



DIADORA



Návod na použitie: Befecký pás Fassi F9.6 + HRC + Hrudný pás

kód: 7287 **SK**

Vážený zákazník, vážení zákazníci

Teď nás, že se rozhodli pro zařízení značky **Diadora**. Tento kvalitní produkt je navrhnutý a testovaný pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskladaním zařízení si pozorně přečtěte návod na použití. Používejte zařízení i tak, jako je to popsáno v tomto návodu na použití. Návod uschováte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám veškerou zábavu a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek předčasnou 5-letou záruku na rám. Pro všechny ostatné mechanické a elektronické součástky platí 2-letá záruka. Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací s zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte. Záruková doba začíná plynout datem předání (uschováte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Aby sme Vám mohli co nejlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznať sa si presný názov výrobku a číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

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

Kontakt

Duvlan s.r.o.
Textilná 5/897
957 01 Bánovce nad Bebravou
e-mail: servis@duvlan.com
web: www.duvlan.com

Pokyny

Tento návod na použití je len referenciou pre zákazníkov. **Duvlan** nepreberá zodpovednosť za chyby vzniknuté prekladom, alebo technickou zmenou produktu.

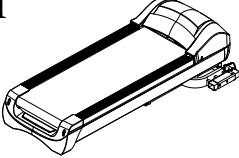
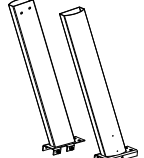
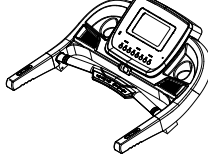

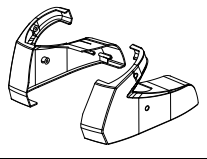

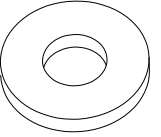
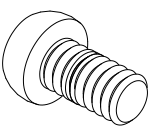
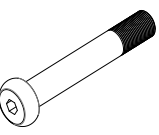
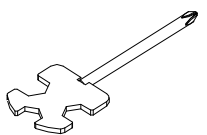
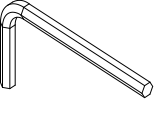
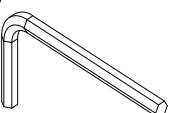
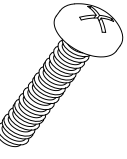
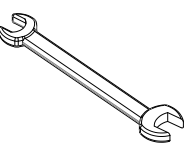
Dôležité bezpečnostné upozornenie

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. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Umiestnite bezpečný pás na pevnom a rovnom povrchu.
2. Udržujte priestor za zariadením čistý.
3. Bezpečný pás sa nezastaví okamžite, ak sa zachytí nejaký objekt na podlažke alebo vo valčekoch, v tom prípade - vytiahnite bezpečnostný kúčik.
4. Pred použitím vždy skontrolujte bezpečný pás.
5. Uistite sa, že všetky diely sú správne namontované a všetky skrutky a matice sú utiahnuté.
6. V žiadnom prípade nepoužívajte bezpečný pás, pokiaľ je zariadenie rozmontované.
7. Zapojte napájací kábel do uzemneného obvodu. Žiadny iný spotrebič by nemal byť na rovnakom okruhu. Nespúšťajte napájací kábel pod bezpečným pásom. Nepoužívajte bezpečný pás, ak má poškodený alebo odretý napájací kábel.
8. Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
9. Maximálne prípustné zaťaženie (telesná hmotnosť cvičiaceho) je **140 kg**.
10. Toto zariadenie je určené len pre domáce použitie. Trieda použitia a presnosti HB (norma STN EN 957-6). Toto zariadenie je určené pre použitie jednej osoby.
11. Noste vhodný odev na cvičenie. Nenoste voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia. Vždy noste športovú obuv. Nikdy nepoužívajte zariadenie naboso, v pančuchách alebo v sandáloch. Nenoste topánky s koflenou podrážkou alebo vysoké podpätky.
12. Neposúvajte zariadenie zo strany na stranu.
13. Nepoužívajte zariadenie súvisle viac ako 2 hodiny.
14. Pri montáži a demontáži je potrebné byť opatrný.
15. Nestavajte žiadne tekutiny na akékoľvek časti zariadenia.
16. Hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom, ak by boli časti elektrických komponentov, alebo motorového kábla namontované.
17. Nepoužívajte žiadne iné príslušenstvo, ktoré nie je výslovne odporúčané výrobcom, inak hrozí zranenie alebo to môže spôsobiť zlyhanie zariadenia.
18. Cvičenie v odporúčaní úrovni, nemá byť do vyčerpania.
19. Ak máte pocit bolesti alebo vaše telo nefunguje normálne, prestaťte s cvičením a poraďte sa s lekárom.
20. Vypnite zariadenie pri nastavovaní alebo práci v blízkosti zadného valca.
21. Majte jednu stranu magnetického bezpečnostného kúčika a pripnutú na oblečení pri cvičení, aby sa zabránilo zraneniu.
22. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k zraneniu.
23. Toto zariadenie nie je vhodné pre liečebné účely.
24. Neotvárajte kryty zariadenia, aby sa zabránilo poškodeniu.
25. Uistite sa, že okolo zariadenia je voľný priestor minimálne 2 metre, pre bezpečnú prevádzku.
26. Toto zariadenie nie je hračka. Deti nesmú byť v blízkosti tohto zariadenia.
27. **UPOZORNENIE:** snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaťte cvičenie.
28. Hmotnosť : 89,5 kg
29. Celkové rozmery: d195 x š89 x v140 cm

Zoznam dielov

Otvorte krabicu a skontrolujte, či sa v nej nachádzajú všetky nižšie uvedené diely.

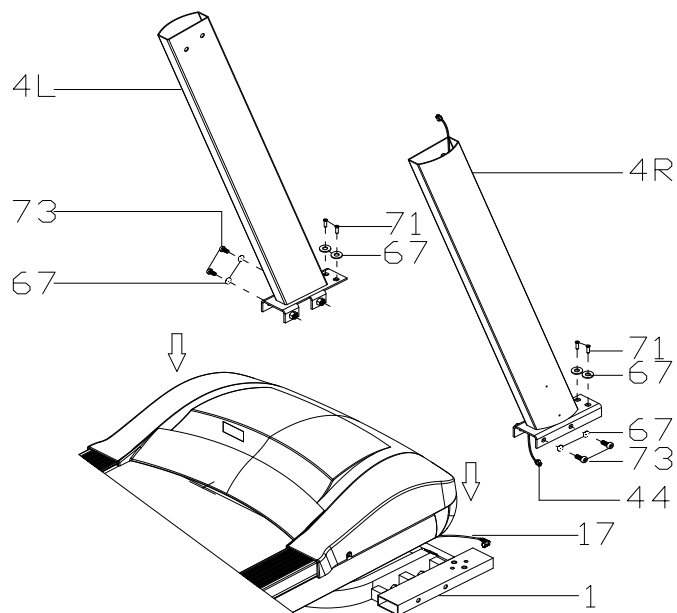
1 	4L/R 	9 	23 
32L/33R 	47 	67 	71 
73 	84 	86 	87 
94 	95 		

P. .	Názov	Poznámka	KS	P. .	Názov	Poznámka	KS
1	Hlavný rám		1	71	Skrutka	M10*20	8
4L/R	Zvislá ty	L/R	2	73	Skrutka	M10*80	4
9	Po íta		1	84	Skrutkova		1
23	Bezpe nostný k ú		1	86	Imbusový k ú	S6	1
32L/33R	Predný kryt	L/R	2	87	Imbusový k ú	S5	1
47	Napájací kábel		1	94	Skrutka	M4*15	4
67	Podlofka	$\phi 11 * \phi 20 * t 2$	12	95	Vidlicový k ú		1

Montážny návod

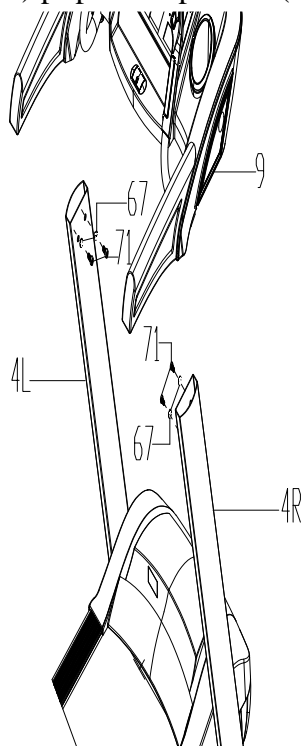
Krok 1

Otvorte krabicu a polofte hlavný rám (1) na zem. Prepojte spodný kábel podľa (17) so stredným káblom podľa (44). Pomocou skrutky (71) a podložky (67) pripevnite zvislé tyče (4 L/R) k hlavnému rámu v smere šípku. Neuťahujte skrutky úplne.



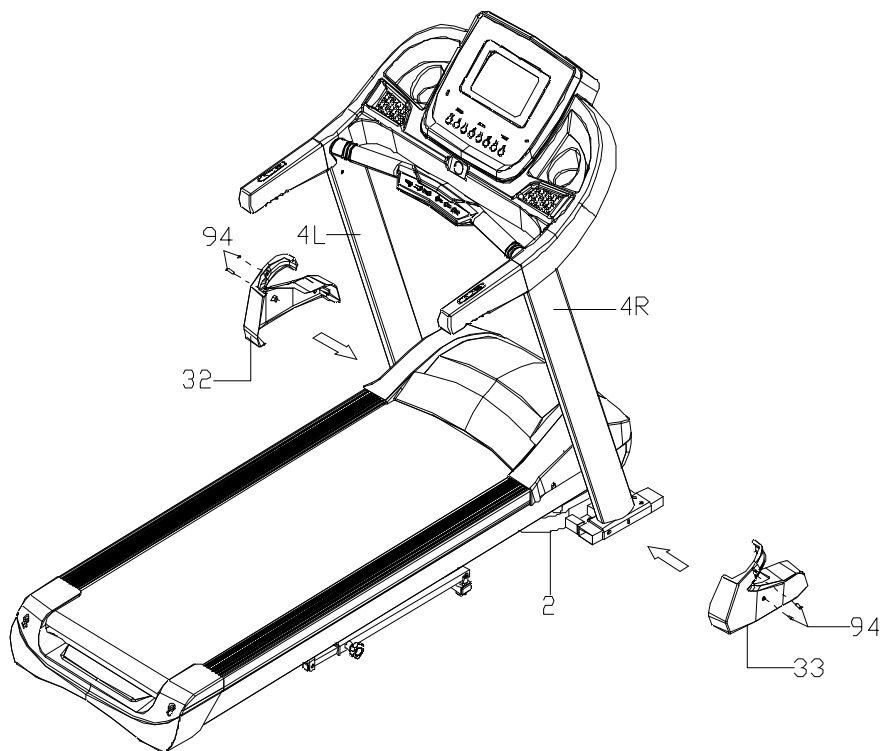
Krok 2

Pomocou skrutky (71) a podložky (67) pripevnite podľa (9) k zvislej tyči (4). Uťahnite vety skrutky napevno.



Krok 3

Pomocou skrutky (94) pripevnite predný kryt (32 L/R) na zvislé ty e (4 L/R). Vloďte bezpečnostný k ú (23).

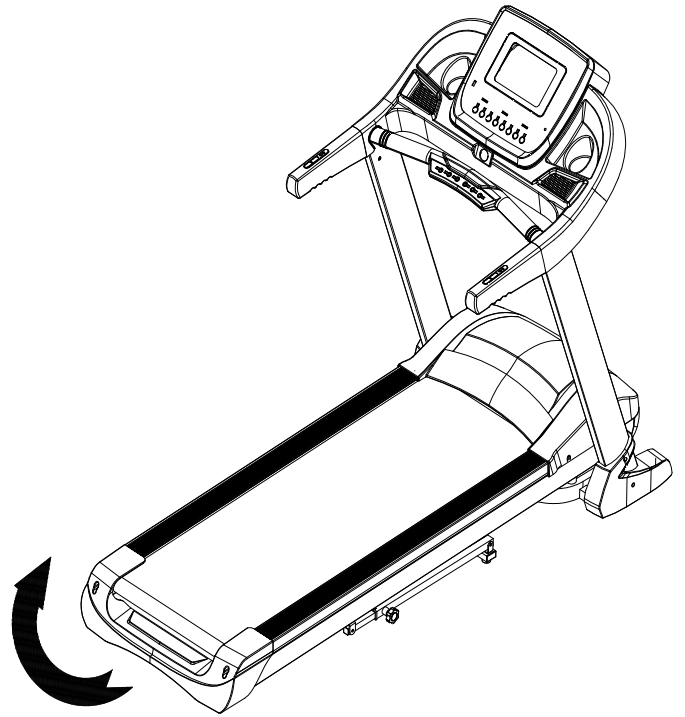


UPOZORNENIE

Pred prvým použitím najskôr bezpečný pás kompletne zmontujte podľa návodu. Skontrolujte, či sú všetky skrutky plne dotiahnuté.

Zlofienie

Zdvihnite zariadenie a ťahajte nahor, aŕl kým neza ťujete cvaknutie, ktoré znamená, ťe bezpečne nosný kryt zachytil pneumatický valec.



Rozlofienie

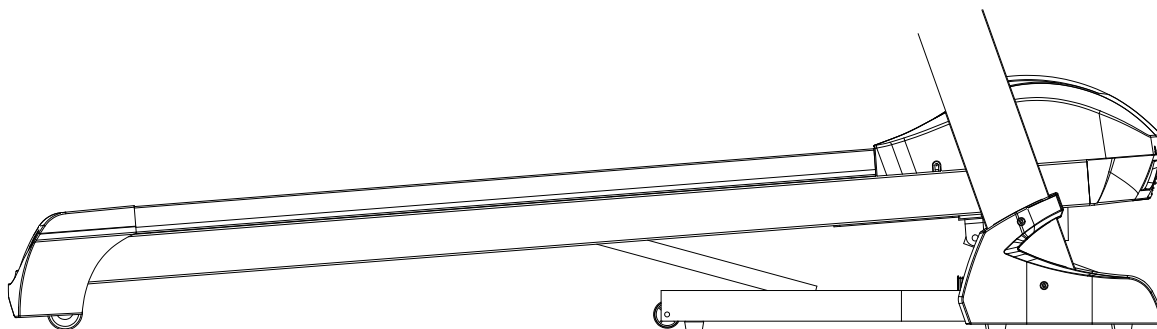
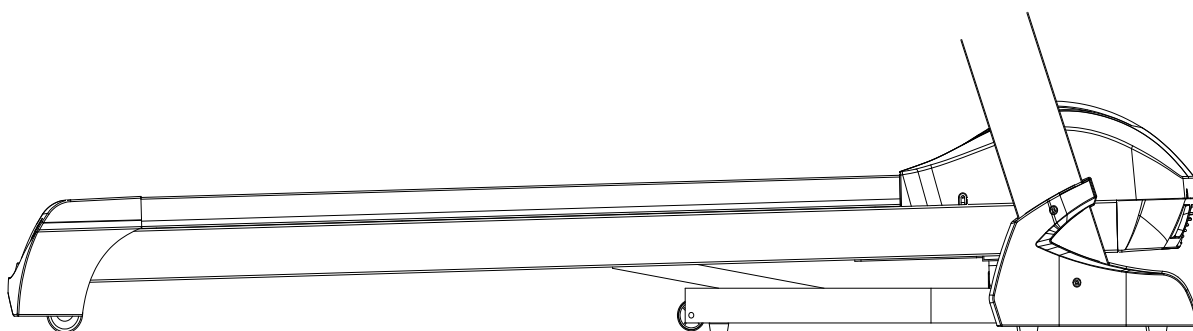
Z ťahka kopnite do bezpečne nosného krytu a zároveň ťahajte zariadenie smerom nadol v smere ťípky. Následne sa zariadenie rozlofí pomalým pohybom samé.

Pokyny k nastaveniu stúpania

Tlačidlo **【INCLINE+/-】** na rukoväti slúži na zvýšenie alebo zníženie úrovne stúpania. Počas behu môžete stlačením tlačidla zmeniť stúpanie vždy o 1 úroveň. Podržte tlačidlo viac ako 2 sekundy pre automatické zvýšenie/zníženie stúpania. Môžete tiež použiť tlačidlá 4, 8, 12.

Na hornom obrázku je úroveň stúpania 0.

Na dolnom obrázku je úroveň stúpania 20.



Spôsoby uzemnenia

Toto zariadenie musí byť uzemnené. Pri poruche správne uzemnenie zníži riziko elektrického úrazu. Elektrický kábel je vybavený uzemňovacím vodičom a musí byť pripojený do správne pripevnenej a uzemnenej zásuvky.

⚠ DANGER Elektrické vedenie musí spĺňať miestne platné normy a požiadavky. Nesprávne zapojenie uzemňovacieho vodiča môže mať za následok zásah elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je zariadenie správne uzemnené, poraďte sa s elektrikárom. Nevymieňajte elektrický kábel zariadenia, ak sa nedá pripojiť do Vašej zásuvky, nechajte si odborníkom namontovať správny typ zásuvky.

Uistite sa, že je zariadenie pripojené do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako kábel. Nepoužívajte adaptér.

Pořadí



Funkcie

- 1. SPEED:** V tomto okne sa zobrazuje aktuálna rýchlosť. Rozsah rýchlosti: 0,8 ó 22,0 km/h. Pri prednastavených programoch sa v okne zobrazí "P01-P02---P25-HR1-HR2-HR3-FAT.
- 2. TIME:** V tomto okne sa zobrazuje čas cvičenia. Čas sa pripočítava v rozsahu 0:00-99:59.
- 3. DISTANCE:** V tomto okne sa zobrazuje prejdená vzdialenosť, ktorá sa pripočítava v rozpätí 0.00-99.9.
- 4. CAL/PULSE:** Zobrazujú sa spaľené kalórie od 0 ó 999. Zobrazuje nameranú srdcovú frekvenciu v rozpätí 50 ó 200 úderov za minútu.
- 5. INCLINE:** Zobrazuje sa aktuálna úroveň stúpania v rozsahu 0 ó 20.

Funkcie tlačidiel

- 1. START** Spustí zariadenie. Tlačidlo STOP bezpečný pás zastaví.
- 2. SPEED +** Počas behu toto tlačidlo pridá rýchlosť o 0,1 km/h. Pre rýchlejšie pridanie rýchlosti tlačidlo podržte.

3. **SPEED -** Po as behu toto tla idlo uberie rýchlos ťo 0,1 km/h. Pre rýchlejšie zníženie rýchlosti tla idlo podrťte.
4. **INC +** Po as behu pridá úrove ťtúpania. Pre viacnásobne zvýšenie úrove ťtúpania tla idlo podrťte.
5. **INC -** Po as behu zníži úrove ťtúpania. Pre viacnásobne zníženie úrove ťtúpania tla idlo podrťte.
6. **MODE** V stave pokoja môťete týmto tla idlom zvoli ťas odpo ťtavenia, odpo ťtavenie prejdenej vzdialenosti a odpo ťtavenie spálených kalórií.
7. **MP3** Pripojte MP3 zariadenie pre pustenie hudby.
8. **Rýchle tla idlá rýchlosti** RÝCHLO (12km), STREDNE (8km), POMALY (4km)
9. **Rýchle tla idlá stúpania** VYSOKO (12), STREDNE (8), NÍZKO (4)
10. **PROG** Pomocou tohto tla idla si zvolíte program.

P01 ťo P25	Prednastavené programy
HR1 ťo HR3	Programy srdcovej frekvencie
FAT	Zmeria telesný tuk

Rýchly štart (manuálny program)

1. Zapnite vypína ť, magnetický bezpečnostný zámok umiestnený v paneli pod pozíciou bezpečnostného k ťú a.
2. Stla ťte START a systém spustí 3-sekundový odpo ťet, následne zaznie buzdiak a pás sa pohne pri rýchlosti 1 km/h.
3. Po spustení použijete tla idlá SPEED + a SPEED ťo pre prispôsobenie rýchlosti bezpečného pásu a tla idlá INC + a INC ťo pre nastavenie úrove ťtúpania.

Po as používania bezpečného pásu

- o Tla idlo SPEED ťo zníži rýchlosť bezpečného pásu
- o Tla idlo SPEED + zvýši rýchlosť bezpečného pásu
- o Pre zastavenie pásu stla ťte tla idlo STOP
- o Použijete tla idlá stúpania pre nastavenie úrove ťtúpania
- o Pri podrťnutí senzorov v rukovätiach po dobu približne 5 sekúnd sa zobrazia údaje o srdcovej frekvencii.

Prednastavené programy

Zoznam programov											
as		Nastavený as/ 10 = každý asový úsek									
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	RÝCHLOS	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	STÚPANIE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	RÝCHLOS	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	STÚPANIE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	RÝCHLOS	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	STÚPANIE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	RÝCHLOS	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	STÚPANIE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	RÝCHLOS	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	STÚPANIE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	RÝCHLOS	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	STÚPANIE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	RÝCHLOS	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	STÚPANIE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	RÝCHLOS	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	STÚPANIE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	RÝCHLOS	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	STÚPANIE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	RÝCHLOS	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	STÚPANIE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	RÝCHLOS	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	STÚPANIE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	RÝCHLOS	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	STÚPANIE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	RÝCHLOS	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	STÚPANIE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4

P14	RÝCHLOS	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	STÚPANIE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	RÝCHLOS	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	STÚPANIE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	RÝCHLOS	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	STÚPANIE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	RÝCHLOS	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	STÚPANIE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	RÝCHLOS	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	STÚPANIE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	RÝCHLOS	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	STÚPANIE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	RÝCHLOS	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	STÚPANIE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	RÝCHLOS	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	STÚPANIE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	RÝCHLOS	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	STÚPANIE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	RÝCHLOS	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	STÚPANIE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	RÝCHLOS	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	STÚPANIE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	RÝCHLOS	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	STÚPANIE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

Programy HRC (len pre bežecké pásy s touto funkciou)

1. Pri zastavenom páse stla te tlačidlo PROG pre výber medzi programami HR1, HR2 alebo HR3. Stla te tlačidlo START pre spustenie programu.
HR1: maximálna rýchlosť je 8 km/h, vek 30r / prednastavená srdcová frekvencia 124
HR2: maximálna rýchlosť je 9 km/h, vek 30r / prednastavená srdcová frekvencia 143
HR3: maximálna rýchlosť je 10 km/h, vek 30r / prednastavená srdcová frekvencia 162
2. Poufíte tlačidlo MODE pre nastavenie veku. Na displeji sa zobrazí prednastavený vek 30r a pomocou tlačidiel stúpania môžete nastaviť Va-vek v rozpätí 15 ó 80 rokov (detailné informácie o srdcovej frekvencii sa nachádzajú v tabu ke nižšie).
3. Po nastavení veku stla te tlačidlo MODE, na displeji sa zobrazí odporúaná hodnota srdcovej frekvencie. Uffívate v-ak môže túto hodnotu prispôbiť podľa svojej telesnej kondície v rozpätí 86 ó 179.
4. Po nastavení veku a srdcovej frekvencie stla te tlačidlo MODE pre nastavenie času. Zobrazí sa prednastavený čas 10:00. Pomocou tlačidiel rýchlosti alebo stúpania môžete prispôbiť čas cvičenia v rozpätí 5 ó 99 minút.
5. Stla te tlačidlo MODE pre vstup do režimu čakania alebo rovno stla te tlačidlo START pre spustenie cvičenia.
6. Pri programe HRC môže uffívate prispôbiť rýchlosť a úroveň stúpania, av-ak systém bude napriek tomu upravovať tieto hodnoty, aby Va-a srdcová frekvencia bola o najbližšie cieľovej hodnote.
7. Spustíte program HRC, prvá minúta je zahrievacia, systém nebude prispôbovať rýchlosť ani úroveň stúpania. Po prvej minúte systém prispôbí rýchlosť vždy o 0,5 km/h pre dosiahnutie cieľovej hodnoty. Ak ani pri maximálnej rýchlosti nedosiahnete cieľovú hodnotu srdcovej frekvencie, systém zvýši úroveň stúpania. Ak Va-a srdcová frekvencia prekroí cieľovú hodnotu, systém zníži stúpanie o 1 úroveň každých 10 sekúnd aľ po úroveň 0, ak je aj na aľ Va-a srdcová frekvencia vyššia, zníži sa každých 10 sekúnd rýchlosť o 0,5 km/h.

Poznámka: Pri programoch HRC je nutné použiť bezdrôtový hrudný pás.

HRC1 program				HRC2 program				HRC3program			
Vek	Cie ová zóna (N-V)			Vek	Cie ová zóna (N-V)			Vek	Cie ová zóna (N-V)		
	Najniž--ia	Predna--stavená	Najvy--ia		Najniž--ia	Predna--stavená	Najvy--ia		Najniž--ia	Predna--stavená	Najvy--ia
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

Body Fat

1. Pri zastavenom páse stla te tla idlo PROG a zvo te moľnos FAT.
2. Nastavte parametre: F-1 Pohlavie, F-2 Vek, F-3 Vý-ka, F-4 Váha, F-5 Telesný tuk. Pri parametroch F-1 ó F-4 pouľite tla idlá rýchlosti pre nastavenie hodnoty a pri parametri F-5 podrľte senzory v rukovátiach a pribľifne po 5-10 sekundách sa zobrazí hodnota Vá-ho telesného tuku.
3. Parameter F-1: 01 MUfi, 02 fiENA. Stla te MODE.
4. Parameter F-2: Nastavte Vá-vek v rozpätí 10-99 rokov. Stla te MODE.
5. Parameter F-3: Nastavte Va-u vý-ku. Stla te MODE.
6. Parameter F-4: Nastavte Va-u váhu. Stla te MODE.
7. Parameter F-5: Pouľite senzory v rukovátiach a po asi 8 sekundách sa zobrazí hodnota Vá-ho telesného tuku.
8. Tabu ka telesného tuku vypracovaná pod a -tandardov v Ázii:

F-1	Pohlavie	1-MUŽ	2-ŽENA
F-2	Vek	10-99	
F-3	Výška	100-200	
F-4	Váha	20-150	
F-5	Tuk	≤19	Príliš chudý
		=(20---24)	Normál
		=(25---29)	Príliš tučný
		≥30	Obézny

Bezpečnostný kú

Pri akejkoľvek situácii vyťahnite bezpečnostný kú a bezpečný pás ihne zastaví.

Úsporný režim

Ak nepoužívate pás po dobu 10 minút, zariadenie sa prepne do úsporného režimu. Pre opätovné spustenie pásu stlačte tlačidlo.

Funkcia MP3

Môžete použiť MP3 kábel pre pripojenie vášho hudobného zariadenia na prehrávanie hudby.

Zastavenie pásu

Pre zastavenie pásu môžete kedykoľvek odpojiť zariadenie.

Riešenie problémov

1. Displej na počítači nesvieti: Skontrolujte kábel medzi počítačom a riadiacou doskou, uistite sa, že je konektor dobre pripojený.
2. E01: Zlyhalo pripojenie kábla počítača. Skontrolujte kábel medzi počítačom a riadiacou doskou.
3. E02: Skontrolujte, či je Vaše elektrické napätie nižšie ako 50% bežného elektrického napätia. Skontrolujte, či nesmrdí riadiaca doska alebo skontrolujte napájací kábel motora.

4. E03: Chyba snímača rýchlosti. Skontrolujte, či je snímač na svojom mieste, nie je poškodený alebo poškodený. Ak aj po vyistení a nastavení na správnej úrovni alej nefunguje, vymeňte snímač rýchlosti.
5. E04: Problém so stúpaním. Skontrolujte kábel motora stúpania alebo reštartujte motor stúpania.
6. E05: Príliš vysoký prúd alebo niečo zablokovalo motor a ten nefunguje. Vyistite bežeciu plochu a celé zariadenie, pridajte silikónové mazivo pod pás a reštartujte zariadenie.
7. E08: Pokazený komponent 24C02 v riadiacej doske. Vymeňte tento komponent alebo celú dosku.
8. Ak sa bežecí pás spustí, ale motor nepracuje, skontrolujte pripojenie kábla motora alebo skontrolujte IGBT z riadiacej dosky alebo vymeňte celú riadiacu dosku.

Kalórie

Pri úrovni stúpania 0 a rýchlosti 1 km/h spálite približne 70,3 kalórií.

$70,3 \times \text{rýchlosť (km/h)} \times \text{čas (hodina)} \times (1 + \text{úroveň stúpania}\%)$

Nastavenie pásu

Ak máte pocit, že po as behu sa pás príležitostne zastaví, bfecký pás alebo pás motora sú uvo nené a potrebujete ich nastavi .

Metódy posúdenia

Krok 1: Otvorte kryt motora a spustite pás pri najnižšej rýchlosti.

Krok 2: Postavte sa na bfecký pás a spoločne s ním sa pohybujte, chy te sa penových rukovätí a snažte sa chodidlami o najviac tla i na pás.

Krok 3: Ak sa pás po as tohto tlaku nezastaví, obidva pásy sú v poriadku (nie sú ani príliš vo né, ani príliš utiahnuté).

Ak sa pás zastaví, ale predný valec sa nezastaví, musíte nastavi bfecký pás. Ak sa zastavia pás aj predný valec, je potrebné nastavi pás motora.

Nastavenie pásu

Krok 1: Odpojte zariadenie a otvorte kryt motora.

Krok 2: Uvo nite 4 skrutky motora a nastavte závitovú ty pomocou imbusového k ú a (6mm). Ak môžete rukou oto i pás o 120° alebo viac, potom je pás motora príliš vo ný. Je potrebné ho utiahnu . Ak môžete rukou oto i pás o približne 60°, potom je pás nastavený tak akurát.

Krok 3: Pripevnite skrutky motora a nasa te kryt.

Údržba

Správna údržba je veľmi dôležitá pre zabezpečenie bezchybného prevádzkového stavu bežeckého pásu. Nesprávna údržba môže spôsobiť pokyny alebo skrátiť jeho životnosť. **Dôležité upozornenie:** Na čistenie zariadenia nikdy nepoužívajte drsné materiály alebo rozpúšťadlá. Udržujte zariadenie mimo dosahu tekutín a priameho slnečného žiarenia. Skontrolujte a utiahnite všetky časti zariadenia. Opotrebované diely ihneď vymeňte.

ČISTENIE

Pravidelné čistenie pred ďalšou životnosťou vášho zariadenia.

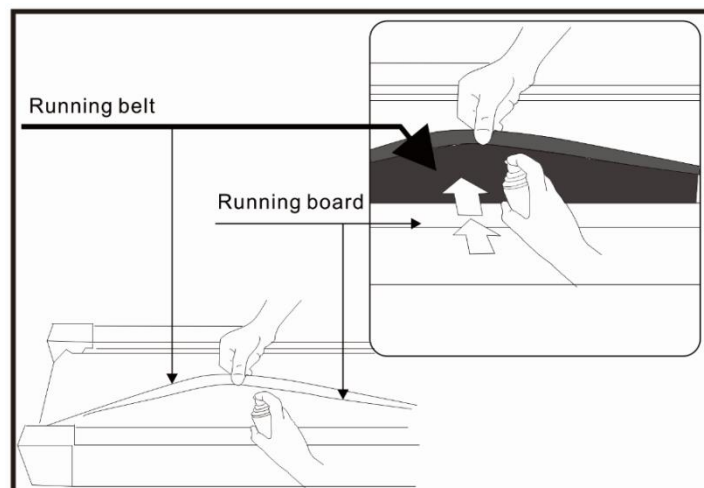
- 1. Upozornenie:** Pred akýmkoľvek čistením alebo údržbou, skontrolujte, či je zariadenie vypnuté a odpojené od elektrickej zásuvky, inak hrozí nebezpečenstvo úrazu spôsobené elektrickým prúdom.
- 2. Dôležité upozornenie:** Na čistenie zariadenia nikdy nepoužívajte drsné materiály alebo rozpúšťadlá. Udržujte zariadenie mimo dosahu tekutín a priameho slnečného žiarenia.
- 3. Po každom tréningu:** Utrite konzoly a povrch bežeckého pásu a odstráňte pot mäkkou handričkou navlhčenou vo vode.
- 4. Týždenné:** Raz týždenné sa odporúča a vákuové čistenie pod bežiacim pásom, pretože sa tam ukladá nečistota z topánok.

MAZANIE :

Bežecký pás je od výroby namazaný. Napriek tomu sa odporúča pravidelne kontrolovať mazanie bežeckého pásu, aby sa zabezpečila optimálna prevádzka pohyblivého pásu. Každé 3 mesiace prevádzky nadvihnite boky pásu a ohmatajte povrch, ak sa tam nachádzajú stopy silikónu, mazanie nie je nutné. Ak je povrch suchý postupujte podľa nasledujúcich pokynov.

Postup mazania:

1. Umiestnite pás tak, aby sa nevyťahoval uprostred dosky.
2. Vložte striekací ventil do hlavice na ľavú stranu maziva.
3. Zdvihnite pás na jednej strane a podržte ventil spreja vo vzdialenosti predného konca pásu a dosky. Zdvihnite pri prednej časti pásu smerom k zadnej časti. Opakujte tento postup na druhej strane pásu. Každú stranu striekajte asi 4 sekundy.
4. Pred spustením stroja, počkajte 1 minútu, kým sa mazivo nerozpustí.

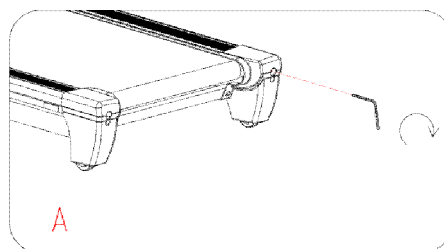


CENTROVANIE PÁSU:

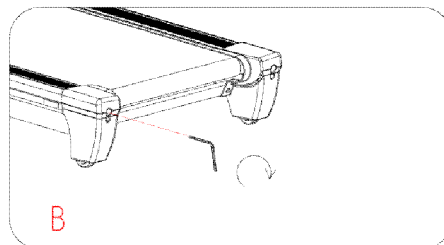
Po as vá-ho behu, môžete tla i jednou nohou viac ako druhou. Odchy ovanie závisí na sile a tlaku pomeru námahy jednej nohy oproti druhej. Toto vychy ovanie môfle spôsobi , fle sa pás dostane mimo stred. Vychy ovanie je normálny jav a befliaci pás sa znovu vycentruje, ke uflívate z neho zostúpi. Ak aj napriek tomu zostane befliaci pás mimo stred, bude potrebné aby ste ho vycentrovali manuálne.

Nastavte rýchlos na 6 km/h a pripravte si imbusový k ú . V-ímajte si, i sa befliaci pás vychy uje smerom napravo alebo na avo od dosky.

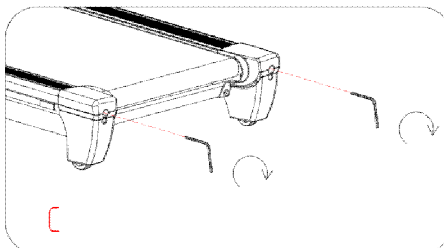
1. Ak sa vychy uje na pravú stranu dosky, odpojte pás z el. siete, vytiahnite bezpečnostný k ú a oto te pravú skrutku v smere hodinových ru iiek o 1/4 otá ky (obr. A).



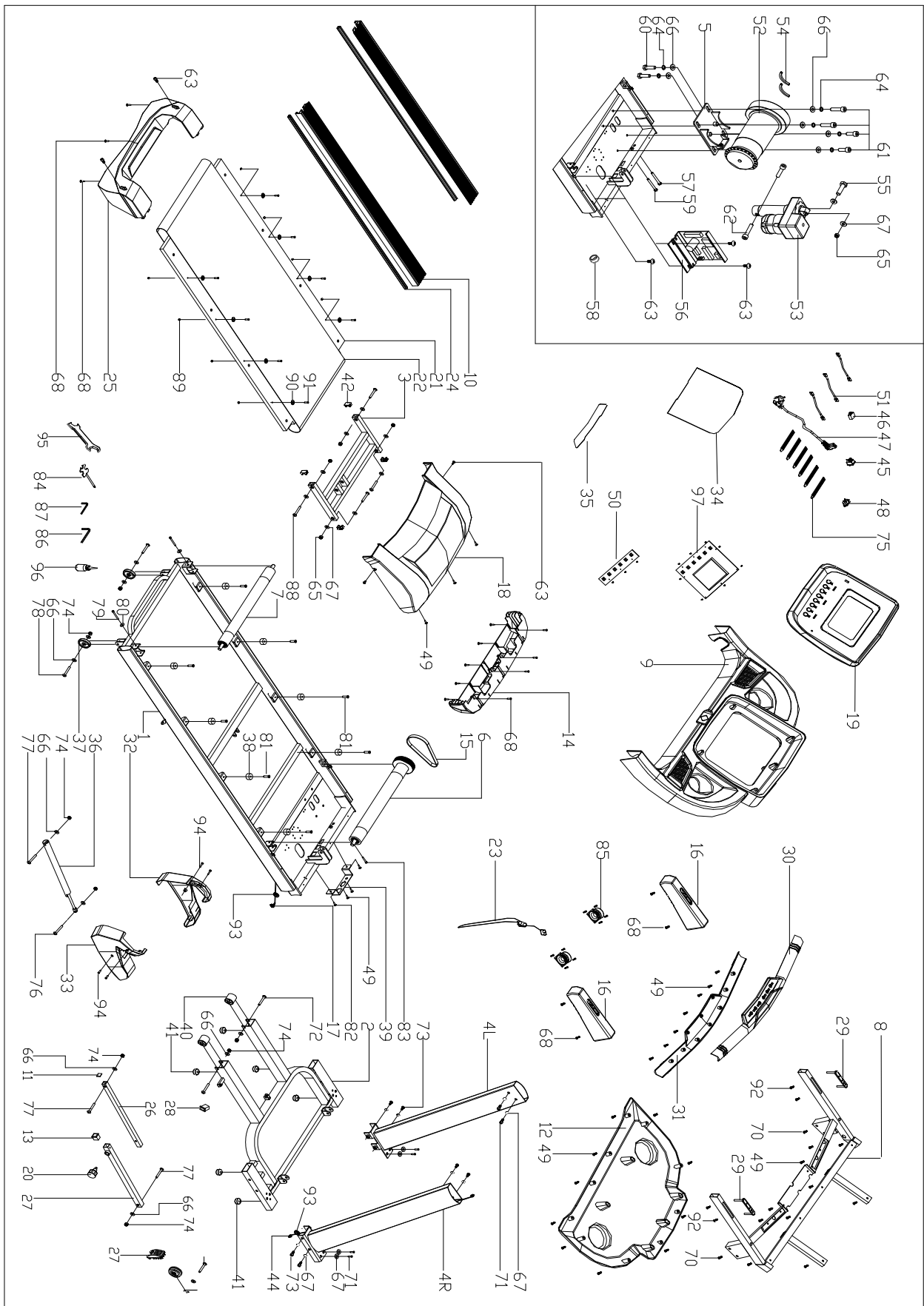
2. Ak sa vychy uje na avú stranu dosky, odpojte pás z el. siete, vytiahnite bezpečnostný k ú a oto te avú skrutku v smere hodinových ru iiek o 1/4 otá ky (obr. B).



3. Postupom asu sa befliaci pás uvo ní. Pre jeho utiahnutie najskôr odpojte pás z el. siete, vytiahnite bezpečnostný k ú a oto te obe, avú aj pravú skrutku o 1/4 otá ky v smere hodinových ru iiek (obr. C). Skontrolujte napnutie pásu. Týmto spôsobom pokračujte, kým pás nie je na správne napnutý. Uistite sa, fle ste nastavili obe strany rovnako pre zabezpečenie rovnomerného zarovnania pásu.



Schematický výkres



Zoznam dielov

P. .	Názov	Popis	KS	P. .	Názov	Popis	KS
1	Hlavný rám		1	26	Vnútoraná podpera		1
2	Rám základne		1	27	Vonkaj-ia podpera		1
3	Rameno stúpania		1	28	Zátka rúrky		1
4L/R	Zvislá ty		2	29	avá/Pravá ruková		2
5	Rameno motora		1	30	Predný vrchný kryt riadidiel		1
6	Predný valec		1	31	Predný spodný kryt riadidiel		1
7	Zadný valec		1	32L	Predný kryt avý		1
8	Drfliak po íta a		1	33R	Predný kryt pravý		1
9	Vrchný kryt po íta a		1	34	Potla displeja		1
10	Bo né ko aje		2	35	Potla dosky tla idiel		1
11	Zátka rúrky		1	36	Valec	F=35 KGS	1
12	Spodný kryt po íta a		1	37	Nastavite né kolieska		2
13	Zátka do otvoru		1	38	Podlofka		8
14	Spodný kryt motora		1	39	Upev ovacia doska s káblami		1
15	Pás motora		1	40	Transportné kolieska		2
16	Pena rukováí		2	41	Plochá podlofka		6
17	Spodný kábel po íta a		1	42	Vnútoraná -tvorcová zátka	20*30*T1.5	4
18	Vrchný kryt motora		1	43	Vrchný kábel po íta a		1
19	Doska po íta a		1	44	Stredný kábel po íta a		1
20	Skrutka		1	45	Vypína		1
21	Beflecká plo-ina		1	46	Ochrana proti pre afeniu		1
22	Beflecký pás		1	47	Napájací kábel		1
23	Bezpe nostný k ú		1	48	Koncovka šLõ		1
24	Bo ný reme ový pás		2	49	Skrutka	ST4*15	39

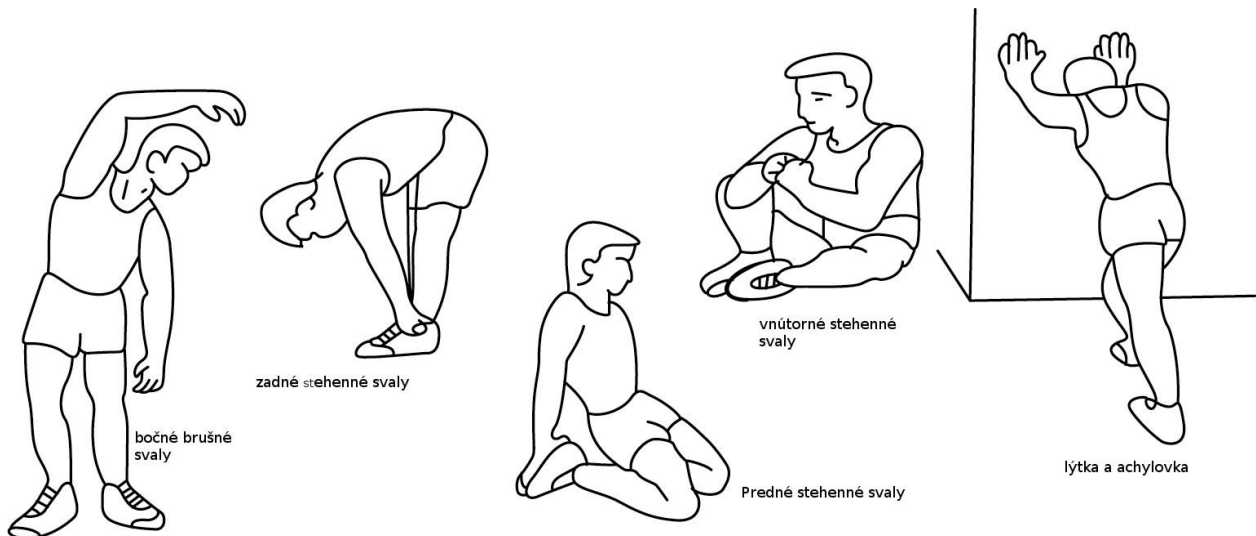
25L/R	Koncovka		2	50	Tlačidlá		1
51	Jednoduchý drôt		3	75	Zväzok káblov		6
52	Motor		1	76	Skrutka	M8*25	1
53	Motor stúpania		1	77	Skrutka	M8*40	1
54	Podlofka motora		2	78	Skrutka	M8*35	2
55	Skrutka	M10*45	1	79	Skrutka	M6*60	2
56	Ovláda		1	80	Plochá podlofka	M6	2
57	Skrutka	M8*85	1	81	Skrutka	M6*40	8
58	Magnetický krúflok		1	82	Skrutka	M6*10	2
59	Skrutka	M8*75	1	83	Skrutka	M6*45	1
60	Skrutka	M8*35	2	84	Skrutkova		1
61	Skrutka	M8*30	4	85	Reproduktor		2
62	Skrutka	M10*30	2	86	Imbusový kú	S6	1
63	Skrutka	M5*10	7	87	Imbusový kú	S5	1
64	Pruflinová podlofka	M8	6	88	Skrutka	M10*45	4
65	Nylonová matica	M10	5	89	Poistná matica	M5	8
66	Plochá podlofka	9* 16*t1.6	14	90	Vypuklá podlofka		8
67	Plochá podlofka	11* 20*t2	18	91	Skrutka	M5*30	8
68	Skrutka	ST4.2*15	16	92	Skrutka	ST4*25	4
69	Skrutka	M8*15	4	93	Okrúhla koncovka		2
70	Skrutka	ST4*40	2	94	Skrutka	M4*15	4
71	Skrutka	M10*20	8	95	Skrutkova		1
72	Skrutka	M8*60	2	96	Silikónové mazivo		1
73	Skrutka	M10*80	4	97	Doska počítača		1
74	Nylonová matica	M8	6				

Návod na cvičenie

Používaním Váho rotopedu sa vám zlepí Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a spojenie s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacie cvičenie

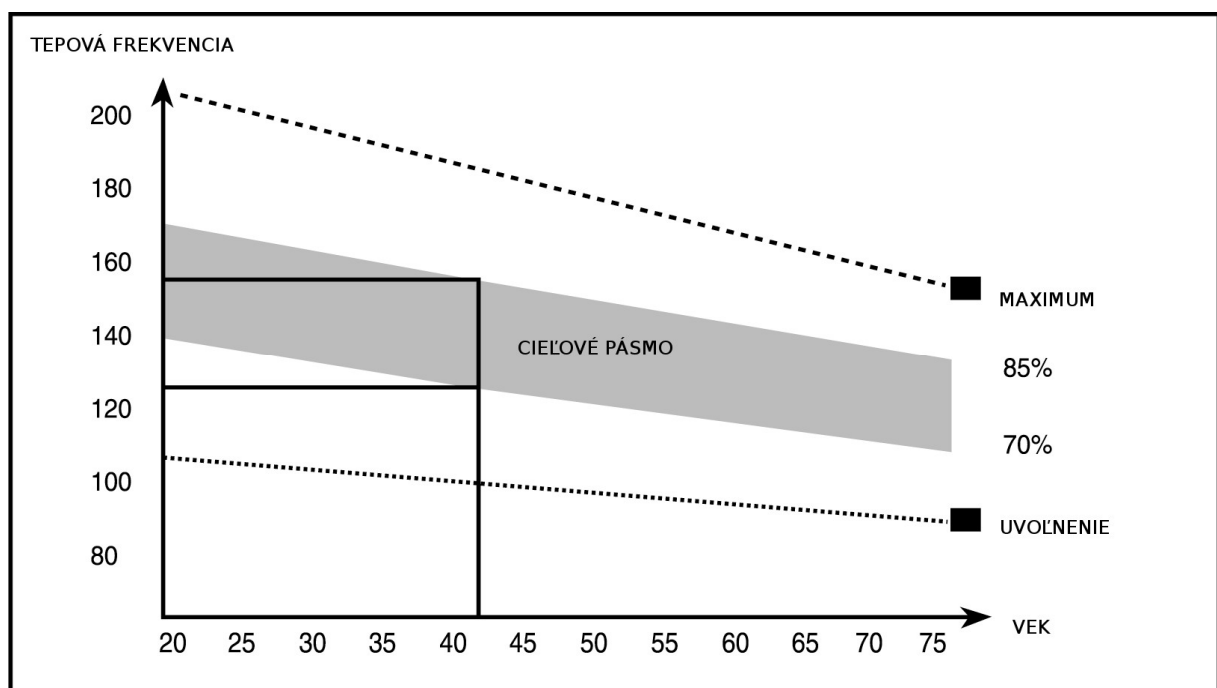
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár zahrievacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestať.



2. Fáza cvičenia

Cvičenie, pri ktorom musíte vyvinúť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy oveľa ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, ak zvýšíte vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je za čas od 15-20 minút.



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožnia Vašmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovanie ešte 5 minút. alej tiež zopakujte nahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete zmeniť tempo a záťaž zvyklova. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia prebiehajú rovnako, len na konci cvičenia si zvýšite záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzte rýchlosť pre udržanie Vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

Spotreba hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdejšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť Vašu kondíciu.

Rozcvik

Cvienia krku

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



Cvienia pre oblasť ramien

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



Cvienia pre pažerky

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažerku smerom k pláňu. Budete pocívať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvienia pre vrchnú časť

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



Vnútorňá časť stehien

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



Dotyk na palce

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



Cvienia pre kolenná

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



Cvienia pre chrbát/Achillovej – achy

Položte obe ruky na stenu pre získanie opory väz-ho tela. Posuňte ľavú nohu dozadu a skúste sa ju prilížiť k zadným partiám, striedajte ju s väzovou pravou nohou. Toto náročnejšie cvičenie na chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

