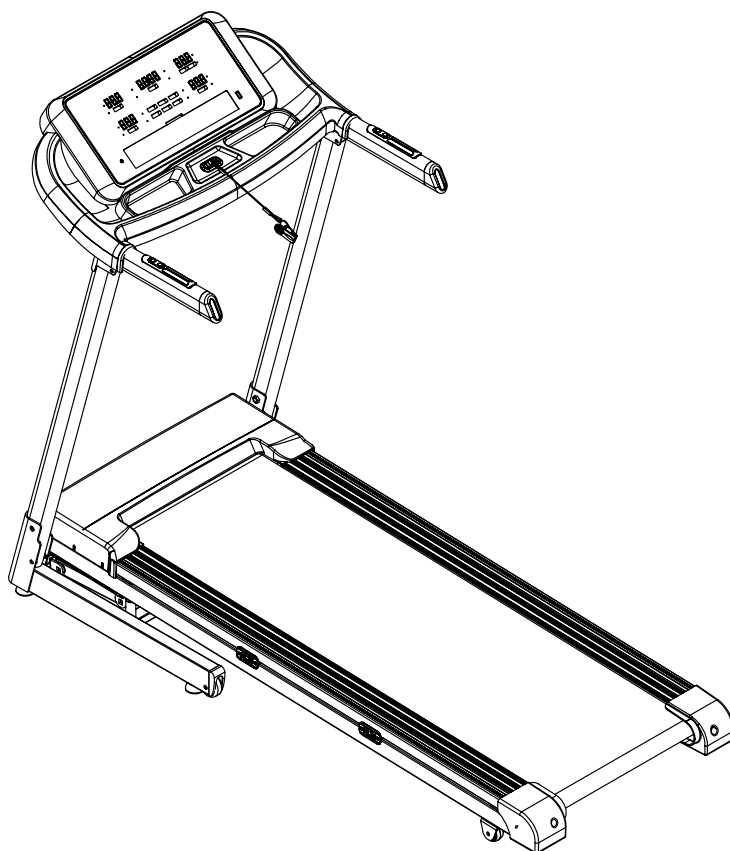


SPOKEY

HYPE 946147

5905339461476



CZ Běžecský pás pro domácí použití

SK Bežecský pás na domáce použitie

DE Laufband für den Heimgebrauch

www.spokey.com

NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU

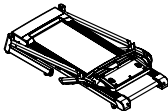


UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.

DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtete všechny pokyny. Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití.

OBSAH BALENÍ

Před zahájením používání zkontrolujte, zda jsou všechny uvedené položky součástí balení.

č.	Název	ks	č.	Název	ks
A1	 Konstrukce běžeckého pásu	1	37	 Šroub s kulatou hlavou M8x20	4
A2	 Návod k obsluze	2	52	 Vnitřní ozubená podložka D8	6
A3	 Balíček náhradních dílů	1	T1	 Multifunkční klíč S10/13/14/17	1
60	 Bezpečnostní klíč	1	T2	 Imbusový klíč 5 mm	1
40	 Šroub s kulatou hlavou M8x42	2	T3	 Imbusový klíč 6 mm	1
			T4	 Silikonový olej	1

NÁVOD K OBSLUZE

ÚVOD:

Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Pro zajištění bezpečnosti a správného používání si před prvním použitím výrobku přečtěte návod k obsluze a uschovejte si jej pro pozdější použití, protože obsahuje důležité informace.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ:

Před použitím si pečlivě a pozorně přečtěte návod k obsluze a při používání výrobku důsledně dodržujte pokyny v něm uvedené. Návod k použití si uschovejte, protože obsahuje důležité informace.

A. NAPÁJENÍ ELEKTRICKOU ENERGIÍ



Nepoužívejte prodlužovací kabely ani se nepokoušejte jakkoli upravovat dodaný napájecí kabel.

Může to způsobit riziko požáru nebo úrazu elektrickým proudem a poškození přístroje. Přístroj musí být řádně uzemněn.

1. Napájecí kabel připojte k síti až po úspěšné instalaci a nasazení krytu motoru!
2. Přístroj umístěte na rovný povrch v blízkosti uzemněné elektrické zásuvky s odpovídajícím napětím a frekvencí proudu.
3. Doporučujeme umístit běžecký pás na speciální podložku určenou pro fitness stroje.
4. Připojte napájecí kabel k liště s přepětovou ochranou (není součástí dodávky) a poté připojte lištu s přepětovou ochranou k uzemněnému obvodu. Na stejném obvodu by nemělo být žádné jiné zařízení.
5. Napájecí kabel nesmí být vystaven vysokým teplotám.
6. Napájecí kabel se nesmí nacházet v blízkosti pohyblivých částí běžeckého pásu, zvedacího mechanismu a transportních koleček.
7. V blízkosti stroje nepoužívejte hořlavé spreje. Jiskry v oblasti motoru mohou v hořlavém prostředí způsobit požár.
8. Napájecí kabel a zástrčka musí být vždy v perfektním stavu. Pokud zjistíte poškození, nepokoušejte se je sami opravit a běžecký pás nepoužívejte! Jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizované servisní středisko.
9. Před sejmutím jakékoli části krytu běžeckého pásu

vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

10. NEBEZPEČÍ – Před čištěním nebo při údržbě běžecký pás vždy odpojte ze zásuvky! Předejdete tak riziku úrazu elektrickým proudem!

11. Nikdy nevystavujte běžecký pás vlhkosti nebo dešti. Běžecký pás není určen pro venkovní použití. Nepoužívejte jej v blízkosti bazénu nebo jiného prostředí s vysokou vlhkostí.

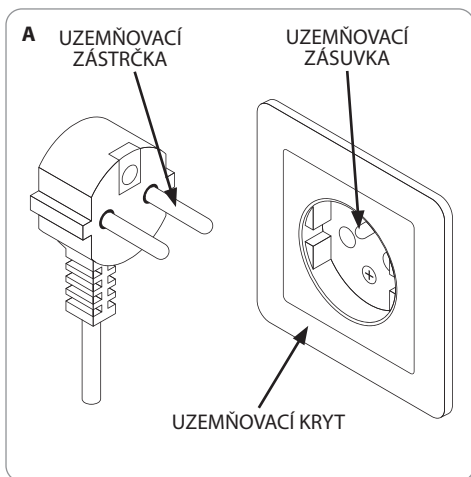
B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem v případě poruchy nebo nesprávné činnosti. Toto zařízení obsahuje přívodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Zástrčku zapojte do správné elektrické zásuvky, která je správně zapojena a uzemněna v souladu s místními předpisy.



NEBEZPEČÍ – Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, konzultujte vše s odborníkem. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem – pokud zjistíte, že zástrčka není vhodná pro vaše zásuvky, opět se poraďte s odborným elektrikářem. **Přízpůsobování zástrčky je nebezpečné.**

Tento výrobek je určen pro použití v obvodu se jmenovitým napětím 220 V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka zobrazená na obrázku A. Ujistěte se, že je výrobek zapojen do zásuvky se stejnou konfigurací jako zástrčka. Nepoužívejte adaptér.



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ



1. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Běžecký pás používejte pouze tehdy, je-li umístěn na pevném a plochém povrchu.
2. Neumísťujte běžecký pás na vysoký koberec, protože by to mohlo narušit správnou ventilaci nebo poškodit koberec a motor běžeckého pásu.
3. Běžecký pás umístěte tak, aby byla zástrčka viditelná a snadno přístupná.
4. Zajistěte dostatečný volný prostor kolem běžeckého pásu (min. 0,6 m, nejlépe 2 m).
5. Běžecký pás je vybaven bezpečnostním klíčem. Po vyjmutí bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví a ovládací panel se vypne (odpojí se napájení). Pro opětovnou aktivaci displeje je nutné bezpečnostní klíč znovu vložit.
6. Z bezpečnostních důvodů si před každým cvičením připevněte plastový klip bezpečnostního klíče k oblečení. V případě pádu, nebo pokud běžecký pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo náhodného zvyšování rychlosti se běžecký pás po vyjmutí bezpečnostního klíče z ovládacího panelu automaticky zastaví.
7. Před použitím se ujistěte, že je běžecký pás dobře napnutý.
8. Před uvedením pásu do pohybu nejdříve nastupte na boční lišty (vpravo a vlevo od běžeckého pásu),

poté uveďte pás do pohybu a nastupte na něj ihned, až se rozjede (při minimální rychlosti). Předejtete tak poškození motoru.

9. Rychlost měňte pomalu, abyste se vyhnuli náhlým změnám rychlosti. Změny rychlosti běžeckého pásu se neprojeví okamžitě. Pomocí tlačítek nastavte požadovanou rychlost na displeji. Zařízení se bude přizpůsobovat postupně.

10. Než sestoupíte z běžeckého pásu nebo pokud měníte nastavení na ovládacím panelu, stoupněte si na boční lišty a přidržujte se madel!

11. Buďte opatrní, pokud se během chůze na běžeckém pásu věnujete jiným činnostem, například sledování televize nebo čtení. Tyto činnosti mohou odvádět pozornost, vést ke ztrátě rovnováhy a způsobit pády a zranění.

12. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.

13. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.

14. Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou zdatností, tělesným nebo mentálním postižením, ani pro osoby, které nemají s cvičením na podobném zařízení žádné zkušenosti nebo které nemají dostatek informací a nepřečetly si návod k použití běžeckého pásu. Tyto osoby mohou na trenážeru cvičit pouze pod přísným dohledem pověřené osoby, která je přímo zodpovědná za jejich bezpečnost. Za žádných okolností by si se zařízením neměly hrát děti.

15. Předtím, než začnete s tréninkem na běžeckém pásu, poraďte se se svým lékařem. Lékař vám pomůže stanovit tepovou frekvenci a intenzitu cvičení, a rovněž dobu tréninku vhodnou pro váš věk a fyzickou kondici.

16. VAROVÁNÍ: Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, cítíte se slabí nebo pociťujete nepříjemné pocity, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČIT!** Před pokračováním se poraďte se svým lékařem.

17. Snímače tepové frekvence neslouží k vyhodnocování zdravotního stavu. Snímání tepové frekvence může být ovlivněno různými faktory, včetně pohybu uživatele. Měření tepové frekvence je pouze orientačním pomocníkem při tréninku.

18. Při cvičení na běžeckém pásu noste vhodné oblečení. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo v / o zařízení zachytit. Vždy noste běžeckou nebo sportovní obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívejte běžecký pás naboso nebo pouze v ponožkách či sandálech.

19. Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití a není určen k dlouhodobému používání.

20. Doporučujeme po 1 hodině běhu odpojit na 10 minut napájení, abyste zabránili nadměrnému

používání zařízení a případným následným poruchám.

21. Pokud běžecký pás nepoužíváte, vždy vyjměte bezpečnostní klíč, přepněte všechna tlačítka do polohy OFF a odpojte ze zásuvky napájecí kabel.

22. Mazivo by mělo být uchováváno mimo dosah dětí. Pokud dojde k náhodnému požití maziva nebo se dostane do očí, vypláchněte jej vodou a vyhledejte lékaře.

23. Přístroj nepoužívejte, pokud je vnější kryt prasklý nebo zlomený (odkrytá vnitřní struktura) nebo pokud jsou svařované součásti poškozené.



VAROVÁNÍ:

Při nedodržení doporučení uvedených v tomto manuálu neneseme za případné problémy či zranění žádnou odpovědnost.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	143 x 67 x 111 cm	Rozsah rychlosti	0,8 – 14 km/h
Rozměr pásu	122 x 40 cm	Výkon motoru	1,75 HP
Napájení	220 - 240 V	Jmenovitá frekvence	50 - 60 Hz
Hmotnost netto	48 kg	Max. hmotnost uživatele	110 kg
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

MONTÁŽNÍ POKYNY



VAROVÁNÍ:

1. NEZAPOJUJTE SÍŤOVÝ KABEL PŘED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

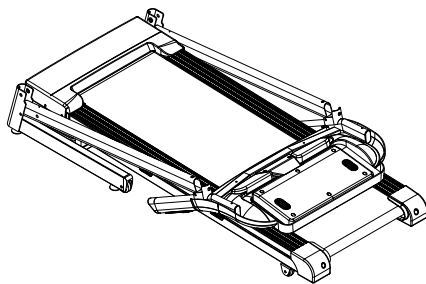
2. Nepokoušejte se sestavit běžecký pás, dokud si nepřečtete montážní pokyny. Nedodržení pokynů může vést k poškození zařízení.

3. Vzhledem k hmotnosti běžeckého pásu dodržujte při jeho manipulaci příslušná bezpečnostní opatření.

4. Vždy udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu.

5. **UPOZORNĚNÍ:** Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

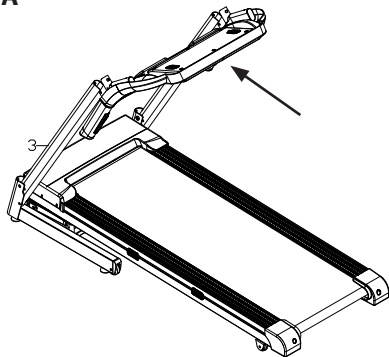
KROK 1



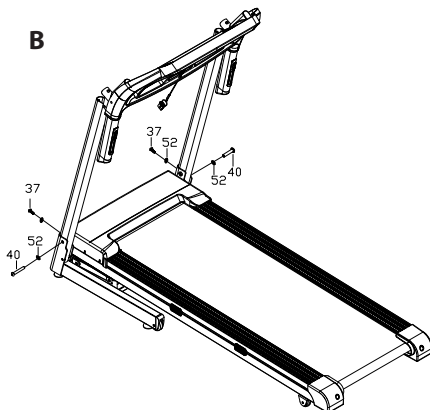
S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle běžeckého pásu rozmístěte potřebné díly.

KROK 2

A



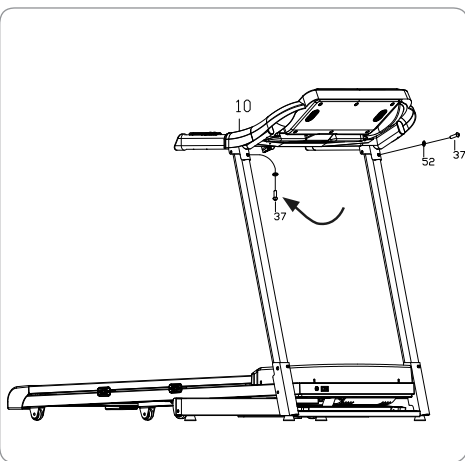
B



1. Nadzvedněte sloupky konzole (3) a zvedněte je do polohy zobrazené na obrázku B (šipka ukazuje směr pohybu).
2. Použijte imbusový klíč 5 mm (T2) a šrouby s ku-

latou hlavou (37 a 40) spolu s vnitřními ozubenými podložkami (52), abyste upevnili sloupky konzole (3). Pevně je dotáhněte.

KROK 3



1. Otočte konzolu (10) do polohy zobrazené na obrázku (ve směru šipky) a upevněte ji pomocí imbusového klíče 5 mm (T2) a šroubů s kulatou hlavou (37) společně s vnitřními ozubenými podložkami (52).



UPOZORNĚNÍ:

Po dokončení montáže podle výše uvedených pokynů se ujistěte, že všechny šrouby jsou rovnoměrně a pevně dotaženy. Před zapnutím napájení zkontrolujte, zda nechybí žádné součásti.

2. Umístěte bezpečnostní klíč na konzolu (červený plastový prvek se šňůrkou). Poté můžete začít používat běžecký pás.



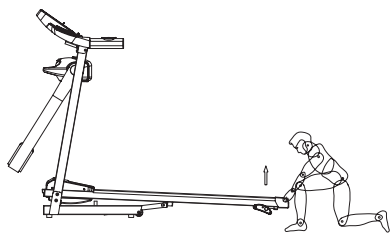
UPOZORNĚNÍ:

Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

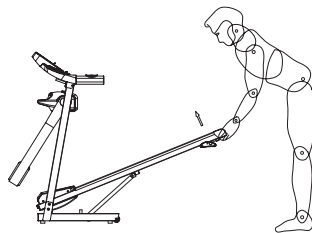
SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

1



2

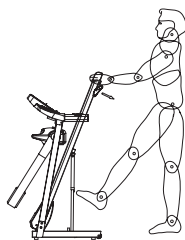


3

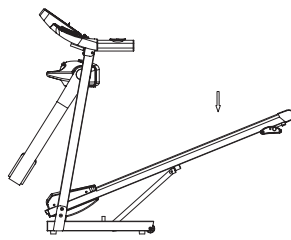


ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

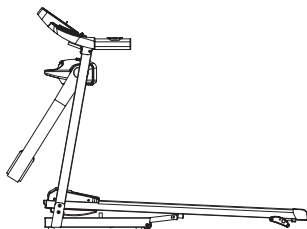
1



2



3



PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



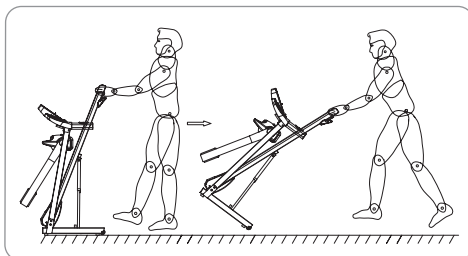
UPOZORNĚNÍ:

Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že je vypínač v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky.

Nepokoušejte se běžecký pás přemístit, pokud není složený a v zajištěné poloze.

Chcete-li běžecký pás po složení a zajištění začít přesouvat, nakloňte pomocí nohy jeho nosný rám, jak je znázorněno na obrázku. Zároveň přidržte zadní část hlavního rámu a zatlačte jej dolů. Běžecký pás přemísťte pomocí koleček - jak je znázorněno na obrázku.

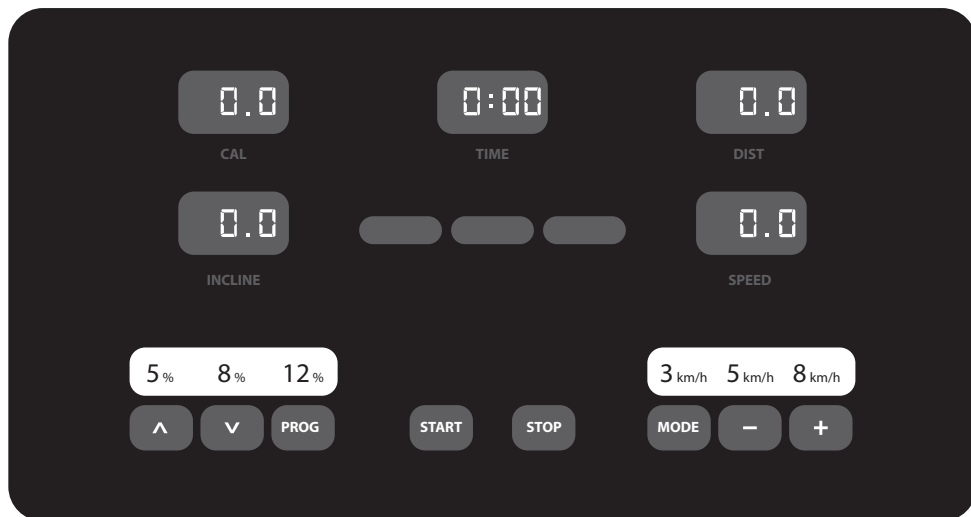
ABYSTE PŘEDEŠLI JAKÉMUKOLI ZRANĚNÍ PŘI ZVEDÁNÍ NEBO UMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, UJISTĚTE SE, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÍ.



SKLADOVÁNÍ

Běžecký pás uchovávejte na čistém a suchém místě. Ujistěte se, že je hlavní vypínač vypnutý a přístroj není zapojen do sítě.

PRŮVODCE FUNKCEMI



DISPLEJ: VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

LED displej zobrazuje následující hodnoty: SPEED (RYCHLOST), TIME (ČAS), DISTANCE/PULSE (VZDÁLENOST/PULS), CALORIE (KALORIE) a INCLINE (SKLON).

1. Okno SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost. Rozsah rychlosti: 1 - 14 km/h. Po spuštění režimu odpočítávání se postupně zobrazí „3“, „2“, „1“.

2. Okno TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréninku. Rozsah času: 0:00 - 99:59. Jakmile čas dosáhne hodnoty 99:59, počítání času začíná odznova. Odpočítávání se snižuje z nastaveného času na nulu. Jakmile

displej ukáže 0:00, běžecký pás se pomalu začne zastavovat. Po úplném zastavení přejde zařízení do pohotovostního režimu.

3. Okno DIST/PULSE (VZDÁLENOST/PULS):

- **VZDÁLENOST:** Rozsah vzdálenosti: od 0,0 do 99,9 km. Po dosažení hodnoty 99,9 se počítání začíná odznova. V režimu odpočítávání se hodnota vzdálenosti snižuje z nastavené hodnoty na nulu. Jakmile odpočítávání dosáhne 0,0, běžecký pás se začne postupně pomalu zastavovat. Po úplném zastavení přejde zařízení do pohotovostního režimu.
- **PULS:** Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci. Rozsah tepové frekvence: 40 - 199 úderů za minutu.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE: Umístěte obě dlaně na senzory tepové frekvence, které se nacházejí na madlech, abyste změřili puls během cvičení. Hodnota tepové frekvence se po dokončení měření objeví na displeji.

FUNKCE TLAČÍTEK

PAMATUJTE, že běžecký pás lze ovládat POUZE po vložení bezpečnostního klíče. Nemačkejte tlačítka příliš silně. Pro jejich stisknutí není třeba vyvíjet příliš velký tlak.

1. START (START)

Jakmile je napájení zapnuto a bezpečnostní klíč je vložen do konzoly běžeckého pásu, stiskněte tlačítko pro spuštění běžeckého pásu.

2. STOP (PAUZA/STOP)

- **Jedním stisknutím tlačítka během cvičení:** Běžecký pás postupně zpomalí a zastaví se, přejde do režimu pauzy (tréninková data zůstanou nezměněna).
- **Dvojitým stisknutím tlačítka během cvičení:** Běžecký pás postupně zpomalí a zastaví se, poté se vrátí do pohotovostního režimu.
- **Stisknutím tlačítka v režimu pauzy:** Běžecký pás se vrátí do pohotovostního režimu.

3. SPEED (RYCHLOST) (+) nebo (-)

Pro zvýšení nebo snížení rychlosti stiskněte tlačítko (+) nebo (-). Rychlost se bude zvyšovat nebo snižovat o 0,1 km/h. Podržením tlačítka (+) nebo (-) po dobu jedné sekundy se rychlost zvýší nebo sníží rychleji.

4. SPEED (RYCHLOST) 3, 5, 8

Tato tlačítka slouží k rychlé volbě automatické rychlosti.

5. MODE (REŽIM)

Stiskněte tlačítko MODE pro přepínání mezi režimy:



UPOZORNĚNÍ:

Systém monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Nadměrná fyzická aktivita při tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. **Pokud pocítíte nevolnost, tlak na hrudi, závratě - okamžitě přestaňte cvičit!**

4. Okno INCLINE (SKLON): Zobrazuje aktuální úroveň sklonu. Rozsah sklonu: 1-15.

5. CALORIE (KALORIE): Zobrazuje celkový počet spálených kalorií během tréninku. Rozsah kalorií: 0,0 - 990. Když počet spálených kalorií dosáhne 990, počítání začíná odznova. Odpočítávání se snižuje z nastaveného počtu kalorií na nulu. Jakmile odpočítávání dosáhne 0,0, běžecký pás se začne pomalu zastavovat. Po úplném zastavení zařízení přejde do pohotovostního režimu.

Čas (výchozí hodnota „30:00“), Vzdálenost (výchozí hodnota „1,0“) a Kalorie (výchozí hodnota „50,0“). Jakmile vyberete daný režim, stiskněte tlačítka (+) nebo (-), abyste nastavili cíl. Poté stiskněte START pro spuštění běžeckého pásu.

6. PROG (PROGRAM)

Stiskněte tlačítko PROG pro výběr programu z P01-P15.

7. INCLINE (SKLON) ▲ nebo ▼

- Pro nastavení úrovně sklonu stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, dokud se na displeji nezobrazí požadovaná úroveň sklonu.
- Během tréninku můžete zvýšit nebo snížit úroveň sklonu stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼.

8. INCLINE (SKLON) 5, 8, 12

Tato tlačítka slouží k rychlé volbě automatické úrovně sklonu.



UPOZORNĚNÍ:

- Na začátku tréninku udržujte nízkou rychlost a držte se madel, dokud se nebudete cítit pohodlně a neseznámíte se s ovládáním běžeckého pásu.
- Plastový klip bezpečnostního klíče si vždy připevněte k oblečení.
- Stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví.

1. Rychlý start:

- Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko **START**. Systém odpočítá 3 sekundy, poté se ozve zvukový signál a běžecký pás zahájí práci od nejnižší rychlosti.
- Během tréninku můžete upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek **SPEED (+)** nebo **(-)** a **INCLINE ▲** nebo **▼**. Pro rychlou změnu rychlosti můžete stisknout tlačítko 3, 5 nebo 8. Pro rychlou změnu sklonu můžete stisknout tlačítko 5, 8 nebo 12.

2. Start s nastavením cíle (čas, vzdálenost nebo kalorie):

Pro přepínání mezi režimy nastavení cíle tiskněte tlačítko **MODE** (nezapomeňte si připnout k oblečení bezpečnostní klíč).

- **Čas:** V okně **TIME** se zobrazí blikající výchozí hodnota „30:00“ (rozsah nastavení: od 5:00 do 99:00). Stiskněte **(+)** nebo **(-)**, abyste nastavili požadovanou hodnotu.

- **Vzdálenost:** V okně **DIST** se zobrazí blikající výchozí hodnota „1.0“ (rozsah nastavení: od 0.8 do 99.9 km). Stiskněte **(+)** nebo **(-)**, abyste nastavili požadovanou hodnotu.

- **Kalorie:** V okně **CAL** se zobrazí blikající výchozí hodnota „50.0“ (rozsah nastavení: od 10.0 do 990 kcal). Stiskněte **(+)** nebo **(-)**, abyste nastavili požadovanou hodnotu.

Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko **START**. Běžecký pás se spustí po 3 sekundách.

3. Ovládání během tréninku (týká se obou režimů startu):

- **Regulace rychlosti:** Rychlost běžeckého pásu můžete upravit stisknutím tlačítek **RYCHLOST (+)** nebo **(-)**. Pro rychlou změnu rychlosti můžete stisknout tlačítko 3, 5 nebo 8.

- **Regulace sklonu:** Sklon běžeckého pásu můžete upravit stisknutím tlačítek **SKLON ▲** nebo **▼**. Pro rychlou změnu úrovně sklonu můžete stisknout tlačítko 5, 8 nebo 12.

4. Automatické zastavení:

Když nastavená cílová hodnota (např. času, vzdálenosti nebo kalorií) klesne na 0, běžecký pás pomalu zpomalí a zastaví se.

5. Zastavení běžeckého pásu:

- Běžecký pás můžete kdykoli zastavit stisknutím tlačítka **STOP** - běžecký pás se postupně zpomalí a zastaví. Přejde do režimu pauzy a tréninková data zůstanou zachována.
- Pro okamžité zastavení běžeckého pásu v nouzové situaci odpojte bezpečnostní klíč.
- Dvojitým stisknutím tlačítka **STOP** během cvičení (nebo jedním stisknutím v režimu pauzy) se běžecký pás vrátí do pohotovostního režimu.

PROGRAMY

Pro výběr programu stiskněte tlačítko **PROG**. Můžete vybrat programy od **P1** do **P15**. Po výběru programu stiskněte tlačítko **START** pro spuštění běžeckého pásu. Alternativně, po výběru programu, můžete použít tlačítka **(+)** nebo **(-)**, abyste nastavili dobu trvání programu. Výchozí hodnota je **30 minut**. Po nastavení času stiskněte tlačítko **START** pro potvrzení výběru a spuštění běžeckého pásu.

Během trvání programu běžecký pás pracuje ve 20 intervalech a rychlost se mění automaticky. V průběhu běhu však můžete dočasně upravit rychlost a sklon stisknutím tlačítek **SPEED (+)** / **(-)** nebo **INCLINE ▲** / **▼**. Mějte na paměti, že po vstupu do následujícího segmentu programu se běžecký pás automaticky vrátí k výchozím hodnotám programu.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

PROGRAM	SEKCE	PROGRAM ROZDĚLENÝ NA 20 SEKČÍ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	RYCHLOST	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	SKLON	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	RYCHLOST	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	SKLON	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	RYCHLOST	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	RYCHLOST	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	RYCHLOST	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	RYCHLOST	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	SKLON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	RYCHLOST	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	RYCHLOST	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SKLON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	RYCHLOST	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	RYCHLOST	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SKLON	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	RYCHLOST	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	SKLON	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	RYCHLOST	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	SKLON	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	RYCHLOST	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	SKLON	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	RYCHLOST	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	RYCHLOST	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE:

Bezpečnostní klíč je navržen tak, aby fungoval jako mechanismus nouzového zastavení. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité, abyste měli klip bezpečnostního klíče při používání běžeckého pásu vždy připevněný k oděvu. Po vyjmutí klíče ze snímače se běžecký pás okamžitě zastaví, zapípá a na displeji se zobrazí „---“. Ventilátor může dále běžet, ale běžecký pás se zastaví. Chcete-li zařízení znovu spustit, vložte bezpečnostní klíč.



UPOZORNĚNÍ:

Většinu technických kontrol a úprav zařízení by měl provádět odborník.

BLUETOOTH, APLIKACE ZWIFT NEBO KINOMAP



Pro použití se zařízením výrobce doporučuje bezplatné aplikace: Zwift, Kinomap.



Aplikace lze nainstalovat na zařízení se systémem iOS nebo Android s technickými specifikacemi odpovídajícími nejnovější verzi aplikace.



Běžecký pás lze připojit pomocí Bluetooth k chytrému telefonu nebo tabletu.

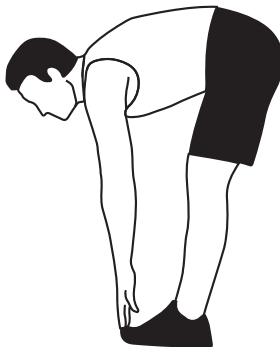
POKYNY KE CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

Před zahájením tréninku je důležité svaly zahřát. Tato fáze snižuje riziko křečí a svalového poranění, proto věnujte prvních 5-10 minut zahřátí. Poté proveďte protahovací cviky znázorněné na obrázcích - na každou nohu proveďte pět opakování po dobu 10 sekund nebo déle.

Předklony: mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloněte v pase, uvolněte záda a ramena, snažte se dotknout rukama špiček nohou. V této pozici vydržte 10 - 15 sekund. Cvičení opakujte třikrát (viz obrázek 1).

1



2

Protažení svalů na zadní straně steh a lýtkových svalů: Vsedě na podlaze narovnejte jednu nohu. Druhou nohu pokrčte a přitáhněte ji k narovnané noze. Pokuste se dotknout rukama špiček nohou. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 2).



Protažení Achillovy šlachy: Opřete se dlaněmi o zeď, jednu nohu natáhněte dozadu a narovnejte ji. Paty směřujte ke zdi a držte je na podlaze. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 3).

3



Protažení kvadricepsu: Pravou rukou se opřete o zeď a levou rukou uchopte za levý kotník. Táhněte jej směrem k hýždím, dokud neucítíte napětí ve stehně. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 4).

4



Protažení vnitřní strany stehien: Posadte se se spojenými chodidly, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla k tříslům. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát (viz obrázek 5).

5



ZAHŘÍVACÍ FÁZE:

Pokud je vám více než 35 let nebo nejste ve výborném zdravotním stavu a jedná se o vaši první fyzickou aktivitu, poradte se s lékařem nebo odborníkem.

Než začnete běžecký pás používat, naučte se ho ovládat, spouštět, zastavovat, upravovat rychlost apod. - nestůjte při tom na zařízení. Po seznámení se s běžeckým pásem jej můžete začít používat. Postavte se na protiskluzové boční lišty a oběma rukama se držte madel. Udržujte nízkou rychlost přibližně 1,0-2,0 km/h. Jakmile si na rychlost zvyknete, můžete zvýšit rychlost na 3 km/h. Rychlost udržujte přibližně 10 minut a poté zařízení zastavte.

FÁZE CVIČENÍ:

Než začnete zařízení používat, naučte se nastavovat a upravovat rychlost. Ujděte asi 1 km konstantní rychlostí a zaznamenávejte čas. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Průměr je 15-20 min. Pokud půjdete rychlostí 3 km/h, urazíte 1 km za přibližně 12 minut. Pokud vám konstantní rychlost vyhovuje, můžete ji zvýšit. V této fázi nezvyšujte rychlost prudce.

INTENZITA CVIČENÍ:

Rozcvičte se rychlostí 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minut, poté zvýšte rychlost na 3,0 km/h, jděte 2 minuty, následně zvýšte rychlost na 4,0 km/h a jděte další 2 minuty. Po každých dalších 2 minutách zvyšujte rychlost o 0,5 km/h. Trénujte s ohledem na svou pohodu a kondici

SPALOVÁNÍ KALORIÍ – NEJÚČINNĚJŠÍ ZPŮSOB:

Rozcvičte se po dobu 5 minut při rychlosti: 3,0 km/h. Pak pomalu zvyšujte rychlost o 0,5 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete stálé rychlosti, která vám bude vyhovovat a tepová frekvence se bude pohybovat v cílové zóně po dobu 45 minut. Nakonec byste měli postupně snižovat rychlost po dobu 4 minut.

FREKVENCE CVIČENÍ:

Tréninkový cyklus: 3-5krát týdně, 15-60 min/trénink. Sestavte si profesionální tréninkový plán. Intenzitu běhu můžete regulovat nastavením rychlosti běžeckého pásu.

Před zahájením tréninku se poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým odborníkem. Tito specialisté vám pomohou sestavit vhod-

ný cvičební plán přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určí tempo cvičení a intenzitu tréninku. Pokud během cvičení pocítíte tlak nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přerušete trénink a poradte se se svým lékařem.

Pokud cvičíte na běžeckém pásu, můžete zvolit standardní rychlost chůze nebo běhu. Pokud nemáte zkušenosti nebo nejste schopni zvolit vhodnou rychlost, postupujte podle níže uvedených pokynů:

RYCHLOST:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	velmi pomalá chůze
3,0-4,5 km/h	klidný, neintenzivní trénink
4,5-6,0 km/h	standardní chůze
6,0-7,5 km/h	rychlá chůze
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	průměrná rychlost běhu
12,0-14,0 km/h	vysoká rychlost běhu

**POZNÁMKA:**

Při chůzi je nejlepší udržovat rychlost ≤6 km/h. Při běhu je nejlepší udržovat rychlost ≥8 km/h.

POKYNY PRO ÚDRŽBU



VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecký pás vždy odpojte ze sítě.

Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny šrouby, protože v důsledku vibrací zařízení mají šrouby a matice tendenci se uvolňovat.

ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávejte pravidelnou údržbu, prodloužíte tím životnost zařízení. **Na poškození způsobené nedostačnou péčí o přístroj se nevztahuje záruka!** Udržujte běžecký pás v čistotě pravidelným vysáváním. Nezapomeňte čistit rovněž horní část zařízení a také boční lišty na běžecké desce. Udržujte své běžecké boty čisté, aby se pod běžeckým pásem nehromadily nečistoty.

• **Běžecký pás, rám konzole i jeho běžeckou plochu** očistěte jednou týdně vlhkým a měkkým hadrem. Nezapomeňte rovněž uklidit prach spod běžeckého pásu. **Nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čištěné povrchy.**

• Úklid prachu a nečistot pod krytem motoru běžeckého pásu provádějte pravidelně jednou za měsíc. Pokud máte doma chlupaté domácí mazlíčky, provádějte tento úklid častěji.

Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

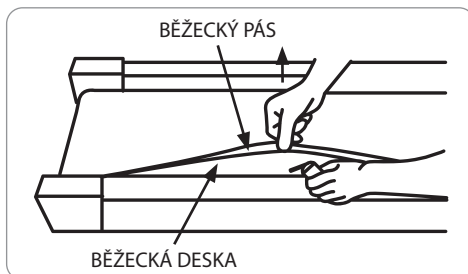
1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Odšroubujte ze všech stran kryt motoru.
3. Pomocí stlačeného vzduchu nebo kartáče s měkkými štětinami sesbírejte prach a další nečistoty na jedno místo.
4. Nečistoty poté velmi opatrně vysajte vysavačem.
5. Po vyčištění stroje v motorového prostoru našroubujte zpět kryt motoru.

SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

- Běžecký pás a deska jsou již předem namazány. Tření mezi pásem a deskou může hrát důležitou roli při funkci a životnosti běžeckého pásu, proto je nutné stroj pravidelně mazat.
- Doporučujeme pravidelně kontrolovat stav desky.
- Pokud zjistíte jakékoliv poškození, obraťte se na naše servisní oddělení.
- **UPOZORNĚNÍ: Veškeré opravy by měl provádět specializovaný servisní pracovník.**

- Používejte pouze mazivo určené k tomuto účelu! Součástí dodávky je jedna lahvička maziva.
- Pokud na běžeckém pásu cvičíte alespoň jednu hodinu denně, měli byste pás i desku promazávat jednou za měsíc, pokud jej používáte méně často, stačí tak učinit jednou za tři měsíce. Nejlepší je běžecký pás promazat po každých 30 hodinách používání.

Postup mazání běžeckého pásu:



1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Povolte samotný pás tak, abyste měli snadný přístup k zadním válečkům (je důležité si zapamatovat, kolik otáček klíče jste při povolování pásu provedli).
3. Použijte malé množství maziva (max 5 ml) ve spreji nebo gelu, aby nedošlo k poškození mechanismu běžeckého pásu. Příliš velké množství způsobí nadměrné prokluzování pásu a mazivo se může usazovat na motoru, což může vést k jeho přehřátí. **Zalití pásu, desky, motoru nebo elektroniky není možné reklamovat.**
4. Znovu utáhněte pás (otočte klíčem v opačném směru přesně tolikrát, kolikrát jste jim otočili při povolování pásu - v případě potřeby pás seřídte - vycentrujte).
5. Po promazání běžecký pás nepoužívejte a nejprve jej nechte několik minut běžet nízkou rychlostí (přibližně 2-3 km/h), aby se mazivo rozprostřelo po celé délce pásu.

Po namazání pásu tímto způsobem je běžecký pás připraven k použití.



UPOZORNĚNÍ:

Na nesprávnou či nedostatečnou údržbu o cardio fitness stroje se nevztahuje reklamací!

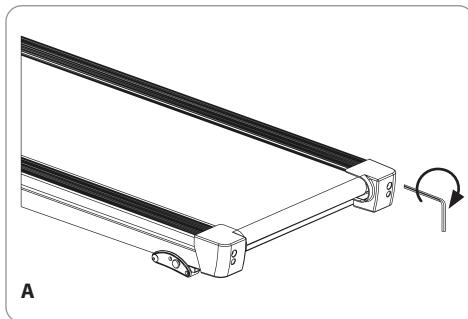
NASTAVENÍ PÁSU

Pokud je pás příliš volný, bude při používání prokluzovat. Pokud je pás naopak příliš utažený, bude to mít vliv na výkon motoru a zvýší se opotřebení válce a pásu. Správné utážení otestujete tak, že se budete snažit pás odtáhnout od běžecké desky směrem vzhůru. Ideální vzdálenost mezi nataženým pásem a běžeckou deskou je 5-6 mm.

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

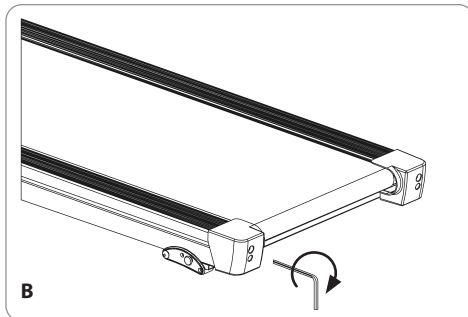
Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spusťte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokud se běžecký pás vychyluje doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrovaný. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrovaný.

OBRÁZEK - A

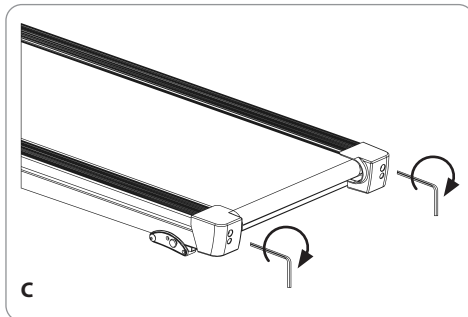


Pokud se pás běžeckého pásu vychyluje doleva, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrovaný. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrovaný.

OBRÁZEK - B



Po delším používání může dojít k uvolnění pásu a je třeba jej seřídit. Vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte oběma seřizovacími šrouby o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, poté běžecký pás spusťte a zkontrolujte, zda je pás vycentrovaný a správně utažený. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás správně seřízený. Dávejte si pozor, abyste oba šrouby utáhli stejnou mírou. OBRÁZEK - C



ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
E01	Slabá komunikace mezi ovládacím panelem a hlavní deskou/řídící jednotkou.	Zkontrolujte/vyměňte komunikační kabely mezi panelem a deskou.
		Zkontrolujte/vyměňte ovládací panel nebo hlavní desku/řídící jednotku.
E02	Zabezpečení: přepětí/podpětí (přetížení).	Zkontrolujte napájecí napětí.
		Zkontrolujte/znovu připojte kabely motoru.
		Vyměňte hlavní desku/řídící jednotku.
E03	Chybí signál ze snímače rychlosti (optického nebo magnetického).	Zkontrolujte/připojte zástrčku snímače.
		Vyměňte magnetický snímač.
E05	Nadproudová ochrana.	Zkontrolujte, zda motor nevydává znepokojivý zápach, pokud ano – vyměňte motor.
		Zkontrolujte, zda deska/řídící jednotka nevydává znepokojivý zápach, pokud ano – vyměňte desku/řídící jednotku.
		Zkontrolujte napájecí napětí.
E06	Chyba autotestu hlavní desky/řídící jednotky.	Vyměňte hlavní desku/řídící jednotku.
E07	Chyba parametru.	Vyměňte hlavní desku/řídící jednotku.
E08	Poškozená paměť EEPROM.	Vyměňte hlavní desku/řídící jednotku.
	Motor nefunguje po stisknutí tlačítka start.	Zkontrolujte řídící obvod motoru.
		Zkontrolujte/vyměňte pojistku na hlavní desce.
		Zkontrolujte/připojte kabely motoru.
		Změřte/vyměňte IGBT nebo hlavní desku/řídící jednotku.



Výrobce nenese odpovědnost za nesprávné použití běžického pásu, a to zejména v případě:

- poškození výrobku v důsledku nesprávné údržby a nesprávné montáže,
- mechanického poškození,
- opotřebení dílů při běžném používání,
- za opravy, které nebyly provedeny odborným servisem,
- nesprávné manipulace nebo nesprávného skladování, vystavení vodě či vlhkosti.

	Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován se směsným odpadem ani do kontejnerů na tříděný odpad, ale musí být odevzdán na místa k tomu určená, aby byla zajištěná jejich ekologická recyklace. Potenciálním negativním účinkům na životní prostředí a lidské zdraví, které by mohly být důsledkem nesprávné manipulace s odpadem z použitých elektronických zařízení, lze předejít, pokud je výrobek zlikvidován správným způsobem.
	Obal je recyklovatelný. Vhodný pro třídění.
	Balení obsahuje návod k použití, který je nutno si před použitím přečíst.
	Odhazujte prosím odpadky do koše.
	Zacházejte s výrobkem s opatrností - chraňte před pádem a upuštěním. Neházet!
	Křehké - s tímto výrobkem je nutno zacházet opatrně.
	Chraňte před vlhkostí a mokrem.
	Nepoužívat zvedák.

Běžecský pás pro domácí použití - třída HC

Návod k obsluze si můžete stáhnout i z našich stránek www.spokey.cz

Prohlášení o shodě EU naleznete na adrese:

www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě



NÁVOD NA POUŽITIE PRELOŽENÝ Z ORIGINÁLU

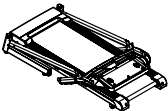


UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poradte so svojim lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.

DÔLEŽITÉ: Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

OBSAH BALENIA

Pred začatím používania skontrolujte, či sú všetky uvedené položky súčasťou balenia.

č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
A1	 Konštrukcia bežeckého pásu	1	37	 Skrutka s okrúhlou hlavou M8x20	4
A2	 Návod na obsluhu	2	52	 Vnútorná ozubená podložka D8	6
A3	 Balíček náhradných dielov	1	T1	 Multifunkčný kľúč S10/13/14/17	1
60	 Bezpečnostný kľúč	1	T2	 Imbusový kľúč 5 mm	1
40	 Skrutka s okrúhlou hlavou M8x42	2	T3	 Imbusový kľúč 6 mm	1
			T4	 Silikónový olej	1

NÁVOD NA OBSLUHU

ÚVOD:

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš výrobok. Pre zaistenie bezpečnosti a správneho použitia si pred prvým použitím výrobku prečítajte návod na obsluhu a uschovajte si ho pre neskoršie použitie, pretože obsahuje dôležité informácie.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE:

Pred použitím si starostlivo a pozorne prečítajte návod na obsluhu a pri používaní výrobku dôsledne dodržiavajte pokyny v ňom uvedené. Návod na použitie si uschovajte, pretože obsahuje dôležité informácie.

A. NAPÁJANIE ELEKTRICKOU ENERGIOU



Nepoužívajte predlžovacie káble ani sa nepokúšajte akkoľvek upravovať dodaný napájací kábel.

Môže to spôsobiť riziko požiaru alebo úrazu elektrickým prúdom a poškodenia prístroja. Prístroj musí byť riadne uzemnený.

1. Napájací kábel pripojte k sieti až po úspešnej inštalácii a nasadení krytu motora!
2. Prístroj umiestnite na rovný povrch v blízkosti uzemnenej elektrickej zásuvky so zodpovedajúcim napätím a frekvenciou prúdu.
3. Odporúčame umiestniť bežecký pás na špeciálnu podložku určenú pre fitness stroje.
4. Pripojte napájací kábel k lište s prepäťovou ochranou (nie je súčasťou dodávky) a potom pripojte lištu s prepäťovou ochranou k uzemnenému obvodu. Na rovnakom obvode by nemalo byť žiadne iné zariadenie.
5. Napájací kábel nesmie byť vystavený vysokým teplotám.
6. Napájací kábel sa nesmie nachádzať v blízkosti pohyblivých častí bežeckého pásu, zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
7. V blízkosti stroja nepoužívajte horľavé spreje. Iskry v oblasti motora môžu v horľavom prostredí spôsobiť požiar.
8. Napájací kábel a zástrčka musia byť vždy v perfektnom stave. Ak zistíte poškodenie, nepokúšajte sa ich sami opraviť a bežecký pás nepoužívajte! Iné servisné úkony ako tie, ktoré sú popísané v tomto návode, smie vykonávať iba autorizované servisné stredisko.
9. Pred sňatím akejkoľvek časti krytu bežeckého pásu

vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

10. NEBEZPEČENSTVO – Pred čistením alebo pri údržbe bežecký pás vždy odpojte zo zásuvky! Predídete tak riziku úrazu elektrickým prúdom!

11. Nikdy nevystavujte bežecký pás vlhkosti alebo dažďu. Bežecký pás nie je určený na vonkajšie použitie. Nepoužívajte ho v blízkosti bazéna alebo iného prostredia s vysokou vlhkosťou

B. ZÁSADY UZEMNENIA

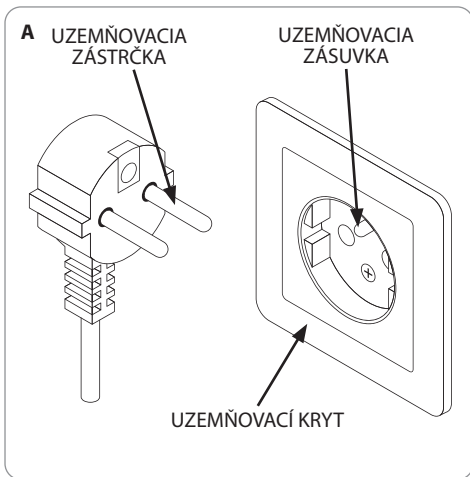
Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie zníži riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy alebo nesprávnej činnosti. Toto zariadenie obsahuje prírodnú šnúru, ktorá obsahuje uzemňovacie pripojenie. Zástrčku zapojte do správnej elektrickej zásuvky, ktorá je správne zapojená a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.



NEBEZPEČENSTVO – Nesprávne zapojenie prístroja a jeho uzemnenie môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Pokiaľ si nie ste istí, či je výrobok správne uzemnený, konzultujte všetko s odborníkom. Neupravujte zástrčku dodávanú s výrobkom – pokiaľ zistíte, že zástrčka nie je vhodná pre vaše zásuvky, opäť sa poraďte s odborným elektrikárom. Prispôbovanie zástrčky je nebezpečné.

Tento výrobok je určený na použitie v obvode s menovitým napätím 220 V a má uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka zobrazená na obrázku A.

Uistite sa, že je výrobok zapojený do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. Nepoužívajte adaptér.



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNIE ZARIADENIA



1. Umiestnite bežecký pás na čistý a rovný povrch. Bežecký pás používajte iba vtedy, ak je umiestnený na pevnom a plochom povrchu.
2. Neumiestňujte bežecký pás na vysoký koberec, pretože by to mohlo narušiť správnu ventiláciu alebo poškodiť koberec a motor bežeckého pásu.
3. Bežecký pás umiestnite tak, aby bola zástrčka viditeľná a ľahko prístupná.
4. Zaisťte dostatočný voľný priestor okolo bežeckého pásu (min. 0,6 m, najlepšie 2 m).
5. Bežecký pás je vybavený bezpečnostným kľúčom. Po vybratí bezpečnostného kľúča sa bežecký pás okamžite zastaví a ovládací panel sa vypne (odpojí sa napájanie). Pre opätovnú aktiváciu displeja je nutné bezpečnostný kľúč znova vložiť.
6. Z bezpečnostných dôvodov si pred každým cvičením pripevnite plastový klip bezpečnostného kľúča k oblečeniu. V prípade pádu alebo ak bežecký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo náhodného zvyšovania rýchlosti sa bežecký pás po vybratí bezpečnostného kľúča z ovládacieho panela automaticky zastaví.
7. Pred použitím sa uistite, že je bežecký pás dobre napnutý.
8. Pred uvedením pásu do pohybu najskôr nastúpte na bočné lišty (vpravo a vľavo od bežeckého pásu),

potom uveďte pás do pohybu a nastúpte naň ihneď, až sa rozbehne (pri minimálnej rýchlosti). Predídete tak poškodeniu motora.

9. Rýchlosť meňte pomaly, aby ste sa vyhli náhlým zmenám rýchlosti. Zmeny rýchlosti bežeckého pásu sa neprejavia okamžite. Pomocou tlačidiel nastavte požadovanú rýchlosť na displeji. Zariadenie sa bude prispôbovať postupne.

10. Skôr ako zostúpíte z bežeckého pásu alebo pokiaľ meníte nastavenie na ovládacom paneli, stúpnite si na bočné lišty a pridržiujte sa madiel!

11. Buďte opatrní, ak sa počas chôdze na bežeckom páse venujete iným činnostiam, napríklad sledovaniu televízie alebo čítaniu. Tieto činnosti môžu odvrátiť pozornosť, viesť k strate rovnováhy a spôsobiť pády a zranenia.

12. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

13. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

14. Tento prístroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou zdatnosťou, telesným alebo mentálnym postihnutím, ani pre osoby, ktoré nemajú s cvičením na podobnom zariadení žiadne skúsenosti alebo ktoré nemajú dostatok informácií a neprečítali si návod na použitie bežeckého pásu. Tieto osoby môžu na trénažeri cvičiť iba pod prísny dohľadom poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.

15. Predtým, než začnete s tréningom na bežeckom páse, poraďte sa so svojím lekárom. Lekár vám pomôže stanoviť tepovú frekvenciu a intenzitu cvičenia, ako aj dobu tréningu vhodnú pre váš vek a fyzickú kondíciu.

16. VAROVANIE: Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, cítite sa slabí alebo pociťujete nepríjemné pocity, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ!** Pred pokračovaním sa poraďte so svojím lekárom.

17. Snímače tepovej frekvencie neslúžia na vyhodnocovanie zdravotného stavu. Snímanie tepovej frekvencie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, vrátane pohybu užívateľa. Meranie tepovej frekvencie je iba orientačným pomocníkom pri tréningu.

18. Pri cvičení na bežeckom páse noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo v/o zariadení zachytiť. Vždy noste bežec-kú alebo športovú obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívajte bežecký pás naboso alebo iba v ponožkách či sandáloch.

19. Bežecký pás je určený len na domáce použitie a nie je určený na dlhodobé používanie.

20. Odporúčame po 1 hodine behu odpojiť na 10

minút napájanie, aby ste zabránili nadmernému používaniu zariadenia a prípadným následným poruchám.

21. Ak bežecký pás nepoužívate, vždy vyberte bezpečnostný kľúč, prepnite všetky tlačidlá do polohy OFF a odpojte zo zásuvky napájací kábel.

22. Mazivo by sa malo uchovávať mimo dosahu detí. Pokiaľ dôjde k náhodnému požitiu maziva alebo sa dostane do očí, vypláchnite ho vodou a vyhľadajte lekára.

23. Prístroj nepoužívajte, ak je vonkajší kryt prasknutý alebo zlomený (odkrytá vnútorná štruktúra) alebo ak sú zvárané súčasti poškodené.



VAROVANIE:

Pri nedodržaní odporúčaní uvedených v tomto manuáli nenesieme za prípadné problémy či zranenia žiadnu zodpovednosť.

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmer	143 x 67 x 111 cm	Rozsah rýchlosti	0,8 – 14 km/h
Rozmer pásu	122 x 40 cm	Výkon motora	1,75 HP
Napájanie	220 - 240 V	Menovitá frekvencia	50 - 60 Hz
Hmotnosť netto	48 kg	Max. hmotnosť užívateľa	110 kg
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

MONTÁŽNE POKYNY



VAROVANIE:

1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

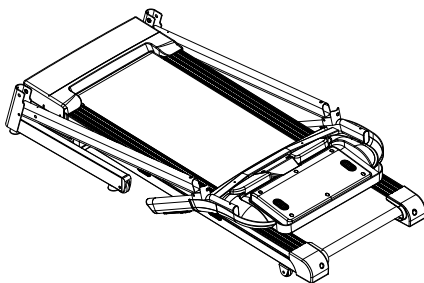
2. Nepokúšajte sa zostaviť bežecký pás, kým si neprečítate montážne pokyny. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu zariadenia.

3. Vzhľadom na hmotnosť bežeckého pásu dodržujte pri jeho manipulácii príslušné bezpečnostné opatrenia.

4. Vždy udržiajte deti v bezpečnej vzdialenosti od bežeckého pásu.

5. **UPOZORNENIE:** Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

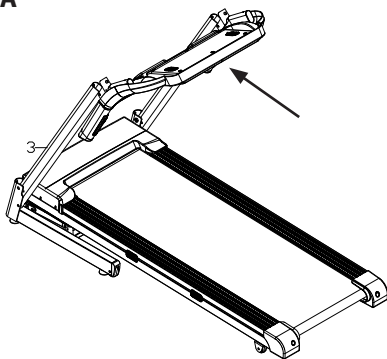
KROK 1



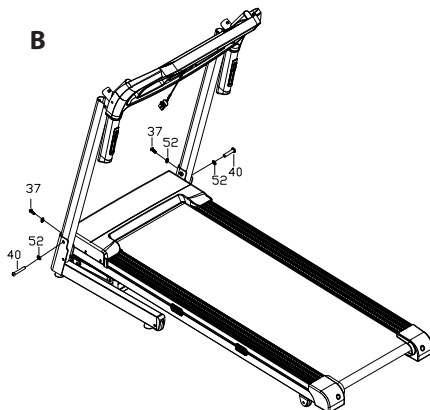
S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa bežeckého pásu rozmiestnite potrebné diely.

KROK 2

A



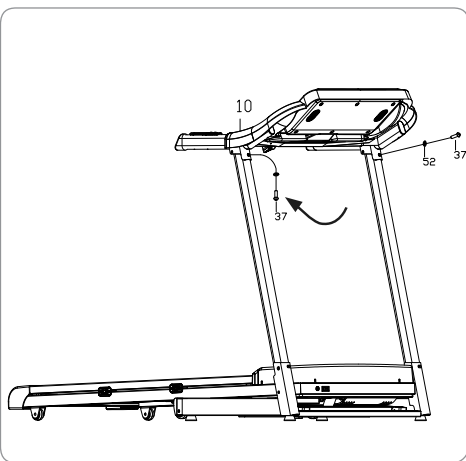
B



1. Nadvihnite stĺpiky konzoly (3) a zdvihnite ich do polohy zobrazenej na obrázku B (šípka ukazuje smer pohybu).
2. Použite imbusový kľúč 5 mm (T2) a skrutky s okrúhlou

hlavou (37 a 40) spolu s vnútornými ozubenými podložkami (52), aby ste upevnili stĺpiky konzoly (3). Pevne ich dotiahnite.

KROK 3



1. Otočte konzolu (10) do polohy zobrazenej na obrázku (v smere šípky) a upevnite ju pomocou imbusového kľúča 5 mm (T2) a skrutiek s okrúhlou hlavou (37) spoločne s vnútornými ozubenými podložkami (52).



UPOZORNENIE:

Po dokončení montáže podľa vyššie uvedených pokynov sa uistite, že všetky skrutky sú rovnomerne a pevne dotiahnuté. Pred zapnutím napájania skontrolujte, či nechýbajú žiadne súčasti.

2. Umiestnite bezpečnostný kľúč na konzolu (červený plastový prvok so šnúrkou). Potom môžete začať používať bežecký pás.



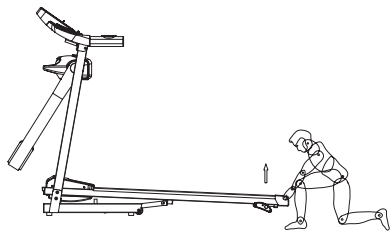
UPOZORNENIE:

Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

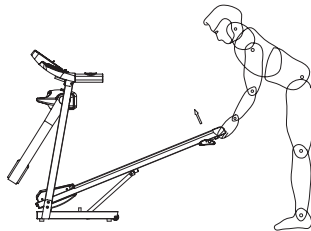
SKLADANIE A ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

1



2

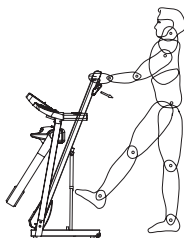


3

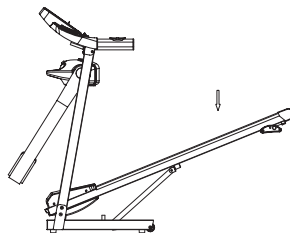


ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

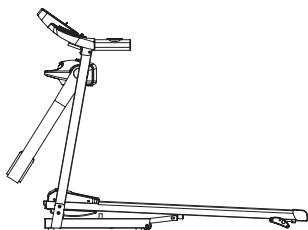
1



2



3



PREMIESTŇOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

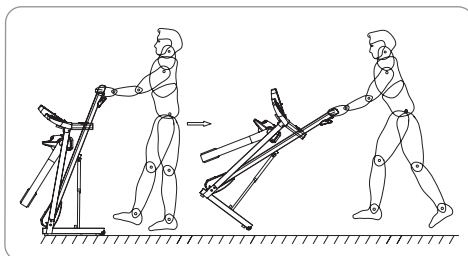


UPOZORNENIE:

Pred premiestnením bežeckého pásu sa uistite, že je vypínač v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Nepokúšajte sa bežecský pás premiestniť, pokiaľ nie je zložený a v zaistenej polohe

Ak chcete bežecský pás po zložení a zaistení začať presúvať, nakloňte pomocou nohy jeho nosný rám, ako je znázornené na obrázku. Zároveň pridržte zadnú časť hlavného rámu a zatlačte ho dole. Bežecský pás premiestňujte pomocou koliesok - ako je znázornené na obrázku.

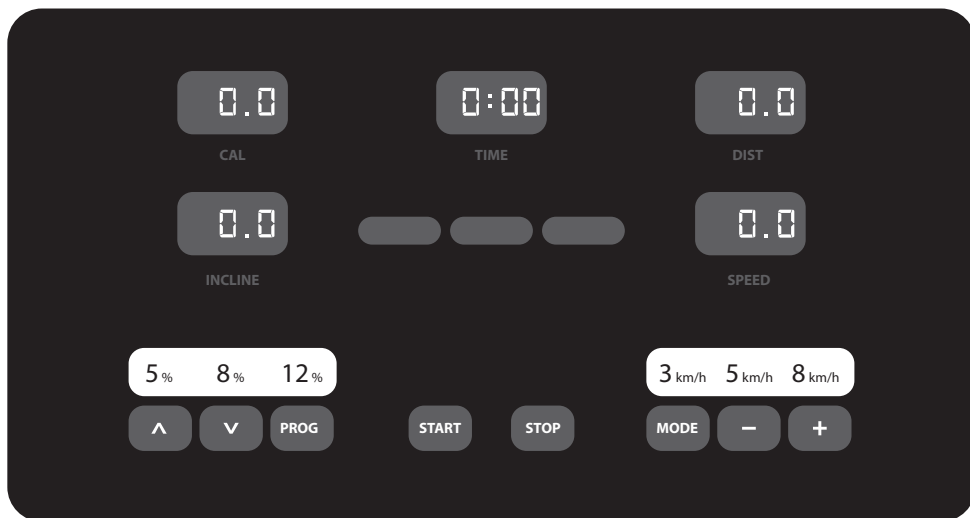
ABY STE PREDŠLI AKÉMKOĽVEK ZRANENIU PRI ZDVÍHANÍ ALEBO UMIESTŇOVANÍ BEŽECKÉHO PÁSU, UISTITE SA, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÝ.



SKLADOVANIE

Bežecský pás uchovávajte na čistom a suchom mieste. Uistite sa, že je hlavný vypínač vypnutý a prístroj nie je zapojený do siete.

SPRIEVODCA FUNKCIAMI



DISPLEJ: VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

LED displej zobrazuje nasledujúce hodnoty: SPEED (RÝCHLOSŤ), TIME (ČAS), DISTANCE/ PULSE (VZDIALENOSŤ/PULS), CALORIE (KALÓRIE) a INCLINE (SKLON).

1. Okno SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rozsah rýchlosti: 1 - 14 km/h. Po spustení režimu odpočítavania sa postupne zobrazia „3“, „2“, „1“.

2. Okno TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréningu. Rozsah času: 0:00 - 99:59. Akonáhle čas dosiahne hodnotu 99:59, počítanie času začína odznova. Odpočítavanie sa znižuje z nastaveného

času na nulu. Akonáhle displej ukáže 0:00, bežec-
ký pás sa pomaly začne zastavovať. Po úplnom
zastavení prejde zariadenie do pohotovostného
režimu.

3. Okno DIST/PULSE (VZDÁLENOSŤ/PULS):

• **VZDÁLENOSŤ:** Rozsah vzdialenosti: od 0,0 do 99,9 km. Akonáhle vzdialenosť dosiahne hodnotu 99,9, počítanie začína odznova. V režime odpočítavania sa hodnota vzdialenosti znižuje z nastavenej hodnoty na nulu. Akonáhle odpočítavanie dosiahne 0,0, bežec-
ký pás sa začne postupne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení prejde zariadenie do pohotovostného režimu.

• **PULS:** Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu. Rozsah tepovej frekvencie: 40 - 199 úderov za minútu.

MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE: Umiestnite obe dlane na senzory tepovej frekvencie, ktoré sa nachádzajú na madlách, aby ste zmerali pulz počas cvičenia. Hodnota tepovej frekvencie sa po dokončení merania objaví na displeji.

FUNKCIE TLAČIDIEL

PAMÄTAJTE, že bežec-
ký pás je možné ovládať IBA po vložení bezpečnostného kľúča. Nestláčajte tlačidlá príliš silno. Na ich stlačenie nie je potrebné vyvíjať príliš veľký tlak.

1. START (START)

Akonáhle je napájanie zapnuté a bezpečnostný kľúč je vložený do konzoly bežeckého pásu, stlačte tlačidlo pre spustenie bežeckého pásu.

2. STOP (PAUZA/STOP)

• **Jedným stlačením tlačidla počas cvičenia:** Bežec-
ký pás postupne spomalí a zastaví sa, prejde do režimu pauzy (tréningové dáta zostanú nezmenené).

• **Dvojitým stlačením tlačidla počas cvičenia:** Bežec-
ký pás postupne spomalí a zastaví sa, potom sa vráti do pohotovostného režimu.

• **Stlačením tlačidla v režime pauzy:** Bežec-
ký pás sa vráti do pohotovostného režimu.

3. SPEED (RÝCHLOSŤ) (+) alebo (-)

Pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti stlačte tlačidlo (+) alebo (-). Rýchlosť sa bude zvyšovať alebo znižovať o 0,1 km/h. Podržaním tlačidla (+) alebo (-) po dobu jednej sekundy sa rýchlosť zvýši alebo zníži rýchlejšie.

4. SPEED (RÝCHLOSŤ) 3, 5, 8

Tieto tlačidlá slúžia na rýchlu voľbu automatickej rýchlosti.

5. MODE (REŽIM)

Stlačte tlačidlo MODE pre prepínanie medzi režima-



UPOZORNENIE:

Systém monitorovania tepovej frekvencie nemusí byť presný. Nadmerná fyzická aktivita pri tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. **Pokiaľ pocítite nevoľnosť, tlak na hrudi, závraty - okamžite prestaňte cvičiť!**

4. Okno INCLINE (SKLON): Zobrazuje aktuálnu úroveň sklonu. Rozsah sklonu: 1-15.

5. CALORIE (KALÓRIE): Zobrazuje celkový počet spálených kalórií počas tréningu. Rozsah kalórií: 0,0 - 990. Keď počet spálených kalórií dosiahne 990, počítanie začína odznova. Odpočítavanie sa znižuje z nastaveného počtu kalórií na nulu. Akonáhle odpočítavanie dosiahne 0,0, bežec-
ký pás sa začne postupne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

mi: Čas (predvolená hodnota „30:00“), Vzdialenosť (predvolená hodnota „1,0“) a Kalórie (predvolená hodnota „50,0“). Akonáhle vyberiete daný režim, stlačte tlačidlá (+) alebo (-), aby ste nastavili cieľ. Potom stlačte START pre spustenie bežeckého pásu.

6. PROG (PROGRAM)

Stlačte tlačidlo PROG pre výber programu z P01-P15.

7. INCLINE (SKLON) ▲ alebo ▼

• Pre nastavenie úrovne sklonu stlačte tlačidlo ▲ alebo ▼ pokiaľ sa na displeji nezobrazí požadovaná úroveň sklonu.

• Počas tréningu môžete zvýšiť alebo znížiť úroveň sklonu stlačením tlačidla ▲ alebo ▼.

8. INCLINE (SKLON) 5, 8, 12

Tieto tlačidlá slúžia na rýchlu voľbu automatickej úrovne sklonu.



UPOZORNENIE:

• Na začiatku tréningu udržiavajte nízku rýchlosť a držte sa madiel, kým sa nebudete cítiť pohodlne a neoznámíte sa s ovládaním bežeckého pásu.

• Plastový klip bezpečnostného kľúča si vždy pripevnite k oblečeniu.

• Stlačením tlačidla STOP alebo vybratím bezpečnostného kľúča sa bežec-
ký pás okamžite zastaví.

1. Rýchly štart

- Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo START. Systém odpočíta 3 sekundy, potom sa ozve zvukový signál a bežeký pás začne pracovať od najnižšej rýchlosti.
- Počas tréningu môžete upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel RÝCHLOSŤ (+) alebo (-) a SKLON ▲ alebo ▼. Pre rýchlu zmenu rýchlosti môžete stlačiť tlačidlo 3, 5 alebo 8. Pre rýchlu zmenu sklonu môžete stlačiť tlačidlo 5, 8 alebo 12.

2. Štart s nastavením cieľa (čas, vzdialenosť alebo kalórie):

Pre prepínanie medzi režimami nastavenia cieľa stláčajte tlačidlo MODE (nezabudnite si pripnúť k obliečeniu bezpečnostný kľúč).

• **Čas:** V okne ČAS sa zobrazí blikajúca predvolená hodnota „30:00“ (rozsah nastavenia: od 5:00 do 99:00). Stlačte (+) alebo (-), aby ste nastavili požadovanú hodnotu.

• **Vzdialenosť:** V okne VZDIALENOSŤ sa zobrazí blikajúca predvolená hodnota „1.0“ (rozsah nastavenia: od 0.8 do 99.9 km). Stlačte (+) alebo (-), aby ste nastavili požadovanú hodnotu.

• **Kalórie:** V okne KALÓRIE sa zobrazí blikajúca predvolená hodnota „50.0“ (rozsah nastavenia: od 10.0 do 990 kcal). Stlačte (+) alebo (-), aby ste nastavili požadovanú hodnotu.

Po dokončení nastavení stlačte tlačidlo START. Bežeký pás sa spustí po 3 sekundách.

3. Ovládanie počas tréningu (týka sa oboch režimov štartu):

- **Regulácia rýchlosti:** Rýchlosť bežekého pásu môžete upraviť stlačením tlačidiel RÝCHLOSŤ (+) alebo (-). Pre rýchlu zmenu rýchlosti môžete stlačiť tlačidlo 3, 5 alebo 8.

- **Regulácia sklonu:** Sklon bežekého pásu môžete upraviť stlačením tlačidiel SKLON ▲ alebo ▼. Pre rýchlu zmenu úrovne sklonu môžete stlačiť tlačidlo 5, 8 alebo 12.

4. Automatické zastavenie:

Keď nastavená cieľová hodnota (napr. času, vzdialenosti alebo kalórií) klesne na 0, bežeký pás pomaly spomalí a zastaví sa.

5. Zastavenie bežekého pásu:

- Bežeký pás môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla STOP - bežeký pás sa postupne spomalí a zastaví. Prejde do režimu pauzy a tréningové dáta zostanú zachované.
- Pre okamžité zastavenie bežekého pásu v núdzovej situácii odpojte bezpečnostný kľúč.
- Dvojitém stlačením tlačidla STOP počas cvičenia (alebo jedným stlačením v režime pauzy) sa bežeký pás vráti do pohotovostného režimu.

PROGRAMY

Pre výber programu stlačte tlačidlo **PROG**. Môžete vybrať programy od **P1** do **P15**. Po výbere programu stlačte tlačidlo **START** pre spustenie bežekého pásu. Alternatívne, po výbere programu, môžete použiť tlačidlá (+) alebo (-), aby ste nastavili dobu trvania programu. Predvolená hodnota je **30 minút**. Po nastavení času stlačte tlačidlo START pre potvrdenie výberu a spustenie bežekého pásu.

Počas trvania programu bežeký pás pracuje v 20 intervaloch a rýchlosť sa mení automaticky. V priebehu behu však môžete dočasne upraviť rýchlosť a sklon stlačením tlačidiel RÝCHLOSŤ (+) / (-) alebo SKLON ▲ / ▼. Majte na pamäti, že po vstupe do nasledujúceho segmentu programu sa bežeký pás automaticky vráti k predvoleným hodnotám programu.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

PROGRAM	SEKCIA	PROGRAM ROZDELENÝ NA 20 SEKCIÍ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	RÝCHLOSŤ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	SKLON	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	SKLON	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	RÝCHLOSŤ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	RÝCHLOSŤ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SKLON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	RÝCHLOSŤ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	SKLON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	RÝCHLOSŤ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	RÝCHLOSŤ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SKLON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	RÝCHLOSŤ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SKLON	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	RÝCHLOSŤ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	SKLON	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	RÝCHLOSŤ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	SKLON	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	RÝCHLOSŤ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	SKLON	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	RÝCHLOSŤ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	SKLON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	SKLON	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

FUNKCIA BEZPEČNOSTNÉHO KLÚČA:

Bezpečnostný kľúč je navrhnutý tak, aby fungoval ako mechanizmus núdzového zastavenia. Z tohto dôvodu je nesmierne dôležité, aby ste mali klip bezpečnostného kľúča pri používaní bežeckého pásu vždy pripevnený k odevu. Po vybratí kľúča zo snímača sa bežecký pás okamžite zastaví, zapípa a na displeji sa zobrazí „---“. Ventilátor môže ďalej bežať, ale bežecký pás sa zastaví. Ak chcete zariadenie znovu spustiť, vložte bezpečnostný kľúč.



UPOZORNENIE:

Väčšinu technických kontrol a úprav zariadenia by mal vykonávať odborník.

BLUETOOTH, APLIKÁCIA ZWIFT ALEBO KINOMAP



ZWIFT

Kinomap

Pre použitie so zariadením výrobca odporúča bezplatné aplikácie: Zwift, Kinomap.

Aplikácie je možné nainštalovať na zariadenia so systémom iOS alebo Android s technickými špecifikáciami zodpovedajúcimi najnovšiu verziu aplikácie.



Bežecký pás je možné pripojiť pomocou Bluetooth k smartfónu alebo tabletu.

POKYNY NA CVIČENIE

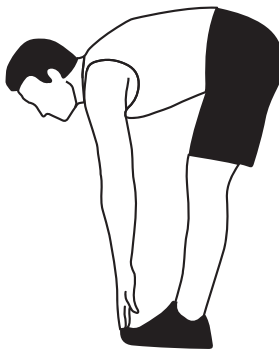
ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

Pred začatím tréningu je dôležité svaly zahriať. Táto fáza znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia, preto venujte prvých 5-10 minút zahriatiu. Potom vykonajte natáhovacie cviky znázornené na obrázkoch - na každú nohu vykonajte päť opakovaní po dobu 10 sekúnd alebo dlhšie.

Predklony: mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená, snažte sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto pozícii vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvičenie opakujte trikrát (pozri obrázok 1).

Pretiahnutie svalov na zadnej strane stehien a lýtkových svalov: V sede na podlahe narovnajte jednu nohu. Druhú nohu pokrčte a pritiahnite ju k narovnanej nohe. Pokúste sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

1



2



Pretiahnutie Achillovej šľachy: Oprite sa dlaňami o stenu, jednu nohu natiahnite dozadu a narovnajte ju. Päty smerujte k stene a držte ich na podlahe. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 3).

3



Pretiahnutie kvadricepsu: Pravou rukou sa oprite o stenu a ľavou rukou uchopíte za ľavý členok. Ťahajte ho smerom k zadku, kým nepocítite napätie v stehne. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 4).

4



Protažení vnitřní strany stehien: Posadte sa so spojenými chodidlami, kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslám. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát (pozri obrázok 5).

5



ZAHRIEVACIA FÁZA:

Ak máte viac ako 35 rokov alebo nie ste vo výbornom zdravotnom stave a jedná sa o vašu prvú fyzickú aktivitu, poraďte sa s lekárom alebo odborníkom.

Než začnete bežecský pás používať, naučte sa ho ovládať, spúšťať, zastavovať, upravovať rýchlosť a pod - nestojte pri tom na zariadení. Po zoznámení sa s bežeckým pásom ho môžete začať používať. Postavte sa na protišmykové bočné lišty a oboma rukami sa držte madiel. Udržujte nízku rýchlosť približne 1,0-2,0 km/h. Akonáhle si na rýchlosť zvyknete, môžete zvýšiť rýchlosť na 3 km/h. Rýchlosť udržiavajte približne 10 minút a potom zariadenie zastavte.

FÁZA CVIČENIA:

Než začnete zariadenie používať, naučte sa nastavovať a upravovať rýchlosť. Prejdite asi 1 km konštantnou rýchlosťou a zaznamenávajte čas. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Priemer je 15-20 min. Pokiaľ pôjdete rýchlosťou 3 km/h, prejdete 1 km za približne 12 minút. Pokiaľ vám konštantná rýchlosť vyhovuje, môžete ju zvýšiť. V tejto fáze nezvyšujte rýchlosť prudko.

INTENZITA CVIČENIA:

Rozcvičte sa rýchlosťou 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 3,0 km/h, chodte 2 minúty, následne zvýšte rýchlosť na 4,0 km/h a chodte ďalšie 2 minúty. Po každých ďalších 2 minútach zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h. Trénujte s ohľadom na svoju pohodu a kondíciu.

SPAĽOVANIE KALÓRIÍ - NAJÚČINNEJŠÍ SPÔSOB:

Rozcvičte sa po dobu 5 minút pri rýchlosti: 3,0 km/h. Potom pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h každé 2 minúty, kým nedosiahnete stálu rýchlosť, ktorá vám bude vyhovovať a tepová frekvencia sa bude pohybovať v cieľovej zóne po dobu 45 minút. Nakoniec by ste mali postupne znižovať rýchlosť po dobu 4 minút.

FREKVENCIA CVIČENIA:

Tréningový cyklus: 3-5krát týždenne, 15-60 min/tréning. Zostavte si profesionálny tréningový plán. Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti bežecského pásu.

Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym odborníkom. Títo špecialisti vám pomôžu zostaviť vhodný cvičebný plán prispôbený vášmu veku a zdravotnému stavu, určia tempo cvičenia a intenzitu tréningu. Ak počas cvičenia pocítite tlak alebo bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, problémy s dýchaním, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite prerušte tréning a poraďte sa so svojim lekárom.

Pokiaľ cvičíte na bežecskom páse, môžete zvoliť štandardnú rýchlosť chôdze alebo behu. Pokiaľ nemáte skúsenosti alebo nie ste schopní zvoliť vhodnú rýchlosť, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov:

RÝCHLOSŤ:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	veľmi pomalá chôdza
3,0-4,5 km/h	pokojný, neintenzívny tréning
4,5-6,0 km/h	štandardná chôdza
6,0-7,5 km/h	rýchla chôdza
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	priemerná rýchlosť behu
12,0-14,0 km/h	vysoká rýchlosť behu

**POZNÁMKA:**

Pri chôdzi je najlepšie udržiavať rýchlosť ≤ 6 km/h. Pri behu je najlepšie udržiavať rýchlosť ≥ 8 km/h.

POKYNY PRE ÚDRŽBU



VAROVANIE:

Pred čistením alebo údržbou bežecký pás vždy odpojte zo siete.

Pravidelne kontrolujte a doťahujte všetky skrutky, pretože v dôsledku vibrácií zariadenia majú skrutky a matice tendenciu sa uvoľňovať.

ČISTENIE BEŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávajte pravidelnú údržbu, predĺžite tým životnosť zariadenia. **Na poškodenie spôsobené nedostatočnou starostlivosťou o prístroj sa nevzťahuje záruka!** Udržujte bežecký pás v čistote pravidelným vysávaním. Nezabudnite čistiť aj hornú časť zariadenia a tiež bočné lišty na bežeckej doske. Udržujte svoje bežec-
ké topánky čisté, aby sa pod bežecým pásom nehromadili nečistoty.

• **Bežecký pás, rám konzoly aj jeho bežecú plochu** očistite raz týždenne vlhkou a mäkkou handrou. Nezabudnite tiež upratať prach spod bežeckého pásu. **epoužívajte papierové utierky - sú drsné a môžu poškodiť čistené povrchy.**

• Upratovanie prachu a nečistôt pod krytom motora bežeckého pásu vykonávajte pravidelne raz za mesiac. Ak máte doma chlpatých domácich miláčikov, vykonávajte toto upratovanie častejšie.

Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.
2. Odskrutkujte zo všetkých strán kryt motora.
3. Pomocou stlačeného vzduchu alebo kefy s mäkkými štetinami zozbierajte prach a ďalšie nečistoty na jedno miesto.
4. Nečistoty potom veľmi opatrne vysajte vysávačom.
5. Po vyčistení stroja v motorovom priestore naskrutkujte späť kryt motora.

SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

• Bežecký pás a doska sú už vopred namazané. Trenie medzi pásom a doskou môže hrať dôležitú úlohu pri funkcii a životnosti bežeckého pásu, preto je nutné stroj pravidelne mazať.

• Odporúčame pravidelne kontrolovať stav dosky.

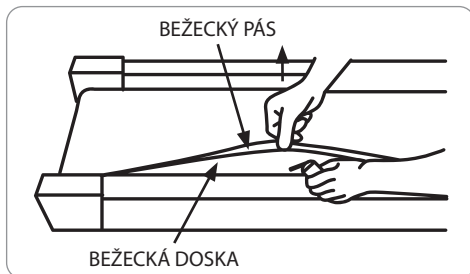
• Ak zistíte akékoľvek poškodenie, obráťte sa na naše servisné oddelenie.

• **UPOZORNENIE: Všetky opravy by mal vykonávať špecializovaný servisný pracovník.**

• Používajte iba mazivo určené na tento účel! Súčasťou dodávky je jedna fľaštička maziva.

• Pokiaľ na bežekom páse cvičíte aspoň jednu hodinu denne, mali by ste pás aj dosku premazávať raz za mesiac, pokiaľ ho používate menej často, stačí tak urobiť raz za tri mesiace. Najlepšie je bežecký pás premazať po každých 30 hodinách používania.

Postup mazania bežeckého pásu:



1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.

2. Povoľte samotný pás tak, aby ste mali ľahký prístup k zadným valčekom (je dôležité zapamätať si, koľko otočiek kľúča ste pri povoľovaní pásu vykonali).

3. Použite malé množstvo maziva (max 5 ml) v spreji alebo géle, aby nedošlo k poškodeniu mechanizmu bežeckého pásu. Príliš veľké množstvo spôsobí nadmerné preklzávanie pásu a mazivo sa môže usadzovať na motore, čo môže viesť k jeho prehriatiu.

Zaliatie pásu, dosky, motora alebo elektroniky nie je možné reklamovať.

4. Znovu utiahnite pás (otočte kľúčom v opačnom smere presne toľkokrát, koľkokrát ste im otočili pri povoľovaní pásu - v prípade potreby pás nastavte - vycentrujte).

5. Po premazaní bežecký pás nepoužívajte a najskôr ho nechajte niekoľko minút bežať nízkou rýchlosťou (približne 2-3 km/h), aby sa mazivo rozprestrel po celej dĺžke pásu.

Po namazaní pásu týmto spôsobom je bežecký pás pripravený na použitie.



UPOZORNENIE:

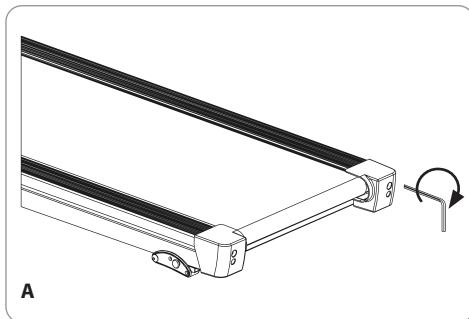
Na nesprávnu či nedostatočnú údržbu o cardio fitness stroje sa nevzťahuje reklamácia!

NASTAVENIE PÁSU

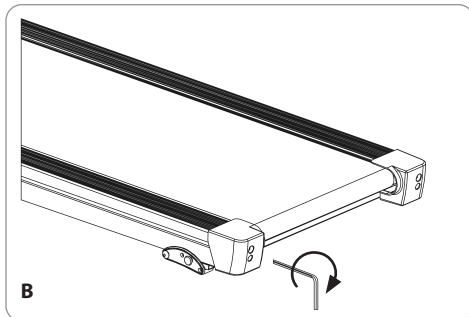
Pokiaľ je pás príliš voľný, bude pri používaní preklzovať. Pokiaľ je pás naopak príliš utiahnutý, bude to mať vplyv na výkon motora a zvýši sa opotrebenie valca a pásu. Správne utiahnutie otestujete tak, že sa budete snažiť pás odtiahnuť od bežeckej dosky smerom nahor. Ideálna vzdialenosť medzi natiahnutým pásom a bežeckou doskou je 5-6 mm.

CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

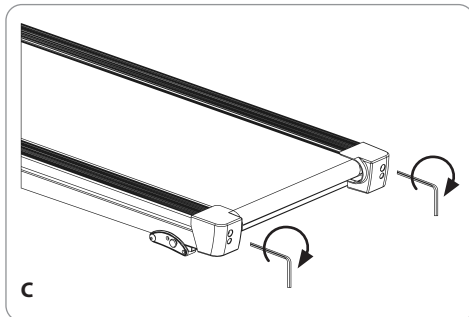
Umiestnite bežecký pás na rovný povrch. Spustite zariadenie rýchlosťou približne 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokiaľ sa bežecký pás vychyluje doprava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustite, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. OBRÁZOK - A



Pokiaľ sa pás bežeckeho pásu vychyluje doľava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustite a skontrolujte, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. OBRÁZOK - B



Po dlhšom používaní môže dôjsť k uvoľneniu pásu a je potrebné ho nastaviť. Vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte oboma nastavovacími skrutkami o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom bežecký pás spustite a skontrolujte, či je pás vycentrovaný a správne utiahnutý. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás správne nastavený. Dávajte si pozor, aby ste obe skrutky utiahli rovnakou mierou. OBRÁZOK - C



ZISTENIE A ODSTRÁNENIE CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE:
E01	Slabá komunikácia medzi ovládacím panelom a hlavnou doskou/riadiacou jednotkou.	kontrolujte/vymeňte komunikačné káble medzi panelom a doskou.
		Skontrolujte/vymeňte ovládací panel alebo hlavnú dosku/riadiacu jednotku.
E02	Zabezpečenie: prepätie/podpätie (preťaženie).	Skontrolujte napájacie napätie.
		Skontrolujte/znovu pripojte káble motora.
		Vymeňte hlavnú dosku/riadiacu jednotku.
E03	Chýba signál zo snímača rýchlosti (optického alebo magnetického).	Skontrolujte/pripojte zástrčku snímača.
		Vymeňte magnetický snímač.
E05	Nadprúdová ochrana.	Skontrolujte, či motor nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno – vymeňte motor.
		Skontrolujte, či doska/riadiaca jednotka nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno – vymeňte dosku/riadiacu jednotku.
		Skontrolujte napájacie napätie.
E06	Chyba autotestu hlavnej dosky/riadiacej jednotky.	Vymeňte hlavnú dosku/riadiacu jednotku.
E07	Chyba parametra.	Vymeňte hlavnú dosku/riadiacu jednotku.
E08	Poškodená pamäť EEPROM.	Vymeňte hlavnú dosku/riadiacu jednotku.
	Motor nefunguje po stlačení tlačidla štart.	Skontrolujte riadiaci obvod motora.
		Skontrolujte/vymeňte poistku na hlavnej doske.
		Skontrolujte/pripojte káble motora.
		Zmerajte/vymeňte IGBT alebo hlavnú dosku/riadiacu jednotku.



Výrobca nenesie zodpovednosť za nesprávne použitie bežeckého pásu, a to najmä v prípade:

- poškodenia výrobku v dôsledku nesprávnej údržby a nesprávnej montáže,
- mechanického poškodenia,
- opotrebenie dielov pri bežnom používaní,
- za opravy, ktoré neboli vykonané odborným servisom,
- nesprávne manipulácie alebo nesprávneho skladovania, vystavenie vode či vlhkosti.

	Tento symbol znamená, že výrobok nesmie byť likvidovaný so zmiešaným odpadom ani do kontajnerov na triedený odpad, ale musí byť odovzdaný na miesta na to určené, aby bola zaistená ich ekologická recyklácia. Potenciálnym negatívnym účinkom na životné prostredie a ľudské zdravie, ktoré by mohli byť dôsledkom nesprávnej manipulácie s odpadom z použitých elektronických zariadení, možno predísť, ak je výrobok zlikvidovaný správnym spôsobom.
	Obal je recyklovateľný. Vhodný na triedenie.
	Balenie obsahuje návod na použitie, ktorý je nutné si pred použitím prečítať.
	Odhadzujte prosím odpadky do koša.
	Zaobchádzajte s výrobkom s opatrnosťou - chráňte pred pádom a upustením. Nehádzať!
	Krehké - s týmto výrobkom je nutné zaobchádzať opatrne.
	Chráňte pred vlhkosťou a mokrom.
	Nepoužívať zdvihák.

Bežecký pás na domáce použitie - trieda HC
Návod na obsluhu si môžete stiahnuť aj z našich stránok **www.spokey.cz**

Vyhlásenie o zhode EÚ nájdete na adrese:
www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě



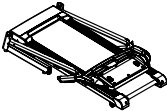
AUS DEM ORIGINAL ÜBERSETZTE ANLEITUNG



AUFMERKSAMKEIT: Bevor Sie mit einem Programm von Übungen beginnen Konsultieren Sie Ihren Arzt oder einen anderen Mitarbeiter im Gesundheitswesen.
WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nutzung auf.

INHALT DER VERPACKUNG

Prüfen Sie vor Beginn der Nutzung, ob alle aufgeführten Elemente in der Verpackung enthalten sind.

nr.	Bezeichnung	Stk.	nr	Bezeichnung	Stk.
A1	 Hauptrahmen	1	37	 Rundkopfschraube M8x20	4
A2	 Bedienungsanleitung	2	52	 Innengezahnte Sicherungsscheibe D8	6
A3	 Ersatzteilpaket	1	T1	 Multifunktionsschlüssel S10/13/14/17	1
60	 Sicherheitsschlüssel	1	T2	 Inbusschlüssel 5 mm	1
40	 Rundkopfschraube M8x42	2	T3	 Inbusschlüssel 6 mm	1
			T4	 Silikonöl	1

BEDIENUNGSANLEITUNG

EINFÜHRUNG:

Vielen Dank für den Einkauf unseres Produkts. Um die Sicherheit und den ordnungsgemäßen Gebrauch zu gewährleisten, lesen Sie die Anleitung vor der ersten Verwendung des Produkts und bewahren Sie sie auf, da sie wichtige Informationen enthält.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH:

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Verwendung sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen vor Beginn der Verwendung des Produkts genau. Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf, da sie wichtige Informationen enthält.

A. STROMVERSORGUNG



Verwenden sie keine verlängerungskabel und versuchen sie nicht, das mitgelieferte netzkabel in irgendeiner weise zu verändern. Dies kann zu brand- oder stromschlaggefahr oder zu schäden führen. Das gerät muss ordnungsgemäss geerdet sein.

1. Schließen Sie das Netzkabel erst nach erfolgreicher Beendigung der Montage und Montage der Motorabdeckung an das Stromnetz an!
2. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose mit der entsprechenden Spannung und Frequenz.
3. Es wird empfohlen, das Laufband auf einer speziellen Matte für Fitnessgeräte aufzustellen.
4. Schließen Sie das Netzkabel an einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten) an und schließen Sie den Überspannungsschutz dann an einen geerdeten Stromkreis an. Es dürfen sich keine anderen Geräte im selben Stromkreis befinden.
5. Das Netzkabel darf keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden.
6. Das Netzkabel darf nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Laufbandes, des Hebemechanismus oder der Transporträder liegen.
7. Verwenden Sie in der Nähe des Geräts keine brennbaren Sprays. Funken im Motorbereich können in einer brennbaren Umgebung einen Brand verursachen.
8. Netzkabel und Stecker müssen stets in einwandfreiem Zustand sein. Sollten Sie einen Schaden

bemerken, versuchen Sie nicht, ihn selbst zu reparieren und benutzen Sie das Laufband nicht!

Andere als die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten sollten nur von einem autorisierten Servicecenter durchgeführt werden.

9. Ziehen Sie immer den Netzstecker ab, bevor Sie Teile der Laufbandabdeckung entfernen.

10. GEFAHR - Ziehen Sie vor der Reinigung oder Wartung des Laufbands den Netzstecker. So vermeiden Sie Stromschlaggefahr.

11. Setzen Sie das Laufband niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Das Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien bestimmt. Es sollte nicht in der Nähe eines Schwimmbades oder einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.

B. ERDUNGSMETHODEN

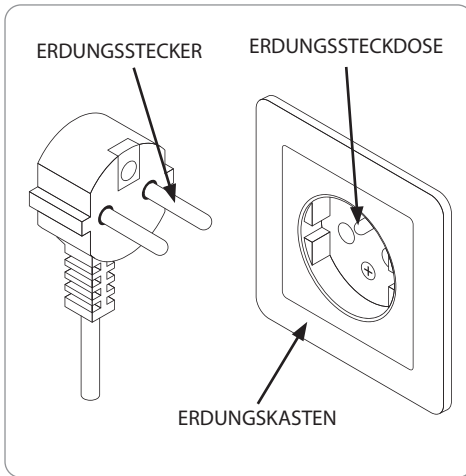
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls stellt die Erdung den Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsdraht und Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.



GEFAHR – Bei unsachgemäßem Anschluss des Erdungsleiters des Geräts besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist, kontaktieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Verändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht. Wenn er nicht in die Steckdose passt, sollte eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installiert werden.

Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem 220-V-Stromkreis konzipiert und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie der in Skizze A in der Abbildung unten dargestellte Stecker aussieht.

Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Verwenden Sie keinen Adapter.



C. SICHERE VERWENDUNG DES GERÄTES



1. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Das Laufband kann nur verwendet werden, wenn es auf einer harten und ebenen Oberfläche steht.
2. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen oder den Teppich und den Laufbandmotor beschädigen kann.
3. Stellen Sie das Laufband so auf, dass der Stecker sichtbar und leicht zugänglich ist.
4. Sorgen Sie für ausreichend Freiraum rund um das Laufband (mindestens 0,6 m, vorzugsweise 2 m).
5. Das Laufband ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet. Nach dem Abziehen des Sicherheitsschlüssels stoppt das Band sofort und das Bedienfeld wird ausgeschaltet (Stromausfall). Um das Display wieder einzuschalten, müssen Sie den Sicherheitsschlüssel erneut einstecken.
6. Befestigen Sie aus Sicherheitsgründen vor jeder Übung den Kunststoff-Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung. Im Falle eines Sturzes oder wenn das Laufband aufgrund eines elektronischen Fehlers oder einer versehentlichen Geschwindigkeitserhöhung plötzlich die Geschwindigkeit erhöht, kommt das Laufband automatisch zu einem plötzlichen Stopp, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abgezogen wird.
7. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Lau-

fband richtig gespannt ist.

8. Bevor Sie das Laufband starten, steigen Sie zunächst auf die Seitenplattformen (rechts und links vom Laufband), starten Sie dann das Laufband und steigen Sie nach dem Start auf das Laufband (mit minimaler Geschwindigkeit). So vermeiden Sie Motorschäden.

9. Ändern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche Änderungen zu vermeiden. Änderungen der Laufbandgeschwindigkeit sind nicht sofort sichtbar. Stellen Sie mit den Tasten die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display ein. Das Gerät wird sich schrittweise anpassen.

10. Bevor Sie das Laufband verlassen oder Einstellungen an der Konsole ändern, steigen Sie auf die Seitenplattformen und halten Sie sich immer an den Handläufen fest!

11. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie beim Gehen auf dem Laufband anderen Aktivitäten wie Fernsehen oder Lesen nachgehen. Diese Aktivitäten können ablenkend sein, zu Gleichgewichtsverlust führen und Stürze und Verletzungen verursachen.

12. Werfen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.

13. Berühren Sie nicht die beweglichen Teile des Geräts.

14. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Fitness, körperlicher oder geistiger Behinderung oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf einem ähnlichen Gerät haben oder nicht über ausreichende Informationen verfügen und die Bedienungsanleitung nicht gelesen haben Laufband. Diese Personen dürfen nur unter strenger Aufsicht einer autorisierten Person, die für ihre Sicherheit unmittelbar verantwortlich ist, am Gerät trainieren. Unter keinen Umständen sollten Kinder mit dem Gerät spielen.

15. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Es kann Ihnen dabei helfen, Ihre Trainingshäufigkeit, -intensität (Zielherzfrequenz) und -dauer an Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung anzupassen.

16. ACHTUNG! Wenn Sie Schmerzen oder Druck in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag oder Kurzatmigkeit verspüren, sich während des Trainings schwach oder unwohl fühlen, **BRECHEN SIE DAS TRAINING SOFORT AB!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.

17. Die Messung Ihrer Herzfrequenz dient nicht der Beurteilung Ihres Gesundheitszustandes. Die Herzfrequenzerkennung kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, einschließlich der Bewegung des Benutzers. Die Herzfrequenzmessung ist nur eine Orientierungshilfe beim Training.

18. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine lange, weite Kleidung, die im Gerät hängen bleiben könnte. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit Gummisohle. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuß oder nur mit Socken oder Sandalen.

19. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für den Langzeitgebrauch bestimmt.

20. Es wird empfohlen, die Stromversorgung nach 1 Stunde von Laufen für 10 Minuten zu unterbrechen, um eine übermäßige Beanspruchung des Geräts und mögliche daraus resultierende Störungen zu verhindern.

21. Wenn das Laufband nicht verwendet wird, ziehen Sie immer den Sicherheitsschlüssel ab, drehen Sie alle

Knöpfe in die Position AUS und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

22. Das Schmiermittel sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bei versehentlichem Verschlucken oder wenn Fett in die Augen gelangt, mit Wasser ausspülen und einen Arzt aufsuchen.

23. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das äußere Gehäuse Risse oder Brüche aufweist (freiliegende innere Struktur) oder wenn geschweißte Teile gebrochen sind.



HINWEIS:

Wenn die Anweisungen in diesem Handbuch nicht befolgt werden, übernehmen wir keine Verantwortung für Probleme oder Verletzungen.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Größe	143 x 67 x 111 cm	Geschwindigkeitsbereich	0,8 – 14 km/h
Gürtelgröße	122 x 40 cm	Motor (Leistung)	1,75 PS
Stromversorgung	220 - 240 V	Nennfrequenz	50 - 60 Hz
Nettogewicht	48 kg	Maximales Benutzergewicht	110 kg
Anzeige	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

MONTAGEANLEITUNG



AUFMERKSAMKEIT:

1. SCHLIESSEN SIE DAS STROMKABEL NICHT AN, BEVOR DIE MONTAGE DES GERÄTS ABGESCHLOSSEN IST.

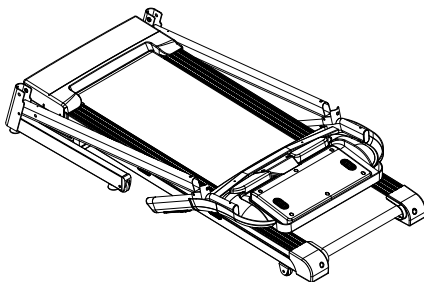
2. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu montieren, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Schäden am Gerät führen.

3. Aufgrund des Gewichts des Laufbandes sollten beim Betrieb entsprechende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.

4. Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.

5. WARNUNG: Achten Sie darauf, die Kabel während der Installation nicht zu beschädigen.

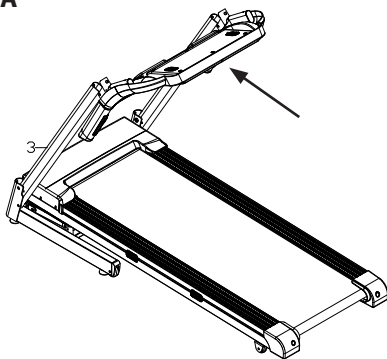
SCHRITT 1



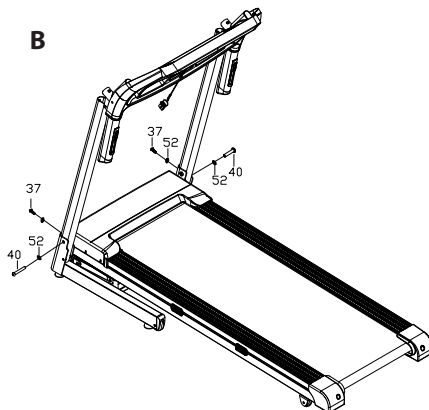
Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und stellen Sie es auf eine ebene Fläche und ordnen Sie dann die notwendigen Teile neben dem Laufband an.

SCHRITT 2

A



B

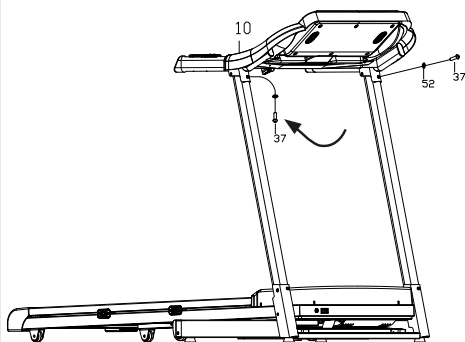


1. Heben Sie die Stützen (3) leicht an und bringen Sie sie in die auf Abbildung B gezeigte Position (der Pfeil gibt die Bewegungsrichtung an).

2. Verwenden Sie den 5-mm-Inbusschlüssel (T2) so-

wie die Rundkopfschrauben (37 und 40) zusammen mit den innengezahnnten Sicherungsscheiben (52), um die Stützen (3) zu befestigen. Ziehen Sie die Schrauben fest an.

SCHRITT 3



1. Drehen Sie die Konsole (10) in die auf der Abbildung gezeigte Position (entsprechend der Richtung des roten Pfeils) und befestigen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (T2), der Rundkopfschraube (37) und der innengezahnnten Sicherungsscheibe (52).



ACHTUNG:

Nach Abschluss der Montage gemäß der obigen Anleitung stellen Sie sicher, dass alle Schrauben gleichmäßig angezogen sind. Überprüfen Sie vor dem Einschalten der Stromversorgung, ob alle Teile vorhanden sind.

2. Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel an der Konsole (rotes Kunststoffteil mit Kordel). Anschließend können Sie das Laufband benutzen.



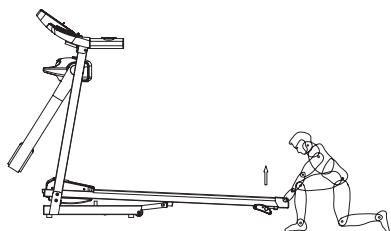
WARNUNG:

Achten Sie darauf, die Kabel während der Installation nicht zu beschädigen.

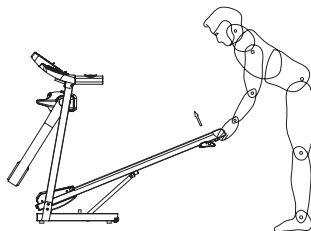
ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

1



2

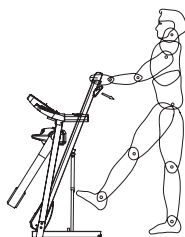


3

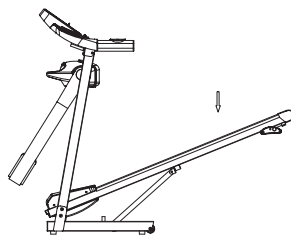


AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

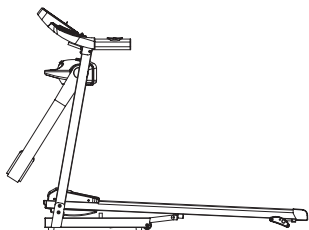
1



2



3



BEWEGEN DES LAUFBANDES

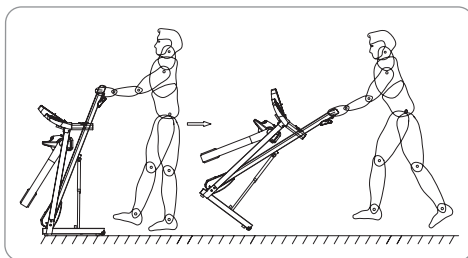


HINWEIS:

Bevor Sie das Laufband bewegen, stellen Sie sicher, dass der Netzschalter auf AUS steht und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, es sei denn, es ist zusammengeklappt und in der verriegelten Position.

Um das Laufband zu bewegen, nachdem es zusammengeklappt und verriegelt ist, kippen Sie das Rohr der Halterung des Laufbands mit Ihrem Fuß, wie in der Abbildung unten gezeigt. Halten Sie den Hauptrahmen an der Rückseite fest und drücken Sie ihn nach unten. Schieben Sie das Laufband und bewegen Sie es mit den Rollen – wie im Bild unten zu sehen ist.

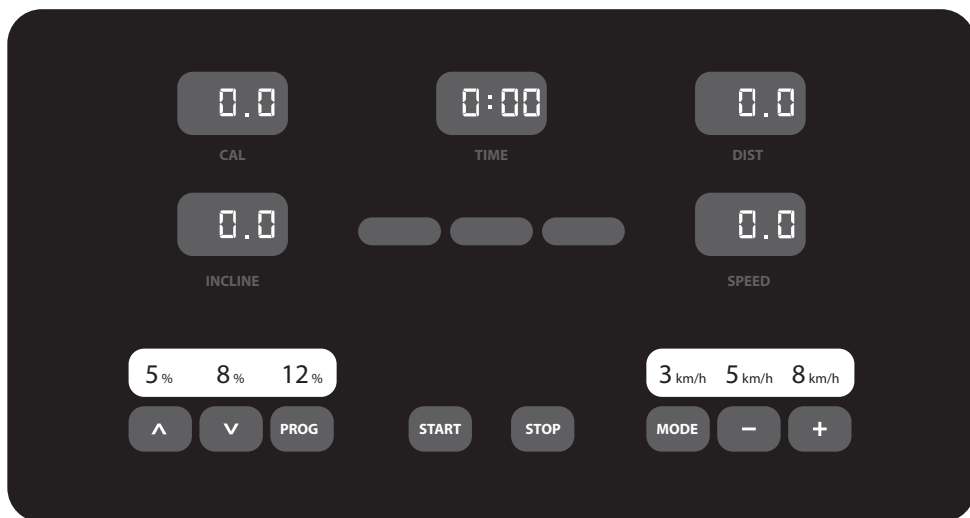
UM VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER POSITIONIEREN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, ACHTEN SIE DARAUF, DASS IHR GRIFF SICHER UND STABIL IST.



AUFBEWAHRUNG

Das Laufband sollte an einem sauberen und trockenen Ort gelagert werden. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht an die Stromversorgung angeschlossen ist.

FUNKTIONSHANDBUCH



KONSOLE-DISPLAY: EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN

Das LED-Display zeigt folgende Werte an: SPEED (GESCHWINDIGKEIT), TIME (ZEIT), DISTANCE/PULSE

(DISTANZ/PULS), CALORIE (KALORIEN) sowie INCLINE (NEIGUNG).

1. SPEED (GESCHWINDIGKEIT)-Anzeige: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Geschwindigkeitsbe-

reich: 1–14 km/h. Nach dem Starten des Countdowns werden die Zahlen „3“, „2“, „1“ angezeigt.

2. TIME (ZEIT)-Anzeige: Zeigt die gesamte Trainingszeit an. Zeitbereich: 0:00–99:59. Wenn die Zeit 99:59 erreicht, beginnt die Zählung erneut. Beim Countdown wird der eingestellte Wert auf null heruntergezählt. Wenn die Uhr 0:00 anzeigt, verlangsamt sich das Laufband langsam und hält an. Nach dem vollständigen Stopp wechselt das Gerät in den Bereitschaftsmodus.

3. DIST/PULSE (DISTANZ/PULS)-Anzeige:

- **DISTANZ:** Messbereich: 0,0 bis 99,9 km. Nach Erreichen des Wertes 99,9 beginnt die Zählung von vorne. Im Countdown-Modus wird der Distanzwert von dem eingestellten Wert auf null heruntergezählt. Wenn 0,0 erreicht ist, hält das Laufband allmählich an. Nach vollständigem Stopp geht das Gerät in den Standby-Modus über.

- **PULS:** Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. Bereich: 40–199 Schläge pro Minute.

PULSMESSUNG: Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren an den Handläufen, um während des

Trainings den Puls zu messen. Der Wert erscheint auf dem Display nach Abschluss der Messung.



WARNUNG:

Das Herzfrequenzüberwachungssystem kann ungenau sein. Übermäßige körperliche Betätigung während des Trainings kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. **Wenn Sie Übelkeit, Engegefühl in der Brust oder Schwindel verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf!**

4. INCLINE (NEIGUNG)-Anzeige: Zeigt den aktuellen Neigungsgrad an. Bereich: 1–15.

5. CALORIE (Kalorien)

Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Bereich: 0,0 - 990. Wenn 990 erreicht wird, beginnt die Zählung von vorne; Der Countdown verringert sich von der eingestellten Kalorienzahl auf Null. Wenn der Countdown 0,0 erreicht, stoppt das Laufband langsam. Nach dem vollständigen Stopp wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

TASTENFUNKTIONEN

Bitte beachten Sie, dass das Laufband NUR mit eingestecktem Sicherheitsschlüssel betrieben werden kann. Drücken Sie die Tasten nicht zu fest. Sie müssen nicht zu viel Druck ausüben, um sie hineinzudrücken. Durch Drücken der INCLINE (+) oder (-) Taste erhöht oder verringert werden.

1. START (START)

Wenn das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel in die Konsole eingesteckt ist, drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten.

2. STOP (PAUSE/STOP)

- **Drücken Sie die Taste einmal während des Trainings:** Das Laufband verlangsamt sich schrittweise und hält an, wechselt in den Pausenmodus (Trainingsdaten bleiben erhalten).

- **Drücken Sie die Taste zweimal während des Trainings:** Das Laufband verlangsamt sich und hält an, kehrt dann in den Bereitschaftsmodus zurück.

- **Drücken Sie die Taste im Pausenmodus:** Das Laufband kehrt in den Bereitschaftsmodus zurück.

3. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (+) oder (-)

Drücken Sie die Taste (+) oder (-), um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Die Geschwindigkeit wird jeweils um 0,1 km/h geändert. Wenn Sie (+) oder (-) eine Sekunde gedrückt halten, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit schnell.

4. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) 3, 5, 8

Mit diesen Tasten wählen Sie schnell die automatische Geschwindigkeit.

5. MODE (MODUS)

Drücken Sie die MODE-Taste, um zwischen den Modi Zeit (Standardwert „30:00“), Distanz (Standardwert „1,0“) und Kalorien (Standardwert „50,0“) zu wechseln. Nach Auswahl eines Modus drücken Sie (+) oder (-), um das Ziel einzustellen. Drücken Sie dann START, um das Laufband zu starten.

6. PROG (PROGRAMM)

Drücken Sie PROG, um ein Programm von P01 bis P15 auszuwählen.

7. INCLINE (NEIGUNG) ▲ oder ▼

- Drücken Sie die Taste ▲ oder ▼, bis auf dem Display die gewünschte Neigungsstufe erscheint.

- Während des Trainings können Sie die Neigung erhöhen oder verringern, indem Sie die Taste ▲ oder ▼ drücken.

8. INCLINE (NEIGUNG) 5, 8, 12

Mit diesen Tasten wählen Sie schnell den automatischen Neigungsgrad.

**WARNUNG:**

- Zu Beginn Ihrer Trainingseinheit wird empfohlen, Ihre Geschwindigkeit niedrig zu halten und sich an den Handläufen festzuhalten, bis Sie sich wohl fühlen und mit der Bedienung des Laufbands vertraut sind.
- Befestigen Sie das Sicherheitsschlüsselband immer an Ihrer Kleidung.
- Durch Drücken der STOP-Taste oder Entfernen des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband sofort gestoppt.

MANUELLER MODUS**1. Schnellstart:**

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie **START**. Das System zählt 3 Sekunden herunter, anschließend ertönt ein Signalton und das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Sie können während des Trainings Geschwindigkeit und Neigung durch Drücken der Tasten **SPEED (+)** oder **(-)** sowie **INCLINE ▲** oder **▼** anpassen. Für einen schnellen Wechsel der Geschwindigkeit drücken Sie die Tasten 3, 5 oder 8; für einen schnellen Wechsel der Neigung die Tasten 5, 8 oder 12.

2. Start mit Zielvorgabe (Zeit, Distanz oder Kalorien):

Drücken Sie wiederholt die **MODE**-Taste, um zwischen den Zielvorgaben zu wechseln (vergessen Sie nicht, die Sicherheitsschlüssel-Kordel anzubringen).

- **Zeit:** Im **TIME**-Fenster erscheint der blinkende Standardwert „30:00“ (Einstellbereich: 5:00–99:00). Drücken Sie **(+)** oder **(-)**, um den gewünschten Wert einzustellen.
- **Distanz:** Im **DIST**-Fenster erscheint der blinkende Standardwert „1,0“ (Einstellbereich: 0,8–99,9 km). Drücken Sie **(+)** oder **(-)**, um den gewünschten Wert einzustellen.
- **Kalorien:** Im **CAL**-Fenster erscheint der blinkende Standardwert „50,0“ (Einstellbereich: 10,0–999 kcal). Drücken Sie **(+)** oder **(-)**, um den gewünschten Wert einzustellen.

Nach Abschluss der Einstellungen drücken Sie **START**. Das Laufband startet nach 3 Sekunden.

3. Steuerung während des Trainings (gilt für beide Startarten):

- Geschwindigkeitseinstellung: Sie können die Geschwindigkeit des Laufbands durch Drücken der **SPEED**-Tasten **(+)** oder **(-)** regulieren. Für einen

schnellen Wechsel drücken Sie die Tasten 3, 5 oder 8.

- Neigungseinstellung: Sie können die Neigung des Laufbands durch Drücken der **INCLINE ▲** oder **▼** einstellen. Für einen schnellen Neigungswechsel drücken Sie die Tasten 5, 8 oder 12.

4. Automatischer Stopp: Wenn der eingestellte Zielwert (z. B. Zeit, Distanz, Kalorien) 0 erreicht, verlangsamt sich das Laufband und hält an.

5. Stopp des Laufbands:

- Sie können jederzeit die **STOP**-Taste drücken – das Laufband verlangsamt sich und hält an. Es wechselt in den Pausenmodus, die Trainingsdaten bleiben erhalten.
- Ziehen Sie im Notfall den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband sofort zu stoppen.
- Drücken Sie während des Trainings zweimal (oder einmal im Pausenmodus) die **STOP**-Taste, kehrt das Laufband in den Bereitschaftsmodus zurück.

PROGRAMME

Um ein Programm auszuwählen, drücken Sie die **PROG**-Taste. Sie können Programme von **P1** bis **P15** wählen. Nach Auswahl des Programms drücken Sie **START**, um das Laufband zu starten.

Alternativ können Sie nach der Programmauswahl mit den Tasten **(+)** oder **(-)** die Programmdauer einstellen. Standardmäßig sind **30 Minuten** voreingestellt. Nach Einstellung der Zeit drücken Sie **START**, um die Auswahl zu bestätigen und das Laufband zu starten.

Während des Programms läuft das Laufband in 20 Intervallen und die Geschwindigkeit wird automatisch angepasst. Während des Betriebs können Sie jedoch vorübergehend Geschwindigkeit und Neigung anpassen, indem Sie die Tasten **SPEED (+)/(-)** oder **INCLINE ▲/▼** drücken. Beachten Sie, dass beim Eintritt in den nächsten Programmschritt das Laufband automatisch zu den voreingestellten Werten zurückkehrt.

EINGEBAUTE PROGRAMME

PROGRAMM	SECTION	PROGRAMM IN 20 SEKTIONEN UNTERTEILT																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	STEIGUNG	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	STEIGUNG	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	STEIGUNG	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	GESCHWINDIGKEIT	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	STEIGUNG	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	STEIGUNG	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	STEIGUNG	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	STEIGUNG	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	STEIGUNG	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	STEIGUNG	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	STEIGUNG	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	STEIGUNG	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	GESCHWINDIGKEIT	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	STEIGUNG	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	GESCHWINDIGKEIT	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	STEIGUNG	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	GESCHWINDIGKEIT	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	STEIGUNG	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	STEIGUNG	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

SICHERHEITSSCHLÜSSELFUNKTION:

Der Notschlüssel wurde so konzipiert, um die Funktion von Not-Aus-Mechanismus auszuführen. Aus diesem Grund ist es äußerst wichtig, dass das Sicherheitsschlüsselband bei der Nutzung des Laufbands immer an Ihrer Kleidung befestigt ist. Wenn Sie den Schlüssel vom Sensor abziehen, stoppt das Laufband sofort, es ertönt ein Signalton und auf dem Display erscheint „---“. Der Lüfter läuft möglicherweise weiter, das Laufband stoppt jedoch. Um Ihr Gerät neu zu starten, stecken Sie Ihren Sicherheitsschlüssel ein.



WICHTIG:

Die meisten Aktivitäten stehen im Zusammenhang mit der Inspektion und Änderung der Ausrüstung sollte von einem Fachmann durchgeführt werden.

BLUETOOTH, APPS ZWIFT ODER KINOMAP



ZWIFT

Kinomap

Für die Nutzung mit dem Gerät empfiehlt der Hersteller die kostenlosen Apps: Zwift, Kinomap.

Die App kann auf einem iOS- oder Android-Gerät installiert werden, das die technischen Anforderungen der neuesten App-Version erfüllt.



Das Laufband kann per Bluetooth mit einem Smartphone oder Tablet verbunden werden.

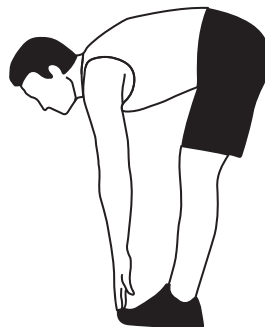
TIPPS BEZÜGLICH ÜBUNGEN

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

Es ist eine gute Idee, Ihre Muskeln aufzuwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie die ersten 5 bis 10 Minuten mit Aufwärmen verbringen. Führen Sie dann die in der Abbildung gezeigten Dehnübungen durch - machen Sie fünf Wiederholungen für jedes Bein für 10 Sekunden oder länger.

Vorwärtsbeugen:: Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).

1



Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

2



Achillessehnen-Dehnung: Lehnen Sie sich mit den Handflächen an eine Wand, strecken Sie ein Bein nach hinten und halten Sie es gerade. Die Fersen stehen auf dem Boden und sind zur Wand gerichtet. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

3



Dehnung des Quadrizepsmuskels im Oberschenkel: Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und fassen Sie mit der linken Hand den linken Fußknöchel. Ziehen Sie ihn zum Gesäß, bis Sie eine Spannung im Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

4



Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel): Setzen Sie sich mit den Füßen an den Fußsohlen zusammen, die Knie sind nach außen gerichtet. Ziehen Sie die Füße in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 5).

5



AUFWÄRMPHASE:

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder sich nicht in bester gesundheitlicher Verfassung befinden und dies Ihre erste körperliche Betätigung ist, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Spezialisten.

Bevor Sie das Laufband benutzen, sollten Sie lernen, wie man es bedient, wie man es startet, wie man es anhält, wie man die Geschwindigkeit einstellt usw.; stellen Sie sich dann nicht auf das Gerät. Danach können Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenplattformen und halten Sie sich mit beiden Händen am Handlauf fest. Behalten Sie eine niedrige Geschwindigkeit von etwa 1,0-2,0 km/h bei; wenn Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie anfangen zu laufen und die Geschwindigkeit auf 3 km/h erhöhen. Behalten Sie die Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und halten Sie dann das Gerät an.

ÜBUNGSPHASE:

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie erfahren, wie Sie Ihre Geschwindigkeit einstellen können. Gehen Sie etwa 1 km mit gleichbleibender Geschwindigkeit und notieren Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen, etwa 15-25 Minuten. Wenn Sie mit 3 km/h laufen, brauchen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Wenn Sie sich mit einer konstanten Geschwindigkeit wohlfühlen, können Sie diese erhöhen, und nach 30 Minuten können Sie ein intensiveres Training durchführen. Erhöhen Sie Ihr Tempo in dieser Phase nicht zu schnell.

INTENSITÄT DER ÜBUNG:

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit 1,0-2,0 km/h auf, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 3,0 km/h, marschieren Sie 2 Minuten lang, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 4,0 km/h und marschieren Sie weitere 2 Minuten. Erhöhen Sie dann Ihre Geschwindigkeit nach jeweils 2 Minuten um 0,5 km/h. Trainieren Sie mit Blick auf Ihr Wohlbefinden.

KALORIENVERBRENNUNG - DIE EFFEKTIVSTE ART:

Aufwärmen für 5 Minuten bei einer Geschwindigkeit: 3,0 km/h, dann erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit langsam alle 2 Minuten um 0,5 km/h, bis Sie eine konstante Geschwindigkeit erreicht haben, die Ihnen 45 Minuten lang zusagt. Zum Schluss sollten Sie Ihre Geschwindigkeit über 4 Minuten langsam reduzieren.

HÄUFIGKEIT DER ÜBUNGEN:

Trainingszyklus: 3-5 Mal/Woche, 15-60 Minuten/

Training. Stellen Sie einen professionellen Trainingsplan auf.

Sie können die Intensität des Laufens steuern, indem Sie die Geschwindigkeit des Laufbands anpassen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Fachleute werden Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen, der Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand angemessen ist, und das Tempo und die Intensität Ihres Trainings zu bestimmen. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft.

Wenn Sie auf einem Laufband trainieren, können Sie eine Standardgeschwindigkeit oder eine Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie unerfahren oder nicht in der Lage sind, eine geeignete Geschwindigkeit zu wählen, befolgen Sie die folgenden Anweisungen:

GESCHWINDIGKEIT:	NIVEAU:
1,0-3,0 km/h	für Anfänger
3,0-4,5 km/h	ruhiges, nicht intensives Training
4,5-6,0 km/h	Standard-Gangart
6,0-7,5 km/h	schnelles Gehen
7,5-9,0 km/h	Joggen
9,0-12,0 km/h	durchschnittliche Laufgeschwindigkeit
12,0-14,0 km/h	hohe Laufgeschwindigkeit



Hinweis:

Beim Gehen ist es am besten, eine Geschwindigkeit von ≤ 6 km/h einzuhalten. Beim Laufen ist es am besten, die Geschwindigkeit bei ≥ 8 km/h zu halten.



WARNUNG:

Trennen Sie das Laufband immer vom Netz, bevor Sie es reinigen oder warten.

Überprüfen und ziehen Sie regelmäßig alle Schrauben nach, da sich diese durch Vibrationen lockern können.

REINIGEN DES LAUFBANDES

Vernachlässigen Sie nicht die regelmäßige Wartung, sie verlängert die Lebensdauer des Geräts. Schäden, die durch unzureichende Pflege des Gerätes entstehen, fallen nicht unter die Garantie! Halten Sie Ihr Laufband sauber, indem Sie es regelmäßig absaugen. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile des Decks auf beiden Seiten des Laufbands sowie die Seitenplattformen zu reinigen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um zu verhindern, dass sich Fremdkörper unter dem Laufband ansammeln.

• **Reinigen Sie das Laufband, den Konsolenrahmen und die Laufbandoberfläche** einmal pro Woche mit einem feuchten, weichen Tuch. Denken Sie auch daran, den Staub unter dem Laufband zu entfernen. Verwenden Sie keine Papiertücher – diese sind rau und können die zu reinigenden Oberflächen beschädigen.

• Der Bereich unter der Motorabdeckung des Laufbandes sollte regelmäßig jeden Monat von Staub und Schmutz gereinigt werden. Wenn Sie Haustiere zu Hause haben, sollten Sie es häufiger reinigen.

Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Schrauben Sie die Motorabdeckung von allen Seiten ab.
3. Verwenden Sie Druckluft oder eine Bürste mit weichen Borsten, um Staub und andere Verunreinigungen aufzunehmen.
4. Anschließend saugen Sie den Schmutz sehr vorsichtig mit einem Staubsauger ab.
5. Nachdem Sie das Gerät im Motorraum gereinigt haben, schrauben Sie die Motorabdeckung wieder fest.

SCHMIERUNG DES LAUFRIEMENS UND DER PLATTE

• Das Laufband und das Deck sind bereits vorgeschmiert. Die Reibung zwischen dem Band und der

Plattform kann eine wichtige Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer des Laufbandes spielen und eine regelmäßige Schmierung ist erforderlich. Es ist ratsam, den Zustand des Tischblattes regelmäßig zu überprüfen.

• Es wird empfohlen, den Zustand der Arbeitsplatte regelmäßig zu überprüfen.

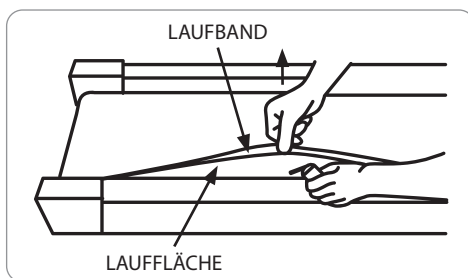
• Sollten Sie einen Schaden bemerken, wenden Sie sich an unseren Service.

• **WARNUNG: Alle Reparaturen sollten von einem Fachmann durchgeführt werden.**

• Verwenden Sie nur dafür vorgesehenes Fett! Im Satz ist eine Flasche Silikonöl enthalten.

• Wenn Sie mindestens eine Stunde am Tag auf dem Laufband trainieren, sollten Sie das Laufband einmal im Monat schmieren, bei seltenerer Nutzung reicht einmal alle drei Monate. Am besten schmieren Sie das Laufband alle 30 Stunden.

Anleitung zur Laufbandschmierung:



1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.

2. Lockern Sie den eigentlichen Laufgurt, um Zugang zu den hinteren Rollen zu erhalten (merken Sie sich unbedingt, wie viele Umdrehungen beim Lösen vorgenommen wurden).

3. Verwenden Sie eine kleine Menge Gleitmittel (maximal 5 ml) oder Sprühgel, um eine Beschädigung des Laufbandmechanismus zu vermeiden. Zu viel führt zu übermäßigem Rutsch von Gürtel und Fett kann sich am Motor ablagern, was zu einer Überhitzung führt. Eine Überflutung des Riemens, der Arbeitsplatte, des Motors oder der Elektronik kann nicht reklamiert werden.

4. Spannen Sie den Gürtel wieder fest (drehen Sie den Schlüssel genauso oft in die entgegengesetzte Richtung wie beim Lösen des Gürtels – zentrieren Sie den Gürtel ggf.)

5. Benutzen Sie das Laufband nach dem Schmieren nicht und lassen Sie es zunächst einige Minuten lang

mit niedriger Geschwindigkeit (ca. 2-3 km/h) laufen, um das Schmiermittel über die gesamte Länge des Gürtels zu verteilen.

Sobald der Gürtel geschmiert ist, ist das Laufband einsatzbereit.



WARNUNG:

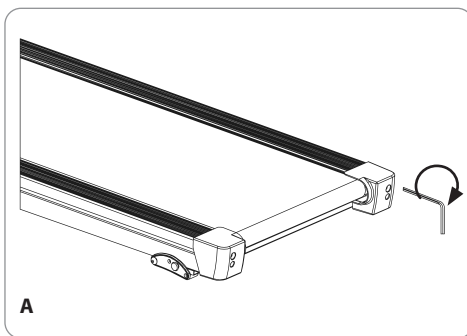
Unsachgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts fällt nicht unter die Garantie!

EINSTELLUNG DES GÜRTELS

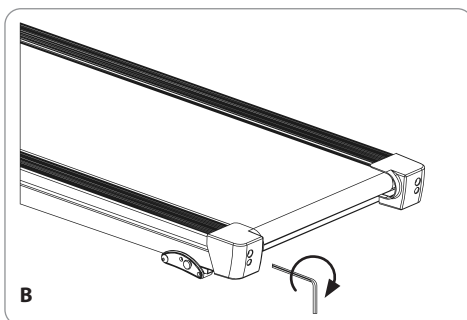
Wenn der Gürtel zu locker ist, verrutscht er während des Gebrauchs; Wenn der Gürtel zu straff ist, beeinträchtigt dies die Motorleistung und erhöht den Abrieb von Rolle und Gürtel. Der Gürtel kann bei entsprechender Spannung ca. 5-6 mm von der Arbeitsplatte wegbewegt werden.

ZENTRIEREN DES LAUFGURTES

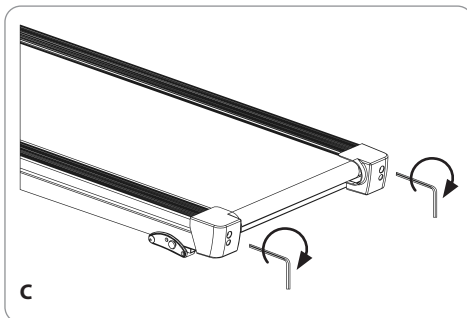
Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie den Betrieb. Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. FOTO - A



Wenn sich das Band des Laufbands nach links bewegt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel ab, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Band des Laufbandes zentriert ist. FOTO - B



Nach längerem Gebrauch kann sich das Band lockern und sollte eingestellt werden. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die linke und rechte Schraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. FOTO - C



FEHLERBEHEBUNG

FEHLER:	PROBLEMBESCHREIBUNG:	LÖSUNG:
E01	Schlechte Kommunikation zwischen Steuerpult und Hauptplatine/Controller.	Überprüfen/ersetzen Sie die Kommunikationskabel zwischen Panel und Platine.
		Überprüfen/ersetzen Sie das Steuerpult oder die Hauptplatine/den Controller.
E02	Schutz: Überspannung/Unterspannung (Überlast).	Überprüfen Sie die Versorgungsspannung.
		Überprüfen/schließen Sie die Motorkabel erneut an.
		Ersetzen Sie die Hauptplatine/den Controller.
E03	Kein Signal vom Geschwindigkeitssensor (optisch oder magnetisch).	Überprüfen/schließen Sie den Sensorstecker an.
		Ersetzen Sie den Magnetsensor.
E05	Überstromschutz.	Prüfen Sie, ob der Motor auffälligen Geruch abgibt – falls ja, Motor ersetzen.
		Prüfen Sie, ob die Platine/der Controller auffälligen Geruch abgibt – falls ja, Platine/Controller ersetzen.
		Überprüfen Sie die Versorgungsspannung.
E06	Fehler bei Selbsttest der Hauptplatine/Controller.	Ersetzen Sie die Hauptplatine/den Controller.
E07	Kein Parameter.	Ersetzen Sie die Hauptplatine/den Controller.
E08	EEPROM-Speicher defekt.	Ersetzen Sie die Hauptplatine/den Controller.
	Motor startet nicht nach Betätigung der Starttaste.	Überprüfen Sie den Motorsteuerkreis.
		Überprüfen/ersetzen Sie die Sicherung auf der Hauptplatine.
		Überprüfen/schließen Sie die Motorkabel an.
		Messen/ersetzen Sie IGBT oder Hauptplatine/Controller.



Der Hersteller übernimmt keine Haftung für unsachgemäßen Gebrauch des Laufbandes, insbesondere:

- Produktschäden infolge unsachgemäßer Wartung und unsachgemäßer Installation,
- mechanischer Schaden,
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch,
- für Reparaturen, die nicht von einem Fachbetrieb durchgeführt wurden,
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Lagerung, Aussetzung zur Wassereinwirkung.

	Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden darf. Nach polnischem Recht ist es unter Androhung einer Geldstrafe verboten, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte mit anderem Abfall zusammenzuwerfen. Mögliche negative Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die sich aus dem unsachgemäßen Umgang mit dem Abfall gebrauchter elektronischer Geräte ergeben könnten, können vermieden werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß entsorgt wird.
	Die Verpackung kann recycelt werden. Geeignet für Mülltrennung.
	Die Verpackung enthält eine Bedienungsanleitung, die vor dem Gebrauch gelesen werden sollte.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die verbrauchte Verpackung entsorgt werden muss.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket vor dem Sturz besonders geschützt werden soll.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket zerbrechliche bzw. empfindliche Gegenstände enthält.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die Verpackung vor Feuchtigkeit geschützt werden soll.
	Aufzug nicht benutzen.

Laufband für den Heimgebrauch - HC-Klasse
Die Anleitungen können auf der Website
www.spokey.pl heruntergeladen werden.

Die EU-Konformitätserklärung finden Sie unter:
<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosci-ue>



Poland

Spokey Sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel.: +48 32 317 20 00

www.spokey.pl / www.spokey.com

biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.

Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: +420 731 157 912

www.spokey.cz

spokey@spokey.cz