

Návod na použitie: Bežecký pás DUVLAN Lagos TFT

kód: 7593

SK

Návod k použití: Běžecký pás DUVLAN Lagos TFT

kód: 7593

CZ

Használati útmutató: DUVLAN Lagos TFT futópad

kód: 7593

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).

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.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

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

Dôležité bezpečnostné upozornenie

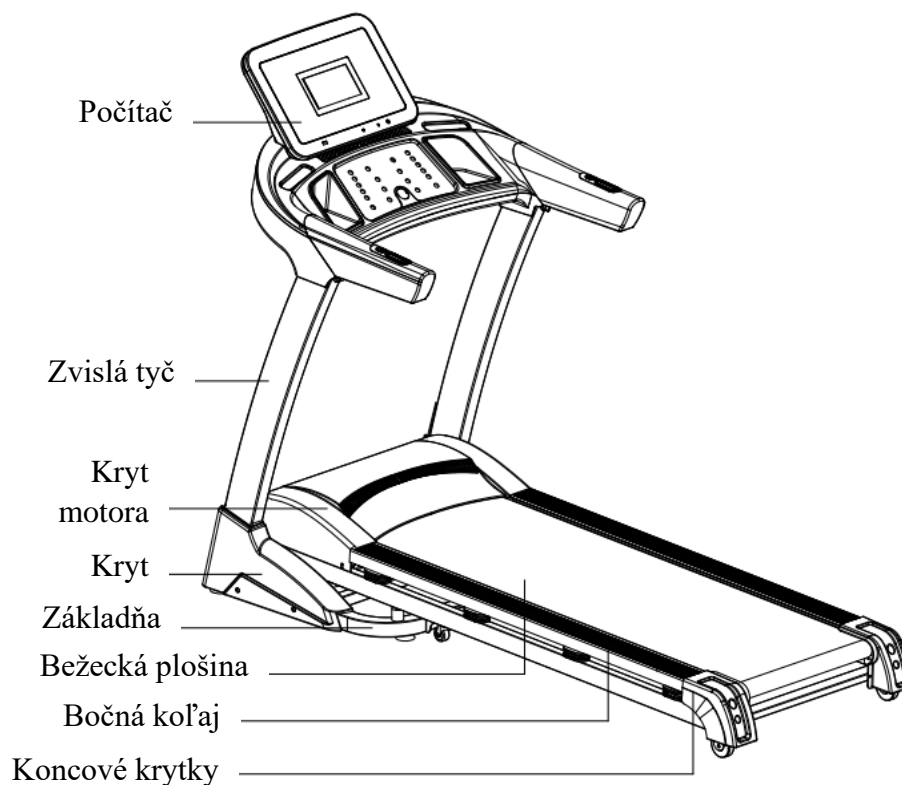
Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uchovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Umiestnite bežecký pás na pevnom a rovnom povrchu.
2. Udržujte priestor za zariadením čistý.
3. Bežecký 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 bežecký pás.
5. Uistite sa, že všetky diely sú správne namontované a všetky skrutky a matice sú utiahnuté.
6. V žiadnom prípade nepoužívajte bežecký 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 bežecký pás, ak má poškodený alebo odretý napájací kábel.
8. Udržujte ruky v bezpečnej vzdialenosti od pohyblivých častí.
9. Maximálne prípustné zaťaženie (telesná hmotnosť cvičiaceho) je **140 kg**.
10. Toto zariadenie je určené len pre domáce použitie. Trieda použitia a presnosti HC (norma STN EN 957). 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.
12. Neuposúvajte zariadenie zo strany na stranu.
13. Nepoužívajte zariadenie súvisle viac ako 2 hodiny.
14. Pri montáži a demontáži je potrebné byť opatrný.
15. Nestavajte žiadne tekutiny na 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 lekárom.
20. Vypnite zariadenie pri nastavovaní alebo práci v blízkosti zadného valca.
21. Majte jednu stranu magnetického bezpečnostného 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 liečebné 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 nesmú byť v blízkosti tohto zariadenia.
27. UPOZORNENIE: snímače tepovej frekvencie môžu byť nepresné. Prílišné zaťaženie organizmu môže viesť k vážnemu zraneniu alebo k smrti. Ak cítite bolesť, okamžite prestaňte cvičiť.
28. Hmotnosť: **78 kg**
29. Celkové rozmery: **193 x 83 x 143 cm**

Dôležité prevádzkové pokyny

- **NIKDY** nepoužívajte bežecký pás, ak ste si neprečítali alebo neporozumeli následkom akejkoľvek prevádzkovej zmeny, ktorú ste zadali do počítača.
- Je potrebné si uvedomiť, že zmeny v rýchlosti a stúpaní nenastanú ihneď. Nastavte na počítači želanú úroveň cvičenia a uvoľnite nastaviteľný kľúč. Počítač spracuje príkaz postupne.
- **NIKDY** nepoužívajte bežecký pás počas búrky. Môže dôjsť k preťaženiu napájania vo Vašej domácnosti, čo môže poškodiť niektoré diely pásu. Preventívne vždy počas búrky odpojte pás z elektrickej siete.
- Buďte opatrní pri robení iných aktivít počas používania bežeckého pásu, ako napríklad pozeranie televízie, čítanie a pod. Tieto rozptýlenia môžu spôsobiť, že stratíte rovnováhu a mohli by ste sa vážne zraniť.

POPIS ZARIADENIA



Spôsoby uzemnenia

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

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

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

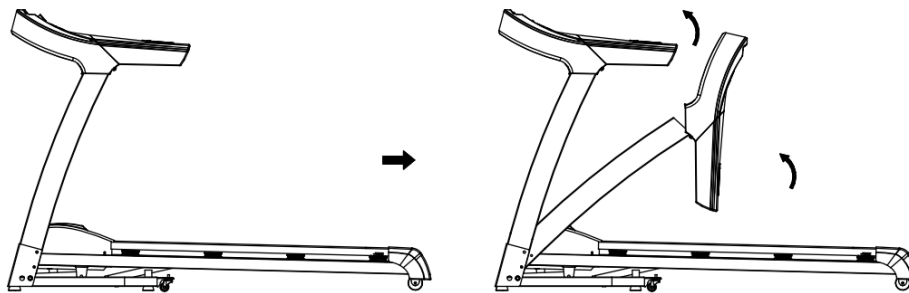
Zoznam dielov v balení

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Kľúč s vnútorným šesťhranom 6mm	1	7	Zvukový kábel	1
2	Kľúč s vnútorným šesťhranom 5mm	1	8	Kryt rohu základne	1
3	Kombinovaný kľúč	1	9	Skrutka M8*15	2
4	Silikónové mazivo	1	10	Skrutka M8*20	8
5	Návod na použitie	1	11	Skrutka M5*14	4
6	Bezpečnostný kľúč	1			

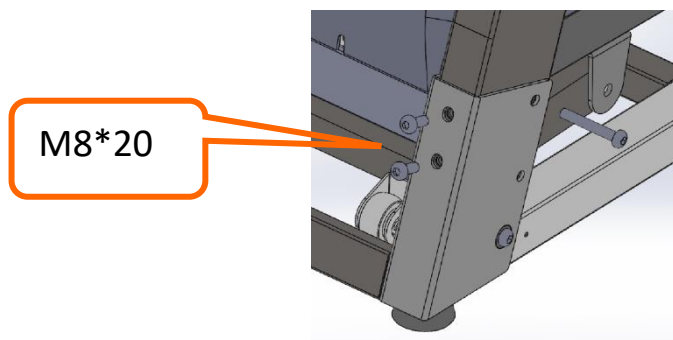
Montážny návod

Pri montáži najskôr pripevnite všetky skrutky a keď je montáž rámu dokončená, pevne ich všetky utiahnite.

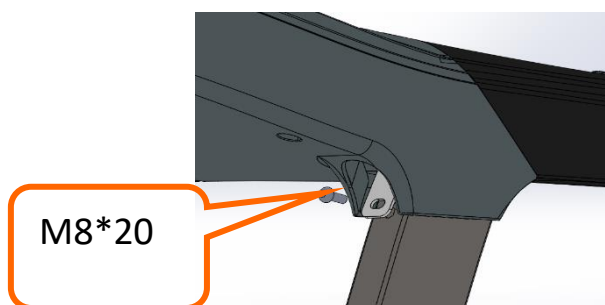
1. Položte zariadenie na rovnú zem. Prestrihnite nylonové káble na základni a postavte zvislé tyče a počítač tak, ako je uvedené na obrázku nižšie (zariadenie je ťažké, pri montáži by mali byť dve osoby):



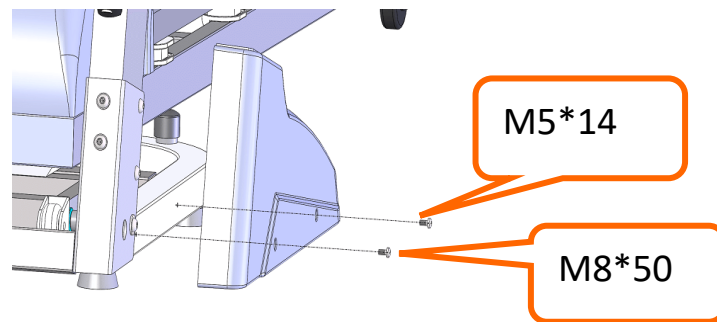
2. Pomocou 5mm šesťhranného kľúča, skrutky M8*50 a M8*20 (B) upevnite tyče v základni ako je uvedené na obrázku nižšie:



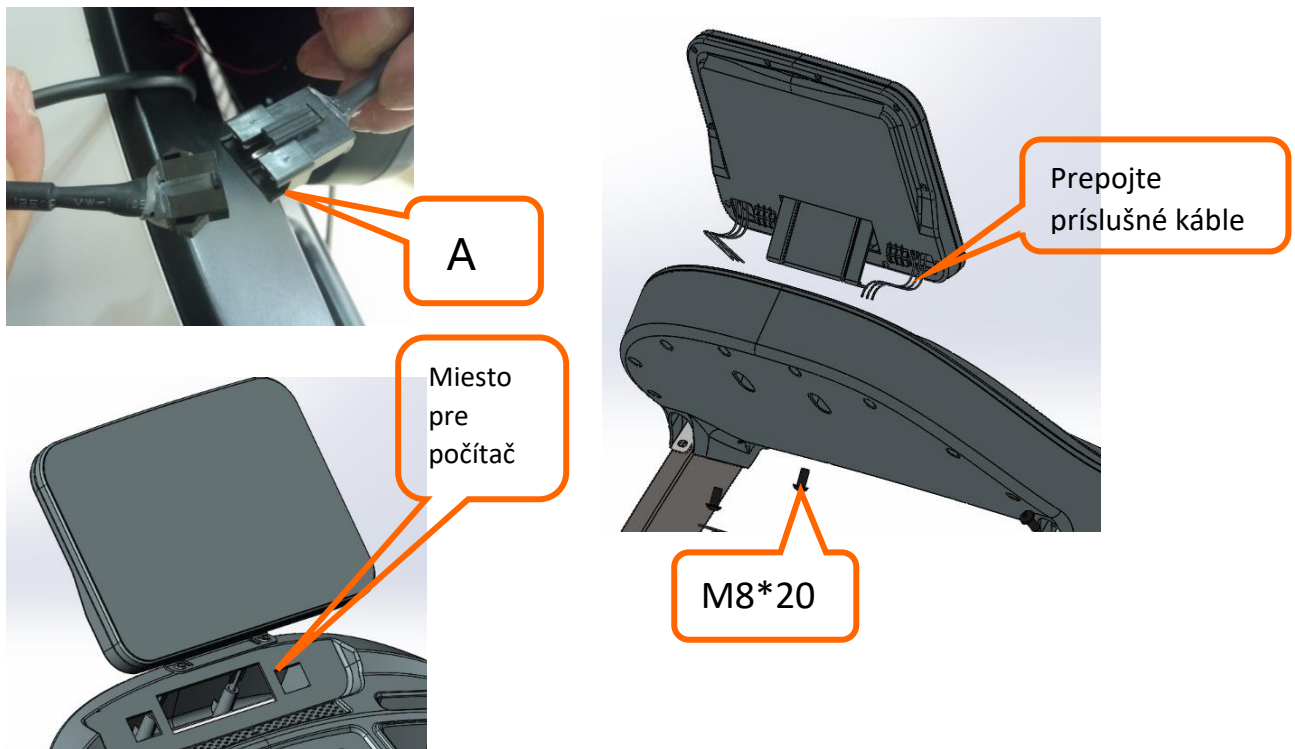
3. Pomocou 5mm šesťhranného kľúča a skrutky M8*20 pripevnite počítač k rámu.



4. Pomocou skrutiek M5*14 pripevnite ochranné kryty na oboch stranách základne.

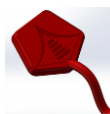
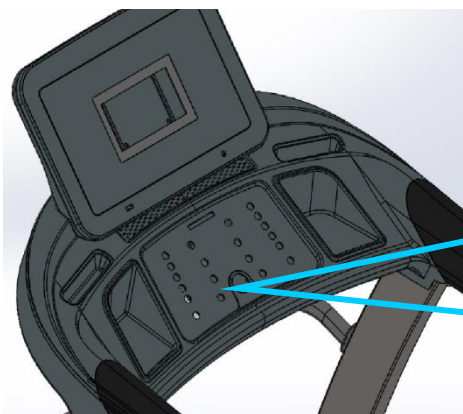


5. Vyberte počítač, prepojte káble snímača (obr. A), prebytočné káble vložte do puzdra a položte počítač späť na svoje miesto (dajte pozor, aby ste nezasekli káble) a pomocou skrutky M8*20 pevne utiahnite.



Kroky uvedené vyššie sa týkajú bežeckých pásov s jednou funkciou, pri multifunkčných bežeckých pásoch po dokončení predchádzajúcich krokov pokračujte nasledovne:

6. Vložte bezpečnostný kľúč na svoje miesto tak, ako je uvedené na obrázku a stlačte tlačidlo START pre spustenie bežeckého pásu.



Bezpečnostný kľúč je červený. Nájdete vo vrecku s príslušenstvom. Vložte ho na miesto označené žltou etiketou a pred spustením pásu si ho pripnite na oblečenie.

Poznámka: Pred zapojením bežeckého pásu skontrolujte, či sú všetky skrutky pevne utiahnuté podľa montážnych pokynov a žiadna nechýba.

Návod na použitie

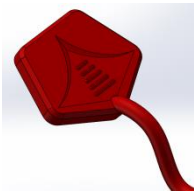
1. Zapojte el. kábel a stlačte vypínač (červený). Po rozsvietení kontrolky budete počuť pípnutie a obrazovka sa rozsvieti (systému TFT obrazovky trvá dlhší čas, kým sa spustí úvodná obrazovka).



2. Pri nepoužívaní pásu držte bezpečnostný kľúč mimo dosahu detí. Dajte fľašku so silikónovým mazivom na miesto, kde deti nedočiahnu. Ak mazivo omylom zjete alebo sa dostane do očí, vypláchnite ho pomocou vody a okamžite kontaktujte lekára.

3. Pokyny k bezpečnostnému kľúču:

- bežecký pás bude fungovať len vtedy, keď je bezpečnostný kľúč vložený v žltej časti počítača. Pri používaní bežeckého pásu si pripnite bezpečnostný kľúč k oblečeniu, aby ste predišli nehodám.



Počítač

Funkcie tlačidiel

1. START/STOP

- keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, stlačte tlačidlo START pre spustenie pásu.
- keď počas prevádzky stlačíte tlačidlo STOP, bežecký pás sa zastaví.

2. Programové tlačidlo

- v pohotovostnom režime stlačte tlačidlo PROGRAM pre výber programu
P1→P2...P12→FAT→P0.

- v pohotovostnom režime stlačte a podržte toto tlačidlo pre nastavenie parametrov.

3. Režimové tlačidlo

- stlačením tohto tlačidla v pohotovostnom režime si môžete zvoliť z troch rôznych režimov odpočtu: *časový odpočet*, *odpočet vzdialenosti* a *odpočet kalórií*.

- v režime FAT použite toto tlačidlo na nastavenie údajov o pohlaví, výške a váhe.

4. Klávesové skratky rýchlosti 3km/h, 5km/h, 7km/h, 9km/h a 12km/h

- klávesovými skratkami môžete okamžite zmeniť rýchlosť počas prevádzkového režimu.

5. Tlačidlá rýchlosti SPEED +/-

- počas prevádzky použite tieto tlačidlá pre nastavenie rýchlosti bežeckého pásu.

- v pohotovostnom režime použite tieto tlačidlá na nastavenie hodnôt parametrov programov a režimov.

6. Tlačidlá stúpania INCLINE +/-

- použite tieto tlačidlá pre nastavenie úrovne stúpania bežeckého pásu.

7. Klávesové skratky stúpania 2%, 4%, 6%, 8% a 10%

- klávesovými skratkami môžete okamžite zmeniť úroveň stúpania počas prevádzkového režimu.

8. Volume +/-

- v režime USB použite tieto tlačidlá pre nastavenie hlasitosti.

- stlačte a podržte tlačidlo *Volume* – pre úplné stíšenie zvuku.

Funkcie obrazovky

Obrazovka času

A. V prevádzkovom režime alebo pri nastavenej hodnote zobrazuje časovú hodnotu (v režimovom nastavení a nastavení programu zobrazuje čas odpočítavania).

B. V pohotovostnom režime zapnite funkciu FAT a na obrazovke sa zobrazia nasledovné údaje: Gender (pohlavie)→Age (vek)→Height (výška)→Weight (váha)→FAT

C. Ak dôjde k poruche bežeckého pásu, zobrazuje chybový kód.

Obrazovka vzdialenosti/ kalórií

V prevádzkovom režime alebo pri nastavenej hodnote zobrazuje hodnotu vzdialenosti a kalórií (v režimovom nastavení a nastavení programu zobrazuje odpočítavanie vzdialenosti a kalórií).

Obrazovka srdcovej frekvencie

V pohotovostnom aj prevádzkovom režime po prijatí signálu srdcovej frekvencie začne počas testovania blikať ikona srdca.

Test telesnej kondície (FAT)

1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo PROGRAM , čím vstúpíte do okna detekcie indexu telesnej hmotnosti (FAT) ľudského tela, ktoré sa zobrazuje ako „FAT“.

2. **F1 – pohlavie**, 01 muž, 02 žena. Parametre nastavíte pomocou tlačidiel rýchlosti +/- a nastavený parameter potvrdíte tlačidlom MODE.

3. **F2 – vek**, nastaviteľné rozpätie je 10-99 rokov. Parametre nastavíte pomocou tlačidiel rýchlosti +/- a nastavený parameter potvrdíte tlačidlom MODE.

4. **F3 – výška**, nastaviteľné rozpätie je 100-220cm. Parametre nastavíte pomocou tlačidiel rýchlosti +/- a nastavený parameter potvrdíte tlačidlom MODE.

5. **F4 – váha**, nastaviteľné rozpätie je 20-150kg. Parametre nastavíte pomocou tlačidiel rýchlosti +/- a nastavený parameter potvrdíte tlačidlom MODE.

6. **F5 – Index FAT**, podržte snímače srdcovej frekvencie po dobu 5 sekúnd a na displeji sa zobrazí výsledná hodnota telesného tuku.

Ideálny FAT by mal byť medzi 20-25, menej ako 19 znamená chudý, rozsah medzi 25 a 29 je nadváhou a ak prekročíte 30, považuje sa to za obezitu.

Bezpečnostný kľúč

Odpojte bezpečnostný kľúč a bežecký pás sa okamžite zastaví a na obrazovke sa zobrazí „E7“ a zaznie zvukový signál. Vráťte bezpečnostný kľúč späť, všetky údaje sa za 2 sekundy vymažú. Odpojenie bezpečnostného kľúča môže za každých okolností viesť k okamžitému zastaveniu bežeckého pásu. Na obrazovke sa zobrazí upozornenie. Opätovné pripojenie bezpečnostného kľúča spustí na displeji domovskú obrazovku.

Rozsah displeja

Parameter	Nastaviteľný rozsah	Úvodná hodnota	Zobrazený rozsah	Jednotka
Čas	5:00-99:00	30:00	00:00-99:59	min:sec
Stúpanie	0-15	0	0-15	%
Vzdialenosť	1.000—99.00	1.000	0.000—99.00	km
Kalórie	20.0--990	50.0	0.00--999	cal
Program 1--12	5:00-99:00	30:00		min:sec

Programy

Program \ Čas		Nastavený čas / 10 = čas každej fázy									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RÝCHLOSŤ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	STÚPANIE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	RÝCHLOSŤ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	STÚPANIE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	STÚPANIE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	RÝCHLOSŤ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	STÚPANIE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	RÝCHLOSŤ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	STÚPANIE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	RÝCHLOSŤ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	STÚPANIE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	RÝCHLOSŤ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	STÚPANIE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	RÝCHLOSŤ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	STÚPANIE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	RÝCHLOSŤ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	STÚPANIE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	STÚPANIE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	RÝCHLOSŤ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	STÚPANIE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	RÝCHLOSŤ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	STÚPANIE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

Chybové hlásenie

Chybové hlásenie	Popis	Riešenie
E1	Komunikačná abnormalita: po zapnutí nie je prepojenie medzi dolným ovládačom a počítačom v poriadku.	<i>Možná príčina:</i> Komunikácia medzi dolným ovládačom a počítačom je blokována, skontrolujte spoje medzi ovládačom a počítačom, uistite sa, že je terminál dobre pripojený. Skontrolujte komunikačný kábel, v prípade poškodenia ho vymeňte.
E2	Žiadny signál z motora.	<i>Možná príčina:</i> Skontrolujte kábel medzi motorom a bežecou plošinou, aby ste sa uistili, či je správne pripojený. Skontrolujte kábel motora, či nie je poškodený alebo z neho necítiť pach spáleniny. Ak áno, vymeňte motor.
E5	Prepät'ová ochrana: Počas prevádzky zaznamenáva dolný ovládač napätie vyššie ako 6 A dlhšie ako 3 sekundy.	<i>Možná príčina:</i> Preťaženie vedie k nadmernému prúdu a systém sa zastaví kvôli vlastnej ochrane alebo je zaseknutá niektorá časť bežiaceho pásu, čo spôsobí zastavenie motora. Skontrolujte, či pri bežiacom motore nepočuť zvuk preťaženia alebo necítiť zápach spáleniny, ak áno, vymeňte motor; skontrolujte, či necítiť zápach z ovládača, ak áno, vymeňte ovládač; skontrolujte napájacie napätie, ak sa nezhoduje alebo nie je v súlade so špecifikáciami, na opätovné vyskúšanie zariadenia použite správne napätie.
E6	Ochrana proti výbuchu: Nezvyčajné napájacie napätie alebo abnormalita motora spôsobujú poruchu obvodu počas prevádzky motora.	<i>Možná príčina:</i> Skontrolujte, či je napájacie napätie o 50% nižšie ako normálne napätie, použite správne napätie a znova vyskúšajte zariadenie; skontrolujte, či zo spodného ovládača cítiť zápach spáleniny, ak áno, vymeňte ovládač; Skontrolujte, či je kábel motora medzi motorom a spodným ovládačom správne pripojený.
E7	Žiadny bezpečnostný kľúč.	Vložte bezpečnostný kľúč na svoje miesto.

Údržba

Pre predĺženie životnosti zariadenia odporúčame pravidelné čistenie/mazanie pásu. Výkonnosť je maximalizovaná vtedy, keď sú pás a podložka čo najčistejšie.

VAROVANIE: Trenie podložky/plošiny môže zohrávať hlavnú úlohu pri fungovaní a životnosti Vášho bežeckého pásu a preto Vám odporúčame, aby ste pravidelne mazali bod trenia pre predĺženie životnosti Vášho bežeckého pásu. Vynechanie tohto kroku môže mať za následok neuznanie reklamácie.

PRED ÚDRŽBOU ODPOJTE ELEKTRICKÝ KÁBEL.

PRED ZLOŽENÍM ZASTAVTE PÁS.

Celkové čistenie

- Na utretie okraja pásu a oblasť medzi okrajom a rámom používajte mäkkú, vlhkú handričku. Jemné mydlo a vodný roztok spolu s nylonovou čistiacou kefou použite na čistenie vrchnej časti textilného pásu. Tento krok opakujte raz za mesiac. Pred použitím nechajte pás uschnúť.
- Každý mesiac povysávajte pod bežeckým pásom, aby ste zabránili usádzaniu prachu. Raz za rok odmontujte kryt motora a povysávajte nahromadenú špinu.

Celková údržba

- Pred použitím skontrolujte opotrebovanosť dielov.
- Ak je podložka roztrhnutá alebo inak poškodená, vymeňte ju.
- V prípade akýchkoľvek pochybností pás nepoužívajte a kontaktujte zákazníčku podporu.

Chráňte podlahy a koberce pred zašpinením. Toto zariadenie obsahuje pohyblivé časti, ktoré boli namazané a môžu presakovať.

Mazanie pásu/plošiny/valca

Trenie podložky/plošiny môže zohrávať hlavnú úlohu pri fungovaní a životnosti Vášho bežeckého pásu a preto Vám odporúčame, aby ste pravidelne mazali bod trenia pre predĺženie životnosti Vášho bežeckého pásu. Mazanie plošiny odporúčame nasledovne:

Občasné používanie (menej ako 3h týždenne): každý mesiac.

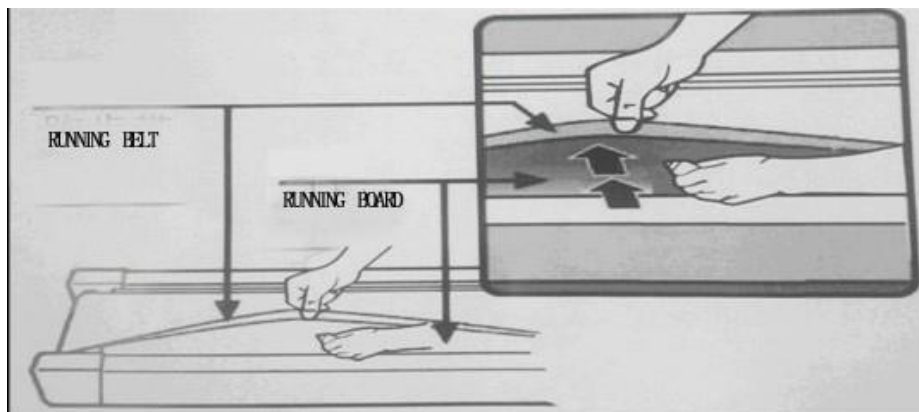
Časté používanie (viac ako 7h týždenne): každé 2 týždne.

Pre lepšiu ochranu Vášho elektrického bežeckého pásu a predĺženie životnosti zariadenia odporúčame, aby ste po 2 hodinách nepretržitej prevádzky vypli zariadenie a nechali ho 10 minút odpočívať pred opätovným použitím.

Aplikácia silikónového maziva

Krok 1: Nadvihnite bežecký pás.

Krok 2: Otvorte fľašku s mazivom a vytlačte ho na okraj bežeckej plošiny, ako je uvedené na obrázku.



Nastavenie pásu

Ak je bežecký pás príliš voľný, pri behu môže prísť ku šmyku; ak je príliš tesný, môže to znížiť výkon motora a zhoršiť trenie valca a bežeckého pásu. Ak je to potrebné, môžete zdvihnúť dve strany bežeckého pásu o 50 - 75 mm.

Postup:

- Položte bežecký pás na rovnú zem.
- Nastavte rýchlosť na 6-8 km/h.
- Ak sa vychýľuje na pravú stranu dosky, otočte pravú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/2 otáčky a ľavú skrutku o 1/2 otáčky v protismere hodinových ručičiek (obr. B).
- Ak sa vychýľuje na ľavú stranu dosky, otočte ľavú skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/2 otáčky a pravú skrutku o 1/2 otáčky v protismere hodinových ručičiek (obr. A).



Viacklinové nastavenie napnutia remeňa

Keď používate bežecký pás dlhší čas, viacklinový remeň sa uvoľní kvôli treniu. Preto musíte urobiť vhodné nastavenie, aby ste zabezpečili bezpečné používanie pásu.

Posudok: počas behu cítiť príležitostné zastavenie, ktoré naznačuje, že bežecký pás alebo viacklinový remeň sú trochu uvoľnené, o čom je potrebné sa ďalej presvedčiť.

Metóda posúdenia, ktorá časť je uvoľnená:

Krok 1: Odstráňte 4 skrutky z ochranného krytu, nastavte rýchlosť pásu na 1 km/h a postavte sa na bežeckú plošinu, chyťte sa opierok rúk a opatrne kráčajte po páse (vlastnou váhou).

A) Okamžitý krok nedokáže zastaviť pás – napnutie je správne.

- B) Okamžitý krok zastaví pás, avšak viacklinový remeň a predný valec sa stále točia – uvoľnený je bežecký pás a treba urobiť potrebné nastavenia pre bezpečnú prevádzku.
- C) Okamžitý krok zastaví pás aj viacklinový remeň, ale motor stále beží – uvoľnený je viacklinový remeň a treba urobiť potrebné nastavenia pre bezpečnú prevádzku.

Krok 2: V závislosti od stavu motora použite kľúč a nastavte skrutky na základni motora. Medzitým opatrne otočte viacklinový remeň medzi hriadeľom motora a predným valcom. Ak je príliš voľný, môžete remeň otočiť o 100%, ak je príliš tesný, možnosti otočenia remeňa sú obmedzené. Je vhodné po nastavení otočiť viacklinový remeň o 80%. Nastavte napnutie viacklinového remeňa tak, aby mohol byť otočený o 80%.

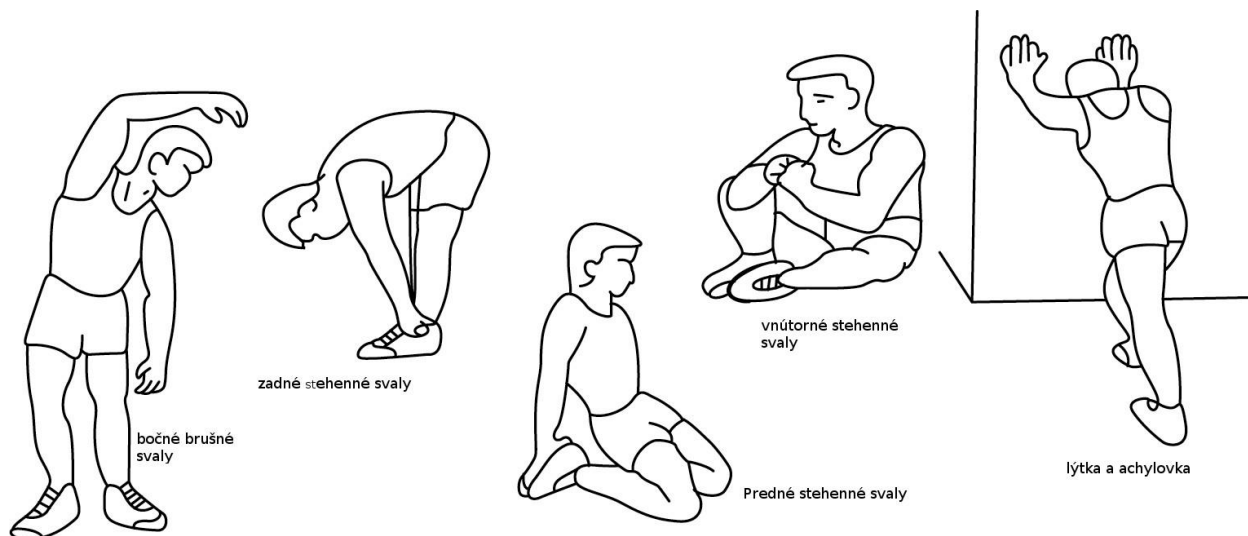
Krok 3: Uzamknite základňu motora a nasad'te predný kryt.

Návod na cvičenie

Používaním Vášho bežeckého pásu sa vám zlepši Vaša fyzická kondícia, vytvarujú sa svaly a v spojení s kontrolovaným prísunom kalórií Vám pomôže schudnúť.

1. Zahrievacie cvičenie

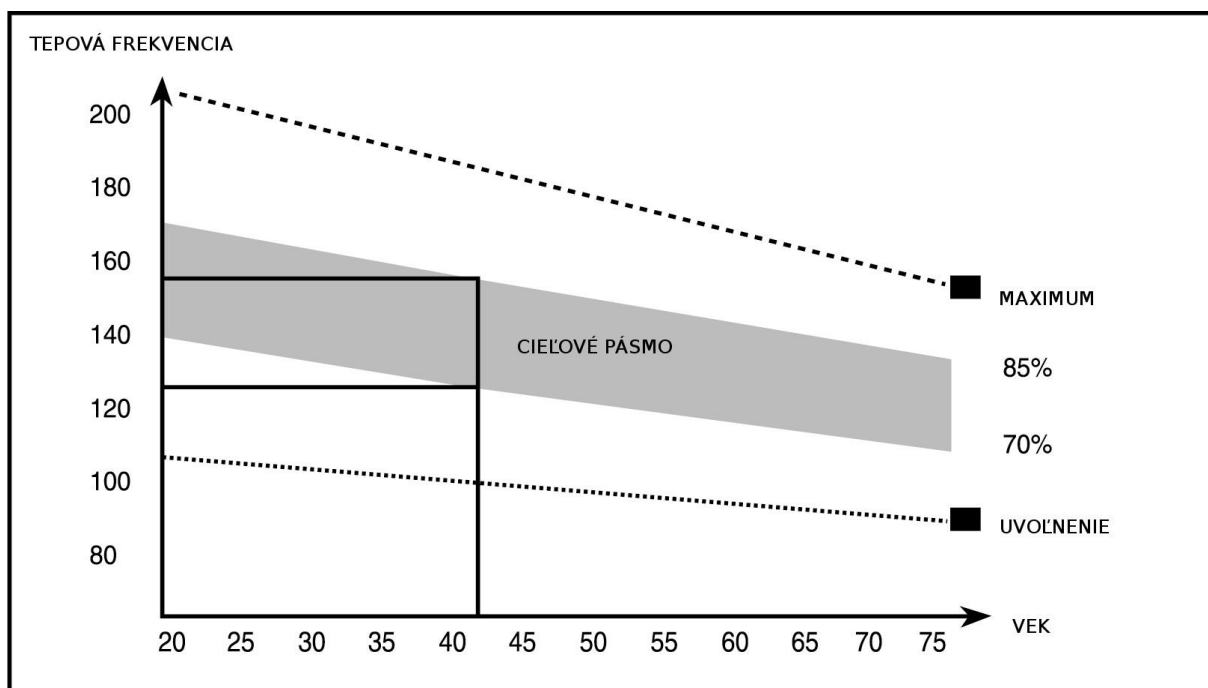
Táto fáza pomáha rozprúdiť krv, aby telo začalo pracovať správne. To tiež zníži riziko vzniku kŕčov a svalových zranení. Je vhodné urobiť pár natáhovacích cvikov ako je uvedené nižšie. Každý úsek by mal byť držaný po dobu 30 sekúnd, nie silou alebo trhaním svalov počas strečingu - ak to bolí, prestaňte.



2. Fáza cvičenia

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

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



3. Uvoľňovacie cvičenia

Tieto cvičenia umožní Vášmu kardiovaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate opakovanie zahrievacích cvičení - tzn. zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej tiež zopakujte naťahovacie cvičenia. Nezabudnite, že sa cvičenie vykonáva pomaly a bez bolesti. Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Odporúčame cvičiť 3 krát do týždňa.

Tvarovanie svalov

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

Spotreba hmotnosti

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

Rozcvička

Cvičenia krku

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



Cvičenia pre oblasť ramien

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



Cvičenia pre paže

Natiahnite striedavo ľavú a pravú pažu smerom k plafónu. Budete pocíťovať napnutie na ľavej a pravej strane. Opakujte toto cvičenie niekoľko krát.



Cvičenia pre vrchnú časť

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



Vnútoraná časť stehien

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



Dotyk na palce

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



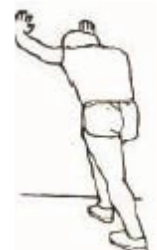
Cvičenie pre kolená

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



Cvičenia pre chrbát/Achillovej šľachy

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



Vážené zákaznice, vážení zákazníci

Těší nás, že jste se rozhodli pro zařízení značky DUVLAN. Tento kvalitní produkt je navržen a testován pro fitness tréninky v domácím prostředí. Před poskládáním 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 5letou záruku na rám. Pro všechny ostatní mechanické a elektronické součástky platí 2letá záruka.

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

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

Pokyny pro zacházení se zařízením po vyřazení z provozu

Zařízení **DUVLAN** je recyklovatelné. Prosíme Vás, abyste Vaše zařízení po skončení životnosti předali do sběren odpadu (nebo místa k tomu určeného).

Kontakt

Duvlan CZ s.r.o.

Mlýnská 326/13

602 00 Brno

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

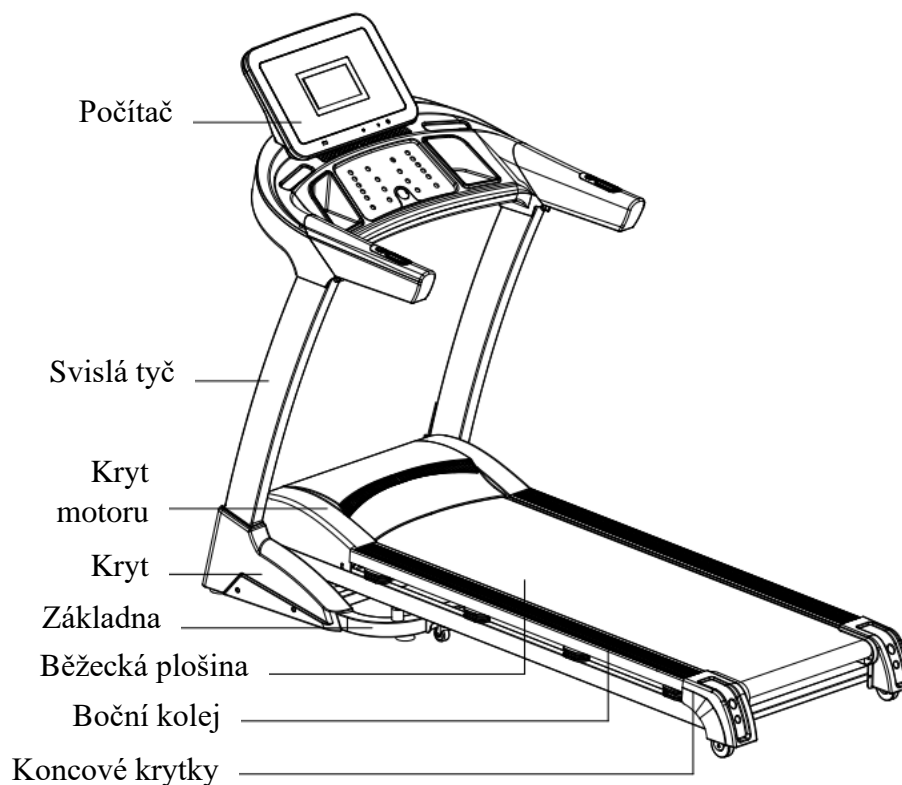
Chcete-li snížit riziko vážného poranění, přečtěte si následující bezpečnostní pokyny před použitím produktu. Dozvíte se důležité informace o bezpečnosti, správném používání a údržbě zařízení. Ušchovejte tento návod k použití v případě pozdější opravy, údržby nebo objednání náhradních dílů.

1. 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. Před použitím vždy skontrolujte běžecký pás.
4. Ujistěte se, že všechny díly jsou správně namontovány a všechny šrouby a matice jsou utaženy.
5. V žádném případě nepoužívejte běžecký pás, pokud je zařízení rozmontovaná.
6. Zapojte napájecí kabel do uzemněného obvodu. Žádný jiný spotřebič by neměl být na stejném okruhu. Nespouštějte napájecí kabel pod běžeckým pásem. Nepoužívejte běžecký pás, pokud má poškozený nebo odřený napájecí kabel. Udržujte ruky v bezpečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
7. Maximální přípustné zatížení (tělesná hmotnost cvičícího) je 140 kg.
8. Toto zariadenie Toto zařízení je určeno pouze pro domácí použití. Třída použití a přesnosti HC (norma ČSN EN 957). Toto zařízení je určeno pro použití jedné osoby.
9. 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.
10. Neposouvejte zařízení ze strany na stranu.
11. Neposouvejte zařízení ze strany na stranu.
12. Při montáži a demontáži je třeba být opatrný.
13. Nestavte žádné tekutiny na jakékoli části zařízení.
14. Hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem, pokud by byly části elektrických komponent, nebo motorového kabelu namočené.
15. Nepoužívejte žádné jiné příslušenství, které není výslovně doporučeno výrobcem, jinak hrozí zranění nebo to může způsobit selhání zařízení.
16. Cvičení v doporučené úrovni, nemá být do vyčerpání.
17. Pokud máte pocit bolesti nebo vaše tělo nefunguje normálně, přestaňte s cvičením a poraďte se s lékařem.
18. Vypněte zařízení při nastavování nebo práci v blízkosti zadního válce.
19. Mějte jednu stranu magnetického bezpečnostního klíče připnutou na oblečení při cvičení, aby se zabránilo zranění.
20. Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést k zranění.
21. Toto zařízení není vhodné pro léčebné účely.
22. Neotvírejte kryt zařízení, aby se zabránilo poškození.
23. Ujistěte se, že kolem zařízení je volný prostor minimálně 2 metry, pro bezpečný provoz.
24. Toto zařízení není hračka. Děti nesmí být v blízkosti tohoto zařízení.
25. UPOZORNĚNÍ: snímače tepové frekvence mohou být nepřesné. Přílišné zatížení organismu může vést k vážnému zranění nebo k smrti. Pokud cítíte bolest, okamžitě přestaňte cvičit.
26. **Hmotnost: 78 kg**
27. **Celkové rozměry: 193 x 83 x 143 cm**

Dôležité prevádzkové pokyny

- **NIKDY** nepoužívejte běžecký pás, pokud jste si nepřčetli nebo neporozuměli následkem jakékoliv provozní změny, kterou jste zadali do počítače.
- Je třeba si uvědomit, že změny v rychlosti a stoupání nenastanou ihned. Nastavte na počítači požadovanou úroveň cvičení a uvolněte nastavitelný klíč. Počítač zpracuje příkaz postupně.
- **NIKDY** nepoužívejte běžecký pás během bouřky. Může dojít k přetížení napájení ve vaší domácnosti, což může poškodit některé díly pásu. Preventivní vždy během bouřky odpojte pás z elektrické sítě.
- Buďte opatrní při pořizování jiných aktivit během používání běžeckého pásu, jako například sledování televize, čtení a pod. Tyto rozptýlení mohou způsobit, že ztratíte rovnováhu a mohli byste se vážně zranit.

POPIS ZAŘÍZENÍ



Způsoby uzemnění

Toto zařízení musí být uzemněno. Při poruše správné uzemnění snižuje riziko elektrického šoku. Elektrický kabel je vybaven zemnicím vodičem a musí být připojen do správně připevněné a uzemněné zásuvky.

⚠ DANGER Elektrické vedení musí splňovat všechny místní platné normy a požadavky. Nesprávné zapojení uzemňovacího vodiče může mít za následek zásah elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je zařízení správně uzemněno, poradte se s elektrikářem. Nevyměňujte elektrický kabel zařízení - pokud nelze připojit do Vaší zásuvky, nechte si odborníkem namontovat správný typ zásuvky.

Ujistěte se, že je zařízení připojeno do zásuvky se stejnou konfigurací jako kabel.
Nepoužívejte adaptér.

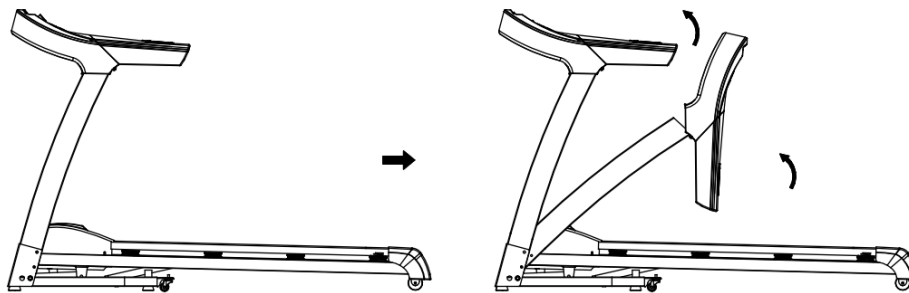
Seznam dílů v balení

P.Č.	Název	KS	P.Č.	Název	KS
1	Klíč s vnitřním šestihranem 6mm	1	7	Zvukový kabel	1
2	Klíč s vnitřním šestihranem 5mm	1	8	Kryt rohu základny	1
3	Kombinovaný klíč	1	9	Šroub M8 * 15	2
4	Silikonové mazivo	1	10	Šroub M8 * 20	8
5	Návod k použití	1	11	Šroub M5 * 14	4
6	Bezpečnostní klíč	1			

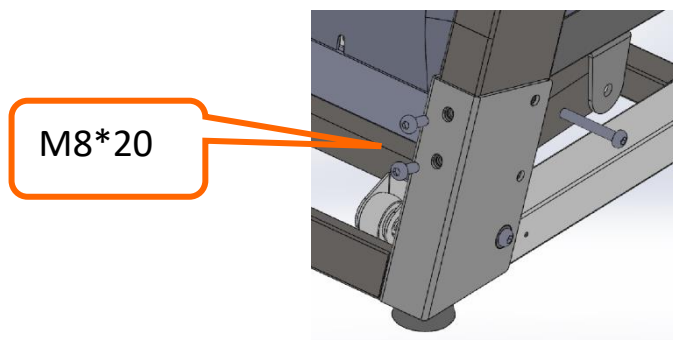
Montážní návod

Při montáži nejprve připevněte všechny šrouby a když je montáž rámu dokončena, pevně je všechny utáhněte.

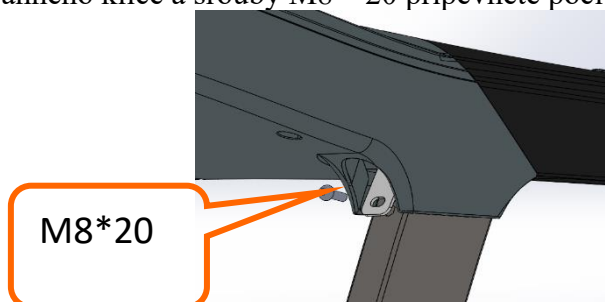
1. Položte zařízení na rovnou zem. Přestříhňte nylonové kabely na základně a postavte svislé tyče a počítač tak, jak je uvedeno na obrázku níže (zařízení je obtížné, při montáži by měly být dvě osoby):



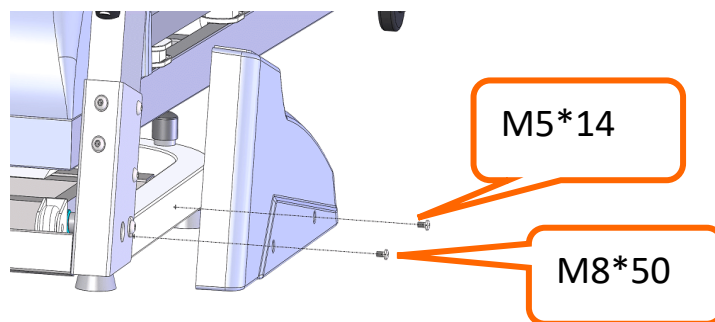
2. Pomocí 5mm šestihránného klíče, šrouby M8 * 50 a M8 * 20 (B) upevněte tyče v základně jak je uvedeno na obrázku níže:



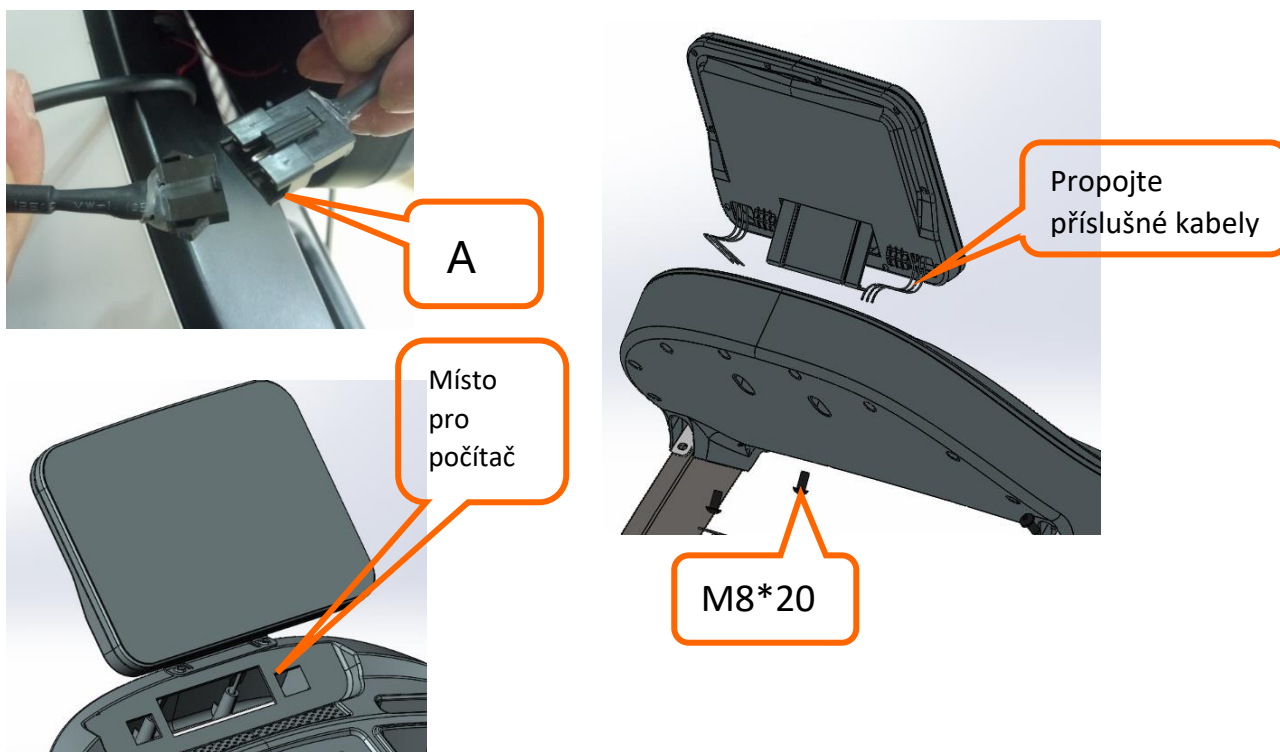
3. Pomocí 5mm šestihránného klíče a šrouby M8 * 20 připevněte počítač k rámu.



4. Pomocí šroubů M5 * 14 připevněte ochranné kryty na obou stranách základny.

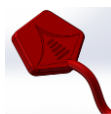
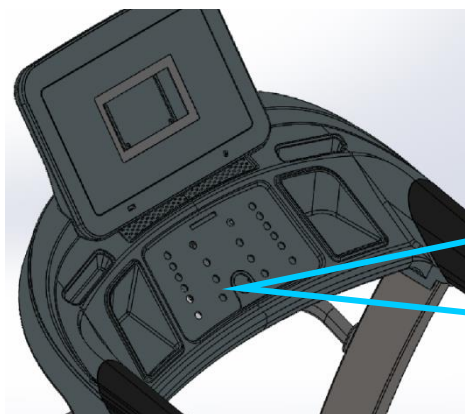


5. Vyberte počítač, propojte kabely snímače (obr. A), přebytečné kabely vložte do pouzdra a položte počítač zpět na své místo (dejte pozor, abyste nezachytili kabely) a pomocí šroubu M8 * 20 pevně utáhněte.



Výše uvedené kroky se týkají běžeckých pásů s jednou funkcí, při multifunkčních běžeckých pásích po dokončení předchozích kroků pokračujte následovně:

6. Vložte bezpečnostní klíč na své místo tak, jak je uvedeno na obrázku a stiskněte tlačítko START pro spuštění běžeckého pásu.



Bezpečnostní klíč je červený. Najdete v sáčku s příslušenstvím. Vložte ho na místo označené žlutou etiketou a před spuštěním pásu si ho připněte na oblečení.

Poznámka: Před zapojením běžeckého pásu zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby pevně utaženy podle montážních pokynů a žádná nechybí.

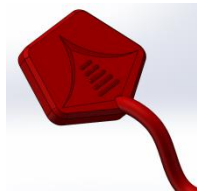
Návod k použití

1. Zapojte el. kabel a stiskněte vypínač (červený). Po rozsvícení kontrolky uslyšíte pípnutí a obrazovka se rozsvítí (systému TFT obrazovky trvá delší dobu, než se spustí úvodní obrazovka).



2. Při nepoužívání pásu držte bezpečnostní klíč mimo dosah dětí. Dejte lahvičku se silikonovým mazivem na místo, kde děti nedosáhnou. Pokud mazivo omylem sníte nebo se dostane do očí, vypláchněte jej pomocí vody a okamžitě kontaktujte lékaře. 3. Pokyny k bezpečnostnímu klíču:

3. Běžecský pás bude fungovat pouze tehdy, když je bezpečnostní klíč vložen v žluté části počítače. Při používání běžecského pásu si připněte bezpečnostní klíč k oblečení, abyste předešli nehodám.



Počítač

Funkce tlačítek

1. START/STOP

- když je běžecský pás v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko START pro spuštění pásu.
- když během provozu stisknete tlačítko STOP, běžecský pás se zastaví.

2. Programové tlačítko

- v pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROGRAM pro výběr programu P1 → P2 ... P12 → FAT → P0.
- v pohotovostním režimu stiskněte a podržte toto tlačítko pro nastavení parametrů.

3. Režimová tlačítko

- stisknutím tohoto tlačítka v pohotovostním režimu si můžete zvolit ze tří různých režimů odečtu: *časový odpočet, odpočet vzdálenosti a odpočet kalorií.*

- v režimu FAT použijte toto tlačítko pro nastavení údajů o pohlaví, výšce a váze.

4. Klávesové zkratky rychlosti 3km / h, 5km / h, 7km / h, 9km / h a 12km / h

- klávesovými zkratkami můžete okamžitě změnit rychlost během provozního režimu.

5. Tlačítka rychlosti SPEED +/-

- během provozu použijte tato tlačítka pro nastavení rychlosti běžeckého pásu.

- v pohotovostním režimu použijte tato tlačítka pro nastavení hodnot parametrů programů a režimů.

6. Tlačítka stoupání INCLINE +/-

- použijte tato tlačítka pro nastavení úrovně stoupání běžeckého pásu.

7. Klávesové zkratky stoupání 2%, 4%, 6%, 8% a 10%

- klávesovými zkratkami můžete okamžitě změnit úroveň stoupání během provozního režimu.

8. Volume +/-

- v režimu USB použijte tato tlačítka pro nastavení hlasitosti.

- stiskněte a podržte tlačítko Volume - pro úplné ztišení zvuku.

Funkce obrazovky

Obrazovka času

A. V provozním režimu nebo při nastavené hodnotě zobrazuje časovou hodnotu (v režimových nastavení a nastavení programu zobrazuje čas odpočítávání).

B. V pohotovostním režimu zapněte funkci FAT a na obrazovce se zobrazí následující údaje:

Gender (pohlaví) → Age (věk) → Height (výška) → Weight (váha) → FAT

C. Pokud dojde k poruše běžeckého pásu, zobrazuje chybový kód.

Obrazovka vzdálenosti / kalorií

V provozním režimu nebo při nastavené hodnotě zobrazuje hodnotu vzdálenosti a kalorií (v režimových nastavení a nastavení programu zobrazuje odpočítávání vzdálenosti a kalorií).

Obrazovka srdeční frekvence

V pohotovostním i provozním režimu po přijetí signálu srdeční frekvence začne během testování blikat ikona srdce.

Test tělesné kondice (FAT)

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko PROGRAM, čímž vstoupíte do okna detekce indexu tělesné hmotnosti (FAT) lidského těla, které se zobrazuje jako "FAT".

2. **F1 - pohlaví**, 01 muž, 02 žena. Parametry nastavíte pomocí tlačítek rychlosti +/- a nastavený parametr potvrdíte tlačítkem MODE.

3. **F2 - věk**, nastavitelné rozpětí je 10-99 let. Parametry nastavíte pomocí tlačítek rychlosti +/- a nastavený parametr potvrdíte tlačítkem MODE.

4. **F3 - výška**, nastavitelné rozpětí je 100-220cm. Parametry nastavíte pomocí tlačítek rychlosti +/- a nastavený parametr potvrdíte tlačítkem MODE.

5. **F4 - váha**, nastavitelné rozpětí je 20-150kg. Parametry nastavíte pomocí tlačítek rychlosti +/- a nastavený parametr potvrdíte tlačítkem MODE.

6. **F5 - Index FAT**, podržte snímače srdeční frekvence po dobu 5 sekund a na displeji se zobrazí výsledná hodnota tělesného tuku.

Ideální FAT by měl být mezi 20-25, méně než 19 znamená hubený, rozsah mezi 25 a 29 je nadváhou a pokud překročíte 30, považuje se to za obezitu.

Bezpečnostní klíč

Odpojte bezpečnostní klíč a běžecký pás se okamžitě zastaví a na obrazovce se zobrazí "E7" a zazní zvukový signál. Vraťte bezpečnostní klíč zpět, všechny údaje se za 2 sekundy vymažou. Odpojení bezpečnostního klíče může za každých okolností vést k okamžitému zastavení běžeckého pásu. Na obrazovce se zobrazí upozornění. Opětovné připojení bezpečnostního klíče spustí na displeji domovskou obrazovku.

Rozsah displeje

Parametr	Nastavitelný rozsah	Úvodní hodnota	Zobrazený rozsah	Jednotka
Čas	5:00-99:00	30:00	00:00-99:59	min:sec
Stoupání	0-15	0	0-15	%
Vzdálenost	1.000—99.00	1.000	0.000—99.00	km
Kalorie	20.0--990	50.0	0.00--999	cal
Program 1--12	5:00-99:00	30:00		min:sec

Programy

Program \ Čas		Nastavený čas / 10 = doba každé fáze									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	STOUPÁNÍ	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	RYCHLOST	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	STOUPÁNÍ	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	RYCHLOST	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	STOUPÁNÍ	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	RYCHLOST	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	STOUPÁNÍ	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	RYCHLOST	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	STOUPÁNÍ	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	RYCHLOST	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	STOUPÁNÍ	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	RYCHLOST	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	STOUPÁNÍ	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	RYCHLOST	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	STOUPÁNÍ	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	RYCHLOST	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	STOUPÁNÍ	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RYCHLOST	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	STOUPÁNÍ	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	RYCHLOST	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	STOUPÁNÍ	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	RYCHLOST	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	STOUPÁNÍ	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

Chybové hlášení

chybové hlášení	Popis	Řešení
E1	Komunikační abnormalita: po zapnutí není propojení mezi dolním ovladačem a počítačem v pořádku.	<i>Možná příčina:</i> Komunikace mezi dolním ovladačem a počítačem je blokována, zkontrolujte spoje mezi ovladačem a počítačem, ujistěte se, že je terminál dobře připojen. Zkontrolujte komunikační kabel, v případě poškození ho vyměňte.
E2	Žádný signál z motoru.	<i>Možná příčina:</i> Zkontrolujte kabel mezi motorem a běžeckou plošinou, abyste se ujistili, zda je správně připojen. Zkontrolujte kabel motoru, zda není poškozen nebo z něj necítit pach spáleniny. Pokud ano, vyměňte motor.
E5	Přepět'ová ochrana: Během provozu zaznamenává dolní ovladač napětí větší než 6 A déle než 3 sekundy.	<i>Možná příčina:</i> Přetížení vede k nadměrnému proudu a systém se zastaví kvůli vlastní ochraně nebo je zaseknutá některá část běžícího pásu, což způsobí zastavení motoru. Zkontrolujte, zda při běžícím motoru slyšet zvuk přetížení nebo necítit zápach spáleniny, pokud ano, vyměňte motor; zkontrolujte, zda necítit zápach z ovladače, pokud ano, vyměňte ovladač; zkontrolujte napájecí napětí, pokud se neshoduje nebo není v souladu se specifikacemi, na opětovné vyzkoušení zařízení použijte správné napětí.
E6	Ochrana proti výbuchu: Neobvyklé napájecí napětí nebo abnormalita motoru způsobují poruchu obvodu během provozu motoru.	<i>Možná příčina:</i> Zkontrolujte, zda je napájecí napětí o 50% nižší než normální napětí, použijte správné napětí a znovu vyzkoušejte zařízení; zkontrolujte, zda ze spodního ovladače cítit zápach spáleniny, pokud ano, vyměňte ovladač; Zkontrolujte, zda je kabel motoru mezi motorem a spodním ovladačem správně připojen.
E7	Žádný bezpečnostní klíč.	Vložte bezpečnostní klíč na své místo.

Údržba

Pro prodloužení životnosti zařízení doporučujeme pravidelné čištění / mazání pásu. Výkonnost je maximalizována tehdy, když jsou pás a podložka co nejčistší.

VAROVÁNÍ: Tření podložky / plošiny může hrát hlavní roli při fungování a životnosti Vašeho běžeckého pásu a proto Vám doporučujeme, abyste pravidelně mazali bod tření pro prodloužení životnosti Vašeho běžeckého pásu. Vynechání tohoto kroku může mít za následek neuznání reklamace.

PŘED ÚDRŽBOU ODPOJTE ELEKTRICKÝ KABEL.

PŘED SLOŽENÍM ZASTAVTE PÁS.

Celkové čištění

- Na otření okraje pásu a oblast mezi okrajem a rámem použijte měkký, vlhký hadřík. Jemné mýdlo a vodný roztok spolu s nylonovou čistícím kartáčem použijte k čištění vrchní části textilního pásu. Tento krok opakujte jednou za měsíc. Před použitím nechte pás uschnout.
- Každý měsíc vysajte pod běžeckým pásem, abyste zabránili usazování prachu. Jednou za rok odmontujte kryt motoru a vysajte nahromaděnou špínu.

Celková údržba

- Před použitím zkontrolujte opotřebení dílů.
- Pokud je podložka roztržena nebo jinak poškozená, vyměňte ji.
- V případě jakýchkoliv pochybností pás nepoužívejte a kontaktujte zákaznickou podporu.

Chraňte podlahy a koberce před zašpiněním. Toto zařízení obsahuje pohyblivé části, které byly namazané a mohou prosakovat.

Mazání pásu / plošiny / válce

Tření podložky / plošiny může hrát hlavní roli při fungování a životnosti Vašeho běžeckého pásu a proto Vám doporučujeme, abyste pravidelně mazali bod tření pro prodloužení životnosti Vašeho běžeckého pásu. Mazání plošiny doporučujeme následovně: Občasné používání (menej ako 3h týždenne): každý mesiac.

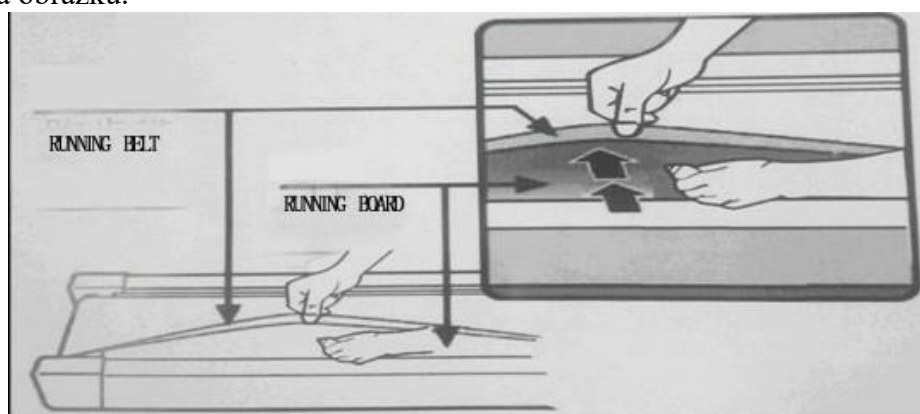
Časté používání (více než 7h týdně): každé 2 týdny.

Pro lepší ochranu Vašeho elektrického běžeckého pásu a prodloužení životnosti zařízení doporučujeme, abyste po 2 hodinách nepřetržitého provozu vypnuli zařízení a nechali ho 10 minut odpočívat před opětovným použitím.

Aplikace silikonového maziva

Krok 1: Zvedněte běžecký pás.

Krok 2: Otevřete lahvičku s mazivem a vytiskněte jej na okraj běžecké plošiny, jak je uvedeno na obrázku.



Nastavení pásu

Pokud je běžecký pás příliš volný, při běhu může přijít ke smyku; pokud je příliš těsný, může to snížit výkon motoru a zhoršit tření válce a běžeckého pásu. Pokud je to nutné, můžete zvednout dvě strany běžeckého pásu o 50 - 75 mm.

Postup:

- Položte běžecký pás na rovnou zem.
- Nastavte rychlost na 6-8 km / h.
- Pokud se vychyluje na pravou stranu desky, otočte pravou šroub ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky a levý šroub o 1/2 otáčky v protisměru hodinových ručiček (obr. B).
- Pokud se vychyluje na levou stranu desky, otočte levý šroub ve směru hodinových ručiček o 1/2 otáčky a pravou šroub o 1/2 otáčky v protisměru hodinových ručiček (obr. A).



Viacklinové nastavení napnutí řemenu

Když používáte běžecký pás delší čas, viacklinový řemen se uvolní kvůli tření. Proto musíte udělat vhodné nastavení, abyste zajistili bezpečné používání pásu.

Posudek: během běhu cítit příležitostné zastavení, která naznačuje, že běžecký pás nebo viacklinový řemen jsou trochu uvolněné, o čem je třeba se dále přesvědčit.

Metoda posouzení, která část je uvolněna:

Krok 1: Odstraňte 4 šrouby z ochranného krytu, nastavte rychlost pásu na 1 km / h a postavte se na běžeckou plošinu, chytěte se opěrek rukou a opatrně kráčejte po pásu (vlastní vahou).

A) Okamžitý krok nedokáže zastavit pás - napnutí je správné.

B) Okamžitý krok zastaví pás, avšak viacklinový řemen a přední válec se stále točí - uvolněný je běžecký pás a třeba udělat potřebné nastavení pro bezpečný provoz.

C) Okamžitý krok zastaví pás i viacklinový řemen, ale motor stále běží - uvolněný je viacklinový řemen a třeba udělat potřebné nastavení pro bezpečný provoz.

Krok 2: V závislosti na stavu motoru použijte klíč a nastavte šrouby na základně motoru. Mezitím opatrně otočte viacklinový řemen mezi hřídelem motoru a předním válcem. Pokud je příliš volný, můžete řemen otočit o 100%, pokud je příliš těsný, možnosti otočení řemenu jsou omezené. Je vhodné po nastavení otočit viacklinový řemen o 80%. Nastavte napnutí viacklinového řemenu tak, aby mohl být otočen o 80%.

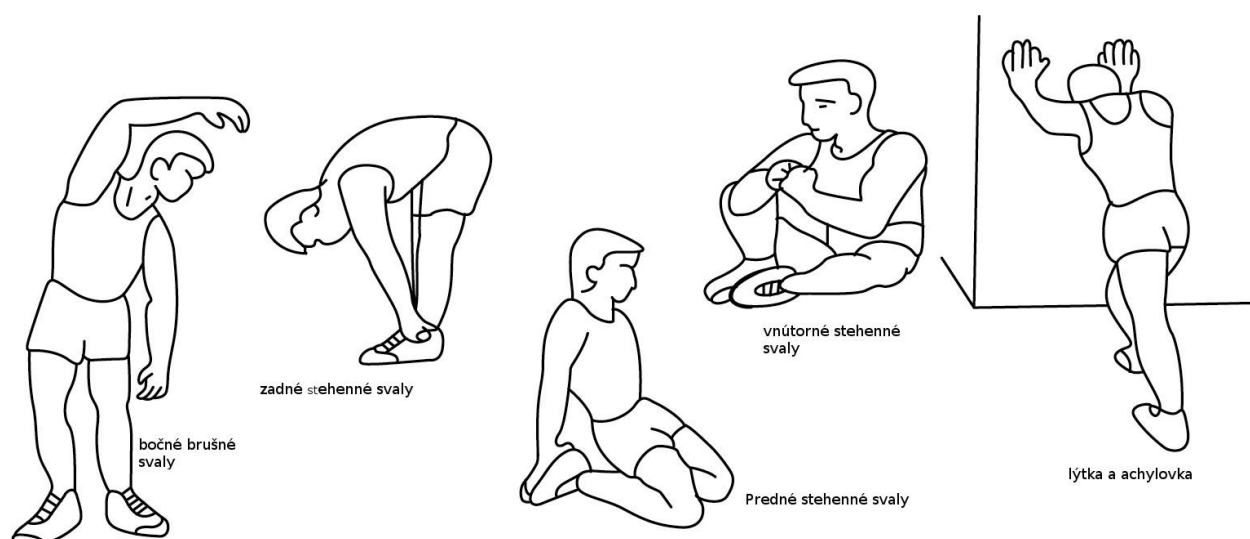
Krok 3: Uzamkněte základnu motoru a nasad'te přední kryt.

Návod na cvičení

Používáním Vašeho elipticalu se vám zlepší Vaše fyzická kondice, vytvarují se svaly a ve spojení s kontrolovaným přísunem kalorií Vám pomůže zhubnout.

1. Zahřívací cvičení

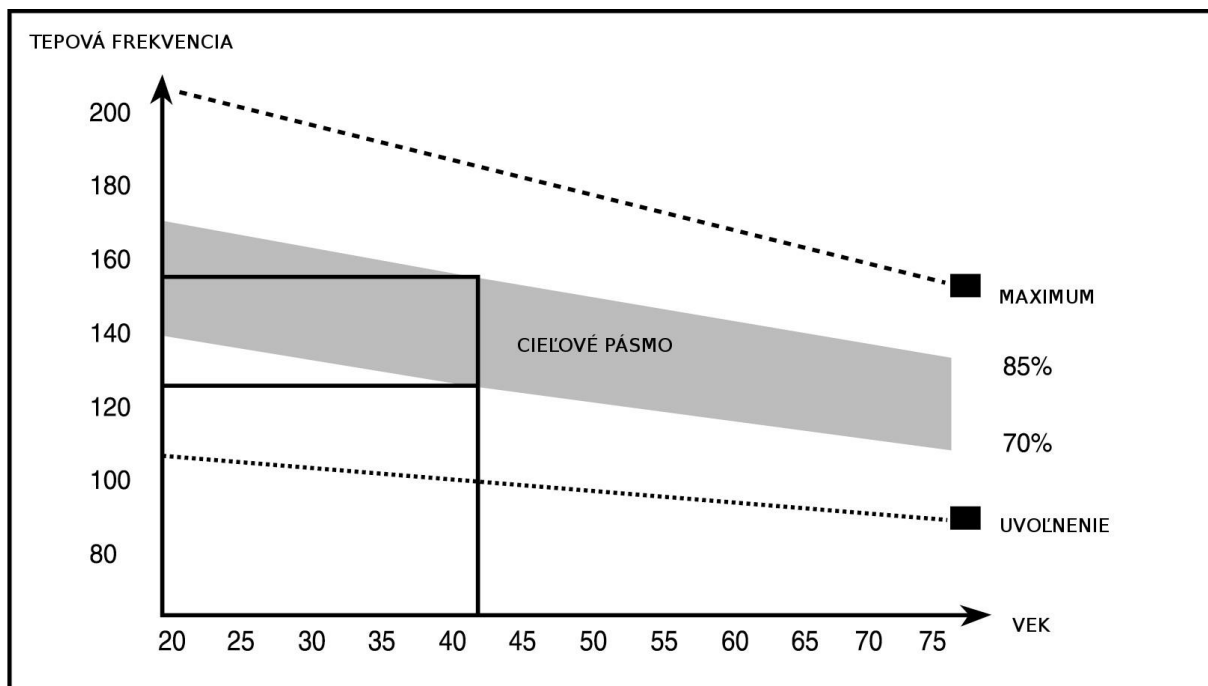
Tato fáze pomáhá rozproudit krev, aby tělo začalo pracovat správně. To také sníží riziko vzniku křečí a svalových zranění. Je vhodné udělat pár protahovacích cviků jak je uvedeno níže. Každý úsek by měl být držen po dobu 30 sekund, ne silou nebo trháním svalů během strečinku - pokud to bolí, přestaňte.



2. Fáze cvičení

Cvičení, při kterém musíte vyvinout námahu. Při pravidelném cvičení budou vaše nohy mnohem ohebnější. Je velmi důležité udržovat tempo jízdy. Cvičení bude efektivní, pokud zvýšíte vaši tepovou frekvenci na úroveň, která je ukázána na obrázku.

Tato část by měla trvat nejméně 12 minut, nejlépe je začít od 15-20 minut.



3. Uvolňovací cvičení

Tato cvičení umožní Vašemu kardiovaskulárnímu systému, aby se uklidnil. Je to v podstatě opakování zahřívacích cvičení - tzn. snížení zátěže a tempa a pokračovat ještě 5 minut. Dále také zopakujte protahovací cvičení. Nezapomeňte, že se cvičení provádí pomalu a bez bolesti. Postupem času můžete vaše tempo a zátěž zvyšovat. Doporučujeme cvičit 3 krát týdně.

Tvarování svalů

Pro vytvarování svalů je třeba zvýšit zátěž. Zahřívací a uvolňovací cvičení probíhají stejně, jen na konci cvičení si zvýšte zátěž a kmítejte nohama rychleji než normálně. Omezujte rychlost pro udržení vaší tepové frekvence v daném intervalu.

Spotřeba hmotnosti

Základním faktorem je námaha. Čím déle a tvrději budete cvičit, tím více spálíte kalorií. Je to stejné, jako když chcete zlepšit Vaši kondici.

Rozcvička

Cvičení krku

Nakloňte hlavu na pravou stranu tak, abyste pocítovali napnutí ve vašem krku. Pomalu skloňte hlavu směrem k hrudníku v půlkruhu a potom otočte hlavu doleva. Budete pocítovat 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 pocítovat napnutí na levé a pravé straně. Opakujte toto cvičení několikrát.



Cvičení pro vrchní část

Podepřete se tak, že se rukou opřete o stěnu, pak se natáhněte směrem za sebe a zvedněte vaši pravou nebo levou nohu směrem k zadním partiím co nejvíce jako je to možné. Budete pocítovat 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. potlačte vaše nohy tak blízko jak je to možné k vašim slabinám. Nyní zatlačte vaše kolena směrem dole. 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 vašich 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 zeď 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 jako záda tak i nohy. Zůstaňte v této pozici pokud možno po dobu 30 - 40 sekund.



Tisztelt Vásárlónk!

Örülünk, hogy egy **Duvlan** berendezés mellett döntött. Ezt a minőségi terméket otthoni fitness edzéshez tervezték és tesztelték. Kérjük, a berendezés összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. A berendezést csak a jelen használati útmutatóban leírtak szerint használja. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra.

Jó szórakozást és sok sikert kívánunk az edzéshez.

A Duvlan csapata

Jótállás

Az eladó meghosszabbított 5 éves jótállást vállal a termékvázra. Minden egyéb mechanikai és elektronikus alkatrésze 2 éves jótállás vonatkozik.

A jótállás nem vonatkozik az elhasználódó alkatrészekre és a helytelen használat okozta károkra. Reklamáció esetén vegye fel velünk a kapcsolatot.

A jótállási idő a vásárlás napjától kezd telni (kérjük, őrizze meg a számlát).

Irányelvek a berendezés használaton kívülre helyezéséhez

A **Duvlan** berendezés újrahasznosítható. Kérjük, a berendezés élettartamának lejárta után, szállítsa a berendezést szelektív hulladékgyűjtőbe.

Elérhetőségek

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Útmutató

Ez a használati útmutató csak referenciaként szolgál a vásárlók számára. A **Duvlan** az esetleges fordításbeli hibákért, illetve a termék műszaki módosításaiért nem vállal felelősséget.

Fontos biztonsági figyelmeztetések

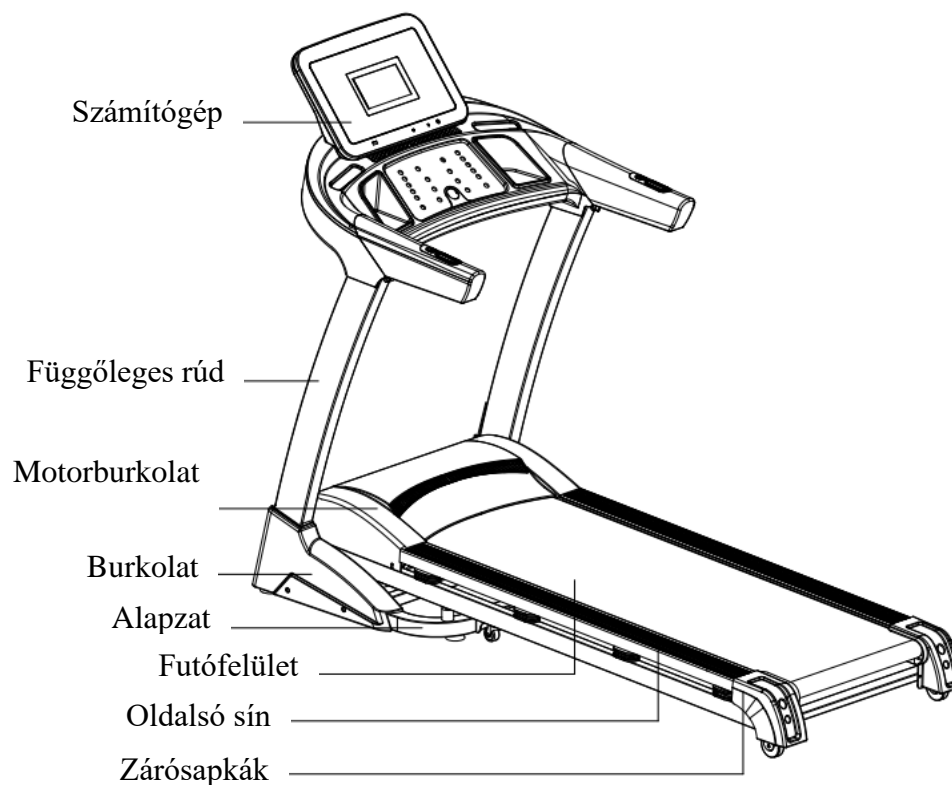
A súlyos sérülések kockázatának csökkentése érdekében a berendezés használata előtt olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat. Fontos tudnivalókat tartalmaz a berendezés biztonságos használatáról, javításáról és karbantartásáról. Őrizze meg a használati útmutatót a később esetlegesen felmerülő javításhoz, karbantartáshoz vagy alkatrészrendeléshez.

1. A futópádot helyezze szilárd és egyenes talajra.
2. Tartsa tisztán a berendezés mögötti területet.
3. A futópádot nem áll meg azonnal, ha beakad valamilyen tárgy az alátétben vagy a hengerekben – ebben az esetben húzza ki a biztonsági kulcsot.
4. Használat előtt mindig ellenőrizze a futópádot.
5. Győződjön meg róla, hogy minden alkatrész megfelelően van felszerelve, és minden csavar és anya megfelelően van meghúzva.
6. Semmilyen esetben se használja a futópádot, ha az szét van szerelve.
7. Csatlakoztassa a tápkábelt egy földelt áramkörhöz. Más fogyasztónak nem szabad ugyanabban az áramkörben lennie. Ne tegye a tápkábelt a futópádot alá. Ne használja a futópádot, ha a tápkábel sérült vagy kopott.
8. Kezeit tartsa biztonságos távolságban a mozgó részekről.
9. A megengedett legnagyobb terhelés (a felhasználó testtömege) **140 kg**.
10. Ez a berendezés csak otthoni használatra készült. HC felhasználási és pontossági osztály (STN EN 957 norma). Ezt a berendezést csak egy személy használhatja.
11. Viseljen megfelelő edzőruházatot. Ne viseljen laza ruházatot, amely beleakadhat a berendezésbe. Mindig viseljen sportcipőt. Soha ne használja a berendezést mezítláb, harisnyában vagy szandálban. Ne viseljen bőrtalpú cipőt vagy magas sarkú cipőt.
12. Ne csúsztassa a berendezést az egyik oldalról a másikra.
13. Ne használja összefüggően a berendezést 2 óránál tovább.
14. Minden összeszerelés és szétszerelés során legyen óvatos.
15. Ne tegyen folyadékot a berendezés egyik részére sem.
16. Elektromos áramütés veszélye áll fenn, ha az elektromos alkatrészek vagy a motorkábel részei nedvesek.
17. Ne használjon olyan tartozékokat, amelyeket a gyártó kifejezetten nem ajánlott, mert ez személyi sérülést vagy a berendezés károsodását okozhatja.
18. Eddzen a javasolt szinten, ne a kimerülésig.
19. Ha fájdalmat érez, vagy a teste nem működik rendesen, hagyja abba a testmozgást, és keresse fel az orvosát.
20. Kapcsolja ki a berendezést miközben beállítja azt, vagy miközben a hátsó henger közelében dolgozik.
30. A sérülések elkerülése érdekében az edzés alatt tartsa a mágneses biztonsági kulcs egyik oldalát a ruházatra kapcsolva.
31. A helytelen vagy a túlzott edzés sérülést okozhat.
32. Ez a berendezés nem alkalmas gyógyászati célokra.
33. A sérülések elkerülése érdekében ne nyissa fel a berendezés burkolatát.
34. Ügyeljen arra, hogy a biztonságos működés érdekében a berendezés körül legalább 2 méter szabad hely legyen.
35. Ez a berendezés nem játék. Gyermek nem tartózkodhat a berendezés közelében.
36. FIGYELMEZTETÉS: a pulzuszámoló pontatlanok lehetnek. A szervezet túlzott terhelése súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést.
37. Súly: **78 kg**
38. Teljes méretek: **193 x 83 x 143 cm**

Fontos üzemeltetési utasítások

- **SOHA** ne használja a futópadot, ha csak nem olvasta el vagy nem értette meg a számítógépen végrehajtott működési változtatások következményeit.
- Vegye figyelembe, hogy a sebesség vagy az emelkedés nem változnak azonnal. Állítsa be a kívánt edzési szintet a számítógépen, és lazítsa ki az állítható kulcsot. A számítógép a parancsot fokozatosan dolgozza fel.
- **SOHA** ne használja a futópadot vihar idején. Túlterhelheti az otthoni tápellátást, ami károsíthatja a futópad egyes részeit. Elővigyázatosságból vihar alatt mindig húzza ki a futópadot az elektromos hálózatról.
- Legyen óvatosan, ha a futópad használata közben más tevékenységeket végez, mint például tévézés, olvasás stb. Ezek az egyensúly elvesztését és súlyos sérüléseket okozhatnak.

A BERENDEZÉS LEÍRÁSA



Földelési módszerek

Ezt a berendezést földelni kell. Hiba esetén a megfelelő földelés csökkenti az áramütés kockázatát. Az elektromos kábel földelő vezetővel van ellátva, és megfelelően rögzített és földelt aljzathoz kell csatlakoztatni.

⚠ DANGER Az elektromos vezetéknek meg kell felelniük az összes helyi érvényben lévő szabványnak és követelménynek. A földelő vezető nem megfelelő csatlakoztatása áramütést okozhat. Ha nem biztos abban, hogy a berendezés megfelelően földelt-e, keressen fel villanyszerelőt. Ne cserélje ki a berendezés elektromos kábelét – ha nem tudja csatlakoztatni az aljzathoz, kérje egy szakembertől a megfelelő típusú aljzat felszerelését.

Győződjön meg róla, hogy a berendezés olyan aljzathoz csatlakozik, amelynek konfigurációja megegyezik a kábelével. Ne használjon adaptert.

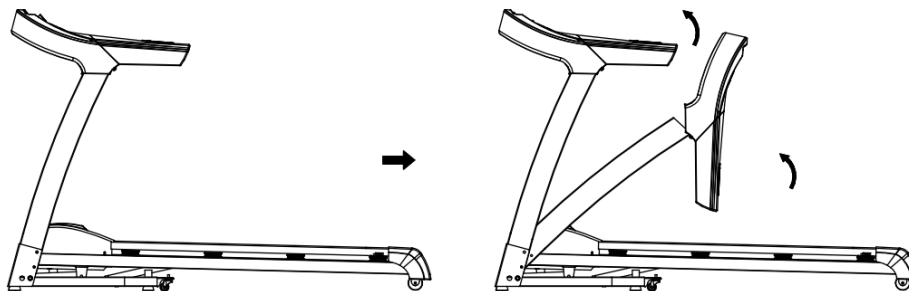
A csomagban lévő alkatrészek listája

SSZ.	Megnevezés	DB	SSZ.	Megnevezés	DB
1	Hatszögletű kulcs 6mm	1	7	Hangkábel	1
2	Hatszögletű kulcs 5mm	1	8	Alapzat-sarokburkolat	1
3	Kombinált kulcs	1	9	Csavar M8*15	2
4	Szilikonos kenőanyag	1	10	Csavar M8*20	8
5	Használati útmutató	1	11	Csavar M5*14	4
6	Biztonsági kulcs	1			

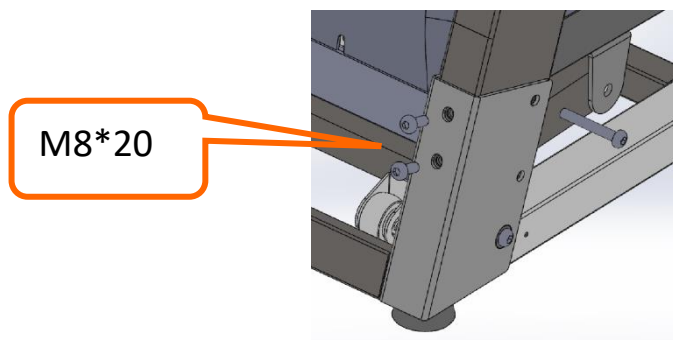
Összeszerelési útmutató

Összeszereléskor először rögzítse az összes csavart, és amikor a vázszerelvény kész, szorosan húzza meg őket.

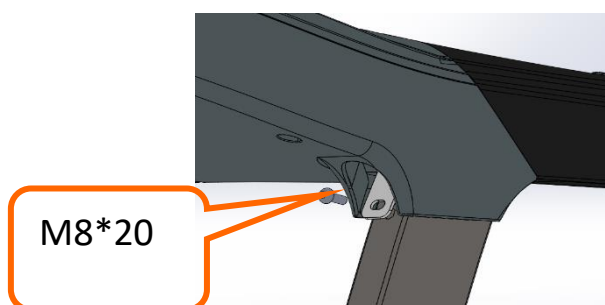
1. Helyezze a berendezést egyenes talajra. Vágja le a nejlon kábeleket az alapzatról, és állítsa fel a függőleges rudakat és a számítógépet az alábbi ábra szerint (a berendezés nehéz, az összeszerelésnél két személynek kell lennie):



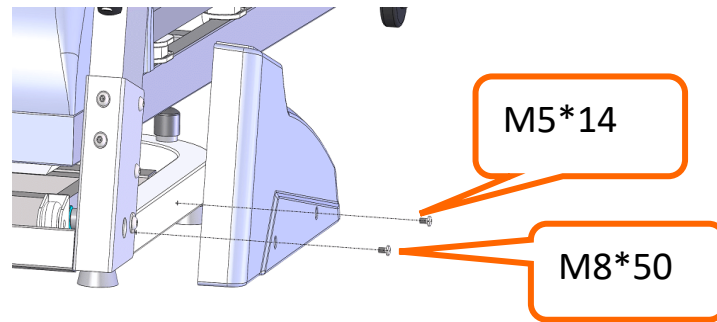
2. Az 5mm-es hatszögletű kulcs, az M8*50 és M8*20 (B) csavarok segítségével rögzítse a rudakat az alapzathoz az alábbi ábra szerint:



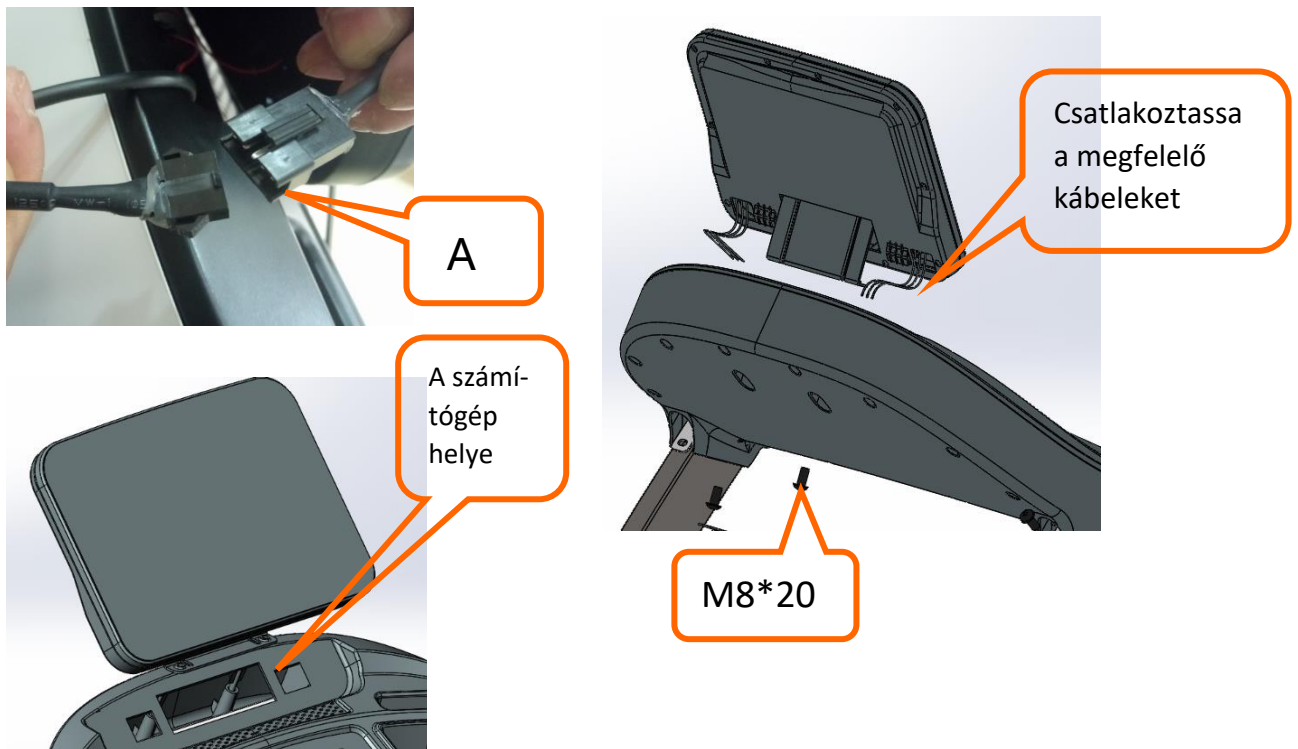
3. Csatlakoztassa a számítógépet a vázhoz az 5mm-es hatszögletű kulcs és az M8*20 csavar segítségével.



4. Az M5*14 csavarokkal rögzítse a védőburkolatokat az alapzat mindkét oldalára.

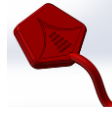
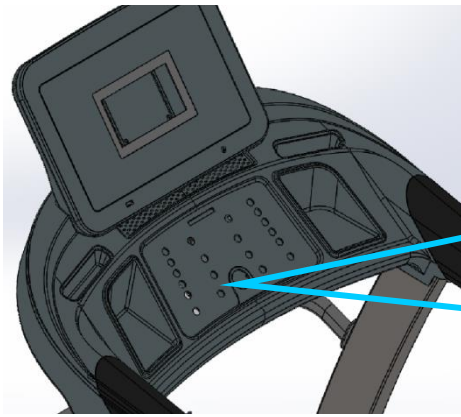


5. Vegye ki a számítógépet, csatlakoztassa az érzékelő kábeleit (A ábra), helyezze a felesleges kábeleket a tokba, és helyezze vissza a számítógépet a helyére (vigyázzon, hogy ne akadjanak el a kábelek) és szorosan húzza meg az M8*20 csavarral.



A fenti lépések az egyfunkciós futópadokra vonatkoznak, a multifunkcionális futópadoknál az előző lépések elvégzése után folytassa az alábbiak szerint:

6. Helyezze be a biztonsági kulcsot a helyére az ábrán látható módon, és nyomja meg a START gombot a futópad elindításához.



A biztonsági kulcs piros.
A tartozék-zacskóban
találja. Helyezze a sárga
címkével megjelölt helyre,
és a futópad elindítása
előtt rögzítse a ruhájához.

Megjegyzés: Mielőtt bekapcsolná a futópadot, ellenőrizze, hogy az összes csavart szorosan meghúzta-e az összeszerelési útmutató szerint, és egyik sem hiányzik.

Használati utasítás

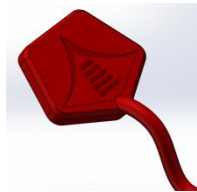
1. Csatlakoztassa az el. kábelt, és nyomja meg a kapcsolót (piros). Miután a jelzőfény világítani kezd, sípolás hallatszik, és a képernyő világítani kezd (hosszabb ideig tart, amíg a TFT rendszer kezdőképernyője elindul).



2. Ha nem használja a futópadot, tartsa a biztonsági kulcsot gyermekektől elzárva. Helyezze a szilikonos kenőanyag palackját olyan helyre, ahol a gyermekek nem férhetnek hozzá. Ha a kenőanyagot véletlenül megeszik, vagy szembe kerül, öblítse le vízzel, és azonnal forduljon orvoshoz.

3. Utasítások a biztonsági kulcshoz:

- a futópad csak akkor működik, ha a biztonsági kulcs be van helyezve a számítógép sárga részébe. A futópad használatakor rögzítse a biztonsági kulcsot a ruhájához, hogy elkerülje a baleseteket.



Számítógép

Gombfunkciók

1. START/STOP

- amikor a futópad készenléti állapotban van, nyomja meg a START gombot a futópad elindításához.
- ha működés közben megnyomja a STOP gombot, a futópad leáll.

2. Programgomb

- készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot a P1→P2...P12→FAT→P0 program kiválasztásához.
- készenléti állapotban nyomja meg és tartsa lenyomva ezt a gombot a paraméterek beállításához.

3. Üzem mód-gomb

- készenléti állapotban ezt a gombot megnyomva három különböző visszaszámlálási üzemmód közül választhat: *az idő visszaszámlálása, a távolság visszaszámlálása és a kalória visszaszámlálása.*

- FAT üzemmódban használja ezt a gombot a nemre, a magasságra és a súlyra vonatkozó adatok beállításához.

4. Sebesség-gyorsgombok 3km/h, 5km/h, 7km/h, 9km/h a 12km/h

- a gyorsgombokkal azonnal módosíthatja a sebességet működő üzemmódban.

5. Sebességgombok SPEED +/-

- működés közben használja ezeket a gombokat a futópad sebességének beállításához.
- készenléti állapotban ezekkel a gombokkal állíthatja be a program és az üzemmód paramétereit.

6. Emelkedésgombok INCLINE +/-

- használja ezeket a gombokat a futópad emelkedési szintjének beállításához.

7. Emelkedés-gyorsgombok 2%, 4%, 6%, 8% a 10%

- a gyorsgombokkal azonnal módosíthatja az emelkedési szintet működő üzemmódban.

8. Volume +/-

- USB üzemmódban használja ezeket a gombokat a hangerő beállításához.
- nyomja meg és tartsa lenyomva a *Volume* gombot – a hang teljes elnémításához.

Képernyőfunkciók

Időképernyő

A. Működő üzemmódban vagy beállított értéknél megjeleníti az időértéket (üzemmód- és programbeállításnál megjeleníti a visszaszámlálási időt).

B. Készenléti állapotban kapcsolja be a FAT funkciót, és a következő információk jelennek meg a képernyőn: Gender (nem)→Age (életkor)→Height (magasság)→Weight (súly)→FAT

C. Ha a futópad meghibásodik, akkor egy hibakódot jelenít meg.

Távolság-/kalóriaképernyő

Megjeleníti a távolság és a kalória értékét működő üzemmódban vagy beállított értéknél (üzemmód- és programbeállításnál megjeleníti a távolság és a kalóriák visszaszámlálását).

Pulzusszám-képernyő

Készenléti vagy működő üzemmódban, miután beérkezett a pulzusjel, a tesztelés során szív ikon kezd villogni.

Fizikai állóképesség teszt (FAT)

1. Készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot, hogy belépjen az emberi testtömeg-index (FAT) érzékelési ablakába, amely „FAT“-ként jelenik meg.

2. **F1 – nem**, 01 férfi, 02 nő. Állítsa be a paramétereket a sebesség +/- gombokkal, és erősítse meg a beállított paramétert a MODE gombbal.

3. **F2 – életkor**, a beállítható tartomány 10-99 év. Állítsa be a paramétereket a sebesség +/- gombokkal, és erősítse meg a beállított paramétert a MODE gombbal.

4. **F3 – magasság**, a beállítható tartomány 100-220cm. Állítsa be a paramétereket a sebesség +/- gombokkal, és erősítse meg a beállított paramétert a MODE gombbal.

5. **F4 – súly**, a beállítható tartomány 20-150kg. Állítsa be a paramétereket a sebesség +/- gombokkal, és erősítse meg a beállított paramétert a MODE gombbal.

6. **F5 – Index FAT**, fogja a pulzusszám-értékelőket 5 másodpercig, és a kijelzőn megjelenik a kapott testzsír-érték.

Az ideális FAT-nek 20-25 között kell lennie, a kevesebb, mint 19 soványt jelent, a 25 és 29 közötti tartomány túlsúlyost, és ha meghaladja a 30-at, akkor az elhízást jelent.

Biztonsági kulcs

Húzza ki a biztonsági kulcsot, és a futópad azonnal leáll, és a képernyőn az „E7” jelenik meg, és hangjelzés lesz hallható. Tegye vissza a biztonsági kulcsot, az összes adat 2 másodperc alatt törlődik. A biztonsági kulcs kihúzása minden körülmények között a futópad azonnali leállításához vezet. Figyelmeztetés jelenik meg a képernyőn. A biztonsági kulcs újbóli csatlakoztatása elindítja a kijelző kezdőképernyőjét.

Kijelző-tartomány

Paraméter	Állítható tartomány	Kezdeti érték	Megjelenített tartomány	Egység
Idő	5:00-99:00	30:00	00:00-99:59	min:sec
Emelkedés	0-15	0	0-15	%
Távolság	1.000—99.00	1.000	0.000—99.00	km
Kalória	20.0--990	50.0	0.00--999	cal
Program 1--12	5:00-99:00	30:00		min:sec

Programok

Idő Program		A beállított idő / 10 = az egyes fázisok ideje									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SEBESSÉG	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	EMELKEDÉS	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	SEBESSÉG	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	EMELKEDÉS	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	SEBESSÉG	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	EMELKEDÉS	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	SEBESSÉG	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	EMELKEDÉS	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	SEBESSÉG	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	EMELKEDÉS	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	SEBESSÉG	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	EMELKEDÉS	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	SEBESSÉG	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	EMELKEDÉS	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	SEBESSÉG	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	EMELKEDÉS	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	SEBESSÉG	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	EMELKEDÉS	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SEBESSÉG	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	EMELKEDÉS	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	SEBESSÉG	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	EMELKEDÉS	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	SEBESSÉG	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	EMELKEDÉS	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

Hibajelentés

Hibajelentés	Leírás	Megoldás
E1	Kommunikációs rendellenesség: az alsó vezérlő és a számítógép közötti kapcsolat nem megfelelő a bekapcsolás után.	<i>Lehetséges ok:</i> Az alsó vezérlő és a számítógép közötti kommunikáció blokkolva van, ellenőrizze a vezérlő és a számítógép közötti kapcsolatokat, ellenőrizze, hogy a terminál megfelelően csatlakozik-e. Ellenőrizze a kommunikációs kábelt, cserélje ki, ha sérült.
E2	Nincs motorjel.	<i>Lehetséges ok:</i> Ellenőrizze a motor és a futófelület közötti kábelt, hogy megbizonyosodjon arról, hogy megfelelően van csatlakoztatva. Ellenőrizze a motorkábelt, hogy nem sérült-e meg vagy nincs-e égett szaga. Ha igen, cserélje ki a motort.
E5	Túlfeszültség-védelem: Működés közben az alsó vezérlő több mint 3 másodpercig 6 A-nál nagyobb feszültséget érzékel.	<i>Lehetséges ok:</i> A túlterhelés túl nagy áramerősséget eredményez, és a rendszer leáll az önvédelem érdekében, vagy a futópad egy része elakadt, ami a motor leállítását okozza. Ellenőrizze, hogy nem hallható-e a túlterhelés hangja vagy nincs-e égett szag, amíg a motor jár, ha igen, cserélje ki a motort; ellenőrizze, hogy a vezérlőnek nincs-e égett szaga, ha van, cserélje ki a vezérlőt; ellenőrizze a tápfeszültséget, ha az nem felel meg a műszaki előírásoknak, használja a megfelelő feszültséget a berendezés újbóli teszteléséhez.
E6	Robbanásvédelem: A szokatlan tápfeszültség vagy a motor rendellenessége miatt az áramkör a motor működése közben hibásan működik.	<i>Lehetséges ok:</i> Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség 50% -kal alacsonyabb a szokásosnál, használja a megfelelő feszültséget, és ellenőrizze újra a berendezést; ellenőrizze, hogy az alsó vezérlőnek nincs-e égett szaga, ha igen, cserélje ki a vezérlőt; Ellenőrizze, hogy a motorkábel a motor és az alsó vezérlő között megfelelően van-e csatlakoztatva.
E7	Nincs biztonsági kulcs.	Helyezze be a biztonsági kulcsot a helyére.

Karbantartás

A berendezés élettartamának meghosszabbítása érdekében javasoljuk a futópad rendszeres tisztítását/kenését. A teljesítmény maximális, ha a futópad és az alátét a lehető legtisztább.

FIGYELMEZTETÉS: Az alátét/felület súrlódása nagy szerepet játszhat a futópad működésében és élettartamában, ezért javasoljuk, hogy rendszeresen kenje be a súrlódási pontot a futópad életének meghosszabbítása érdekében. Ennek a lépésnek az elmulasztása a reklamáció nem elismerésével jár.

KARBANTARTÁS ELŐTT HÚZZA KI AZ ELEKTROMOS KÁBELT.

ÖSSZEHAJTÁS ELŐTT ÁLLÍTSA MEG A FUTÓPADOT.

Teljes tisztítás

- A futópad szélének és a szél és váz közötti terület megtörléséhez használjon puha, nedves rongyot. Használjon enyhe szappant és vizes oldatot egy nejlon tisztítókefével együtt a textilszalag felső részének megtisztításához. Ismételje meg ezt a lépést havonta egyszer. Használat előtt hagyja megszáradni a futópadot.
- Minden hónapban porszívózzon fel a futópad alatt, hogy megakadályozza a por leülepedését. Évente egyszer távolítsa el a motor burkolatát, és porszívózza fel a felgyülemllett szennyeződések.

Teljes karbantartás

- Használat előtt ellenőrizze az alkatrészek elhasználtságát.
- Ha az alátét szakadt vagy egyéb módon sérült, cserélje ki.
- Ha kétségei vannak, ne használja a futópadot, és vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

Védje a padlót és a szőnyeget a szennyeződésektől. Ez a berendezés mozgó alkatrészeket tartalmaz, amelyeket megkentek és szivároghatnak.

A szalag/felület/henger kenése

Az alátét/felület súrlódása nagy szerepet játszhat a futópad működésében és élettartamában, ezért javasoljuk, hogy rendszeresen kenje be a súrlódási pontot a futópad életének meghosszabbítása érdekében. A felület kenését az alábbiak szerint javasoljuk:

Időnkénti használat (hetente kevesebb, mint 3 óra): minden hónapban.

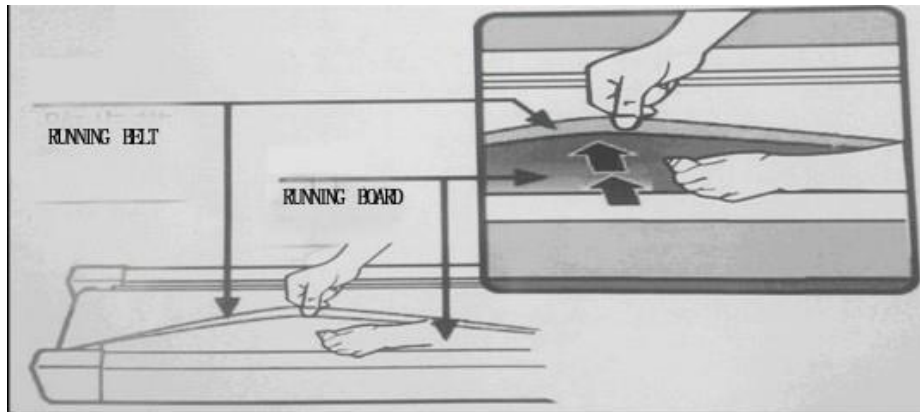
Gyakori használat (hetente több, mint 7 óra): 2 hetente.

Az elektromos futópad magasabb védelme és a berendezés élettartamának meghosszabbítása érdekében javasoljuk, hogy kapcsolja ki a berendezést 2 órás folyamatos működés után, és engedje 10 percig pihenni, mielőtt újra használná.

A szilikonos kenőanyag felvitele

1. lépés: Emelje meg a futószalagot.

2. lépés: Nyissa ki a kenőanyag palackját és nyomja az ábrán látható módon a futófelület széléhez.



A futópad beállítása

Ha a futószalag túl laza, futás közben csúszhat; ha túl szoros, csökkentheti a motor teljesítményét és súlyosbíthatja a henger és a szalag súrlódását. Szükség esetén a szalag két oldalát 50 - 75 mm-rel megemelheti.

Eljárás:

- Helyezze a futópadot egyenes talajra.
- Állítsa a sebességet 6-8 km/h-ra.
- Ha a deszka jobb oldalára tér, fordítsa el a jobb csavart az óramutató járásával megegyezően 1/2 fordulattal és a bal csavart az óramutató járásával ellentétes irányban 1/2 fordulattal (B ábra).
- Ha a deszka bal oldalára tér, fordítsa el a bal csavart az óramutató járásával megegyezően 1/2 fordulattal, és a jobb csavart az óramutató járásával ellentétes irányban 1/2 fordulattal (A ábra).



A szíjfeszesség többékű beállítása

Ha hosszabb ideig használja a futópadot, a többékű szíj a súrlódás miatt meglazul. Ezért a futópad biztonságos használata érdekében megfelelően be kell állítania.

Megítélés: a futás során alkalmanként érezni lehet leállásokat, amelyek jelzik, hogy a futószalag vagy a többékű szíj kissé laza, amit tovább kell ellenőrizni.

A kilazult rész megítélésének módszere:

1. lépés: Távolítsa el a 4 csavart a védőburkolatból, állítsa a futópad sebességét 1 km/h-ra, álljon a futófelületre, kapaszkodjon meg a kartámaszokban és óvatosan járjon a futópadon (saját súlyával).

A) Az azonnali lépés nem tudja leállítani a futópadot – a feszesség megfelelő.

B) Az azonnali lépés leállítja a futószalagot, de a többékű szíj és az elülső henger még mindig forog – a futószalag meglazult, és el kell végezni a biztonságos működéshez szükséges beállításokat.

C) Az azonnali lépés leállítja a futószalagot és a többékű szíjat is, de a motor még mindig jár – a többékű szíj meglazult, és el kell végezni a biztonságos működéshez szükséges beállításokat.

2. lépés: A motor állapotától függően használjon kulcsot, és állítsa be a csavarokat a motoralaphoz. Időközben óvatosan fordítsa el a többékű szíjat a motor tengelye és az elülső henger között. Ha túl laza, a szíj 100%-kal elforgatható, ha túl szoros, akkor a szíj forgási lehetőségei korlátozottak. A beállítás után tanácsos a többékű szíjat 80%-kal elforgatni. Állítsa be a többékű szíj feszességét úgy, hogy el lehessen forgatni 80%-kal.

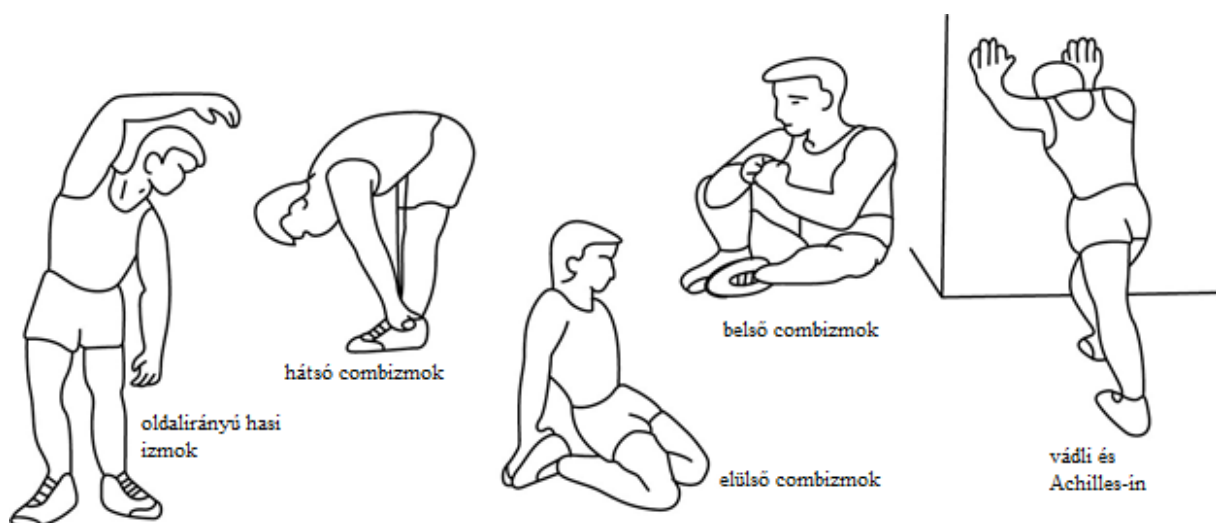
3. lépés: Zárja le a motoralaphoz és helyezze fel az elülső burkolatot.

Útmutató a gyakorlatokhoz

A futópad használatával javul a testi erőnléte, formálódnak az izmai, és szabályozott kalóriabevitel mellett segít a fogyásban.

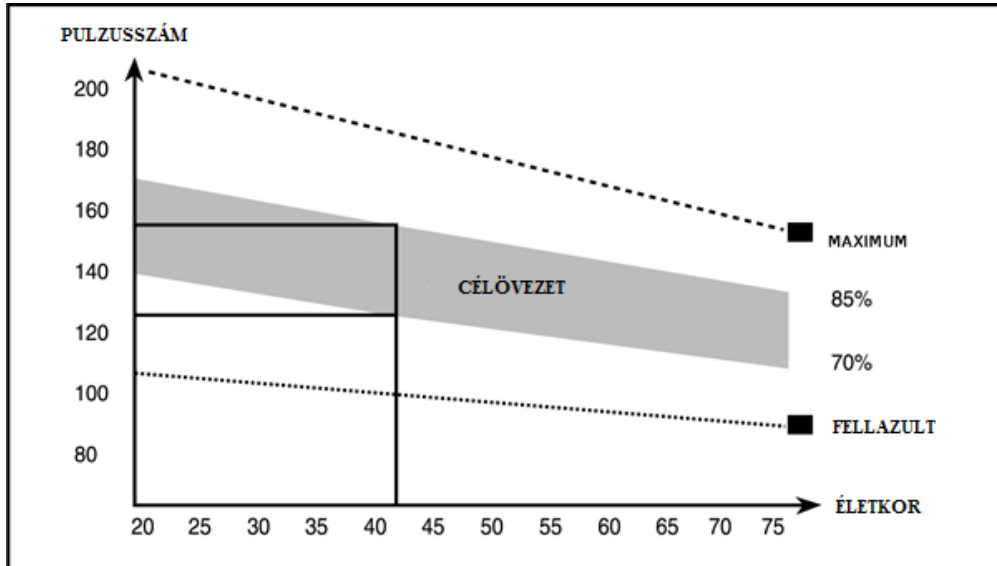
1. Bemelegítő gyakorlatok

Ez a fázis segít felpezsdíteni a vért, hogy a test megfelelően tudjon dolgozni. Ugyancsak csökkenti a görcsök és az izomsérülések kialakulásának kockázatát. Célszerű az alábbiak alapján elvégezni pár nyújtógyakorlatot. Minden szakasznak 30 másodpercig kellene tartania, kerülje az erőltetést – ha fájdalmat érez, fejezze be.



2. Edzőfázis

Gyakorlatok, amelyek során erőt fejt ki. A rendszeres testmozgással a lábak egyre hajlékonyabbak lesznek. Nagyon fontos a gyakorlat tempójának megtartása. A gyakorlat hatékonyabbá válik, ha megnöveli a pulzusszámát az ábrán szemléltetett szintre. Ennek a fázisnak legalább 12 percig kéne tartania, legjobb 15-20 perctől kezdeni.



3. Relaxációs gyakorlatok

Ezek a gyakorlatok lehetővé teszik a szív- és érrendszer munkájának befejezését. Tulajdonképpen a bemelegítő gyakorlatok megismétlése. Csökkentse a terhelést és az ütemet, majd így folytassa az edzést 5 percig.

Ezt követően ismételje meg a nyújtógyakorlatokat is. Ne feledje, hogy a gyakorlatokat lassan, fájdalomérzet nélkül kell elvégezni. Idővel növelheti az ütemet és a terhelést. Heti háromszori edzést ajánlunk.

Izomformálás

Az izomformálás érdekében növelni kell a terhelést. A bemelegítő és a nyújtógyakorlatok ugyanúgy zajlanak, azzal a különbséggel, hogy a gyakorlatok végén megemeli a terhelést, és a lábaival gyorsabban teker, mint a megszokott esetben. Korlátozza a sebességet, hogy a pulzusszáma az adott intervallumban maradjon.

Fogyás

Alaptényező az erőfeszítés. Minél hosszabban és keményebben fog edzeni, annál több kalóriát éget majd el.

Ugyanez a helyet, ha a testi erőnlétén szeretne javítani.

Bemelegítés

Nyakgyakorlat

Döntse a fejét jobb oldalra úgy, hogy nyaka megfeszüljön. Lassan döntse a fejét félkörben, a mellkas irányában, majd fordítsa a fejét bal oldalra. Kellemes feszültséget fog érezni nyaktájékon. Ezt a gyakorlatot felváltva megismételheti.



Vállgyakorlat

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



Kargyakorlat

Emelje fel felváltva a jobb és a bal karját a mennyezet irányában. Kellemes feszültséget fog érezni a jobb és bal oldalon. Párszor ismételje meg a gyakorlatot.



Gyakorlat a test felső részének

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



A comb belső része

Üljön le. Lábait helyezze úgy, hogy a térdjei kifelé nézzenek. Lábait nyomja olyan közel az ülepéhez, amennyire csak lehetséges. Ezután nyomja a térdjeit lefele irányban. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



A hüvelykujj megérintése

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



Térdgyakorlat

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. Ha lehetséges, maradjon ebben a helyzetben 30-40 másodpercig.



Gyakorlat a hát és az Achilles-ín számára

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

