



Vážené zákazníci, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre bežecý pás Fassi F9.6 EVO. Pred poskladaním bežecého 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 bežecým pásom, poznačte si presný názov výrobku.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Fassi** 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. Pri používaní tohto bežeckého pásu si k oblečeniu alebo opasku nezabudnite pripevniť bezpečnostný kľúč.
4. Nezapájajte nič do žiadnej časti tohto zariadenia, inak môže dôjsť k jeho poškodeniu.
5. Nikdy nespúšťajte bežecký pás, keď stojíte na bežeckej ploche. Po zapnutí napájania a nastavení regulátora rýchlosti môže nastať prestávka, kým sa bežecký pás začne pohybovať, vždy stojte na nožných lištách po stranách rámu, kým sa pás nepohne.
6. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
7. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
8. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
9. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobcu za zariadenie neručí.
10. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
11. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
12. Cvičenie nevykonávajte 40 minút po jedle.
13. Bežecký pás je určený len pre dospelých, dieťa používajúce bežecký pás musí byť pod dohľadom dospelého.
14. Pri počiatočnej chôdzi alebo behu na bežeckom páse sa vždy držte rukovätí, kým sa s používaním bežeckého pásu nezoznámite.
15. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
16. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
17. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
18. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
19. Používajte len originálne diely Fassi (pozri zoznam).
20. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
21. 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.
22. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
23. Ak je napájací kábel poškodený, kontaktujte priamo predajcu.
24. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
25. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
26. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
27. Ak by sa náhle zvýšila rýchlosť bežeckého pásu v dôsledku poruchy elektroniky alebo

neúmyselného zvýšenia rýchlosti, bežecký pás sa zastaví vytiahnutím bezpečnostného kľúča z konzoly.

28. Nepredlžujte napájací kábel ani nevymieňajte zástrčku napájacieho kábla . Neukladajte naň predmety a dbajte, aby sa napájací kábel nenachádzal v blízkosti vysokej teploty, nepoužívajte poréznu zásuvku, inak môžete spôsobiť požiar alebo úraz elektrickým prúdom v dôsledku zlého kontaktu.

29. Keď bežecký pás nepoužívate, napájací kábel by mal byť odpojený zo zásuvky a bezpečnostný kľúč vytiahnutý.

30. 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.

31. Hmotnosť zariadenia: 90 kg.

32. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 188 x 88 x 146 cm.

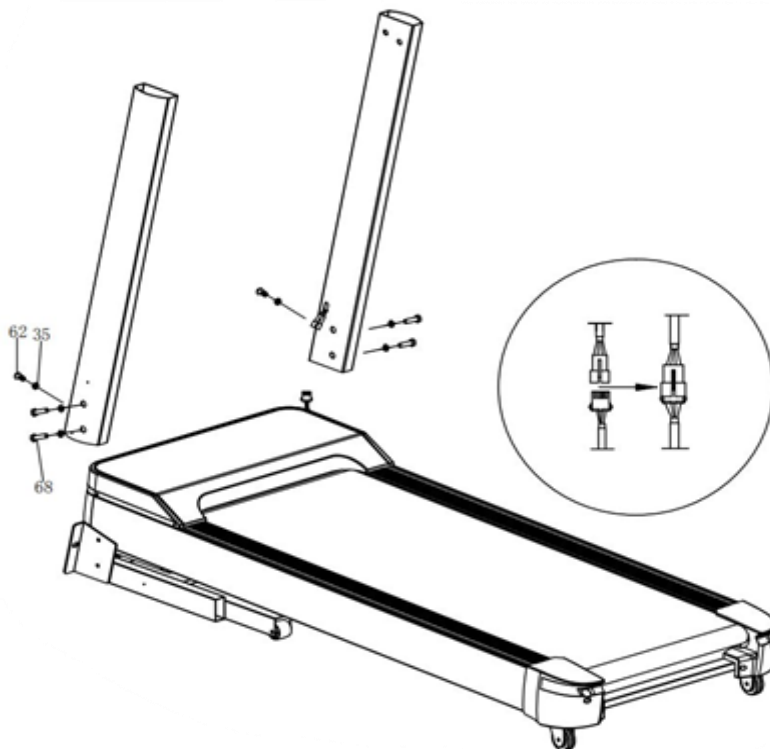
Návod na montáž

Zoznam dielov:			
Názov	Ks	Názov	Ks
M10*60 Skrutka (č.62) 	4	Silikonový olej 	1
M10*20 Skrutka (č.68) 	6	Bezpečnostný kľúč 	1
Plochá podložka φ10.5 (č.35) 	10	Aimbusový kľúč (S6) 	1
ϕ 4.2x16mm Skrutka (č.3) 	6	Napájací kábel 	1

POZNÁMKA: 1. Vyššie opísané diely potrebujete na zostavenie tohto bežeckého pásu. Predtým, ako začnete s montážou, skontrolujte diely, aby ste sa uistili, že sa nachádzajú v balení.

2. V balení nájdete nástroje, ktoré vám pomôžu ľahšie zmontovať tento bežecký pás.

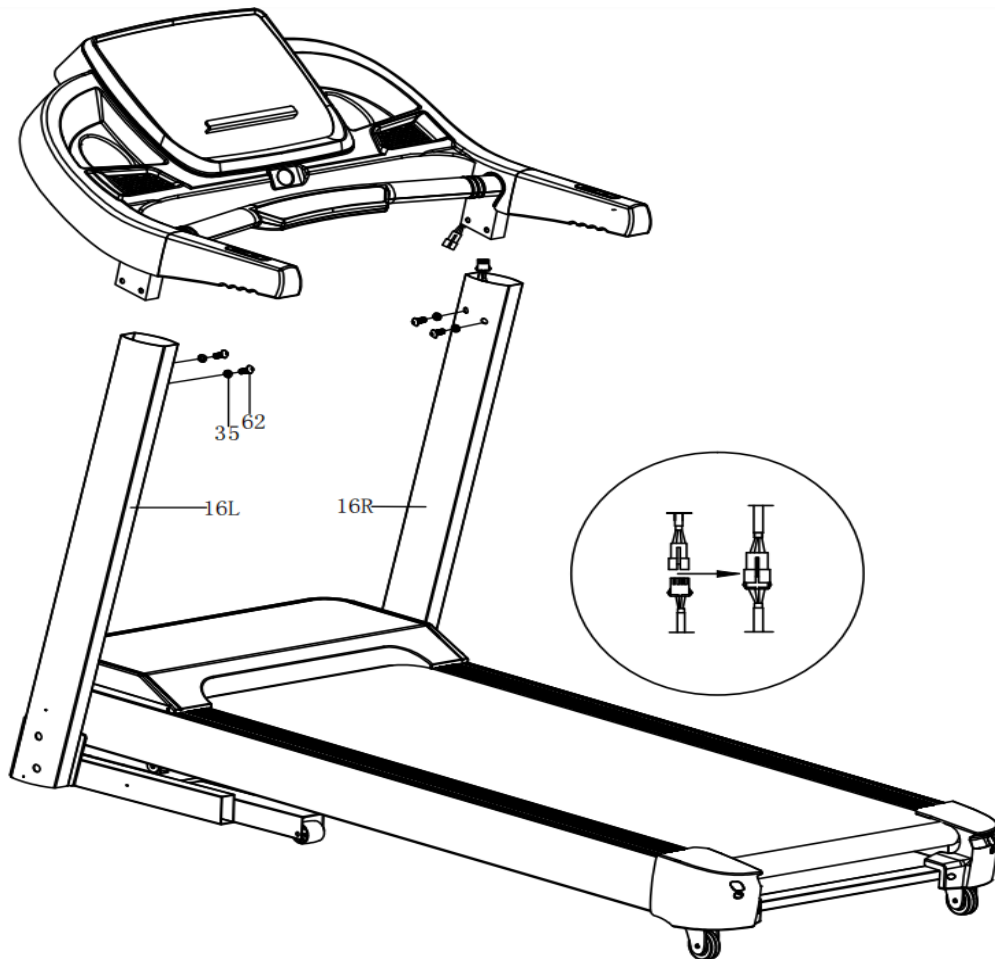
Krok 1: A. Pripojte káble medzi hlavným rámom a pravou nosnou tyčou (16R).
B. Použite dodané skrutky M10*20 (62) + skrutky M10*60 (68) a plochú podložku (35) na upevnenie nosnej tyče (16L/R) na hlavný rám.



Krok 2:

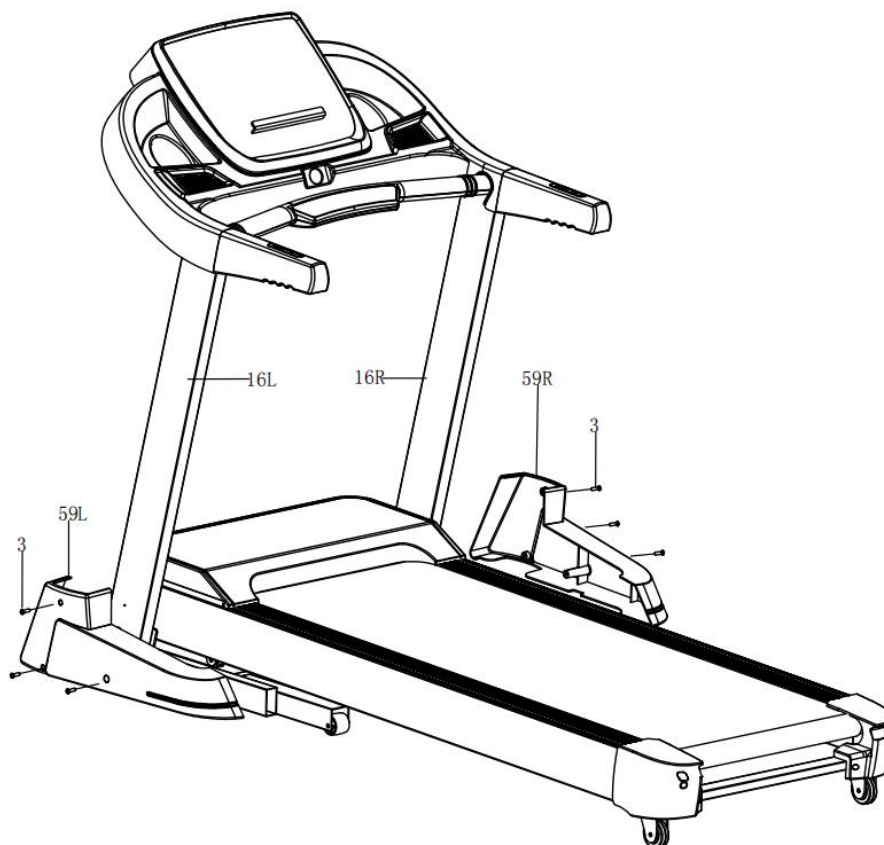
A. Pripojte káble medzi konzolu a pravú nosnú tyč (16R).

B. Pomocou dodaných skrutiek M10*20 (62) a plochej podložky (35) pripevnite konzolu na nosnú tyč.



Krok 3:

Pomocou dodaných skrutiek M6*12 (3) pripevníte kryt stĺpika (59L/R) tesne k nosnej tyči (16L/R).

**POZOR**

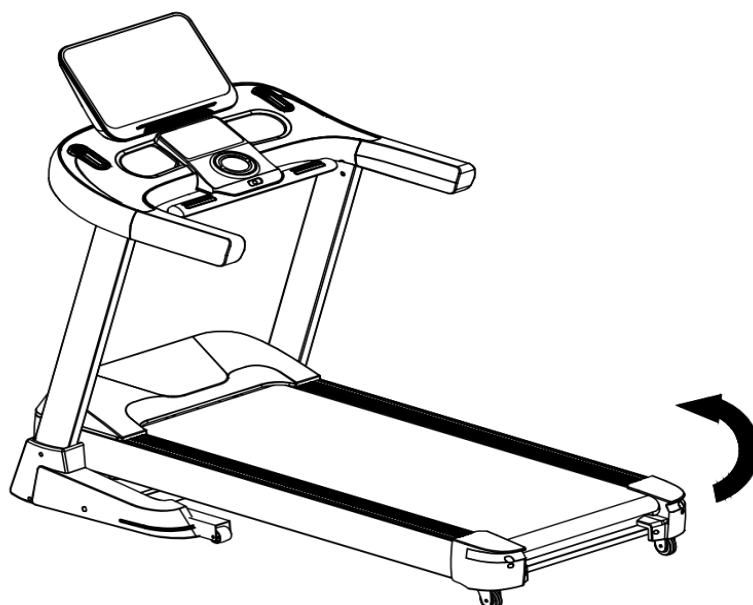
Musíte vykonať kompletnú montáž podľa vyššie uvedených krokov a upevniť všetky skrutky.

Po skontrolovaní, či je všetko v poriadku, vykonajte nasledujúcu operáciu.

Pred použitím bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod.

Zloženie bežeckého pásu

Zdvihnite bežecú plochu a silou ju ťahajte smerom nahor, kým nebudete počuť „cvaknutie“, tým pneumatický valec zasekne bezpečnostné puzdro.



Rozloženie bežeckého pásu

Nohou zľahka kopnite do bezpečnostného puzdra a bežecú plochu stiahnite súčasne v smere šípky. Potom sa bežecú pás rozloží.



Funkcie počítača

1. Displej



2. Funkcie

2.1 "SPEED": zobrazenie aktuálnej rýchlosti, rozsah rýchlosti: 0,8-22,0 km/h ,Pri použití prednastavených programov sa zobrazí „P01-P02---P25-HR1-HR2-HR3-FAT

2.2 "TIME": zobrazenie času cvičenia, pozitívne načasovanie od 0:00-99:59.

2.3 "DISTANCE." Zobrazenie zabehnutej vzdialenosti, počítanie od 0,00 do 99,9

2.4 "CAL/PULSE": zobrazenie spálených kalórií, hodnota kalórií od 0 do 999,
Zobrazenie pulzu ruky od 50-200

2.5 "INCLINE" : Zobrazuje aktuálneho sklonu, rozsah 0-20 úrovní

3. Funkcie tlačidiel

3.1 „START“ spustí stroj, „STOP“ zastaví bežecký pás.

3.2 SPEED”+“: tlačidlo rýchlosti +, v režime chodu, stlačením sa rýchlosť pridá vždy 0,1 km/h,

podržaním tohto tlačidla sa bude rýchlosť neustále pridávať;

3.3 SPEED“-“: tlačidlo rýchlosti – v režime chodu, jeho stlačením sa rýchlosť zníži vždy o 0,1 km/h,

podržaním tohto tlačidla sa bude rýchlosť neustále znižovať;

3.4 "INC +" , zvýšenie úrovne sklonu počas behu, podržaním sa sklon zvýši.

Sklon sa neustále vyrovnáva

3.5 "INC-" zníženie úrovne sklonu počas behu, podržaním sa sklon zníži.

Sklon sa neustále vyrovnáva

3.6 MODE: tlačidlo režimu v stave zastavenia, výber času odpočítavania, počítanie vzdialenosti a počítanie spálených kalórií.

3.7 Bluetooth reproduktor na prehrávanie hudby.

3.8 Tlačidlo rýchlosti: RÝCHLE (12 km), STREDNÉ (8 km), POMALÉ (4 km)

3.9 Tlačidlo sklonu: VYSOKÉ (12), STREDNÉ (8), NÍZKE (4)

3.10 PROG: Tlačidlo na výber programov.

P01-P25 sú prednastavené programy

HR1-HR2-HR3 sú programy srdcovej frekvencie

FAT: Testovanie telesného tuku

4. Rýchly štart (manuálny režim)

4.1 zapnite hlavný vypínač,

4.2 stlačte štartovacie tlačidlo "START", systém vstúpi do trojskundového odpočítavania, zaznie zvukový signál, na displeji sa zobrazí odpočítavanie času,

4.3 po spustení použijete tlačidlá "SPEED +", "SPEED -" na nastavenie rýchlosti bežeckého pásu; tlačidlá "INC + INC-" na nastavenie sklonu bežeckého pásu.

5. Počas prevádzky

5.1 Tlačidlo "Speed -" zníži prevádzkovú rýchlosť bežeckého pásu.

5.2 Tlačidlo "Speed +" zvýši prevádzkovú rýchlosť bežeckého pásu.

5.3 Stlačte tlačidlo "Stop", bežecký pás sa zastaví.

5.4 Stlačením tlačidiel sklonu nastavíte úroveň sklonu bežeckého pásu.

5.5 Približne päť sekúnd pri pohybe oboch rúk sa zobrazia údaje o srdcovom tepe.

6. Prednastavené programy

Program List											
Time program		Set time/ 10 = every period time									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3

P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

HRC programy(Táto funkcia je určená len pre bežecký pás s funkciou HRC)

6.1 V stave zastavenia a pomocou tlačidla "PROG" vyberte "HR1, HR2 alebo HR3.

Stlačte tlačidlo "START" na spustenie.

Program "HR1", maximálna rýchlosť je 8,0 km/h, vek 30 rokov/srdcová frekvencia 124

Program "HR2", maximálna rýchlosť je 9,0 km/h, vek 30 rokov/srdcová frekvencia 143

Program "HR3", maximálna rýchlosť je 10,0 km/h, vek 30 rokov/srdcová frekvencia 162

6.2 Ak pomocou tlačidla Mode (Režim) zadáte nastavenie veku, v okne rýchlosti sa zobrazí 30 a používateľ môže pomocou tlačidla sklonu zmeniť vek, nastavenie veku je možné od 15 do 80 rokov.

6.3 Po nastavení veku použite tlačidlo Mode (Režim), systém odporučí cieľovú srdcovú frekvenciu a zobrazí ju v okne. Srdcovú frekvenciu môžete nastaviť podľa aktuálnej telesnej situácie na zvýšenie alebo zníženie frekvencie. Srdcovú frekvenciu môžete nastaviť v rozsahu 86-179.

6.4. Po tom, ako používateľ nastaví vek a srdcovú frekvenciu, stlačením tlačidla MODE vstúpi do nastavenia času, v okne Time (Čas) sa zobrazí 10:00 ako predvolené nastavenie. Používateľ môže použiť tlačidlo sklonu alebo rýchlosti na nastavenie času behu. Nastavenie času môže byť v rozsahu 5 až 99 minút.

6.5 Stlačením tlačidla Mode (Režim) vstúpíte do stavu čakania alebo stlačením tlačidla Start (Štart) začnete tréning.

6.6 Počas používania programu HRC môžete použiť tlačidlo sklonu alebo tlačidlo rýchlosti, ale systém aj tak upraví rýchlosť alebo sklon tak, aby sa priblížil cieľu tepovej frekvencie.

6.7 Spustením programu HRC, v prvej 1 minúte je čas na zahriatie, systém nebude upravovať rýchlosť alebo sklon. Po uplynutí 1 minúty bude systém zakaždým upravovať rýchlosť o 0,5 km/h, aby sa priblížil vášmu nastavenému cieľu. Keď pridáte rýchlosť na maximum a stále ste nedosiahli svoj cieľ tepovej frekvencie, potom systém zvýši úroveň sklonu, aby sa zvýšilo vaše cvičenie. Ak je tepová frekvencia vyššia ako váš nastavený cieľ, potom systém zníži úroveň sklonu o 1 úroveň/10 sekúnd až na 0, ak je vaša tepová frekvencia stále vyššia ako cieľ, potom sa každých 10 sekúnd znižuje rýchlosť o 0,5 km/h.

Poznámka: Pre programy HRC je potrebné použiť bezdrôtový hrudný pás.

HRC1 program				HRC2 program				HRC3program			
Cieľová zóna (L-H)				Cieľová zóna (L-H)				Cieľová zóna (L-H)			
Vek	Nízka	Predna stavená	Vysoká	Vek	Nízka	Predna stavená	Vysoká	Vek	Nízka	Predna stavená	Vysoká
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

7. Telesný tuk

7.1 Keď je bežecký pás v stave zastavenia, pomocou tlačidla "PROG" vyberte "FAT".

7.2 Nastavte parameter, F-1 Pohlavie, F-2 Vek, F-3, Výška, F-4, Hmotnosť, F-5, telesný tuk, pomocou tlačidla rýchlosti môžete nastaviť parameter od F-1 do F-4. Použite rukoväť na meranie pulzu a po 5 až 10 sekundách sa na displeji F-5 zobrazí váš telesný tuk.

7.3 Pri zadávaní telesného tuku sa najprv zobrazí F-1, číslo 01 znamená Muž, 02 znamená Žena, použite tlačidlo rýchlosti pre zmenu nastavenia.

7.4 Stlačením tlačidla režimu sa zobrazí F-2, pomocou tlačidla rýchlosti nastavte svoj vek v rozmedzí 10-99.

7.5 Stlačením tlačidla režimu vstúpite do režimu F-3, pomocou tlačidla rýchlosti nastavte svoju výšku.

7.6 Stlačením tlačidla režimu vstúpite do režimu F-4, pomocou tlačidla rýchlosti nastavte svoju hmotnosť.

7.7 Stlačením tlačidla modelu sa zobrazí F-5. V okne nastavenia sa zobrazí ---, potom použite rukoväť na meranie pulzu, po 8 sekundách sa zobrazí telesný tuk.

7.8 Podľa normy pre ľudí v Ázii je štandard telesného tuku nasledovný:

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)	Normálny
		=(25---29)	Príliš ťažký
		≥30	Veľmi ťažký

8. Funkcia bezpečnostného kľúča

Ak v akejkoľvek situácii vytiahnete bezpečnostný kľúč, bežecý pás sa okamžite zastaví, aby chránil používateľa.

9. Režim úspory energie

Ak ste stroj nepoužívali 10 minút, stroj prejde do režimu úspory energie a stlačením ľubovoľného tlačidla môžete stroj znovu spustiť.

10. Funkcia MP3

Na prehrávanie hudby môžete použiť smartfón prostredníctvom reproduktora pripojeného cez Bluetooth v bežecom páse, hlasitosť reproduktora môžete nastaviť zo smartfónu.

11. Zastavenie stroja

Stroj môžete zastaviť prerušením napájania v akejkoľvek situácii.

12. Odstraňovanie problémov

KÓD PORUCHY	POPIS PORUCHY	RIEŠENIE PORUCHY
E00/E07	Bezpečnostný kľúč nie je v správnej polohe/magnetron nebol pritiahnutý	nastavte bezpečnostný kľúč do správnej polohy / nastavte magnetron do správnej polohy
E01	Displej neprijíma signál	A.Znovu pripojte konektor B.Vymeňte signálne vedenie C.Vymeňte konzolu D.Vymeňte radiacu dosku Možné príčiny: A.signálna linka elektronických hodiniek nie je správne pripojená alebo má zlý kontakt B.signálne vedenie elektronických hodiniek je prerušené C.signálna linka je chybná D.pohonné vedenie je chybné
E02	Ochrana proti zastaveniu	A.Prepojte motor alebo ho vymeňte B.Vymeňte radiacu dosku C.Prestaňte používať, požiadajte elektrikára, aby problém vyriešil Možný dôvod: A.pripojenie kábla B.IGBT je poškodený C.príliš nízke vstupné napätie
E03	Žiadny signál zo snímača rýchlosti	A.Prepojte signál rýchlosti alebo vymeňte snímač B.Vymeňte radiacu dosku Možné príčiny: A.nepripojené vedenie signálu rýchlosti alebo poškodenie snímača B.vedenie snímača ovládača je chybné

E04	Zlyhanie	<p>A.liftingové vedenie motora alebo signálne vedenie nie je správne pripojené</p> <p>B.chybný motor zdvihu</p> <p>C.zlá riadiaca doska</p> <p>Možné príčiny:</p> <p>A.Skontrolujte, či nie je pripojenie nesprávne a pripojte ho znova</p> <p>B.Vymeňte motor zdvihu</p> <p>C.Vymeňte riadiacu dosku</p>
E05	Nadmerný výkon prúdu	<p>A. nadmerné zaťaženie</p> <p>B.časť prevodovky je zaseknutá alebo zablokovaná</p> <p>C.vnútorý skrat motora</p> <p>D.pohon vyhorel</p> <p>Možné príčiny:</p> <p>A.nadmerné zaťaženie</p> <p>B.zaseknutá alebo zablokovaná časť prevodovky</p> <p>C.vnútorý skrat motora</p> <p>D.pohon vyhorel</p>
E06	Motor nefunguje	<p>A.Znovu pripojte vodič motora</p> <p>B.Vymeňte motor</p> <p>C.Nastavte test, ak chyba napájania pretrváva viac ako hodinu</p> <p>Možné príčiny:</p> <p>A.vodič motora nie je správne pripojený</p> <p>B.vnútoré otvorenie motora</p> <p>C.vol'nobeh motora</p>
E08	Chyba úložiska	<p>A.Re - vložte sedlo IC a všimnite si polohu pätky PIN1</p> <p>B.Vymeňte pamäťový IC alebo jednotku</p> <p>Možné príčiny:</p> <p>A.pamäťový IC nie je zasunutý na mieste (nevypínateľné napájanie)</p> <p>B.pamäťový IC je poškodený alebo príslušný obvod nie je dobrý</p>
E09	Chyba	<p>A. Nastavte bežiaci pás a umiestnite ho vodorovne</p> <p>B. Vymeňte riadiacu dosku</p> <p>Možné dôvody:</p> <p>A. bežecký pás je postavený alebo nie je umiestnený vodorovne</p> <p>B.zlé invertované zapojenie vodiča</p>
E10	Nadmerný výkon prúdu	<p>A.Nastavte potenciometer točivého momentu do príslušnej polohy</p> <p>B.Vymeňte motor</p> <p>C.Upravte časti prevodovky alebo pridajte mazací olej</p> <p>Možné príčiny:</p> <p>A.príliš veľký točivý moment na pohone</p> <p>B.vnútorý skrat motora</p> <p>C.zaseknuté časti prevodovky</p>
E11	Nadmerné napätie	<p>Prestaňte používať, požiadajte elektrikára, aby problém vyriešil</p>

13. Kalórie

Pri sklone na úrovni 0 sa pri behu na 1 km spotrebuje 70,3 kalórií.
 $70,3 \times \text{rýchlosť (km/h)} \times \text{čas (hodina)} \times (1 + \text{úroveň sklonu \%})$.

Pokyny k tréningu

PRÍPRAVA

Ak máte okolo 35 rokov, máte zdravotné problémy, alebo sa tomuto druhu cvičenia venujete prvýkrát poraďte sa s lekárom alebo odborníkom. Pred cvičením sa postavte na stranu, aby ste sa naučili, ako sa bežecký pás ovláda, napríklad spustenie, zastavenie a nastavenie rýchlosti. Potom sa postavte na dosku bežeckého pásu, chyťte sa rukoväti, začnite nízkou rýchlosťou 1,6 - 3,2 km/h, stojte rovno, pozerajte sa dopredu, jednou nohou skúste urobiť niekoľkokrát pohyb, potom sa postavte na pás a cvičte. Po adaptácii môžete nastaviť rýchlosť na 3- 5 km/h a pokračovať v cvičení asi 10 minút, potom prestaňte.

CVIČENIE

Postavte sa na stranu, aby ste sa naučili ovládať, napríklad rýchlosť a sklon, potom môžete začať cvičiť. Na chôdzu 1 km konštantným krokom potrebuje asi 15-25 minút, zaznamenajte si ju. Na chôdzu 1 km rýchlosťou 4,8 km/h potrebujete približne 12 minút. Ak to zvládnete ľahko niekoľkokrát, potom môžete nastaviť vysokú rýchlosť a sklon a pokračovať 30 minút, môžete si dobre zacvičiť.

MNOŽSTVO CVIČENIA

SKRÁTENÉ CVIČENIE----Najlepším spôsobom, ako ušetriť čas, je cvičiť 15-20 minút. Zahrejte sa 2 minúty rýchlosťou 4,8 km/h a nastavte rýchlosť na 5,3 km/h a 5,8 km/h, pokračujte v cvičení týmito dvoma rýchlosťami. Potom pridávajte 0,3 km/h na každé 2 minúty zvyšovania rýchlosti, kým nebudete cítiť zrýchlené dýchanie, ale nemôže byť sťažené. Udržujte túto rýchlosť cvičenia, ak sa cítite neprijemne, znížte rýchlosť o 0,3 km/h. Nakoniec nechajte 4 minúty na zníženie rýchlosti. Ak vám prišlo náročné posilniť cvičenie zvýšením rýchlosti, môžete zvoliť spôsob pomalého zvyšovania sklonu, aj to môže posilniť cvičenie.

SPOTREBA TEPLA----Tento spôsob môže skutočne spotrebovať teplo.

Zahrejte sa 5 minút rýchlosťou 4 - 4,8 km/h, potom pridávajte 0,3 km/h za 2 minúty zvyšovania rýchlosti, môžete cvičiť 45 minút rýchlosťou, ktorá je pre vás pohodlná a nenáročná. Môžete cvičiť 1 hodinu touto rýchlosťou a pridať rýchlosť 0,3 km/h a vrátiť rýchlosť späť, keď prejdete na ďalší program, takže v tomto období sa teplo spotrebúva dostatočne. Nakoniec si nechajte 4 minúty na zníženie rýchlosti.

FREKVENCIA CVIČENIA

Cieľová hodnota je 3 - 5-krát týždenne, zakaždým cvičte 15 - 60 minút. Je lepšie urobiť si časový plán. Stupeň namáhavosti cvičenia môžete dosiahnuť úpravou rýchlosti a sklonu. Odporúčame, aby ste pri začatí cvičenia nenastavovali sklon.

Bezpečnostné pokyny

Pred cvičením sa poradte s odborným personálom. Ten vám pomôže odporučiť rýchlosť/intenzitu a čas cvičenia podľa vášho veku a zdravotného stavu. Ak pri behu pocítite napätie alebo bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závraty alebo iné nevoľnosti, okamžite prestaňte! A skôr, ako budete chcieť nepretržite cvičiť, poradte sa s odborníkom. Ak často používate bežecký pás, môžete zvoliť normálnu rýchlosť chôdze alebo rýchlosť behu.

Môžete postupovať podľa nasledujúcich údajov:

Rýchlosť 1-3,0 km ľudia so slabou konštitúciou.

Rýchlosť 3,0-4,5 km sedavé alebo málo pohyblivé osoby.

Rýchlosť 4,5-6,0 km rýchlo chodiaci ľudia.

Rýchlosť 6,0-7,5 km rýchla chôdza.

Rýchlosť 7,5-9,0 km bežci.

Rýchlosť 9,0-12,0 km stredne rýchli bežci.

Viac ako 12,0 km vynikajúci bežci.

POZOR

Je vhodné, aby si chodec zvolil rýchlosť nižšiu alebo rovnú 6,0 km/h.

Pre bežca je vhodné zvoliť rýchlosť vyššiu alebo rovnú 8,0 km/h.

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.



Vnútorňá 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 slabínám. 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 vystríte 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 naťahovacie cvičenie naťahuje ako chrbát tak aj nohy. Zostaňte v tejto pozícii ak je to možné po dobu 30 - 40 sekúnd.

NASTAVENIE REMEŇA MOTORA

Ak máte pocit, že bežecký pás má pri behu občasnú pauzu, bežecký pás alebo remeň motora nefunguje správne, musíte ho nastaviť.

METÓDY KONTROLY

Krok 1: Otvorte kryt motora, potom nechajte bežecký pás pracovať pri najnižšej rýchlosti.

Krok 2: Postavte sa na bežeckú plochu a pohybujte sa, zaveste sa na penové rukoväte a snažte sa čo najviac tlačiť na bežeckú plochu nohami.

Krok 3: Ak sa bežecký pás pri stlačení nezastaví, bežecký pás a remeň motora nie sú voľné alebo nie sú napnuté. Sú akurát;

Ak sa bežecký pás pri stlačení zastaví, ale predný valec sa nezastaví, musíte bežecký pás nastaviť (pozri "nastavenie pásu"); Ak sa bežecký pás a predný valec pri stlačení zastavia, motorový remeň je voľný, musíte ho nastaviť.

METÓDY ÚPRAVY

Krok 1: Zatvorte napájanie a otvorte kryt motora.

Krok 2: Odskrutkujte štyri skrutky motora a nastavte závitovú lištu pomocou imbusového kľúča 6#. Ak môžete rukou reverzovať remeň motora o 120° alebo viac, potom je remeň motora príliš voľný. Mal by byť nastavený pevne. Ak môžete remeň motora otočiť približne o 60°, potom je remeň motora tak akurát. Nie je potrebné ho nastavovať.

Krok 3: Zaistite skrutku základného rámu motora a zostavte kryt motora.

ÚDRŽBA

POZOR

Pred čistením alebo údržbou stroja sa uistite, že je vytiahnutá zástrčka bežeckého pásu.

ČISTENIE

Bežné čistenie alebo zariadenie výrazne predĺži životnosť bežeckého pásu.

Udržujte bežecský pás čistý pravidelným utieraním prachu. Nezabudnite vyčistiť odkrytú časť dosky na oboch stranách bežeckého pásu a tiež bočné koľajnice. To znižuje hromadenie nečistôt pod bežeckým pásom. Uistite sa, že topánky máte vždy čisté. Hornú časť pásu je možné čistiť vlhkou mydlovou handričkou. Dávajte pozor, aby sa tekutina nedostala do vnútra rámu motorového bežeckého pásu alebo zospodu pásu.

VAROVANIE

Pred odstránením krytu motora vždy odpojte bežecský pás z elektrickej zásuvky. Aspoň raz ročne odstráňte kryt motora a vysajte nečistoty pod krytom motora.

Bežecská plocha a doska pásu sú namazané.

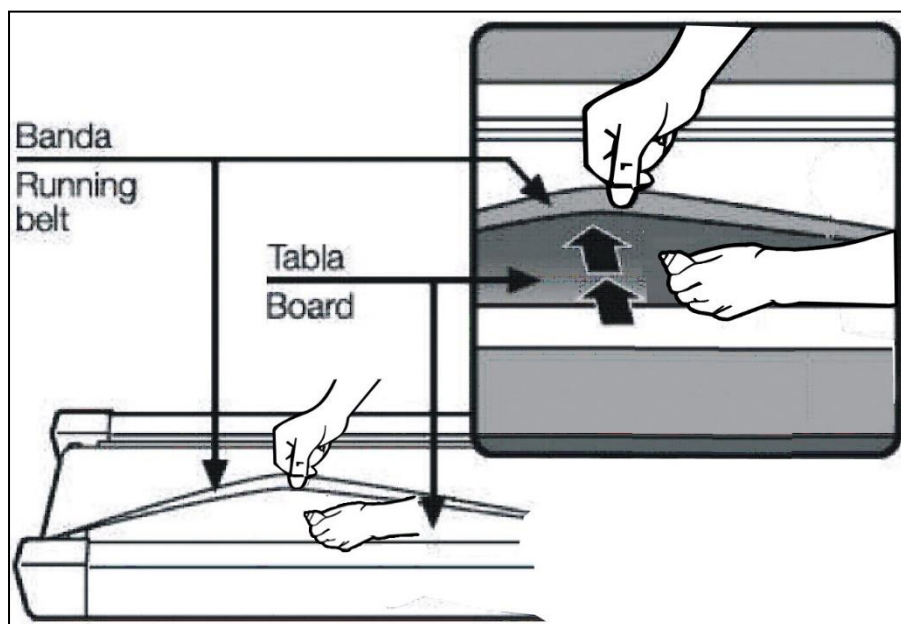
Trenie pásu/dosky môže zohrávať významnú úlohu vo funkcii a životnosti vášho bežeckého pásu, preto si vyžaduje pravidelné mazanie. Odporúčame pravidelnú kontrolu.

Odporúčame mazanie podľa nasledujúceho časového harmonogramu.

Ľahký používateľ (menej ako 3 hodiny/týždenne) ročne

Stredný používateľ (3-5 hodín/ týždenne) každých šesť mesiacov

Ťažký používateľ (viac ako 5 hodín/ týždenne) každé tri mesiace



NASTAVENIE PÁSU

Bežecský pás umiestnite na rovný povrch.

Nechajte bežecský pás bežať rýchlosťou približne 6-8 km/h, sledujte stav odchýlky bežecského pásu.

Ak sa pás posunul doprava, odpojte bezpečnostnú poistku a vypínač a otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom vložte vypínač a bezpečnostnú poistku, nechajte bežecský pás bežať, pozorujte stav odchýlky bežecského pásu.

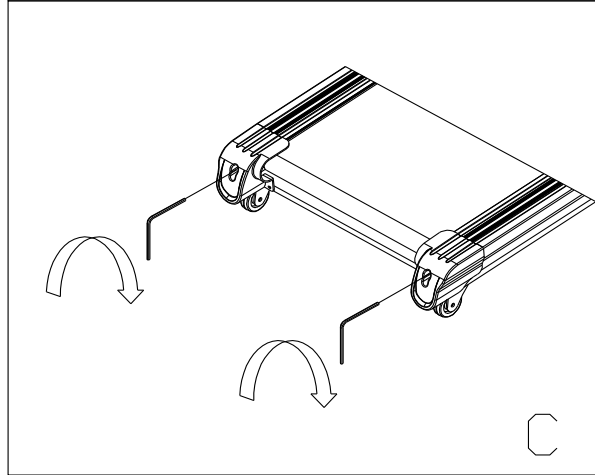
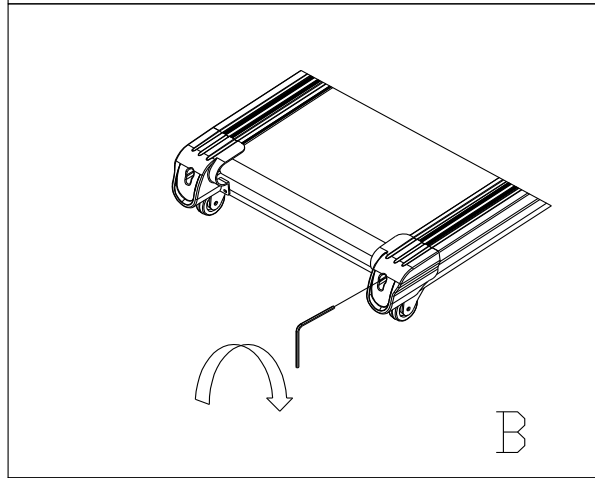
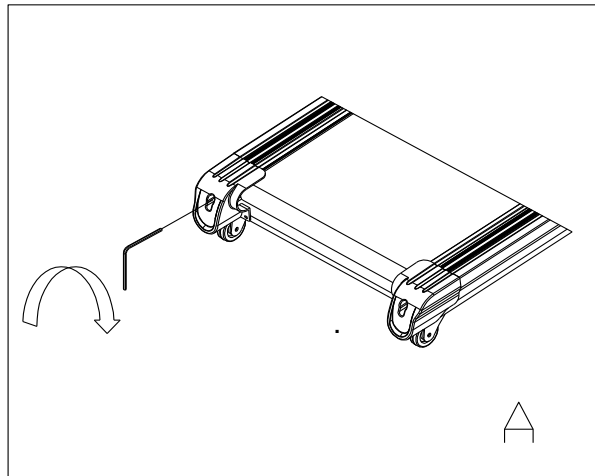
Vyššie uvedené kroky opakujte, kým sa bežecský pás neumiestni do stredu. **POZRI**

OBRÁZOK A.

Keď sa bežecský pás vychýli doľava, odpojte bezpečnostný kľúč, vypnite napájanie, potom ľavou nastavovacou skrutkou otáčajte v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a zapnite bezpečnostný kľúč a napájanie, aby sa bežecský pás rozbehol, pričom skontrolujte odchýlku na bežecskom páse. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa pás nevycentruje. **POZRI**

OBRÁZOK B.

Bežecský pás sa po vyššie uvedených krokoch alebo po určitom čase používania postupne uvoľní, odpojte bezpečnostný kľúč a vypnite napájanie pomocou dvoch nastavovacích skrutiek otáčania v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a zapnite bezpečnostný kľúč a napájanie, potom sa postavte na pás, aby ste potvrdili tesnosť. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým sa pás mierne nenapne. **POZRI OBRÁZOK C.**



Zoznam dielov

Názov	Množstvo	Názov	Množstvo
Horný kryt konzoly	1	motor	1
Spodný kryt konzoly	1	Tlačidlo pcb	1
Skrutka M4.2X16	43	Predný kryt	1
Rám konzoly	1	Skrutka m10x35	4
Držiak displeja	1	Skrutka m10x30	2
Horný stredný panel	1	Matica m8	6
Dolný stredný panel	1	Nastaviteľná nožička	4
Bezpečnostný kľúč	1	Prepínač	1
Rukoväť	2	Konkávne puzdro	1
Kryt motora	1	Pohyblivé koliesko	2
Rám plošiny	1	Skrutka m8x60	2
Bežecká plocha	1	Hydraulika	1
Bežecký pás	1	Skrutka m8x30	1
Horná bočná lišta	2	Skrutka m8x60	1
Displej	1	Základný rám	1
Nosná tyč (L/R)	2	Plochá podložka 8.5	6
upevnenie bočnej lišty	16	Nalep.tlačidlo	1
skrutka M6x5	8	Imbus.kľúč s5	1
M8x30 skrutky	8	Šikmý rám	1
Silikónový olej	1	Skrutky m4.2x16	4
Bočná koľajnica	2	Skrutka m10x45	4
Napájací kábel	1	Zadné koleso	2
Valec	1	Bočný kryt	2
Predný valec	1	Skrutka m8x45	2
Skrutka M6x50	1	Skrutka m3x7	16
Plochá podložka	3	Skrutka m10x20	6
Skrutka M6x70	2	Imbus.kľúč s6	1

Koncový uzáver	2	Krycia nálepka	1
Skrutka M4.2X13	8	Horný kábel	1
Remeň motora	1	Stredný kábel	1
Riadiaca doska	1	Spodný kábel	1
Skrutka m4x15	2	Skrutka m10x60	4
Motor	1	Pripájací kábel	9
Skrutka m10x45	1	Snímač pulzu	2
Plochá podložka M10	19	Reproduktor	2
Matica M10	9	Imbus.kľúč (14-17)	1

Rozložený náčrt

