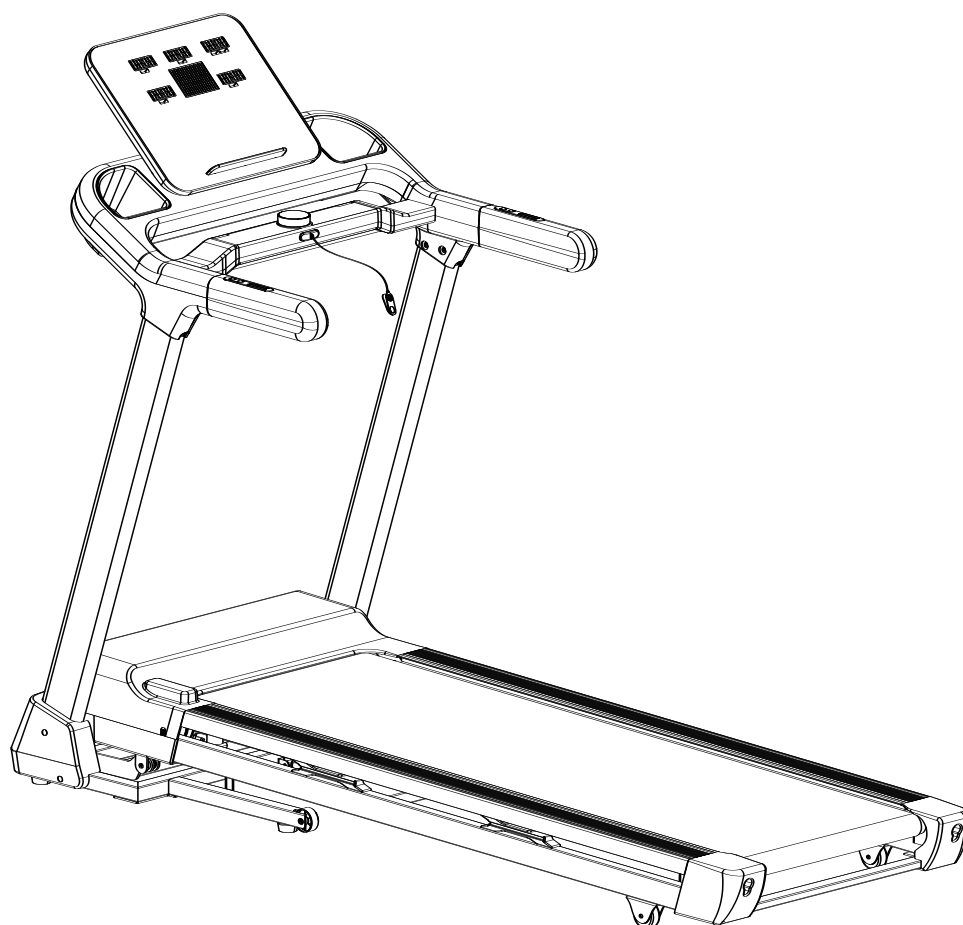


Uživatelský návod Spiro 20i

Běžecský trenažér





Před instalací a provozem běžeckého pásu si přečtěte pečlivě všechny pokyny a tento návod řádně uschovejte

Obsah

Bezpečnostní pokyny-----	3-4
Montážní kroky-----	5-7
Specifikace uzemnění-----	8
Použití trenažéru-----	9-24
Tréninkové pokyny-----	25-26
Zahřátí-----	27
Údržba-----	28-29
Rozložený náskres-----	30
Kusovník-----	31-33

Bezpečnostní instrukce

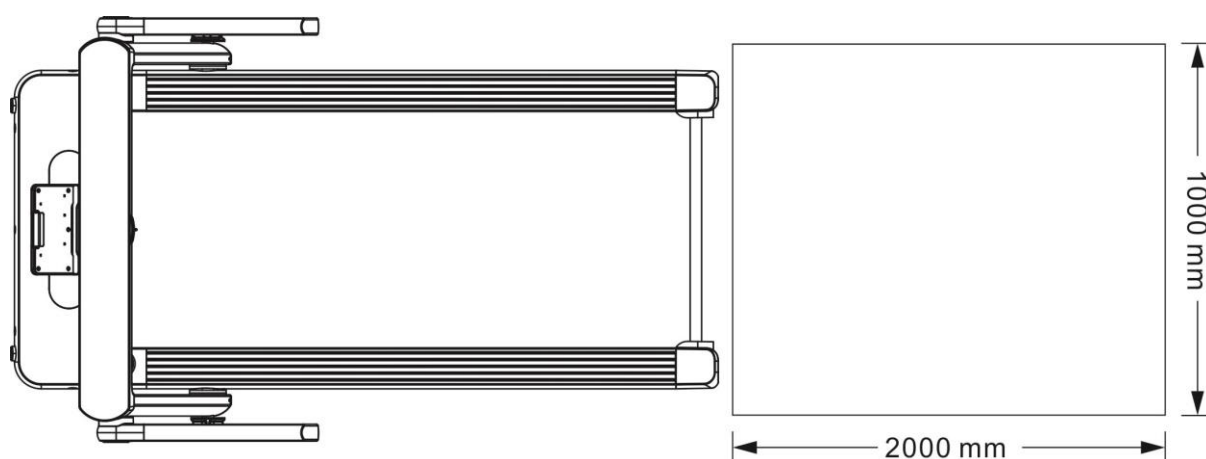
1. Běžecský pás postavte na rovný a čistý povrch, nepokládejte jej na silný koberec, abyste neovlivnili cirkulaci vzduchu ve spodní části trenažéru. Neumísťujte jej venku, je určen jen pro vnitřní použití. Trenažér nesmí být v blízkosti vod nebo ve vlhkém prostředí.
2. Napájení lze zapnout až po úplném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



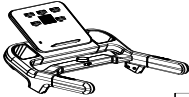
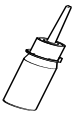
Upozornění :

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.

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 díly na zem kolem sebe.

			
2	5	15	18
			
25	36	38	43
			
44	72	78	86
			
88	89	90	97

Seznam dílů:

No.	Name	Specification	Qty	No.	Name	Specification	Qty
2	Main frame		1	5	Computer		1
15	Hexagon socket pan head bolt	M8*45	2	18	Hexagon socket pan head bolt	M8*20	8
25	Cross recessed pan head tapping screw	ST4*19	4	36	Flat washer	Φ 16*Φ 8.2*1	6
38	Arc washer	Φ 16*Φ 8.5*1	4	43	Left base cover		1
44	Right base cover		1	72	Safety key		1
78	Power cord		1	86	Silicon oil		1
88	Hexagon wrench	5#	1	89	Hexagon wrench	6#	1
90	Cross open end wrench	13 14 15	1	97	Audio spring wires		1

Nářadí :

5# imbusový klíč 5mm 1ks

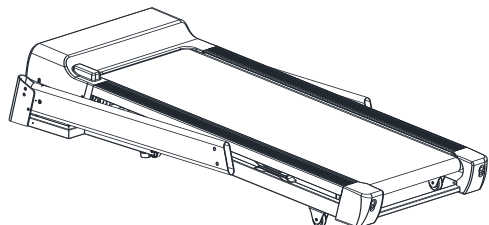
6# imbusový klíč 6mm 1ks

křížový klíč 1 ks

Montážní kroky

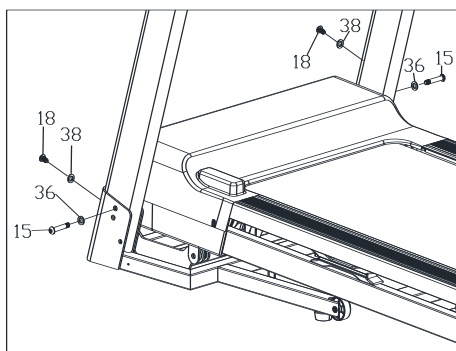
Upozornění : Nezapojujte trenažér do elektrické sítě dokud není trenažér kompletně sestaven a montáž dokončena.

Krok 1:



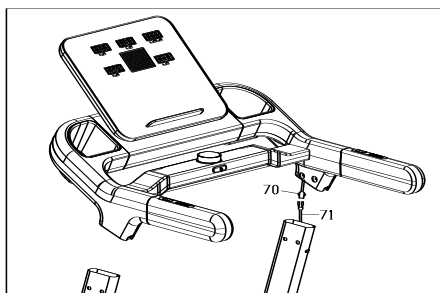
1. Vybalte vše z krabice a rozložte na podlahu. Přestříhnete převozové lanka.

Krok 2:



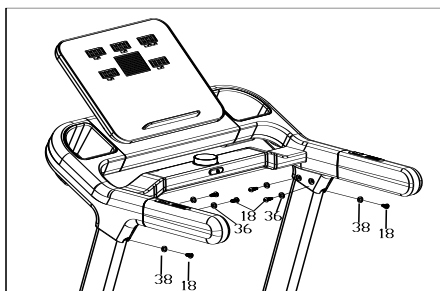
Použijte klíč (88) a utáhněte šroub (15) s destičkou (36), šroub (18) s destičkou (38) na nohách stojanu. Šrouby ještě neutahujte úplně.

Krok 3:



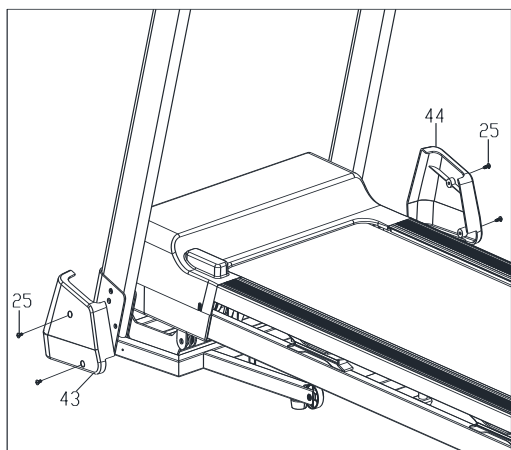
Spojte kabel vedoucí z panelu počítače (70) s kabelem stojanu (71). Dávejte pozor, aby konektory byly správně zapojeny. Musí do sebe snadno zapadnout. Pokud to jde těžko, konektory otočte

Krok 4:



Použijte klíč (88) a utáhněte podložku (36) na šroubu (18). Spojuje kryt počítače a stojany. Šrouby ještě neutahujte úplně.

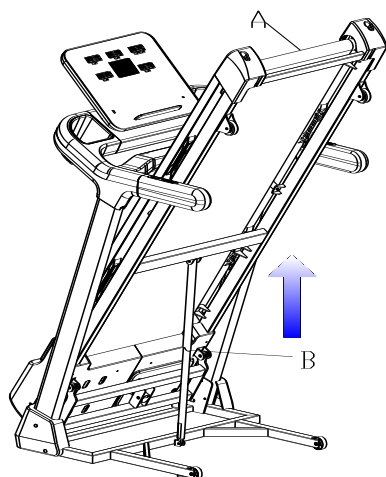
Krok 5:



Utáhněte všechny šrouby na stojanu a použijte klíč (90) k utažení křížového šroubu (25) na levé straně stojanu (43) a na pravé straně stojanu (44).

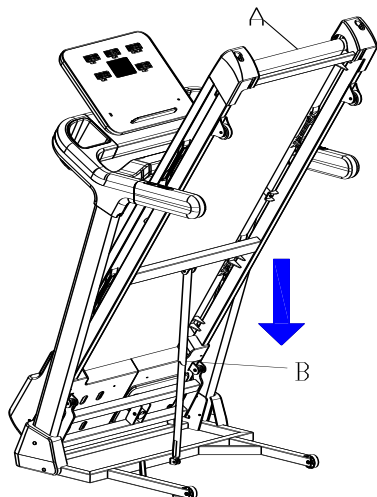
Poznámka: Zkontrolujte utažení všech šroubů po dokončení všech kroků montáže. Poté zapojte elektrický přívodní kabel. Zkontrolujte zda je elektrická zásuvka správně uzemněná.

Krok 6: Skládání tretražeru



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 tretražeru



Jednou rukou držte horní část běžecké desky a nohou podkoppněte skladovací píst (B). Pomalu pokládejte desku (A) dolů k podlaze. Od výšky madel se tretražer 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.

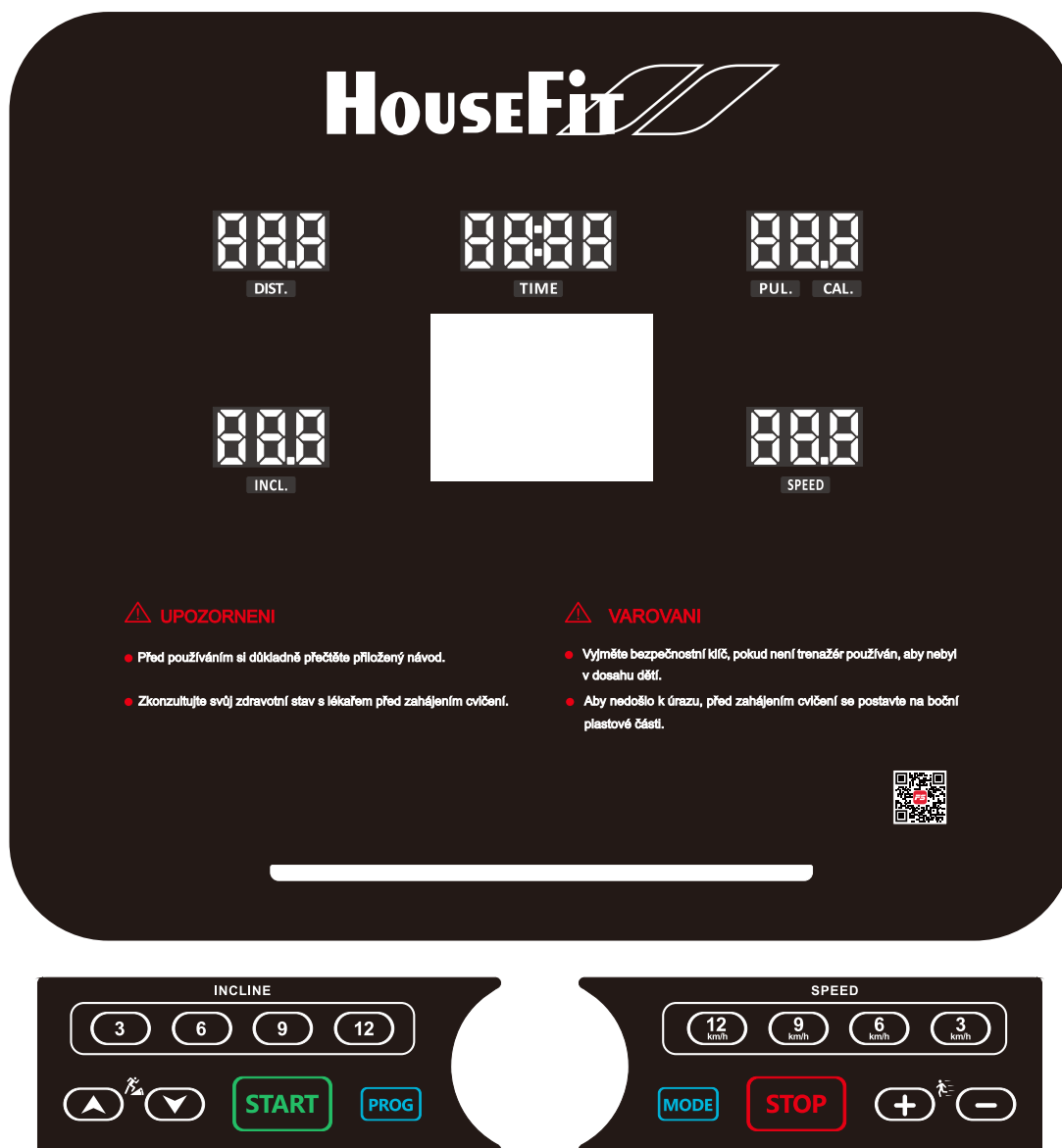


Tento stroj musí být řádně uzemněn. V případě elektrické poruchy uzemnění zaručí vyhnutí riziku elektrického šoku. Tento stroj je vybaven elektrickou zásuvkou s uzemňovacím kolíkem a je nezbytné stroj zapojovat pouze do uzemněných elektrických obvodů.



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

Použití trenážeru



Použití tlačítek

1. Tlačítka : START, STOP, PROGRAM, MODE, rychlost SPEED+/-, zkratky rychlosti, sklon INCLINE +/-, zkratky nastavení sklonu

2. Popis funkce tlačítek

Poznámka: Počítač lze spustit pouze pokud je vložen bezpečnostní klíč.

A) Tlačítko PROGRAM: Po zapnutí počítače klikněte na tlačítko PROGRAM pro přepínání mezi programy U1-U5, FAT, P01-P02-P03-P70..... k dispozici je 70 různých programů. Přednastavená rychlost je 1.0KM/H. (" 0:00 "je manuální režim, P01-P70 jsou přednastavené programy).

B) Tlačítko MODE: Stiskněte tlačítko pro výběr "0:00", "30:00", "5.0", a "100" (" 0:00 "pro manuální režim," 30:00 "pro odpočet času," 5.0 "pro odpočet vzdálenosti, 100 "pro odpočet kalorií). Pro výběr režimu použijte tlačítka rychlosti plus a minus pro nastavení požadované hodnoty odpočtu. Poté stiskněte tlačítko START pro spuštění trenážeru.

C) Tlačítko "START" stiskněte pro spuštění trenažéru.

D) Tlačítko "STOP" stiskněte pro zastavení trenažéru nebo pro resetování trenažéru.

E) Tlačítka rychlosti SPEED+ a SPEED - přidávají a odebírají rychlost: tlačítka lze použít také pro přidávání a odebrání hodnot během nastavení. Během tréninku mění tlačítka rychlost o hodnotu 0.1 km/stiskem.

F) Tlačítka rychlost SPEED 3, 6, 9, a 12 jsou zkratky pro okamžité nastavení rychlosti.

G) Tlačítka sklon "INCLINE+" a "INCLINE-" přidávají a odebírají hodnotu sklonu: Použijte pro nastavení sklonu nebo hodnot jednotlivých programů. Každý stisk mění hodnotu o 1 sloupeček/stiskem.

H) Tlačítka sklonu INCL: "3, 6, 9, 12" jsou zkratky pro okamžité nastavení sklonu

I) Tlačítko hudby: hlasitost zvýšit, hlasitost snížit, přehrávání play, předchozí píseň, další píseň

J) Použití sportovních režimu přes připojení BLUETOOTH (volitelné), trenažér lze spárovat s chytrým zařízením pomocí Bluetooth a využívat sportovní aplikace

K) Kulaté otočné tlačítko (volitelné) : Funguje jako "START", "STOP" (dlouhým stiskem 5 vteřin), rychlost "SPEED+" a "SPEED -"

2. Bezpečnostní klíč: Bezpečnostní klíč je zařízení zajišťující bezpečnost během tréninku. Klíč je nutné si připnout na oblečení a pokud by během cvičení došlo k pádu běžce, bezpečnostní klíč bude vytažen z počítače a pás se okamžitě zastaví. .

3. Funkce měření srdečního pulsu

Během tréninku položte dlaně na kovové plochy madel a pevně je držte. Nejpřesnější měření je pokud zastavíte a nebudete se pohybovat více než 30vteřin. Rozmezí hodnot: 50-200 tepů za minutu.

Naměřené hodnoty jsou pouze orientační a ne lékařsky přesné.

4. Rozmezí hodnot displeje:

	Počáteční hodnota	Nastavená hodnota	Nastavené rozmezí	Rozmezí displeje
Čas programu (min:sec.)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Rychlost (km/h)	0.0	0.0	1.0-20.0	0.0—20.0
Sklon L	0.0	0	0-18L	0-18L
Vzdálenost (km)	0.0	1.0	0.5—99.9	0.0—99.9
Kalorie (kcal)	0	50	10—999	0—999
Čas režimu (min:sec.)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

5. Tabulka programů :

Každý program je rozdělen do 20-ti segmentů a podle zvolené doby tréninku se celkový čas rozdělí do těchto segmentů. Tady vidíte rozložení 60 programů a jejich rychlostí v každém segmentu.

Čas Program		ČAS/20 intervalů = doba tréninku																			
		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
	INCLINE	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
P65	SPEED	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	INCLINE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	SPEED	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	INCLINE	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	SPEED	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	INCLINE	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	SPEED	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	INCLINE	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	SPEED	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	INCLINE	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	SPEED	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	INCLINE	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4

6. Uživatelské programy

Kromě 70 nastavených cvičebních programů má počítač také 5 uživatelských programů: U1, U2, U3, U4, U5, které umožňují uživateli nastavit si vlastní programy podle svých požadavků.

(1) Nastavení programu: Po spuštění počítače opakovaně stiskněte „PROGRAM“, dokud se nezobrazuje program U1, U2, U3, U4, U5, zatímco okénko „čas“ bliká, zobrazuje přednastavený čas, stisknutím tlačítka „SPEED+/-“ nastavte požadovaný čas cvičení, poté stisknutím tlačítka „MODE“ nastavte parametry programu. Poté můžete nastavit první časový úsek, stisknutím tlačítka plus/minus nebo klávesové zkratky nastavíte rychlost a sklon. Stiskněte klávesu "MODE" pro potvrzení nastavení prvního úseku a vstupte do nastavení druhého úseku, dokud nebude dokončeno nastavení všech 10 časových úseků. Data budou po dokončení nastavení uložena v počítači až do příštího resetu, nebo dokud nebudou data ztracena kvůli výpadku napájení.

(2) Výběr a spuštění uživatelských programů: Po zapnutí počítače opakovaně stiskněte „PROGRAM“, dokud nevyberete požadovaný program U1, U2, U3, U4, U5, který chcete spustit, nastavte dobu tréninku, poté spusťte stisknutím „start“.

7. Parametry nastavení 3 režimů

Režim odpočtu doby tréninku je 10:00 minut, rozmezí hodnot je 5:00 -- 99:00 minut a jednotka je 1:00.

Odpočet kalorií je nastaven na: 50 kcal, rozmezí hodnot je 20 -- 990 kcal, jednotka je 10.

Odpočet vzdálenosti je nastaven na 1.0 km, rozmezí hodnot je 1.0 -- 99.0 km, jednotka je 1.0.

Smyčka přepínání hodnot je následující: manuální režim, čas, vzdálenost, kalorie

8. Body FAT - Měření tělesného tuku: (Volitelné)

Body mass index (FAT) je hodnota, která měří poměr výšky a váhy. Hodnota BMI je jedním z ukazatelů zdraví člověka. Liší se dle pohlaví a ukáže Vám, zda je pro Vás vhodné zahájit trénink a hubnutí nebo přibírání na váze.

1: Když je trenažér zastaven, stiskněte tlačítko pro spuštění testu a měření.

2: Stiskněte tlačítko MODE a nastavte pohlaví, věk, výšku a váhu. Pro uložení a hodnot a spuštění testu stiskněte MODE. Držte obě dlaně na kovových plochách madel a nesundávejte je.

Měření trvá přibližně 8 vteřin.

Zadání hodnot a jejich rozmezí

Hodnota	Přednastaveno	Rozmezí	Poznámka
Pohlaví (F1)	1 (muž)	1—2	1=muž 2=žena
Věk (F2)	25	10—99	
Výška (F3)	170 cm	100—200 cm	
Hmotnost (F4)	70 kg	20—150 kg	
Výsledky (F5)	následující		

Výsledek a jeho význam :

FAT ≤9 -- Podvýživa

19<FAT ≤25 -- Normální váha

25<FAT ≤29 -- Nadváha

FAT≥30 -- Obezita

Poznámka: Tyto hodnoty nemohou být považovány za lékařsky přesné, jsou pouze orientační.

Bluetooth funkce:

Počítač je vybaven funkcí Bluetooth a lze jej připojit k vašemu chytrému zařízení. Poté lze využívat sportovní aplikace jako např. Fitshow, Kinomap a Zwift.

Funkce chytrého tlačítka:

- 1, Stiskem tlačítka spustíte trenažér, dalším stiskem se trenažér zastaví do režimu pauzy
- 2, Dlouhým stiskem se trenažér zastaví a ukončí trénink
- 3, Otáčení ve směru hodinových ručiček se přidává rychlost : Speed +
- 4, Otáčením v protisměru hodinových ručiček se snižuje rychlost : Speed-

Hodnoty zobrazující se na tlačítku jsou: Rychlost, čas, vzdálenost a kalorie



8. 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 pípne 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.

9. Program s funkcí měření srdečního pulsu (HRC) (volitelná funkce) :

K dispozici jsou 4 různé typy programů a to:

- HRC1 : Limit hodnoty pulsu je nastaven na 65% maximální hodnoty pulsu ;
- HRC2 : Limit hodnoty pulsu je nastaven na 75% maximální hodnoty pulsu ;
- HRC3 : Limit hodnoty pulsu je nastaven na 90% maximální hodnoty pulsu ;
- HRC4: Pro nastavení vlastních hodnot (IND) (50-220 BPM) a vlastního limitu (MHR) = 220 - věk

Pro měření pulsu doporučujeme použít hrudní pás. K zakoupení zvlášť u vašeho prodejce.

Upozornění: Hrudní pás zajišťuje měření během programů s nastavenou hodnotou pulsu. Nepouštějte si hudbu během tohoto typu tréninku, mohlo by to ovlivnit výsledky.

A. Spuštění režimu HRC :

Po zapnutí počítače opakovaně stiskněte tlačítko "Program" (PROG) dokud se nezobrazuje možnost "HRC" v okénku rychlosti a poté pokračujete na nastavení dalších hodnot. Stiskněte "MODE" pro potvrzení a postupujte na nastavení věku.

B. V okénku kalorií bliká hodnota 30 přednastavená pro věk, stiskněte tlačítka rychlosti "speed +/-" nebo sklonu "incline +/-" pro upravení hodnoty věku.

Po nastavení správné hodnoty stiskněte "MODE" pro potvrzení nastavení..

C. Nastavení času: (rozmezí 10-99)

Okénko času zobrazuje: 0 nebo předchozí hodnotu času. stiskněte tlačítka rychlosti "speed +/-" nebo sklonu "incline +/-" po nastavení hodnot a poté stiskněte "MODE" pro potvrzení. Pokud nechcete hodnotu hned nastavit stiskněte "MODE" pro spuštění nastavení HRC programu.

D. Nastavení HRC programu :

Okénko vzdálenosti: zobrazuje 1 nebo poslední nastavenou hodnotu. Pokud chcete nastavit kontrolní režim, stiskněte tlačítka rychlosti "SPEED +/-" nebo sklonu "incline +/-" pro nastavení hodnoty. Stiskněte "MODE". Pokud je to program HRC4 (IND), poté je potřeba nastavit ještě krok E.

E. Nastavení pulsu (rozmezí: 50-220)

Okénko pulsu zobrazuje procenta maximální hodnoty pulsu (MHR)*65%, stiskněte tlačítka rychlosti "speed +/-" nebo sklonu "incline +/-" pro nastavení hodnoty, poté stiskněte "MODE" pro potvrzení a poté pokračujte na další krok.

F. Dokončení HRC nastavení :

Žádné okénko neblíká, všechna okénka zobrazují hodnoty, které jste nastavili HRC, věk, čas a puls. Stiskněte tlačítko "Start" pro spuštění tréninku HRC.

G. HRC program fungování :

1. Spustíte trenažér, okno rychlosti ukazuje systémem naplánovanou počáteční rychlost 3 km/h, uživatel může upravit rychlost a sklon běhu do jedné minuty běhu, po jedné minutě bude systém automaticky řídit rychlost a sklon běhu podle cílové hodnoty kontroly srdeční frekvence.

2. Pokud není čas nastaven, časové okno ukazuje přičítající se hodnoty; jinak se v časovém okně zobrazí odpočítávání, a pokud je odpočítávání dokončeno, systém se automaticky zastaví a přejde do pohotovostního režimu.

3. Pokud během cvičení selže monitorování srdeční frekvence, v okně srdeční frekvence se zobrazí indikace poruchy Er a běžecký pás se pomalu zpomalí, dokud se nezastaví.

10. Program kontroly srdečního tepu (HRC) (volitelná funkce)

11. FUNKCE BLUETOOTH:

a) Hudba Bluetooth

Zapněte počítač trenažeru, ručně vyhledejte zařízení Bluetooth (JF-BTMP3) pomocí mobilního telefonu, najděte zařízení Bluetooth a klikněte na připojení. Po úspěšném připojení lze hudbu z mobilního telefonu přenést do zařízení a přehrávat přes reproduktory trenažeru přes Bluetooth.

b) Toto zařízení je vybaveno integrovanou konektivitou Bluetooth®, která s ním umožňuje využití interaktivních aplikací Bluetooth®, jako jsou Kinomap

Stáhněte si aplikace

1. FitShow/Kinomap/ZWIFT Download



FitSHOW



Kinomap



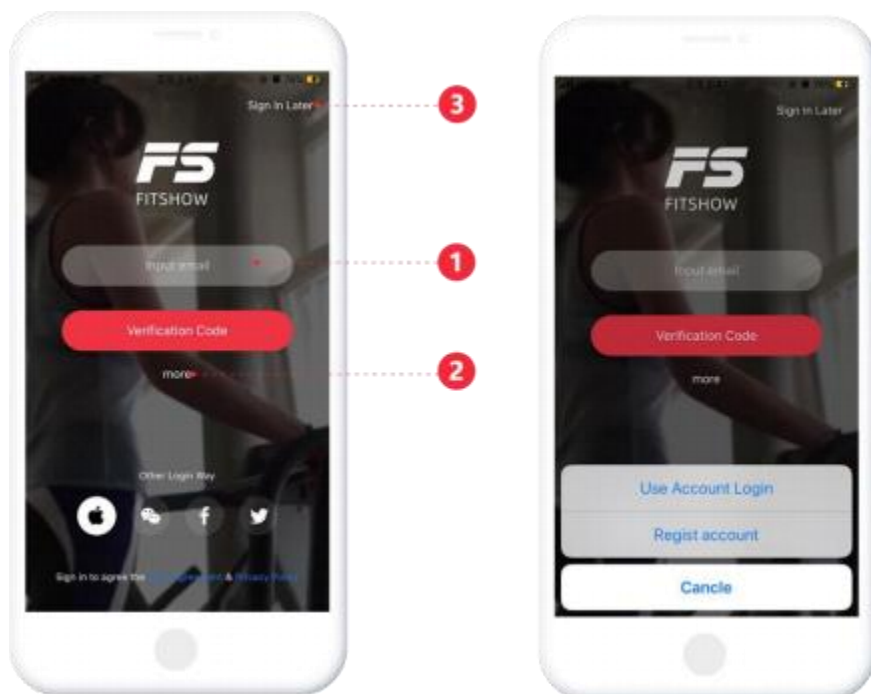
ZWIFT

Naskenujte QR kód pro stažení aplikace nebo je vyhledejte v Apple Store nebo Google store pod názvem FITSHOW, Kinomap, ZWIFT

Používání aplikace Fitshow

(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)

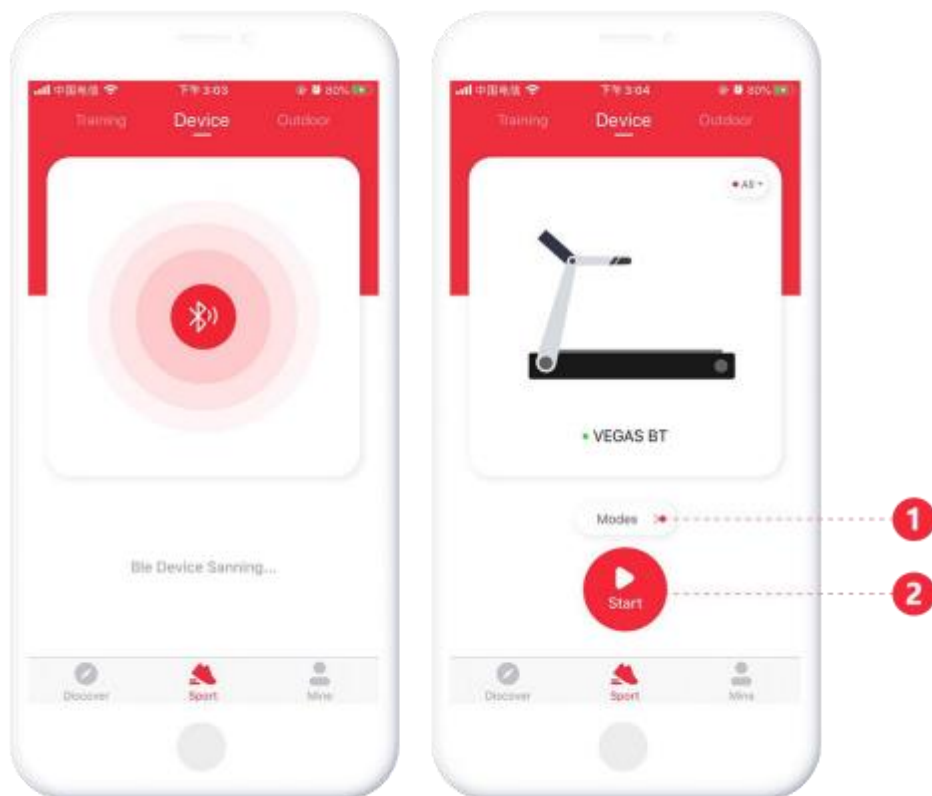


(2) Připojení zařízení

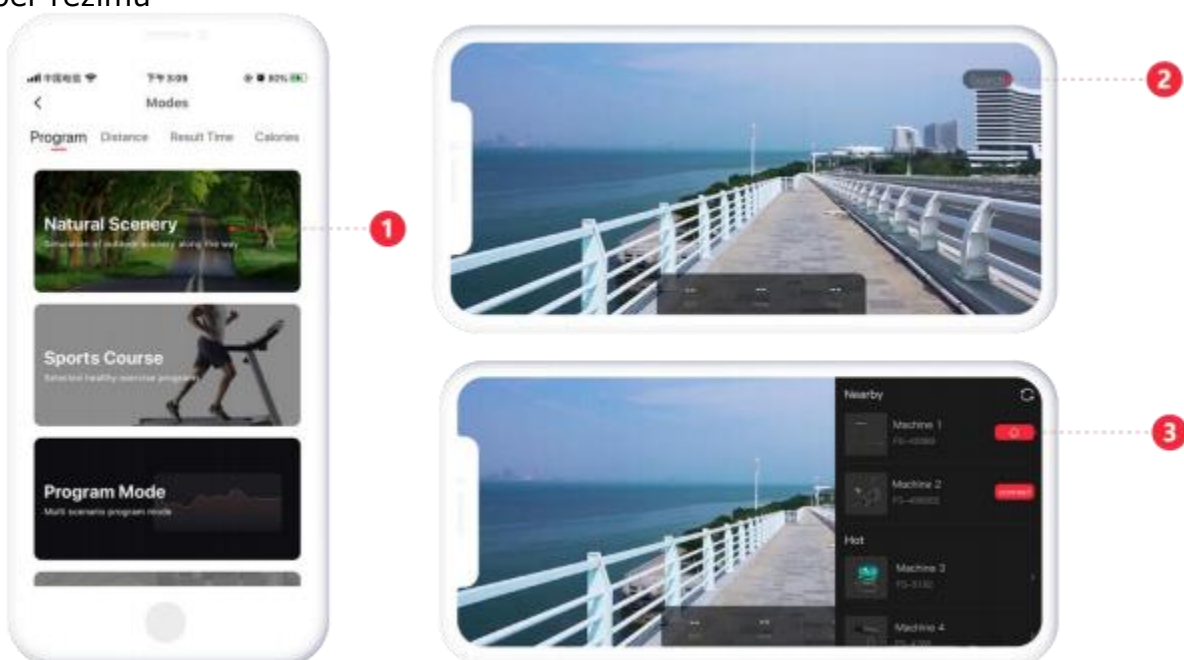
před připojení zařízení, zkontrolujte, že je systém Bluetooth a GPS Android 8.0 a vyšší, Poté otevřete stránku [Sports - Devices] a vyhledejte Bluetooth zařízení v okolí.

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.

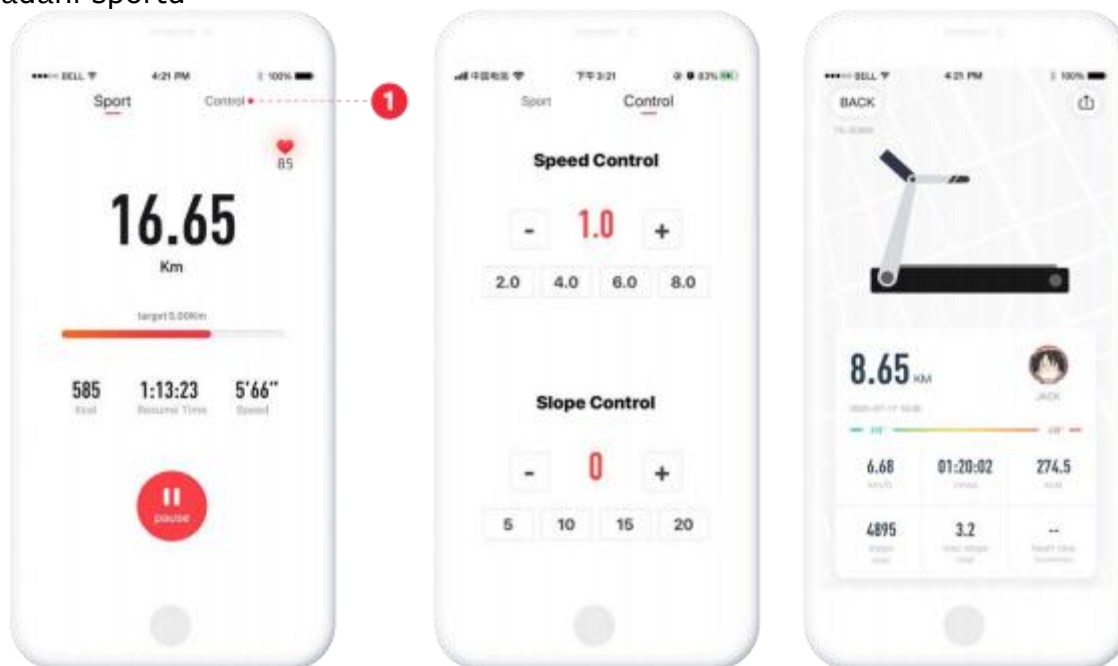


(3) Výběr režimu



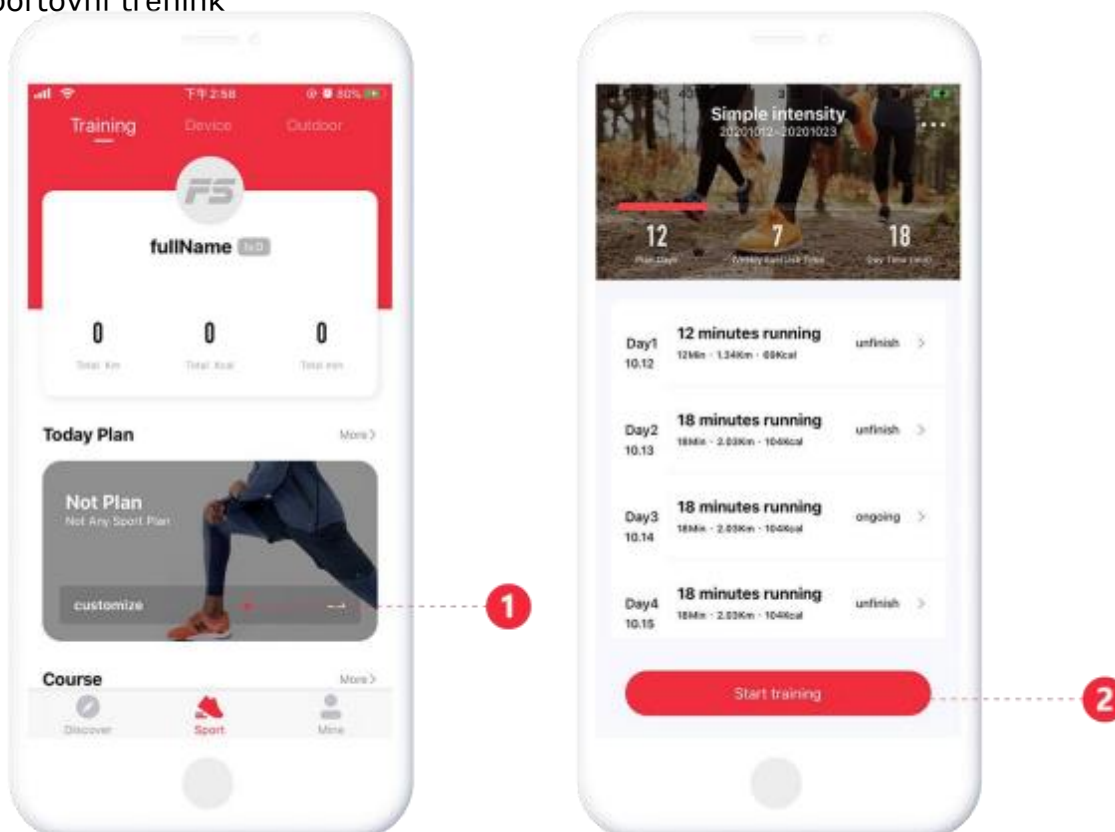
Klikněte na režim **【1】** pro vybrání požadované možnosti. Poté připojte zařízení pro aplikaci **【2】**.

(4) Ovládání sportů



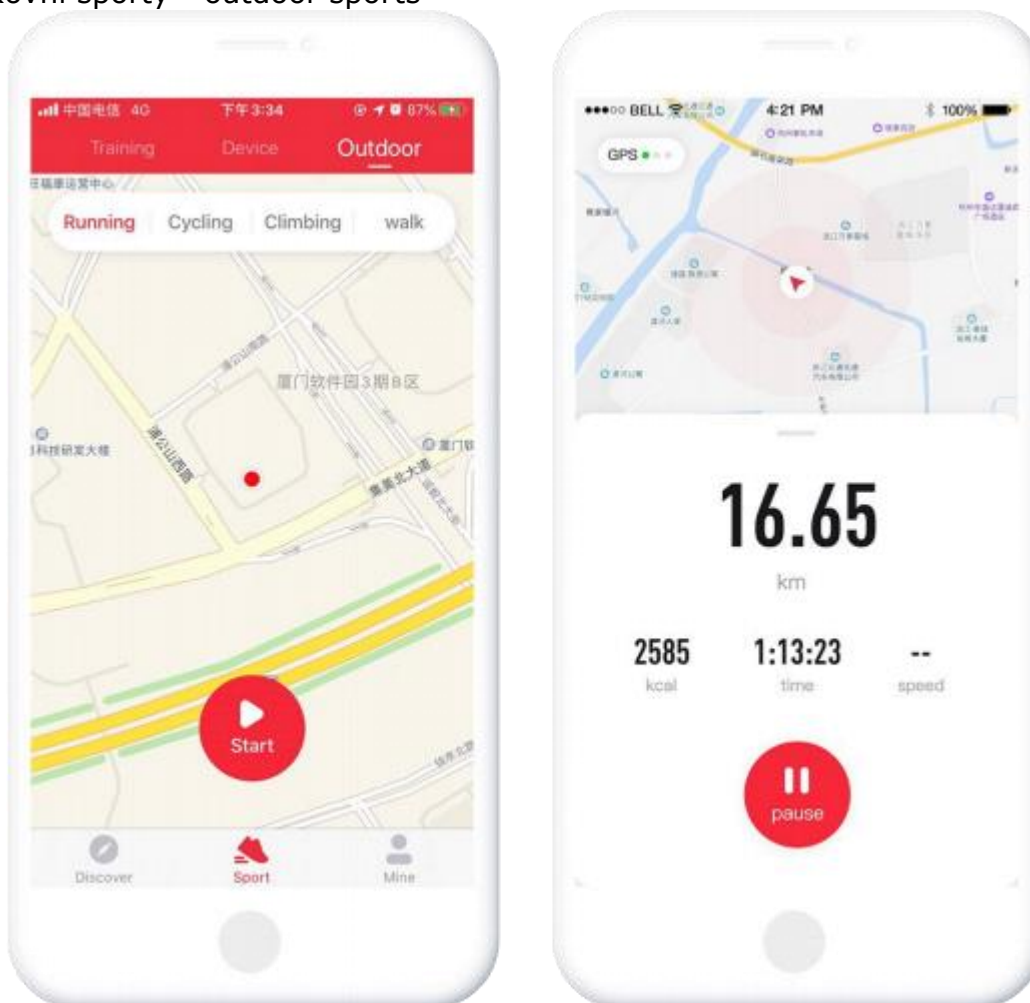
Spusťte trenažér a vyberte požadované možnosti 【1】 Naměřené hodnoty se synchronizují s aplikací.

(5) Sportovní trénink



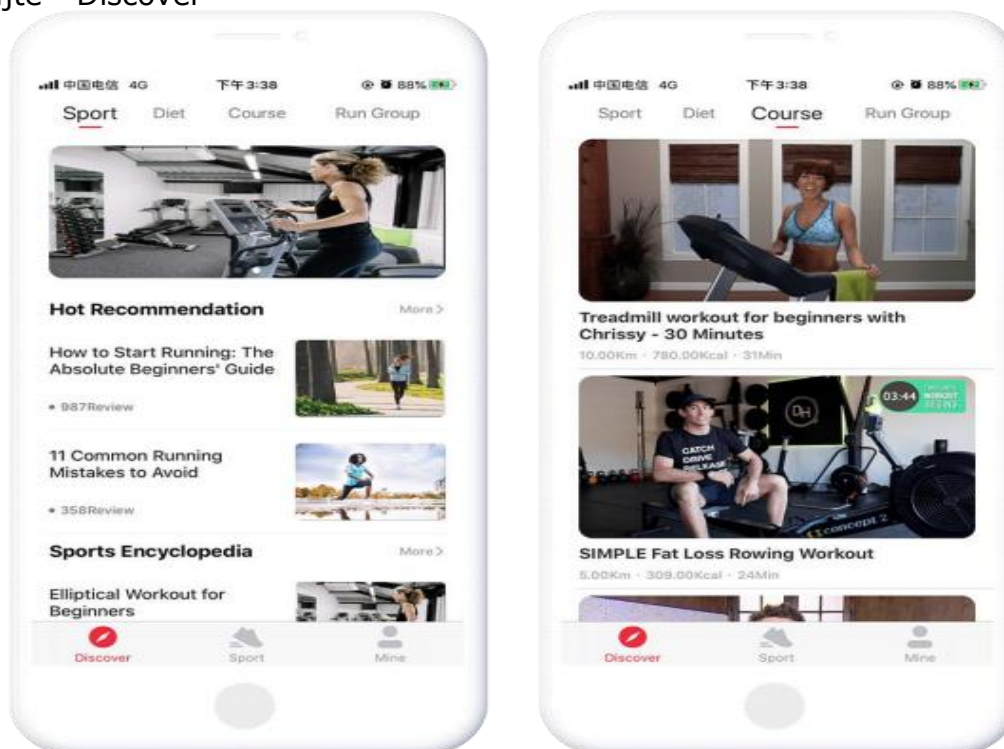
Otevřete stránku [Sports - Training] a vytvořte si vlastní denní plán tréninků 【1】 . Po vytvoření plánu klikněte na 【 2】 pro jeho spuštění.

(6) Venkovní sporty - outdoor sports



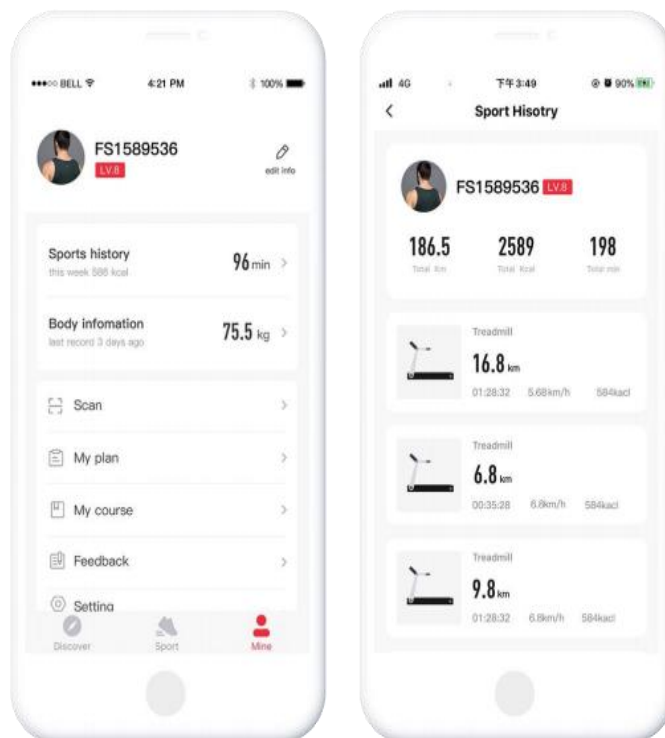
Otevřete stránku [Sports - Outdoor] a vyberte požadovaný trénink

(7) Objevujte - Discover



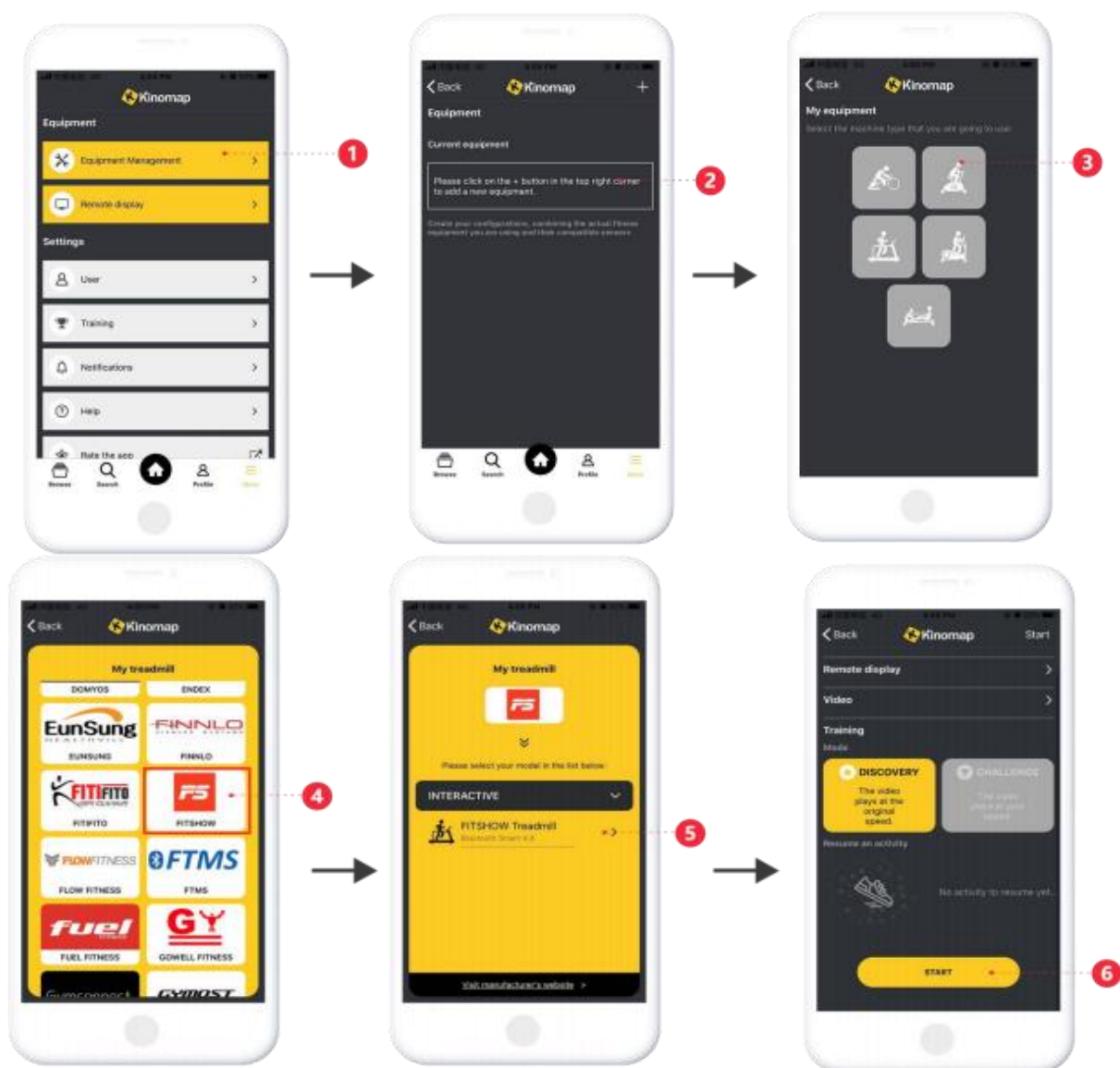
Otevřete stránku [Discover] pro objevení dalších nových sportů, diet, tréninků a cvičebních doporučení.

(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.

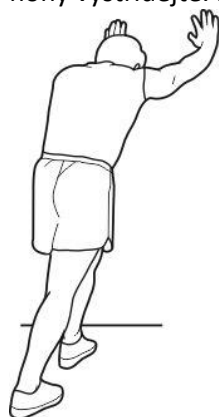


Posílení kolen

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

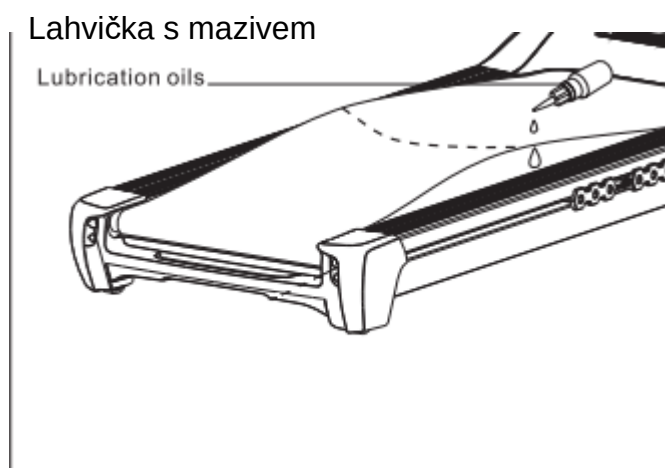
Pás je správně namazán již v továrním nastavení, ale i přesto je potřeba mazání pravidelně kontrolovat. Každý měsíc proveďte preventivní kontrolu - vložte ruku pod pás, jak nejdál dosáhnete. Pokud nahmatáte zbytky silikonového oleje, není mazání nutné. Pokud je však povrch suchý, postupujte dle následujících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

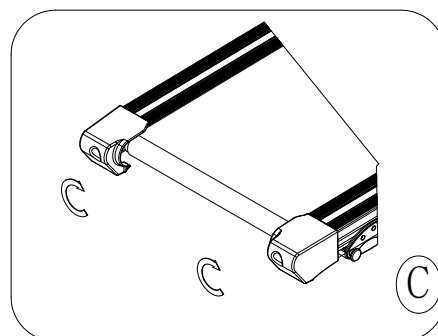
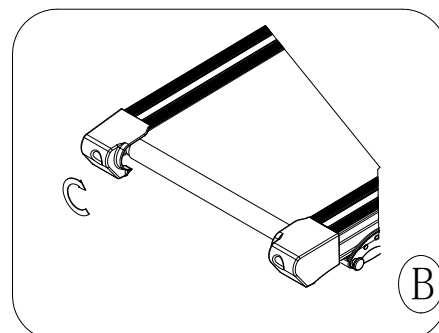
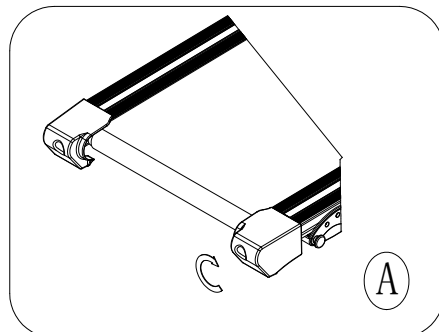
Jak utáhnout pás

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.**

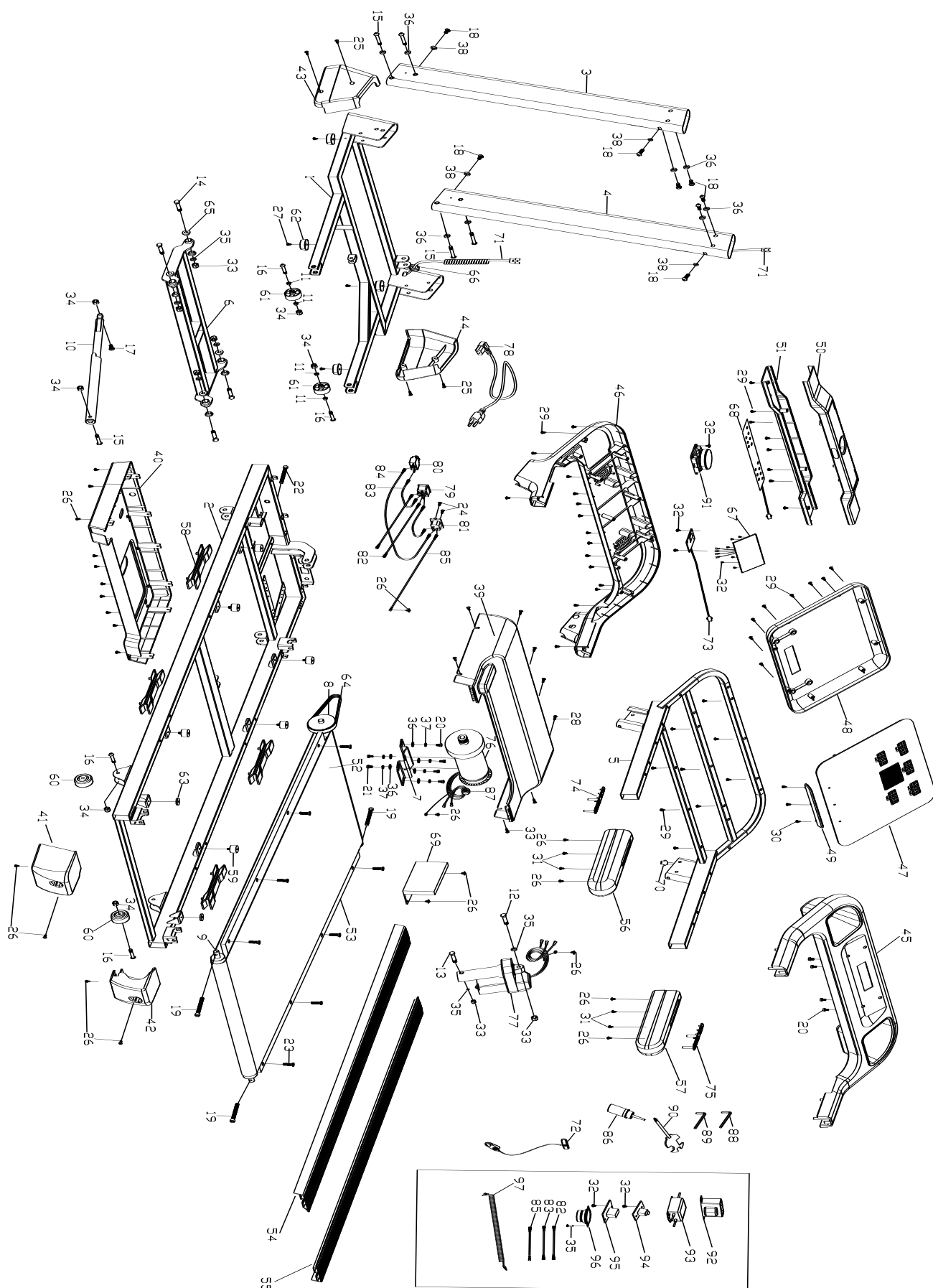
Vycentrování pásu

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

No.	Name	Specification	Qty	Note	No.	Name	Specification	Qty	Note
1	Base Frame		1		50	Front Handrail cover		1	
2	Main Frame		1		51	Front Handrail under cover		1	
3	Upright Left		1		52	Running Belt		1	
4	Upright Right		1		53	Running Board		1	
5	Computer Rack		1		54	Side Rail Left		1	
6	Incline Rack		1		55	Side Rail Right		1	
7	Motor Base Board		1		56	Left Handrail Foam		1	
8	Front Roller		1		57	Right Handrail Foam		1	
9	Rear Roller		1		58	Cushion		4	
10	Gas Spring		1		59	Small Cylindrical Cushion		6	
11	Moving Wheel Spacer Bush		4		60	Moving Wheel		2	
12	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M10*40	1		61	Adjustive Wheel		2	
13	Hex Head Cap Bolt	M10*55	1		62	Adjustable Foot Mat		4	
14	Hex Head Cap Bolt	M10*45	4		63	Rubber Cushion		2	
15	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M8*45	5		64	Motor Belt		1	
16	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M8*40	4		65	Incline Spacer Bush		8	
17	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M8*25	1		66	Magnet Ring		1	
18	Hexagon Socket Pan Head Bolt	M8*20	8		67	Console		1	
19	Cylindrical head hex socket bolt	M8*65	3		68	Key Pad		1	
20	Cylindrical head hex socket bolt	M8*20	8		69	Controller Board		1	
21	Cylindrical head hex socket bolt	M8*12	2		70	Upper Signal Wire		1	
22	Cylindrical head hex socket bolt	M8*60	1		71	Lower Signal Wire		1	

23	Hexagonal countersunk head bolt	M6*20	8		72	Safety Key Set		1	
24	Cross countersunk self-tapping self-drilling screws	ST4*12	2		73	Safety Key Sensor		1	
25	Cross recessed pan head tapping screw	ST4*19	4		74	Heart rate right		1	
26	Cross recessed washer head self-tapping self-drilling screw	ST4*12	23		75	Heart rate Left		1	
27	Cross recessed washer head self-tapping self-drilling screw	ST4*19	4		76	Motor		1	
28	Cross large flat head bolt	M5*15	8		77	Incline Motor		1	
29	Cross recessed pan head tapping screw	ST4*15	40		78	Power Cord		1	
30	Cross recessed pan head tapping screw	ST2. 9*5	13		79	Rocker Switch		1	
31	Cross countersunk self tapping screws	ST4*45	4		80	Overload Protector		1	
32	Cross recessed pan head tapping screw	ST2. 9*10	10		81	Socket socket		1	
33	Hex Lock Nut	M10	6		82	Blue Single Line		1	
34	Hex Lock Nut	M8	6		83	Brown Single Line		1	
35	Flat Washer	Φ 20*Φ 10*1	6		84	Brown Single Line		1	
36	Flat Washer	Φ 16*Φ 8. 2*1	12		85	Grounding Line		1	
37	Standard Spring Washer	Φ 8	6		86	Silicon Oil		1	
38	Arc Washer	Φ 16*Φ 8. 5*1	4		87	Magnetic ring		1	
39	Motor Upper Cover		1		88	Hexagon Wrench	5#	1	
40	Motor Lower Cover		1		89	Hexagon Wrench	6#	1	
41	Left End Cap		1		90	Cross Open End Wrench	#13 14 15	1	
42	Right End Cap		1		91	Smart knob		1	
43	Left Base Cover		1		92	Inductor		1	

44	Right Base Cover		1		93	Filter		1	
45	Computer Upper Cover		1		94	Mp3 Module		1	
46	Computer Lower Cover		1		95	USB Module		1	
47	Computer Panel		1		96	Speaker		2	
48	Computer Back Cover		1		97	Audio spring wires		1	
49	Ipad Rack		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- Kunrati-
ce), 148 00 Praha
Tel.: +420 581 601 521