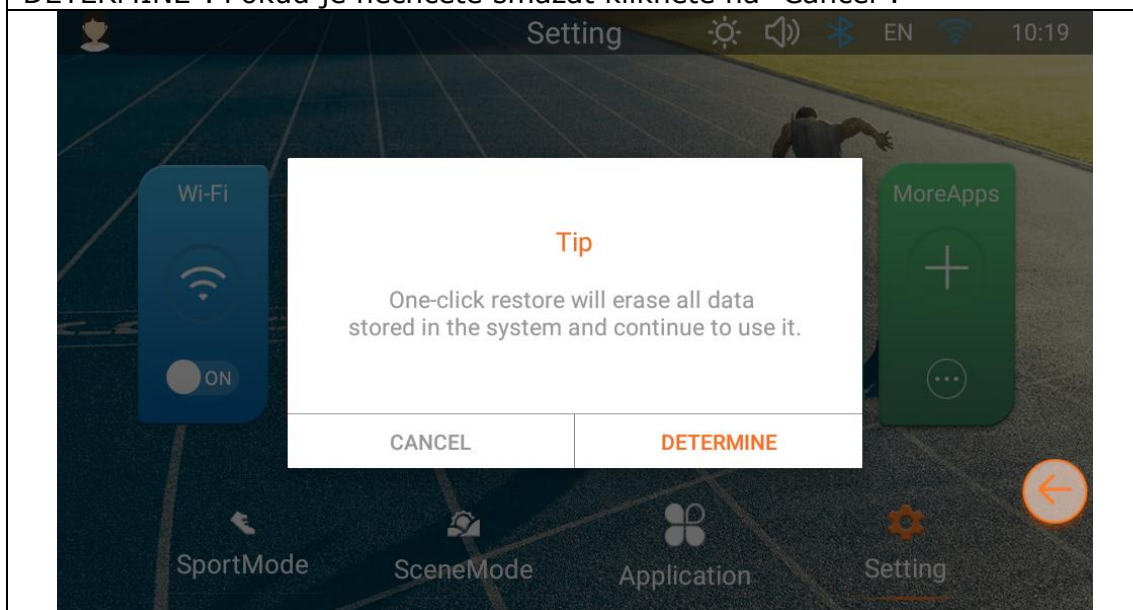


Klikněte na ikonu“  ” pro zobrazení následující obrazovky

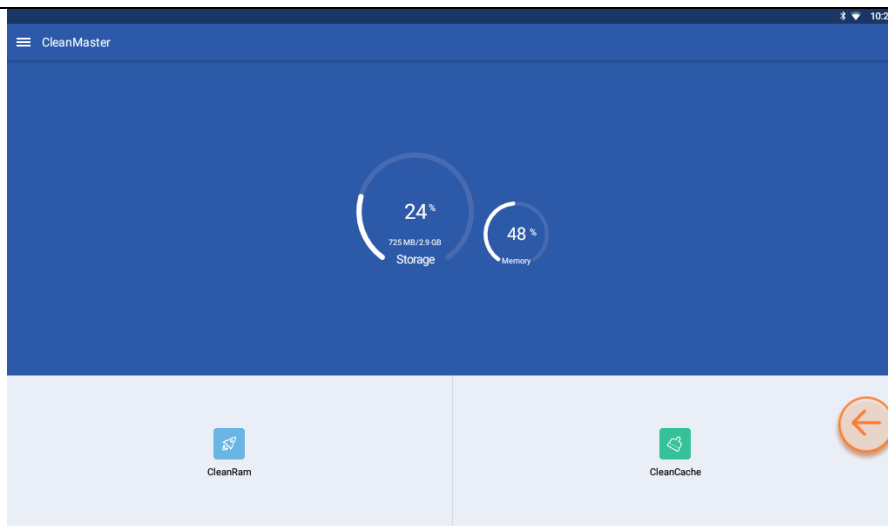


Pokud je potřeba aktualizovat systém počítače, připojte počítač k internetu a klikněte na ikonu “” icon, Zobrazí se zpráva "Discover New version". Kliknutím na "Update Now" se spustí aktualizace. Počkejte až bude aktualizace dokončena. Nepouštějte žádný další program během aktualizace.

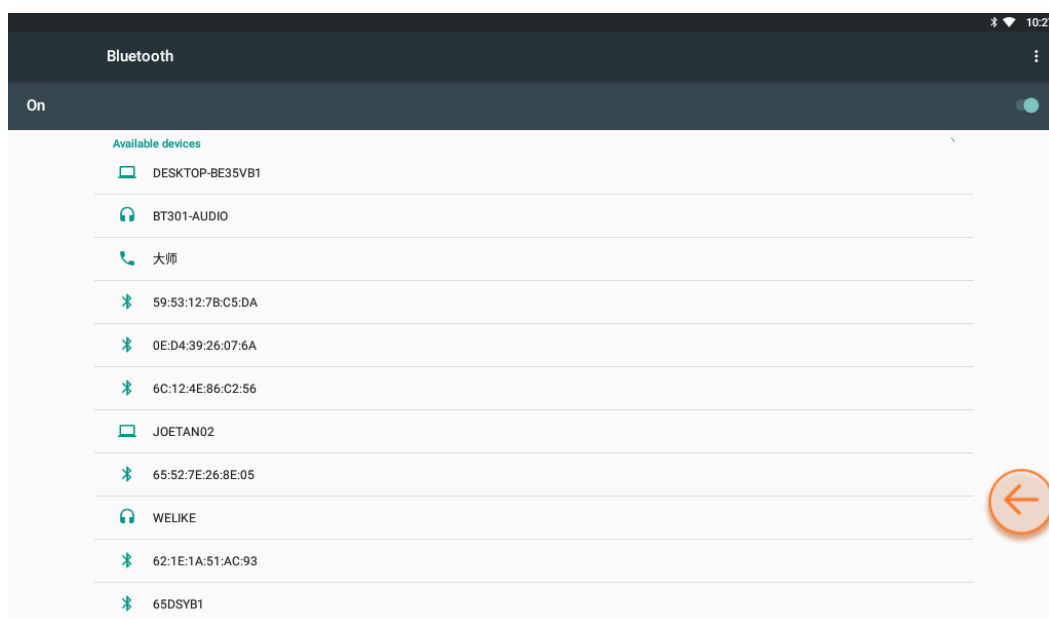
Klikněte na "" ikonu a zobrazí se zpráva Restore system " pro restart systému a vymazání veškerých údajů. Pokud chcete údaje smazat klikněte na "DETERMINE". Pokud je nechcete smazat klikněte na "Cancel".



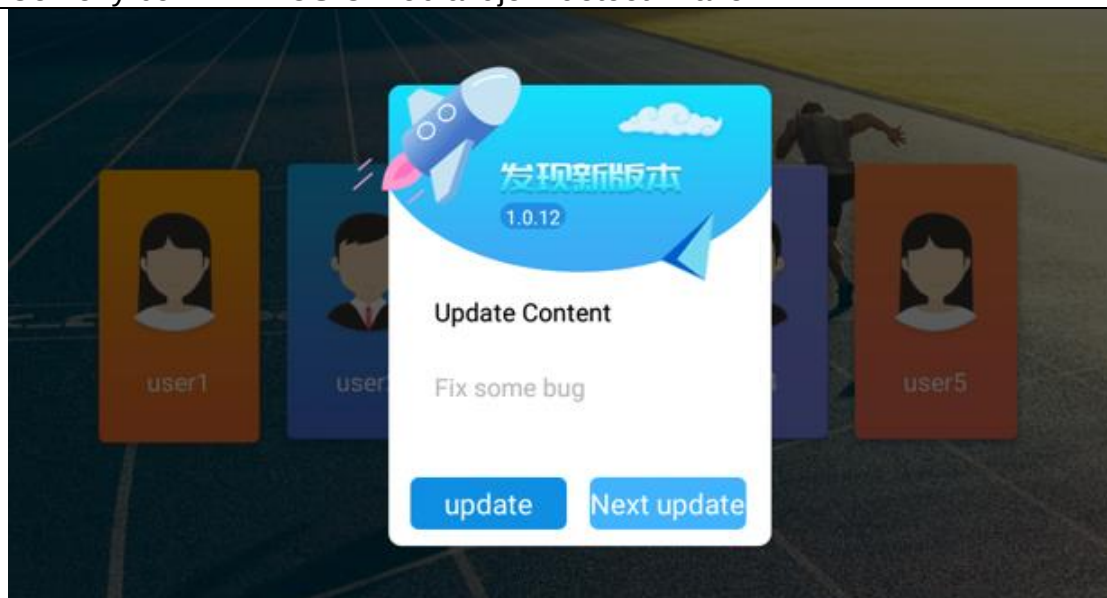
Klikněte na ikonu koše  pro vymazání historie záznamů.



Klikněte na ikonu “” pro nastavení připojení přes Bluetooth:

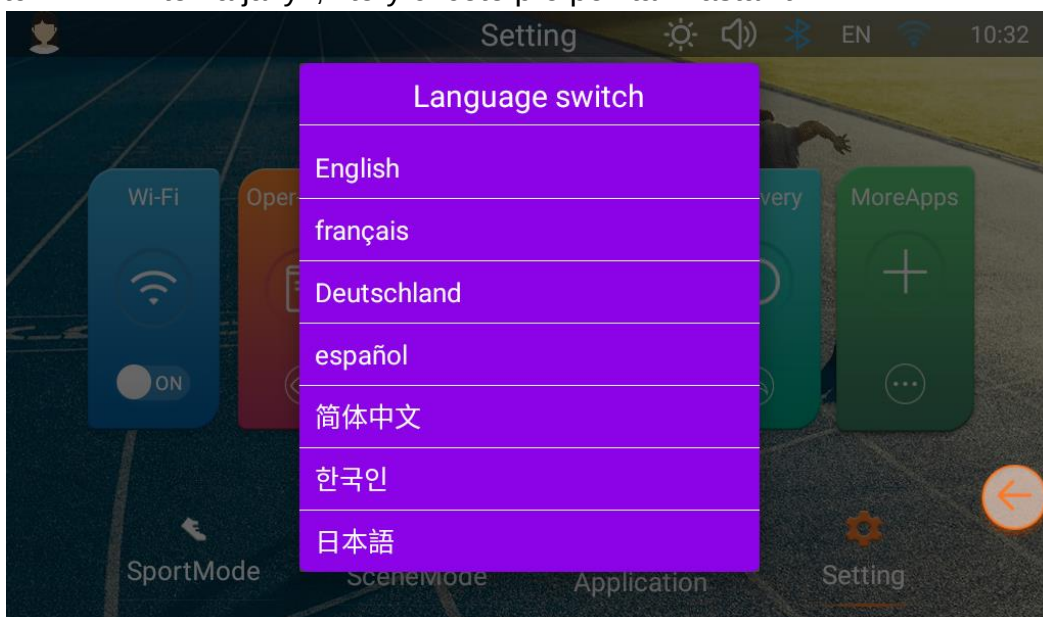


Klikněte na červený box pro zapnutí a vypnutí Bluetooth.
Červený box "AP-MUSIC" zobrazuje Bluetooth název.



Pokud je potřeba systém aktualizovat, zobrazí se zpráva "update"

Vyberte “ EN ” ikonu a zobrazí se volba jazyků "Language Switch". Klikněte na jazyk, který chcete pro počítač nastavit.



13. Chytré tlačítko



- 1、Stiskněte tlačítko pro okamžité spuštění trenažéru. Stiskněte tlačítko znovu pro zastavení trenažéru.
- 2、Na tlačítku se střídavě zobrazují následující hodnoty: rychlost, srdeční puls, vzdálenost, čas, kalorie
- 3、Otáčením tlačítka ve směru hodinových ručiček se zvyšuje rychlost, otáčením protisměru hodinových ručiček se snižuje rychlost, rychlost se mění o 0.1km
- 4、Během některých funkcí, jako např. výběr uživatele nelze tlačítko používat.

14. Význam chybových hlášek:

Chybový kód	Popis chyby	Řešení

E1	 E1 Poor communication line 1. Check whether the communication line is in poor contact 2. Defective electronic watch Replace the electronic watch 3. Poor motor control, replace the controller	A: Problém přijímacího kabelu B: Porucha počítače C: Porucha motoru	A: Zkontrolujte zapojení kabelu, zapojení konektorů nebo kabel vyměňte B: Vyměňte počítač C: Vyměňte PCB přijímač
E2	 E2 Explosion-proof punch 1. Bad controller, replace controller	Chyba elektriky	Vyměňte PCB přijímač
E3	 E3 Speed sensor failure 1. The light sensor is not installed correctly, reconnect it. 2. The light sensor is defective, replace the light sensor 3. Poor connection between light sensor and controller, reconnect 4. Bad controller, replace controller	A: Optický senzor je špatně nainstalován B: Problém senzoru světla C: Problém spojení optického senzoru a senzoru světla D: Chyba přijímače	A: Kontrola a znovu zapojení B: Vyměňte optický senzor C: Zkontrolujte a znovu zapojte D: Vyměňte PCB přijímač
E5	 E5 Overcurrent protection 1. The friction of the running belt is too large, so add lubricating oil 2. The controller is damaged, replace the controller. 3. The motor is damaged, replace the motor.	A: Pás podléhá velkému tření B: Přijímač je poškozen C: Motor je poškozen	A: Pás namažte B: Vyměňte přijímač C: Vyměňte motor
E6	 E6 Abnormal motor 1. Defective motor and motor cable, replace the motor	Chyba motoru a kabelu motoru	Vyměňte motor

15. Funkce BLUETOOTH:

Počítač je vybaven připojením přes Bluetooth® a díky tomu můžete využívat Bluetooth® aplikace jako Kinomap a Zwift.

Stáhněte si aplikace

1. FITSHOW Download

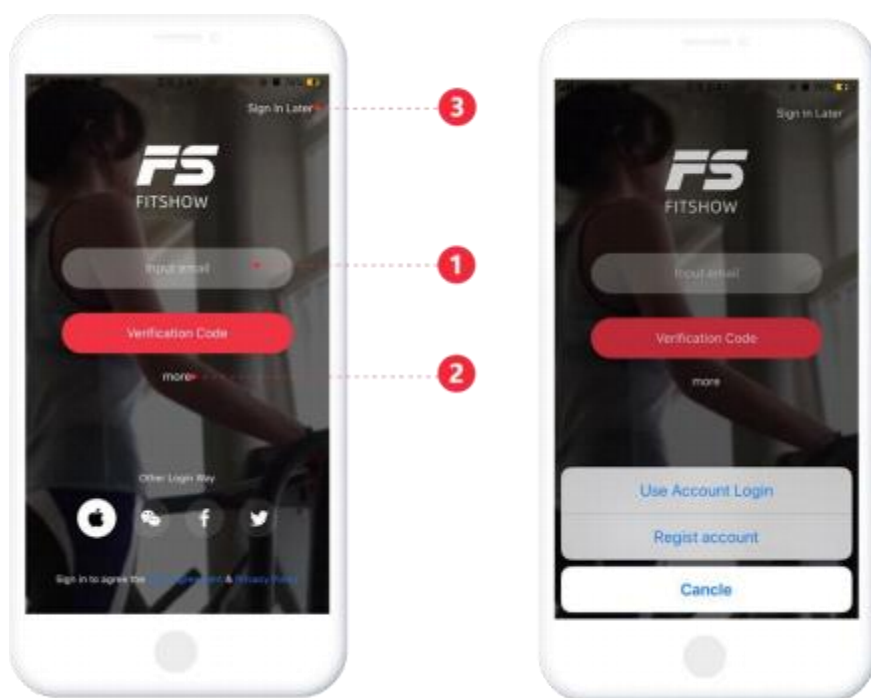
Naskenujte QR kód pro stažení aplikace nebo ji vyhledejte v Apple Store nebo Google store pod názvem FITSHOW



Používání aplikace

(1) Zaregistrujte se jako uživatel/ přihlaste se do aplikace

- 【1】 : Vygenerujte si ověřovací kód pro přímé přihlášení
- 【2】 : Klikněte na 'More' - > Password Login pro zadání již vytvořených přihlašovacích údajů
- 【3】 : Přihlaste se jako host (guest)

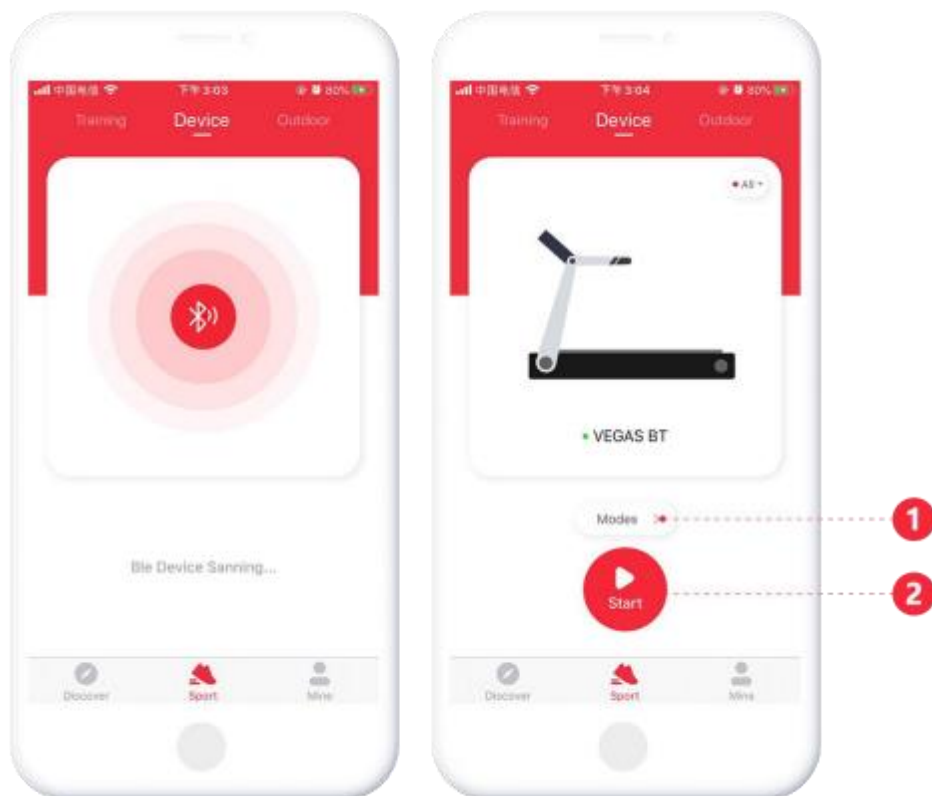


(2) Připojení zařízení

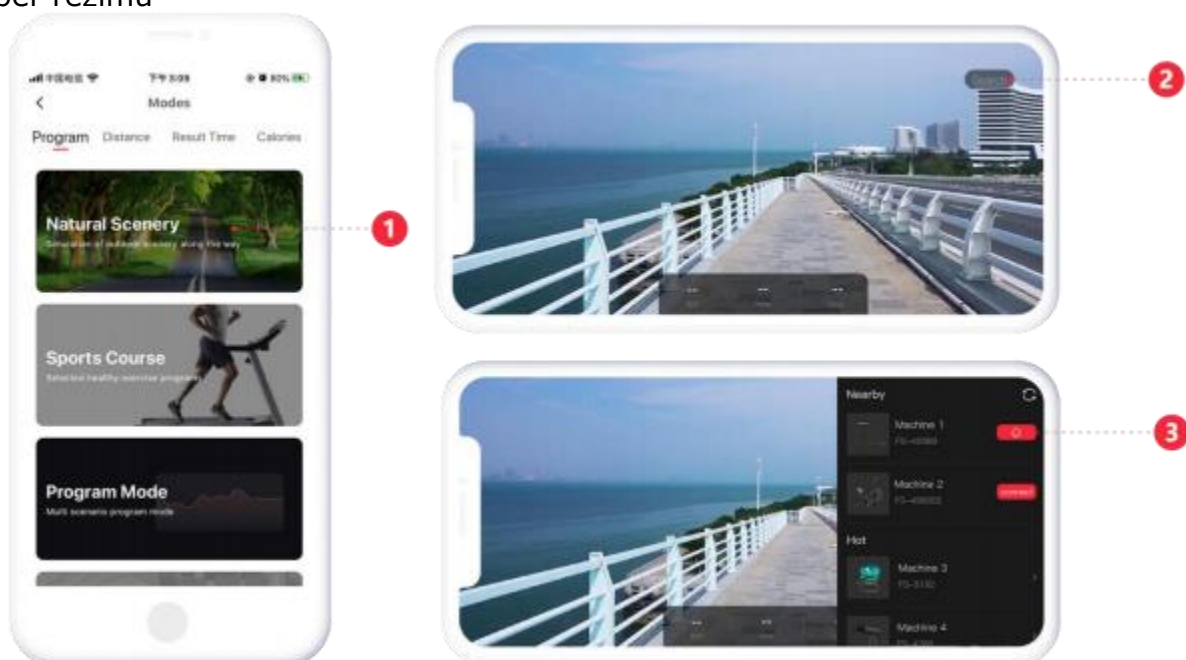
před připojení zařízení, zkontrolujte, že je systém Bluetooth a GPS Android 8.0 a vyšší, Poté otevřete stránku [Sports - Devices] a vyhledejte Bluetooth zařízení v okolí.

Poznámka:

1. Nespouštějte další aplikace, došlo by k vypnutí Bluetooth a aplikace APP.
2. Pokud je přístroj napájen bateriemi, vyzkoušejte nejdříve jestli funguje a poté zapínejte aplikaci APP.

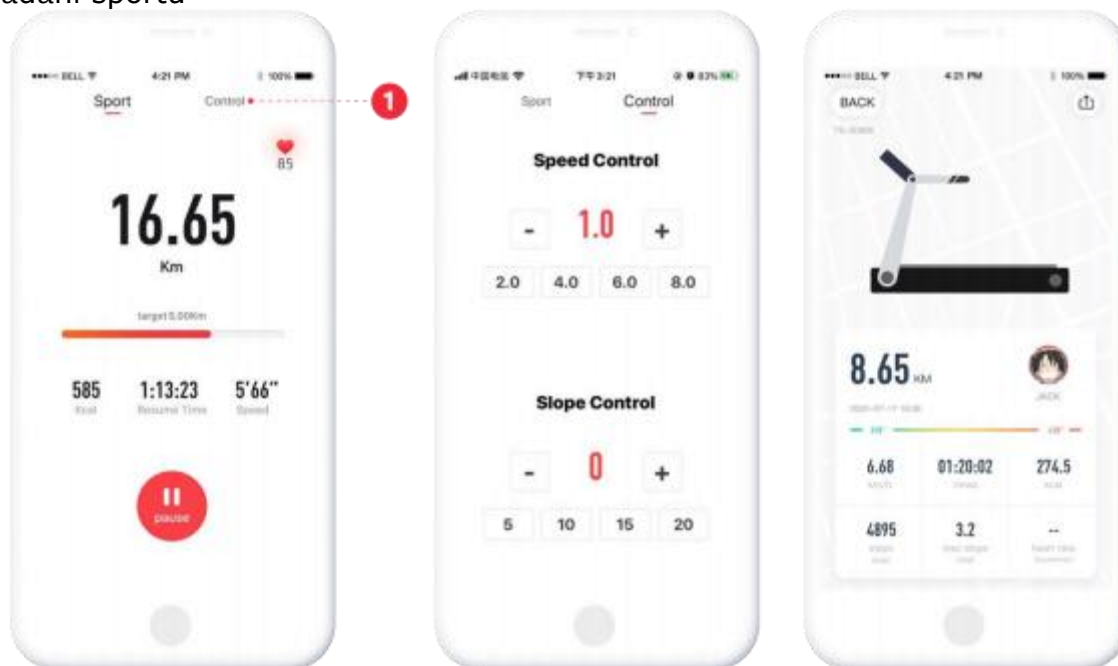


(3) Výběr režimu



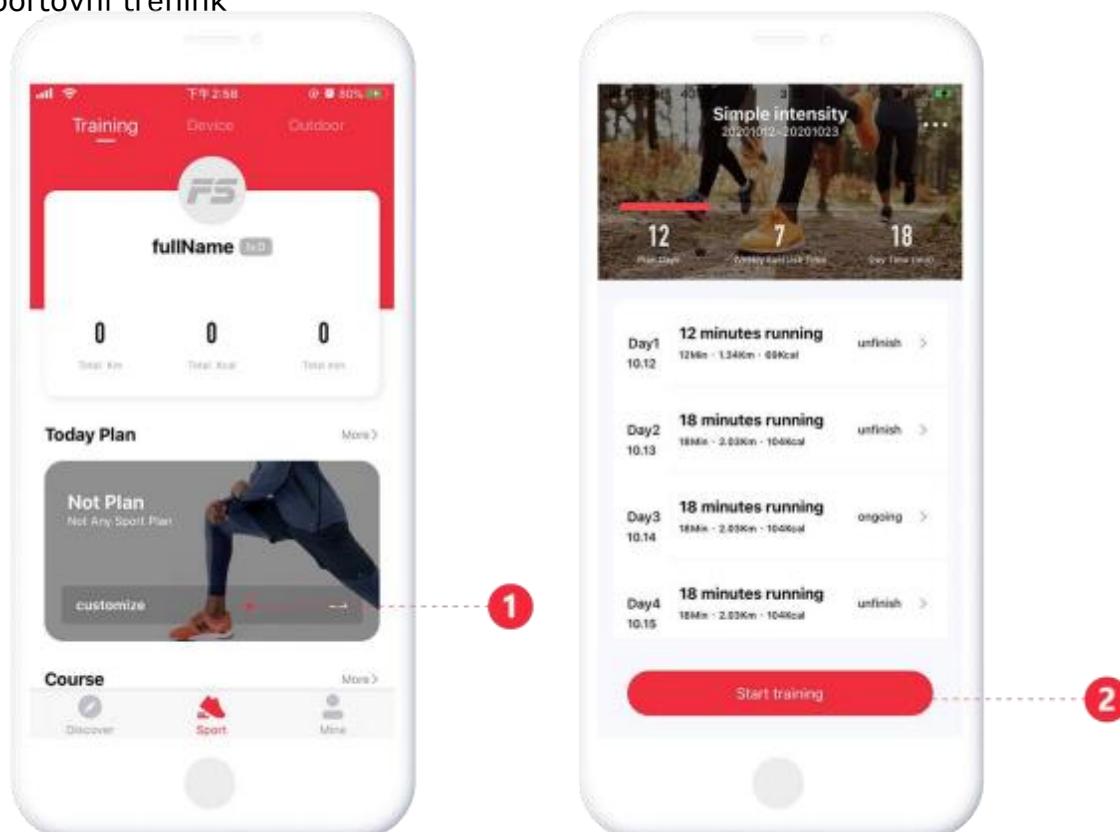
Klikněte na režim **【1】** pro vybrání požadované možnosti. Poté připojte zařízení pro aplikaci **【2】**.

(4) Ovládání sportů



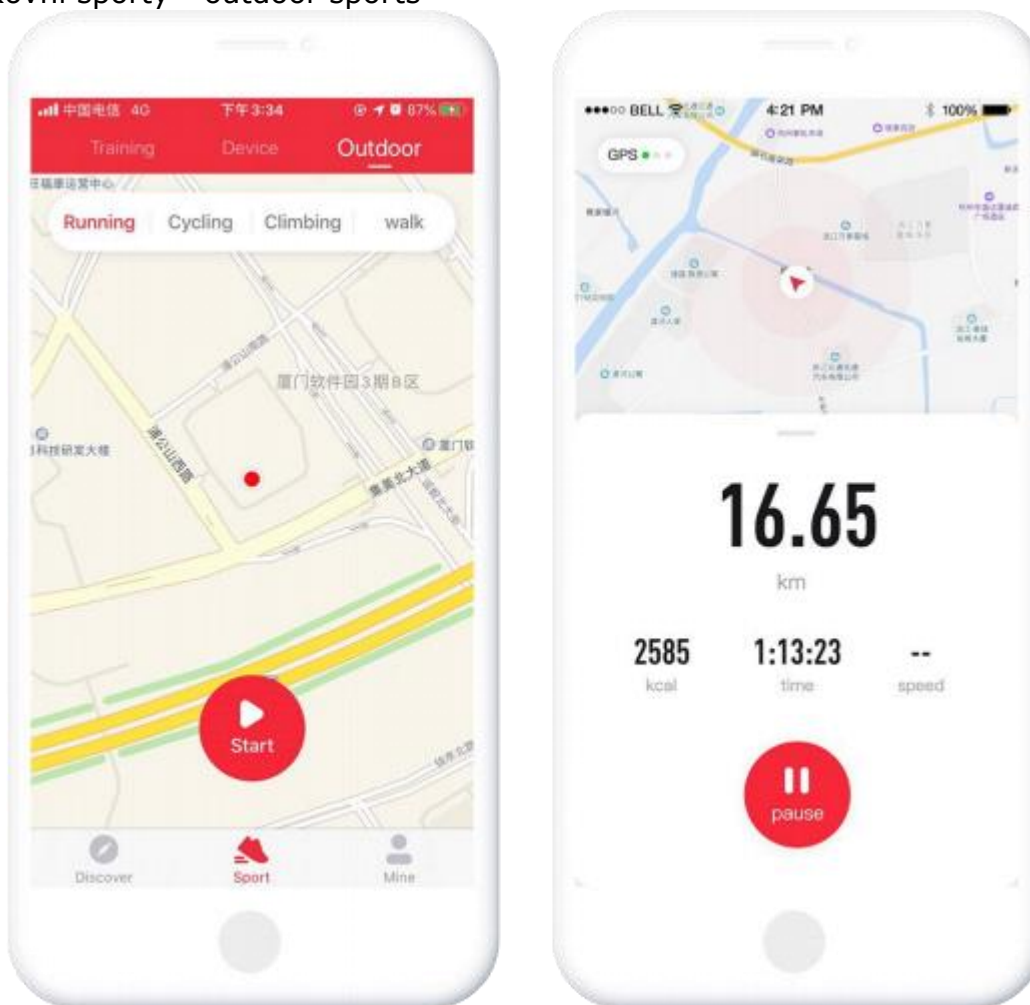
Spusťte trenažér a vyberte požadované možnosti 【1】 Naměřené hodnoty se synchronizují s aplikací.

(5) Sportovní trénink



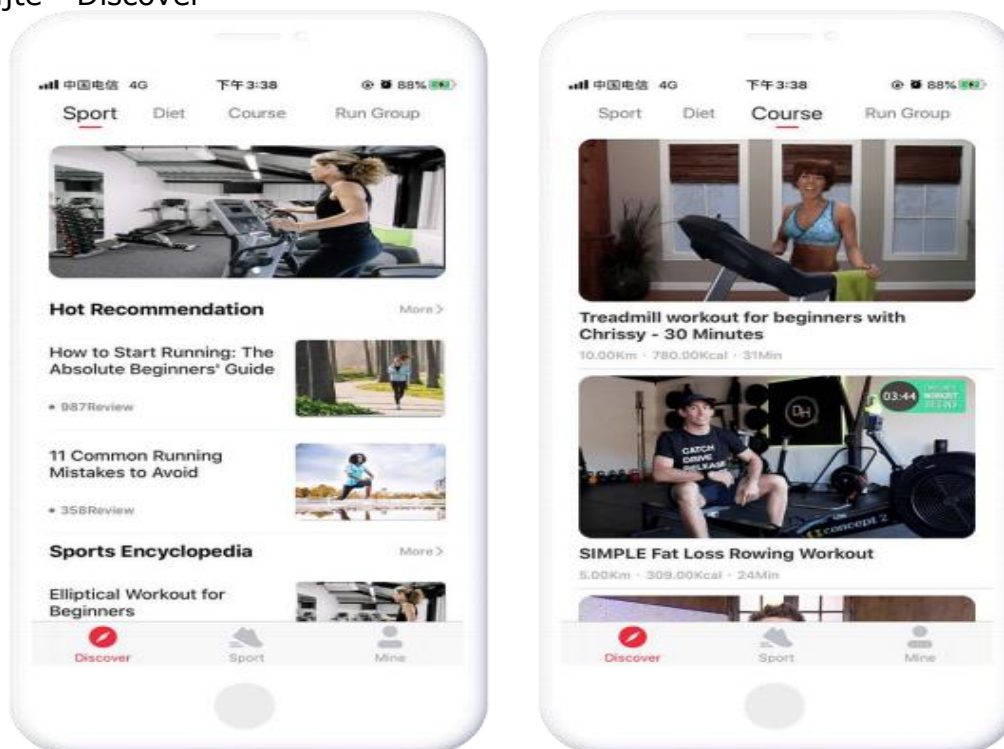
Otevřete stránku [Sports - Training] a vytvořte si vlastní denní plán tréninků 【1】 . Po vytvoření plánu klikněte na 【 2】 pro jeho spuštění.

(6) Venkovní sporty - outdoor sports



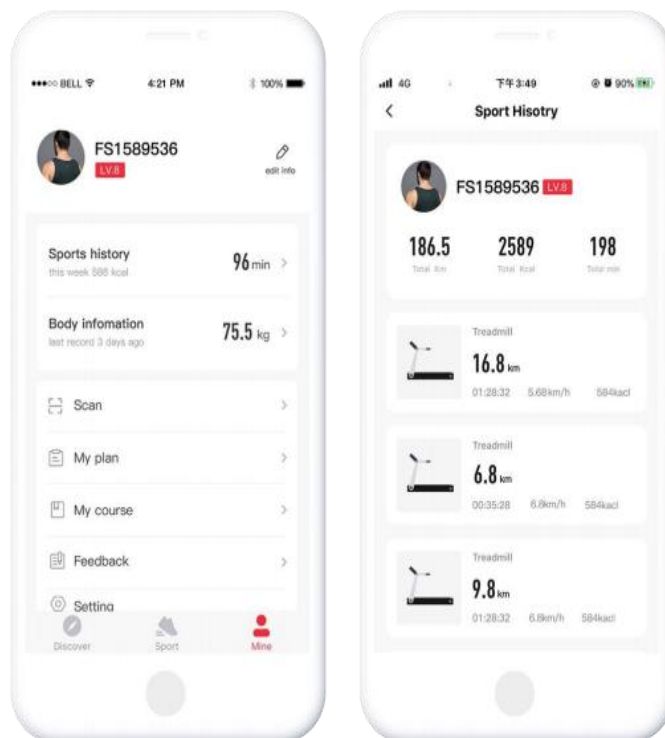
Otevřete stránku [Sports - Outdoor] a vyberte požadovaný trénink

(7) Objevujte - Discover



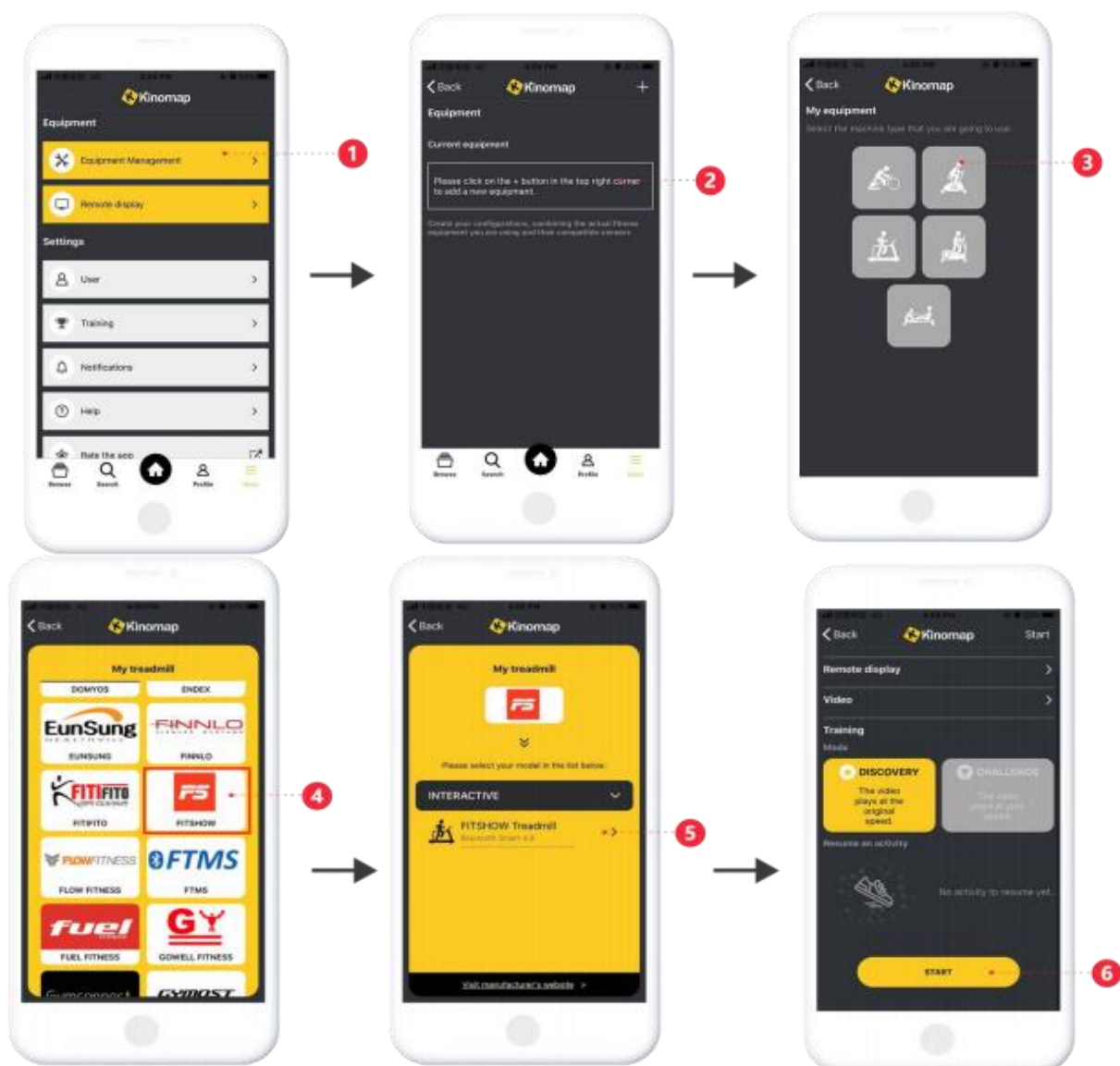
Otevřete stránku [Discover] pro objevení dalších nových sportů, diet, tréninků a cvičebních doporučení.

(8) My



Otevřete stránku [My] pro prohlížení naměřených údajů, upravení profilu, změnu nastavení a další funkce.

2. Kinomap



Vyhledejte, stáhněte a nainstalujte Kinomap z App Store nebo Google Play.

【1】 Otevřete aplikaci Kinomap a vyberte další stránky[More];

【2】 Vyberte a připojte svůj trenažér;

【3】 Vyberte požadovaný typ

【4】 Vyberte FiteShow;

【5】 Klikněte na odpovídající zařízení 'Fs-XXXX' pro výběr odpovídajících videí a tréninků.

【6】 Vyberte svůj trénink

3. ZWIFT



Vyhledejte, stáhněte a nainstalujte ZWIFT z App Store nebo Google Play.

- 【1】 Otevřete aplikaci ZWIFT a zaregistrujte se;
- 【2】 Přihlaste se ke svému účtu a spárujte zařízení;
- 【3】 Po úspěšném spárování klikněte na OK pro spuštění tréninku;
- 【4】 Pro jezdecký trenažér, začněte šlapat do pedálů. Pro spuštění běžecké trenažéru je potřeba stisknout tlačítko Start.

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.

Bezpečný trénink

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 nepravidelné 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	nepravidelně 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.

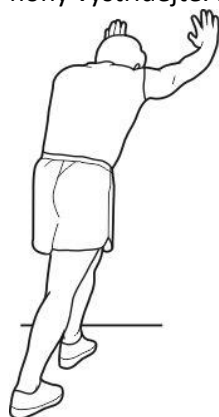


Posílení kolén

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

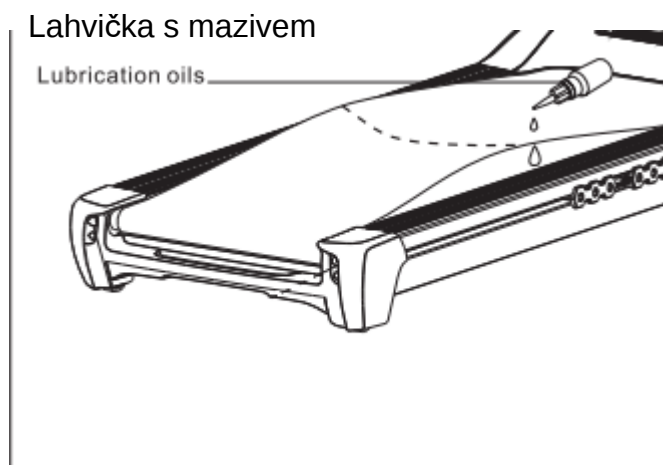
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících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

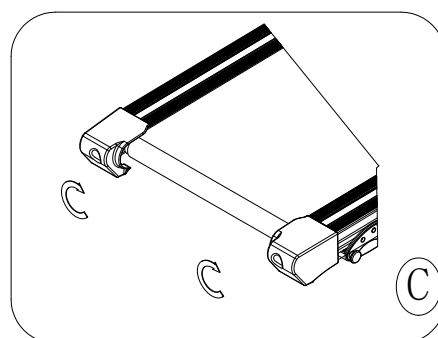
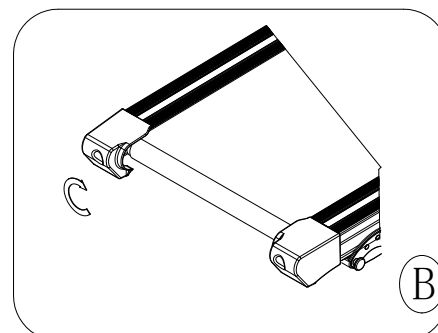
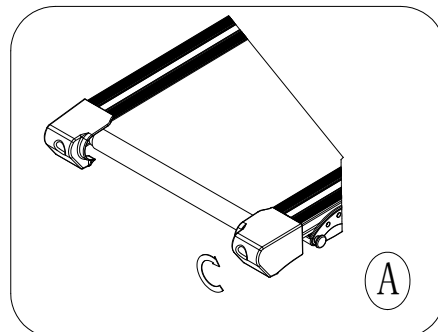
Jak utáhnout pás

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.**

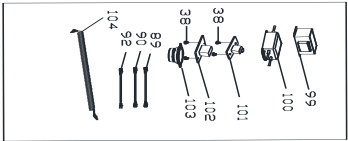
Vycentrování pásu

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	Č.	Název	Specifikace	Ks	Poznámka
1	Base Frame		1		53	Side Rail Right		1	
2	Main Frame		1		54	End cap Left		1	
3	Upright Left		1		55	End cap Right		1	
4	Upright Right		1		56	Base cover left		1	
5	Computer Rack		1		57	Base cover right		1	
6	Incline Rack		1		58	Computer Panel		1	
7	Motor Base Board		1		59	Computer Back Cover		1	
8	Collapsible sliding set		1		60	Ipad Rack		1	
9	Foot set		1		61	Left Handrail Foam		1	
10	Front Roller		1		62	Right Handrail Foam		1	
11	Rear Roller		1		63	Cushion		4	
12	Base Frame Connecting shaft		2		64	Moving Wheel		2	
13	Gas Spring		1		65	Adjustive Wheel		2	
14	Compression spring		1		66	Rubber gasket		2	
15	Moving Wheel Spacer Bush		4		67	Cap		4	
16	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M10*110	1		68	Cone-shaped foot pads		2	
17	Hex Head Cap Bolt	M10*40	1		69	Adjustive Wheel cap		2	
18	Hex Head Cap Bolt	M10*65	2		70	Small Cushion		6	
19	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M10*50	2		71	Foot pad		4	
20	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M8*50	1		72	Motor Belt		1	
21	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M8*45	1		73	Magnet Ring		1	
22	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M8*40	4		74	Console		1	
23	Hexagon bolt with half round head	M8*60	8		75	Key Pad		1	

24	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M8*20	8		76	Controller Board		1	
25	Cylindrical head hex socket bolt	M8*65	3		77	Upper Signal Wire		1	
26	Cylindrical head hex socket bolt	M8*20	8		78	Lower Signal Wire		1	
27	Cylindrical head hex socket bolt	M8*12	2		79	Safety Key Set		1	
28	Cylindrical head hex socket bolt	M8*60	1		80	Safety Key Sensor		1	
29	Hexagonal countersunk head bolt	M8*25	8		81	Heart rate right		1	
30	Cross countersunk self-tapping self-drilling screws	ST4*12	4		82	Heart rate Left		1	
31	Cross recessed pan head tapping screw	ST4*15	11		83	Motor		1	
32	Cross recessed washer head self-tapping self-drilling screw	ST4*12	23		84	Incline Motor		1	
33	Cross recessed washer head self-tapping self-drilling screw	ST4*19	4		85	Power Cord		1	
34	Cross large flat head bolt	M5*15	8		86	Rocker Switch		1	
35	Cross recessed pan head tapping screw	ST4*15	42		87	Overload Protector		1	
36	Cross recessed pan head tapping screw	ST2. 9*5	13		88	Socket socket		1	
37	Cross countersunk self tapping screws	ST4*45	4		89	Blue Single Line		2	
38	Cross recessed pan head tapping screw	ST2. 9*10	10		90	Brown Single Line		2	
39	Hex Lock Nut	M10	4		91	Brown Single Line		1	
40	Hex Lock Nut	M8	6		92	Grounding Line		1	
41	Flat Washer	Φ 20*Φ 10*1	4		93	Silicon Oil		1	
42	Flat Washer	Φ 20*Φ 8. 5*1	22		94	Magnetic ring		1	
43	Standard Spring Washer	Φ 8	6		95	Hexagon Wrench	5#	1	
44	Motor Upper Cover		1		96	Hexagon Wrench	6#	1	

45	Motor Lower Cover		1		97	Cross Open End Wrench	13 14 15	1	
46	Computer Upper Cover		1		98	Smart knob		1	
47	Computer Lower Cover		1		99	Inductor		1	
48	Front Handrail cover		1		100	Filter		1	
49	Front Handrail under cover		1		101	Mp3 Module		1	
50	Running Belt		1		102	USB Module		1	
51	Running Board		1		103	Speaker		2	
52	Side Rail Left		1		104	Audio spring wires		1	

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