

## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Fassi**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **Fassi** tím

## **Záruka**

Kvalitné výrobky **Fassi** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

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 na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## **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](mailto:servis@duvlan.com)

web: [www.duvlan.com](http://www.duvlan.com)

## **Pokyny**

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

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

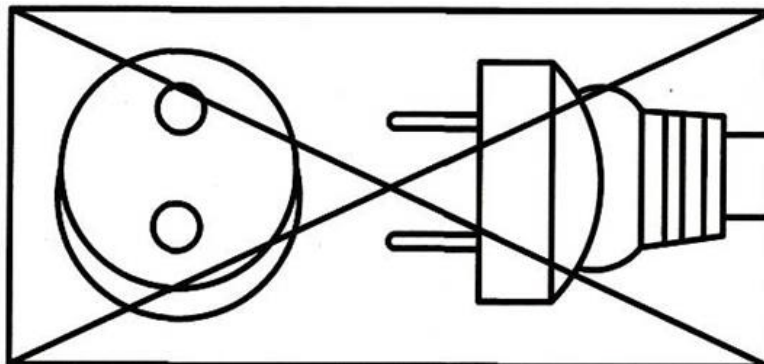
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **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 EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobcu 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 Fassi (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: kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): cm.

## Začiatok montáže

- Skontrolujte, či máte všetky skrutky, matice a náradie.
- Pozorne postupujte podľa montážneho návodu.
- Pri zostavovaní rukoväti musíte dbať na to, aby ste nepritlačili žiadny kábel.
- Aby ste si uľahčili montáž, neuťahujte úplne všetky súčiastky, ale utiahnite ich až po dokončení montáže.
- Po dokončení montáže uschovajte nástroje tak, aby mohli byť použité aj v budúcnosti.
- Všetky elektrické súčasti, ako napríklad motor, napájací kábel a napájanie, vždy držte mimo dosahu vody.
- Pred pripojením skontrolujte štítok napätia v blízkosti vypínača.

**POZOR:** Nezapájajte napájací kábel pred dokončením montáže.



*Poznámka:* Ak je dodaný napájací kábel poškodený, tak musí byť vymenený dodávateľom, servisným agentom alebo inou kvalifikovanou osobou, aby ste predišli nebezpečenstvu.

## Pred cvičením

- Pred začatím každého cvičebného programu by ste sa mali najskôr poradiť so svojim lekárom, aby ste zistili, či máte nejaké zdravotné alebo fyzické ťažkosti, ktoré by mohli ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť alebo spôsobiť poškodenie. Odporúčanie lekára je nevyhnutné, najmä ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú váš srdcový rytmus, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu. Neodporúčame vám, aby ste stroj používali, pokiaľ ste sa neporadili s lekárom.
- Uvedomujte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť vaše zdravie. Ak pocítujete závraty, nevoľnosť, bolesti na hrudníku, bolesti chrbta alebo iné zdravotné príznaky, okamžite zastavte tréning a pred pokračovaním sa poraďte s lekárom.
- Vykonaajte zahrievacie cvičenia.
- Nikdy nekladajte žiadne predmety do žiadnych otvorov na bežecskom páse.
- Počas cvičenia noste vhodné oblečenie. Nenoste odev, ktorý by sa mohol zachytiť v stroji. Pri používaní stroja je tiež potrebná bežecká alebo aeróbna obuv.
- Nikdy nezapínajte bežecký pás, keď niekto stojí na jazdnej ploche.
- Pred použitím stroja skontrolujte pevné dotiahnutie matíc a skrutiek.

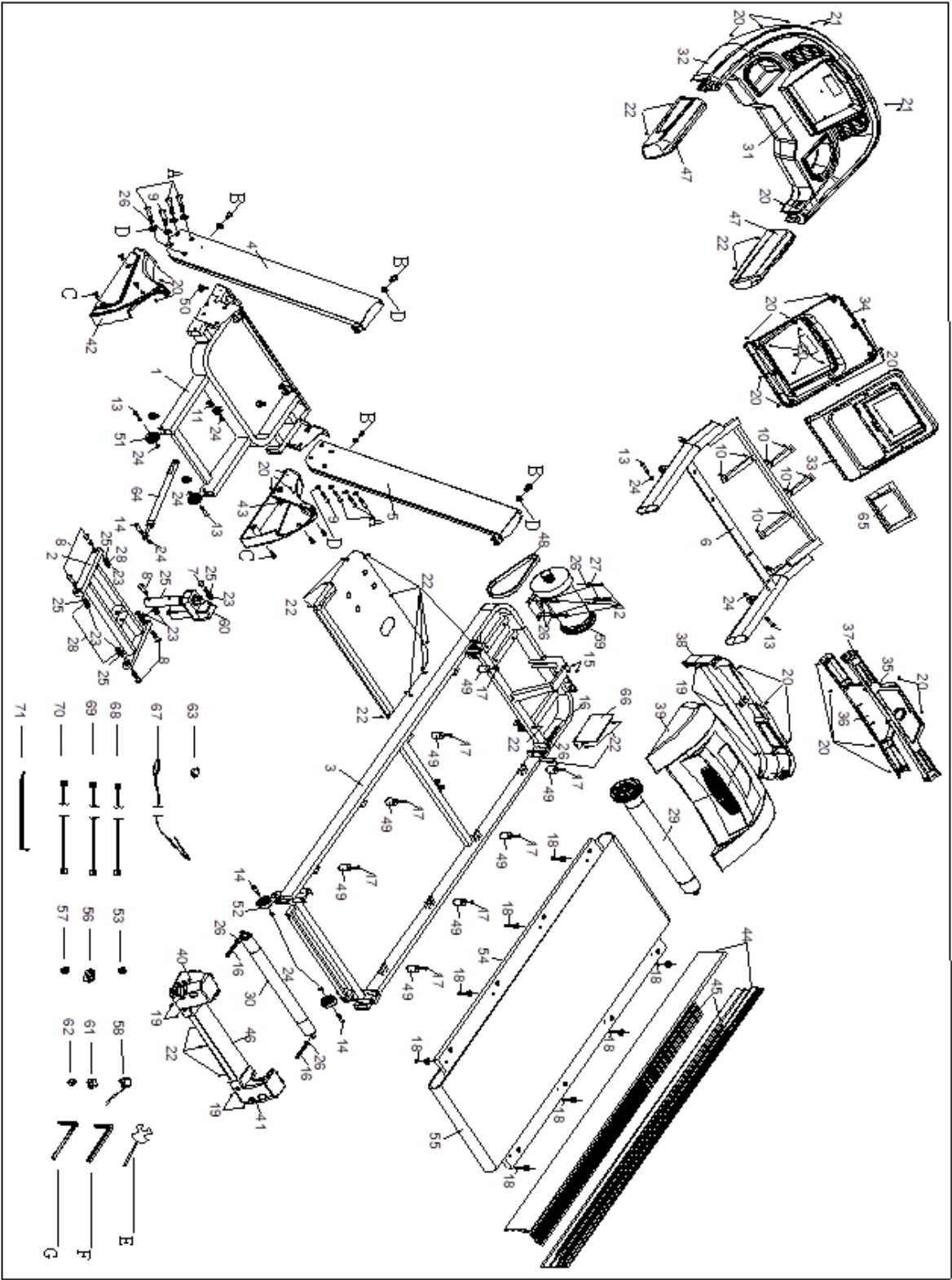
## Počas cvičenia

- Pri nastupovaní alebo zostupovaní z bežeckého pásu postupujte opatrne. Ak je to možné, použite zábradlie. Nestúpajte na bežecký pás, keď je ide vysokou rýchlosťou.
- Všetko voľné oblečenie a uteráky držte ďalej od jazdnej plochy.
- Aby ste sa dostali na bežeckú plochu, pred spustením sa postavte na pravú a ľavú koľajnicu na každej strane pásu.
- Bežecký pás je schopný ísť vysokou rýchlosťou. Aby ste sa vyhli náhlym zmenám rýchlosti, upravujte rýchlosť v malých krokoch.
- Ruky držte ďalej od všetkých pohyblivých častí.
- Pred začatím tréningu vždy vložte bezpečnostný kľúč a štípec si pripevnite k oblečeniu v oblasti vášho pásu. Ak narazíte na problém a potrebujete rýchlo zastaviť motor, jednoducho vytiahnite bezpečnostný kľúč z počítača.
- Nikdy nenechávajte bežecký pás bez dozoru, keď je v prevádzke.
- Nikdy sa nepokúšajte otáčať, keď je bežecký pás spustený. Hlavu a telo majte vždy otočené dopredu.
- Počas tréningu sa nepreťažujte. Ak pocítite bolesť alebo nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojim lekárom.
- Vždy používajte zariadenie, ako je uvedené. Ak počas montáže alebo kontroly zariadenia nájdete nejaké chybné komponenty alebo ak počas používania zariadenia začujete neobvyklé zvuky, okamžite zastavte. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém neodstráni.

## Po cvičení

- Postupne znižujte rýchlosť a potom stlačte na počítači tlačidlo STOP.
- Ak chcete zostúpiť z jazdnej plochy, po zastavení pásu sa postavte na pravú a ľavú koľajnicu na každej strane pásu.
- Ak bežecký pás nepoužívate, vytiahnite bezpečnostný kľúč a uložte ho na bezpečné miesto. Bezpečnostný kľúč uchovávajte mimo dosahu detí.
- Na konci tréningu vykonajte uvoľňovacie cvičenia.
- Keď skončíte s cvičením, postupujte podľa pokynov v sekcii skladanie bežeckého pásu.
- Pravidelne kontrolujte a doťahujte všetky časti bežeckého pásu.
- Pred vykonaním postupov údržby a nastavenia popísaných v tomto návode vždy odpojte napájací kábel. Neodstraňujte kryt motora, pokiaľ vám to neurčí autorizovaný servisný zástupca. Opravy, ktoré nie sú uvedené v tejto príručke, by mal vykonávať iba autorizovaný servisný zástupca.
- Ak chcete zariadenie odpojiť, dajte hlavný vypínač do polohy OFF (VYPNUTÉ) pred vytiahnutím zástrčky zo zásuvky.
- Všetky elektrické súčasti, ako napríklad motor, napájací kábel a vypínač uchovávajte mimo dosahu vody alebo iných tekutín, aby nedošlo k úrazu elektrickým prúdom. Nič nepokladajte na zábradlie, konzolu počítača alebo pás. Na žiadnu časť jednotky nikdy nekladajte žiadne tekutiny.
- Neupravujte ani sa nepokúšajte o nijaký iný servis na bežeckom páse, ktorý nie je v sekcii montáž a údržba v tomto návode.

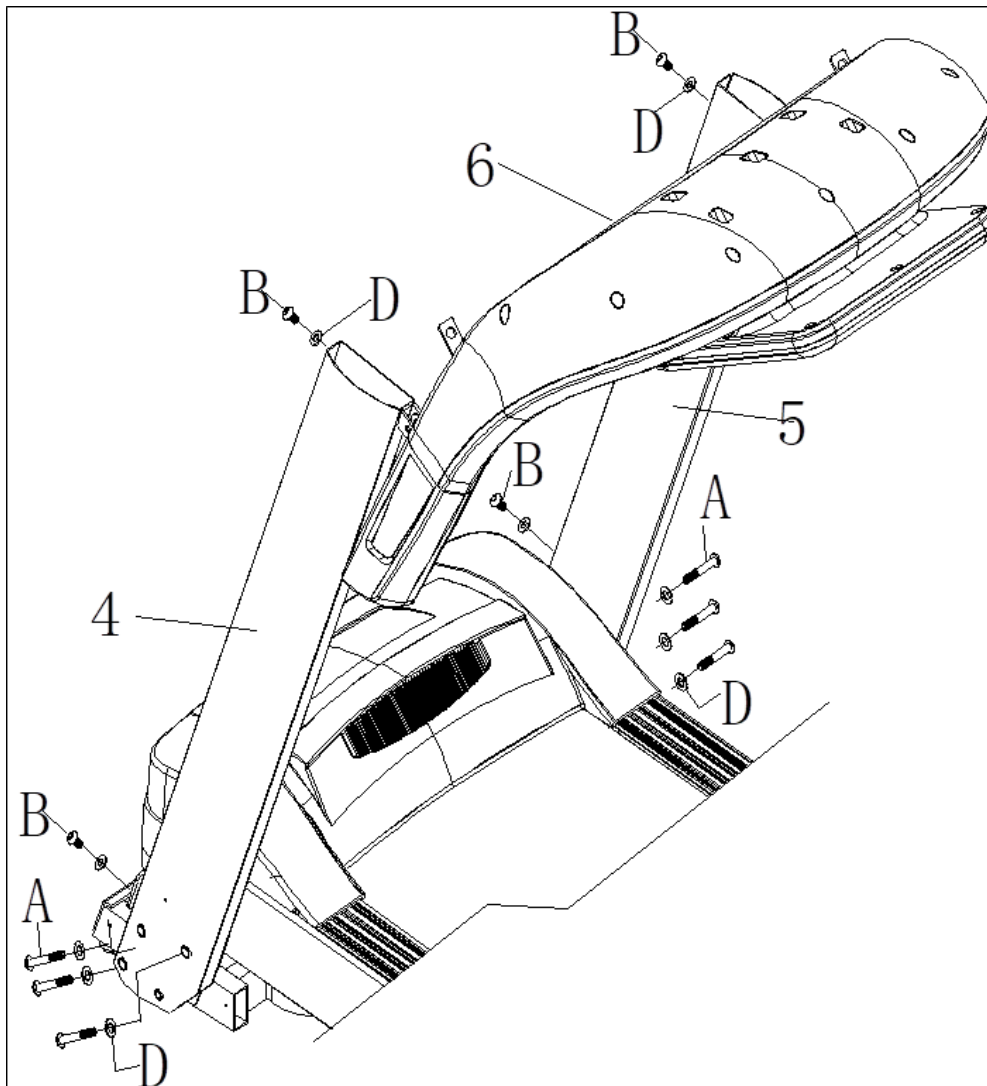
Rozložený náčrt



## Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Základňa	1	40	Ľavý zadný koncový kryt	1
2	Rám sklonu	1	41	Pravý zadný koncový kryt	1
3	Hlavný rám	1	42	Kryt základne (Ľavý a pravý)	2
4	Ľavá tyč	1	43	Krycia doska základne	2
5	Pravá tyč	1	44	Kryt bočnej koľajnice	2
6	Stojan rukoväti	1	45	Bočná koľajnica	2
7	Skrutka M10x55	1	46	Uzáver podpornej dosky	1
8	Skrutka M10x45	5	47	Pena rukoväti	2
9	Skrutka M8x55	2	48	Pás motora 210J-6	1
10	Skrutka Ø4x20	8	49	Vložka Ø25x33xM8	8
11	Skrutka M8x25	1	50	Noha základne	4
12	Skrutka M8x30	4	51	Pohyblivé koliesko základne	2
13	Skrutka M8x35	4	52	Pohyblivé koliesko rámu	2
14	Skrutka M8x40	3	53	Pena magnetického krúžku	1
15	Skrutka Ø4x12	2	54	Bežecká doska 1220x605xT15	1
16	Skrutka M8x65	3	55	Bežecký pás 160x2870xT1.6	1
17	Skrutka M8x20	8	56	U jamka	1
18	Skrutka M5x28	8	57	Priechodka káblov Ø24xØ15x6	1
19	Skrutka Ø4x15	7	58	Napájací kábel	1
20	Skrutka Ø4x12	30	59	Motor	1
21	Skrutka Ø3x10	4	60	Motor sklonu	1
22	Skrutka Ø4x12	22	61	Vypínač	1
23	Matica M10	6	62	Magnetický krúžok Ø28x16x13	1
24	Matica M8	11	63	Istič	1
25	Podložka Ø11xØ22x2.0	6	64	Vzduchový valec	1
26	Podložka Ø9xØ16xT1.6	12	65	Vrchný regulátor	1
27	Pružná podložka M8	4	66	Regulátor	1
28	Pružná podložka M10	4	67	Bezpečnostný kľúč	1
29	Predný valec	1	68	Vrchný kábel	1
30	Zadný valec	1	69	Stredný kábel	1
31	Horná krabica konzoly	1	70	Spodný kábel	1
32	Dolná krabica konzoly	1	71	Audio kábel	1
33	Vrchný PCB kryt konzoly	1	A	Skrutka M8x55	6
34	Spodný PCB kryt konzoly	1	B	Skrutka M8x15	4
35	Vrchný kryt prednej rukoväte	1	C	Skrutka Ø4x15	6
36	Spodný kryt prednej rukoväte	1	D	Podložka Ø9xØ16xT1.6	10
37	Kryt rukoväti	2	E	Kľúč S13, 15	1
38	Predný kryt motora	1	F	Kľúč S5	1
39	Kryt motora	1	G	Kľúč S6	1

## Rozložený náčrt

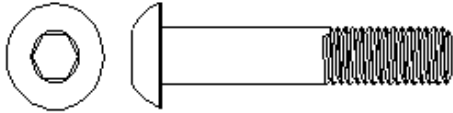
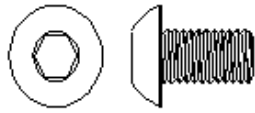


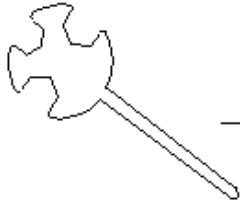




### POZOR:

- Pred montážou si prečítajte tento návod.
- Najskôr skontrolujte náhradné diely.
- Skontrolujte súčiastky.
- Uistite sa, že máte správne nástroje.
- Pripravte si priestor na zostavenie.
- Postupujte podľa pokynov.
- Nikdy netlačte na spoje silou.
- Pravidelne uťahujte spoje.
- Tento návod majte pri sebe.

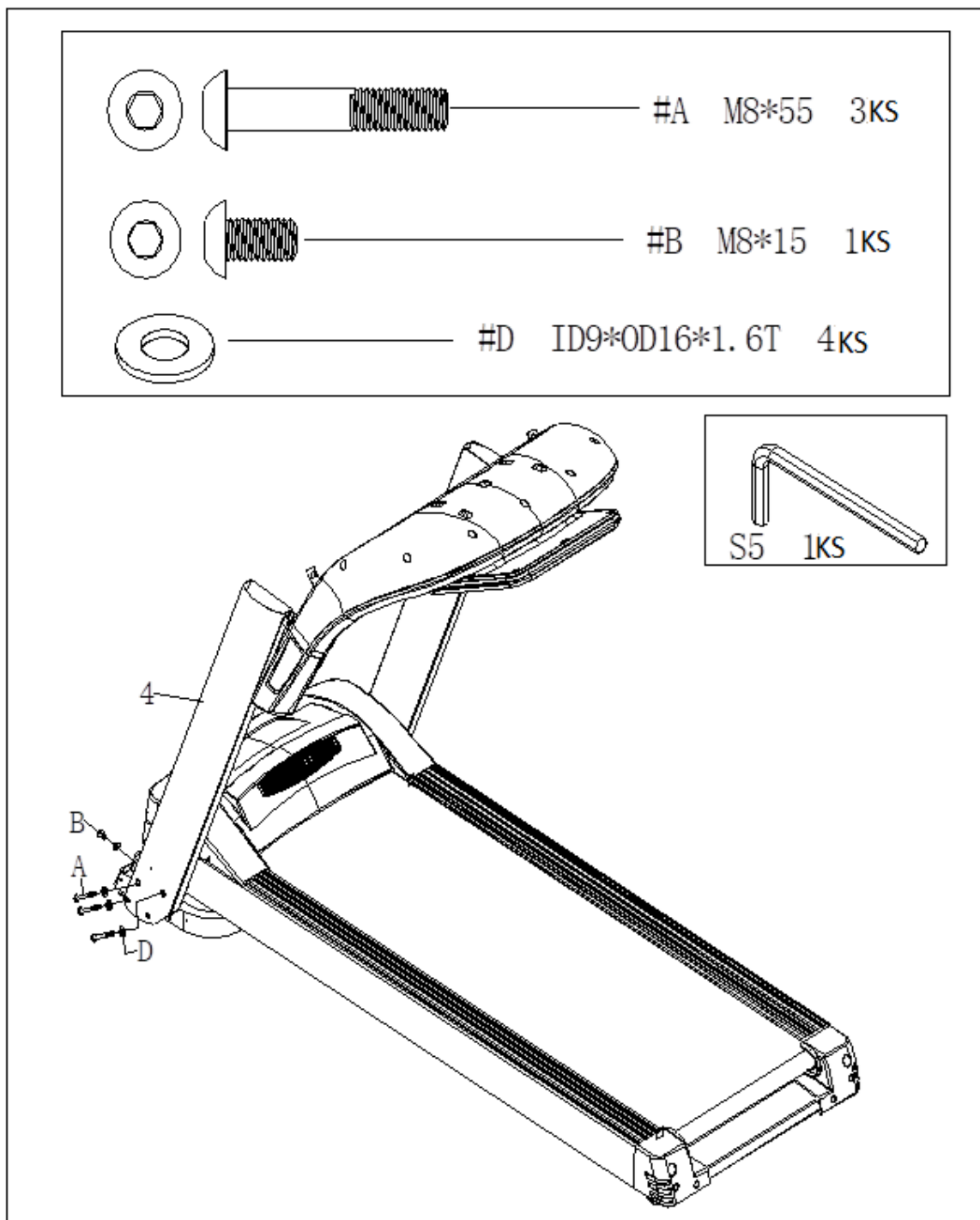


## Zoznam montážnych súčiastok

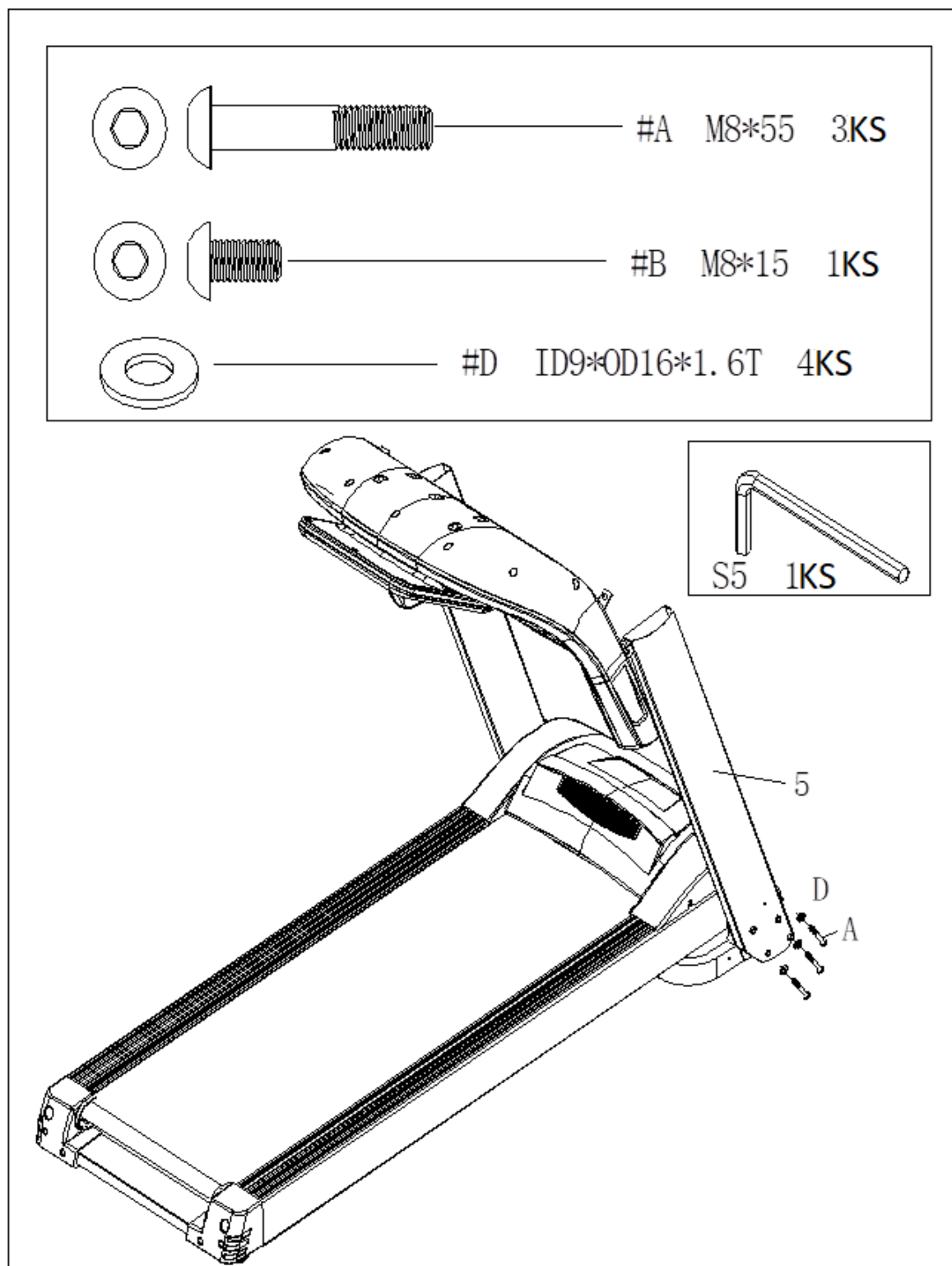
	#A	M8*55	6KS
	#B	M8*15	4KS
	#C	ST4*15	6KS
	#D	ID9*OD16*1.6T	10KS
	#E	S13.15	1KS
	#F	S5	1KS
	#G	S6	1KS

## Montážny návod

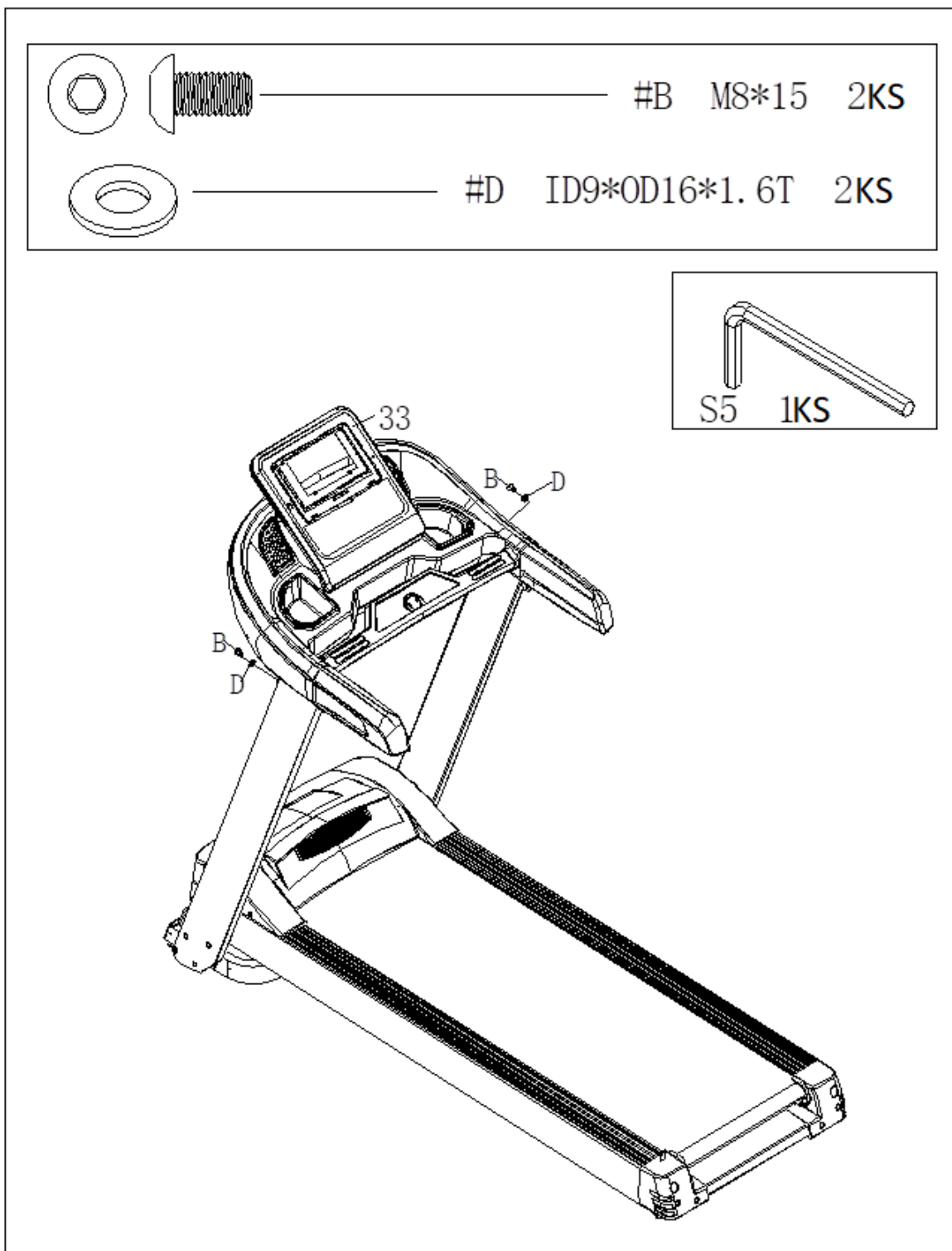
### Krok 1



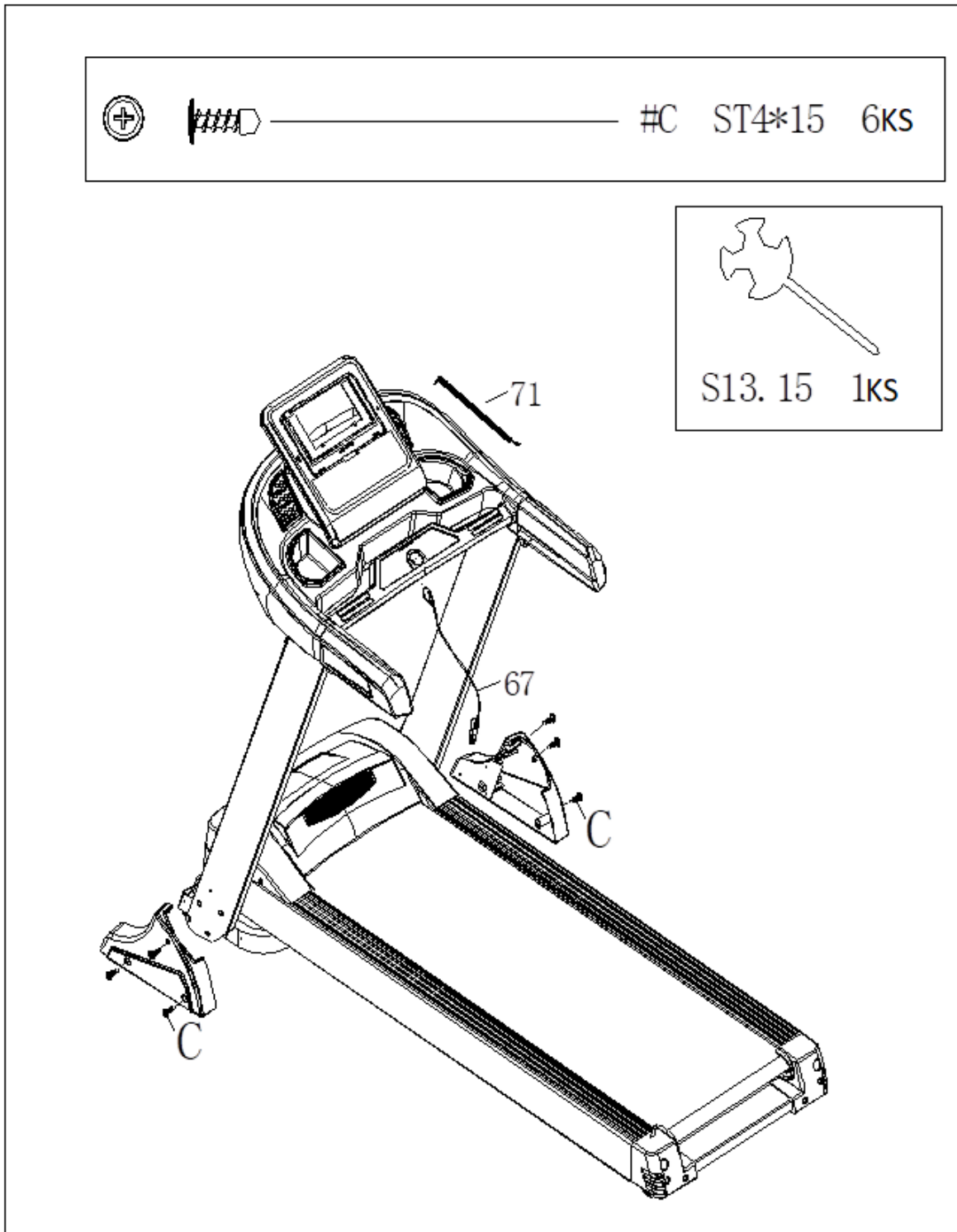
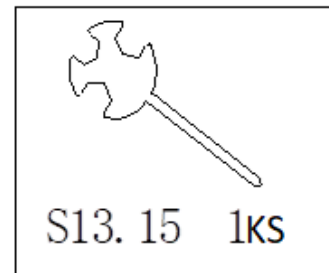
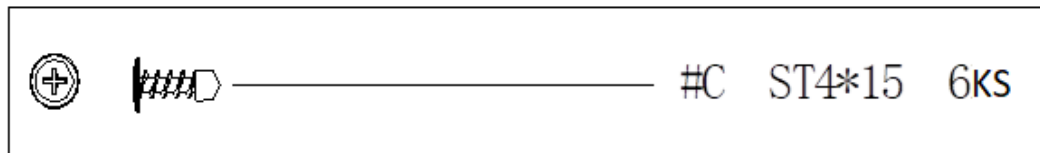
## Krok 2



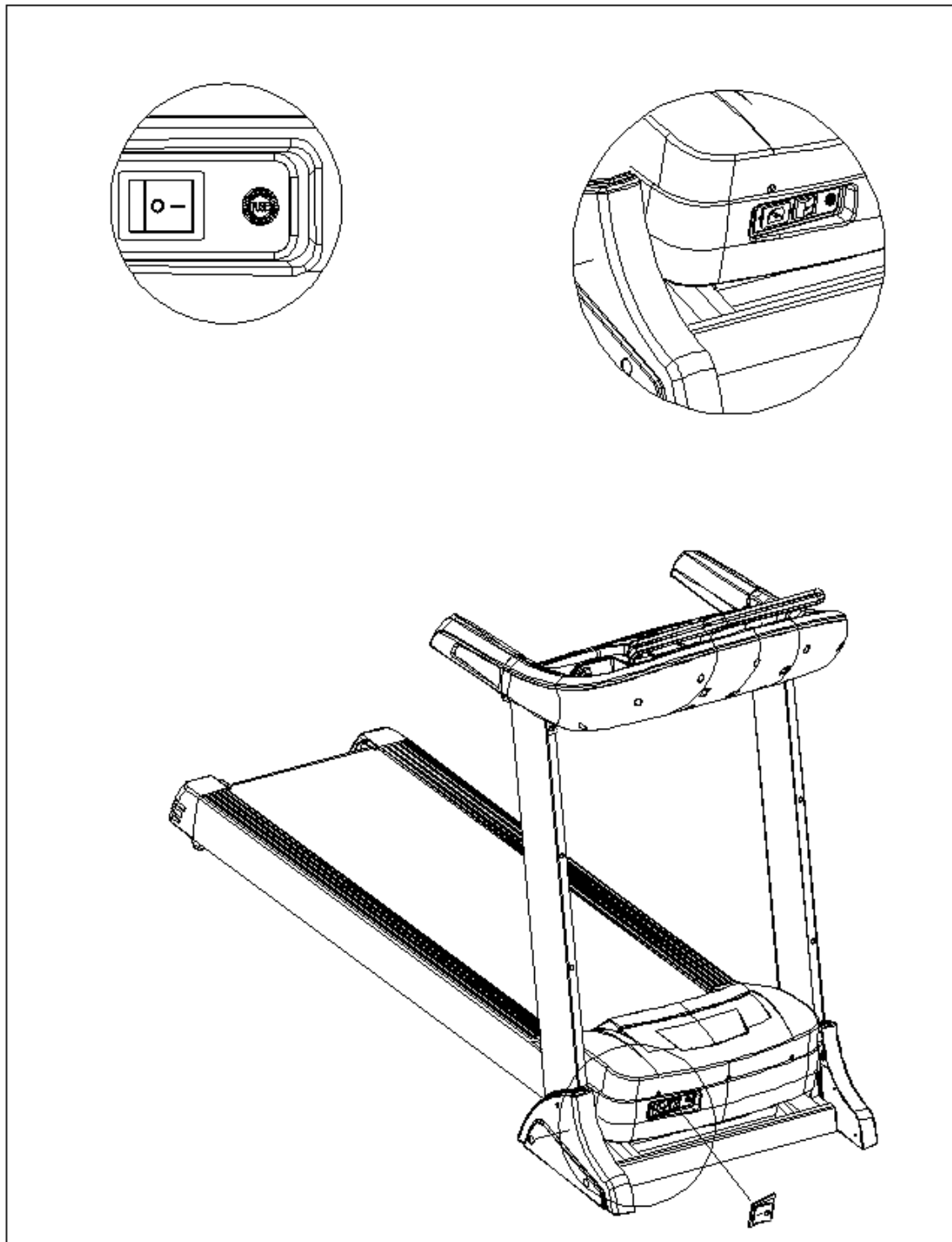
### Krok 3



Krok 4

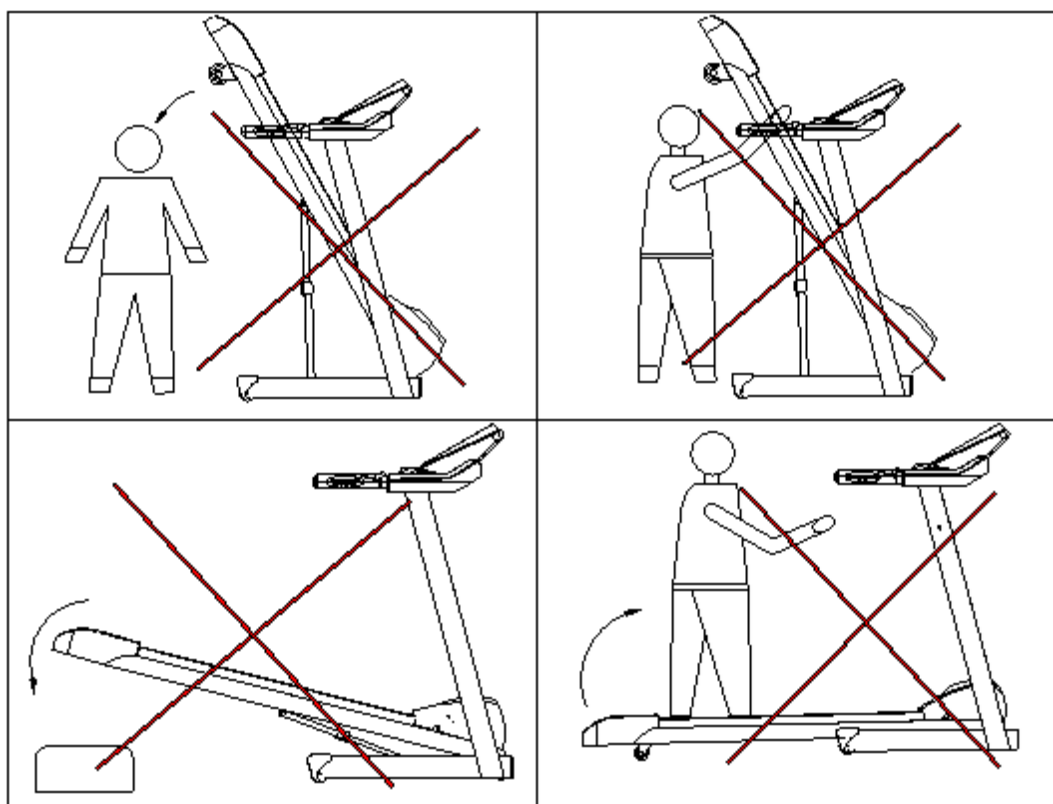


## Krok 5

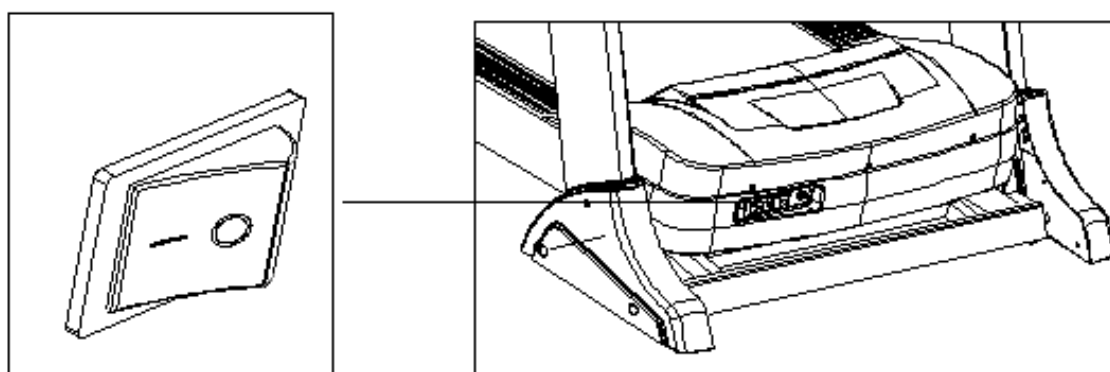


## Skladanie a rozkladanie bežeckého pásu

**POZOR:** Pred skladaním alebo rozkladaním nestojte na bežecskom páse.

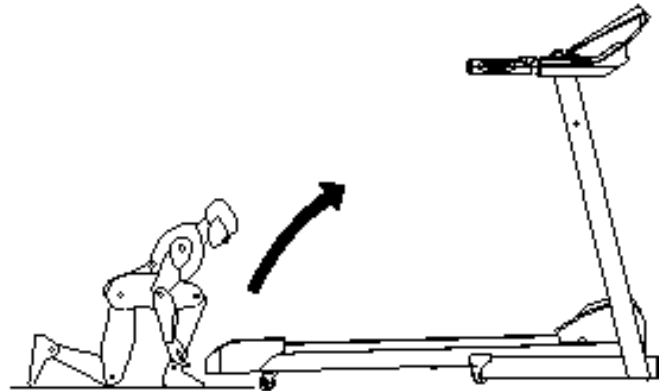


**POZOR:** Uistite sa, že je bežecský pás odpojený od elektriny. Bežecský pás môžete vypnúť hlavným vypínačom.



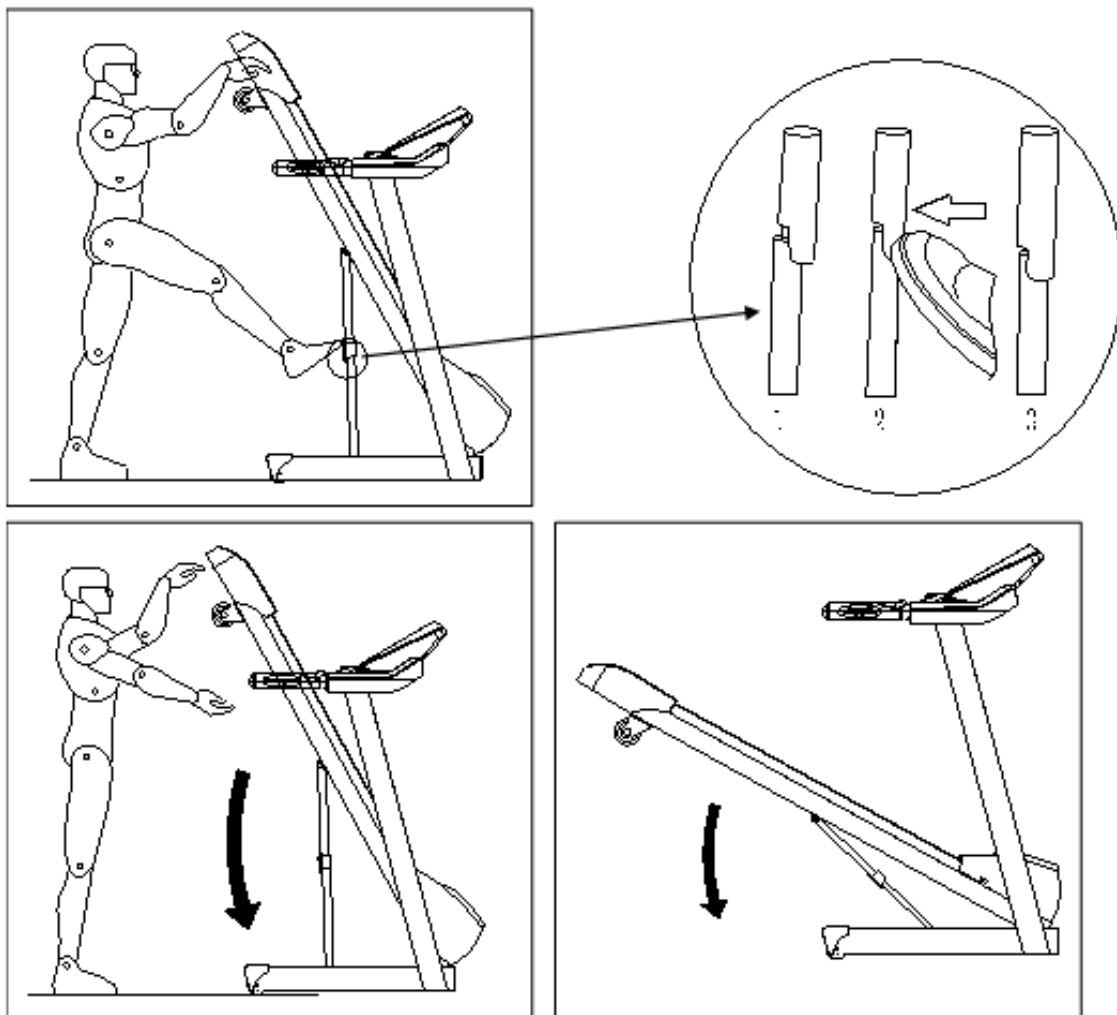
### Skladanie bežeckého pásu

Aby ste mohli zložiť bežecký pás, musíte najskôr uviesť bežecký pás na najnižšiu úroveň sklonu. Pevne uchopte zadný kryt (na hlavnom ráme), zdvihnite zadnú stranu hlavného rámu tak, aby sa bežecký pás sklopil nahor. Potom, keď začujete zvuk „kliknutia“, stroj je zložený.



### Rozkladanie bežeckého pásu

Nohu položte na tlmič (ako ukazuje šípka v strede dole). Obidve ruky sa držte na horných koncových krytoch (ako ukazuje šípka vľavo hore) a stroj pomaly ťahajte k zemi.





## Údržba

Aby bol váš stroj čistý, používajte teplú navlhčenú handričku s jemným saponátom. Nečistite medzi pásom a bežecou doskou. Pre plynulý pohyb pásu je potrebné silikónové mazivo.

Pred použitím skontrolujte opotrebenie dielov.

Ak máte pochybnosti, nepoužívajte bežecý pás a kontaktujte našu linku pomoci.

Venujte zvláštnu pozornosť upevňovacej skrutkám a uistite sa, že sú pevne utiahnuté.

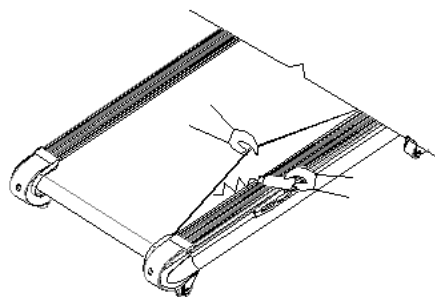
### Ak je pás lepkavý (nebeží hladko)

Po určitom čase (v závislosti od toho, ako často stroj používate) môžete cítiť, že je pás lepkavý. Odporúčame naniest' ľahkú vrstvu silikónového maziva medzi pás a dosku, ako je uvedené nižšie

### Mazanie

Pre zníženie trenia (prilepenia) bežecého pásu a na minimalizáciu opotrebenia je možné priamo na bežecú dosku a pod bežecý pás naniest' silikónové mazivo alebo WD-40.

*Poznámka:* Mazivo sa môže nanášať vždy, keď dôjde k prilepeniu. Pre aplikáciu jednoducho nadvihnite jednu stranu bežecého pásu a nastriekajte mazivo na dosku a spodnú časť bežecého pásu, vid' obrázok.

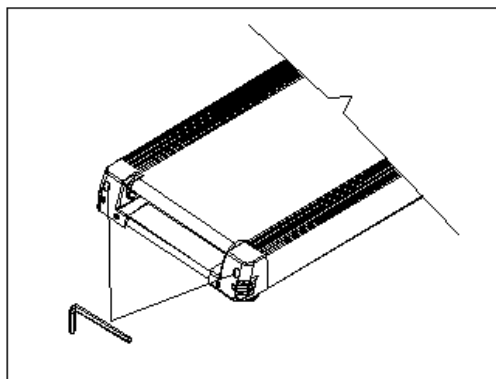


### Nastavenie pásu

*Poznámka:* Väčšina ľudí má jednu nohu silnejšiu ako druhú, preto môže mať pás tendenciu vysunúť sa na jednu stranu z dôvodu zvýšeného tlaku vyvíjaného silnejšou nohou. Ak k tomu dôjde, buď demontujte bežecý pás a nechajte pás sa posunúť späť do stredu, alebo vyvíjajte tlak na bok pásu druhou nohou a posuňte ho tak späť do stredu.

Ak sa pás posunul do pravej strany, otočte pravú skrutku napnutia v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky, a znova pás skontrolujte. Ak pás pokračuje v chode doprava, jednoducho nastavte ľavú skrutku napnutia otočením o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek a znova skontrolujte.

Ak sa pás posunul do ľavej strany, otočte ľavú skrutku napnutia o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Ak pás pokračuje v chode doľava, jednoducho nastavte pravú skrutku napnutia otočením o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek.

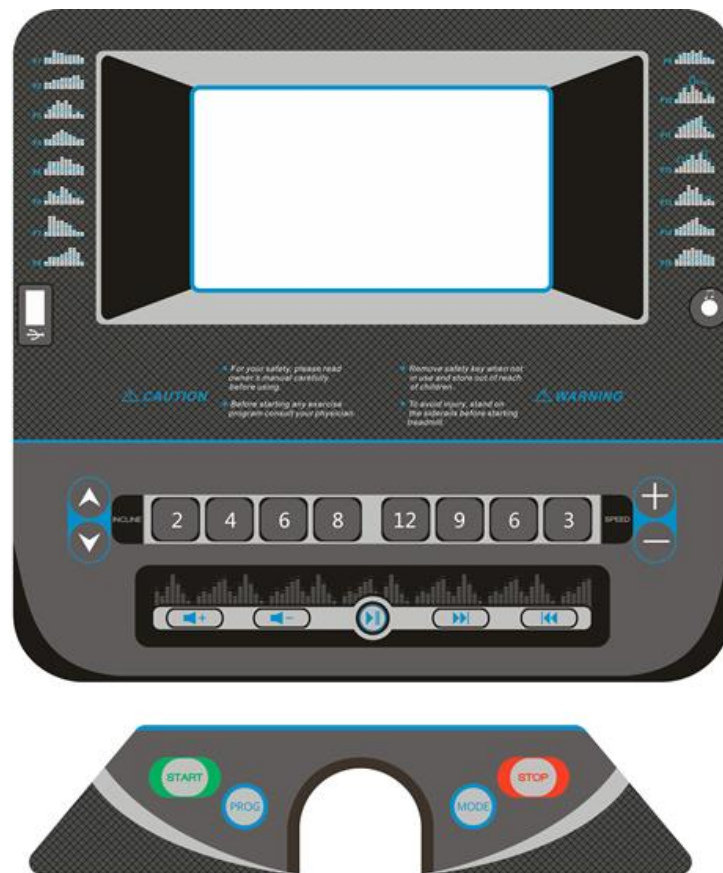


Ak je pás príliš voľný, otočte obe skrutky napnutia o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek.

Ak je pás príliš tesný, otočte obe skrutky napnutia o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek.

## Prevádzkové pokyny

### Popis displeja



- SPEED – rýchlosť (okno 1): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
- INCLINE / DIS / CAL – sklon / vzdialenosť / kalórie (okno 2): Keď bliká INCLINE, okno zobrazuje sklon. Keď bliká DIS, okno zobrazuje vzdialenosť v kilometroch. Keď bliká CAL, okno zobrazuje spálené kalórie. Keď vstúpite do výberu programov, zobrazuje číslo programu.
- TIME / PULSE – čas / tep (okno 3): Keď bliká TIME, okno zobrazuje trvanie tréningu v minútach. Keď bliká PULSE, okno zobrazuje srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu, musíte mať ale položené obe dlane na senzorech srdcovej frekvencie z nehrdzavejúcej ocele. Keď je hodnota zobrazená, spustí sa 3-sekundové odpočítavanie.
- Mriežkové okno: Zobrazuje program v grafickej podobe.
- Ikona zvuku: Zobrazuje intenzitu hlasitosti.
- MANUAL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PROGRAM: Zobrazuje manuálny režim / režim odpočítavania času / režim odpočítavania vzdialenosti / režim odpočítavania kalórií.

## Funkcie tlačidiel

- **PROG:** Vyberá programy. Poradie výberu je: manuálny režim – P1-P80 – U1-U5 – FAT.
- **MODE:** Vyberá časový režim. Poradie výberu je: manuálny režim – odpočítavanie času - odpočítavanie vzdialenosti - odpočítavanie kalórií. Vyberá parametre pri meraní telesného tuku.
- **START / STOP:** Po stlačení tlačidla sa po 3-sekundovom odpočítaní spustí bežecký pás. Opätovným stlačením prejdete do pripraveného režimu.
- **SPEED:** Pridáva a uberá rýchlosť pri nastavovaní. Upravuje rýchlosť počas cvičenia. Môžete použiť tlačidlo STOP a nastaviť parameter.
- **Tlačidlá rýchlosti 3, 6, 9, 12:** Okamžite nastavujú rýchlosť.
- **INCLINE:** Pridáva a uberá sklon pri nastavovaní. Upravuje úroveň sklonu počas cvičenia. Môžete použiť tlačidlo STOP a nastaviť parameter.
- **Tlačidlá sklonu 2, 4, 6, 8:** Okamžite nastavujú sklon.
- **Tlačidlo ľavej rukoväte:** Nastavuje sklon.
- **Tlačidlo pravej rukoväte:** Nastavuje rýchlosť.
- **Tlačidlá hudby:** zvýšenie / zníženie hlasitosti, ďalšia pesnička, spustenie / zastavenie

## Hlavné funkcie

Vložením bezpečnostného kľúča sa konzola zapne po 2 sekundách a prejde do manuálneho režimu.

### 1. Manuálny režim:

Pripojte napájací kábel a zapnite zariadenie, stlačte tlačidlom PROG môžete prechádzať: P1-P80 - U1-U5 – FAT. Stlačte tlačidlo START, v okne 3 sa začne odpočítavanie: 3333-2222-1111 sprevádzané zvukovými signálmi, potom sa spustí bežecký pás na minimálnej rýchlosti. Stlačením tlačidla SPEED +/- a INCLINE +/- môžete upraviť rýchlosť a sklon, taktiež ich môžete upraviť tlačidlami rýchlosti alebo sklonu na displeji alebo na rukovätiach. Tlačidlom STOP alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča sa zariadenie vráti do pohotovostného režimu.

### 2. Režim odpočítavania:

Stlačením tlačidla PROG si môžete vybrať z nasledujúcich: odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií. Zodpovedajúce okno zobrazuje predvolené hodnoty a bliká. V tomto okamihu pomocou tlačidla SPEED a upravte požadovanú hodnotu. Stlačte tlačidlo START, okno 3 spustí odpočítavanie: 3333-2222-1111. Počiatočná rýchlosť je 1 km/h, tlačidlami SPEED +/- alebo INCLINE +/- nastavíte rýchlosť a sklon. Keď odpočítavanie príde k nule, pás spomalí a zastaví. Môžete tiež stlačiť tlačidlo STOP alebo vybrať bezpečnostný kľúč, vtedy sa zariadenie vráti do pohotovostného režimu.

### 3. Vstavané programy:

Stlačte tlačidlo PROG, vyberte ktorýkoľvek zo vstavaných programov P1-80, okno času bude blikať a zobrazovať predvolenú hodnotu. V tomto okamihu tlačidlom SPEED a upravíte požadovanú hodnotu. Všetky programy pozostávajú z 10 časovo rozložených segmentov. Tlačidlom START 3-sekundové odpočítavanie, bežecký pás bude mať rýchlosť a sklon 1. segmentu. Po dokončení segmentu program automaticky prejde do nasledujúceho segmentu. Zároveň je možné upraviť hodnotu rýchlosti a sklonu tohto segmentu. Keď skončí posledný segment, program sa ukončí, bežecký pás spomalí rýchlosť a zastaví. Stlačením tlačidiel SPEED +/- alebo INCLINE +/- môžete upraviť rýchlosť a sklon, ale v ďalšom segmente sa automaticky zmenia na nastavené hodnoty. Môžete tiež stlačiť tlačidlo STOP alebo vybrať bezpečnostný kľúč, čím sa zariadenie vráti do pohotovostného režimu.

	Počiatočná hodnota	Predvolená hodnota	Rozsah nastavenia	Rozsah zobrazenia
Čas (min:sek)	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Rýchlosť (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0 – 18.0
Sklon (%)	0	N/A	N/A	0 – 18
Vzdialenosť (km)	0.00	1.0	1.0 – 99.0	0.00 – 99.9
Tep (údery/min)	P	N/A	N/A	60 – 200
Kalórie (kcal)	0	50	10 - 990	0 - 999

### Prevádzka počas behania

- Tlačidlo SPEED – znižuje rýchlosť.
- Tlačidlo SPEED + zvyšuje rýchlosť.
- Tlačidlo INCLINE – znižuje uhol sklonu.
- Tlačidlo INCLINE + zvyšuje uhol sklonu.
- Keď položíte obe dlane pevne na senzory na rukovätiach na 5 sekúnd, konzola zobrazí váš približný tep.
- Tlačidlom STOP pozastavíte tréning.

### Funkcia srdcovej frekvencie

Obe dlane položte pevne na senzory na rukovätiach na 5 sekúnd. Použitie oboch dlaní zabezpečí presnejší výsledok. Okno tepu zobrazí približnú srdcovú frekvenciu. Meranie neslúži na medicínske účely ani na účely presného merania srdcovej frekvencie.

### Funkcia bezpečnostného kľúča

Keď v akejkoľvek situácii vyberiete bezpečnostný kľúč, okná 2 a 3 zobrazia „OFF“ a zaznie zvukový signál. V tej chvíli nebude môcť stroj nič vykonávať. Keď vložíte bezpečnostný kľúč späť, všetky hodnoty a zariadenia sa obnovia a bude sa čakať na ďalší vstup.

## Tabuľka programov

Program		Číslo segmentu									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	Rýchlosť	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	Sklon	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P02	Rýchlosť	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	Sklon	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P03	Rýchlosť	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Sklon	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P04	Rýchlosť	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	Sklon	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P05	Rýchlosť	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	Sklon	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P06	Rýchlosť	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Sklon	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P07	Rýchlosť	2	8	8	7	7	6	5	3	2	2
	Sklon	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P08	Rýchlosť	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	Sklon	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P09	Rýchlosť	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Sklon	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Rýchlosť	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Sklon	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Rýchlosť	2	3	4	5	6	7	8	4	3	2
	Sklon	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	Rýchlosť	2	3	4	5	7	5	8	6	5	2
	Sklon	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	Rýchlosť	2	4	5	8	6	7	4	2	3	2
	Sklon	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	Rýchlosť	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	Sklon	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	Rýchlosť	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	Sklon	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2
P16	Rýchlosť	2	4	6	8	8	8	6	4	2	2
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P17	Rýchlosť	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P18	Rýchlosť	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P19	Rýchlosť	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P20	Rýchlosť	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4

Program		Číslo segmentu									
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Rýchlosť	3	4	4	4	4	5	5	6	3	3
	Sklon	0	1	1	4	4	4	3	3	3	0
P02	Rýchlosť	4	6	6	5	5	5	4	4	3	3
	Sklon	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2
P03	Rýchlosť	2	3	2	6	8	7	8	6	4	2
	Sklon	2	4	3	4	4	3	4	4	5	3
P04	Rýchlosť	3	3	4	5	6	7	6	5	3	3
	Sklon	2	3	3	5	5	2	2	3	3	0
P05	Rýchlosť	4	5	5	7	7	8	6	6	6	3
	Sklon	2	3	2	4	3	2	4	3	5	3
P06	Rýchlosť	2	3	3	5	7	8	4	5	6	2
	Sklon	3	4	6	5	5	3	6	5	4	3
P07	Rýchlosť	2	2	3	5	6	7	7	8	8	2
	Sklon	0	1	1	4	4	4	3	3	3	0
P08	Rýchlosť	2	6	8	8	6	5	4	4	4	2
	Sklon	2	3	4	5	5	4	4	4	1	1
P09	Rýchlosť	2	3	3	6	5	6	5	5	4	2
	Sklon	2	3	2	4	3	2	4	3	5	3
P10	Rýchlosť	3	4	2	5	6	8	5	7	5	2
	Sklon	3	5	9	10	9	12	8	6	5	1
P11	Rýchlosť	2	3	4	8	7	6	5	4	3	2
	Sklon	2	5	7	8	5	6	8	6	5	3
P12	Rýchlosť	2	5	6	8	5	7	5	4	3	2
	Sklon	2	6	10	9	5	6	8	5	7	5
P13	Rýchlosť	2	3	2	4	7	5	8	5	4	2
	Sklon	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3
P14	Rýchlosť	3	3	4	5	8	7	6	5	4	3
	Sklon	2	3	3	4	4	2	2	3	3	0
P15	Rýchlosť	4	5	5	7	7	8	7	7	5	3
	Sklon	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3
P16	Rýchlosť	2	2	4	6	8	8	8	6	4	2
	Sklon	6	6	4	4	6	6	6	5	5	5
P17	Rýchlosť	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Sklon	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	Rýchlosť	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Sklon	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	Rýchlosť	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Sklon	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	Rýchlosť	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Program		Číslo segmentu									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P21	Rýchlost'	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Sklon	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P22	Rýchlost'	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Sklon	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P23	Rýchlost'	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2
	Sklon	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P24	Rýchlost'	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Sklon	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P25	Rýchlost'	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2
	Sklon	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P26	Rýchlost'	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Sklon	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P27	Rýchlost'	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Sklon	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4
P28	Rýchlost'	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2
	Sklon	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3
P29	Rýchlost'	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2
	Sklon	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P30	Rýchlost'	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Sklon	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P31	Rýchlost'	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3
	Sklon	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P32	Rýchlost'	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3
	Sklon	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P33	Rýchlost'	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3
	Sklon	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P34	Rýchlost'	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4
P35	Rýchlost'	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Sklon	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P36	Rýchlost'	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Sklon	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P37	Rýchlost'	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Sklon	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3
P38	Rýchlost'	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Sklon	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P39	Rýchlost'	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Sklon	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P40	Rýchlost'	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Program		Číslo segmentu									
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P21	Rýchlost'	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	Sklon	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	Rýchlost'	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	Sklon	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	Rýchlost'	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	Sklon	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	Rýchlost'	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	Sklon	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	Rýchlost'	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	Rýchlost'	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	Rýchlost'	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	Rýchlost'	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	Rýchlost'	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	Rýchlost'	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	Sklon	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	Rýchlost'	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	Sklon	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	Rýchlost'	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	Sklon	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	Rýchlost'	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	Sklon	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	Rýchlost'	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	Rýchlost'	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	Rýchlost'	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	Sklon	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	Rýchlost'	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Sklon	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	Rýchlost'	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Sklon	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	Rýchlost'	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Sklon	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	Rýchlost'	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4



Program		Číslo segmentu									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P41	Rýchlost'	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4
	Sklon	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1
P42	Rýchlost'	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4
	Sklon	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3
P43	Rýchlost'	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4
	Sklon	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4
P44	Rýchlost'	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5
	Sklon	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4
P45	Rýchlost'	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3
	Sklon	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3
P46	Rýchlost'	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4
	Sklon	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
P47	Rýchlost'	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3
	Sklon	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9
P48	Rýchlost'	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4
	Sklon	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10
P49	Rýchlost'	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4
	Sklon	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9
P50	Rýchlost'	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4
	Sklon	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8
P51	Rýchlost'	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9
	Sklon	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3
P52	Rýchlost'	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9
	Sklon	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3
P53	Rýchlost'	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9
	Sklon	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5
P54	Rýchlost'	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6
	Sklon	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9
P55	Rýchlost'	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6
	Sklon	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3
P56	Rýchlost'	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6
	Sklon	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9
P57	Rýchlost'	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8
	Sklon	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10
P58	Rýchlost'	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2
	Sklon	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9
P59	Rýchlost'	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4
	Sklon	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
P60	Rýchlost'	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6
	Sklon	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3

Program		Číslo segmentu									
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P41	Rýchlost'	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	Sklon	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	Rýchlost'	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	Sklon	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	Rýchlost'	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	Sklon	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	Rýchlost'	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	Sklon	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	Rýchlost'	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	Sklon	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	Rýchlost'	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	Sklon	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	Rýchlost'	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	Sklon	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	Rýchlost'	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	Sklon	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	Rýchlost'	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	Sklon	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	Rýchlost'	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	Sklon	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	Rýchlost'	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	Sklon	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	Rýchlost'	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	Sklon	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	Rýchlost'	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	Sklon	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	Rýchlost'	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	Rýchlost'	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Sklon	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	Rýchlost'	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	Sklon	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	Rýchlost'	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Sklon	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	Rýchlost'	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Sklon	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	Rýchlost'	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Sklon	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	Rýchlost'	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Sklon	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2

Program		Číslo segmentu									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P61	Rýchlost'	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3
	Sklon	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3
P62	Rýchlost'	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4
	Sklon	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3
P63	Rýchlost'	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4
	Sklon	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3
P64	Rýchlost'	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7
	Sklon	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3
P65	Rýchlost'	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7
	Sklon	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5
P66	Rýchlost'	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6
	Sklon	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4
P67	Rýchlost'	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5
	Sklon	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3
P68	Rýchlost'	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7
	Sklon	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6
P69	Rýchlost'	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4
	Sklon	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6
P70	Rýchlost'	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5
	Sklon	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5
P71	Rýchlost'	3	2	2	4	5	3	8	10	7	7
	Sklon	2	5	5	2	0	5	3	2	6	6
P72	Rýchlost'	6	6	7	7	6	4	9	9	5	9
	Sklon	5	6	5	3	3	2	3	2	3	5
P73	Rýchlost'	5	9	9	4	3	6	7	5	9	9
	Sklon	3	2	3	2	1	3	5	6	5	3
P74	Rýchlost'	5	4	3	2	1	2	4	5	6	5
	Sklon	6	6	5	4	4	4	4	4	3	3
P75	Rýchlost'	6	4	4	2	2	4	6	8	6	6
	Sklon	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5
P76	Rýchlost'	4	6	6	2	2	4	6	8	10	8
	Sklon	2	4	6	8	6	2	5	6	6	6
P77	Rýchlost'	10	6	6	2	2	2	6	6	8	10
	Sklon	4	6	2	6	3	5	5	5	6	6
P78	Rýchlost'	3	4	5	3	2	3	4	5	2	3
	Sklon	6	6	5	3	2	4	4	4	3	3
P79	Rýchlost'	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	Sklon	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4
P80	Rýchlost'	5	4	3	2	1	3	4	5	6	5
	Sklon	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5

Program		Číslo segmentu									
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P61	Rýchlost'	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	Sklon	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	Rýchlost'	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	Sklon	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	Rýchlost'	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	Sklon	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	Rýchlost'	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8
	Sklon	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P65	Rýchlost'	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	Sklon	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	Rýchlost'	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	Sklon	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	Rýchlost'	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	Sklon	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	Rýchlost'	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	Sklon	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	Rýchlost'	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	Sklon	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	Rýchlost'	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	Sklon	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4
P71	Rýchlost'	10	10	7	7	10	10	5	5	9	7
	Sklon	2	2	3	2	2	4	5	6	3	2
P72	Rýchlost'	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9
	Sklon	5	0	0	2	3	5	7	3	3	2
P73	Rýchlost'	7	5	5	7	9	5	8	5	9	7
	Sklon	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3
P74	Rýchlost'	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	Sklon	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P75	Rýchlost'	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	Sklon	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P76	Rýchlost'	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	Sklon	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P77	Rýchlost'	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	Sklon	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P78	Rýchlost'	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	Sklon	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P79	Rýchlost'	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
	Sklon	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P80	Rýchlost'	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1
	Sklon	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4

## **Funkcia kontroly srdcovej frekvencie**

1. Stláčaním tlačidla PROG vyberte HRC1 – HRC3. Predvolený vek je 30 rokov. Ak chcete zmeniť vek, stlačte tlačidlo MODE, okno času začne blikať a zobrazí „AG: 30“. Túto hodnotu zmeníte tlačidlami INCLINE +/- zatiaľ čo okno tepu bude zobrazovať príslušnú hodnotu cieľového tepu. Ak chcete zmeniť cieľový tep, stlačte tlačidlo MODE ešte raz a okno tepu začne blikať. Hodnotu upravíte tlačidlami INCLINE +/- . Keď hodnotu nastavíte, znova stlačte tlačidlo MODE.
2. Počas cvičenia si môžete upraviť hodnotu rýchlosti a sklonu tlačidlami SPEED +/- a INCLINE +/- . Systém môže ale tieto hodnoty automaticky upravovať za účelom priblíženia sa k vášmu cieľovému tepu.
3. Prvá minúta behania je zahrievacia, rýchlosť a sklon nemôžu byť automaticky nastavené systémom, ale môžete si ich nastaviť vy. Po prvej minúte sa rýchlosť zvýši o 0,5 km/h podľa vášho tepu. Ak dosiahnete určitú maximálnu rýchlosť a stále nebudete mať tep na cieľovej hodnote, zvýši sa úroveň sklonu o 1. Ak je aktuálna hodnota tepu vyššia ako cieľová hodnota, úroveň sklonu sa zníži o 1, aby bola znížená námaha cvičenia. Keď úroveň sklonu dosiahne 0 a hodnota tepu stále neklesla pod cieľovú hodnotu, začne sa znižovať rýchlosť o 0,5 km/h, až kým neklesne tep pod cieľovú hodnotu. Keď bude váš tep na úrovni cieľovej hodnoty, rýchlosť ani sklon sa nebudú meniť.
4. Keď vstúpite do programu kontroly srdcovej frekvencie a hodnota tepu je na 0 viac ako 1 minútu, považuje sa to za nesnímaný tep. Rýchlosť a sklon sa znížia na najnižšiu úroveň.
5. Maximálna rýchlosť programu HRC1 je 8 km/h, pre HRC2 to je 9 km/h a pre HRC3 to je 10 km/h.

*Poznámka:* Bezdrôtový hrudný pás musí byť pritlačený k hrudníku a pokožke (prioritne odporúčame používať bezdrôtový hrudný pás).

Program HRC1							
Vek	Hodnoty cieľovej zóny			Vek	Hodnoty cieľovej zóny		
	Najnižšia	Predvolená	Najvyššia		Najnižšia	Predvolená	Najvyššia
15	160	165	170	48	127	132	137
16	159	164	169	49	126	131	136
17	158	163	168	50	125	130	135
18	157	162	167	51	124	129	134
19	156	161	166	52	123	128	133
20	155	160	165	53	122	127	132
21	154	159	164	54	121	126	131
22	153	158	163	55	120	125	130
23	152	157	162	56	119	124	129
24	151	156	161	57	118	123	128
25	150	155	160	58	117	122	127
26	149	154	159	59	116	121	126
27	148	153	158	60	115	120	125
28	147	152	157	61	114	119	124
29	146	151	156	62	113	118	123
30	145	150	155	63	112	117	122
31	144	149	154	64	111	116	121
32	143	148	153	65	110	115	120
33	142	147	152	66	109	114	119
34	141	146	151	67	108	113	118
35	140	145	150	68	107	112	117
36	139	144	149	69	106	111	116
37	138	143	148	70	105	110	115
38	137	142	147	71	104	109	114
39	136	141	146	72	103	108	113
40	135	140	145	73	102	107	112
41	134	139	144	74	101	106	111
42	133	138	143	75	100	105	110
43	132	137	142	76	99	104	109
44	131	136	141	77	98	103	108
45	130	135	140	78	97	102	107
46	129	134	139	79	96	101	106
47	128	133	138	80	95	100	105

Program HRC2							
Vek	Hodnoty cieľovej zóny			Vek	Hodnoty cieľovej zóny		
	Najnižšia	Predvolená	Najvyššia		Najnižšia	Predvolená	Najvyššia
15	170	175	180	48	137	142	147
16	169	174	179	49	136	141	146
17	168	173	178	50	135	140	145
18	167	172	177	51	134	139	144
19	166	171	176	52	133	138	143
20	165	170	175	53	132	137	142
21	164	169	174	54	131	136	141
22	163	168	173	55	130	135	140
23	162	167	172	56	129	134	139
24	161	166	171	57	128	133	138
25	160	165	170	58	127	132	137
26	159	164	169	59	126	131	136
27	158	163	168	60	125	130	135
28	157	162	167	61	124	129	134
29	156	161	166	62	123	128	133
30	155	160	165	63	122	127	132
31	154	159	164	64	121	126	131
32	153	158	163	65	120	125	130
33	152	157	162	66	119	124	129
34	151	156	161	67	118	123	128
35	150	155	160	68	117	122	127
36	149	154	159	69	116	121	126
37	148	153	158	70	115	120	125
38	147	152	157	71	114	119	124
39	146	151	156	72	113	118	123
40	145	150	155	73	112	117	122
41	144	149	154	74	111	116	121
42	143	148	153	75	110	115	120
43	142	147	152	76	109	114	119
44	141	146	151	77	108	113	118
45	140	145	150	78	107	112	117
46	139	144	149	79	106	111	116
47	138	143	148	80	105	110	115

Program HRC3							
Vek	Hodnoty cieľovej zóny			Vek	Hodnoty cieľovej zóny		
	Najnižšia	Predvolená	Najvyššia		Najnižšia	Predvolená	Najvyššia
15	170	175	180	48	155	160	165
16	170	175	180	49	154	159	164
17	170	175	180	50	153	158	163
18	169	174	179	51	152	157	162
19	169	174	179	52	151	156	161
20	168	173	178	53	150	155	160
21	168	173	178	54	149	154	159
22	168	173	178	55	148	153	158
23	167	172	177	56	147	152	157
24	167	172	177	57	146	151	156
25	166	171	176	58	145	150	155
26	166	171	176	59	144	149	154
27	166	171	176	60	143	148	153
28	165	170	175	61	142	147	152
29	165	170	175	62	141	146	151
30	165	170	175	63	140	145	150
31	164	169	174	64	139	144	149
32	164	169	174	65	138	143	148
33	163	168	173	66	137	142	147
34	163	168	173	67	136	141	146
35	163	168	173	68	135	140	145
36	162	167	172	69	134	139	144
37	162	167	172	70	133	138	143
38	161	166	171	71	132	137	142
39	160	165	170	72	131	136	141
40	160	165	170	73	130	135	140
41	159	164	169	74	129	134	139
42	159	164	169	75	128	133	138
43	158	163	168	76	127	132	137
44	158	163	168	77	126	131	136
45	158	163	168	78	125	130	135
46	157	162	167	79	124	129	134
47	156	161	166	80	123	128	133



## Bezdrôtový hrudný pás

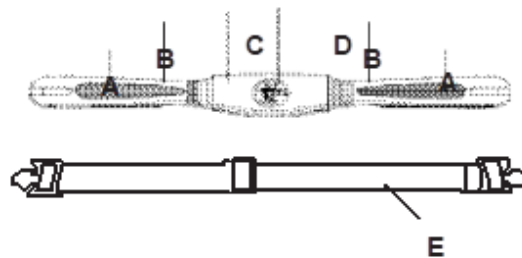
Bezdrôtový hrudný pás deteguje srdcovú frekvenciu a bezdrôtovo prenáša signály prijímaciemu terminálu ako napríklad hodinkám alebo počítaču, kde sa zobrazí srdcová frekvencia. Toto meranie je dobré proti rušeniu. Na prenos používa nízku frekvenciu a materiály zachované prostredím. Vode odolný dizajn zabezpečí ochranu proti potu počas cvičenia.

Funkcie:

- Frekvencia prenosu je 5,3 KHZ a je kompatibilný s POLAR.
- Vzdialenosť prenosu je až 85 cm.
- Využíva 1 batériu CR2032, ktorá vydrží až 9 mesiacov pri používaní 1 hodinu denne.

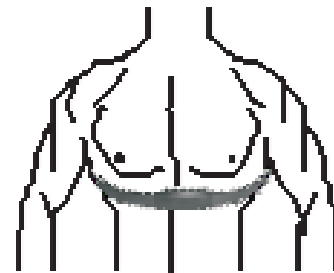
Komponenty:

- A. Senzor
- B. Napájací pás
- C. Vysielač
- D. Priestor na batériu
- E. Elastický remienok



Ako si nasadiť pás:

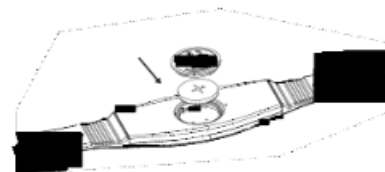
Jeden koniec remienka (E) vložte do otvoru napájacieho pásu (B), potom otočte koniec remienka doprava, aby zapadol do otvoru a stlačte pripájací diel. Hrudný pás majte tak, aby sa senzor (A) dotýkal vašej hrude. Potom vložte druhý koniec elastického remienka (E) do otvoru pásu (B). Nastavte si elastický pás tak, aby bol tesný. Senzor (A) by mal byť v blízkom dotyku s kožou ľavej a pravej komory srdca.



*Poznámka:* Ak sa chcete uistiť, že máte pás nasadený správne, skontrolujte, či je vysielač paralelný so zemou, a či sa senzor dotýka kože ľavej a pravej komory srdca.

Výmena batérie:

Kryt batérie odskrutkujte z pásu a vložte batériu dnu stranou + smerujúcou nahor. Kryt batérie opäť naskrutkujte.



*Poznámka:* Vysielač nemusí presne zaznamenávať vašu srdcovú frekvenciu, ak máte príliš suchú kožu. Môžete navlhčiť senzor (A) a skúsiť znova. Senzor nemusí zaznamenať vašu srdcovú frekvenciu, ak máte príliš husté ochlpenie hrude. Ak je to možné, umiestnite senzor mimo oblasti s hustým ochlpením.

## Stiahnite si Bluetooth aplikáciu

1. Na stiahnutie použijete kód:



2. Zaregistrujte sa a prihláste sa.
  - a. Ak ste nový užívateľ, vytvorte si nový účet a kód, aby ste si mohli udržiavať záznam o cvičení. Ak nie ste nový užívateľ, jednoducho vložte svoj účet a kód a vstúpte.
  - b. Zaregistrujte sa pomocou e-mailu alebo telefónneho čísla a potom vložte svoj účet a kód.
3. Pripojte svoj telefón a bežecký pás.
  - a. Otvorte funkciu Bluetooth a nájdite svoj bežecký pás a pripojte sa k nemu.
  - b. Vyberte možnosť viacerých režimov. Môžete si vybrať pohybový režim posúvaním vľavo alebo vpravo, vrátane cieľového režimu a scénického režimu. Tlačidlom START spustíte tréning.
4. Prevádzka mobilnej aplikácie a prepojenie aplikácie s bežeckým pásom:
  - a. Otvorte aplikáciu Fitshow.
  - b. Kliknite na „Search Appliance“ (vyhľadať zariadenie).
  - c. Keď sa uprostred obrazovky zobrazí ikona bežeckého pásu a jeho Bluetooth meno (FS-BE9CB3), kliknite na tlačidlo „Connecting Appliance“ (pripojiť k zariadeniu).
  - d. Stlačte tlačidlo START.
  - e. Mobilný telefón teraz zobrazuje parametre tréningu.

## Funkcia telesného tuku

V pohotovostnom režime vyberte pomocou tlačidla PROG možnosť FAT, vstúpite tak do režimu testovania telesného tuku. Tlačidlom MODE zvolíte parameter (pohlavie, vek, výška, hmotnosť). Príslušné okno zobrazí „F1“, „F2“, „F3“, „F4“. Každému parametru nastavte hodnotu pomocou tlačidiel SPEED +/-.

Po nastavení parametrov zase stlačte tlačidlo MODE. Príslušné okno zobrazí „F5“ a „--“, vtedy položte dlane na senzory srdcovej frekvencie na rukovätiach na sekúnd. Príslušné okno zobrazí váš index telesného tuku.

Vstupné parametre:

Parameter	Predvolená hodnota	Rozsah nastavenia	Poznámka
Pohlavie (-1-)	00 (muž)	0 – 1	00 = muž, 01 = žena
Vek (-2-)	25 rokov	10 – 99 rokov	
Výška (-3-)	170 cm	100 – 220 cm	
Hmotnosť (-4-)	70 kg	20 – 150 kg	

Index telesného tuku:

Pod 19	Podváha
19 – 26	Normálna váha
26 – 30	Nadváha
Nad 30	Obezita

### Režim spánku

Keď je bežecký pás zastavený a nestlačíte žiadne tlačidlo po dobu 10 minút, prejde stroj do režimu spánku. Akýmkoľvek tlačidlom ho znova zobudíte.

### Chybové stavy

Kód	Možná príčina	Riešenie
Displej nezobrazuje nič	Poškodené káble	Vymeňte káble.
	Pokazená konzola	Vymeňte konzolu
	Nie je vložený napájací kábel	Zapojte napájací kábel.
E01	Chybné spojenie medzi konzolou a regulátorom	Zapojte kábel.
	Chyba na IC regulátora	Vložte IC správne.
	Chyba regulátoru	Vymeňte regulátor.
E02	Chyba na MOS	Skontrolujte, či je vodič meradla pripojený k motoru.
	Uvoľnené vodiče motora	Lepšie zapojte vodič motora.
E03	Chyba spojenia na senzoch svetla magnetickej indukcie	Zapojte vodič lepšie alebo ho namierte presnejšie do otvoru.
E05	Príliš silná elektrina	Skontrolujte, či je stroj preťažený, nastavte ho a reštartujte.
E07	Bezpečnostný kľúč nie je vložený	Vložte bezpečnostný kľúč.
Opačná funkcia rýchlych tlačidiel na rukovätiach	START / STOP vodič je zapojený do vodiča rýchlosti	Skontrolujte vodič senzoru na rukovätiach.

## Kedy zavolať

Tento bežecký pás je navrhnutý s bezpečnosťou užívateľa ako prvoradou prioritou v prípade výpadku elektrického prúdu. Bežecký pás sa automaticky vypne, aby sa predišlo zraneniu používateľa a poškodeniu drahých dielov, ako je motor.

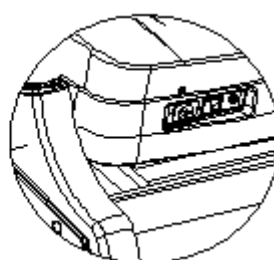
Ak sa na stroji stretnete s nezvyčajným správaním, jednoducho choďte k prednej časti stroja, vypnite a zapnite hlavný vypínač. To by malo vyčistiť náhodné chyby a pripraviť bežecký pás opäť na normálnu prevádzku.

Ak po resetovaní bežeckého pásu vypnutím a opätovným zapnutím stále nebude funkčný, je potrebné kontaktovať predajcu.

## Riešenie problémov

Problém	Možná príčina	Riešenie
Bežecký pás sa nezapne	Nezapojený do elektriny	Pripojte do uzemnenej zásuvky.
	Bezpečnostný kľúč nie je vložený	Vložte bezpečnostný kľúč.
	Vypadli ističe domácnosti	Resetujte alebo vymeňte poistku ako na obrázku.
	Vypadli ističe stroja	Namažte dosku pásu a resetujte.
	Vypínač je vypnutý	Zapnite vypínač
Bežecký pás prešmykuje	Bežecký pás nie je tesný	Nastavte napnutie bežeckého pásu.
	Riadiaci pás nie je dostatočne tesný	Nastavte napnutie riadiaceho pásu.
Bežecký pás sa pozastavuje pri došľapovaní	Nedostatok maziva	Naneste silikónové mazivo.
	Pás je príliš tesný	Nastavte napnutie pásu.
Bežecký pás nejde rovno	Napnutie pásu nie je rovnomerné na zadnom valci	Vyrovnajzte bežecký pás.

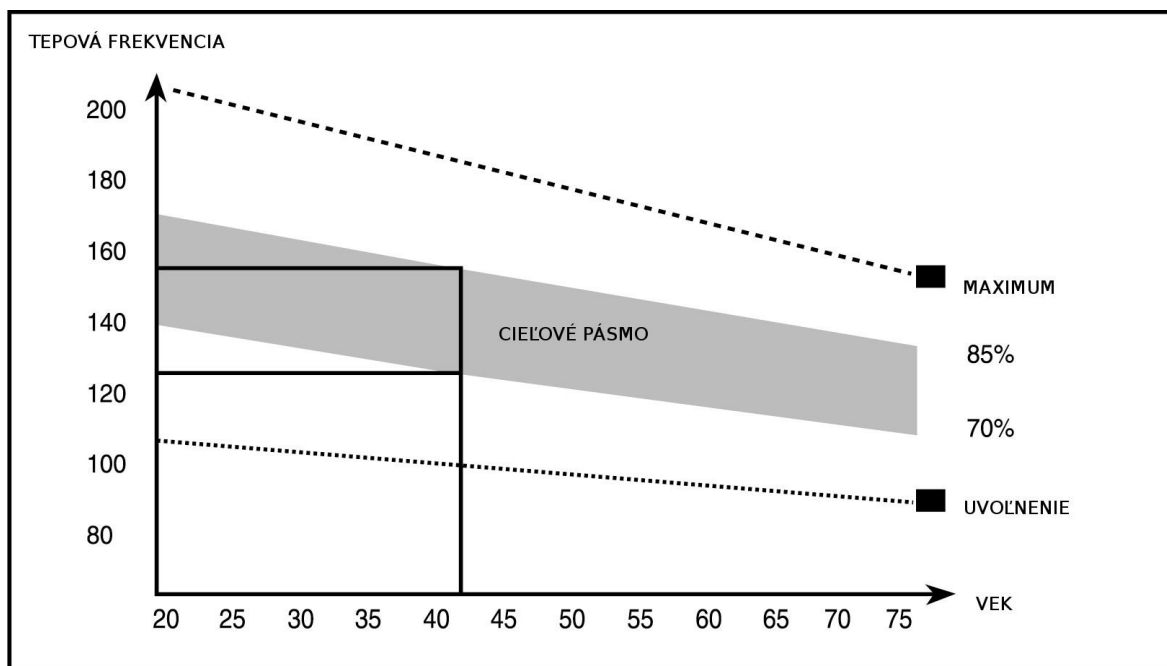
Poloha ističa:



## Tipy na cvičenie

Najskôr sa pokúste zistiť svoju frekvenciu tepu. Uistite sa, že vaše srdce bije v cieľovej zóne. Budete musieť vedieť, ako sledovať svoj srdcový rytmus. Najjednoduchším spôsobom je nahmatať pulz v krčnej tepne na oboch stranách krku. Medzi priedušnicou a veľkým krčným svalom. Spočítajte počet úderov za desať sekúnd, potom vynásobte šiestimi. Takto získate počet úderov za minútu.

Ako rýchlo by malo vaše srdce biť počas aeróbného cvičenia? Dost' rýchlo na to, aby ste sa dostali do svojej „cieľovej zóny“ rozsahu úderov za minútu, ktorá je do značnej miery určená vašim vekom a fyzickou kondíciou. Cieľovú zónu si môžete určiť podľa tabuľky, ktorú sme vám poskytli.



Aeróbne cvičenie je akákoľvek trvalá aktivita, ktorá vysiela kyslík do svalov cez vaše srdce a pľúca. Zlepší to kondíciu, ktorú podporuje akákoľvek činnosť, ktorá využíva napríklad vaše veľké svalové skupiny - ruky, nohy alebo zadok. Vaše srdce bije rýchlo a zhlboka dýchate. Aeróbne cvičenie by malo byť súčasťou celej vašej cvičebnej rutiny.

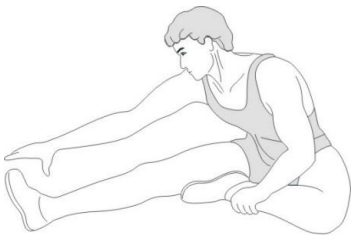
## Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia

Správny tréningový plán pozostáva zo zahrievacích cvičení, aeróbného cvičenia a uvoľňovacích cvičení. Celý plán opakujte aspoň dvakrát, ideálne trikrát za týždeň, medzi jednotlivými dňami si dajte deň oddychu. Po niekoľkých mesiacoch môžete zvýšiť frekvenciu cvičenia na štyri až päťkrát za týždeň.

Zahrievacie cvičenia sú dôležitou súčasťou Vášho tréningu a mali by mu vždy predchádzať. Pripravujú Vaše telo na náročnejšie cvičenie zahriatím a natiahnutím Vašich svalov, čo zvýši cirkuláciu krvi a srdcovú frekvenciu a dodá Vaším svalom viac kyslíka. Po Vašom tréningu zopakujte tieto cvičenia, aby ste zredukovali bolesť svalov. Odporúčame Vám nasledujúce zahrievacie a uvoľňovacie cvičenia:



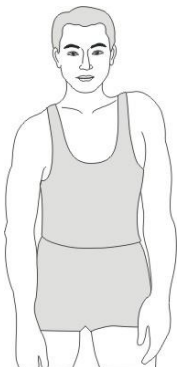
Sadnite si so spojenými päťami a kolenami smerujúcimi von. Chodidlá si pritiahnite čo najbližšie k Vaším slabinám. Jemne tlačte kolená k zemi. Vydržte 15 sekúnd.



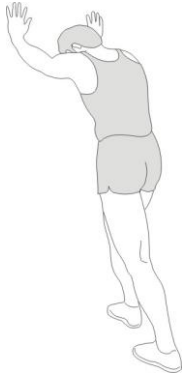
Sadnite si s vystretou pravou nohou. Päťu ľavej nohy si priložte k vnútornému stehnu pravej nohy. Natiahnite sa k prstom na nohe čo najviac. Vydržte 15 sekúnd. Uvoľnite sa a opakujte s ľavou nohou.



Hlavu nakloňte doprava, pocítite natiahnutie na pravej strane krku. Potom otočte hlavu dozadu, bradu natiahnite smerom nahor s otvorenými ústami. Hlavu otočte doľava a nakoniec spustite hlavu k hrudi.



Pravé rameno zdvihnite k uchu. Potom ho spustite dole a počas toho zdvíhajte ľavé rameno.



Nakloňte sa k stene s ľavou nohou pred pravou a s rukami pred sebou. Pravú nohu držte vystretú a ľavú nohu na zemi. Pokrčte ľavú nohu a nakloňte sa dopredu bedrami smerom k stene. Podržte 15 sekúnd a opakujte na druhú nohu.



Pomaly sa predkloňte v páse s uvoľneným chrbtom a ramenami a naťahujte sa k prstom na nohách ako to len pôjde. Podržte 15 sekúnd.



Ruky rozpažte a dvíhajte ich kým ich nebudete mať nad hlavou. Pravú ruku natiahnite čo najviac smerom hore, pocítite natiahnutie na pravej strane. Opakujte s ľavou rukou.