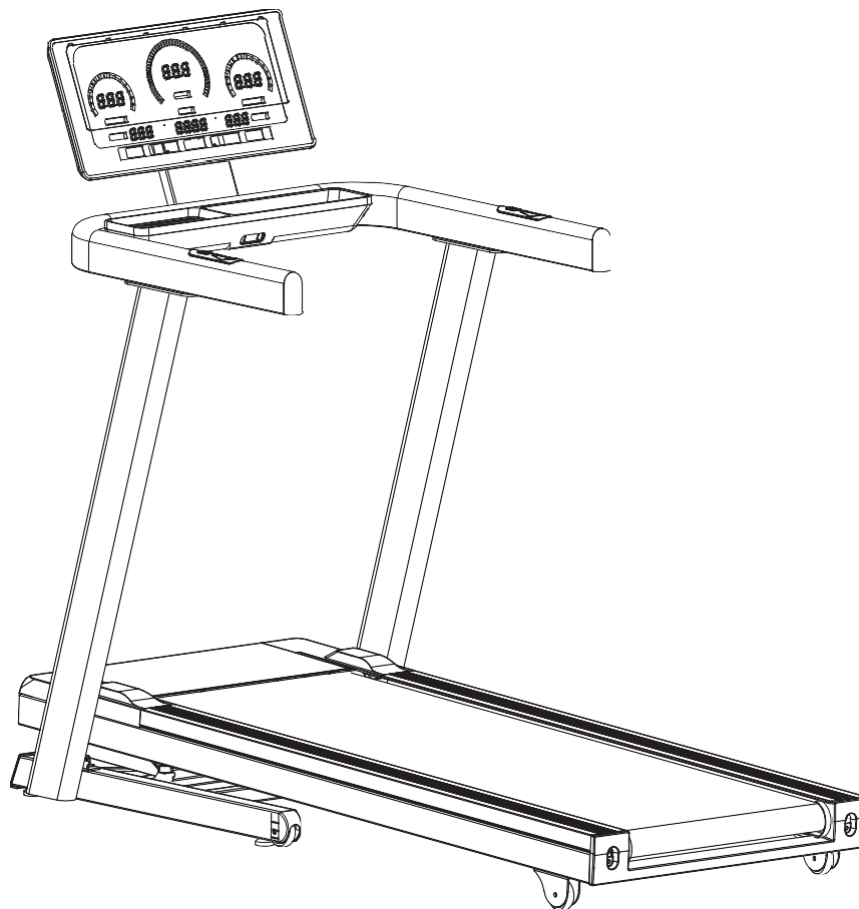


A8 Plus



Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecký pás Bcube A8 Plus. Pred poskladaním bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie. Bežecký 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 bežeckým pásom, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Diadora** 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 **140 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 HC (norma STN EN 957-1/6 HB). 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 Diadora (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. Vlasy 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: 80 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 182 x 89 x 158 cm.

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

1. Pred inštaláciou alebo prevádzkou zariadenia si pozorne prečítajte celý návod.
2. Zariadenie používajte len tak, ako je popísané v návode.
3. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky a svorníky riadne dotiahnuté.
4. Držte ruky mimo dosahu pohyblivých častí.
5. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Nikdy nenechávajte deti samé v blízkosti zariadenia.
6. Pred tréningom skontrolujte, či sú všetky časti zariadenia správne zmontované.
7. Zariadenie môže súčasne používať iba jedna osoba.
8. Zariadenie nepoužívajte v blízkosti vody alebo vonku.
9. Zabezpečte, aby sa do zariadenia nikdy nedostala kvapalina.
10. Udržujte ostré predmety mimo dosahu zariadenia.
11. Zariadenie nikdy nepoužívajte, ak nepracuje správne.
12. Nepokúšajte sa sami opravovať zariadenie bez toho, aby ste sa najskôr poradili s naším servisným strediskom.
13. Zariadenie je určené len na domáce použitie a nesmie sa používať v komerčnom sektore. Prístroj je v súlade s normou EN 957-1/6 HB a nie je vhodný na terapeutické použitie.

SLUŽBY ZÁKAZNÍKOM: V prípade poruchy, poškodenia alebo chýbajúcich dielov sa obráťte na naše servisné stredisko, ktoré vám poskytne originálne náhradné diely. Dovtedy sa zariadenie nesmie používať.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY PRE TRÉNING

POZOR Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre používateľov s existujúcimi zdravotnými problémami.

1. Pred začatím tréningu sa dobre zahrejte.
2. Vložte bezpečnostný kľúč a druhý koniec pripevnite k oblečeniu. Ak potrebujete rýchlo zastaviť motor, jednoducho zatiahnite za šnúрку bezpečnostného kľúča tak, aby sa odpojila od konzoly; stroj sa potom okamžite zastaví. Ak chcete pokračovať v tréningu, vložte bezpečnostný kľúč späť do konzoly.
3. Ak je lano poškodené, kontaktujte naše servisné stredisko.
4. Keď stroj nepoužívate, vyberte bezpečnostný kľúč a uschovajte ho na bezpečnom mieste. Bezpečnostný kľúč uchovávajte mimo dosahu detí.
5. Pri tréningu vždy noste vhodný odev, ktorý sa nemôže zachytiť o zariadenie. Zariadenie nepoužívajte naboso, vždy noste tenisky. Nenoste nezaviazanú obuv, obuv s visiacimi šnúrkami alebo obuv s koženou podrážkou.
6. Všetky visiace časti odevu a uteráky držte mimo bežeckého pásu. Ak sa v ňom zasekne nejaký predmet, zariadenie okamžite vypnite.
7. Pri začatí alebo ukončení tréningu buďte opatrní. Používajte rukoväť vždy, keď je to možné. Pri behu veľmi nízkou rýchlosťou sa držte rukovätí. Počas behu z bežeckého pásu nevystupujte.
8. Položte obe nohy na bočné kryty, spustite bežecký pás a na bežeckú plochu vstupujte len po jednej nohe, keď bežecký pás beží nízkou, ale konštantnou rýchlosťou.
9. Nepokúšajte sa otáčať, keď stojíte na bežeckom páse a ten beží. Tvár a ruky majte vždy otočené dopredu.
10. Zariadenie nikdy nepoužívajte, keď je na ňom niekto iný.
11. Na bežeckom páse sa nehúpajte ani neskáčte.

12. Ak pocítite nevoľnosť, závraty, bolesť alebo iné nezvyčajné telesné príznaky, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.
13. Osoby so zdravotným postihnutím môžu zariadenie používať len v prítomnosti kvalifikovaného personálu alebo svojho lekára.
14. Deti môžu prístroj používať len v prítomnosti dospelšej osoby.

ELEKTRICKÁ BEZPEČNOSŤ

Tento spotrebič je určený pre napätie 220 V + 5 %. Nepoužívajte predlžovacie káble, ale pripojte sieťový kábel priamo do zásuvky.

DÔLEŽITÉ: Napájací kábel dodaný s bežeckým pásom sa nesmie upravovať. Ak ho nemôžete zapojiť, použite vhodnú zásuvku nainštalovanú kvalifikovaným technikom.

PREPÄTIE: Tento spotrebič je vybavený ochranou proti prepätiu. V prípade prepätia sa spotrebič automaticky vypne. Ak sa spotrebič vypne, nastavte vypínač do polohy „Vypnuté“ a potom ho znova zapnite.

POKYNY NA LIKVIDÁCIU

Obalové materiály sú recyklovateľné.

Obal zlikvidujte spôsobom šetrným k životnému prostrediu.



Nevyhadzujte elektrické spotrebiče do domového odpadu. V súlade s európskou smernicou 2011/65/ES o odpade z elektrických a elektronických zariadení a jej transpozíciou do národnej legislatívy:

Použitú elektrospotrebič je potrebné zbierať oddelene a recyklovať ich ekologickým spôsobom. Ak produkty obsahujú batérie alebo nabíjateľné batérie, ktoré nie sú natrvalo nainštalované, musia sa pred likvidáciou vybrať a zlikvidovať oddelene ako batérie.



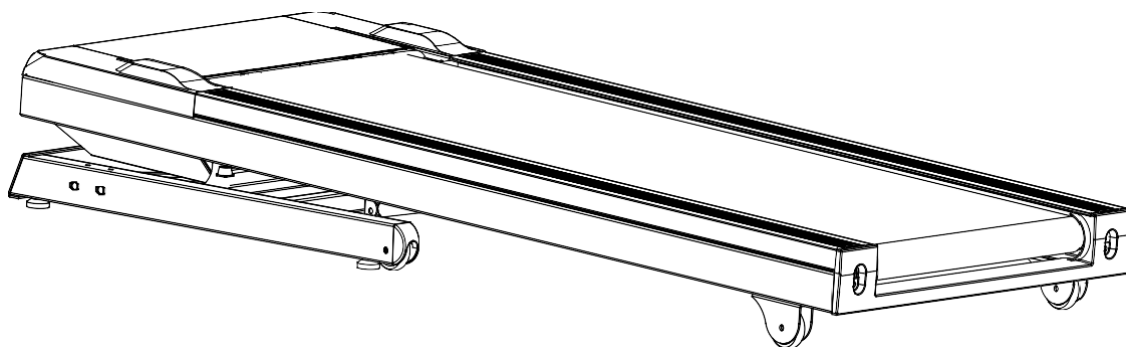
OBSAH BALENIA, JEDNOTLIVÉ DIELY A NÁSTROJE

Č.	Názov	Ks	Č.	Názov	Ks
1	Hlavný rám	1	8	Imbusová skrutka M8*50*20	4
2	Predná podpera P/L	2	9	Imbusová skrutka M6*10	4
3	Rám konzoly	1	10	Imbusová skrutka M8*15	8
4	Konzola	1	11	Kľúč S4	1
5	Bezpečnostný kľúč	1	12	Kľúč S6	1
6	Silikónový olej	1	13	Imbusový kľúč	1
7	Inštrukcie	1			

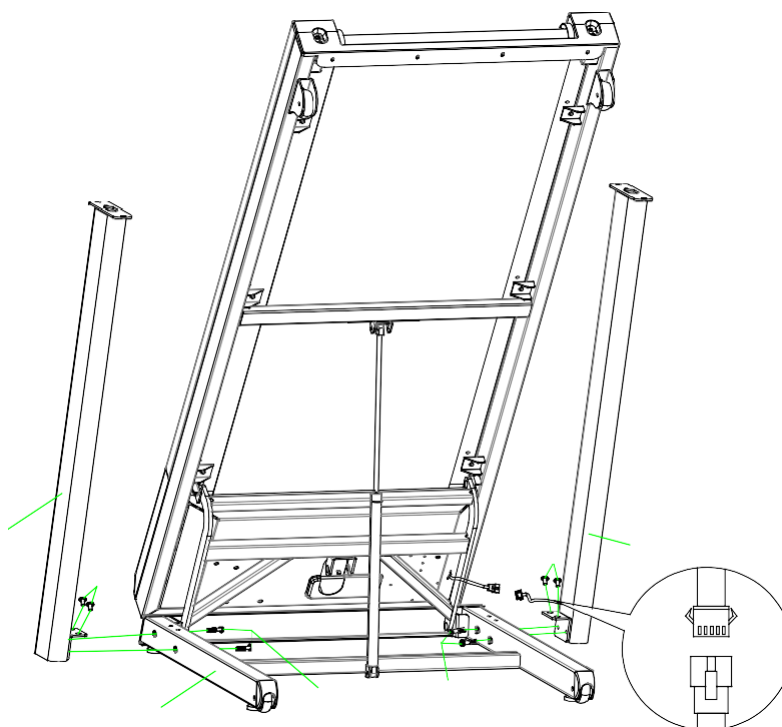
NÁVOD NA MONTÁŽ

Skôr ako začnete montovať bežecký pás, skontrolujte, či sú prítomné všetky uvedené diely. Niektoré kroky montáže si vyžadujú zdvíhanie ťažkých predmetov. Pri zostavovaní tohto výrobku sa odporúča, aby vám asistovala ďalšia osoba.

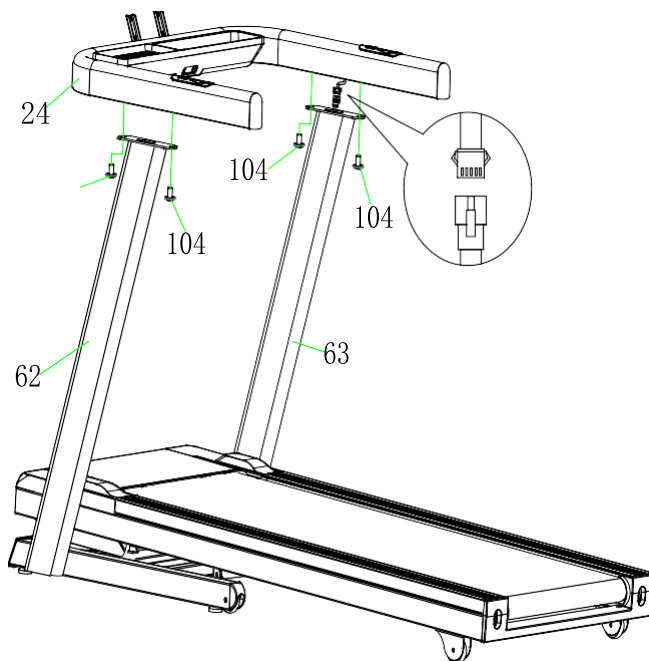
Krok 1: Stroj zdvihnite z baliacej škatule a položte ho na rovnú podlahu (ako je znázornené na obrázku), odstráňte všetky PE vrecká a baliacu pásku omotanú okolo stroja!



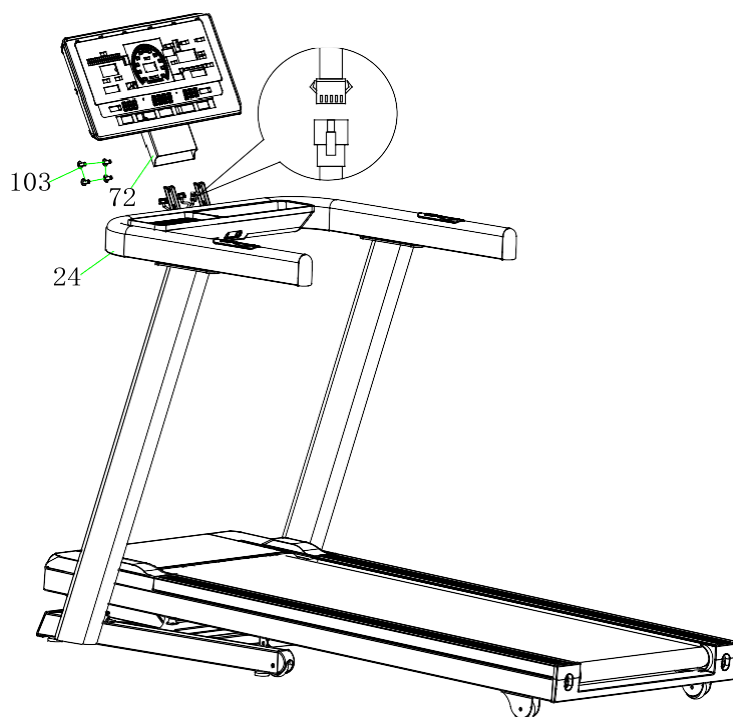
Krok 2: Umiestnite ľavú prednú podperu (62) do držiaka na základnom ráme (1) a priskrutkujte ju na miesto pomocou 2x M8×50×20 skrutiek so šesťhrannou hlavou (101) zvnútra a 2x M8*15 skrutiek so šesťhrannou hlavou (102). Opakujte postup pre pravú prednú podperu (63) a pripojte napájací kábel - Pozor! Počas inštalácie nestláčajte napájací kábel.



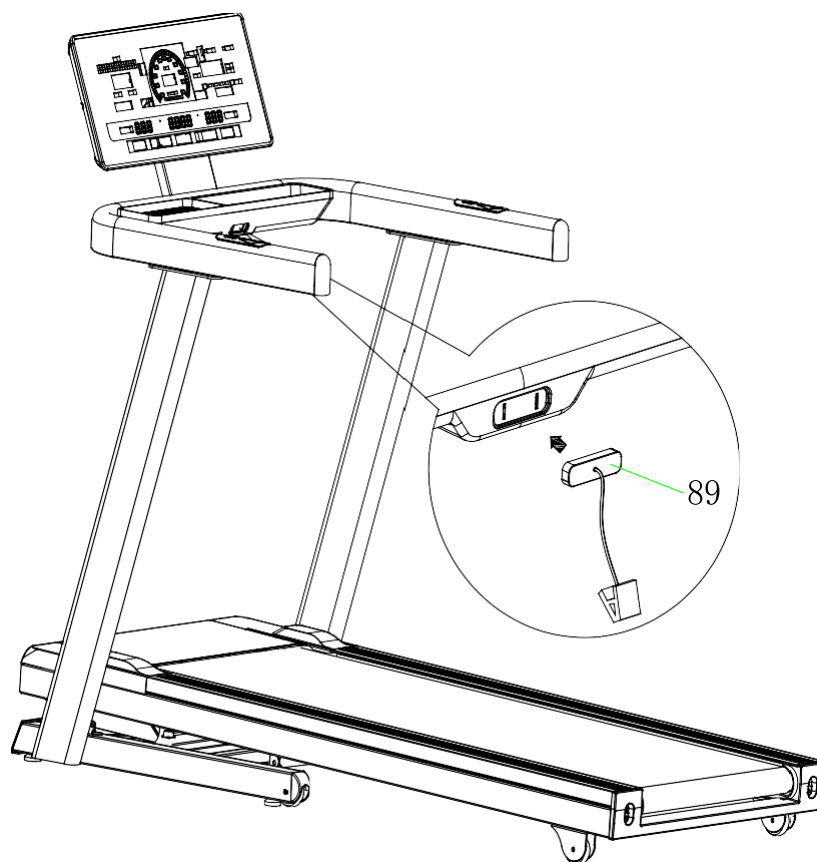
Krok 3: Pripojte napájací kábel k hornému koncu pravej prednej podpory, umiestnite naň rám rukovätí (24) a upevnite ho pomocou imbusových skrutiek 4x M8 × 15 (102).



Krok 4: Pripojte signálne káble konzoly. Teraz vložte konzolu do držiaka rukovätí (24) a zaistite ju pomocou skrutiek 4x M6×10 (103).



Krok 5: Nastavte zariadenie a utiahnite všetky upevňovacie skrutky. Potom pripojte bezpečnostný kľúč (89), bežecký pás je pripravený!

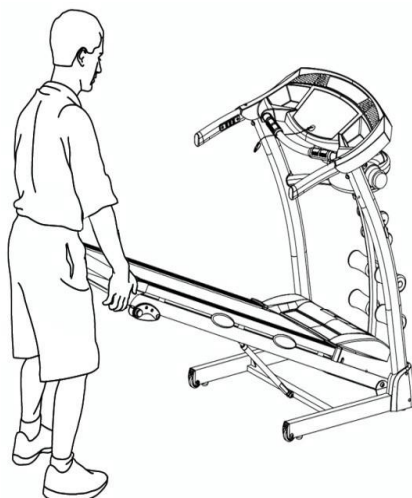


SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

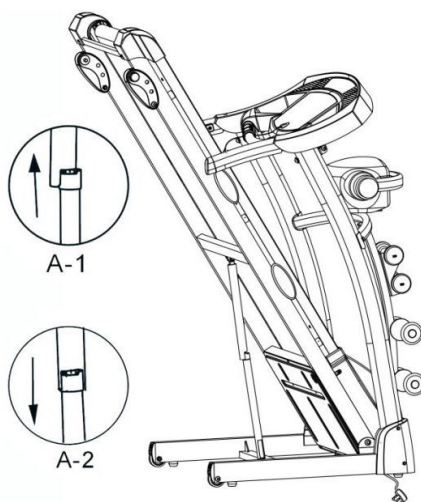
Pred zložením bežeckého pásu nastavte sklon do najnižšej polohy. Ak to neurobíte, môže dôjsť k trvalému poškodeniu bežeckého pásu. Potom vytiahnite sieťovú zástrčku.

POZOR: Musíte byť schopný bezpečne zdvihnúť približne 20 kg.

1. Držte bežecký pás oboma rukami za zadný koniec. **UPOZORNENIE:** Aby ste znížili riziko zranenia, pokrčte nohy a držte chrbát rovno. Pri zdvíhaní bežiaceho pásu dbajte na to, aby ste sa dvíhali nohami a nie chrbtom. Zdvihnite bežecký pás, kým sa držiak nezaistí, ako je znázornené na obrázku A-1.



2. Ak chcete bežecký pás uviesť do tréningovej polohy, mierne nadvihnite koniec hlavného rámu (koncevku). Zatlačte na spodnú časť valca nohou, aby ste odblokovali mechanizmus. Bežecká plocha sa teraz zníži.

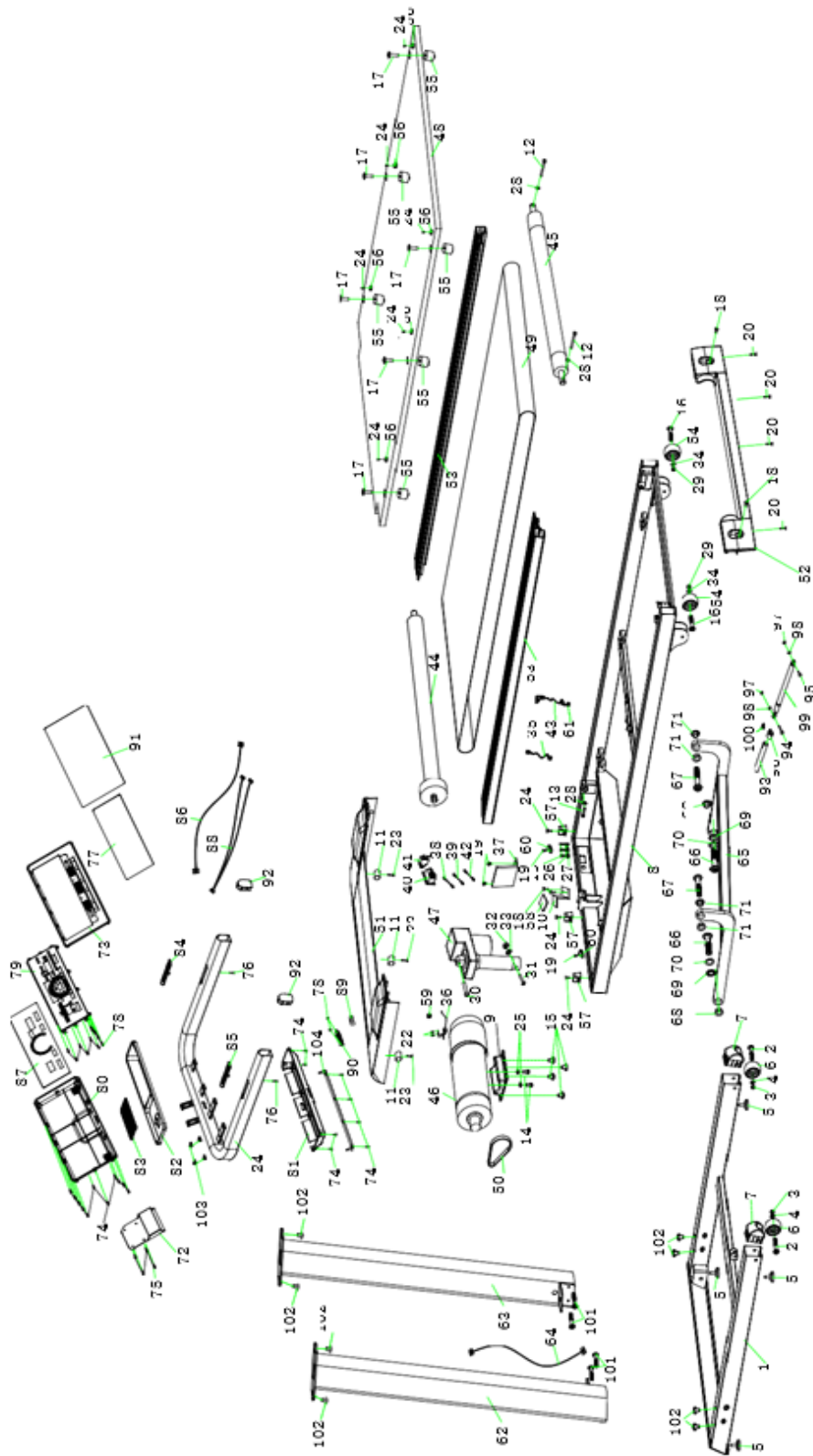


PRESUN BEŽECKÉHO PÁSU

1. Držte sa rukovätí, ako je znázornené na obrázku, a jednu nohu položte na koliesko - nedržte bežecový pás za bežecú plochu!
2. Nakláňajte bežecový pás dozadu, kým sa nebude voľne kotúľať po podlahe. Opatrne presuňte bežecový pás do požadovanej polohy. Nikdy nepremiestňujte bežecový pás bez toho, aby ste ho naklonili dozadu. Aby ste znížili riziko zranenia, postupujte mimoriadne opatrne. Nepokúšajte sa premiestňovať bežecový pás po nerovnom povrchu.
3. Položte jednu nohu na koliesko a opatrne spustite bežecový pás.



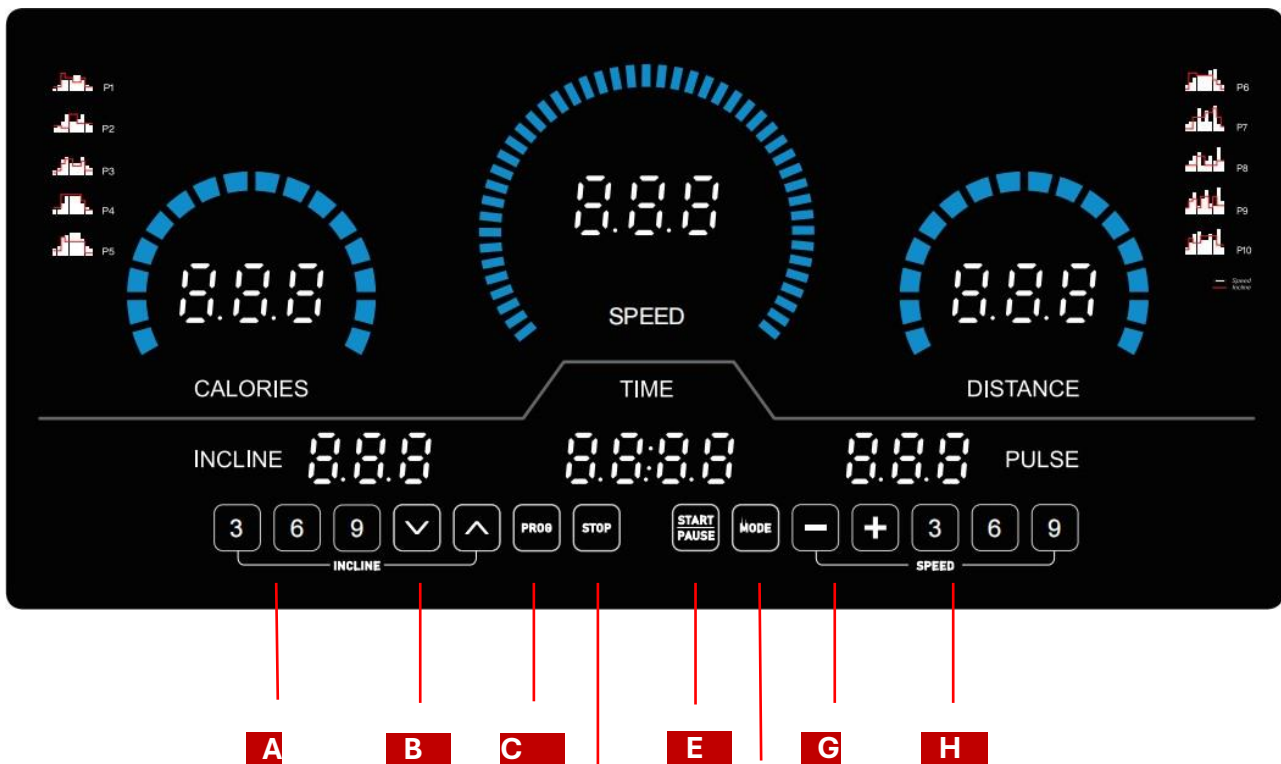
ROZLOŽENÝ NÁKRES



Č.	Názov	Veľkosť	Ks	Č.	Názov	Veľkosť	Ks
1	Základný rám		1	53	Bočná lišta	87×34.5×1342	1
2	Imbusová skrutka	M8×50×20	2	54	Koliesko	Φ62×Φ8.0×t22	1
3	Matica	M8	2	55	Tlmič	Φ30×30×M6×6	2
4	Podložka	Φ8	2	56	Kruhový vodiaci blok	φ25×φ5×4.5	2
5	Gumená podložka	Φ50×Φ41×17×M8×27	4	57	Objímka na rúrku	φ 16 (White)	6
6	Koliesko	Φ62×Φ8.0×t22	2	58	Výplň EVA (E21-V1-12)	t15×30×30	10
7	Koncový kryt	40×60×t2.0	2	59	Magnetický krúžok	Φ29×Φ17×t7.5	3
8	Hlavný rám		1	60	Káblové svorky	3/8(UC-2)	1
9	Držiak motora		1	61	Hlavné káblové svorky	SR-5R1	1
10	Krytka motora		1	62	Predná podpora L		1
11	Rúrka	Φ16×t1.2×23	1	63	Predná podpora R		1
12	Skrutka	M8×75	1	64	Napájací kábel	SM4PIN/SM4PIN/L-1200mm/26#	1
13	Skrutka	M8×60	2	65	Rám s uhlom sklonu		1
14	Skrutka	M8×15	2	66	Skrutka	M12×Φ14×35×19	2
15	Skrutka	M8×15	1	67	Skrutka	M10×25×15	2
16	Skrutka	M8×45×20	2	68	Klzné ložisko	Φ24×Φ19×Φ14×14×3	2
17	Skrutka	M6×30×Φ16	4	69	Puzdro	Φ25×Φ18×t3.0	2
18	Skrutka	M5×10	2	70	Podložka	Φ14	2
19	Skrutka	M4×10	6	71	Objímka zdvíhacieho hriadeľa	Φ25×Φ17×Φ10×6×1	4
20	Skrutka	ST4×16	4	72	Držiak konzoly		1
21	Skrutka	ST4×10	7	73	Krytka	498×175×10.1	1
22	Skrutka	ST3×10	4	74	Skrutka	ST4×16	19
23	Skrutka	ST4×15	2	75	Skrutka	ST4×15	4
24	Rám opierok na ruky		1	76	Skrutka	ST4×70	2
25	Pružinová podložka	Φ8	3	77	Držiak	t0.5×490×167	1
26	Pružinová podložka	Φ5	17	78	Skrutka	ST4×10	12
27	Poistná podložka	Φ5	2	79	Panel	1136EA/571×277×10.8	1
28	Podložka	Φ8	3	80	Zadný kryt konzoly	1136EA/571×277×28	1
29	Matica	M8	3	81	Vrchný kryt konzoly		1
30	Skrutka	M10×35×20	3	82	Dolný kryt konzoly		1
31	Skrutka	M10×65×20	2	83	Protišmyková podložka		1
32	Skrutka	M10	1	84	Nastavenie rýchlosti	7239EA/SM5PIN/L-50MM/SPEED+/-	1
33	Podložka	Φ10	1	85	Snímač pulzu ruky	7239EA/L-50MM/SM5PIN/INCLINE	1
34	Podložka	Φ8	1	86	Napájací kábel	SM4PIN/SM4PIN/L-750mm/26#	1

35	Napájací kábel	SM5PIN/SM4PIN/L-750mm/26#/	1	87	Držiak konzoly		1
36	Senzor rýchlosti	L-500	2	88	Káble	3330EA/L-1000mm	1
37	Riadiaca jednotka	AC220V	1	89	Bezpečnostný kľúč	J52×15×15 (/L-700	1
38	Káble	L-300mm/1.5mm2	1	90	Zástrčka	J86×20×16	1
39	Káble	L-300mm/1.5mm2	1	91	Akrylátové sklo	t1.0×554×260	1
40	Spínač	KCD4	1	92	Potrubná zátka v tvare D	DX40×80	2
41	Spínače	10A/ABR21-16/250VAC	1	93	Ezfit pripojenie	Φ29×t1.2×340	1
42	Káble	L-100mm/1.5mm2	1	94	Skrutka	M8×50×20	1
43	Zástrčka	3×1.0mm2×2000	1	95	Skrutka	M8×30×20	1
44	Predná napínacia kladka	Φ88×Φ50×Φ17×606	1	96	Dvojitá okrúhla rúrková zástrčka	Φ33×Φ23×48	1
45	Zadná vychyľovacia kladka	Φ50×Φ17×529×578	1	97	Matica	M8	2
46	Motor	1.5HP/DC180V/4600R PM/Φ32/36	1	98	Podložka	Φ88×Φ50×Φ17×606	2
47	Naklápací motor	1/18HP/75mm/AC220V (195mm)	1	99	Pružina	720×318×Φ10×Φ8.2×35 0N	1
48	Bežecská doska	1300×604×t18	1	100	Rúrka	t0.6×16.5×43	1
49	Bežecská podložka	2930×500×t1.6	1	101	Skrutka	M8×50×20	4
50	Remeň	174 (442) PJ6	1	102	Skrutka	M8×15	8
51	Kryt motora	367.5×673×36.7	1	103	Skrutka	M6×10	4
52	Zadný kryt	673×93×51	1	104	Kryt klávesnice	t1.5×573×19	1

FUNKCIE POČÍTAČA



FUNKCIE TLAČIDIEL

A. Tlačidlá priamej voľby uhla sklonu

B. Pomocou tlačidiel INCLINE „+“ a „-“ môžete zvýšiť/znížiť uhol sklonu bežeckého pásu

C. Pomocou tlačidla „PROGRAM“ môžete pred začatím tréningu vybrať požadovaný program z P1 - P8.

D. Bežecký pás môžete zastaviť pomocou tlačidla „STOP“

E. Stlačením tlačidla „START“ spustíte bežecký pás

F. Pomocou tlačidla „MODE“ môžete vybrať manuálne programy

G. Tlačidlo SPEED „▲“ a „▼“ na zvýšenie/zníženie rýchlosti

H. Tlačidlá priamej voľby rýchlosti

DISPLEJ

ČAS: 0:00 - 99:00 min.

RÝCHLOSŤ: 1-20 km/h

VZDALENOSŤ: 0:00 - 99:99 km

KALÓRIE: 1 - 999 kcal

PULZ: 0 - 220 BPM

SKLON: 1-15%

Obsluha počítača "Manuálny program"

Manuálny program

Zapnite bežecký pás a automaticky prejdete do manuálneho režimu. Uistite sa, že bezpečnostný kľúč je pripojený k počítaču na určenom mieste. Pripevnite klip na tréningový odev.

V manuálnom programe môžete vykonať tri prednastavenia:

- Čas odpočítavania
- Vzdialenosť odpočítavania
- Odpočítavanie kalórií

Ak zvolíte manuálny program, na displeji sa zobrazí 0:00. Ak chcete zmeniť nastavenia, stlačte tlačidlo MODE.

Pomocou tlačidiel +/- môžete zadať čas tréningu od 5 do 99 minút. Predvolené nastavenie je 30:00 minút. Opätovným stlačením tlačidla MODE môžete zadať vzdialenosť od 1,0 do 99,0 km pomocou +/- . Predvolené nastavenie je 1,0 km. Opätovným stlačením tlačidla MODE môžete zadať kalórie od 20 do 990 kalórií pomocou +/- . Predvolené nastavenie je 50 kalórií.

Potom stlačte tlačidlo Štart. Po odpočítaní 5-4-3-2-1 sa bežiaci pás spustí rýchlosťou 1,0 km/h.

- Rýchlosť môžete zmeniť stlačením tlačidla Speed +/- alebo tlačidiel rýchleho výberu rýchlosti.
- Naklonenie môžete zmeniť stlačením tlačidla sklonu +/- alebo tlačidiel rýchleho výberu sklonu.

Ak ste vykonali prednastavenie, program sa spustí, kým prvá (alebo jediná) hodnota nedosiahne hodnotu „0“. Bežecký pás sa potom pomaly spustí.

Ak nechcete vykonať žiadne prednastavenia, jednoducho stlačte tlačidlo START bez toho, aby ste vykonali ďalšie položky. Všetky hodnoty ako čas, vzdialenosť a kalórie sa spustia „smerom nahor“.

Ak chcete tréning prerušiť, stlačte tlačidlo štart/pauza alebo tlačidlo STOP.

Výber programu

Máte možnosť vybrať si jeden z 36 prednastavených programov. Ak ste bežecký pás zapli, ako je opísané v bode 1), požadovaný program môžete vybrať opakovaným stlačením tlačidla Program. Vybraný program potvrdíte tlačidlom Mode. Požadovaný čas tréningu môžete zmeniť pomocou tlačidla Speed +/- (Rýchlosť +/-). Po zadaní času stlačte tlačidlo Start.

- Rýchlosť môžete zmeniť stlačením tlačidla Speed +/- alebo tlačidiel rýchlej voľby rýchlosti.
- Sklon môžete zmeniť stlačením tlačidla Sklon +/- alebo tlačidiel rýchlej voľby Sklon.

Každý program je rozdelený na 10 segmentov, každý segment má rovnaké časové okno. Na konci tréningového času sa bežecký pás pomaly zastaví.

Ak chcete tréning prerušiť, stlačte tlačidlo Štart/Pauza alebo tlačidlo Stop.

Používateľské programy U1 - U3

Tu si môžete vytvoriť program podľa vlastných predstáv. Ak to chcete urobiť, stlačte tlačidlo Program, kým sa nezobrazí U1 (U2, U3). Voľbu potvrdíte tlačidlom Mode. Teraz môžete upravovať jednotlivé segmenty pomocou tlačidla Speed +/- . Každý segment zatvorte stlačením tlačidla Mode. Po dokončení zadávania 10 segmentov stlačte tlačidlo Start a môžete začať s vlastným bežeckým profilom. Vaše záznamy sa uložia do príslušného profilu, aby ste ich mohli kedykoľvek vyvolať.

HRC (pulzný program) HR1 - HR3

V tomto programe môžete vykonávať tréning riadený pulzom. Ak to chcete urobiť, stlačte tlačidlo Program, kým sa na displeji nezobrazí „HR1“.

- Na displeji vzdialenosti sa zobrazí „25“ pre vek, zadajte svoj vek pomocou tlačidla Speed +/- . Zadanie je možné vykonať v rozsahu od 13 do 80 rokov. Zadanie potvrdíte tlačidlom Mode.
- Na displeji pre vzdialenosť sa zobrazí hodnota srdcovej frekvencie určená na základe vášho veku. Túto hodnotu môžete zmeniť pomocou tlačidla Speed +/- . Potom opäť stlačte tlačidlo Mode.
- Na displeji pre čas sa zobrazí „30:00“, túto hodnotu môžete zmeniť pomocou tlačidla Speed +/- (5-99 minút).
- Stlačte tlačidlo Start a môžete začať bežecký tréning.

Programy srdcovej frekvencie HR1, HR2 a HR3 sa líšia maximálnou rýchlosťou 9 km/h, 11 km/h a 13 km/h, ktorá sa nastaví automaticky na maximum.

Pri tréningu HRC odporúčame nosiť hrudný pás. Ak hrudný pás nenesiete, musíte použiť ručné snímače pulzu. V prvom kroku sa počítač pokúsi prijať signál z hrudného pásu. Ak neprijme signál, vykoná sa meranie pulzu z ruky. Ak sa neprijme žiadny signál, bežecký pás zostane na aktuálnej rýchlosti.

Bežecký pás sa spustí pri rýchlosti 3 km/h a sklone 0 %. Rýchlosť a sklon sa menia postupne.

Funkcia telesného tuku F1

V tomto programe môžete vykonať meranie telesného tuku. Ak to chcete urobiť, stlačajte tlačidlo Program, kým sa na displeji nezobrazí „F1“. Na displeji „Distance“ (Vzdialenosť) sa zobrazia hodnoty, ktoré je možné zmeniť, a na displeji „Pulse“ (Pulz) príslušná kategória.

- F1 znamená pohlavie, pomocou tlačidla Rýchlosť +/- vyberte 1 pre muža, 2 pre ženu. Zadanie potvrdíte tlačidlom Mode. Predvolené nastavenie na displeji je 1.
- F2 znamená vek, pomocou tlačidla Speed +/- môžete zadať svoj vek. Predvolené nastavenie na displeji je 25, môžete zadať hodnoty od 10-99. Zadanie potvrdíte tlačidlom Mode.
- F3 znamená výška, pomocou tlačidla Speed +/- môžete zadať svoju výšku. Predvolené nastavenie na displeji je 170 cm. Môžete zadať hodnoty od 100 do 200 cm. Zadanie potvrdíte tlačidlom Mode.
- F4 znamená hmotnosť, svoju hmotnosť môžete zadať pomocou tlačidla Speed +/- . Predvolené nastavenie na displeji je 70. Môžete zadať hodnoty od 20-150 kg. Zadanie potvrdíte tlačidlom Mode.
- Na displeji sa zobrazí F5, zadanie je dokončené. Teraz podržte oba ručné snímače pulzu približne 8 sekúnd, potom sa zobrazí vaša hodnota BMI.
- Pre orientáciu: telesný tuk pod 18 je štíhly, 18 - 23 je normálny, 23 - 28 a viac je nadváha.

Funkcia bezpečnostného tlačidla núdzového zastavenia

Bežecký pás sa zastaví, keď vytiahnete bezpečnostný kľúč. Ak bezpečnostný kľúč vložíte späť, toto zobrazenie sa vynuluje. Počas tréningu vždy noste bezpečnostný kľúč pripevnený na odev. Ak počas behu zakopnete alebo sa vám stane iná nehoda, bežecký pás sa zastaví a vy sa tak nezraníte.

Tabuľka programov

PROG		SEGMENTS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3

P17	SPEED	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3
	INCLINE	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4
	INCLINE	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	SPEED	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6	8	12	12	12	9	9	12	8	7
	INCLINE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

INTERAKTÍVY TRÉNING (VOLITEĽNÉ)

Fitness zariadenia vybavené technológiou Bluetooth možno pripojiť ku kompatibilným fitness aplikáciám. Programy „Kinomap“ a „Fitshow“ sú v súčasnosti k dispozícii pre systémy iOS a Android.



1. Stiahnite si požadovanú aplikáciu do svojho mobilného zariadenia
2. Zaregistrujte sa podľa špecifikácií príslušnej aplikácie
3. V nastaveniach mobilného zariadenia aktivujte funkciu Bluetooth
4. Zapnite svoje fitness zariadenie
5. Otvorte príslušnú aplikáciu
6. Vyberte typ zariadenia
7. Vyberte značku svojho fitness zariadenia
8. Vyberte PROGRAM svojho fitness zariadenia
9. Pripojte zariadenie k mobilnému zariadeniu prostredníctvom aplikácie

PROBLÉMY A ICH RIEŠENIE

PROBLÉM	MOŽNÉ PRÍČINY	OPRAVA
Bežecový pás sa nespustí	Napájací kábel nie je zapojený	Zapojte sieťový kábel
	Tlačidlo zapnutia/vypnutia nie je nastavené do polohy Zapnuté	Nastavte vypínač na On (Zap.)
	Vyskočila domáca poistka	Skontrolujte domáce poistky
	Kábel v pravej zvislej polohe sa prestrihol v hornej alebo dolnej časti	Skontrolujte pripojenie kábla podľa montážneho návodu
	Bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia nie je správne umiestnený na konzole	Odstráňte a znovu umiestnite bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia
	Poškodená poistka zariadenia	Vymeňte poistku zariadenia
	Pripájací kábel od ovládača ku konzole sa odpojil	Skontrolujte pripojenie zástrčky na ovládači v motorovom priestore
	Transformátor nie je správne pripojený alebo je poškodený	Skontrolujte transformátor v motorovom priestore a v prípade potreby ho vymeňte
Bežecový pás sa náhle zastaví	Motor sa vypne z dôvodu preťaženia	Skontrolujte mazanie a napnutie bežeckej podložky podľa návodu na montáž.
	Problém s elektronikou	Skontrolujte napájanie, ako je opísané vyššie
Bežecový pás pri behu trhá	Bežecová podložka je príliš voľná a preklzáva	Znovu nastavte napnutie bežeckej podložky, ako je opísané v návode na montáž
Bežecový pás nebeží v centre	Bežecový pás nie je správne nastavený	Vycentrujte bežecú podložku, ako je popísané v návode na montáž
Bežecový pás píska bez záťaže (bez bežca))	Hnací remeň motora neprebíha centrálnie na remenici prednej napínacej kladky	Vyrovnanie hnacieho remeňa
	Poškodený hnací remeň	Výmena hnacieho remeňa

	Predná napínacia kladka je poškodená	Výmena prednej napínacej kladky
	Zadná napínacia kladka je poškodená	Výmena zadnej napínacej kladky
Bežecový pás píska pri zaťažení (s bežcom)	Bežecový pás nie je prispôsobený nerovným podlahám	Nastavenie nožičiek na prednom ráme
	Bežecová plocha sa uvoľnila	Opätovné utiahnutie dosky
	Opotrebované tlmiace prvky	Vymeňte tlmiace prvky
	Zlomená bežecová plocha	Vymeňte bežecovú dosku
Error message ondisplay E-01	Chybný počítač	Vymeňte konzolu
	Chybný transformátor	Vymeňte transformátor v motorovom priestore
	Chybný ovládač	Vymeňte riadiacu jednotku v motorovom priestore
	Pripojovací kábel k motoru je poškodený alebo uvoľnený	Skontrolujte pripojovací kábel motora v motorovom priestore
	Poškodený motor	Vymeňte motor
	Chybný ovládač	Skontrolujte napájací kábel medzi motorom a riadiacou jednotkou v priestore motora. V prípade potreby vymeňte riadiacu jednotku
	Snímač rýchlosti nie je správne nastavený	Skontrolujte nastavenie snímača otáčok na motore v motorovom priestore
	Poškodený snímač otáčok	Vymeňte snímač rýchlosti
	Snímač otáčok nie je správne pripojený k riadiacej jednotke	Skontrolujte napájací kábel medzi snímačom otáčok a riadiacou jednotkou v motorovom priestore.
	Chybný ovládač	Vymeňte ovládač v motorovom priestore
	Motor je preťažený	Skontrolujte mazanie a napnutie jazdovej podložky, ako je opísané v návode na montáž; skontrolujte, či nie sú iné príčiny, ktoré by mohli spomaliť pás, napríklad poškodené valčeky alebo cudzie predmety
	Chybný ovládač	Vymeňte ovládač v motorovom priestore
	Chybný motor	Vymeňte motor
	Bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia nie je správne umiestnený na konzole	Vyberte a znovu umiestnite bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia
	Spínač núdzového zastavenia na konzole je chybný	Vymeňte konzolu
	Ručný impulzný kábel nie je správne pripojený	Skontrolujte pripojenie kábla ku konzole
	Poškodené snímače ručného pulzu	Vymeňte snímač ručného pulzu
	Chybný obvod konzoly	Vymeňte konzolu
	Snímače hrudného pásu nevysielajú signál	Snímače dobre navlhčite

	Vybitá batéria hrudného pásu	Vymeňte batériu
	Chybný hrudný pás	Vymeňte hrudný pás
	Kódovaný hrudný pás	Používajte hrudný pás bez kódovania
Chybové hlásenie na displeji E-02	Pripojovací kábel k motoru je poškodený alebo uvoľnený	Skontrolujte napájací kábel motora v motorovom priestore
	Chybný motor	Vymeňte motor
	Chybný ovládač	Skontrolujte napájací kábel medzi motorom a radiacou jednotkou v priestore motora. V prípade potreby vymeňte radiaciu jednotku
Chybové hlásenie na displeji E-03	Snímač rýchlosti nie je správne nastavený	Skontrolujte nastavenie snímača otáčok na motore v motorovom priestore
	Chybný snímač rýchlosti	Vymeňte snímač rýchlosti
	Snímač otáčok nie je správne pripojený k radiacej jednotke	Skontrolujte napájací kábel medzi snímačom otáčok a radiacou jednotkou v motorovom priestore.
	Chybný ovládač	Vymeňte ovládač v motorovom priestore
Chybové hlásenie na displeji E-05	Preťažovaný motor	Skontrolujte mazanie a napnutie bežeckej podložky, ako je opísané v návode na montáž; skontrolujte, či nie sú iné príčiny, ktoré by mohli spomaliť pás, napríklad poškodené valčeky alebo cudzie predmety
	Chybný ovládač	Vymeňte regulátor v motorovom priestore
	Chybný motor	Vymeňte motor
Chybové hlásenie na displeji E-07	Bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia nie je na konzole správne umiestnený	Vyberte a znovu umiestnite bezpečnostný kľúč núdzového zastavenia
	Poškodený spínač núdzového zastavenia na konzole	Vymeňte konzolu
Žiadne zobrazenie srdcovej frekvencie	Ručný pulzný kábel nie je správne pripojený	Skontrolujte pripojenie kábla ku konzole
	Chybné ručné snímače pulzu	Vymeňte snímače ručného pulzu
	Chybný obvod konzoly	Vymeňte konzolu
	Snímače hrudného pásu nevysielajú signál	Senzory dobre navlhčite
	Vybitá batéria hrudného pásu	Vymeňte batériu
	Chybný hrudný pás	Vymeňte hrudný pás
	kódovaný hrudný pás	Používajte hrudný pás bez kódovania

ÚDRŽBA / SERVIS

Pravidelné čistenie/údržba zvyšuje životnosť vášho zariadenia.

Pravidelne kontrolujte bežecký pás a v prípade potreby dotiahnite uvoľnené časti.

Opotrebované diely okamžite vymeňte.

ČISTENIE

Upozornenie: Pri používaní bežeckého trenažéra je potrebné dodržiavať zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci. Aby ste predišli úrazu elektrickým prúdom, pred začatím čistenia skontrolujte, či je spotrebič odpojený od elektrickej siete.

Dôležité: Na čistenie bežeckého pásu nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá. Aby ste zabránili poškodeniu počítača, uchovávajte ho mimo dosahu akýchkoľvek tekutín a nikdy ho nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu.

Po každom tréningu: Počítačovú konzolu a ostatné povrchy bežeckého pásu utrite čistou, vlhkou a mäkkou handričkou, aby ste odstránili tréningový pot.

Týždenne: Pod bežecký pás sa dostáva prach a nečistoty z okolia. Preto každý týždeň vysajte okolie bežeckého pásu a priestor pod ním.

Každých šesť mesiacov: Bežiaci motor nasáva prach do motorového priestoru a môže ho upchať. Približne každých 6 mesiacov otvorte kapotu a dôkladne povysávajte motorový priestor a motor.

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Bežecká podložka je vopred namazaná. Odporúčame pravidelne kontrolovať mazanie bežeckej podložky, aby sa zabezpečila optimálna prevádzka.

Kontrolu mazania bežeckej podložky vykonávajte každých 30 až 40 dní: Na tento účel nadvihnite boky bežeckého pásu a prstami nahmatajte povrch bežeckej podložky. Ak cítite stopy silikónu, mazanie nie je potrebné.

Ak je povrch suchý, pri mazaní postupujte nasledovne:

1. Silikónový olej naneste pod bežeckú podložku tak, že ju nadvihnete o niekoľko centimetrov; postup zopakujte na druhej strane.
2. Zapnite zariadenie bez stúpania a nechajte pás bežať pri minimálnych otáčkach 5 minút.



Používajte len silikónový olej, ktorý neobsahuje žiadne ropné zložky.

NAPÍNANIE BEŽECKEJ PODLOŽKY

Ak bežecká podložka kľže alebo ak cítite, že počas jednotlivých krokov ochabuje, je potrebné zvýšiť jej napnutie.

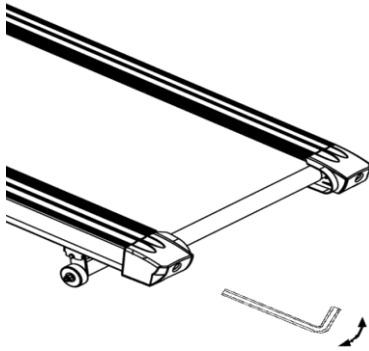
Otočte ľavú zadnú skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.

Krok 1 zopakujte pre pravú stranu. Uistite sa, že ste urobili rovnaký počet otáčok, aby bol valec zarovnaný s rámom.

Opakujte krok 1 a krok 2, až kým sa bežecká podložka nenapne natoľko, že už nebude kľzať.

Dávajte pozor, aby ste podložku nenapínali príliš, pretože to môže viesť k nadmernému tlaku na guľôčkové ložiská.

Ak chcete znížiť napnutie podložky, otočte oboma skrutkami proti smeru hodinových ručičiek rovnaký počet krát.



VYCENTROVANIE BEŽECKEJ PODLOŽKY

Sily, ktoré vznikajú pri behu, môžu spôsobiť mierny posun bežeckej podložky. Tento posun je normálny a pás sa sám nastaví, keď na ňom nikto nestojí. Ak pretrváva, je potrebný manuálny zásah.

Nechajte bežecký pás bežať bez toho, aby na ňom niekto bežal, a zvýšte rýchlosť na približne 6 km/h.

1. Skontrolujte, či pás nemá tendenciu pohybovať sa doprava alebo doľava.

Ak sa bežecká podložka pohybuje doľava, otočte ľavú zadnú skrutku v smere hodinových ručičiek vždy o 1/4 otáčky.

Ak sa bežecká podložka pohybuje doprava, otočte pravou zadnou skrutkou v smere hodinových ručičiek vždy o 1/4 otáčky.

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

2. Keď je pás vycentrovaný, zvýšte rýchlosť a skontrolujte, či pás správne beží v strede podlahovej plochy.

Rozcvička

Cvičenia krku

Nakloňte hlavu na pravú stranu tak, aby ste pocíťovali napnutie vo vašom krku. Pomaly skloňte hlavu smerom k hrudníku v polkruhu a potom otočte hlavu doľava. Budete pocíťovať 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 pocíťovať 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 pocíťovať 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 vašim 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 natáhuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

