



Návod na použitie: Bežecký pás DUVLAN Giyon – kód: 5594

SK

Návod k použití: Běžecký pás DUVLAN Giyon – kód: 5594

CZ

Instrukcja obsługi: Bieżnia DUVLAN Giyon – kod: 5594

PL

Használati útmutató: Futópád DUVLAN Giyon – kód: 5594

HU

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie značky **Duvlan**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý a testovaný pre fitness tréningy v domácom prostredí. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak, ako je to popísané v tomto návode na použitie. Návod uschovajte pre prípad ďalšej potreby.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš Duvlan tím

Záruka

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

Záruka sa nevzťahuje na opotrebované časti a škody spôsobené nesprávnou manipuláciou so zariadením. 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 číslo objednávky. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Duvlan** 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.
Textilná 5/897
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. Umiestnite bežecský pás na pevnom a rovnom povrchu.
2. Udržujte priestor za zariadením čistý.
3. Bežecský pás sa nezastaví okamžite, ak sa zachytí nejaký objekt na podložke alebo vo valčekoch, v tom prípade vytiahnite bezpečnostný kľúč.
4. Pred použitím vždy skontrolujte bežecský pás.
5. Uistite sa, že všetky diely sú správne namontované a všetky skrutky a matice sú utiahnuté.
6. V žiadnom prípade nepoužívajte bežiaci 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 bežeckým pásom. Nepoužívajte bežiaci pás, ak má poškodený alebo odretý napájací kábel.
8. Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
9. Vezmite prosím na vedomie, že pre toto zariadenie existuje hmotnostné obmedzenie. Ak je Vaša váha **viac ako 140 kg**, nedoporučuje sa používať tento produkt. Ak hmotnosťou používateľ presahuje limit, ktorý je uvedený, môže dôjsť k zraneniu.
10. Toto zariadenie je určené len pre domáce použitie. Trieda použitia a presnosti HC (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 koženou podrážkou alebo vysoké podpätky. Uviažte si dlhé vlasy.
12. Neposúvajte zariadenie zo strany na stranu.
13. Nepoužívajte zariadenie súvisle viac ako hodinu.
14. Pri montáži a demontáži je potrebné byť opatrný.
15. Nestavajte žiadne tekutiny na akejkoľvek časti zariadenia.
16. Hrozí nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom, ak by boli časti elektrických komponentov, alebo motorového kábla namočené.
17. Nepoužívajte žiadne iné príslušenstvo, ktoré nie je výslovne odporúčané výrobcom, inak hrozí zranenie alebo to môže spôsobiť zlyhanie zariadenia.
18. Cvičenie v odporúčanej úrovni, nemá byť do vyčerpania.
19. Ak máte pocit bolesti alebo vaše telo nefunguje normálne, prestaňte s cvičením a poraďte sa s Vaším lekárom.
20. Vypnite zariadenie pri nastavovaní alebo pri práci v blízkosti zadného valca.
21. Majte jednu stranu magnetického bezpečného kľúča 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 terapeutické účely.
24. Neotvárajte kryt 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 bez dozoru nesmú byť v blízkosti tohto zariadenia počas používania a aj keď je zariadenie bez dozoru.
27. **UPOZORNENIE:** Snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.

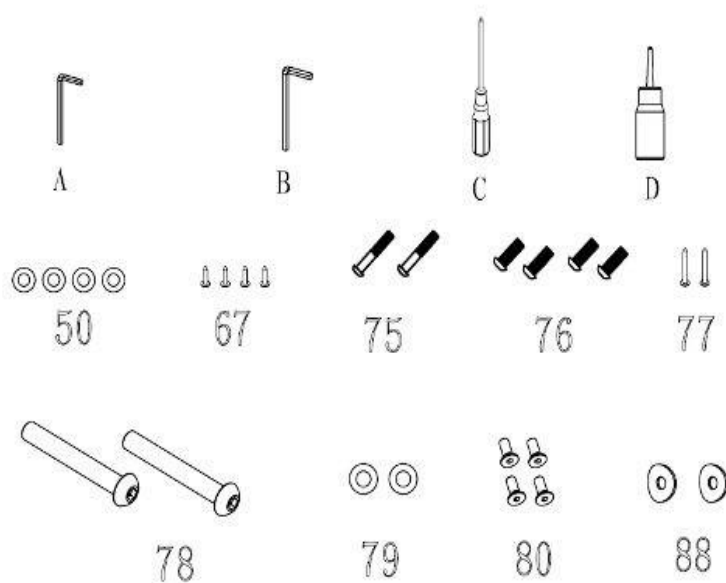
28. Hmotnosť: 106 kg.

29. Celkové rozmery (d x š x v): 207 x 88 x 103 cm.

Náradie a spojovací materiál

Pre vaše pohodlie sme identifikovali náradie a spojovací materiál, ktoré sú potrebné pre montáž bežeckého pásu. Táto tabuľka vám pomôže identifikovať položky, ktoré budú potrebné pre montáž zariadenia.

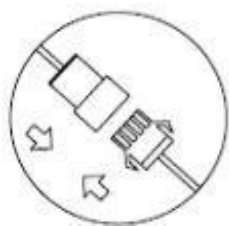
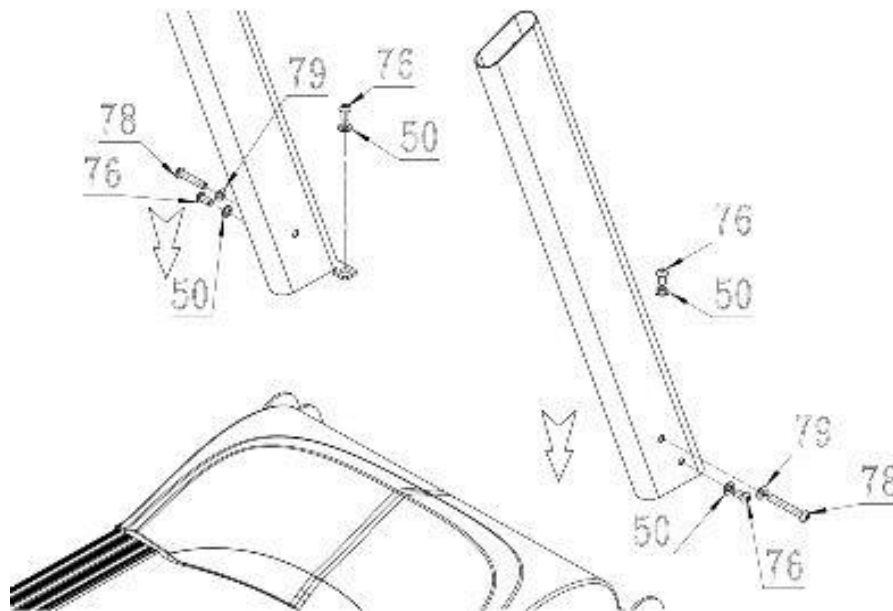
P.Č	Názov	KS
50	Ø8 podložka	4
67	ST4,2 x 15 skrutka	4
75	M8 x 50 mm imbusová skrutka	2
76	M8 x 20 mm imbusová skrutka	4
77	ST4,2 x 25 skrutka	2
78	M10 x 55 mm imbusová skrutka	2
79	Ø10 podložka	2
80	M8 x 15 mm imbusová skrutka	4
88	Φ8 zakrivená podložka	2
A	5 mm imbusový kľúč	1
B	6 mm imbusový kľúč	1
C	Skrutkovač	1
D	Mazivo	1



Postup pri montáži

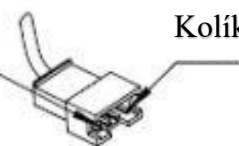
Krok 1

1. Najprv sa uistite, či sú káble spojené.
2. Potom upevnite stĺpiky k základnému rámu s imbusovou skrutkou M8 x 20mm (76), podložkou Ø8 (50), imbusovou skrutkou M10 x 55 mm (78), podložkou Ø10 (79).



Uistite sa, či sú kolíky rovné

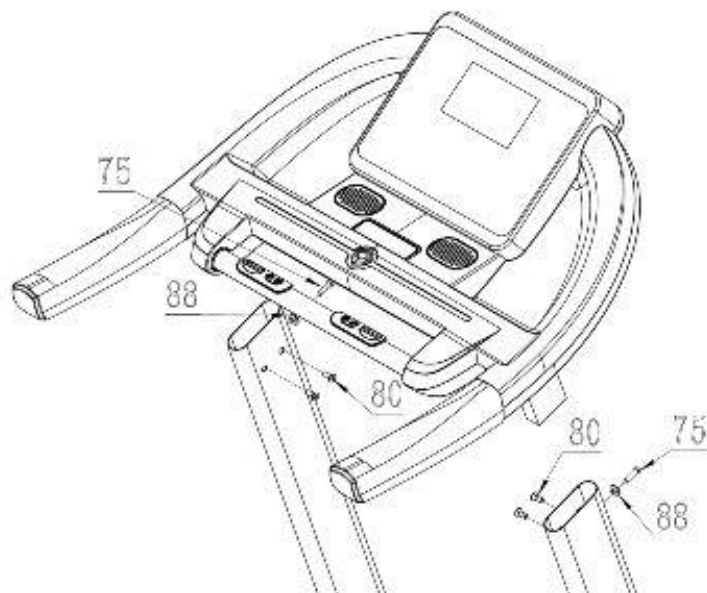
Kolík



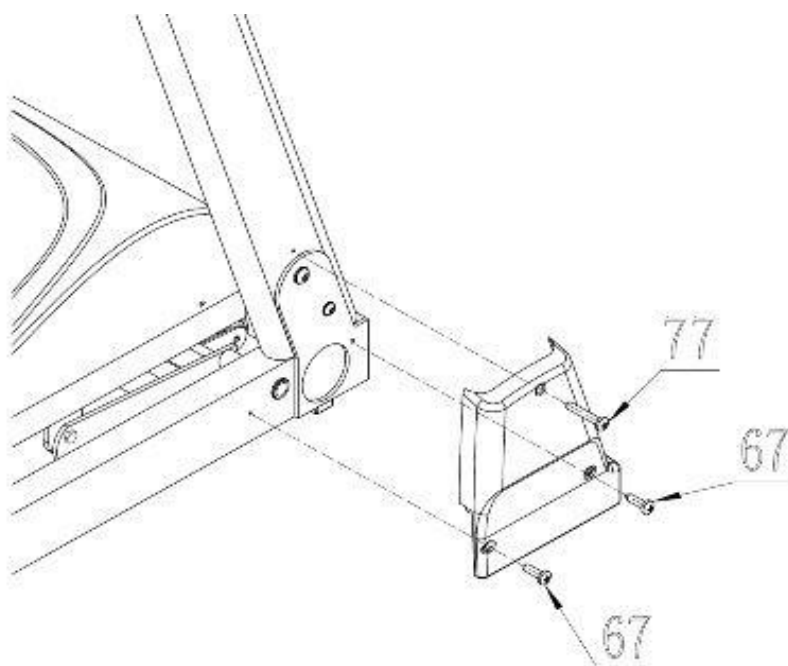
POZOR: Buďte opatrný pri spojení dvoch káblov. Kolíky vo vnútri konektora musia byť rovné, inak to spôsobí problémy.

Krok 2

Pripevnite počítač na stĺpik pomocou imbusovej skrutky M8 x 15 mm (80), imbusovej skrutky M8 x 50 mm (75) a zakrivenej podložky $\Phi 8$ (88).

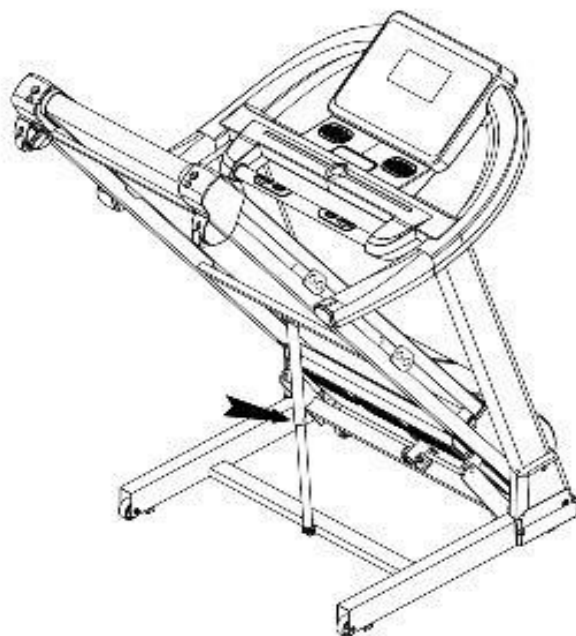
**Krok 3**

Pripevnite ochranný kryt stĺpika k rámu a k stĺpiku so skrutkou ST 4,2 x 15 (67) a skrutkou ST 4,2 x 25 (77).



Skladanie zariadenia

1. Zarazte klapku.
2. Držte horné koncové kryty (tak, ako ukazuje šípka) a tlačte zariadenie pomaly k zemi a upevnite maticou.



Rozloženie zariadenia

Držte spodné koncové kryty (tak ako ukazuje šípka), zdvihnite zariadenie a upevnite maticu.



Počítač



Prevádzka:

Výkon: Požadovaný hlavný výkon je 220 ~ 240 VAC.

Pripojte napájanie, všetky okná budú zapnuté po dobu dvoch sekúnd, potom vstúpi program do režimu čakania. Rýchlosť je 0 a sklon je 0.

Režim čakania:

Zmeňte PROGRAM1 - PROGRAM28, HRC65 a HRC85 v stanovenú dobu. Stlačte ľubovoľné tlačidlo pre vstup do režimu výberu programu.

Režim nastavenia:

Stlačte tlačidlo "SPEED + / -" vyberte manuálny program, PROGRAM1 - PROGRAM28, HRC65 a HRC85. Stlačením klávesy "ENTER" prejdete do nastavenia.

Stlačte tlačidlo "MODE" pre kontrolu celkovej vzdialenosti, celkového počtu kalórií a celkového času vo zvolenom programe.

Stlačte tlačidlo "START" pre spustenie bežeckého pásu po vybratí programu. Alebo stlačte "ENTER" pre vstup do nastavenia času.

Súčasným stlačením tlačidiel "INCLINE2" a "SPEED5" dôjde k vynulovaniu celkovej vzdialenosti, celkového počtu kalórií a celkového času.

MANUÁL

Bežecký pás sa spustí stlačením tlačidla "ŠTART". Počiatočná rýchlosť je 1,0 km/h a sklon je 0%.

Môžete si nastaviť cieľový čas, ktorý je 20 minút, keď bliká časové okno. Môžete zmeniť cieľový čas stlačením tlačidla "SPEED + / SPEED -". Maximálna hodnota je 99 minút a minimálna hodnota je 5 minút.

Stlačte tlačidlo "MODE" pre zmenu cieľovej vzdialenosti. Počiatočná vzdialenosť je 5,0 km. Môžete zmeniť cieľovú vzdialenosť stlačením tlačidla "SPEED + / SPEED -". Maximálna hodnota je 99,0 a minimálna hodnota je 1,0.

Stlačte tlačidlo "MODE" pre nastavenie cieľových kalórií. Počiatočné kalórie: 100 kalórií. Môžete zmeniť cieľovú vzdialenosť stlačením tlačidla "SPEED + / SPEED -". Maximálna hodnota je 1000 kalórií a minimálna hodnota je 5 kalórií.

PROGRAM

Po výbere režimu programu, stlačte tlačidlo "ENTER" pre vstup. Stlačením tlačidla "SPEED + / SPEED -" si nastavíte čas. Maximálna hodnota je 99 minút a minimálna hodnota je 5 minút. K dispozícii je 23 prednastavených režimov.

Stlačením tlačidla "SPEED + / SPEED -" si zmeníte hodnotu nastavenia. Hodnota nastavenia času sa priemerne rozdelí na 30 segmentov.

POUŽÍVATEĽ (USER)

Programy 24 až 28 sú užívateľské programy.

Po výbere programu stlačte tlačidlo "ENTER" a následne si vyberte čas. Predvolená doba je 20 minút.

Stlačte tlačidlo "MODE" pre vstup do nastavenia úseku. K dispozícii je 30 úsekov.

Stlačte tlačidlo "SPEED + / SPEED -" pre nastavenie rýchlostí a stlačte tlačidlo "INCLINE + / INCLINE -" k nastaveniu hodnoty sklonu v každom úseku.

Stlačte tlačidlo "START" pre spustenie a zaznamenajte výsledok v stave nastavenia. Stlačte tlačidlo "STOP" pre nastavenie výsledku a zobrazí sa Vám režim nastavenia.

TELESNÝ TUK (BODY FAT)

Stlačením tlačidla "BODY FAT" sa testuje telesný tuk. Pomocou "SPEED + / SPEED -" sa nastaví výška, hmotnosť, vek a pohlavie, potom stlačte tlačidlo "Enter" pre potvrdenie. Po tomto nastavení sa zobrazí okno "Hand pulse".

Položte ruky na merač pulzu v riadidlách. Po dokončení výpočtu sa zobrazí hodnota v okne telesného tuku.

Stlačte tlačidlo "STOP", ukončíte tento režim a vrátite sa do režimu čakania.

HRC REŽIM

Režim čakania:

Stlačte tlačidlo "SPEED + / SPEED -" pre výber programu MANUAL, P1-P23, USER1-USER5, HRC 65, HRC85 a HRC65, HRC85.

Najprv stlačte tlačidlo "ENTER" a potom stlačte tlačidlo "SPEED +/-" pre nastavenie času.

Najprv stlačte tlačidlo "MODE", potom stlačte tlačidlo "SPEED +/-" pre nastavenie veku a pulzu, okno bude blikat'.

Prvé dve minúty je zahrievanie. Rýchlosť a sklon sa nemení so striedaním impulzu. V okne sa zobrazí zahrievanie "WARM UP".

V prípade, že po 2 minútach nie je zobrazená pulzová hodnota, otvorí sa okno so zobrazením NO HRC. Bežecký pás sa okamžite zastaví. Ak je zobrazený počet pulzov, zobrazí sa režim HRC.

Po zahriatí sa zmení rýchlosť a sklon každých 15 sekúnd. Môžete zmeniť rýchlosť 5 krát, sklon sa môže zmeniť raz. Rýchlosť sa mení vždy o 0,2 km/h, sklon sa zmení vždy o 1%.
V režime HRC stlačte tlačidlo "SPEED + / SPEED -" na nastavenie hodnoty.

SPUSTENÝ REŽIM

Režim manuál:

Stlačte tlačidlo "SPEED + / SPEED -" pre zmenu hodnoty rýchlosti a stlačte tlačidlo "INCLINE + / INCLINE -" na zmenu hodnoty sklonu.

CIEĽ (TARGET): Užívateľ si môže zvoliť čas, vzdialenosť a kalórie ako cieľovú hodnotu.

PROGRAM: Rýchlosť a sklon každej časti je možné meniť počas prevádzky. Možno použiť klávesovú skratku pre zmenu rýchlosti a hodnoty sklonu.

STOP: Bežecký pás si zachová pôvodnú prevádzku displeja pri zastavení behu. Vráti sa späť do režimu čakania, pokiaľ stlačíte tlačidlo "STOP".

BEZPEČNOSTNÝ KĹÚČ

Vložte bezpečnostný kľúč do miesta na to určeného, bežecký pás začne bežať. Ak dáte bezpečnostný kľúč von, bežecký pás sa rýchlo zastaví.

AUDIO (ON/OFF)

Použite "AUDIO ON / OFF" tlačidlo pre ovládanie výstupného výkonu hudobného prehrávača.

PULZ (PULSE)

Zobrazenie pulzu počas behu.

Rozsah zobrazenia

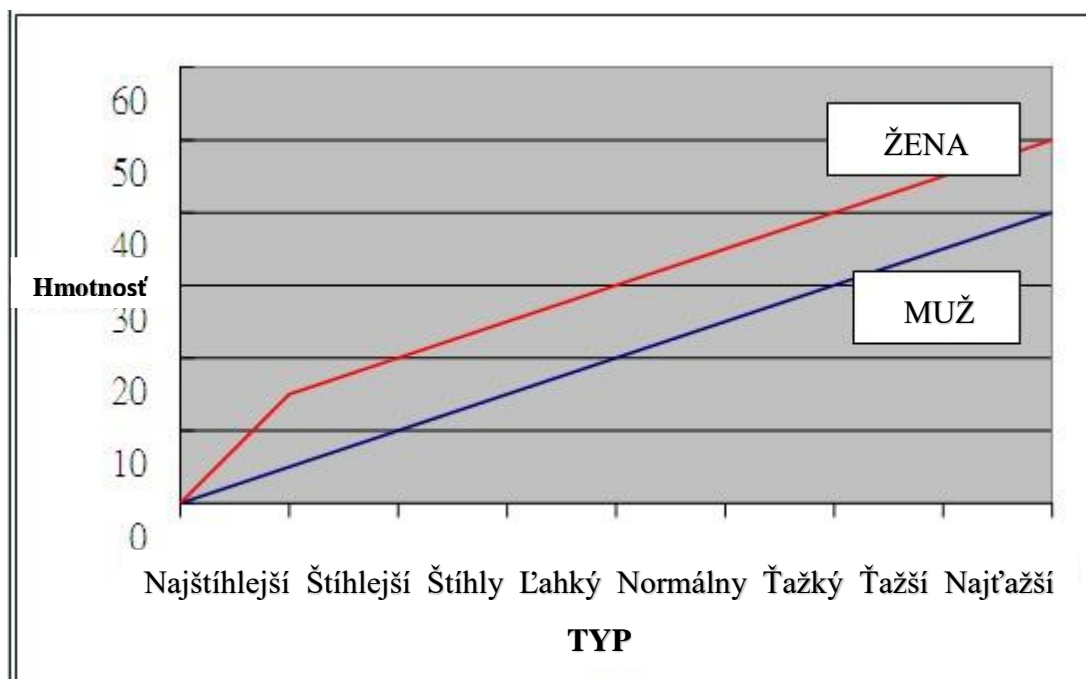
	Počiatková hodnota	Počiatková hodnota odpočítavania	Rozsah hodnoty odpočítavania	Rozsah zobrazenia
Čas (mm:ss)	0:00	20:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Rýchlosť (km/h)	0,00	N/A	N/A	1,0~20,0 km/h
Vzdialenosť (km)	0,00	N/A	N/A	0,00~999,9
Kalórie	0	N/A	N/A	0~999,9
Pulz (bpm)	HP	N/A	N/A	40~240
Sklon (%)	N/A	N/A	N/A	0~15
Vek	N/A	N/A	N/A	10~99

Chybové hlásenie

Chyba	Špecifikácia	Riešenie
Er1	Chýba spojenie medzi panelom a riadiacou jednotkou	Skontrolujete kábel medzi panelom a riadiacou jednotkou
Er2	Chyba na motore /MOS	Skontrolujte kábel k motoru
Er3	Chyba na rýchlostnom senzore/ nefunkčný bežecký pás	Skontrolujte, či je bežecký pás uzamknutý Skontrolujte, či je rýchlostný senzor pripojený Skontrolujte umiestnenie senzora alebo foto disku
Er4	Spojenie s prenosom (RELAY)	
Er5	Pref'azený	Skontrolujte za'azenie

Tabuľka telesného tuku

	Štíhly			Normálny			Ťažký	
Muž	0,0~4,9	5,0~9,9	10,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0+
Žena	0,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0~39,9	40,0~44,9	45,0+



ÚDRŽBA

Správna údržba je veľmi dôležitá pre zabezpečenie bezchybného prevádzkového stavu bežeckého pásu. Nesprávna údržba môže spôsobiť škody alebo skrátiť jeho životnosť.

1. Dôležité upozornenie: Na čistenie zariadenia nikdy nepoužívajte drsné materiály alebo rozpúšťadlá. Udržujte zariadenie mimo dosahu tekutín a priameho slnečného žiarenia.
2. Skontrolujte a utiahnite všetky časti zariadenia. Opotrebované diely ihneď vymeňte.

ČISTENIE:

Pravidelné čistenie predĺži životnosť vášho zariadenia.

1. Upozornenie: Pred akýmkoľvek čistením alebo údržbou skontrolujte, či je zariadenie vypnuté a odpojené od elektrickej zásuvky. 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. Týždenne: Raz týždenne sa odporúča vákuové čistenie pod bežiacim pásom, pretože sa tam ukladá nečistota z topánok.

Nastavenie pásu :

Nastavenie pásu a napätia, plní dve funkcie: nastavenie pre ťah a centrovanie. Je dôležité skontrolovať, či je bežiaci pás správne nastavený, pretože doprava, nerovné podlahy alebo iné nepredvídateľné dôvody môžu viesť k tomu, že sa pás posunie mimo stred a v dôsledku trenia pásu o plastovú bočnicu alebo koncovky sa môže pás poškodiť. Ak chcete upraviť pás do správnej polohy, postupujte nasledujúcim spôsobom podľa nižšie uvedených pokynov:

1. Bežecký pás sa posunul doľava:

Najprv odpojte napájací kábel od prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča, otočte ľavý zadný valec o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký pás na 2,5 mp/h. Mali by ste vidieť, že pohybom sa pás posúva späť, teda smerom do stredu. Opakujte vyššie uvedený postup, kým nie je bežecký pás vycentrovaný. Po dokončení tohto postupu, môže byť potrebné nastaviť napnutie bežeckého pásu, najmä keď pocítite pošmyknutia pri chôdzi na páse. Pozri nižšie v 3. bode.

2. Bežecký pás sa posunul doprava:

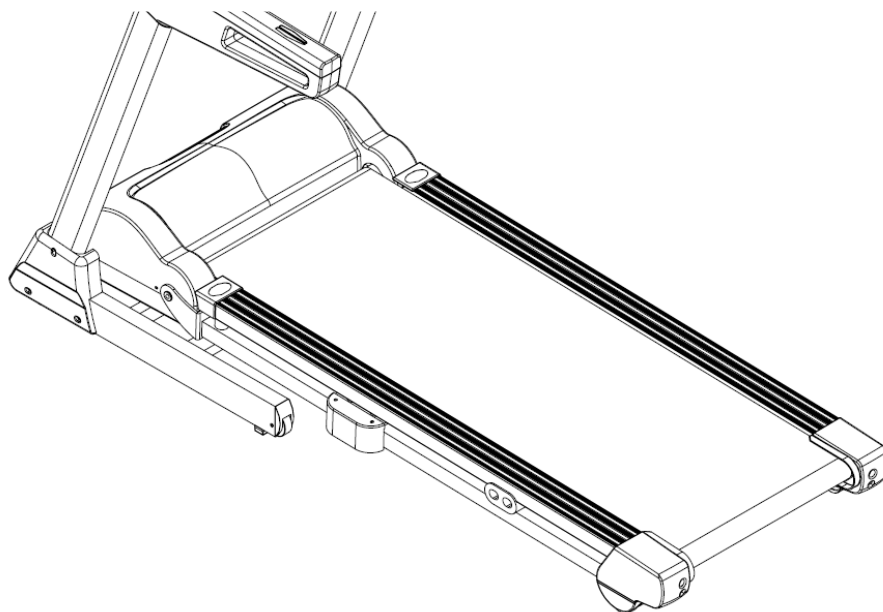
Najprv odpojte napájací kábel od prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča, otočte pravý zadný valec o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký pás na 2,5 mp/h. Mali by ste vidieť, že pohybom sa pás posúva späť, teda smerom k stredu. Opakujte vyššie uvedený postup, kým nie je bežecký pás vycentrovaný. Po dokončení tohto postupu, môže byť potrebné nastaviť napnutie bežeckého pásu, najmä keď pocítite pošmyknutia pri chôdzi na páse. Pozri nižšie v 3. bode.

3. Bežecký pás prešmykuje:

Najprv odpojte napájací kábel od prepäťovej ochrany. Pomocou šesťhranného kľúča otočte ľavý a pravý zadný valec o rovnakú vzdialenosť zvyčajne 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek. Zapojte napájací kábel späť do prepäťovej ochrany a spustite bežecký trenážer na 2,5 mp/h. Chôdzou po páse, by ste mali zistiť, či pás stále prešmykuje, ak áno, opakujte vyššie uvedený postup, kým sa bežecký pás nebude fungovať správne.

VAROVANIE!

Nenapínajte príliš! Môže to spôsobiť predčasné zlyhanie valčekového ložiska!



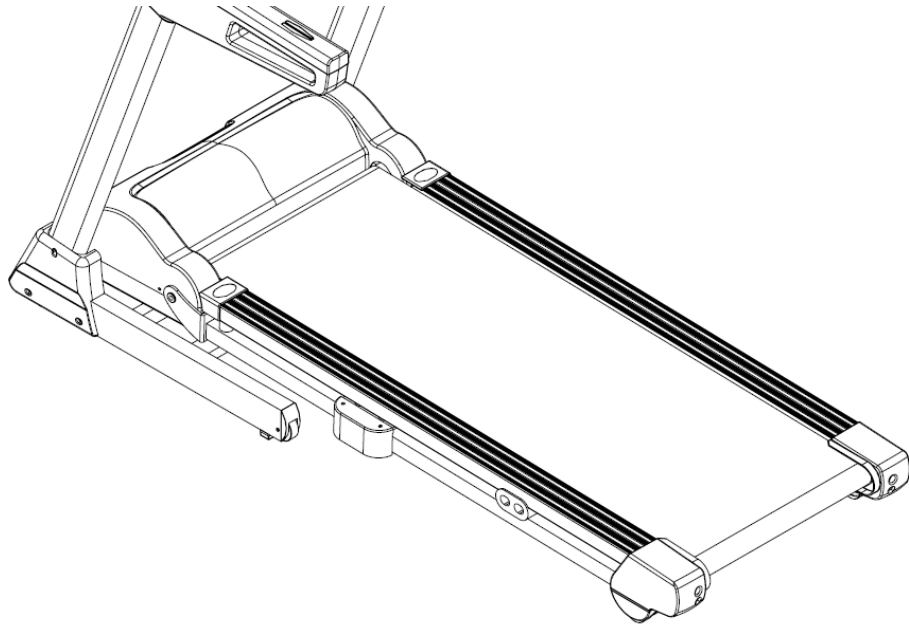
Pravá a ľavá imbusová skrutka, sú umiestnené na zadnej časti zariadenia.

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. Použite Lube 'N Walk alebo prostriedok na neropnej báze ako napr. "Napa", 8300.

Postup mazania:

1. Umiestnite pás tak, aby sa šev nachádzal uprostred dosky.
2. Vložte striekací ventil do hlavice na fľaši maziva.
3. Zdvihnite pás na jednej strane a podržte ventil spreja vo vzdialenosti predného konca pásu a dosky. Začnite pri prednej časti pásu smerujte 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.



POZNÁMKA: Ak je bežecský pás je preťažený, poistka sa vypne a napätie sa preruší. Po výmene poistky je možné znovu začať s cvičením.

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.



Vnútná časť stehien

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



Dotyk na palce

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



Cvičenie pre kolená

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



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

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



Zoznam dielov

P.Č.	Názov	KS
1	Predný valec so zotrvačnikom	1
2	Bežecký pás	1
3	Zadný valec	1
4	Bežecká podložka	1
5	Koľajnica	2
6	Vyrovnávacia podložka bežeckého pásu	4
7	Gumová podložka	2
8	Motorový pás	1
9	Motor	1
10	Kryt motora	1
11	Motorový rám	1
12	Kontrolný panel	1
13	Sklon motora	1
14	Transformátor	1
15	Napájací kábel	1
16	Obdĺžniková zásuvková tyč	2
17	Podložka pod napájací kábel	1
18	Poistka	1
19	Napät'ový kľúč	1
20	Bežecká podložka	1
21	Spodný kryt motora	1
22	Pohyblivé kolesá bežeckej podložky	2
23	Koncová krytka	2
24	Kryt pohyblivých kolies bežeckej podložky	2
25	Sklonený rám	1
26	Objímka skloneného rámu	2
27	Spojovacia objímka základného rámu	2
28	Ø50 pohyblivé kolesá	2
29	Tlmič	1
30	Základný rám	1
31 - 1	Gumová podložka základného rámu	4
31 - 2	Úrovňový rám	2
32	Pohyblivé kolesá základného rámu	2
33	Krytka	2
34	Pravý stĺpik	1
35	Ľavý stĺpik	1
36	Spodný kryt motora	1

37	Pena	2
38	Pena na riadidlách	1
39	Tlačidlo skratky sklonu	1
40	Tlačidlo skratky rýchlosti	1
41	Počítačový rám	1
42	Trubica pulzových riadidiel	1
43	Hlavný kryt počítača	1
44	Riadiaca doska počítača	1
45	Klávesnica	1
46	Hlavná klávesnica	1
47	Obrazovka panelu	1
48	Bezpečnostný kľúč	1
49	M8 x 50 mm imbusová skrutka	1
50	Ø8 podložka	15
51	M8 x 85 mm imbusová skrutka	2
52	M8 x 65 mm imbusová skrutka	4
53	ST4,2 x 15 skrutka	8
54	Podložka na bočné koľajnice	8
55	ST4,8 x 16 skrutka	14
56	ST4,2 x 10 skrutka	8
57	M10 x 50 mm imbusová skrutka	1
58	Ø13 plastová podložka	2
59	M10 nylonová matica	12
60	M10 x 60 mm imbusová skrutka	1
61	M8 x 40 mm imbusová skrutka	1
62	M8 nylonová matica	11
63	M8 x 20 mm imbusová skrutka	4
64	Ø8 pružná podložka	6
65	M8 x 12 skrutka	2
66	M8 x 40 mm imbusová skrutka	2
67	ST4,2 x 15 skrutka	30
68	ST4,2 x 20 skrutka	2
69	M8 x 25 skrutka	2
70	Ø16 plastová podložka	2
71	M8 x 60 mm imbusová skrutka	2
72	M8 x 45 mm imbusová skrutka	1
73	M8 x 40 mm imbusová skrutka	2
74	M8 x 35 mm imbusová skrutka	1
75	M8 x 50 mm imbusová skrutka	4
76	M8 x 20 mm imbusová skrutka	8

77	ST4,2 x 25 skrutka	6
78	M10 x 55 mm imbusová skrutka	2
79	Ø10 podložka	2
80	M8 x 15 mm imbusová skrutka	4
81	ST2,2 x 6 skrutka	32
82	ST2,9 x 8 skrutka	8
83	Rám senzora rýchlosti	1
84	Senzor rýchlosti	1
85	5/32 skrutka	2
86	5/32 protišmyková podložka	2
87	ST2,9 x 6 skrutka	2
88	Ø8 zakrivená podložka	2
89	Filter	1
90	Toroidný krúžok	2

PROGRAM

RÝCHLOST

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0
SEG2	2.0	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	1.0
SEG3	3.0	3.0	3.0	7.0	11.0	11.0	7.0	3.0	11.0	3.0
SEG4	4.0	5.0	3.0	11.0	12.0	12.0	11.0	7.0	12.0	3.0
SEG5	7.0	7.0	5.0	12.0	11.0	12.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG6	11.0	11.0	5.0	3.0	5.0	12.0	11.0	12.0	5.0	7.0
SEG7	12.0	12.0	5.0	7.0	1.0	12.0	7.0	1.0	3.0	11.0
SEG8	3.0	1.0	7.0	11.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	7.0
SEG9	3.0	3.0	7.0	7.0	11.0	7.0	3.0	3.0	11.0	3.0
SEG10	3.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0
SEG11	5.0	5.0	9.0	1.0	11.0	3.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG12	7.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	7.0
SEG13	11.0	11.0	9.0	7.0	1.0	7.0	12.0	12.0	3.0	9.0
SEG14	12.0	12.0	10.0	11.0	5.0	12.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG15	7.0	1.0	10.0	12.0	11.0	12.0	7.0	3.0	11.0	7.0
SEG16	3.0	3.0	10.0	5.0	12.0	12.0	7.0	5.0	12.0	3.0
SEG17	3.0	3.0	10.0	9.0	11.0	12.0	5.0	7.0	11.0	5.0
SEG18	5.0	5.0	10.0	11.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG19	7.0	7.0	10.0	7.0	1.0	7.0	9.0	11.0	3.0	9.0
SEG20	11.0	11.0	12.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG21	12.0	12.0	12.0	1.0	11.0	3.0	11.0	12.0	11.0	11.0
SEG22	1.0	1.0	12.0	3.0	12.0	3.0	11.0	11.0	12.0	12.0
SEG23	3.0	3.0	9.0	7.0	11.0	7.0	9.0	3.0	11.0	7.0
SEG24	3.0	3.0	9.0	11.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
SEG25	5.0	5.0	9.0	12.0	1.0	12.0	3.0	7.0	3.0	5.0
SEG26	7.0	7.0	5.0	7.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG27	9.0	11.0	5.0	11.0	11.0	12.0	7.0	11.0	11.0	9.0
SEG28	7.0	12.0	5.0	11.0	12.0	12.0	5.0	12.0	12.0	11.0
SEG29	5.0	1.5	3.0	7.0	11.0	7.0	3.0	5.0	11.0	3.0
SEG30	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0
SEG3	3.0	5.0	5.0	11.0	3.0	1.0	7.0	7.0	5.0	3.0
SEG4	3.0	7.0	5.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	7.0	5.0
SEG5	5.0	9.0	7.0	7.0	7.0	1.0	11.0	11.0	5.0	5.0
SEG6	7.0	11.0	7.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG7	1.0	11.0	9.0	11.0	11.0	1.0	11.0	11.0	9.0	7.0
SEG8	3.0	12.0	9.0	5.0	11.0	11.0	9.0	9.0	7.0	9.0
SEG9	5.0	11.0	11.0	5.0	11.0	1.0	7.0	7.0	9.0	9.0
SEG10	7.0	11.0	11.0	11.0	9.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0
SEG11	7.0	9.0	11.0	11.0	7.0	1.0	3.0	5.0	9.0	7.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG13	1.0	5.0	12.0	5.0	3.0	1.0	9.0	9.0	11.0	5.0
SEG14	3.0	3.0	12.0	11.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0	3.0
SEG15	5.0	1.0	12.0	11.0	3.0	1.0	9.0	9.0	5.0	3.0
SEG16	7.0	3.0	12.0	5.0	5.0	11.0	11.0	11.0	7.0	5.0
SEG17	11.0	5.0	12.0	7.0	7.0	1.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG18	11.0	7.0	12.0	11.0	9.0	11.0	7.0	7.0	5.0	7.0
SEG19	3.0	9.0	11.0	11.0	11.0	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0
SEG20	3.0	11.0	11.0	7.0	11.0	11.0	3.0	5.0	9.0	9.0
SEG21	5.0	11.0	11.0	9.0	11.0	1.0	7.0	7.0	7.0	7.0
SEG22	5.0	12.0	11.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	9.0	7.0
SEG23	7.0	11.0	9.0	11.0	7.0	1.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG24	7.0	11.0	9.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	9.0	5.0
SEG25	9.0	9.0	7.0	7.0	3.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0
SEG26	11.0	7.0	7.0	5.0	1.0	11.0	9.0	9.0	11.0	3.0
SEG27	11.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	7.0	7.0	3.0	5.0
SEG28	11.0	3.0	5.0	3.0	5.0	11.0	3.0	5.0	5.0	7.0
SEG29	12.0	1.0	3.0	3.0	3.0	1.0	3.0	5.0	7.0	5.0
SEG30	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	1.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG3	7.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG4	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG5	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG6	9.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG7	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG8	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG9	7.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG10	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG11	5.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG13	9.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG14	11.0	7.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG15	9.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG16	11.0	3.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG17	9.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG18	7.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG19	5.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG20	3.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG21	7.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG22	9.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG23	11.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG24	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG25	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG26	9.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG27	7.0	9.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG28	5.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG29	3.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG30	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

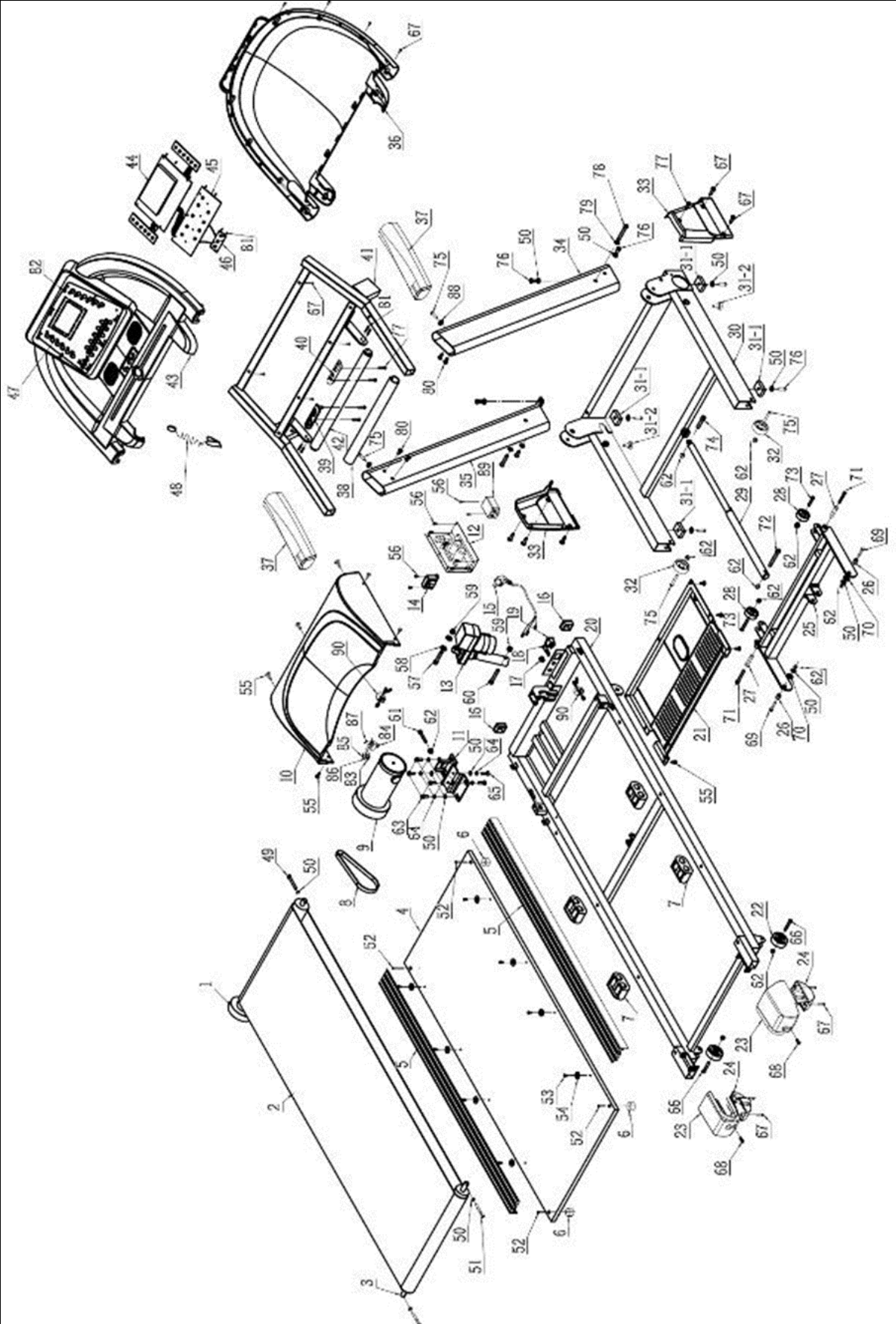
Sklon

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
SEG2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3
SEG3	2	1	2	4	5	2	4	1	3	4
SEG4	2	1	2	6	6	3	6	1	0	2
SEG5	2	2	3	8	1	4	8	2	1	3
SEG6	2	2	3	10	4	5	10	2	2	4
SEG7	2	2	3	8	5	6	8	2	3	2
SEG8	2	3	4	6	6	7	6	3	4	3
SEG9	2	3	4	4	1	6	4	3	2	4
SEG10	2	3	4	2	4	5	2	3	0	2
SEG11	2	4	5	0	5	4	0	4	0	1
SEG12	2	4	5	2	6	3	2	4	1	3
SEG13	2	4	5	4	1	2	4	4	3	4
SEG14	2	5	6	6	4	1	6	5	4	2
SEG15	2	5	6	8	5	2	8	5	2	3
SEG16	2	5	6	10	6	3	10	5	4	4
SEG17	2	6	7	8	1	4	8	6	5	2
SEG18	2	6	7	6	4	5	6	6	3	3
SEG19	2	6	7	4	5	6	4	6	3	4
SEG20	2	7	8	2	6	7	2	7	1	2
SEG21	2	7	8	0	1	6	0	7	1	1
SEG22	2	7	8	2	4	5	2	7	3	3
SEG23	2	4	5	4	5	4	4	4	6	4
SEG24	2	4	5	6	6	3	6	4	7	2
SEG25	2	4	5	8	1	2	8	4	8	3
SEG26	2	2	3	10	4	1	10	2	8	4
SEG27	2	2	3	8	5	2	8	2	7	2
SEG28	2	2	3	6	6	3	6	2	6	3
SEG29	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4
SEG30	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
SEG2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
SEG3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	2
SEG4	1	2	1	5	2	0	2	1	1	2
SEG5	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3
SEG6	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3
SEG7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
SEG8	1	4	1	5	3	4	3	1	1	4
SEG9	1	4	1	5	4	2	4	1	1	4
SEG10	3	4	3	5	2	0	2	3	3	4
SEG11	3	5	3	2	1	0	1	3	3	5
SEG12	1	5	1	2	3	1	3	1	1	5
SEG13	1	5	1	2	4	3	4	1	1	5
SEG14	3	6	3	2	2	4	2	3	3	6
SEG15	3	6	3	5	3	2	3	3	3	6
SEG16	1	6	1	5	4	4	4	5	1	6
SEG17	1	7	1	5	2	5	2	5	1	7
SEG18	3	7	3	5	3	3	3	5	3	7
SEG19	3	7	3	2	4	3	4	2	3	7
SEG20	1	8	1	2	2	1	2	2	1	8
SEG21	1	8	1	2	1	1	1	2	1	8
SEG22	3	8	3	5	3	3	3	5	3	8
SEG23	3	5	3	5	4	6	4	5	3	5
SEG24	1	5	1	5	2	7	2	5	1	5
SEG25	1	5	1	2	3	8	3	2	1	5
SEG26	3	3	3	2	4	8	4	2	3	3
SEG27	3	3	3	5	2	7	2	5	3	3
SEG28	1	3	1	5	3	6	3	5	1	3
SEG29	1	2	1	2	4	3	4	2	1	2
SEG30	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1	1	1	0	0	0	0	0
SEG2	3	2	3	0	0	0	0	0
SEG3	3	5	4	0	0	0	0	0
SEG4	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG5	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG6	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG7	3	2	2	0	0	0	0	0
SEG8	1	5	3	0	0	0	0	0
SEG9	1	5	4	0	0	0	0	0
SEG10	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG11	3	2	1	0	0	0	0	0
SEG12	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG13	1	2	4	0	0	0	0	0
SEG14	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG15	3	5	3	0	0	0	0	0
SEG16	1	5	4	0	0	0	0	0
SEG17	1	2	2	0	0	0	0	0
SEG18	3	2	3	0	0	0	0	0
SEG19	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG20	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG21	1	5	1	0	0	0	0	0
SEG22	3	5	3	0	0	0	0	0
SEG23	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG24	1	2	2	0	0	0	0	0
SEG25	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG26	3	5	4	0	0	0	0	0
SEG27	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG28	1	5	3	0	0	0	0	0
SEG29	1	2	4	0	0	0	0	0
SEG30	1	2	2	0	0	0	0	0

SCHÉMATICKÝ VÝKRES



Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky **Duvlan**. Tento kvalitní výrobek je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před sestavením zařízení si pozorně přečtěte návod k použití. Používejte zařízení pouze tak jak je to popsáno v tomto návodu k použití. Návod uschovejte pro případ další potřeby.

Přejeme Vám hodně zábavy a úspěchů při Vašem tréninku.

Váš Duvlan tým.

Záruka

Prodávající poskytuje na tento výrobek prodlouženou 5 – letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické i elektronické součástky platí 2 – letá záruka.

Záruka se nevztahuje na opotřebované části a škody způsobené nesprávnou manipulací se zařízením. V případě reklamace nás kontaktujte.

Záruční doba začíná plynout dnem prodeje (uschovejte proto doklad o koupi).

Zákaznický servis

Abychom Vám mohli co nejlépe pomoci s případnými problémy na Vašem zařízení, poznamenejte si přesný název výrobku a číslo objednávky. Tyto údaje najdete na faktuře.

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **Duvlan** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po ukončení životnosti odevzdali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

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

Pokyny

Tento návod k použití je pouze reference pro zákazníky. **Duvlan** nepřebírá ručení za chyby vzniklé překladem nebo technickou změnou produktu.

Důležité bezpečnostní upozornění

Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Ušchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

1. Umístěte běžecký pás na pevném a rovném povrchu
2. Udržujte prostor za zařízením čistý.
3. Běžecký pás se nezastaví okamžitě, pokud se zachytí nějaký objekt na podložce nebo ve válečcích, v tom případě vytáhněte bezpečnostní klíč.
4. Před použitím vždy zkontrolujte běžecký pás.
5. Ujistěte se, že všechny díly jsou správně namontovány a šrouby a matice jsou utaženy.
6. V žádném případě nepoužívejte běžící pás, pokud je zařízení rozmontované.
7. Zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu. Žádný jiný spotřebič by měl být na stejném okruhu. Nespouštějte napájecí kabel pod běžeckým pásem. Nepoužívejte běžící pás, pokud má poškozený nebo odřený napájecí kabel.
8. Udržujte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
9. Vezměte prosím na vědomí, že pro tohle zařízení existuje hmotnostní omezení. Pokud je Vaše váha **více než 140 kg**, nedoporučuje se používat tenhle produkt. Jestliže hmotností uživatel přesahuje limit, může dojít ke zranění.
10. Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Třída použití a přesnosti HC (norma STN EN 957-6). Toto zařízení je určeno pro použití jedné osoby.
11. Noste vhodný oděv na cvičení. Nenoste volné oblečení, které by se mohlo zachytit do zařízení. Vždy noste sportovní obuv. Nikdy nepoužívejte zařízení naboso, v punčochách nebo v sandálech. Nenoste boty s koženou podrážkou nebo vysoké podpatky. Zavažte si dlouhé vlasy.
12. Neposouvejte zařízení ze strany na stranu.
13. Nepoužívejte zařízení souvisle více než hodinu.
14. Při montáži a demontáži je třeba být opatrný.
15. Nestavte žádné tekutiny na jakékoliv části zařízení.
16. Hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem, pokud by byly části elektrických komponentů, nebo motorového kabelu namočené.
17. Nepoužívejte žádné jiné příslušenství, které není výslovně doporučeno výrobcem, jinak hrozí zranění nebo to může způsobit selhání zařízení.
18. Cvičení v doporučené úrovni, nemá být do vyčerpání.
19. Pokud máte pocit bolesti nebo vaše tělo nefunguje normálně, přestaňte s cvičením a poraďte se se svým lékařem.
20. Vypněte zařízení při nastavování nebo práce v blízkosti zadního válce.
21. Mějte jednu stranu magnetického bezpečného klíče připnutí na oblečení při cvičení, aby se zabránilo zranění.
22. Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést k zranění.
23. Toto zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
24. Neotvírejte kryt přístroje, aby se zabránilo poškození.
25. Ujistěte se, že kolem zařízení je volný prostor minimálně 2 metry pro bezpečný provoz.
26. Toto zařízení není hračka. Děti bez dozoru nesmí být v blízkosti tohoto zařízení během používání, a i když je zařízení bez dozoru.
27. UPOZORNĚNÍ: snímače tepové frekvence mohou být nepřesné. Přílišné zatížení organismu může vést k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.

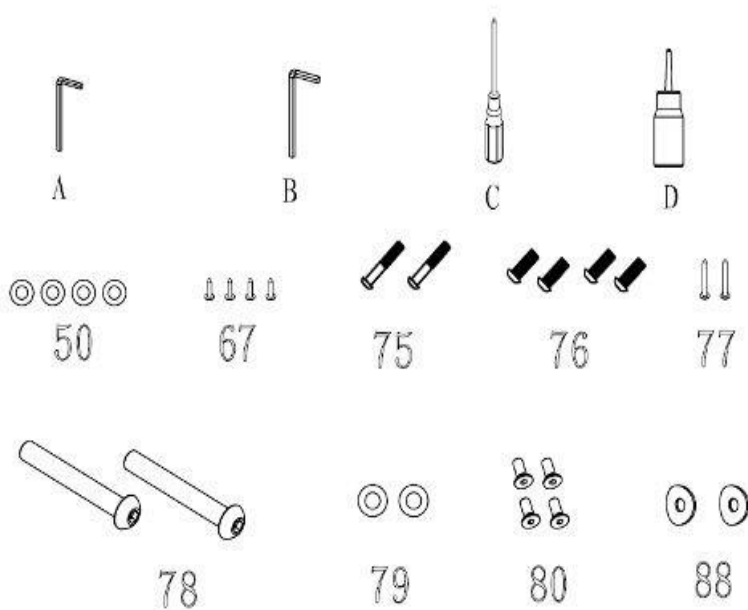
28. Hmotnost: 106 kg.

29. Celkové rozměry (d x š x v): 207 x 88 x 103 cm.

Nářadí a spojovací materiál

Pro vaše pohodlí jsme identifikovali nářadí a spojovací materiál, které jsou potřebné pro montáž běžeckého pásu. Tato tabulka vám pomůže identifikovat položky, které budou potřebné pro montáž zařízení.

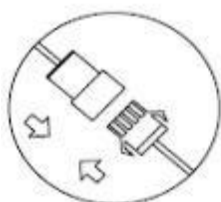
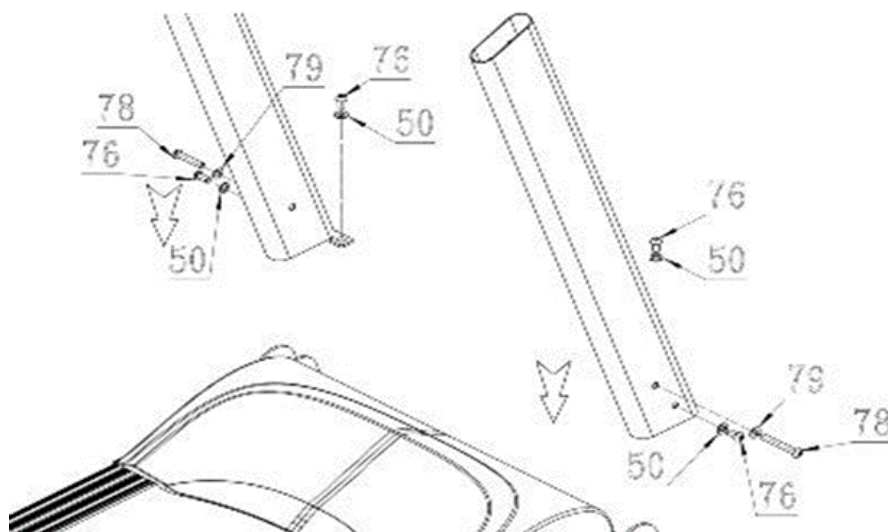
P.Č.	Název	KS
50	Ø8 podložka	4
67	ST4,2 x 15 šroub	4
75	M8 x 50 mm imbusový šroub	2
76	M8 x 20 mm imbusový šroub	4
77	ST4,2 x 25 šroub	2
78	M10 x 55 mm imbusový šroub	2
79	Ø10 podložka	2
80	M8 x 15 mm imbusový šroub	4
88	Φ8 zakřivená podložka	2
A	5 mm imbusový klíč	1
B	6 mm imbusový klíč	1
C	Šroubovák	1
D	Mazivo	1



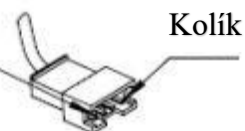
Postup při montáži

Krok 1

Nejprve se ujistěte, zda jsou kabely spojeny. Poté upevněte sloupky k základnímu rámu s imbusovým šroubem M8 x 20 mm (76), podložkou Ø8 (50), imbusovým šroubem M10 x 55 mm (78), podložkou Ø10 (79).



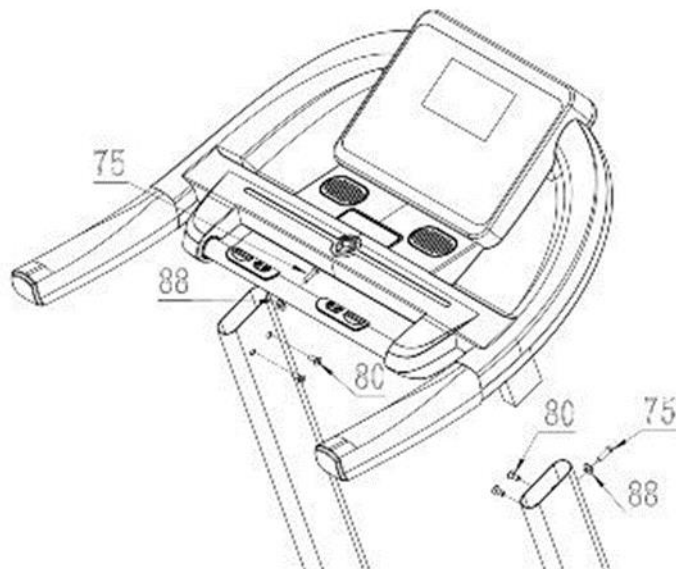
Uistite sa, či sú kolíky rovné



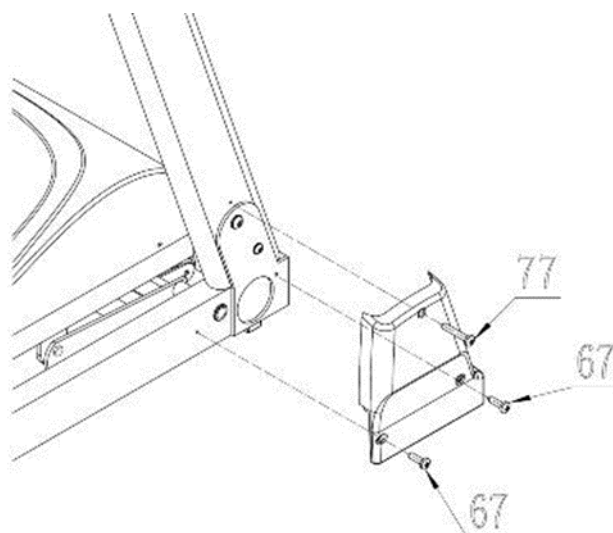
POZOR: Buďte opatrní při spojení dvou kabelu. Kolíky uvnitř konektoru musí být rovné, jinak to způsobí problémy.

Krok 2

Připevněte počítač na sloupek pomocí imbusového šroubu M8 x 15 mm (80), imbusového šroubu M8 x 50 mm (75) a zakřivené podložky $\Phi 8$ (88).

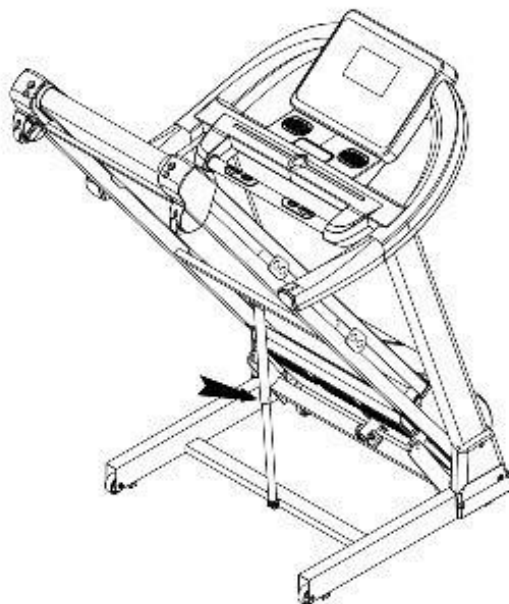
**Krok 3**

Připevněte ochranný kryt sloupku k rámu a ke sloupku se šroubem ST4,2 x 15 (67) a šroubem ST4,2 x 25 (77).



Skládání zařízení

1. Zarazte klapku.
2. Držte horní koncové kryty (jak ukazuje šipka) a tlačte zařízení pomalu k zemi a upevněte maticí.

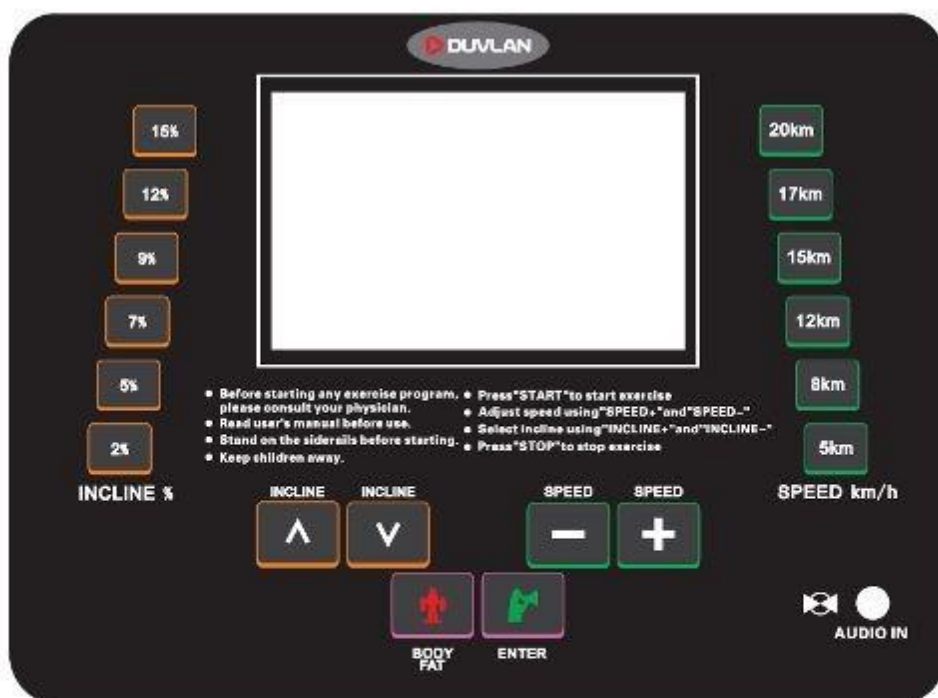


Rozložení zařízení

Držte spodní koncové kryty (jak ukazuje šipka), zvedněte zařízení a upevněte maticí.



Počítač

**Provoz:**

Výkon: Požadovaný hlavní výkon je 220 ~ 240VAC.

Připojte napájení, všechna okna budou zapnuté po dobu dvou sekund, pak vstoupí program do režimu čekání. Rychlost je 0 a stoupání je 0.

Režim čekání:

Změňte PROGRAM1-PROGRAM28, HRC65 a HRC85 ve stanovenou dobu. Stiskněte libovolné tlačítko pro vstup do režimu výběru programu.

Režim nastavení:

Stiskněte tlačítko "SPEED + / -" vyberte manuální program, PROGRAM1-PROGRAM28, HRC65 a HRC85. Stisknutím klávesy "ENTER" se dostanete do nastavení.

Stiskněte tlačítko "MODE" pro kontrolu celkové vzdálenosti, celkového počtu kalorií a celkového času ve zvoleném programu.

Stiskněte tlačítko "START" pro spuštění běžeckého pásu po vybrání programu. Nebo stiskněte "ENTER" pro vstup do nastavení času.

Současným stisknutím tlačítek "INCLINE2" a "SPEED5" dojde k vynulování celkové vzdálenosti, celkového počtu kalorií a celkového času.

MANUAL

Běžecský pás se spustí stisknutím tlačítka "START". Počáteční rychlost je 1,0 km/h a sklon je 0 %.

Můžete si nastavit cílový čas, který je 20 minut, když bliká časové okno. Můžete změnit cílový čas stisknutím tlačítka "SPEED + / SPEED -". Maximální hodnota je 99 minut a minimální hodnota je 5 minut.

Stiskněte tlačítko "MODE" pro změnu cílové vzdálenosti. Počáteční vzdálenost je 5,0 km. Můžete změnit cílovou vzdálenost stisknutím tlačítka "SPEED + / SPEED -". Maximální hodnota je 99,0 a minimální hodnota je 1,0.

Stiskněte tlačítko "MODE" pro nastavení cílových kalorií. Počáteční kalorie: 100 kalorií. Můžete změnit cílovou vzdálenost stisknutím tlačítka "SPEED + / SPEED -". Maximální hodnota je 1000 kalorií a minimální hodnota je 5 kalorií.

PROGRAM

Po výběru režimu programu, stiskněte tlačítko "Enter" pro vstup. Stisknutím tlačítka "SPEED + / SPEED -" si nastavíte čas. Maximální hodnota je 99 minut a minimální hodnota je 5 minut. K dispozici je 23 přednastavených režimů. Stisknutím tlačítka "SPEED + / SPEED -" si změníte hodnotu nastavení. Hodnota nastavení času se průměrně rozdělí na 30 segmentů.

UŽIVATEL (USER)

Programy 24 až 28 jsou v uživatelské programy.

Při výběru programu stiskněte tlačítko "ENTER" a následně si vyberte čas. Výchozí doba je 20 minut.

Stiskněte tlačítko "MODE" pro vstup do nastavení úseku. K dispozici je 30 úseků.

Stiskněte tlačítko "SPEED + / SPEED -" pro nastavení rychlosti a stiskněte tlačítko "INCLINE + / INCLINE -" k nastavení hodnoty sklonu v každém úseku.

Stiskněte tlačítko "START" pro spuštění a zaznamenejte výsledek ve stavu nastavení. Stiskněte tlačítko "STOP" pro nastavení výsledku a zobrazí se Vám režim nastavení.

TĚLESNÝ TUK (BODY FAT)

Stisknutím tlačítka "BODY FAT" se testuje tělesný tuk. Pomocí tlačítek "SEED + / SEED-" se nastaví výška, hmotnost, věk a pohlaví, poté stiskněte tlačítko "ENTER" pro potvrzení. Po tomto nastavení se zobrazí okno "Hand pulse".

Položte ruky na měřič pulzu v řídkách. Po dokončení výpočtu se zobrazí hodnota v okně tělesného tuku.

Stlačte tlačítko "STOP" pro ukončení tohoto režimu a vrátíte se do režimu čekání.

HRC REŽIM

Režim čekání:

Stiskněte tlačítko "SPEED + / SPEED -" pro výběr programu MANUAL, P1-P23, USER1-USER5, HRC 65, HRC85 a HRC65, HRC85.

Nejprve stiskněte tlačítko "ENTER" a poté stiskněte tlačítko "SPEED + / -" pro nastavení času. Nejprve stiskněte tlačítko "MODE", poté stiskněte tlačítko "SPEED + / -" pro nastavení věku a pulsu, okno bude blikat.

První dvě minuty je zahřívání. Rychlost a sklon se nemění se střídáním impulsu. V okně se zobrazí zahřívání "WARM UP".

V případě, že po 2 minutách není zobrazená pulsní hodnota, otevře se okno se zobrazením NO HRC. Běžec se okamžitě zastaví. Pokud je zobrazen počet pulzů, zobrazí se režim HRC. Po zahřátí se změní rychlost nebo sklon každých 15 sekund. Můžete změnit rychlost 5krát, sklon se může změnit raz. Rychlost se mění vždy o 0,2 km/h, sklon se změní vždy o 1 %. V režimu HRC stiskněte tlačítko "SPEED + / SPEED -" pro nastavení hodnoty.

SPUŠTĚNÍ REŽIMU

Režim manuál:

Stiskněte tlačítko "SPEED + / SPEED-" pro změnu hodnoty rychlosti a stiskněte tlačítko "INCLINE + / INCLINE-" pro změnu hodnoty sklonu.

CÍL (TARGET): Uživatel si může zvolit čas, vzdálenost a kalorie jako cílovou hodnotu.

PROGRAM: Rychlost a sklon každé části je možno měnit během provozu. Lze použít klávesovou zkratku pro změnu rychlosti a hodnoty sklonu.

STOP: Běžec se zachová původní provoz displeje při zastavení běhu. Vráti se zpět do režimu čekání, pokud stisknete tlačítko "STOP".

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Vložte bezpečnostní klíč do místa na to určeného, běžec začne běžet. Pokud dáte bezpečnostní klíč ven, běžec se rychle zastaví.

AUDIO (ON/OFF)

Použijte "AUDIO ON / OFF" tlačítko pro ovládání výstupního výkonu hudebního přehrávače.

PULZ (PULSE)

Zobrazení pulsu během běhu.

Rozsah zobrazení

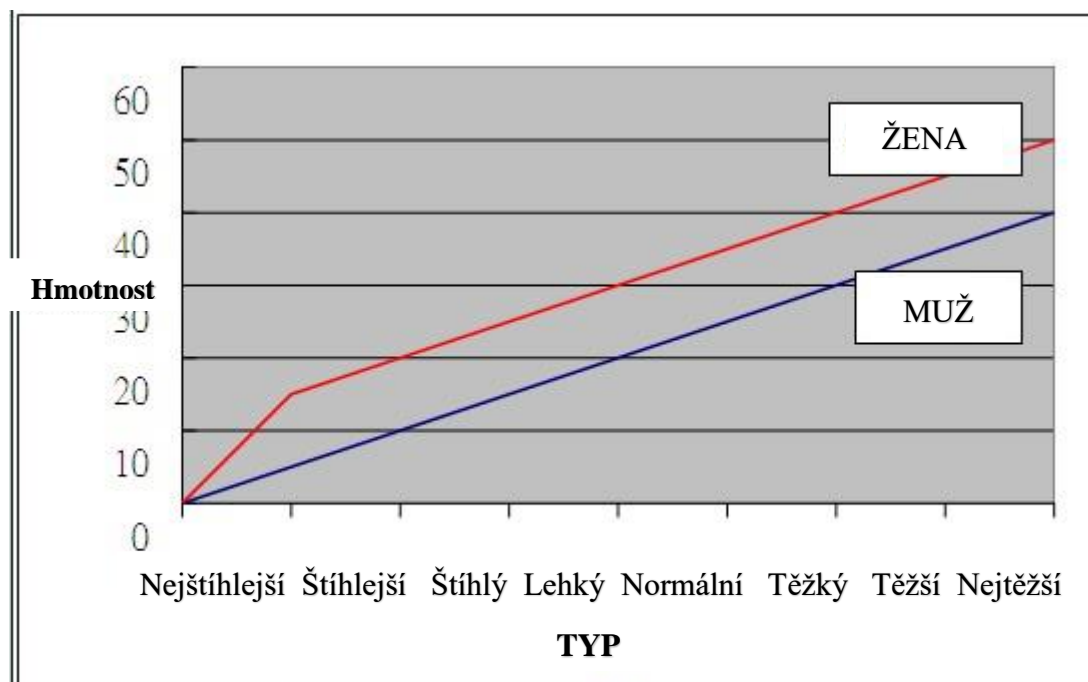
	Počáteční hodnota	Počáteční hodnota odpočítávání	Rozsah hodnot odpočítávání	Rozsah zobrazení
Čas (mm:ss)	0:00	20:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Rychlost (km/h)	0,00	N/A	N/A	1,0~20,0 km/h
Vzdálenost (km)	0,00	N/A	N/A	0,00~999,9
Kalorie	0	N/A	N/A	0~999,9
Puls (bpm)	HP	N/A	N/A	40~240
Sklon (%)	N/A	N/A	N/A	0~15
Věk	N/A	N/A	N/A	10~99

Chybové hlášení

Chyba	Specifikace	Řešení
Er1	Chybí spojení mezi panelem a řídicí jednotkou	Zkontrolujete kabel mezi panelem a řídicí jednotkou
Er2	Chyba na motoru / MOS	Zkontrolujte kabel k motoru
Er3	Chyba na rychlostním senzoru / nefunkční běžecký pás	Zkontrolujte, zda je běžecký pás uzamknutý Zkontrolujte, či je rychlostní senzor připojený Zkontrolujte umístění senzoru nebo foto disku
Er4	Spojení s přenosem (RELAY)	
Er5	Přetížen	Zkontrolujte zatížení

Tabulka tělesného tuku

	Štíhlý			Normální			Těžký	
Muž	0,0~4,9	5,0~9,9	10,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0+
Žena	0,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0~39,9	40,0~44,9	45,0+



ÚDRŽBA

Správná údržba je velmi důležitá pro zajištění bezchybného provozního stavu běžeckého pásu. Nesprávná údržba může způsobit škody nebo zkrátit jeho životnost.

1. Důležité upozornění: K čištění zařízení nikdy nepoužívejte drsné materiály nebo rozpouštědla. Udržujte zařízení mimo dosah tekutin a přímého slunečního záření.
2. Zkontrolujte a utáhněte všechny části zařízení. Opotřebované díly ihned vyměňte.

ČIŠTĚNÍ:

Pravidelné čištění prodlouží životnost vašeho zařízení.

1. Upozornění: Před jakýmkoli čištěním nebo údržbou, zkontrolujte, zda je zařízení vypnuto a odpojeno od elektrické zásuvky, jinak hrozí nebezpečí úrazu způsobené elektrickým proudem.
2. Důležité upozornění: K čištění zařízení nikdy nepoužívejte drsné materiály nebo rozpouštědla. Udržujte zařízení mimo dosah tekutin a přímého slunečního záření.
3. Po každém tréninku: Otřete konzoly a povrch běžeckého pásu a odstraňte pot měkkým hadříkem navlhčeným ve vodě.
4. Týdně: Jednou týdně se doporučuje vakuové čištění pod běžícím pásem, protože se tam ukládá nečistota z bot.

Nastavení pásu:

Nastavení pásu a napětí plní dvě funkce: Nastavení pro tah a centrování. Je důležité zkontrolovat, zda je běžící pás správně nastaven, protože doprava, nerovné podlahy nebo jiné nepředvídatelné důvody mohou vést k tomu, že se pás posune mimo střed a v důsledku tření pásu o plastovou bočnici nebo koncovky se může pás poškodit. Chcete-li upravit pás do správné polohy, postupujte následujícím způsobem podle níže uvedených pokynů:

1. Běžecký pás se posunul doleva:

Nejprve odpojte napájecí kabel od přepět'ové ochrany. Pomocí šestihranného klíče, otočte levý zadní válec o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zapojte napájecí kabel zpět do přepět'ové ochrany a spusťte běžecký pás na 2,5 m /h. Měli byste vidět, že pohybem se pás posouvá zpět, tedy směrem do středu. Opakujte výše uvedený postup, dokud není běžecký pás vycentrován. Po dokončení tohoto postupu, může být nutné nastavit napnutí běžeckého pásu, zvláště když pocítíte uklouznutí při chůzi na pásu. Viz níže ve 3. bodě.

2. Běžecký pás posunul doprava:

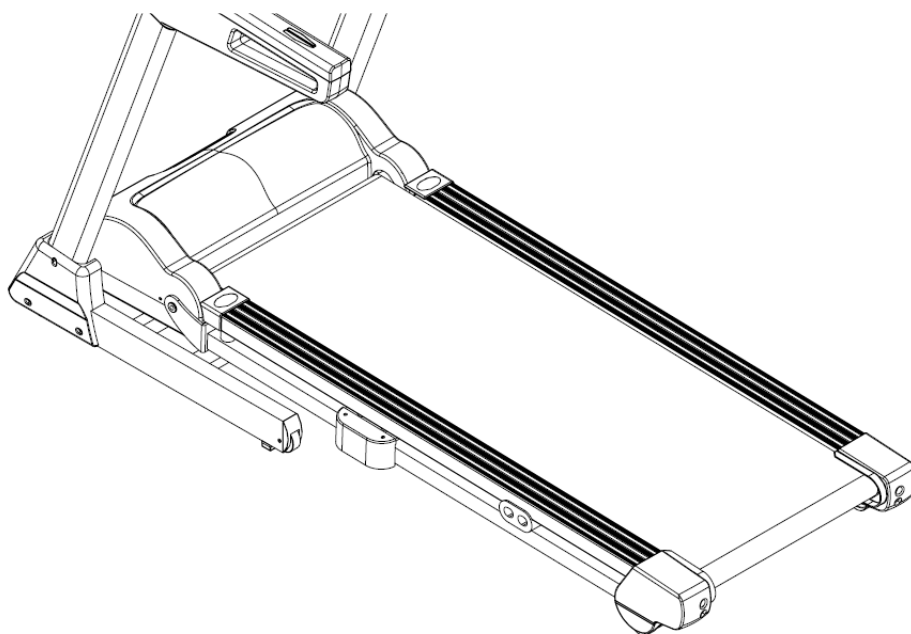
Nejprve odpojte napájecí kabel od přepět'ové ochrany. Pomocí šestihranného klíče, otočte pravý zadní válec o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zapojte napájecí kabel zpět do přepět'ové ochrany a spusťte běžecký pás na 2,5 mp/h. Měli byste vidět, že pohybem se pás posouvá zpět, tedy směrem ke středu. Opakujte výše uvedený postup, dokud není běžecký pás vycentrován. Po dokončení tohoto postupu, může být nutné nastavit napnutí běžeckého pásu, zvláště když pocítíte uklouznutí při chůzi na pásu. Viz níže ve 3. bodě.

3. Běžecký pás prokluzuje:

Nejprve odpojte napájecí kabel od přepět'ové ochrany. Pomocí šestihranného klíče otočte levý a pravý zadní válec o stejnou vzdálenost obvykle 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček. Zapojte napájecí kabel zpět do přepět'ové ochrany a spusťte běžecký trenážér na 2,5 mp/h. Chůzí po pásu byste měli zjistit, zda pás stále prokluzuje, pokud ano, opakujte výše uvedený postup, dokud se běžecký pás nebude fungovat správně.

VAROVÁNÍ!

Nenapínejte příliš! Může to způsobit předčasné selhání válečkového ložiska!



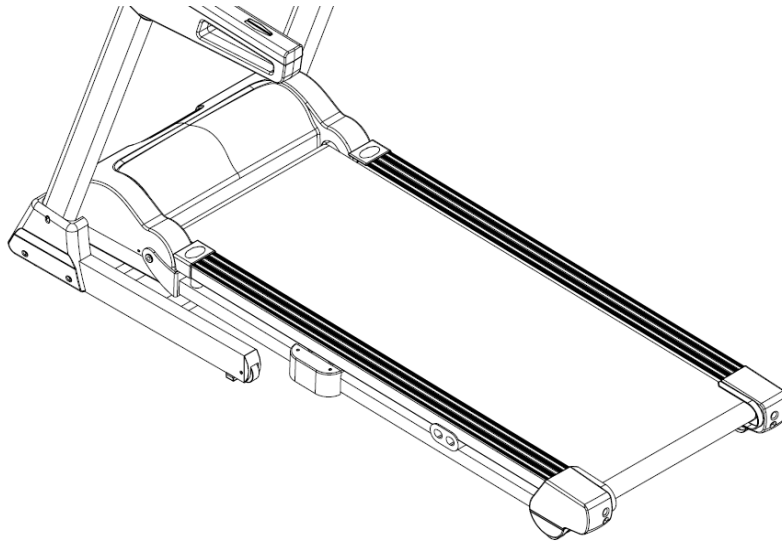
Pravý a levý imbusový šroub, jsou umístěny na zadní části zařízení.

MAZÁNÍ:

Běžecský pás je od výroby namazaný. Přesto se doporučuje pravidelně kontrolovat mazání běžecského pásu, aby byla zajištěna optimální provoz pohyblivého pásu. Každé 3 měsíce provozu nadzvedněte boky pásu a ohmávejte povrch, pokud se tam nacházejí stopy silikonu, mazání není nutné. Pokud je povrch suchý postupujte podle následujících pokynů. Použijte Lube 'N Walk nebo prostředek na neropných bázi jako např. "Napa", 8300.

Postup mazání:

1. Umístěte pás tak, aby se šev nacházel uprostřed desky.
2. Vložte stříkací ventil do hlavičky na láhvi maziva.
3. Zvedněte pás na jedné straně a podržte ventil spreje ve vzdálenosti předního konce pásu a desky. Začněte u přední části pásu směrujte k zadní části. Opakujte tento postup na druhé straně pásu. Každou stranu stříkejte asi 4 sekundy.
4. Před spuštěním stroje, počkejte 1 minutu, dokud se mazivo nerozpustí.



POZNÁMKA: Pokud je běžecký pás přetížen, pojistka se vypne a napětí se přeručí. Po výměně pojistky je možné znovu začít s cvičením.

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocívali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v polokruhu a poté otočte hlavu doleva. Budete pocívat pohodlné napnutí ve vašem krku. Toto cvičení můžete střídavě opakovat několikrát.



Cvičení pro oblast ramen

Nadzvedávejte levé a pravé rameno střídavě, nebo oběma rameny najednou.



Cvičení pro paže

Natáhněte střídavě levou a pravou paži směrem k stropu. Budete pocívat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o zeď, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jak je to možné. Budete pocívat pohodlné napnutí v přední části vašich stehen. Zůstaňte v této pozici po dobu 30 sekund a pokud je to možné opakujte toto cvičení 2 – krát pro každou nohu.



Vnitřní část stehen

Sedněte si na podlahu s nohama tak, aby vaše kolena směřovaly ven. Zatlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dolů. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



Dotyk na palce

Předkloňte váš trup směrem dolů a pokuste se dotknout vašich palců, dokud to bude možné. Pokud se dá, zůstaňte v této pozici po dobu 20-30 sekund.



Cvičení pro kolena

Sedněte si na podlahu a natáhněte vaši pravou nohu. Pokročte vaši levou nohu a vaše chodidlo položte na vaše pravé stehno. Nyní se pokuste dosáhnout vaše pravé chodidlo s vaším pravým ramenem. Zůstaňte v této pozici po dobu 30-40 sekund, pokud je to možné.



Cvičení pro záda / Achillovy šlachy

Položte obě ruce na stěnu pro získání opory vašeho těla. Posuňte vaši levou nohu dozadu a zkuste se ji přiložit k zadním partiím, střídějte ji s vaší pravou nohou. Toto protahovací cvičení natahuje jak záda, tak i nohy. Zůstaňte v této pozici, pokud možno po dobu 30–40 sekund.



Seznam dílů

P.Č.	Název	KS
1	Přední válec se setrvačником	1
2	Běžecský pás	1
3	Zadní válec	1
4	Běžecská podložka	1
5	Koleje	2
6	Vyrovnávací podložka běžecského pásu	4
7	Gumová podložka	2
8	Motorový pás	1
9	Motor	1
10	Kryt motoru	1
11	Motorový rám	1
12	Kontrolní panel	1
13	Sklon motoru	1
14	Transformátor	1
15	Napájecí kabel	1
16	Obdélníková zásuvková tyč	2
17	Podložka pod napájecí kabel	1
18	Pojistka	1
19	Napěťový klíč	1
20	Běžecská podložka	1
21	Spodní kryt motoru	1
22	Pohyblivé kola běžecské podložky	2
23	Koncová krytka	2
24	Kryt pohyblivých kol běžecské podložky	2
25	Skloněný rám	1
26	Objímka skloněného rámu	2
27	Spojovací objímka základního rámu	2
28	Ø50 pohyblivá kola	2
29	Tlumič	1
30	Základní rám	1
31 - 1	Gumová podložka základního rámu	4
31 - 2	Úrovňový rám	2
32	Pohyblivé kola základního rámu	2
33	Krytka	2
34	Pravý sloupek	1
35	Levý sloupek	1
36	Spodní kryt motoru	1

37	Pěna	2
38	Pěna na řídítkách	1
39	Tlačítko zkratky sklonu	1
40	Tlačítko zkratky rychlosti	1
41	Počítačový rám	1
42	Trubice pulzních řídítek	1
43	Hlavní kryt počítače	1
44	Řídící deska počítače	1
45	Klávesnice	1
46	Hlavní klávesnice	1
47	Obrazovka panelu	1
48	Bezpečnostní klíč	1
49	M8 x 50 mm imbusový šroub	1
50	Ø8 podložka	15
51	M8 x 85 mm imbusový šroub	2
52	M8 x 65 mm imbusový šroub	4
53	ST4,2 x 15 šroub	8
54	Podložka na boční koleje	8
55	ST4,8 x 16 šroub	14
56	ST4,2 x 10 šroub	8
57	M10 x 50 mm imbusový šroub	1
58	Ø13 plastová podložka	2
59	M10 nylonová matice	12
60	M10 x 60 mm imbusový šroub	1
61	M8 x 40 mm imbusový šroub	1
62	M8 nylonová matice	11
63	M8 x 20 mm imbusový šroub	4
64	Ø8 pružná podložka	6
65	M8 x 12 šroub	2
66	M8 x 40 mm imbusový šroub	2
67	ST4,2 x 15 šroub	30
68	ST4,2 x 20 šroub	2
69	M8 x 25 šroub	2
70	Ø16 plastová podložka	2
71	M8 x 60 mm imbusový šroub	2
72	M8 x 45 mm imbusový šroub	1
73	M8 x 40 mm imbusový šroub	2
74	M8 x 35 mm imbusový šroub	1
75	M8 x 50 mm imbusový šroub	4
76	M8 x 20 mm imbusový šroub	8

77	ST4,2 x 25 šroub	6
78	M10 x 55 mm imbusový šroub	2
79	Ø10 podložka	2
80	M8 x 15 mm imbusový šroub	4
81	ST2,2 x 6 šroub	32
82	ST2,9 x 8 šroub	8
83	Rám senzoru rychlosti	1
84	Senzor rychlosti	1
85	5/32 šroub	2
86	5/32 protiskluzová podložka	2
87	ST2,9 x 6 šroub	2
88	Ø8 zakřivená podložka	2
89	Filtr	1
90	Toroidní kroužek	2

PROGRAM

RYCHLOST

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0
SEG2	2.0	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	1.0
SEG3	3.0	3.0	3.0	7.0	11.0	11.0	7.0	3.0	11.0	3.0
SEG4	4.0	5.0	3.0	11.0	12.0	12.0	11.0	7.0	12.0	3.0
SEG5	7.0	7.0	5.0	12.0	11.0	12.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG6	11.0	11.0	5.0	3.0	5.0	12.0	11.0	12.0	5.0	7.0
SEG7	12.0	12.0	5.0	7.0	1.0	12.0	7.0	1.0	3.0	11.0
SEG8	3.0	1.0	7.0	11.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	7.0
SEG9	3.0	3.0	7.0	7.0	11.0	7.0	3.0	3.0	11.0	3.0
SEG10	3.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0
SEG11	5.0	5.0	9.0	1.0	11.0	3.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG12	7.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	7.0
SEG13	11.0	11.0	9.0	7.0	1.0	7.0	12.0	12.0	3.0	9.0
SEG14	12.0	12.0	10.0	11.0	5.0	12.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG15	7.0	1.0	10.0	12.0	11.0	12.0	7.0	3.0	11.0	7.0
SEG16	3.0	3.0	10.0	5.0	12.0	12.0	7.0	5.0	12.0	3.0
SEG17	3.0	3.0	10.0	9.0	11.0	12.0	5.0	7.0	11.0	5.0
SEG18	5.0	5.0	10.0	11.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG19	7.0	7.0	10.0	7.0	1.0	7.0	9.0	11.0	3.0	9.0
SEG20	11.0	11.0	12.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG21	12.0	12.0	12.0	1.0	11.0	3.0	11.0	12.0	11.0	11.0
SEG22	1.0	1.0	12.0	3.0	12.0	3.0	11.0	11.0	12.0	12.0
SEG23	3.0	3.0	9.0	7.0	11.0	7.0	9.0	3.0	11.0	7.0
SEG24	3.0	3.0	9.0	11.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
SEG25	5.0	5.0	9.0	12.0	1.0	12.0	3.0	7.0	3.0	5.0
SEG26	7.0	7.0	5.0	7.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG27	9.0	11.0	5.0	11.0	11.0	12.0	7.0	11.0	11.0	9.0
SEG28	7.0	12.0	5.0	11.0	12.0	12.0	5.0	12.0	12.0	11.0
SEG29	5.0	1.5	3.0	7.0	11.0	7.0	3.0	5.0	11.0	3.0
SEG30	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0
SEG3	3.0	5.0	5.0	11.0	3.0	1.0	7.0	7.0	5.0	3.0
SEG4	3.0	7.0	5.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	7.0	5.0
SEG5	5.0	9.0	7.0	7.0	7.0	1.0	11.0	11.0	5.0	5.0
SEG6	7.0	11.0	7.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG7	1.0	11.0	9.0	11.0	11.0	1.0	11.0	11.0	9.0	7.0
SEG8	3.0	12.0	9.0	5.0	11.0	11.0	9.0	9.0	7.0	9.0
SEG9	5.0	11.0	11.0	5.0	11.0	1.0	7.0	7.0	9.0	9.0
SEG10	7.0	11.0	11.0	11.0	9.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0
SEG11	7.0	9.0	11.0	11.0	7.0	1.0	3.0	5.0	9.0	7.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG13	1.0	5.0	12.0	5.0	3.0	1.0	9.0	9.0	11.0	5.0
SEG14	3.0	3.0	12.0	11.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0	3.0
SEG15	5.0	1.0	12.0	11.0	3.0	1.0	9.0	9.0	5.0	3.0
SEG16	7.0	3.0	12.0	5.0	5.0	11.0	11.0	11.0	7.0	5.0
SEG17	11.0	5.0	12.0	7.0	7.0	1.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG18	11.0	7.0	12.0	11.0	9.0	11.0	7.0	7.0	5.0	7.0
SEG19	3.0	9.0	11.0	11.0	11.0	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0
SEG20	3.0	11.0	11.0	7.0	11.0	11.0	3.0	5.0	9.0	9.0
SEG21	5.0	11.0	11.0	9.0	11.0	1.0	7.0	7.0	7.0	7.0
SEG22	5.0	12.0	11.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	9.0	7.0
SEG23	7.0	11.0	9.0	11.0	7.0	1.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG24	7.0	11.0	9.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	9.0	5.0
SEG25	9.0	9.0	7.0	7.0	3.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0
SEG26	11.0	7.0	7.0	5.0	1.0	11.0	9.0	9.0	11.0	3.0
SEG27	11.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	7.0	7.0	3.0	5.0
SEG28	11.0	3.0	5.0	3.0	5.0	11.0	3.0	5.0	5.0	7.0
SEG29	12.0	1.0	3.0	3.0	3.0	1.0	3.0	5.0	7.0	5.0
SEG30	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	1.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG3	7.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG4	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG5	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG6	9.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG7	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG8	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG9	7.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG10	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG11	5.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG13	9.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG14	11.0	7.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG15	9.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG16	11.0	3.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG17	9.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG18	7.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG19	5.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG20	3.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG21	7.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG22	9.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG23	11.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG24	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG25	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG26	9.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG27	7.0	9.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG28	5.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG29	3.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG30	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

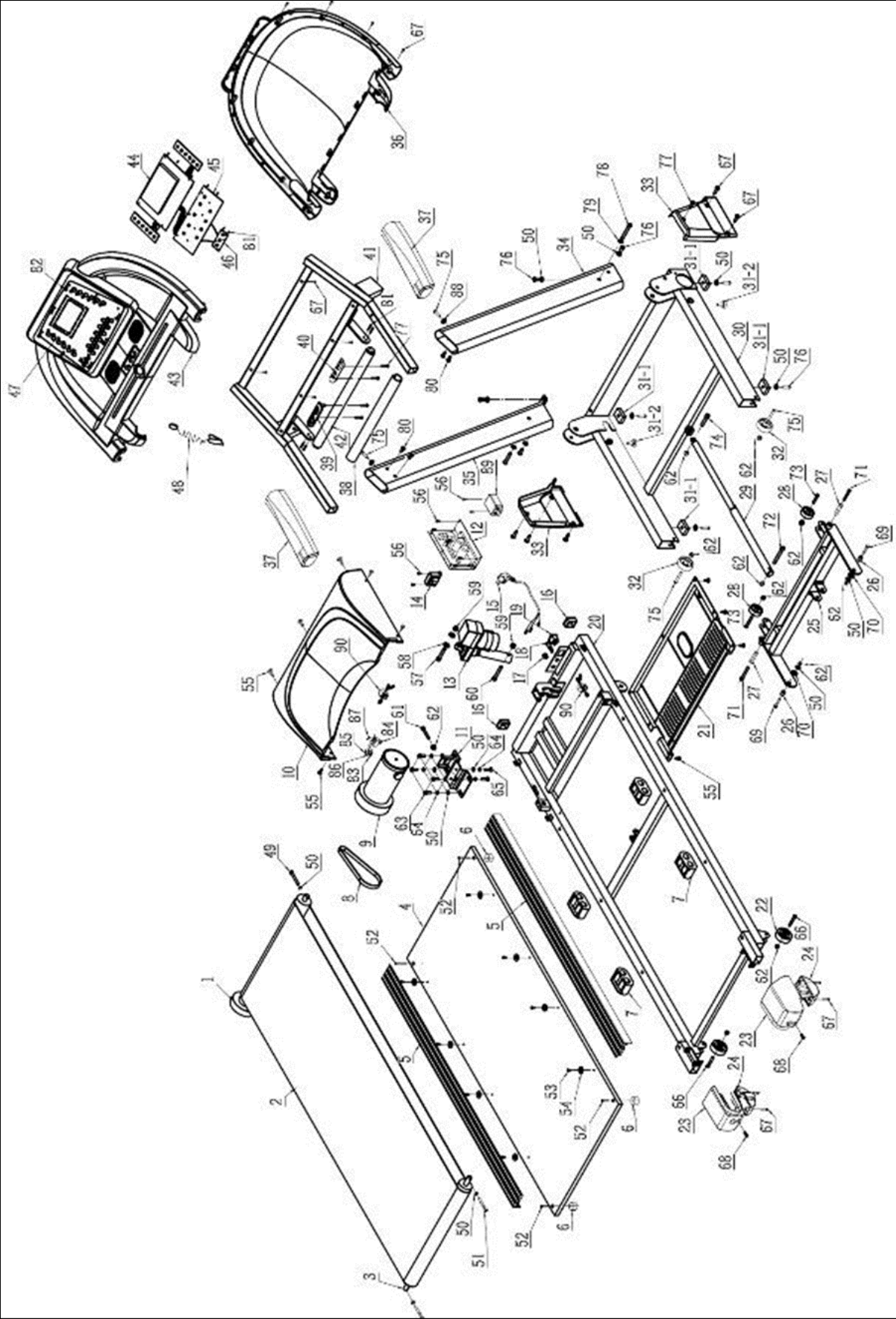
Sklon

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
SEG2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3
SEG3	2	1	2	4	5	2	4	1	3	4
SEG4	2	1	2	6	6	3	6	1	0	2
SEG5	2	2	3	8	1	4	8	2	1	3
SEG6	2	2	3	10	4	5	10	2	2	4
SEG7	2	2	3	8	5	6	8	2	3	2
SEG8	2	3	4	6	6	7	6	3	4	3
SEG9	2	3	4	4	1	6	4	3	2	4
SEG10	2	3	4	2	4	5	2	3	0	2
SEG11	2	4	5	0	5	4	0	4	0	1
SEG12	2	4	5	2	6	3	2	4	1	3
SEG13	2	4	5	4	1	2	4	4	3	4
SEG14	2	5	6	6	4	1	6	5	4	2
SEG15	2	5	6	8	5	2	8	5	2	3
SEG16	2	5	6	10	6	3	10	5	4	4
SEG17	2	6	7	8	1	4	8	6	5	2
SEG18	2	6	7	6	4	5	6	6	3	3
SEG19	2	6	7	4	5	6	4	6	3	4
SEG20	2	7	8	2	6	7	2	7	1	2
SEG21	2	7	8	0	1	6	0	7	1	1
SEG22	2	7	8	2	4	5	2	7	3	3
SEG23	2	4	5	4	5	4	4	4	6	4
SEG24	2	4	5	6	6	3	6	4	7	2
SEG25	2	4	5	8	1	2	8	4	8	3
SEG26	2	2	3	10	4	1	10	2	8	4
SEG27	2	2	3	8	5	2	8	2	7	2
SEG28	2	2	3	6	6	3	6	2	6	3
SEG29	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4
SEG30	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
SEG2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
SEG3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	2
SEG4	1	2	1	5	2	0	2	1	1	2
SEG5	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3
SEG6	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3
SEG7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
SEG8	1	4	1	5	3	4	3	1	1	4
SEG9	1	4	1	5	4	2	4	1	1	4
SEG10	3	4	3	5	2	0	2	3	3	4
SEG11	3	5	3	2	1	0	1	3	3	5
SEG12	1	5	1	2	3	1	3	1	1	5
SEG13	1	5	1	2	4	3	4	1	1	5
SEG14	3	6	3	2	2	4	2	3	3	6
SEG15	3	6	3	5	3	2	3	3	3	6
SEG16	1	6	1	5	4	4	4	5	1	6
SEG17	1	7	1	5	2	5	2	5	1	7
SEG18	3	7	3	5	3	3	3	5	3	7
SEG19	3	7	3	2	4	3	4	2	3	7
SEG20	1	8	1	2	2	1	2	2	1	8
SEG21	1	8	1	2	1	1	1	2	1	8
SEG22	3	8	3	5	3	3	3	5	3	8
SEG23	3	5	3	5	4	6	4	5	3	5
SEG24	1	5	1	5	2	7	2	5	1	5
SEG25	1	5	1	2	3	8	3	2	1	5
SEG26	3	3	3	2	4	8	4	2	3	3
SEG27	3	3	3	5	2	7	2	5	3	3
SEG28	1	3	1	5	3	6	3	5	1	3
SEG29	1	2	1	2	4	3	4	2	1	2
SEG30	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1	1	1	0	0	0	0	0
SEG2	3	2	3	0	0	0	0	0
SEG3	3	5	4	0	0	0	0	0
SEG4	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG5	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG6	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG7	3	2	2	0	0	0	0	0
SEG8	1	5	3	0	0	0	0	0
SEG9	1	5	4	0	0	0	0	0
SEG10	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG11	3	2	1	0	0	0	0	0
SEG12	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG13	1	2	4	0	0	0	0	0
SEG14	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG15	3	5	3	0	0	0	0	0
SEG16	1	5	4	0	0	0	0	0
SEG17	1	2	2	0	0	0	0	0
SEG18	3	2	3	0	0	0	0	0
SEG19	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG20	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG21	1	5	1	0	0	0	0	0
SEG22	3	5	3	0	0	0	0	0
SEG23	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG24	1	2	2	0	0	0	0	0
SEG25	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG26	3	5	4	0	0	0	0	0
SEG27	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG28	1	5	3	0	0	0	0	0
SEG29	1	2	4	0	0	0	0	0
SEG30	1	2	2	0	0	0	0	0

SCHÉMATICKÝ VÝKRES



Szanowni Klienci, szanowne Klientki

Cieszymy się, że zdecydowali się Państwo do zakupu urządzenia marki **Duvlan**. Ten wysokiej jakości produkt został zaprojektowany i przetestowany do treningu fitness w środowisku domowym. Przed złożeniem urządzenia, przeczytajcie Państwo uważnie instrukcję obsługi. Urządzenie proszę używać wyłącznie w taki sposób, w jaki zostało to opisane w niniejszej instrukcji obsługi. Należy zachować tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

Życzymy Państwu wiele zabawy oraz sukcesów podczas Państwa treningu.

Państwa zespół Duvlan.

Gwarancja

Sprzedający oferuje na ten produkt przedłużoną 5-letnią gwarancję na ramę. Na wszystkie pozostałe części zarówno elektroniczne jak i mechaniczne obowiązuje 2-letnia gwarancja. Gwarancja nie obejmuje części zużytych lub uszkodzonych w wyniku niewłaściwego obchodzenia się z urządzeniem. W przypadku reklamacji prosimy o kontakt. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. (Dlatego też należy zachować dowód zakupu).

Serwis obsługi klienta

Abyśmy mogli Państwu w jak najlepszy sposób udzielić pomocy w przypadku problemów z zakupionym urządzeniem prosimy o podanie dokładnej nazwy produktu oraz numer zamówienia. Te informacje znajdują Państwo na fakturze.

Wskazówki co do postępowania z urządzeniem po jego zużyciu

Urządzenie **Duvlan** podlega recyklingowi. Prosimy Państwa o to, aby Państwa urządzenie po zużyciu oddać do punktu zbiórki odpadów (albo do miejsca do tego właściwego).

Kontakt

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

Wskazówki

Ta instrukcja jest tylko informacją dla klientów. **Duvlan** nie ponosi odpowiedzialności za szkody spowodowane przez błędne tłumaczenie albo zmianą techniczną produktu.

Ważne ostrzeżenie w zakresie bezpieczeństwa

Prosimy Państwo, w celu zmniejszenia ryzyka poważnego urazu lub zranienia o uważne przeczytanie poniższych wskazówek bezpieczeństwa przed pierwszym użyciem produktu. Dowiedzą się Państwo ważnych informacji dotyczących bezpieczeństwa, prawidłowego użytkowania i konserwacji urządzenia. Należy zachować tę instrukcję na wypadek późniejszych napraw, konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

1. Proszę umieścić bieżnię na twardej i równej powierzchni.
2. Powierzchnię za bieżnią proszę utrzymywać w czystości.
3. Bieżnia nie przestanie pracować w trybie natychmiastowym, jeśli jakiś obiekt zostanie złapany przez matę lub rolki napędzające. W takim przypadku należy wyjąć kluczyk bezpieczeństwa.
4. Przed użyciem urządzenia należy dokonać jego kontroli.
5. Proszę się upewnić, że wszystkie części są prawidłowo zamontowane i wszystkie śruby oraz nakrętki są dokręcone.
6. W żadnym przypadku nie wolno używać bieżni, jeśli urządzenie jest zdemontowane.
7. Podłączyć przewód zasilający do uziemionego gniazdka. Żadne inne urządzenie nie powinno być podłączone do tego obwodu elektrycznego. Nie należy umieszczać kabla zasilającego pod bieżnią. Nie wolno używać bieżni, jeśli ma uszkodzony lub przetarty kabel zasilający.
8. Proszę trzymać ręce z dala od ruchomych części.
9. Należy pamiętać, że dla tego urządzenia, jest ustalony limit wagi. Jeśli Państwa waga wynosi **ponad 140 kg**, to nie zaleca się korzystania z tego urządzenia. Jeśli użytkownik przekrocza limit wagowy, który został ustalony i używa tą bieżnię to może dojść do powstania obrażeń.
10. Urządzenie to przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. Klasa użytkowania i dokładności HC (norma STN 957-6). Z urządzenia może korzystać wyłącznie jedna osoba.
11. Proszę stosować odpowiednią odzież do ćwiczeń. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez pracujące urządzenie. Zawsze proszę używać obuwie sportowe. Nigdy nie należy korzystać z urządzenia boso, w sandałach lub w skarpetkach. Nie należy nosić butów z podeszwami skórzanymi lub na wysokich obcasach. Upiąć długie włosy.
12. Nie należy przesuwania urządzenia z boku na bok.
13. Proszę nie używać urządzenia nieprzerwanie dłużej niż godzinę.
14. Podczas montażu i demontażu proszę zachować ostrożność.
15. Nie należy umieszczać żadnych płynów na jakiegokolwiek części urządzenia.
16. Istnieje ryzyko porażenia prądem, jeśli jakiegokolwiek komponenty elektryczne urządzenia albo kabla zasilającego były namoczone.
17. Proszę nie używać żadnych innych akcesoriów, które nie są wyraźnie zalecane przez producenta, gdyż może to spowodować zranienie lub uszkodzenie urządzenia.
18. Proszę ćwiczyć zgodnie ze swoimi możliwościami, nie do wyczerpania.
19. Jeśli czują Państwo ból lub organizm nie funkcjonuje normalnie, proszę przerwać wykonywanie ćwiczeń i skonsultować się ze swoim lekarzem.
20. Wyłączyć urządzenie podczas konfigurowania lub podczas pracy w pobliżu tylnego wałka.
21. Aby zapobiec zranieniu należy mieć podczas ćwiczeń jedną stronę magnetycznego klucza bezpieczeństwa przypiętą do ubrania.
22. Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do powstania urazu.
23. Urządzenie to nie nadaje się do celów terapeutycznych.
24. Nie otwierać pokrywy urządzenia, aby uniknąć uszkodzeń.
25. Proszę upewnić się, że wokół urządzenia są co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni w celu bezpiecznej eksploatacji.
26. Produkt ten nie jest zabawką. Dzieci bez nadzoru nie powinny przebywać w pobliżu urządzenia w czasie jego używania oraz w czasie spoczynku.

27. UWAGA: Czujniki pomiaru tętna mogą być niedokładne. Nadmierne obciążenie organizmu może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czują Państwo ból, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

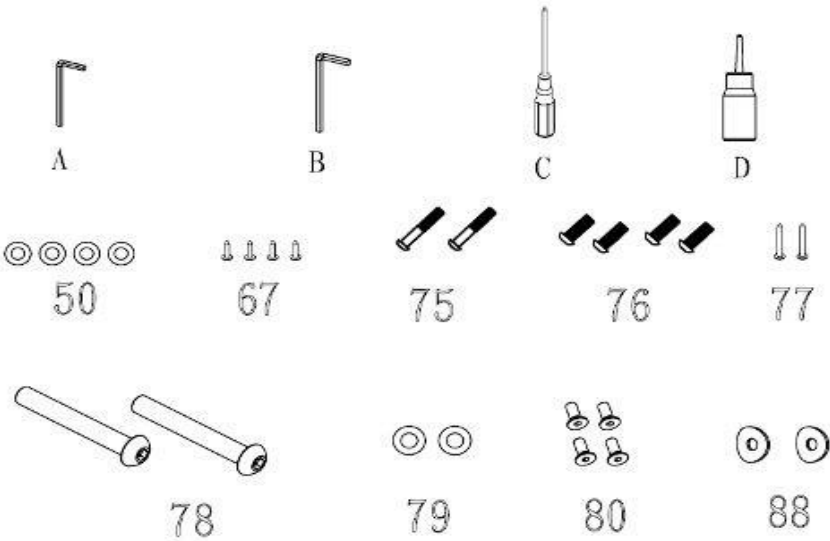
28 Waga: 106 kg.

29. Rozmiary całkowite (długość x szerokość x wysokość): 207 x 88 x 103 cm.

Narzędzia i części do montażu

Dla Państwa wygody przygotowaliśmy listę narzędzi i części potrzebnych do montaż bieżni. Ta poniższa tabela pomoże Państwu zidentyfikować elementy, które będą potrzebne do montażu urządzenia.

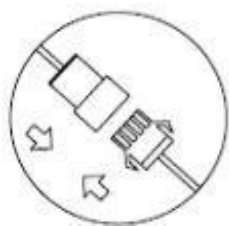
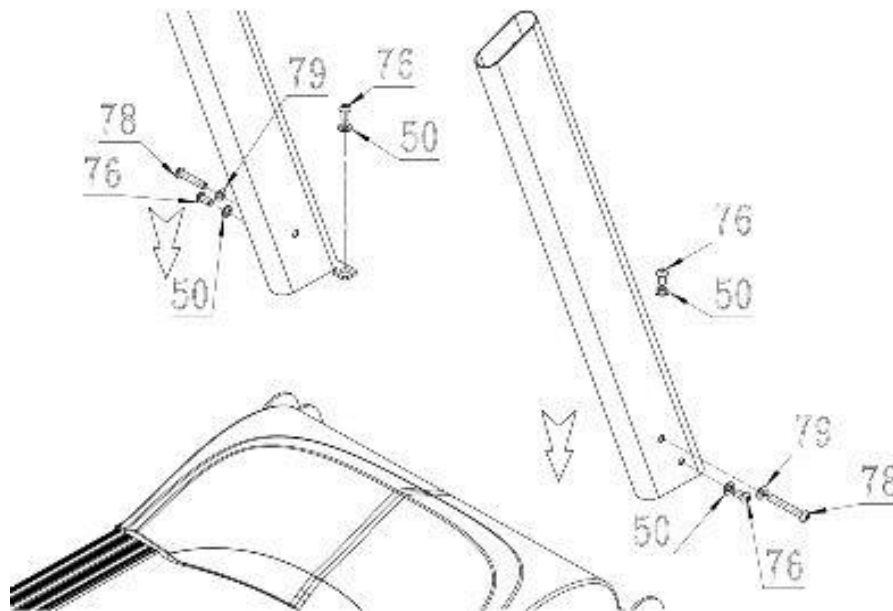
L. p.	Nazwa	Szt.
50	Podkładka Ø8	4
67	Śruba ST4,2 x 15	4
75	Śruba imbusowa M8 x 50 mm	2
76	Śruba imbusowa M8 x 20 mm	4
77	Śruba ST4,2 x 25	2
78	Śruba imbusowa M10 x 55 mm	2
79	Podkładka Ø10	2
80	Śruba imbusowa M8 x 15 mm	4
88	Zakrzywiona podkładka Φ8	2
A	Klucz imbusowy 5 mm	1
B	Klucz imbusowy 6 mm	1
C	Śrubokręt	1
D	Smar	1



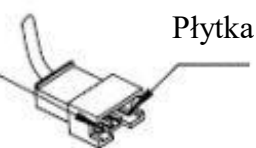
Sposób postępowania przy montażu

Krok 1

1. Na początku proszę upewnić się, czy kable są podłączone.
2. Proszę przymocować słupek do ramy podstawowej za pomocą śruby imbusowej M8 x 20mm (76), podkładki Ø8 (50), śruby imbusowej M10 x 55 mm (78) oraz podkładki Ø10 (79).



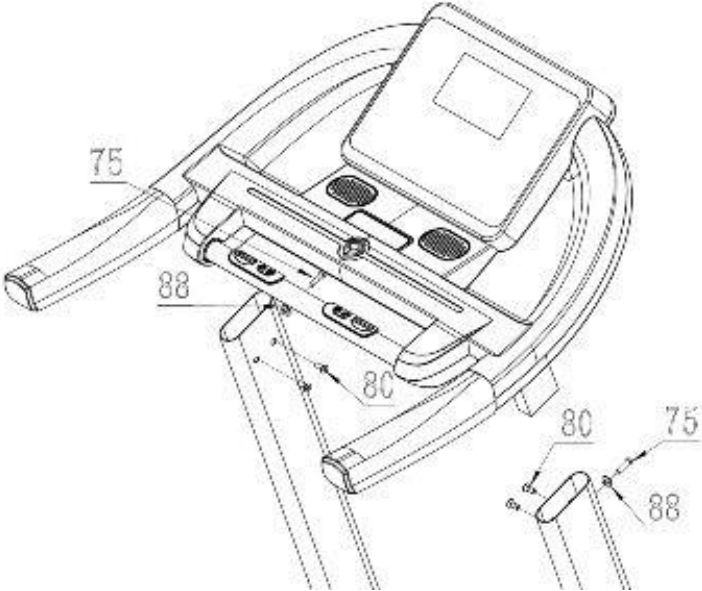
Proszę upewnić się, czy płytki są równe



UWAGA: Proszę zachować ostrożność przy łączeniu dwóch kabli. Płytki, które znajdują się wewnątrz konektora muszą być równe, w innym przypadku może to spowodować problemy.

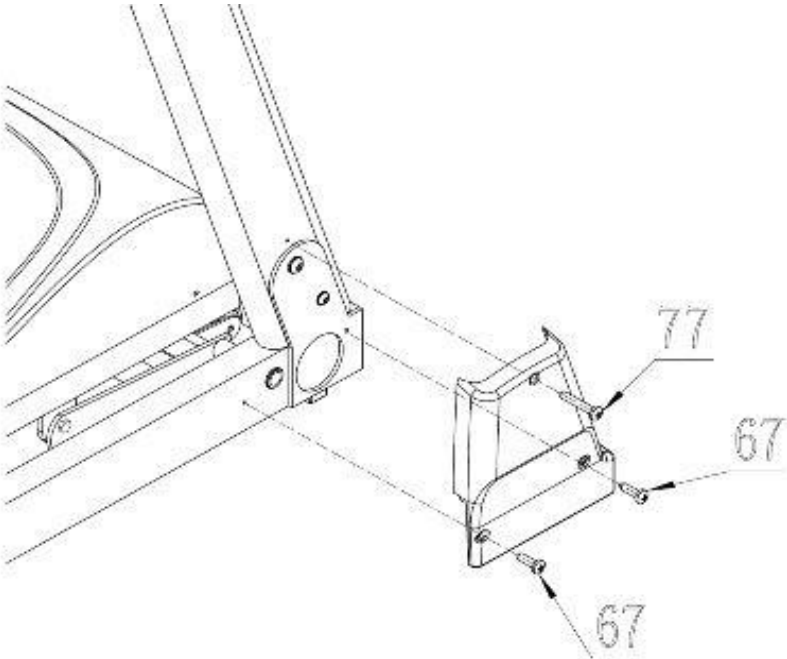
Krok 2

Proszę umieścić komputer na słupkach za pomocą śruby imbusowej M8 x 15 mm (80), śruby imbusowej M8 x 50 mm (75) oraz zakrzywionej podkładki $\Phi 8$ (88).



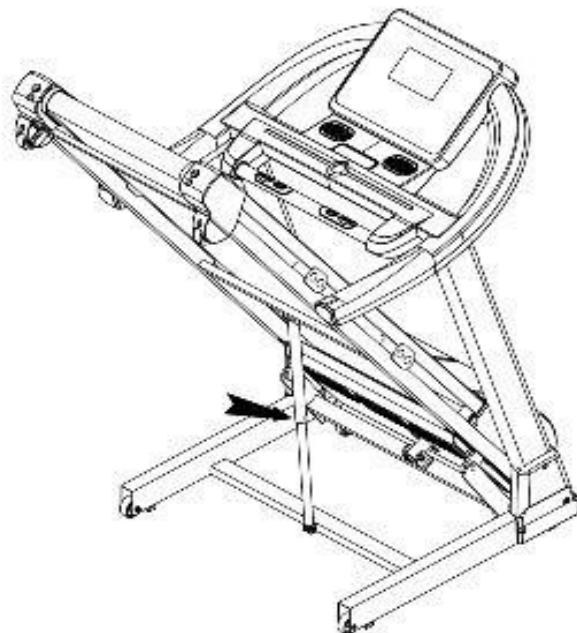
Krok 3

Następnie proszę przykręcić obudowę ochronną słupka do ramy, jak również do słupka przy użyciu śruby ST 4,2 x 15 (67) i śruby ST 4,2 x 25 (77).



Rozłożenie urządzenia

1. Odemknąć klapkę.
2. Proszę trzymać górne końcówki urządzenia (tak jak pokazują strzałki) a następnie powoli przesunąć w kierunku podłogi i zabezpieczyć nakrętką.



Złożenie urządzenia:

- Proszę trzymać dolne końcówki urządzenia (zgodnie ze strzałkami na lewej i prawej stronie) następnie proszę podnieść urządzenie i zabezpieczyć nakrętką.



Komputer



Użytkowanie:

Napięcie: Wymagane napięcie wynosi 220 - 240 VAT.

Proszę włączyć zasilanie, wszystkie okna będą włączone przez okres 2, następnie uruchomi się program trybu czekania Prędkość będzie wynosić 0 oraz skłon będzie wynosić 0.

Tryb czekania:

Proszę zmienić PROGRAM1 - PROGRAM28, HRC65 i HRC85 we właściwym czasie. Proszę nacisnąć dowolny przycisk aby wejść do trybu wyboru programu.

Tryb ustawiania:

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / -" proszę manualnie wybrać program, PROGRAM1 - PROGRAM28, HRC65 i HRC85. Przyciśnięciem przycisku "ENTER" przejdą Państwo do ustawień.

Proszę nacisnąć przycisk "MODE" aby skontrolować całkowitą odległość, całkowitą liczbę kalorii oraz całkowity czas w wybranym programie.

Proszę nacisnąć przycisk "START" aby uruchomić bieżnię po wybraniu programu. Albo wcisnąć "ENTER" aby wejść do ustawiania czasu.

Jednoczesnym przyciśnięciem przycisków "INCLINE2" i "SPEED5" dojdzie do wyzerowania całkowitej odległości, całkowitej liczby kalorii oraz czasu całkowitego.

OBSŁUGA

Bieżnia uruchomi się po przyciśnięciu przycisku "START". Prędkość początkowa wynosi 1,0 km/h a nachylenie wynosi 0%.

Mogą Państwo ustawić sobie cel czasu, który wynosi 20 minut, jeżeli miga okno czasu. Mogą Państwo zmienić cel czasu używając przycisków "SPEED +/- SPEED -". Maksymalna wartość wynosi 99 minut a minimalna wartość wynosi 5 minut.

Proszę nacisnąć przycisk "MODE" aby zmienić cel odległości. Odległość początkowa wynosi 5,0 km. Odległość mogą Państwo zmienić używając przycisków "SPEED +/- SPEED -". Maksymalna wartość wynosi 99,0 a minimalna wartość wynosi 1,0.

Proszę nacisnąć przycisk "MODE" aby ustawić cel kalorii. Początkowa wartość: 100 kalorii. Mogą Państwo zmienić całkowitą wartość kalorii używając przycisków "SPEED +/- SPEED -". Maksymalna wartość wynosi 1000 kalorii a minimalna wartość wynosi 5 kalorii.

PROGRAM

Po dokonaniu wyboru trybu programu proszę nacisnąć przycisk "ENTER" aby wejść. Używając przycisków "SPEED +/- SPEED -" ustawią Państwo czas. Maksymalna wartość wynosi 99 minut a minimalna wartość wynosi 5 minut. Do dyspozycji mają Państwo 23 automatycznych trybów.

Użyciem przycisków "SPEED +/- SPEED -" mogą Państwo zmienić wartość ustawienia. Wartość ustawienia czasu rozdzieli się średnio na 30 segmentów.

UŻYTKOWNIK (USER)

Programy 24 do 28 są programami użytkownika.

Po dokonaniu wyboru programu proszę nacisnąć przycisk "ENTER" a następnie wybrać czas. Automatycznie wybrany czas wynosi 20 minut.

Proszę nacisnąć przycisk "MODE" aby wejść do trybu wyboru wartości. Do dyspozycji mają Państwo 30 wartości.

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / SPEED -" aby ustawić prędkość oraz proszę nacisnąć przycisk "INCLINE + / INCLINE -" aby ustawić wartość nachylenia w każdej części.

Proszę nacisnąć przycisk "START" aby uruchomić a następnie proszę zatwierdzić wynik w trybie ustawienia. Proszę nacisnąć przycisk "STOP" aby ustawić wynik, następnie wyświetli się Państwu tryb ustawienia.

TŁUSZCZ CIELESNY (BODY FAT)

Przyciśnięciem przycisku "BODY FAT" dokonuje się testu tłuszczu cieleśnego. Za pomocą przycisków "SPEED +/- SPEED -" ustawią Państwo wysokość, masę ciała, wiek oraz płeć, następnie proszę nacisnąć przycisk "Enter" aby potwierdzić. Po tym ustawieniu wyświetli się okno "Hand pulse".

Proszę położyć ręce na przyrząd do pomiaru pulsu w uchwytach. Po dokonaniu pomiaru wartość wyświetli się w oknie tłuszczu cieleśnego.

Nacisnąć przycisk "STOP", zakończą Państwo ten trym oraz powrócą do trybu czekania.

TRYB HRC

Tryb czekania:

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / SPEED -" aby wybrać program MANUAL, P1-P23, USER1 -USER5, HRC 65, HRC85 i HRC65, HRC85.

Najpierw proszę nacisnąć przycisk "ENTER" a następnie proszę nacisnąć przycisk "SPEED +/- " aby ustawić czas.

Najpierw nacisnąć przycisk "MODE" a następnie proszę nacisnąć przycisk "SPEED +/-" aby ustawić wiek i puls, okno będzie migać.

Pierwsze 2 minuty trwa nagrzewanie. Prędkość i nachylenie się nie zmienia na przemian z impulsem. Na wyświetlaczu wyświetli się nagrzewanie "WARM UP".

W przypadku, że po upłygnięciu 2 minut nie wyświetli się pulsująca wartość, otworzy się okno z wyświetleniem komunikatu NO HRC. Bieżnia natychmiast się zatrzyma. Jeśli jest wyświetlona ilość pulsów, wyświetli się tryb HRC.

Po rozgrzaniu prędkość oraz nachylenie zmieniają się co 15 sekund. Mogą Państwo zmienić prędkość 5 razy a nachylenie mogą Państwo zmienić raz. Prędkość zmienia się zawsze o 0,2 km/h, nachylenie zmienia się zawsze o 1%.

W trybie HRC proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / SPEED -" aby ustawić wartość.

TRYB URUCHOMIENIA

Tryb manualny:

Proszę nacisnąć przycisk "SPEED + / SPEED -" aby zmienić wartość prędkości a następnie proszę nacisnąć przycisk "INCLINE + / INCLINE -" aby zmienić wartość nachylenia.

CEL (TARGET): Użytkownik może wybrać czas, odległość oraz kalorie jako wartość celu.

PROGRAM: Prędkość i nachylenie każdej części można zmieniać podczas użytkowania. Mogą Państwo użyć skrótu klawiszowego aby zmienić wartość prędkości oraz wartość nachylenia.

STOP: Bieżnia zachowa sobie pierwotny zapis wyświetlacza po zatrzymaniu biegu. Następnie powróci z powrotem do trybu czekania dopóki naciśną Państwo przycisk "STOP".

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Proszę włożyć klucz bezpieczeństwa do miejsca na to przeznaczonego bieżnia zacznie wtedy działać. Jeśli wyciągną Państwo klucz bezpieczeństwa bieżnia natychmiast zatrzyma się.

AUDIO (ON/OFF)

Użycie przycisków "AUDIO ON / OFF" w celu opanowania odtwarzacza muzyki.

PULS (PULSE)

Wyświetlenie pomiaru pulsu podczas biegu.

Zakres wyświetlania

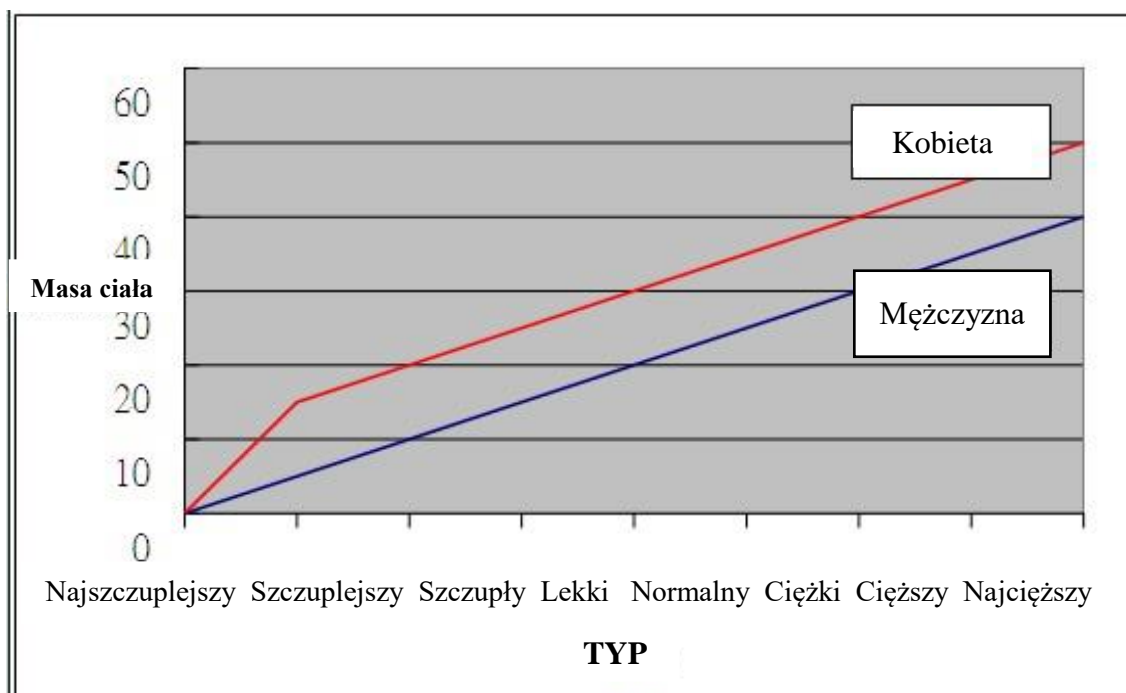
	Wartość początkowa	Początkowa wartość odliczania	Zakres wartości odliczania	Zakres wyświetlania
Czas (mm:ss)	0:00	20:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Prędkość (km/h)	0,00	N/A	N/A	1,0~20,0 km/h
Odległość (km)	0,00	N/A	N/A	0,00~999,9
Kalorie	0	N/A	N/A	0~999,9
Puls (bpm)	HP	N/A	N/A	40~240
Nachylenie (%)	N/A	N/A	N/A	0~15
Wiek	N/A	N/A	N/A	10~99

Komunikaty o błędach

Błąd	Specyfikacja	Sposób rozwiązania problemu
Er1	Błąd połączenia pomiędzy panelem a jednostką sterującą	Proszę skontrolować kabel pomiędzy panelem a jednostką sterującą
Er2	Błąd silnika /MOS	Proszę skontrolować kabel prowadzący do silnika
Er3	Błąd na czujniku prędkości / niefunkcjonująca bieźnia	Proszę skontrolować, czy bieźnia nie jest zamknięta; Proszę skontrolować czy czujnik prędkości jest podłączony; Proszę skontrolować umieszczenie czujnika albo fotokomórki
Er4	Połączenie z przekazywaniem danych (RELAY)	
Er5	Przeciążenie	Proszę skontrolować obciążenie

Tabela tłuszczu cieleśnego

	Szczupły			Normalny			Ciężki	
Mężczyzna	0,0~4,9	5,0~9,9	10,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0+
Kobieta	0,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0~39,9	40,0~44,9	45,0+



KONSERWACJA

Właściwa konserwacja jest niezbędna do zapewnienia bezawaryjnego stanu pracy bieżni. Niewłaściwa konserwacja może spowodować uszkodzenie urządzenia i skrócić żywotność.

1. Ważna informacja: Do czyszczenia, nie należy stosować środków ściernych lub rozpuszczalników. Proszę trzymać urządzenie z dala od płynów i bezpośredniego światła słonecznego.
2. Należy sprawdzić i dokręcić wszystkie części urządzenia. Zużyte części natychmiast wymienić.

CZYSZCZENIE:

Regularne czyszczenie przedłuża żywotność urządzenia.

1. Ostrzeżenie: Przed jakimkolwiek czyszczeniem lub konserwacją proszę upewnić się, że urządzenie jest wyłączone i odłączone od gniazdka elektrycznego, w przeciwnym razie istnieje ryzyko zranienia na skutek porażenia prądem.
2. Uwaga: Do czyszczenia urządzenia nie wolno używać materiałów ściernych ani rozpuszczalników. Trzymaj urządzenie z dala od płynów i bezpośredniego światła słonecznego.
3. Po każdym treningu: proszę wytrzeć miękką ściereczką zwilżoną wodą i usunąć pot z wszystkich części bieżni oraz z powierzchni taśmy.
4. Co tydzień: Raz w tygodniu zaleca się, aby odkurzyć powierzchnię bezpośrednio pod bieżnią, ponieważ osadza się tam brud z obuwia.

Ustawienie taśmy bieżni :

Regulacja taśmy bieżni spełnia dwie funkcje: korektę naprężenia i centrowania. Ważne jest, aby sprawdzić, czy bieżnia jest ustawiona prawidłowo, ponieważ transport, nierówna podłogi lub inne nieprzewidziane przyczyny mogą doprowadzić do tego, że taśma przesunie się poza centrum a ostre brzegi i końce z tworzywa sztucznego, w wyniku tarcia mogą uszkodzić taśmę bieżni. Aby wyregulować taśmę do właściwej pozycji, proszę wykonać następujące czynności zgodnie z poniższymi instrukcjami:

1. Taśma bieżni przesunęła się zbyt w lewo:

Po pierwsze należy odłączyć przewód zasilający od listwy napięciowej. Używając sześcioramiennego klucza imbusowego proszę przekręcić lewy tylni wałek o 1/4 obrotu w prawo. Następnie proszę z powrotem podłączyć przewód zasilający do listwy i uruchomić bieżnię z prędkością 2,5 mp/h. Powinniście Państwo zaobserwować przesuwanie się taśmy bieżni do tyłu, czyli w kierunku środka. Należy powtórzyć powyższą procedurę dopóki pas nie jest dobrze wyśrodkowany. Po zakończeniu tego procesu, może być konieczne, aby dostosować napięcie pasa bieżni, zwłaszcza gdy czujesz poślizg podczas ćwiczenia na bieżni. Proszę spojrzeć poniżej na pkt 3.

2. Taśma bieżni przesunęła się zbyt w prawo:

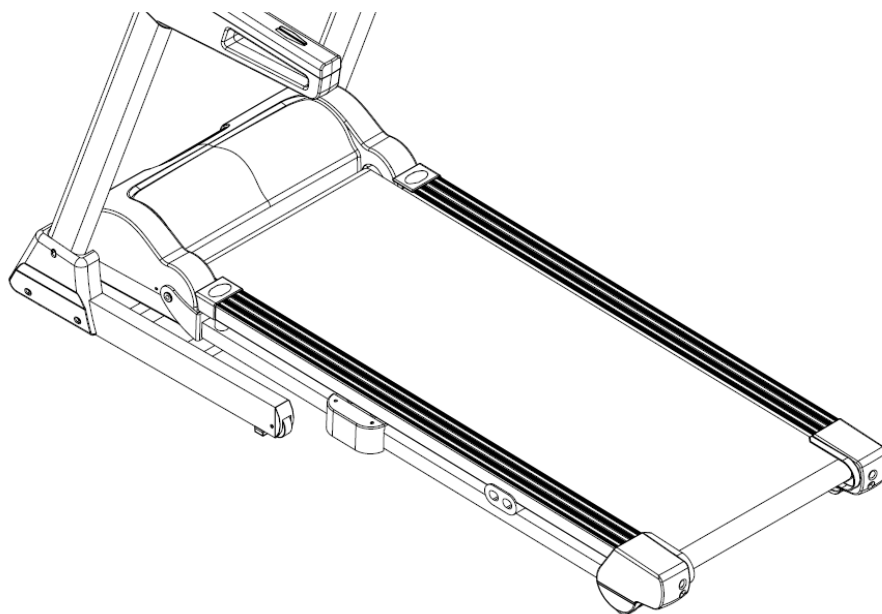
Po pierwsze należy odłączyć przewód zasilający od listwy napięciowej. Używając sześcioramiennego klucza imbusowego proszę przekręcić prawy tylni wałek o 1/4 obrotu w prawo. Następnie proszę z powrotem podłączyć przewód zasilający do listwy i uruchomić bieżnię z prędkością 2,5 mp / h. Powinniście Państwo zaobserwować przesuwanie się taśmy bieżni do tyłu, czyli w kierunku środka. Należy powtórzyć powyższą procedurę dopóki pas nie jest dobrze wyśrodkowany. Po zakończeniu tego procesu, może być konieczne, aby dostosować napięcie pasa bieżni, zwłaszcza gdy czujesz poślizg podczas ćwiczenia na bieżni. Proszę spojrzeć poniżej na pkt 3.

3. Pas bieżni się ślizga:

Po pierwsze, należy odłączyć przewód zasilający od listwy napięciowej. Używając sześcioramiennego klucza imbusowego proszę przekręcić lewy i prawy tylni wałek o równą odległość, zwykle o 1/4 obrotu w kierunku wskazówek zegara. Następnie proszę podłączyć przewód zasilający z powrotem do listwy i uruchomić bieżnię z prędkością 2,5 mp / h. Następnie chodzeniem po taśmie bieżni powinni Państwo zauważyć, czy taśma stale się ślizga. Jeśli tak to proszę powtórzyć ponownie powyższą czynność do czasu dopóki bieżnia nie będzie działała prawidłowo.

OSTRZEŻENIE !

Proszę nie napinać taśmy zbyt mocno! Może to spowodować przedwczesne uszkodzenie łożyska rolkowego!



Prawa i lewa śruba imbusowa umieszczone są w tylnej części urządzenia.

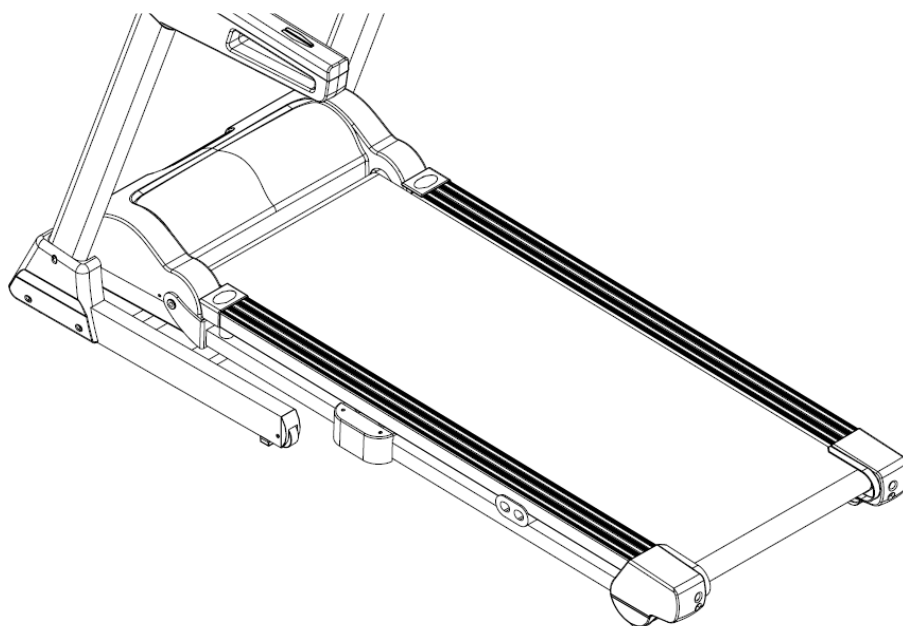
SMAROWANIE:

Bieżnia jest od wyprodukowania fabrycznie nasmarowana. Niemniej jednak zaleca się Państwu regularnie sprawdzać nasmarowanie bieżni, aby zapewnić optymalne działanie taśmy bieżni. Co 3 miesiące proszę podnieść boki pasa i dotykem skontrolować powierzchnię, jeśli są ślady silikonu, smarowanie nie jest konieczne. Jeśli powierzchnia jest sucha, proszę postępować według instrukcji zawartej poniżej.

Używać należy produktu Lube ' N Walk albo środków nie opartych na bazie nafty jak np. "Napa", 8300.

Sposób smarowania:

1. Proszę umieścić pas tak, aby szew był położony na przeciwko płytki.
2. Proszę włożyć zawór spryskiwacza do głowicy butelki smaru.
3. Proszę podnieść taśmę z jednej strony i utrzymywać zawór rozpylania w odległości od przedniego końca taśmy i płytki. Proszę zacząć od przodu a następnie proszę kierować się do tylnej części. Następnie proszę powtórzyć tę procedurę z drugiej strony taśmy. Na każdej stronie proszę rozpylać smar przez około 4 sekundy.
4. Przed uruchomieniem urządzenia proszę zaczekać 1 minutę aby smar się rozpuścił.



UWAGA: Jeżeli bieżnia jest przeciążona, bezpiecznik się wyłączy a napięcie zostanie przerwane. Po wymianie bezpiecznika mogą Państwo znowu rozpocząć ćwiczenia.

Ćwiczenia rozgrzewające

Ćwiczenia karku

Przechylić głowę na prawą stronę tak, że czujesz napięcie w szyi. Powoli przechylać głowę w kierunku klatki piersiowej w półkoło, a następnie obrócić głowę w lewo. Poczujesz komfortowe napięcie w szyi. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy na przemian.



Ćwiczenia na ramiona

Proszę podnosić swoje lewe i prawe ramię na przemian lub oba ramiona na raz.



Ćwiczenia na pachy

Proszę naciągniętą, wyprostowaną lewą i prawą rękę przekreślać w kierunku sufitu. Będą Państwo odczuwać uczucie naprężenia na lewej i prawej stronie. To ćwiczenie można powtarzać kilka razy.



Ćwiczenia górnej części tułowia

Proszę podeprzeć się tak, aby się Państwo jedną ręką opierali o ścianę, a następnie rozciągać za sobą prawą lub lewą nogę w kierunku pośladków tak bardzo jak to możliwe. Poczują Państwo komfortowe napięcie w przedniej części uda. Proszę pozostać w tej pozycji przez 30 sekund, a jeśli to możliwe, proszę powtórzyć ćwiczenie 2 razy na każdą nogę.



Wewnętrzna część ud

Proszę usiąść na podłodze z nogami ułożonymi w taki sposób, aby Państwa kolana ukierunkowane były na zewnątrz. Proszę docisnąć nogi do siebie tak blisko, jak tylko jest to możliwe. Teraz proszę dociskać kolana w kierunku na dół. Proszę pozostać w tej pozycji przez 30 – 40 sekund jeśli jest to możliwe.



Dotyk na palce

Proszę skłonić Państwa tułów w kierunku podłogi, proszę postarać się dotknąć Państwa palców w nogach do momentu kiedy będzie to możliwe. Jeśli się da to proszę pozostać w tej pozycji przez ok. 20 – 30 sekund.



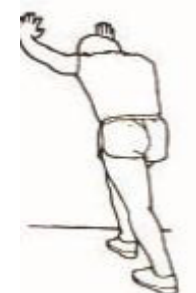
Ćwiczenia kolan

Proszę usiąść sobie na podłodze z wyprostowaną prawą nogą. Państwa lewą nogę wraz z stopą proszę położyć na Państwa prawym udzie. Teraz proszę starać się dotrzeć prawą ręką Państwa prawą stopę. Proszę pozostać w tej pozycji przez ok. 30 – 40 sekund jeśli jest to możliwe.



Ćwiczenia na plecy / ścięgna Achillesa

Proszę położyć obie ręce na ścianie, tak aby uzyskać oparcie dla swojego ciała. Proszę przesunąć lewą stopę do tyłu i spróbować przyłożyć ją do tylnej partii, na przemian z Państwa prawą nogą. To ćwiczenia rozciągające rozciąga zarówno plecy jak i nogi. Proszę pozostać w tej pozycji, jeśli to możliwe przez ok. 30 - 40 sekund.



Wykaz części

L. p.	Nazwa	Szt.
1	Walec przedni z cylindrem	1
2	Bieżnia	1
3	Walec tylni	1
4	Podkładka pod bieżnię	1
5	Szyna	2
6	Podkładka wyrównująca bieżni	4
7	Podkładka gumowa	2
8	Pasek silnika	1
9	Silnik	1
10	Obudowa silnika	1
11	Rama silnika	1
12	Panel kontrolny	1
13	Nachylnia silnika	1
14	Transformator	1
15	Kabel zasilający	1
16	Gniazdko prostokątne	2
17	Podkładka pod kabel zasilający	1
18	Bezpiecznik	1
19	Klucz napięciowy	1
20	Podkładka do biegania	1
21	Dolna obudowa motora	1
22	Ruchome koła podkładki bieżni	2
23	Zaślepka końcowa	2
24	Obudowa kół ruchomych podkładki bieżni	2
25	Rama ukośna	1
26	Uchwyt ramy skośnej	2
27	Uchwyt łączący ramy podstawowej	2
28	Ruchome koła Ø50	2
29	Tłumik	1
30	Rama podstawowa	1
31 - 1	Podkładka gumowa ramy podstawy	4
31 - 2	Rama pozioma	2
32	Ruchome koła ramy podstawy	2
33	Zaślepka	2
34	Słupek prawy	1
35	Słupek lewy	1
36	Spodny kryt motora	1

37	Pianka	2
38	Nakładka piankowa na uchwyty	1
39	Skrót klawiszowy nachylenia	1
40	Skrót klawiszowy prędkości	1
41	Rama komputera	1
42	Czujnik pomiaru pulsu	1
43	Główna obudowa komputera	1
44	Płyta sterująca komputera	1
45	Klawiatura	1
46	Główna klawiatura	1
47	Panel wyświetlacza	1
48	Klucz bezpieczeństwa	1
49	Śruba imbusowa M8 x 50 mm	1
50	Podkładka Ø8	15
51	Śruba imbusowa M8 x 85 mm	2
52	Śruba imbusowa M8 x 65 mm	4
53	Śruba ST4,2 x 15	8
54	Podkładka na szyny boczne	8
55	Śruba ST4,8 x 16	14
56	Śruba ST4,2 x 10	8
57	Śruba imbusowa M10 x 50 mm	1
58	Podkładka plastikowa Ø13	2
59	Nakrętka nylonowa M10	12
60	Śruba imbusowa M10 x 60 mm	1
61	Śruba imbusowa M8 x 40 mm	1
62	Nakrętka nylonowa M8	11
63	Śruba imbusowa M8 x 20 mm	4
64	Pusta podkładka Ø8	6
65	Śruba M8 x 12	2
66	Śruba imbusowa M8 x 40 mm	2
67	Śruba ST4,2 x 15	30
68	Śruba ST4,2 x 20	2
69	Śruba M8 x 25	2
70	Podkładka plastikowa Ø16	2
71	Śruba imbusowa M8 x 60 mm	2
72	Śruba imbusowa M8 x 45 mm	1
73	Śruba imbusowa M8 x 40 mm	2
74	Śruba imbusowa M8 x 35 mm	1
75	Śruba imbusowa M8 x 50 mm	4
76	Śruba imbusowa M8 x 20 mm	8

77	Śruba ST4,2 x 25	6
78	Śruba imbusowa M10 x 55 mm	2
79	Podkładka Ø10	2
80	Śruba imbusowa M8 x 15 mm	4
81	Śruba ST2,2 x 6	32
82	Śruba ST2,9 x 8	8
83	Rama czujnika prędkości	1
84	Czujnik prędkości	1
85	Śruba 5/32 skrutka	2
86	Podkładka antypoślizgowa 5/32	2
87	Śruba ST2,9 x 6	2
88	Zakrzywiona podkładka Φ8	2
89	Filter	1
90	Pierścień toroidalny	2

PROGRAM

PRĘDKOŚĆ

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0
SEG2	2.0	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	1.0
SEG3	3.0	3.0	3.0	7.0	11.0	11.0	7.0	3.0	11.0	3.0
SEG4	4.0	5.0	3.0	11.0	12.0	12.0	11.0	7.0	12.0	3.0
SEG5	7.0	7.0	5.0	12.0	11.0	12.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG6	11.0	11.0	5.0	3.0	5.0	12.0	11.0	12.0	5.0	7.0
SEG7	12.0	12.0	5.0	7.0	1.0	12.0	7.0	1.0	3.0	11.0
SEG8	3.0	1.0	7.0	11.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	7.0
SEG9	3.0	3.0	7.0	7.0	11.0	7.0	3.0	3.0	11.0	3.0
SEG10	3.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0
SEG11	5.0	5.0	9.0	1.0	11.0	3.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG12	7.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	7.0
SEG13	11.0	11.0	9.0	7.0	1.0	7.0	12.0	12.0	3.0	9.0
SEG14	12.0	12.0	10.0	11.0	5.0	12.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG15	7.0	1.0	10.0	12.0	11.0	12.0	7.0	3.0	11.0	7.0
SEG16	3.0	3.0	10.0	5.0	12.0	12.0	7.0	5.0	12.0	3.0
SEG17	3.0	3.0	10.0	9.0	11.0	12.0	5.0	7.0	11.0	5.0
SEG18	5.0	5.0	10.0	11.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG19	7.0	7.0	10.0	7.0	1.0	7.0	9.0	11.0	3.0	9.0
SEG20	11.0	11.0	12.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG21	12.0	12.0	12.0	1.0	11.0	3.0	11.0	12.0	11.0	11.0
SEG22	1.0	1.0	12.0	3.0	12.0	3.0	11.0	11.0	12.0	12.0
SEG23	3.0	3.0	9.0	7.0	11.0	7.0	9.0	3.0	11.0	7.0
SEG24	3.0	3.0	9.0	11.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
SEG25	5.0	5.0	9.0	12.0	1.0	12.0	3.0	7.0	3.0	5.0
SEG26	7.0	7.0	5.0	7.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG27	9.0	11.0	5.0	11.0	11.0	12.0	7.0	11.0	11.0	9.0
SEG28	7.0	12.0	5.0	11.0	12.0	12.0	5.0	12.0	12.0	11.0
SEG29	5.0	1.5	3.0	7.0	11.0	7.0	3.0	5.0	11.0	3.0
SEG30	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0
SEG3	3.0	5.0	5.0	11.0	3.0	1.0	7.0	7.0	5.0	3.0
SEG4	3.0	7.0	5.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	7.0	5.0
SEG5	5.0	9.0	7.0	7.0	7.0	1.0	11.0	11.0	5.0	5.0
SEG6	7.0	11.0	7.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG7	1.0	11.0	9.0	11.0	11.0	1.0	11.0	11.0	9.0	7.0
SEG8	3.0	12.0	9.0	5.0	11.0	11.0	9.0	9.0	7.0	9.0
SEG9	5.0	11.0	11.0	5.0	11.0	1.0	7.0	7.0	9.0	9.0
SEG10	7.0	11.0	11.0	11.0	9.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0
SEG11	7.0	9.0	11.0	11.0	7.0	1.0	3.0	5.0	9.0	7.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG13	1.0	5.0	12.0	5.0	3.0	1.0	9.0	9.0	11.0	5.0
SEG14	3.0	3.0	12.0	11.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0	3.0
SEG15	5.0	1.0	12.0	11.0	3.0	1.0	9.0	9.0	5.0	3.0
SEG16	7.0	3.0	12.0	5.0	5.0	11.0	11.0	11.0	7.0	5.0
SEG17	11.0	5.0	12.0	7.0	7.0	1.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG18	11.0	7.0	12.0	11.0	9.0	11.0	7.0	7.0	5.0	7.0
SEG19	3.0	9.0	11.0	11.0	11.0	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0
SEG20	3.0	11.0	11.0	7.0	11.0	11.0	3.0	5.0	9.0	9.0
SEG21	5.0	11.0	11.0	9.0	11.0	1.0	7.0	7.0	7.0	7.0
SEG22	5.0	12.0	11.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	9.0	7.0
SEG23	7.0	11.0	9.0	11.0	7.0	1.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG24	7.0	11.0	9.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	9.0	5.0
SEG25	9.0	9.0	7.0	7.0	3.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0
SEG26	11.0	7.0	7.0	5.0	1.0	11.0	9.0	9.0	11.0	3.0
SEG27	11.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	7.0	7.0	3.0	5.0
SEG28	11.0	3.0	5.0	3.0	5.0	11.0	3.0	5.0	5.0	7.0
SEG29	12.0	1.0	3.0	3.0	3.0	1.0	3.0	5.0	7.0	5.0
SEG30	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	1.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG3	7.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG4	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG5	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG6	9.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG7	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG8	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG9	7.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG10	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG11	5.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG13	9.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG14	11.0	7.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG15	9.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG16	11.0	3.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG17	9.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG18	7.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG19	5.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG20	3.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG21	7.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG22	9.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG23	11.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG24	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG25	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG26	9.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG27	7.0	9.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG28	5.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG29	3.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG30	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

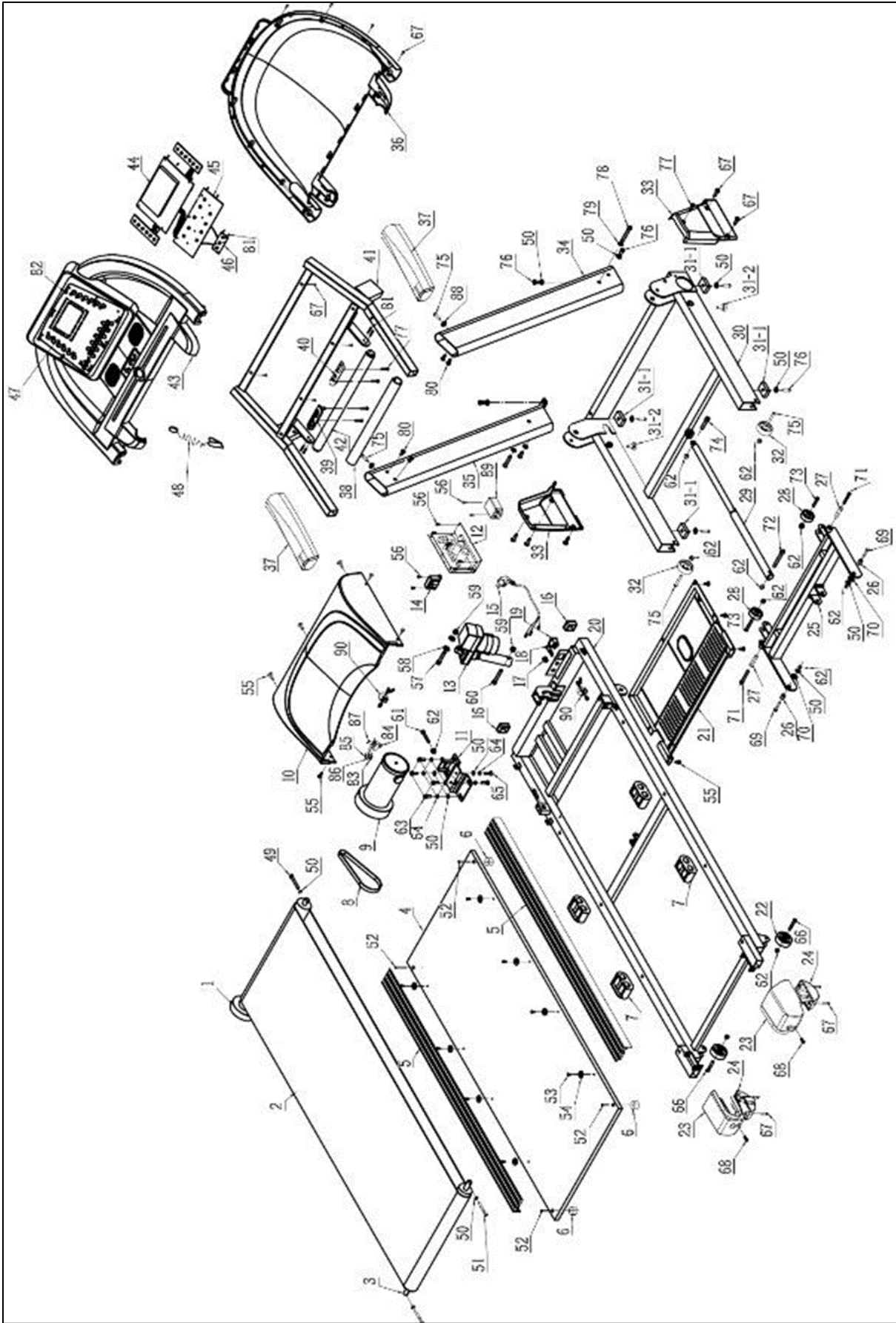
Nachylene

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
SEG2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3
SEG3	2	1	2	4	5	2	4	1	3	4
SEG4	2	1	2	6	6	3	6	1	0	2
SEG5	2	2	3	8	1	4	8	2	1	3
SEG6	2	2	3	10	4	5	10	2	2	4
SEG7	2	2	3	8	5	6	8	2	3	2
SEG8	2	3	4	6	6	7	6	3	4	3
SEG9	2	3	4	4	1	6	4	3	2	4
SEG10	2	3	4	2	4	5	2	3	0	2
SEG11	2	4	5	0	5	4	0	4	0	1
SEG12	2	4	5	2	6	3	2	4	1	3
SEG13	2	4	5	4	1	2	4	4	3	4
SEG14	2	5	6	6	4	1	6	5	4	2
SEG15	2	5	6	8	5	2	8	5	2	3
SEG16	2	5	6	10	6	3	10	5	4	4
SEG17	2	6	7	8	1	4	8	6	5	2
SEG18	2	6	7	6	4	5	6	6	3	3
SEG19	2	6	7	4	5	6	4	6	3	4
SEG20	2	7	8	2	6	7	2	7	1	2
SEG21	2	7	8	0	1	6	0	7	1	1
SEG22	2	7	8	2	4	5	2	7	3	3
SEG23	2	4	5	4	5	4	4	4	6	4
SEG24	2	4	5	6	6	3	6	4	7	2
SEG25	2	4	5	8	1	2	8	4	8	3
SEG26	2	2	3	10	4	1	10	2	8	4
SEG27	2	2	3	8	5	2	8	2	7	2
SEG28	2	2	3	6	6	3	6	2	6	3
SEG29	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4
SEG30	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
SEG2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
SEG3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	2
SEG4	1	2	1	5	2	0	2	1	1	2
SEG5	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3
SEG6	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3
SEG7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
SEG8	1	4	1	5	3	4	3	1	1	4
SEG9	1	4	1	5	4	2	4	1	1	4
SEG10	3	4	3	5	2	0	2	3	3	4
SEG11	3	5	3	2	1	0	1	3	3	5
SEG12	1	5	1	2	3	1	3	1	1	5
SEG13	1	5	1	2	4	3	4	1	1	5
SEG14	3	6	3	2	2	4	2	3	3	6
SEG15	3	6	3	5	3	2	3	3	3	6
SEG16	1	6	1	5	4	4	4	5	1	6
SEG17	1	7	1	5	2	5	2	5	1	7
SEG18	3	7	3	5	3	3	3	5	3	7
SEG19	3	7	3	2	4	3	4	2	3	7
SEG20	1	8	1	2	2	1	2	2	1	8
SEG21	1	8	1	2	1	1	1	2	1	8
SEG22	3	8	3	5	3	3	3	5	3	8
SEG23	3	5	3	5	4	6	4	5	3	5
SEG24	1	5	1	5	2	7	2	5	1	5
SEG25	1	5	1	2	3	8	3	2	1	5
SEG26	3	3	3	2	4	8	4	2	3	3
SEG27	3	3	3	5	2	7	2	5	3	3
SEG28	1	3	1	5	3	6	3	5	1	3
SEG29	1	2	1	2	4	3	4	2	1	2
SEG30	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1	1	1	0	0	0	0	0
SEG2	3	2	3	0	0	0	0	0
SEG3	3	5	4	0	0	0	0	0
SEG4	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG5	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG6	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG7	3	2	2	0	0	0	0	0
SEG8	1	5	3	0	0	0	0	0
SEG9	1	5	4	0	0	0	0	0
SEG10	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG11	3	2	1	0	0	0	0	0
SEG12	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG13	1	2	4	0	0	0	0	0
SEG14	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG15	3	5	3	0	0	0	0	0
SEG16	1	5	4	0	0	0	0	0
SEG17	1	2	2	0	0	0	0	0
SEG18	3	2	3	0	0	0	0	0
SEG19	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG20	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG21	1	5	1	0	0	0	0	0
SEG22	3	5	3	0	0	0	0	0
SEG23	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG24	1	2	2	0	0	0	0	0
SEG25	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG26	3	5	4	0	0	0	0	0
SEG27	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG28	1	5	3	0	0	0	0	0
SEG29	1	2	4	0	0	0	0	0
SEG30	1	2	2	0	0	0	0	0

RYSUNEK SCHEMATYCZNY



Tisztelt Vásárlónk!

Köszönjük, hogy a **Duvlan** márka termékét választotta. Termékünk azért hoztuk létre, hogy minden sportolónak segítsünk az otthoni edzésben. A berendezés első használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót. A berendezést csak a használati útmutatóban feltüntetettek alapján használja. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges későbbi használat esetére.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni termékünk a használatában.

A Duvlan csoport

Kereskedelmi jótállás

A kereskedő ennek a terméknek a vázára meghosszabbított, 5 éves garanciát vállal. Az összes többi mechanikus és elektronikus alkatrészre pedig 2 éves garancia érvényes. A jótállás az elhasználandó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra nem vonatkozik. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállás a vásárlás napjától számítva telik, ezért kérjük, őrizze meg a számlát.

Ügyfélszolgálat

Jegyezze fel a termék pontos nevét és a rendelési számot, hogy a lehető leghasznosabb segítséget tudjuk nyújtani Önnek az esetleges problémák felmerülésekor a berendezéssel kapcsolatban. Ezeket az adatokat a számlán találja.

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

Minden **Duvlan** termék újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejártá után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

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

Útmutató

Ez a kézikönyv csak ajánlásként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** vállalat az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék technikai módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági figyelmeztetések

Használat előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat, hogy csökkentse a sérülések kockázatát. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót az esetleges később felmerülő javításhoz, karbantartáshoz és alkatrészrendeléshez.

1. A futópadot helyezze szilárd és egyenes talajra.
2. A futópadot meg állítsa meg, mielőtt összerakná.
3. A futópad nem áll meg azonnal, ha beakadna valamilyen tárgy az alátétben, vagy a görgőkben, abban az esetben húzza ki a biztonsági kulcsot.
4. Használat előtt mindig ellenőrizze le a futópadot.
5. Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész helyes össze van szerelve, illetve minden csavar és anyacsavar szilárdan be van húzva.
6. Semmilyen körülmények közt se használja a futópadot, ha az szét van szerelve. Szétszerelt futópadot nem szabad bekapcsolni.
7. Csatlakoztassa a tápkábelt földelt áramkörhöz. Semmilyen egyéb fogyasztónak nem szabadna ugyanazon az áramkörön lennie. Ne rakja a tápkábelt a futópad alá. Ne használja a futópadot, ha a tápkábel sérült, vagy horzsolts.
8. A kezeit tartsa biztonságos távolságban a mozgó részekről.
9. Kérem, vegye figyelembe, hogy berendezés használata súlyhatárral korlátozott. Ha az Ön súlya több, **mint 140 kg**, nem ajánljuk a berendezés használatát. A súllyal a felhasználó túllépi a felállított határt, sérüléshez vezethet.
10. A berendezés csak beltéri használatra alkalmas. Felhasználási kategória és pontossági HC (norma STN EN 957-6). Kereskedelmi használatra nem vonatkozik a jótállás, és a gyártó nem vállal felelősséget a berendezésért.
11. Viseljen megfelelő öltözetet az edzéshez. Ne viseljen laza ruházatot, ami beleakadhatna a berendezésbe. Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a berendezést mezítláb, harisnyában, vagy szandálban. Ne viseljen bőrtalpú cipőt, vagy magassarkú cipőt. Ha hosszú a haja, fogja össze.
12. Ne mozgassa a berendezést egyik oldalról a másikra.
13. Ne használja összefüggően a berendezést több, mint egy órán keresztül.
14. Minden összeszerelésnél és szétszerelésnél legyen óvatos.
15. Ne öntsön folyadékot a berendezés egy részére sem.
16. Áramütés veszélye fenyeget, ha valamelyik elektromos alkatrész, vagy motorkábel átázott.
17. Ne használjon semmi egyéb tartozékot, amiket a gyártó nem ajánl, másképp sérülésveszély fenyeget, vagy a berendezés károsodásához.
18. Eddzen a javasolt szinten, ne a kimerülésig.
19. Ha fájdalmat érez, vagy a teste nem normálisan működik, álljon le az edzéssel, majd konzultáljon az orvosával.
20. Kapcsolja ki a berendezést a beállítása során vagy a hátsó hengeren való munkálatok során.
21. Tartsa a mágneses biztonsági kulcs egyik felét a ruházatára kapcsolva az edzés során, annak érdekében, hogy megelőzze a sérüléseket.
22. Helytelen vagy túlzott edzés sérüléshez vezethet.
23. A berendezés nem alkalmas terápiás célokra.
24. Ne nyissa fel a berendezés burkolatát, hogy megelőzze a károsodást.
25. Győződjön meg róla, hogy a berendezés körül megfelelő üres tér van, minimálisan 2 méter a biztonságos működéshez.
26. A berendezés nem játék. A gyerekek felügyelet nélkül nem tartózkodhatnak a berendezés körül használat közben, vagy amikor a berendezés felügyelet nélkül van.

27. FIGYELMZTETÉS: a pulzuszámoló érzékelője végezhet pontatlan méréseket. A szervezet túlzott megerőltetése sérüléshez vezethet, akár halálhoz is. Ha fájdalmat érez, azonnal fejezze be az edzést.

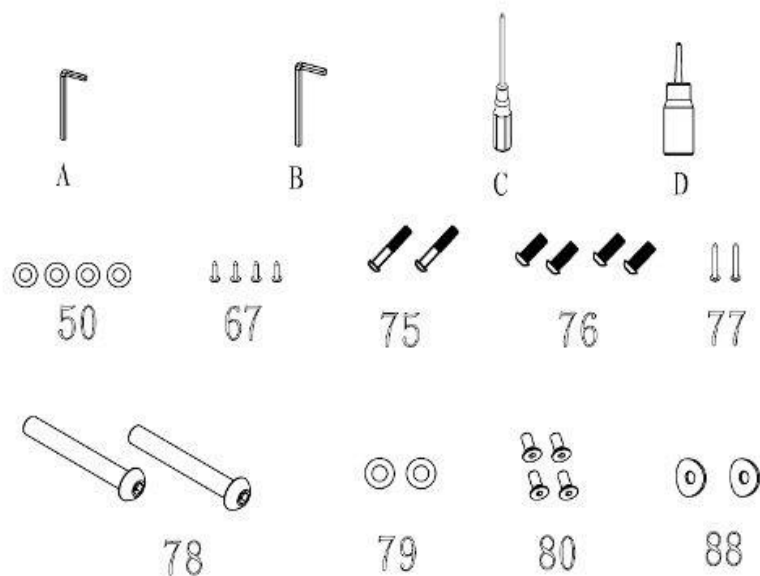
28. A berendezés súlya: 106 kg.

29. Méretek (h x sz x m): 207 x 88 x 103 cm.

Szerszámok és összekötő eszközök

Az Ön kényelme érdekében azonosítottuk a szerszámokat és összekötő eszközöket, amik szükségesek a futópálya összeállításához. Ez a táblázat segít Önnek azonosítani a tételeket, amikre szüksége lesz a berendezés összeszereléséhez.

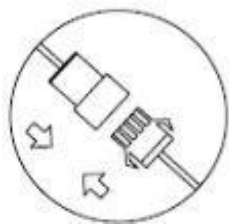
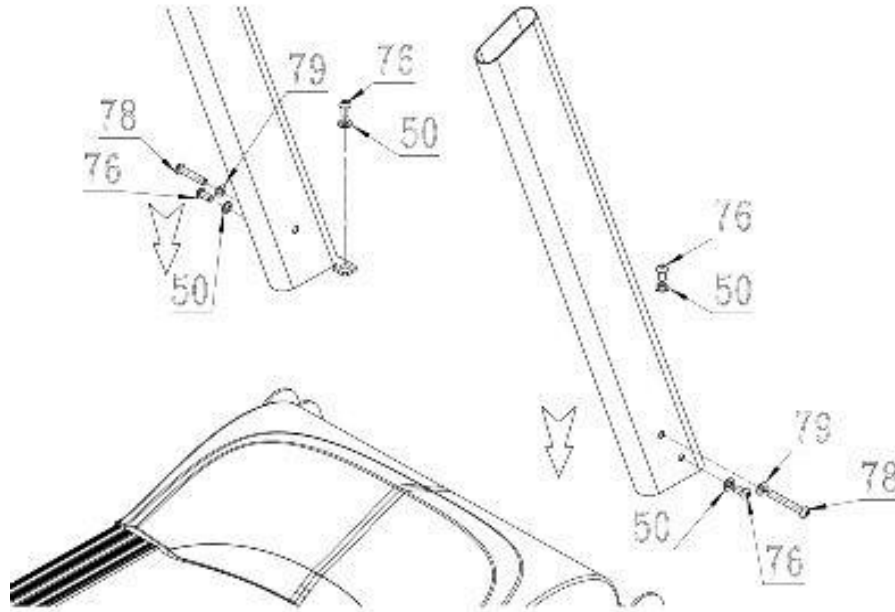
SSZ.	Megnevezés	DB
50	Ø8 alátét	4
67	ST4,2 x 15 csavar	4
75	M8 x 50 mm imbusz csavar	2
76	M8 x 20 mm imbusz csavar	4
77	ST4,2 x 25 csavar	2
78	M10 x 55 mm imbusz csavar	2
79	Ø10 alátét	2
80	M8 x 15 mm imbusz csavar	4
88	Φ8 íves alátét	2
A	5 mm imbusz kulcs	1
B	6 mm imbusz kulcs	1
C	Csavarhúzó	1
D	Kenőanyag	1



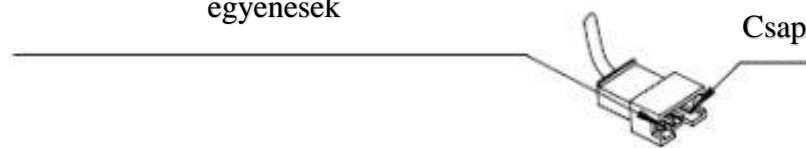
Az összeszerelés menete

1. lépés

1. Először győződjön meg róla, hogy a vezetékek csatlakoztatva vannak
2. Ezután rögzítse az oszlopokat az alapkerethez imbusz csavarral M8 x 20 mm (76), alátéttel Ø8 (50), imbusz csavarral M10 x 55 mm (78) és alátéttel Ø10 (79).



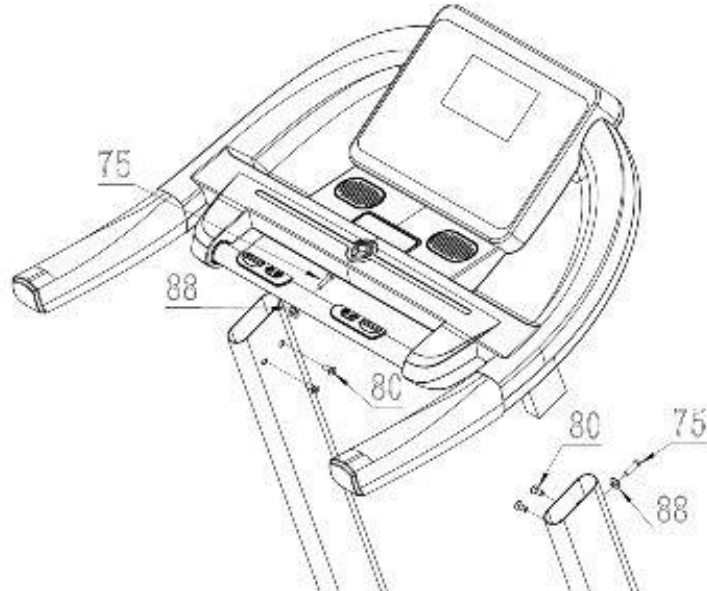
Győződjön meg róla, hogy a csapok egyenesek



FIGYELEM: Legyen óvatos, amikor összeköti a két kábelt. A csapoknak a csatlakozó belsejében egyenesnek kell lenniük, különben problémát okoznak.

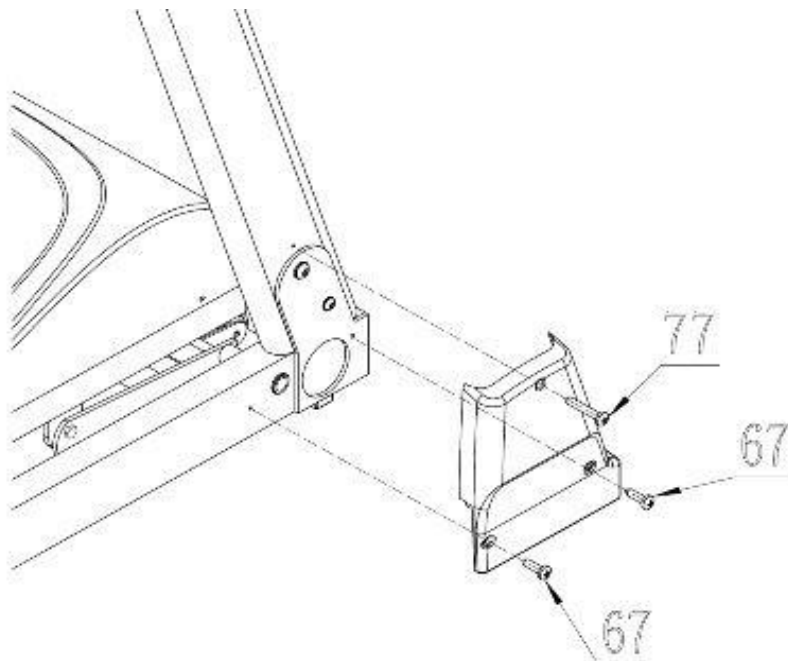
2. lépés

Rögzítse a számítógépet az oszlopokra imbusz csavar M8 x 15 mm (80), imbusz csavar M8 x 50 mm (75) és íves alátét segítségével $\Phi 8$ (88).



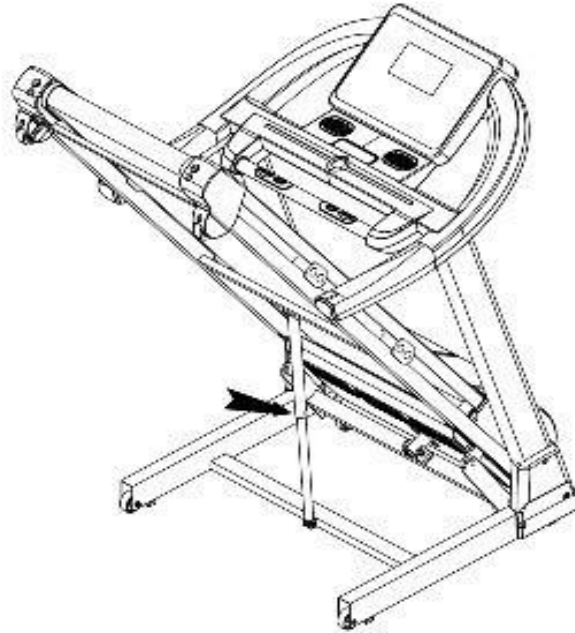
3. lépés

Rögzítse az oszlop védőburkolatát a kerethez és az oszlophoz csavarral ST 4,2 x 15 (67) és csavarral ST 4,2 x 25 (77).



A berendezés összehajtása

1. Hajtsa be a csapot
2. Tartsa a felső zárósapkákat (ahogyan a nyilak jelzik) és nyomja a berendezést lassan a talaj irányában, majd rögzítse anyacsavarral.



A berendezés szétszedése

Tartsa az alsó végsapkákat (ahogyan a nyíl jelzi), emelje meg a berendezést és rögzítse anyacsavarral.



Számítógép



Működés:

Teljesítmény: A szükséges teljesítmény 220 ~ 240 VAC.

Csatlakoztassa az áramellátást, minden ablak 2 másodpercig lesz bekapcsolva, majd a program várakozó üzemmódba lép. A sebesség 0 és a dőlésszög 0.

Várakozó üzemmód:

Változtassa a PROGRAM1 - PROGRAM28, HRC65 és HRC85 meghatározott ideig. Nyomjon meg egy tetszőleges gombot, hogy belépjen a programválasztó üzemmódba.

Beállítás üzemmód:

Nyomja meg a "SPEED + / -" gombot és válasszon manuális programot, PROGRAM1 - PROGRAM28, HRC65 és HRC85. Az "ENTER" gomb megnyomásával lép a beállításokba. Nyomja meg a "MODE" gombot, hogy ellenőrizze a teljes távolságot, a teljes kalóriaszámot és a teljes időt a kiválasztott programban.

Nyomja meg a "START" gombot a futópád elindításához a program kiválasztását követően. Vagy nyomja meg az "ENTER" –t az idő beállításához.

Az "INCLINE2" és "SPEED5" egyidejű megnyomásával kinullázhatja a teljes távolságot, a teljes kalóriaszámot és a teljes időt.

MANUÁL

A futópád a "START" gomb megnyomásával indul. A kezdeti sebesség 1,0 km/h és dőlésszög 0%.

Beállíthatja a célidőt, ami 20 perc, amikor villog az időablak. Megváltoztathatja a célidőt a "SPEED + / SPEED -" gomb megnyomásával. A maximális érték 99 perc, a minimális érték pedig 5 perc.

Nyomja meg a "MODE" gombot a cél távolság megváltoztatásához. A kezdeti érték 5,0 km. A cél távolságot megtudja változtatni a "SPEED + / SPEED -" gomb megnyomásával. A maximális érték 99,0, a minimális érték pedig 1,0.

Nyomja meg a "MODE" gombot a cél kalóriaszám beállításához. A kezdeti kalóriaszám: 100 kalória. Megváltoztathatja a cél távolságot a "SPEED + / SPEED -" gomb megnyomásával. A maximális érték 1000 kalória, a minimális érték pedig 5 kalória.

PROGRAM

A program üzemmód kiválasztása után nyomja meg az "ENTER" gombot a belépéshez. A "SPEED + / SPEED -" gomb megnyomásával beállíthatja az időt. A maximális érték 99 perc, a minimális érték pedig 5 perc. 23 előre beállított üzemmód érhető el. A "SPEED + / SPEED -" gomb megnyomásával megváltoztathatja a beállítási értéket. A beállítási érték átlagban 30 szegmensre osztódik fel.

FELHASZNÁLÓ (USER)

24-től 28-ig a programok felhasználói programok.

A program kiválasztása után nyomja meg az "ENTER" gombot, ezt követően válassza ki az időt. Az alapértelmezett idő 20 perc.

Nyomja meg a "MODE" gombot a szakasz beállításához. 30 szakasz érhető el.

Nyomja meg a "SPEED + / SPEED -" gombot a sebesség beállításához, majd nyomja meg az "INCLINE + / INCLINE -" gombot a dőlésszög beállításához minden szakaszban.

Nyomja meg a "START" gombot az elindításhoz és jegyezze fel az eredményt a beállítás állapotban. Nyomja meg a "STOP" gombot az eredmény beállításához és megjelenik Önnek a beállítás üzemmód.

TESTZSÍR (BODY FAT)

A "BODY FAT" gomb megnyomásával tesztelheti a testzsírt. A "SPEED + / SPEED -" segítségével beállíthatja a testmagasságot, testsúlyt, életkort és nemet, majd nyomja meg az "Enter" gombot a beállításához. A beállítás után megjelenik a "Hand pulse" ablak.

Tegye a kezét a pulzuszámolóra a markolaton. A számítás befejezte után megjelenik az érték a testzsír ablakban.

Nyomja meg a "STOP" gombot, lépjen ki az üzemmódból és térjen vissza a várakozó üzemmódba.

HRC ÜZEMMÓD

Várakozó mód:

Nyomja meg a "SPEED + / SPEED -" gombot MANUAL, P1-P23, USER1-USER5, HRC 65, HRC85 és HRC65, HRC85 program kiválasztásához.

Először nyomja meg az "ENTER" gombot, majd nyomja meg a "SPEED +/-" gombot az idő beállításához.

Először nyomja meg a "MODE" gombot, majd nyomja meg a "SPEED +/-" gombot az életkor és pulzus beállításához, az ablak villogni fog.

Az első két perc a bemelegítés. A sebesség és dőlésszög változatlan marad a változó pulzussal. Az ablakban megjelenik a bemelegítés "WARM UP".

Abban az esetben, ha 2 perc után nem jelenik meg a pulzusérték, megjelenik egy ablak NO HRC információval. A futópád azonnal leáll. Ha megjelenítődik a pulzusszám, megjelenik a HRC üzemmód.

A bemelegítés után megváltozik a sebesség és dőlésszög minden 15. másodpercben. A sebességet megváltoztathatja 5 alkalommal, a dőlésszöget pedig egyszer. A sebesség mindig 0,2 km/h-val változik, a dőlésszög pedig 1%-kal.

HRC módban nyomja meg a "SPEED + / SPEED -" gombot az érték beállításához.

ELINDÍTOTT MÓD

Manuál üzemmód:

Nyomja meg a "SPEED + / SPEED -" gombot a sebesség értékének megváltoztatásához és nyomja meg a "INCLINE + / INCLINE -" gombot a dőlésszög értékének megváltoztatásához.

CÉL (TARGET): A felhasználó kiválaszthatja az időt, távolságot és kalóriát, mint célértéket.

PROGRAM: Az egyes részek sebességét, dőlésszögét módosíthatja működés közben. Használhatja a gyorsgombot a sebesség és dőlésszög értékének megváltoztatásához.

STOP: A futópád megtartja az eredeti kijelző működést a futás megállításakor. Visszatér a várakozó üzemmódba, ha megnyomja a "STOP" gombot.

BIZTONSÁGI KULCS

Helyezze a biztonsági kulcsot a kijelölt helyre, a futópád elkezd futni. Ha a biztonsági kulcsot eltávolítja, a futópád gyorsan megáll.

AUDIO (ON/OFF)

Használja az "AUDIO ON / OFF" gombot a zenelejátszó kimenő teljesítményének vezérlésére.

PULZUS (PULSE)

A pulzus megjelenítése futás közben.

A megjelenítés terjedelme

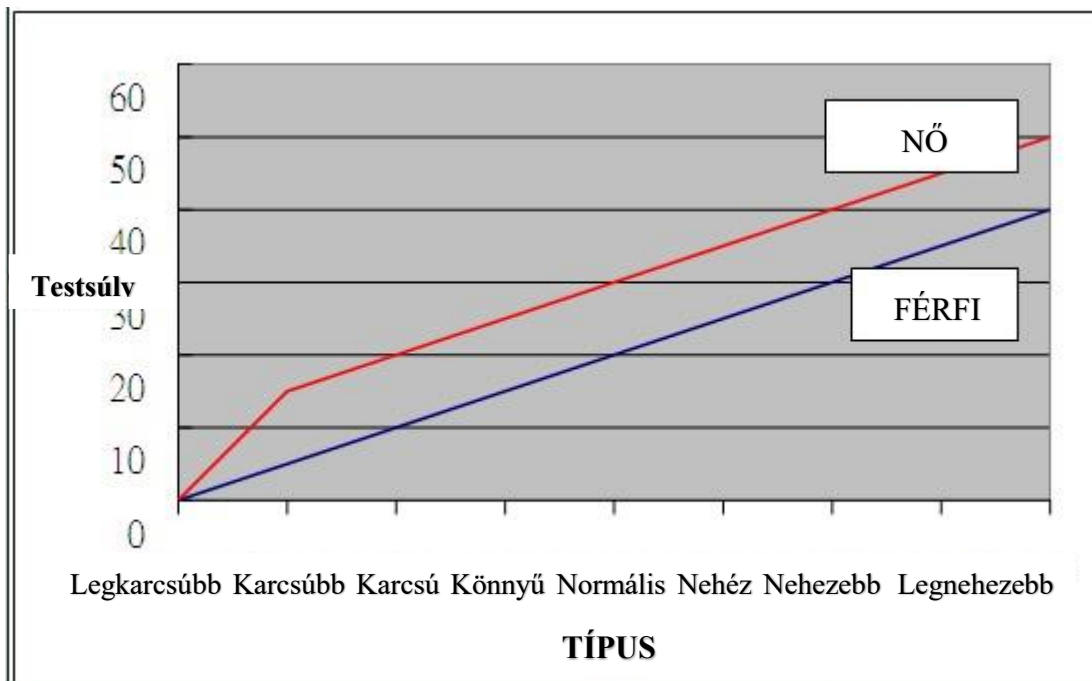
	Kezdeti érték	A vissza-számlálás kezdeti értéke	A visszaszámlálás terjedelme	A megjelenítés terjedelme
Idő (mm:ss)	0:00	20:00	5:00~99:00	0:00~99:59
Sebesség (km/h)	0,00	N/A	N/A	1,0~20,0 km/h
Távolság (km)	0,00	N/A	N/A	0,00~999,9
Kalória	0	N/A	N/A	0~999,9
Pulzus (bpm)	HP	N/A	N/A	40~240
Dőlésszög (%)	N/A	N/A	N/A	0~15
Életkor	N/A	N/A	N/A	10~99

Hibaüzenetek

Hiba	Leírás	Megoldás
Er1	Hiányzik a csatlakozás a panel és a vezérlőegység közt	Ellenőrizze a kábelt a panel és vezérlőegység közt
Er2	Motorhiba /MOS	Ellenőrizze a motorkábelt
Er3	Hiba a sebességérzékelőn / nem működő futópad	Ellenőrizze, hogy a futópad nincs-e lezárva Ellenőrizze, hogy a sebességérzékelő csatlakoztatva van-e Ellenőrizze az érzékelő vagy foto lemez elhelyezését
Er4	Kapcsolat az átvittel (RELAY)	
Er5	Túlterhelt	Ellenőrizze a terhelést

Testzsír táblázat

	Karcsú			Normális			Nehéz	
Férfi	0,0~4,9	5,0~9,9	10,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0+
Nő	0,0~14,9	15,0~19,9	20,0~24,9	25,0~29,9	30,0~34,9	35,0~39,9	40,0~44,9	45,0+



KARBANTARTÁS:

A helyes karbantartás nagyon fontos a berendezés hibátlan működése érdekében. A helytelen karbantartás károkat okozhat, vagy csökkentheti a berendezés élettartamát.

1. Fontos figyelmeztetés: A tisztításhoz soha ne alkalmazzon semmilyen durva tisztítószer, vagy hígítót. Tartsa a berendezést mindenféle folyadéktól és közvetlen napfénytől távol.
2. Ellenőrizze és húzza be a berendezés minden részét. Az elhasznált alkatrészeket azonnal cserélje le.

TISZTÍTÁS:

A rendszeres tisztítás meghosszabbítja a berendezés élettartamát.

1. Figyelmeztetés: Mindenféle tisztítás vagy karbantartás előtt ellenőrizze, hogy a berendezés ki van kapcsolva és a vezeték ki van húzva a hálózatból, másképpen áramütés veszélye fenyeget.
2. Fontos figyelmeztetés: A tisztításhoz soha ne alkalmazzon semmilyen durva tisztítószer, vagy hígítót. Tartsa a berendezést mindenféle folyadéktól és közvetlen napfénytől távol.
3. Minden edzés után: Törölje le a konzolt és a futópad felületét, távolítsa el a verejtéket vízben nedvesített puha ronggyal.
4. Hetente: Egyszer hetente ajánlott a vákuumos tisztítás a futópad alatt, mert oda rakódik le a piszok a cipőről.

A futópad beállítása:

A szalag és feszültség beállítása két feladatot lát el: a feszültség beállítása és központosítás. Fontos leellenőriznie, hogy a futópad megfelelően be van-e állítva, ugyanis a szállítás, egyenetlen padló, vagy egyéb előre nem látható okok oda vezethetnek, hogy a szalag kikerül középről és a szalag a műanyag oldalhoz vagy zárósapkákhoz súrlódása következtében károsodhat. Ha be szeretné állítani a szalagot a megfelelő helyzetbe, a következőképpen járjon el, az alábbi utasításokat követve:

1. A futószalag balra húz:

Elsőként húzza ki a tápkábelt a túlfeszültség védőből. Egy imbusz kulcs segítségével fordítsa a bal hátsó hengert $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban. Csatlakoztassa a tápkábelt vissza a túlfeszültség védőbe és kapcsolja be a futópadot 2,5 mp/h-ra. Látnia kellene, hogy a mozgással a szalag visszakerül, vagyis középirányba mozog. Ismétlje meg a fenti eljárást addig, míg a futópad nincs központosítva. A folyamat befejezése után, lehet, hogy be kell állítania a futópad feszültségét, főleg, ha gyaloglás közben csúszást érez a szalagon. Lásd az alábbi 3. pontot.

2. A futószalag jobbra húz:

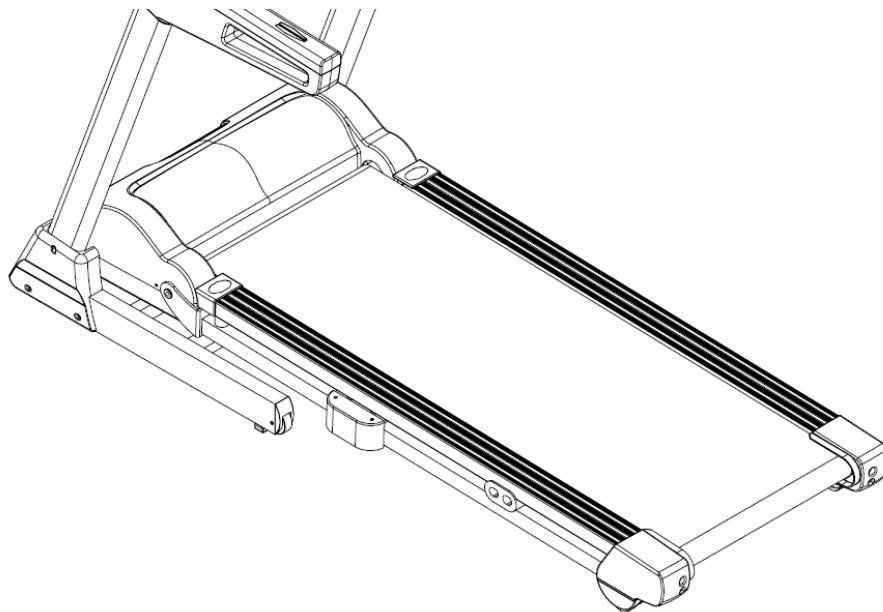
Elsőként húzza ki a tápkábelt a túlfeszültség védőből. Egy imbusz kulcs segítségével fordítsa a jobb hátsó hengert $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban. Csatlakoztassa a tápkábelt vissza a túlfeszültség védőbe és kapcsolja be a futópadot 2,5 mp/h-ra. Látnia kellene, hogy a mozgással a szalag visszakerül, vagyis középirányba mozog. Ismétlje meg a fenti eljárást addig, míg a futópad nincs központosítva. A folyamat befejezése után, lehet, hogy be kell állítania a futópad feszültségét, főleg, ha gyaloglás közben csúszást érez a szalagon. Lásd az alábbi 3. pontot.

3. A futószalag csúszkál:

Elsőként húzza ki a tápkábelt a túlfeszültség védőből. Egy imbusz kulcs segítségével fordítsa a bal és jobb hátsó hengert egyforma távolságban, általában $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányban. Csatlakoztassa a tápkábelt vissza a túlfeszültség védőbe, majd kapcsolja be a futópadot 2,5 mp/h-ra. Gyaloglással a futópadon meg kéne tudnia, hogy a szalag továbbra is csúszkál-e, ha igen, ismételje meg a fenti folyamatot, míg a futószalag nem működik megfelelően.

FIGYELMEZTETÉS!

Ne feszítse túl! Ez idő előtti meghibásodást okozhat a gördülőcsapágyon!



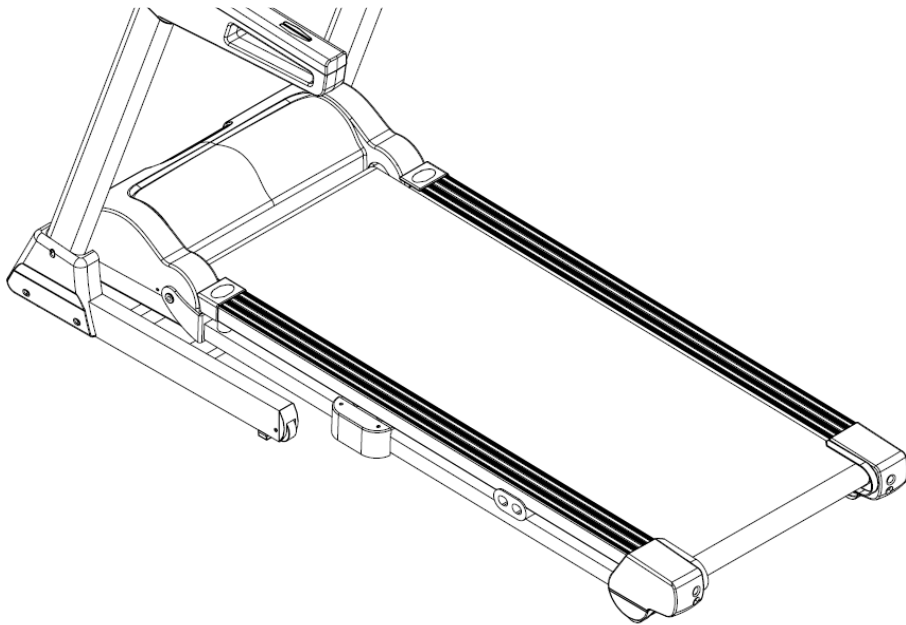
A jobb és bal imbusz csavar a berendezés hátsó oldalán található.

KENÉS:

A futópadot a gyártás során megkenik. Ennek ellenére ajánlott, hogy rendszeresen ellenőrizzük a futópad kenését, hogy a mozgó alkatrészek optimális működése be legyen biztosítva. Minden 3. hónapban emelje meg a szalag oldalsó részét és tapogassa meg a felületet, ha talál szilikon nyomokat, a kenés nem szükséges. Ha a felület száraz, járjon el az alábbi utasítások alapján. Használja a Lube ' N Walk – ot, vagy nem kőolaj alapú eszközt, például "Napa ", 8300.

A kenőanyag felvitele:

1. A szalagot helyezze úgy, hogy az összekötés a lap közepén legyen.
2. Helyezze a permetszelepet a kenőanyag palackjának fejére.
3. Emelje meg a szalagot az egyik oldalon, majd tartsa a permetszelepet a szalag és lemez elülső végének távolságában. Kezdje a szalag első részénél, haladjon a hátsó rész irányában. Ismételje meg ezt a folyamatot a szalag másik oldalán is. Minden oldalt körülbelül 4 másodpercig fújjon.
4. A gép indítása előtt várjon 1 percet, míg a kenőanyag feloldódik.



MEGJEGYZÉS: Ha a futópad túl van terhelve, a biztosíték kikapcsol, a feszültség megszakad. A biztosíték cseréje után újra kezdheti az edzést.

Bemelegítés

Gyakorlat a nyak számára

Döntse a fejét a jobb oldalra úgy, hogy feszítést érezzen a nyaki inaknál. Döntse a fejét a mellkas irányában, félkörben, majd döntse a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni a nyakában. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti



Gyakorlat a vállaknak

Húzza fel a jobb és bal vállát felváltva, majd emelje meg mindkét vállát egyszerre.



Gyakorlat a karnak

Emelje fel felváltva a jobb és bal karját a mennyezet felé. Kellemes feszítést fog érezni a jobb és bal oldalán. Ismételje meg a gyakorlatot párszor.



Gyakorlat a test felső részének

Támaszkodjon egyik kezével a falhoz, nyúljon maga mögé és emelje meg a bal vagy jobb lábat a hátsó része felé, amennyire csak lehetséges. Kellemes feszítést fog érezni a comb első részén. Maradjon ebben a helyzetben 30 másodpercig, s ha lehetséges ismételje meg a gyakorlatot legalább kétszer mindkét lábával.



A comb belső része

Üljön le. A lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Nyomja a lábát olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdét lefele irányban. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



A hüvelykujj megérintése

Hajoljon előre, majd próbálja megérinteni a hüvelykujját, ha lehetséges. Ha lehet, maradjon ebben a helyzetben 20-30 másodpercig.



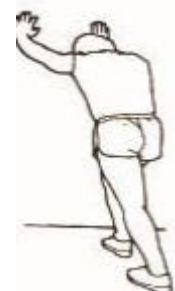
A térd gyakorlata

Üljön le, nyújtsa ki a jobb lábát. Hajlítsa be a bal lábát, majd helyezze a talpát a jobb combjára. Ezután próbálja elérni a jobb talpát a jobb kezével. Maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Gyakorlatok a hát és az Achilles-ín számára

Helyezze mindkét kezét a falra, hogy biztos támaszt találjon a teste. Lépjen a bal lábával hátra, majd próbálja hozzáérinteni a teste hátsó részéhez, cserélgesse ezt a mozdulatot a jobb lábával. Ez a gyakorlat segít a hátizmok és a lábizmok nyújtásában egyaránt. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30 – 40 másodpercig.



Alkatrészlista

SSZ.	Megnevezés	DB
1	Első henger lendkerékkel	1
2	Futószalag	1
3	Hátsó henger	1
4	Futó alátét	1
5	Sín	2
6	Futószalag kiegyenlítő alátéte	4
7	Gumi alátét	2
8	Motorszalag	1
9	Motor	1
10	Motorburkolat	1
11	Motor tartókeret	1
12	Vezérlőpult	1
13	Motor hajlat	1
14	Transzformátor	1
15	Tápkábel	1
16	Négyszögletes fiókos rúd	2
17	Tápkábel alátét	1
18	Biztosíték	1
19	Feszültség kulcs	1
20	Futó alátét	1
21	Alsó motorburkolat	1
22	Futó alátét mozgó kerekei	2
23	Zárósapka	2
24	Futó alátét mozgó kerekeinek burkolata	2
25	Ferde keret	1
26	Ferde keret karmantyúja	2
27	Alapkeret csőkarmantyúja	2
28	Ø50 mozgó kerekek	2
29	Tompító	1
30	Alapkeret	1
31 - 1	Alapkeret gumi alátéte	4
31 - 2	Szintes keret	2
32	Alapkeret mozgó kerekei	2
33	Sapka	2
34	Jobb oszlop	1
35	Bal oszlop	1
36	Alsó motorburkolat	1

37	Hab	2
38	Markolat hab	1
39	Dőlésszög gyorsgomb	1
40	Sebesség gyorsgomb	1
41	Számítógép keret	1
42	Pulzusmarkolatok csöve	1
43	Számítógép főkeret	1
44	Számítógép vezérlőkártyája	1
45	Billentyűzet	1
46	Fő billentyűzet	1
47	Kijelzőpanel	1
48	Biztonsági kulcs	1
49	M8 x 50 mm imbusz csavar	1
50	Ø8 alátét	15
51	M8 x 85 mm imbusz csavar	2
52	M8 x 65 mm imbusz csavar	4
53	ST4,2 x 15 csavar	8
54	Alátét az oldalsó sínhez	8
55	ST4,8 x 16 csavar	14
56	ST4,2 x 10 csavar	8
57	M10 x 50 mm imbusz csavar	1
58	Ø13 műanyag alátét	2
59	M10 nylon anya	12
60	M10 x 60 mm imbusz csavar	1
61	M8 x 40 mm imbusz csavar	1
62	M8 nylon anya	11
63	M8 x 20 mm imbusz csavar	4
64	Ø8 rugós alátét	6
65	M8 x 12 csavar	2
66	M8 x 40 mm imbusz csavar	2
67	ST4,2 x 15 csavar	30
68	ST4,2 x 20 csavar	2
69	M8 x 25 csavar	2
70	Ø16 műanyag alátét	2
71	M8 x 60 mm imbusz csavar	2
72	M8 x 45 mm imbusz csavar	1
73	M8 x 40 mm imbusz csavar	2
74	M8 x 35 mm imbusz csavar	1
75	M8 x 50 mm imbusz csavar	4
76	M8 x 20 mm imbusz csavar	8

77	ST4,2 x 25 csavar	6
78	M10 x 55 mm imbusz csavar	2
79	Ø10 alátét	2
80	M8 x 15 mm imbusz csavar	4
81	ST2,2 x 6 csavar	32
82	ST2,9 x 8 csavar	8
83	Sebességérzékelő kerete	1
84	Sebességérzékelő	1
85	5/32 csavar	2
86	5/32 csúszásgátló alátét	2
87	ST2,9 x 6 csavar	2
88	Ø8 íves alátét	2
89	Szűrő	1
90	Toroid gyűrű	2

PROGRAM

SEBESSÉG

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0
SEG2	2.0	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	1.0
SEG3	3.0	3.0	3.0	7.0	11.0	11.0	7.0	3.0	11.0	3.0
SEG4	4.0	5.0	3.0	11.0	12.0	12.0	11.0	7.0	12.0	3.0
SEG5	7.0	7.0	5.0	12.0	11.0	12.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG6	11.0	11.0	5.0	3.0	5.0	12.0	11.0	12.0	5.0	7.0
SEG7	12.0	12.0	5.0	7.0	1.0	12.0	7.0	1.0	3.0	11.0
SEG8	3.0	1.0	7.0	11.0	5.0	7.0	5.0	3.0	5.0	7.0
SEG9	3.0	3.0	7.0	7.0	11.0	7.0	3.0	3.0	11.0	3.0
SEG10	3.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0	7.0	3.0	12.0	3.0
SEG11	5.0	5.0	9.0	1.0	11.0	3.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG12	7.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	7.0
SEG13	11.0	11.0	9.0	7.0	1.0	7.0	12.0	12.0	3.0	9.0
SEG14	12.0	12.0	10.0	11.0	5.0	12.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG15	7.0	1.0	10.0	12.0	11.0	12.0	7.0	3.0	11.0	7.0
SEG16	3.0	3.0	10.0	5.0	12.0	12.0	7.0	5.0	12.0	3.0
SEG17	3.0	3.0	10.0	9.0	11.0	12.0	5.0	7.0	11.0	5.0
SEG18	5.0	5.0	10.0	11.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG19	7.0	7.0	10.0	7.0	1.0	7.0	9.0	11.0	3.0	9.0
SEG20	11.0	11.0	12.0	3.0	5.0	7.0	11.0	11.0	5.0	11.0
SEG21	12.0	12.0	12.0	1.0	11.0	3.0	11.0	12.0	11.0	11.0
SEG22	1.0	1.0	12.0	3.0	12.0	3.0	11.0	11.0	12.0	12.0
SEG23	3.0	3.0	9.0	7.0	11.0	7.0	9.0	3.0	11.0	7.0
SEG24	3.0	3.0	9.0	11.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
SEG25	5.0	5.0	9.0	12.0	1.0	12.0	3.0	7.0	3.0	5.0
SEG26	7.0	7.0	5.0	7.0	5.0	12.0	7.0	9.0	5.0	7.0
SEG27	9.0	11.0	5.0	11.0	11.0	12.0	7.0	11.0	11.0	9.0
SEG28	7.0	12.0	5.0	11.0	12.0	12.0	5.0	12.0	12.0	11.0
SEG29	5.0	1.5	3.0	7.0	11.0	7.0	3.0	5.0	11.0	3.0
SEG30	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0	3.0	1.0	1.0	3.0	1.0

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	3.0	5.0	3.0	3.0
SEG3	3.0	5.0	5.0	11.0	3.0	1.0	7.0	7.0	5.0	3.0
SEG4	3.0	7.0	5.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	7.0	5.0
SEG5	5.0	9.0	7.0	7.0	7.0	1.0	11.0	11.0	5.0	5.0
SEG6	7.0	11.0	7.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG7	1.0	11.0	9.0	11.0	11.0	1.0	11.0	11.0	9.0	7.0
SEG8	3.0	12.0	9.0	5.0	11.0	11.0	9.0	9.0	7.0	9.0
SEG9	5.0	11.0	11.0	5.0	11.0	1.0	7.0	7.0	9.0	9.0
SEG10	7.0	11.0	11.0	11.0	9.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0
SEG11	7.0	9.0	11.0	11.0	7.0	1.0	3.0	5.0	9.0	7.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	3.0	5.0	11.0	7.0	7.0	11.0	5.0
SEG13	1.0	5.0	12.0	5.0	3.0	1.0	9.0	9.0	11.0	5.0
SEG14	3.0	3.0	12.0	11.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0	3.0
SEG15	5.0	1.0	12.0	11.0	3.0	1.0	9.0	9.0	5.0	3.0
SEG16	7.0	3.0	12.0	5.0	5.0	11.0	11.0	11.0	7.0	5.0
SEG17	11.0	5.0	12.0	7.0	7.0	1.0	9.0	9.0	7.0	7.0
SEG18	11.0	7.0	12.0	11.0	9.0	11.0	7.0	7.0	5.0	7.0
SEG19	3.0	9.0	11.0	11.0	11.0	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0
SEG20	3.0	11.0	11.0	7.0	11.0	11.0	3.0	5.0	9.0	9.0
SEG21	5.0	11.0	11.0	9.0	11.0	1.0	7.0	7.0	7.0	7.0
SEG22	5.0	12.0	11.0	11.0	9.0	11.0	9.0	9.0	9.0	7.0
SEG23	7.0	11.0	9.0	11.0	7.0	1.0	11.0	11.0	11.0	5.0
SEG24	7.0	11.0	9.0	7.0	5.0	11.0	9.0	9.0	9.0	5.0
SEG25	9.0	9.0	7.0	7.0	3.0	1.0	11.0	11.0	11.0	3.0
SEG26	11.0	7.0	7.0	5.0	1.0	11.0	9.0	9.0	11.0	3.0
SEG27	11.0	5.0	5.0	5.0	3.0	1.0	7.0	7.0	3.0	5.0
SEG28	11.0	3.0	5.0	3.0	5.0	11.0	3.0	5.0	5.0	7.0
SEG29	12.0	1.0	3.0	3.0	3.0	1.0	3.0	5.0	7.0	5.0
SEG30	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	3.0	1.0

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG2	1.0	1.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG3	7.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG4	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG5	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG6	9.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG7	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG8	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG9	7.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG10	3.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG11	5.0	5.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG12	7.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG13	9.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG14	11.0	7.0	9.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG15	9.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG16	11.0	3.0	7.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG17	9.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG18	7.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG19	5.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG20	3.0	9.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG21	7.0	7.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG22	9.0	5.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG23	11.0	3.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG24	9.0	3.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG25	11.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG26	9.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG27	7.0	9.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG28	5.0	7.0	11.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG29	3.0	5.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
SEG30	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

Dólésszög

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
SEG1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
SEG2	1	1	2	2	4	1	2	1	2	3
SEG3	2	1	2	4	5	2	4	1	3	4
SEG4	2	1	2	6	6	3	6	1	0	2
SEG5	2	2	3	8	1	4	8	2	1	3
SEG6	2	2	3	10	4	5	10	2	2	4
SEG7	2	2	3	8	5	6	8	2	3	2
SEG8	2	3	4	6	6	7	6	3	4	3
SEG9	2	3	4	4	1	6	4	3	2	4
SEG10	2	3	4	2	4	5	2	3	0	2
SEG11	2	4	5	0	5	4	0	4	0	1
SEG12	2	4	5	2	6	3	2	4	1	3
SEG13	2	4	5	4	1	2	4	4	3	4
SEG14	2	5	6	6	4	1	6	5	4	2
SEG15	2	5	6	8	5	2	8	5	2	3
SEG16	2	5	6	10	6	3	10	5	4	4
SEG17	2	6	7	8	1	4	8	6	5	2
SEG18	2	6	7	6	4	5	6	6	3	3
SEG19	2	6	7	4	5	6	4	6	3	4
SEG20	2	7	8	2	6	7	2	7	1	2
SEG21	2	7	8	0	1	6	0	7	1	1
SEG22	2	7	8	2	4	5	2	7	3	3
SEG23	2	4	5	4	5	4	4	4	6	4
SEG24	2	4	5	6	6	3	6	4	7	2
SEG25	2	4	5	8	1	2	8	4	8	3
SEG26	2	2	3	10	4	1	10	2	8	4
SEG27	2	2	3	8	5	2	8	2	7	2
SEG28	2	2	3	6	6	3	6	2	6	3
SEG29	1	1	2	4	1	2	4	1	3	4
SEG30	0	1	1	2	1	1	2	1	1	2

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
SEG1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
SEG2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
SEG3	3	2	3	5	4	3	4	3	3	2
SEG4	1	2	1	5	2	0	2	1	1	2
SEG5	1	3	1	2	3	1	3	1	1	3
SEG6	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3
SEG7	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3
SEG8	1	4	1	5	3	4	3	1	1	4
SEG9	1	4	1	5	4	2	4	1	1	4
SEG10	3	4	3	5	2	0	2	3	3	4
SEG11	3	5	3	2	1	0	1	3	3	5
SEG12	1	5	1	2	3	1	3	1	1	5
SEG13	1	5	1	2	4	3	4	1	1	5
SEG14	3	6	3	2	2	4	2	3	3	6
SEG15	3	6	3	5	3	2	3	3	3	6
SEG16	1	6	1	5	4	4	4	5	1	6
SEG17	1	7	1	5	2	5	2	5	1	7
SEG18	3	7	3	5	3	3	3	5	3	7
SEG19	3	7	3	2	4	3	4	2	3	7
SEG20	1	8	1	2	2	1	2	2	1	8
SEG21	1	8	1	2	1	1	1	2	1	8
SEG22	3	8	3	5	3	3	3	5	3	8
SEG23	3	5	3	5	4	6	4	5	3	5
SEG24	1	5	1	5	2	7	2	5	1	5
SEG25	1	5	1	2	3	8	3	2	1	5
SEG26	3	3	3	2	4	8	4	2	3	3
SEG27	3	3	3	5	2	7	2	5	3	3
SEG28	1	3	1	5	3	6	3	5	1	3
SEG29	1	2	1	2	4	3	4	2	1	2
SEG30	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28
SEG1	1	1	1	0	0	0	0	0
SEG2	3	2	3	0	0	0	0	0
SEG3	3	5	4	0	0	0	0	0
SEG4	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG5	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG6	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG7	3	2	2	0	0	0	0	0
SEG8	1	5	3	0	0	0	0	0
SEG9	1	5	4	0	0	0	0	0
SEG10	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG11	3	2	1	0	0	0	0	0
SEG12	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG13	1	2	4	0	0	0	0	0
SEG14	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG15	3	5	3	0	0	0	0	0
SEG16	1	5	4	0	0	0	0	0
SEG17	1	2	2	0	0	0	0	0
SEG18	3	2	3	0	0	0	0	0
SEG19	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG20	1	5	2	0	0	0	0	0
SEG21	1	5	1	0	0	0	0	0
SEG22	3	5	3	0	0	0	0	0
SEG23	3	2	4	0	0	0	0	0
SEG24	1	2	2	0	0	0	0	0
SEG25	1	2	3	0	0	0	0	0
SEG26	3	5	4	0	0	0	0	0
SEG27	3	5	2	0	0	0	0	0
SEG28	1	5	3	0	0	0	0	0
SEG29	1	2	4	0	0	0	0	0
SEG30	1	2	2	0	0	0	0	0

SEMATIKUS ÁBRA

