

A 6.5



Vážené zákazníci, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecý pás Bcube. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecý pás používajte iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením. V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami s Vaším zariadením, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Bcube** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.
K Zornici 1990/23
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako 120 kg.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti H (norma STN EN 957-1/6HB). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje, výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Bcube (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasý si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 57 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 71 x 158 x 127 cm.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Toto zariadenie bolo navrhnuté a vyrobené pre bezpečné používanie. Pri tréningu so zariadením je však potrebné dodržiavať niektoré základné opatrenia. Pred montážou alebo použitím náradia si prečítajte celý návod. Venujte pozornosť najmä nasledujúcim bezpečnostným pokynom:

1. Udržujte deti a domáce zvieratá vždy mimo dosahu zariadenia. NENECHÁVAJTE deti samé so zariadením.
2. Stroj bol navrhnutý a vyrobený tak, aby ho mohla používať iba jedna osoba naraz.
3. Ak pociťujete nevoľnosť, závraty, bolesť alebo akékoľvek abnormálne fyzické príznaky, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s lekárom.
4. Umiestnite zariadenie na hladký a rovný povrch. NEPOUŽÍVAJTE zariadenie vonku, vo vlhkých miestnostiach alebo v blízkosti vody.
5. Vždy noste oblečenie vhodné na tréning. NENOSTE voľný alebo vlajúci odev, ktorý sa môže zamotať do zariadenia. Pri používaní zariadenia vždy noste tenisky.
6. Nepoužívajte zariadenie žiadnym spôsobom, ktorý nie je popísaný v návode. NEPOUŽÍVAJTE príslušenstvo, ktoré nie je schválené alebo dodané výrobcom.
7. Do blízkosti zariadenia neumiestňujte ostré predmety ani hroty.
8. Osoby so zdravotným postihnutím môžu zariadenie používať iba v prítomnosti kvalifikovaného personálu.
9. Pred použitím zariadenia vždy urobte zahrievacie a strečingové cvičenia.
10. Zariadenie nepoužívajte, ak nie je v optimálnom stave.

VAROVANIE: PRED ZAČATÍM TRÉNINGOVÉHO PROGRAMU SA PORAĎTE SO SVOJÍM LEKÁROM. JE TO DÔLEŽITÉ NAJMÄ PRE ĽUDÍ, KTORÍ MAJÚ EXISTUJÚCE ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY. PRED POUŽITÍM ZARIADENIA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY V NÁVODE.

3. MONTÁŽNY NÁVOD

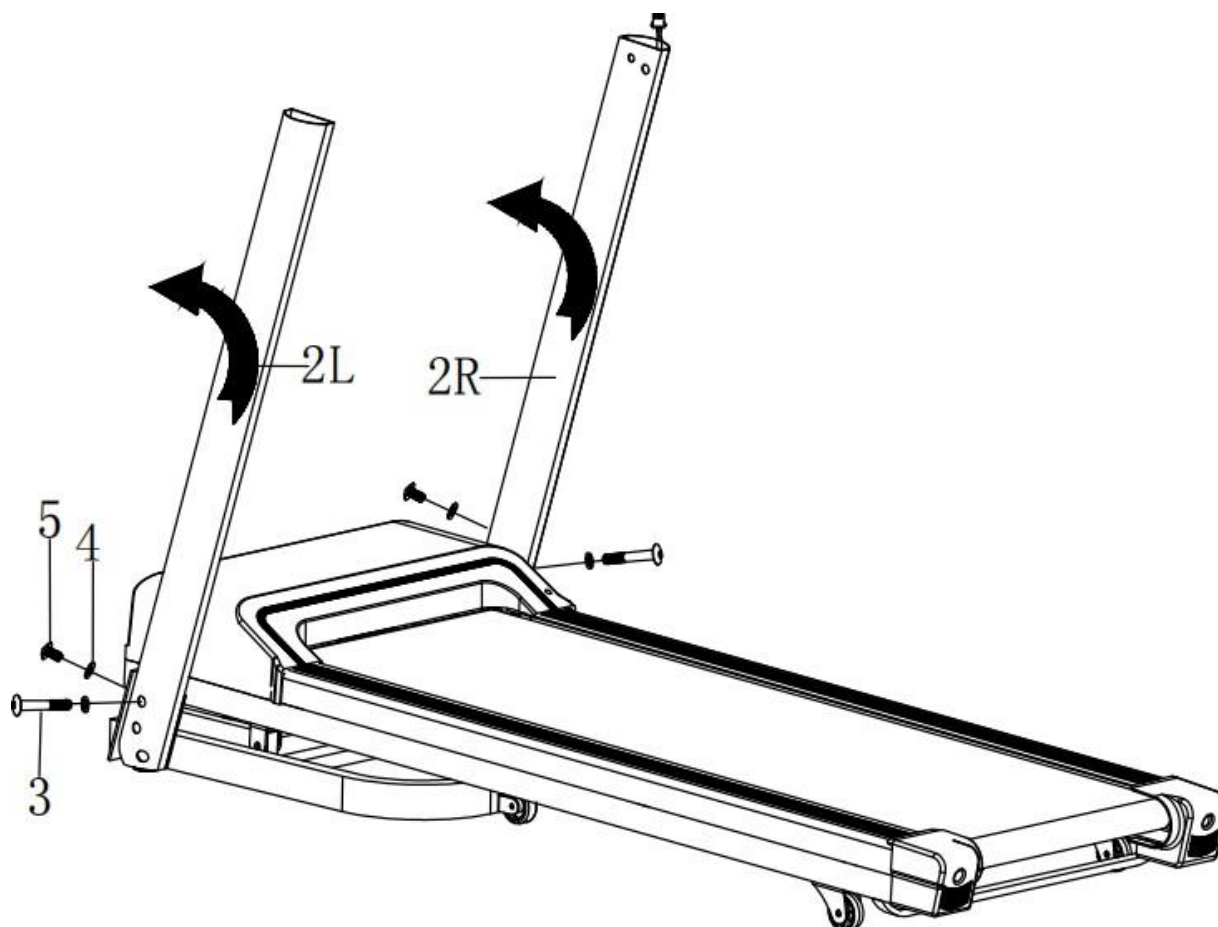
Zoznam skrutiek			
POPIS	MNOŽSTVO	POPIS	MNOŽSTVO
Skrutka M8x15 mm 	6	Skrutka $\phi 4 \times 16 \text{ mm}$ 	4
Skrutka M8x45 mm 	4	Bezpečnostný kľúč 	1
Plochá podložka ($\phi 16 - \phi 9 \times T1.6$) 	10	Imbusový kľúč 	1
Olej na mazanie 	1		

POZNÁMKA:

1. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú prítomné všetky skrutky uvedené v tabuľke vo vnútri obalu.
2. Vo vnútri balenia nájdete náradie potrebné na montáž

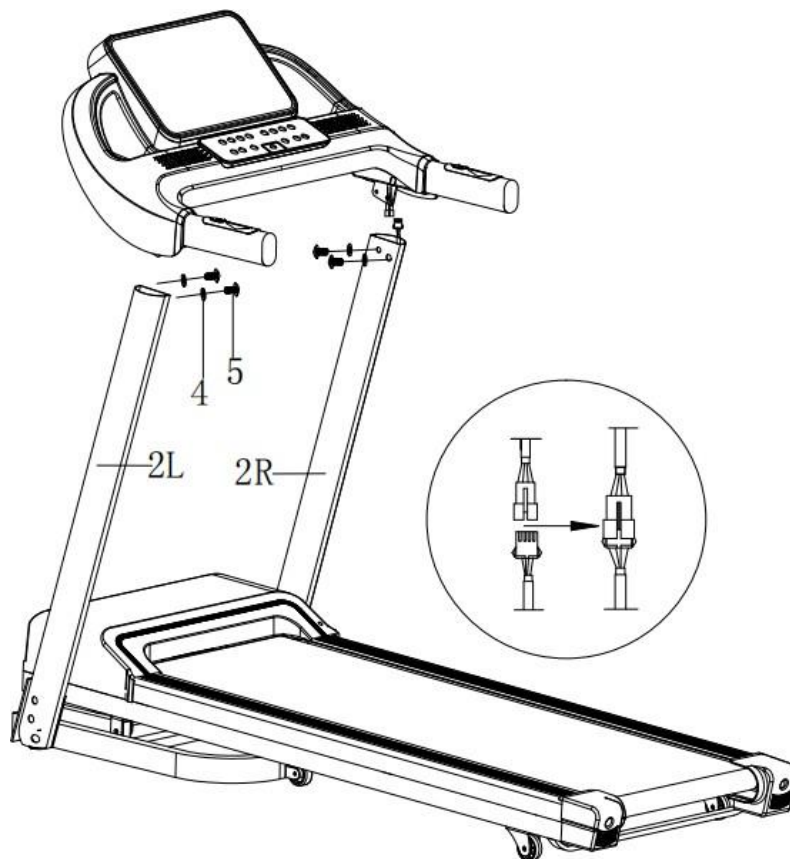
KROK 1: ZOSTAVTE PODPERY

Zdvihnite podpery 2L a 2R, pomocou skrutiek (M8 x 45, č. 3), skrutiek (M8 x 15, č. 5) a podložiek (č. 4) pripevnite podpery k rámu (neuťahujte skrutky, kým ich všetky nezasuniete).



KROK 2: ZOSTAVTE KONZOLU

1. Pripojte kábel 68 vychádzajúci z konzoly s káblom 69 vychádzajúcim z pravej podpery (2R)
2. Na pripevnenie konzoly k podperám použite skrutky (M8x 15, č. 5) a ploché podložky (č. 4).



KROK 3: ZOSTAVTE KRYTY PODPERY

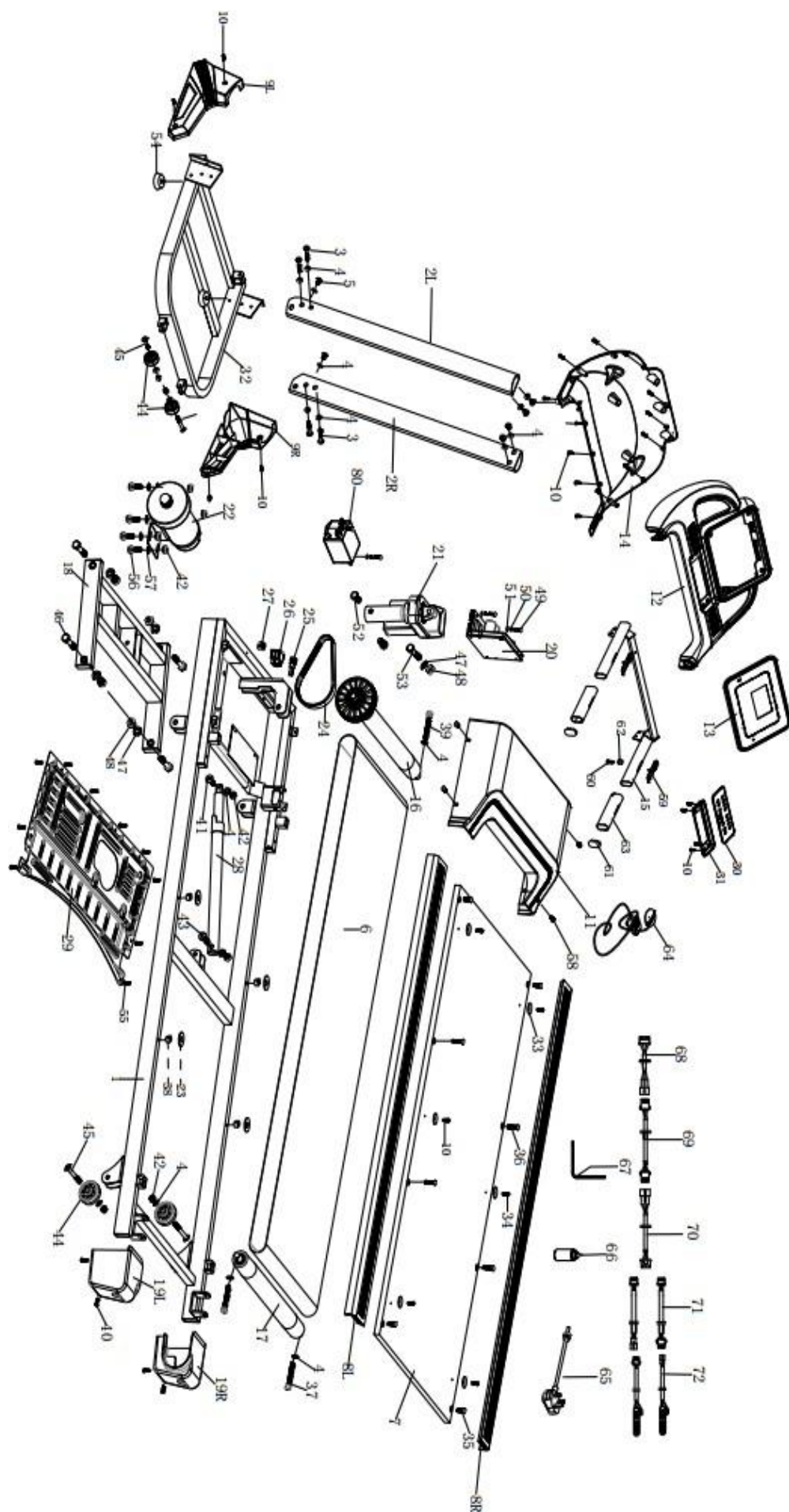
Pomocou skrutiek (č. 10) pripevnite bočné kryty (9L a 9R).



- **KROK 4:** Vložte bezpečnostný kľúč (č. 64) do príslušného otvoru.



ROZLOŽENÝ NÁKRES



ZOZNAM DIELOV

Č.	POPIS	KS	Č.	POPIS	KS
1	Rám	1	41	Skrutka m8x45	1
2	Podpera (L/P)	2	42	Matica m8	10
3	Skrutka M8x45	4	43	Skrutka m8x30	1
4	Plochá podložka $\phi 9-\phi 17*1.6$	13	44	Transportné kolieska	4
5	Skrutka m8x15	6	45	Skrutka m8x50	4
6	Bežecový pás	1	46	Skrutka m10x35	4
7	Bežecová doska	1	47	Plochá podložka $\phi 11-\phi 21*T1.5$	5
8	Bočná koľajnica	2	48	Matica m10	5
9	Bočné kryty (L/P)	2	49	Skrutka m4x15	2
10	Skrutka $\phi 4*16$	4	50	Plochá podložka $\phi 4.2-\phi 9.8*0.8$	2
11	Kryt motora	1	51	Pružná podložka $\phi 5,1-\phi 9,2*1,5$	2
12	Kryt konzoly	1	52	Skrutka m10x16	2
13	Displej	1	53	Skrutka m10x45	1
14	Spodný kryt konzoly	1	54	Skrutka m8x12	2
15	Rám rukoväti	1	55	Pružinová podložka $\phi 8,1-\phi 13,5*1,5$	2
16	Predný valec	1	56	Skrutka m8x20	4
17	Zadný valec	1	57	Plochá podložka $\phi 9-\phi 15*0.8$	4
18	Rám s nastavením sklonu	1	58	Skrutka m5x15	4
19	Zátka	2	59	Ručný senzor pulzu	2
20	Riadiaca doska	1	60	Skrutka $\phi 3 * 25$	2
21	Motor s nastavením sklonu	1	61	Gulatý čap	2
22	Motor	1	62	Plastová zátk	2
23	Podstavec motora	1	63	Penová ochrana rukoväte	2
24	Motorový remeň	1	64	Bezpečnostný kľúč	1
25	Poistka	1	65	Napájací kábel	1
26	Vypínač	1	66	Mazací olej	1
27	Bezpečnostný kábel	1	67	Imbusový kľúč	1
28	Pružina	1	68	Horný kábel	1
29	Spodný kryt	1	69	Stredný kábel	1
30	Horný kryt	1	70	Spodný kábel	1
31	Spodný kryt klávesnice	1	71	Ručný pulzný kábel	2
32	Základňa rámu	1	72	Kábel tlačidla rýchlosti	2
33	Upevnenie bočnej koľajnice	6	73	Skrutka $\phi 4*12$	10
34	Skrutka $\phi 4*16$	6	74	Nastaviteľné nožičky	2
35	Skrutka m6x25	4	75	Kryt ložiska	4
36	Skrutka m6x45	4	76	Malé ložisko	4
37	Skrutka m8x55	2	77	Ložiskové puzdrá	4
38	Pružná podložka $\phi 8,4-\phi 15*0,8$	3	78	Pružina	4
39	Skrutka m8x55	1	79	Spodný kryt ložiska	4
40	Skrutka 4,2*18	4			

4. POČÍTAČ

1. PANEL KONZOLY



2. DISPLEJ:

- 2.1 "SPEED" Zobrazuje rýchlosť, ktorou bežíte. Pri použití prednastavených programov sa zobrazí "P01- P02 --- P25-HR1-HR2-HR3-FAT.
- 2.2 "TIME" zobrazuje čas tréningu v rozsahu 0:00-99:59.
- 2.3 "DISTANCE" Zobrazuje prejdenu vzdialenosť v rozsahu 0,00 – 99,9
- 2.4 "CAL/PULSE" zobrazuje spálené kalórie v rozsahu 0-999,
zobrazuje zistenú srdcovú frekvenciu v rozsahu 50-200
- 2.4 "INCLINE" zobrazuje úroveň sklonu jazdnej plochy.

3. FUNKCIE:

- 3.1 "START" "STOP": tlačidlo Štart sa používa na ovládanie bežeckého pásu; tlačidlo Stop sa používa na zastavenie bežeckého pásu.
- 3.2 SPEED"+": tlačidlo rýchlosti +; stlačením tlačidla zvýšite rýchlosť bežeckého pásu; jedným stlačením tlačidla sa rýchlosť zvýši o 0.1 km/h naraz, podržaním tlačidla sa rýchlosť neustále zvyšuje.
- 3.3 SPEED"-": tlačidlo rýchlosti -; stlačením tlačidla znížite rýchlosť bežeckého pásu; jedným stlačením tlačidla sa rýchlosť zníži o 0.1 km/h naraz, podržaním tlačidla sa rýchlosť bude neustále znižovať.
- 3.4 "INC +", kláves naklonenia +; stlačením tlačidla zvýšite sklon bežeckej plochy; Podržaním stlačeného tlačidla sa sklon neustále zvyšuje.
- 3.5 Tlačidlo naklonenia "INC-" -; stlačením tlačidla znížite sklon bežeckej plochy; Stabilným podržaním tlačidla sa sklon zníži.

- 3.6 MODE: tlačidlo režimu, na výber odpočítavania časových funkcií v manuálnom režime, vzdialenosť a kalórie.
- 3.7 MP3: Mobilný telefón môžete pripojiť k zariadeniu zasunutím zástrčky do otvoru MP3 a počúvať hudbu cez vstavané reproduktory.
- 3.8 Rýchle zrýchlenie: Stlačením klávesov rýchlosti môžete okamžite zvýšiť rýchlosť bežeckého pásu na prednastavené hodnoty tlačidiel FAST (rýchla)- 12 KM, MIDDLE (stredná)- 8 KM, SLOW (pomalá)- 4 KM.
- 3.9 Rýchle nastav. sklonu: Stlačením klávesových skratiek môžete okamžite zvýšiť sklon bežeckého pásu na prednastavené hodnoty tlačidla: HIGH (vysoké)- 12%, MIDDLE (stredné)- 8%, LOW (nízke)- 4%.
- 3.10 PROG: so zastaveným pásom stlačením tlačidla vyberte požadovaný program.

P01–P25 sú prednastavené programy

U01–U03 sú programy prispôsobiteľné používateľom

HP1–HP3 sú programy s kontrolou srdcového tepu

FAT: test výpočtu telesného tuku

4. Rýchly štart

- 4.1 Otočte tlačidlo napájania do polohy ON a správne vložte bezpečnostný kľúč.
- 4.2 Stlačte tlačidlo "START", po 3-sekundovom odpočítavaní sa stroj naštartuje rýchlosťou 1 km/h.
- 4.3 Keď je zariadenie v prevádzke, stlačte tlačidlá "SPEED+" a "SPEED-" na nastavenie požadovanej rýchlosti tréningu a tlačidlá "INC + INC-" na nastavenie sklonu bežeckej plochy.

5 Počas tréningu:

- 5.1 "Speed –" stlačením tlačidla znížite rýchlosť bežeckého pásu;
- 5.2 "Speed +" stlačte tlačidlo na zvýšenie rýchlosti bežeckého pásu;
- 5.3 "Stop" stlačením tlačidla bežecký pás zastavíte;
- 5.4 Stlačením tlačidiel "INC + INC-" upravíte sklon bežeckej plochy;
- 5.5 Nechajte obe dlane 5 sekúnd na ručnom pulznom snímači na detekciu Tepu.

6. PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

PROGRAMOVÁ TABUĽKA

Čas program		Nastavený čas/10 = čas každého segmentu									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	RÝCHLOSŤ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	SKLON	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	RÝCHLOSŤ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	SKLON	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	RÝCHLOSŤ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	SKLON	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	SKLON	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	SKLON	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	RÝCHLOSŤ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	SKLON	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	RÝCHLOSŤ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	SKLON	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	SKLON	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3

P09	RÝCHLOSTĚ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	SKLON	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	RÝCHLOSTĚ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	SKLON	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	RÝCHLOSTĚ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	SKLON	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	RÝCHLOSTĚ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	SKLON	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	RÝCHLOSTĚ	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	SKLON	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	RÝCHLOSTĚ	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	SKLON	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	RÝCHLOSTĚ	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	SKLON	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	RÝCHLOSTĚ	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	SKLON	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	RÝCHLOSTĚ	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	SKLON	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	RÝCHLOSTĚ	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	SKLON	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	RÝCHLOSTĚ	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	SKLON	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	RÝCHLOSTĚ	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	SKLON	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	RÝCHLOSTĚ	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	SKLON	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	RÝCHLOSTĚ	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	SKLON	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	RÝCHLOSTĚ	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	SKLON	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	RÝCHLOSTĚ	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	SKLON	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	RÝCHLOSTĚ	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	SKLON	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

7. HRC PROGRAMY

6.1 Keď je zariadenie zastavené, stlačením tlačidla "PROG" vyberte "HR1 alebo HR2 alebo HR3.

Začnite stlačením tlačidla "ŠTART".

Program "HR1": maximálna rýchlosť 8,0 km/h, vek 30 / predvolené, pulz 124. Program "HR2":

maximálna rýchlosť 9,0 km/h, vek 30 / predvolené, pulzová frekvencia 143 program "HR3": maximálna rýchlosť 10,0 km/h, vek 30 / predvolené, pulz 162.

6.2 Pomocou tlačidla Mode nastavte svoj vek, okno rýchlosti zobrazí 30, stlačením tlačidla sklonu nastavíte svoj vek od 15 do 80 rokov.

- 6.3 Po nastavení veku stlačte tlačidlo Mode. Systém navrhne cieľovú srdcovú frekvenciu. Je to len referenčná hodnota. Nastavte svoj cieľ srdcového tepu podľa svojej fyzickej prípravy, od 86 do 179 úderov za minútu.
- 6.4 Po nastavení veku a srdcového tepu stlačením tlačidla zadajte čas cvičenia. V časovom okne sa zobrazí 10:00. Pomocou tlačidla sklonu alebo tlačidla rýchlosti nastavte čas tréningu od 5 do 99 minút.
- 6.5 Stlačením tlačidla Mode (Mode) pozastavíte alebo tlačidla Štart (Štart) začnete.
- 6.6 Počas programov HRC sa sklon a rýchlosť automaticky zmenia, aby sa nastavená srdcová frekvencia udržiavala konštantná.
- 6.7 Programy HRC sú zložené nasledovne: zahrievanie 1. minúty, po prvej minúte systém upraví rýchlosť o 0,5 km/h naraz, kým sa nedosiahne nastavený cieľ. Po nastavení rýchlosti, ak ešte nebola dosiahnutá cieľová srdcová frekvencia, systém zvýši úroveň sklonu. Ak váš srdcový tep prekročí cieľ, systém automaticky zníži rýchlosť a sklon.

HRC1 Program				HRC2 Program				HRC3 Program			
Vek	Cieľová zóna (L-H)			Vek	Cieľová zóna (L-H)			Vek	Cieľová zóna (L-H)		
	Min	Predn.	Max		Min	Predn.	Max		Min	Predn.	Max
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157

42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

8. TEST TELESNÉHO TUKU

Stláčajte tlačidlo "program", kým nedosiahnete funkciu FAT; potom stlačte tlačidlo "mode" a v oknách sa zobrazí "F-1, F-2, F-3, F-4, F-5".

(F-1 = pohlavie, F-2 = vek, F-3 = výška, F-4 = hmotnosť, F-5 = výsledok testu).

Stlačením tlačidiel "Speed+" a "Speed-" zadajte hodnoty zodpovedajúce vyššie uvedeným funkciám "F-1 až F-4". Potom stlačte tlačidlo "mode", v okne sa zobrazí "F-5", položte obe dlane na ručné pulzné senzory na 2-3 sekundy a zobrazí sa výsledok detekcie tukovej hmoty.

Optimálna tuková hmota je od 20 do 24, ak je výsledok menší ako 19, znamená to, že máte podváhu, medzi 25 a 29 je nadváha, nad 30 znamená obezita.

F-1	Pohlavie	01muž	02Žena
F-2	Vek	10-99	
F-3	Výška	100-200	
F-4	Hmotnosť	20-150	
F-5	TUK	≤19	Podváha
		=(20---24)	Optimálna
		=(25---29)	Nadváha
		≥30	Obezita

9. FUNKCIA BEZPEČNOSTNÉHO KLÚČA

V každej situácii vytiahnutím bezpečnostného kľúča sa bežecský pás okamžite zastaví kvôli ochrane používateľa.

10. ÚSPORA ENERGIE

Elektrický bežecský pás prejde do režimu úspory energie, ak nedostane žiadny signál po dobu 10 minút. Stlačením ľubovoľného tlačidla monitor prebudíte.

Aplikácia Bluetooth (FITSHOW)

Po spustení bežecského pásu otvorte bluetooth v nastaveniach telefónu a pripojte sa k zariadeniu. Po spárovaní bluetooth s telefónom môžete pomocou aplikácie zdieľať svoje tréningové údaje atď.

6 STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

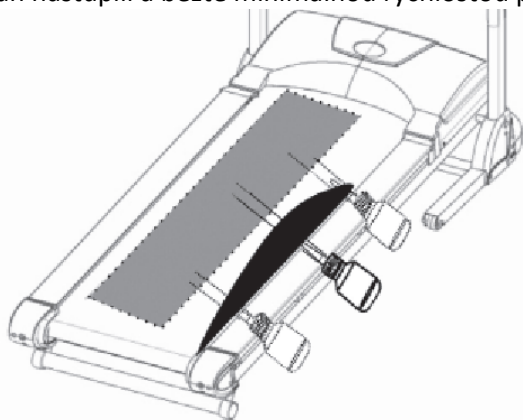
MAZANIE

Pás je vopred namazaný. Odporúčame pravidelne kontrolovať mazanie pásu, aby ste zaistili optimálnu prevádzku.

Každých 30 až 40 dní skontrolujte mazanie pásu: Zdvihnite boky bežeckého pásu a nahmatajte povrch prstami. Ak cítite stopy silikónu, mazanie nie je potrebné. Ak je povrch suchý, pokračujte v mazaní nasledovne:

- používajte iba mazací olej, vazelínu alebo parafín;
- naneste mazivo pod bežecký pás zdvihnutím o niekoľko centimetrov;
- opakujte na druhej strane;

Zapnite pás bez toho, aby ste naň nastúpili a bežte minimálnou rýchlosťou po dobu 5 minút.



NAPNUTIE BEŽECKÉHO PÁSU

V prípade, že bežecký pás kĺza alebo nereaguje dobre na oporu chodidiel počas behu je potrebné zvýšiť jeho napätie.

ZVÝŠTE NAPNUTIE BEŽECKÉHO PÁSU

Otočte ľavú zadnú skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.

Opakujte krok 1 pre pravú stranu. Musíte si byť istí, že ste urobili rovnaký počet otáčok tak, aby bol valec zarovnaný s rámom.

Opakujte kroky 1 a 2, kým nie je bežecký pás dobre napnutý.

Dávajte pozor, aby ste bežecký pás príliš nenapínali, pretože by ste mohli vytvoriť nadmerný tlak valčekových guľôčok.

Ak chcete znížiť napnutie bežeckého pásu, otočte obe skrutky proti smeru hodinových ručičiek a rovnaký počet krát.

VYCENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Pri behu môžete zaznamenať rozdielne trenie medzi jednou a druhou nohou. Intenzita odchýlky závisí od rozdielu v sile, ktorú vyvíja jedna noha v porovnaní s druhou. Tento rozdiel môže spôsobiť posunutie pásu. Tento posun je normálny a pás sa sám nastavuje, keď na ňom nikto nie je. Ak to pretrváva, bude preto potrebný manuálny zásah.

Bežecký pás ovládajte bez toho, aby po ňom niekto prebehol, a zvyšujte rýchlosť, kým

nedosiahnete rýchlosť 6 km/h.

a. Skontrolujte, či má pás tendenciu ísť doprava alebo doľava.

Ak sa bežecký pás pohne doľava, otočte ľavú zadnú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 jedno kolo za druhým.

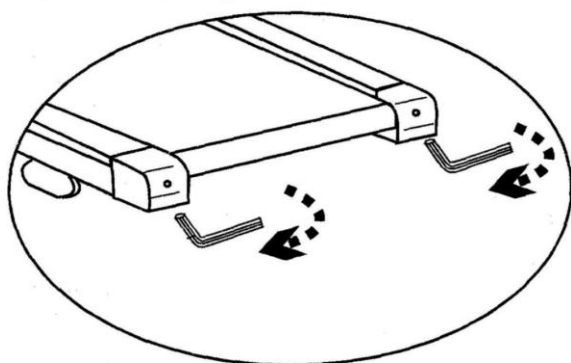
Ak sa bežecký pás pohybuje doprava, otočte pravú zadnú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 a otáčanie za druhým.

Ak pás stále nie je vycentrovaný, opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa problém nevyrieši.

b. Keď je pás vycentrovaný, dosiahnite maximálnu rýchlosť a skontrolujte, či pás beží správne v strede dosky.

1. UTIAHNUTÝ PÁS

tighten the belt

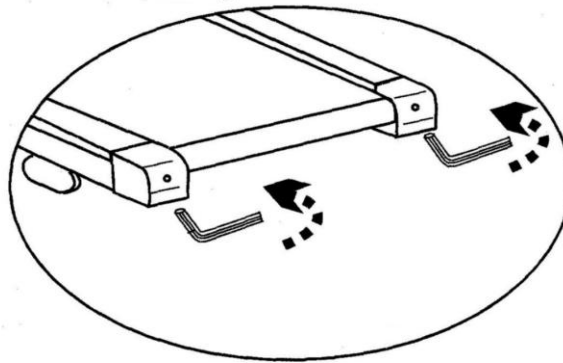


Turn screw clockwise

(otočiť skrutku v smere hodinových ručičiek)

2. NEUTIAHNUTÝ PÁS

untighten the belt



Turn screw anticlockwise

(otočiť skrutku v protismere hodinových ručičiek)

11. CHYBOVÉ KÓDY A VÝZNAM

KÓD	POPIS	MOŽNÉ PRÍČINY
E00/E07	Bezpečnostný kľúč nie je v správnej polohe / Magnet nie je v správnej polohe	Vložte bezpečnostný kľúč do správnej polohy/správne umiestnite magnet
E01	Počítač neprijíma signál	A. Znova pripojte káble B. Vymeňte dátový kábel C. Výmena konzoly D. Vymeňte riadiacu dosku Možné dôvody : A. Dátový kábel nie je správne pripojený alebo má poškodený kontakt B. Dátový kábel je prerušený C. Dátový kábel je poškodený D. Riadiaca doska je chybná
E02	Pripojenie dosky motora a riadiacej dosky	A. Prepajte motor alebo ho vymeňte B. Zmeňte riadiacu dosku C. Kontaktujte naše centrum podpory Možný dôvod: A. Nesprávne pripojenie B. Poškodené IGBT C. Vstupné napätie je príliš nízke
E03	Žiadny signál snímača rýchlosti	A. Prepajte rýchlostný kábel alebo vymeňte snímač B. Vymeňte riadiacu dosku Možné dôvody: A. Rýchlostný kábel nie je dobre pripojený alebo je snímač poškodený B. Poškodený kábel snímača
E04	Prepätie motora	A. Preťaženie motora B. Poškodený snímač rýchlosti C. Poškodená riadiaca doska Možné dôvody: A. Nadmerná hmotnosť používateľa alebo zlé mazanie bežeckej plošiny B. Skontrolujte polohu snímača rýchlosti a vložte ho do správnej polohy C. Vymeňte riadiacu dosku
E05	Preťaženie elektrickým prúdom	A. Preťaženie elektrickým prúdom B. Prevodová časť je zablokovaná C. Vnútny skrat motora D. Spálený disk

E06	Motor nefunguje	A. Znova pripojte kábel motora B. Vymeňte motor Možné dôvody: A. Kábel motora nie je správne pripojený B. Vnútorne poškodenie motora C. Motor beží na voľnobeh
E08	Chyba pri zatváraní	A. Znova vložte pamäťový IC a skontrolujte polohu pinov B. Vymeňte pamäťový IC alebo ovládač Možné dôvody: A. Integrovaný obvod nie je dobre zasunutý (do napájacieho zdroja neprichádza žiadny prúd) B. Pamäťový IC je poškodený
E09	Chyba	A. Nastavte bežecový pás a umiestnite ho vodorovne B. Vymeňte riadiacu dosku Možné dôvody: A. Bežecový pás je vo zvislej polohe B. Obrátený káblový zväzok vodiča
E10	Preťaženie napájacieho zdroja	A. Nastavte potenciometer krútiaceho momentu do príslušnej polohy B. Vymeňte motor C. Upravte časti prevodovky alebo pridajte mazací olej Možné dôvody: A. Príliš veľký výkon hnacieho momentu B. Vnútorňý skrat motora C. Zablokované časti prevodovky

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pociťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pociťovať pohodlné napnutie vo vašom krku. Toto cvičenie môžete striedavo opakovať niekoľko krát.



Cvičenia pre oblasť ramien

Nadvihujte ľavé a pravé rameno striedavo, alebo oboma ramenami naraz.



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pociťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

Podoprite sa tak, že sa rukou opriete o stenu, potom sa natiahnite smerom za seba a zdvihnite vašu pravú alebo ľavú nohu smerom k zadným partiám čo najviac ako je to možné. Budete pociťovať pohodlné napnutie v prednej časti vašich stehien. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30 sekúnd a ak je to možné opakujte toto cvičenie 2-krát pre každú nohu.



Vnútoraná časť stehien

Sadnite si na podlahu s nohami tak, aby vaše kolená smerovali von. Potlačte vaše nohy tak blízko ako je to možné k vašim slabinám. Teraz zatlačte vaše kolená smerom dole. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Dotyk na palce

Predkloňte váš trup smerom dolu a pokúste sa dotknúť vašich palcov až pokiaľ to bude možné. Ak sa dá, zostaňte v tejto pozícii po dobu 20-30 sekúnd.



Cvičenie pre kolená

Sadnite si na podlahu a vystrite vašu pravú nohu. Pokročte vašu ľavú nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Teraz sa pokúste dosiahnuť vaše pravé chodidlo s vaším pravým ramenom. Zostaňte v tejto pozícii po dobu 30-40 sekúnd ak je to možné.



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory vášho tela. Posuňte vašu ľavú nohu dozadu a skúste sa ju priložiť k zadným partiám, striedajte ju s vašou pravou nohou. Toto natáhovacie cvičenie natahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

