

SPOKEY

SIRIUS 946156

5905339461568



CZ Běžecký pás pro domácí použití

SK Bežecký pás na domáce použitie

DE Laufband für den Heimgebrauch

www.spokey.com

NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU

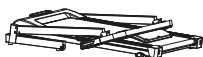


UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.

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

OBSAH BALENÍ

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

Název			Množství		
 Konstrukce běžeckého pásu			1 komplet		
č.	Příslušenství	ks	č.	Příslušenství	ks
1	 šroub M8x60	4	7	 multifunkční klíč	1
2	 šroub M8x20	10	8	 imbusový klíč 6 mm	1
3	 plochá podložka M8	4	9	 imbusový klíč 5 mm	1
4	 šroub ST 4.2*13	2	10	 návod k použití	1
5	 zakřivená podložka M8	10	11	 bezpečnostní klíč	1
6	 matice M8	4	12	 silikonový olej	1



1. LED DISPLEJ
2. BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ
3. MADLO
4. PALCOVÝ SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE
5. OCHRANNÝ KRYT MOTORU
6. OTVOR PRO MAZÁNÍ

7. BĚŽECKÝ PÁS
8. KRYTKA
9. NÁŠLAPNÁ PLOCHA
10. BOČNÍ KRYT
11. SLOUPEK KONZOLE

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.

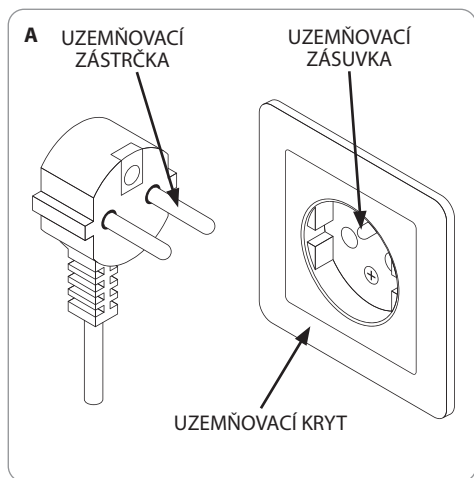
B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem v případě poruchy nebo nesprávné činnosti. Toto zařízení obsahuje přírodní 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 poradte s odborným elektrikářem. Příspělování 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. Umístíte 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 umísťte 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 тренаžeru 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 pocítujete 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 vhodně 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	190 x 84 x 139 cm	Rozsah rychlosti	1 – 18 km/h
Rozměr pásu	138 x 50 cm	Výkon motoru	3,5 HP bezkartáčový motor
Napájení	220 - 240 V	Jmenovitá frekvence	50 - 60 Hz
Hmotnost netto	80 kg	Max. hmotnost uživatele	140 kg
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

MONTÁŽNÍ POKYNY



VAROVÁNÍ:

1. NEZAPOJUJTE SÍŤOVÝ KABEL PŘED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

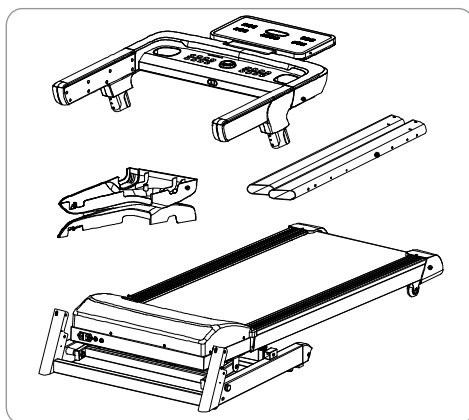
2. Nepokoušejte se sestavit běžecký pás, dokud si nepřečtete montážní pokyny. Nedodržení pokynů může vést k poškození zařízení.

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.

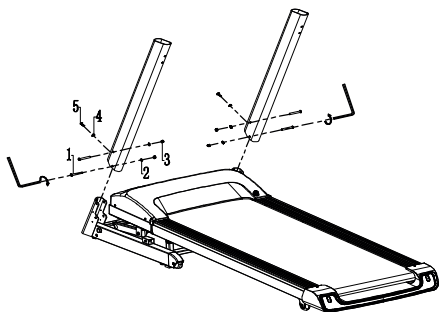
KROK 1



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

KROK 2

č.	Název	ks
1	šroub M8x60	4
2	plochá podložka M8	4
3	matic M8	4
4	zakřivená podložka M8	2
5	šroub M8x20	2

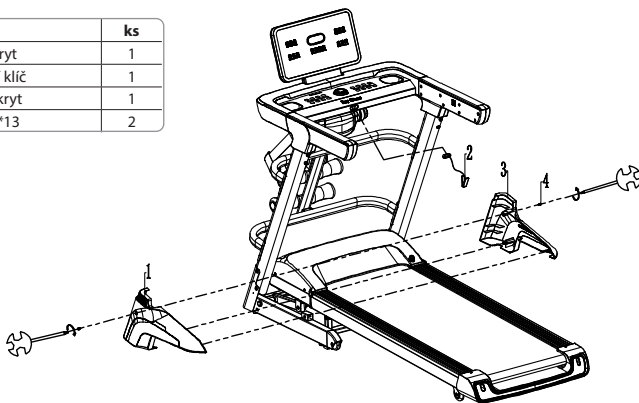


1. Vložte levý sloupek konzole do základního rámu a připevněte jej pomocí 2 šroubů M8x60, 2 matic M8 a plochých podložek, a dále pomocí 1 šroubu M8x20 a 1 zakřivené podložky M8. Poté utáhněte všechny šrouby.

2. Opakujte stejný postup s pravým sloupkem konzole a poté utáhněte obě strany imbusovými klíči.

KROK 4

č.	Název	ks
1	levý boční kryt	1
2	bezpečnostní klíč	1
3	pravý boční kryt	1
4	šroub ST 4.2*13	2

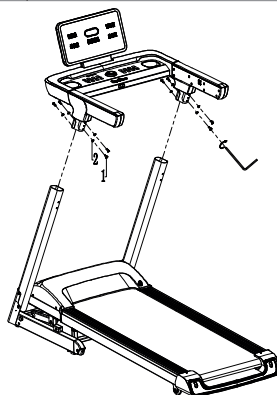


1. Nasadte boční kryty na základní rám a připevněte je 2 šrouby ST4.2*13.

2. Umístěte bezpečnostní klíč na konzoli (červený plastový prvek se šňůrkou), a poté můžete začít běžecý pás používat.

KROK 3

č.	Název	ks
1	šroub M8x20	8
2	zakřivená podložka M8	8



Namontujte konzoli na sloupky konzole (dávajte pozor, abyste nepřerušili signální kabel), vložte 4 šrouby M8*20 a zakřivené podložky z obou stran a utáhněte je.



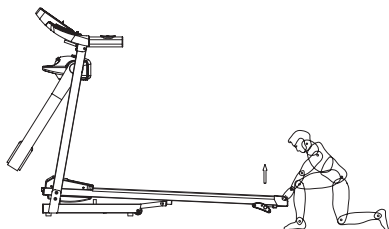
UPOZORNĚNÍ:

Dávajte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

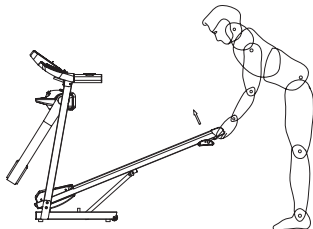
SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

1



2

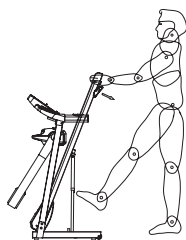


3

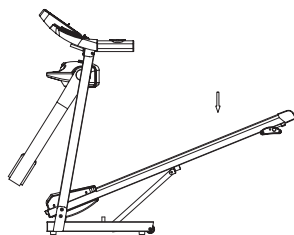


ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

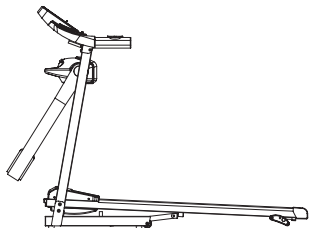
1



2



3



PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

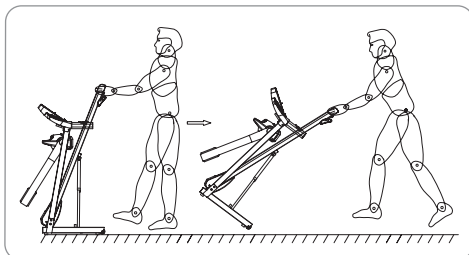


UPOZORNĚNÍ:

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 přidržete zadní část hlavního rámu a zatlačte jej dolů. Běžecký pás přemísťujte pomocí koleček - jak je znázorněno na obrázku.

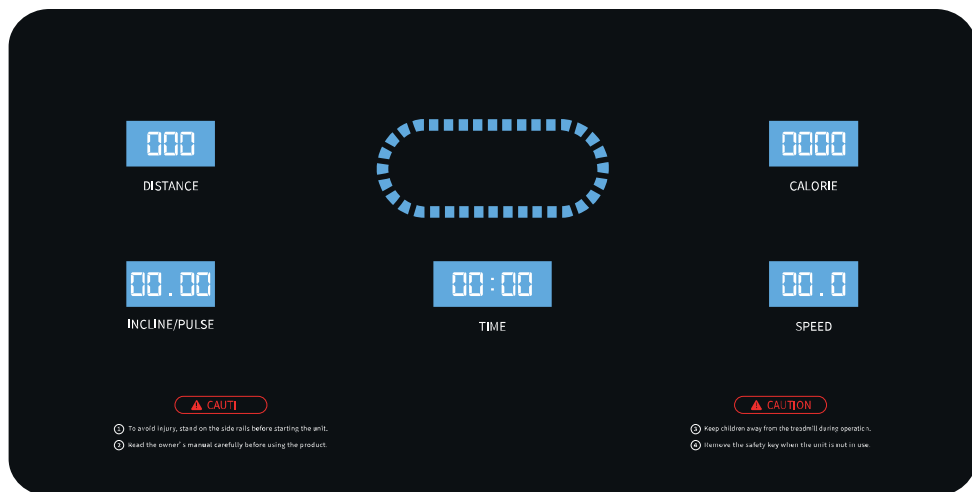
ABYSTE PŘEDEŠLI JAKÉMUKOLI ZRANĚNÍ PŘI ZVEDÁNÍ NEBO UMÍSŤOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, UJISTĚTE SE, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÍ.



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 (VZDÁLENOST), CALORIE (KALORIE) a INCLINE/PULSE (SKLON/PULS).

1. Okno SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost. Rozsah rychlosti: 1 - 18 km/h. Po spuštění režimu odpočítávání se zobrazí „3“, „2“, „1“.

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

zastavovat. Po úplném zastavení zařízení přejde do pohotovostního režimu.

3. Okno DISTANCE (VZDÁLENOST): Rozsah vzdálenosti: 0,0 - 99,9. Když vzdálenost dosáhne hodnoty 99,9, počítání začíná odznovu. Odpočítávání se snižuje z nastavené vzdálenosti na nulu. Jakmile odpočítávání dosáhne 0,0, běžecký pás se začne pomalu zastavovat. Po úplném zastavení zařízení přejde do pohotovostního režimu.

4. Okno PULSE/INCLINE (PULS/SKLON):

• PULSE (PULS):

Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci. Rozsah tepové frekvence: 40 – 199 tepů za minutu

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE: PPro měření tepové frekvence během cvičení přiložte palec na snímač tepové frekvence umístěný na vnitřní straně pravého madla. Hodnota tepové frekvence se zobrazí po dokončení vypočtů.

Poznámka: Měření tepové frekvence vyžaduje výpočty pomocí snímače. Výsledky měření mohou být ovlivněny faktory, jako je barva kůže nebo tloušťka cév.

S ohledem na tyto faktory se mohou vyskytovat rozdíly v měřeních ve srovnání s jinými chytrými zařízeními pro měření tepové frekvence



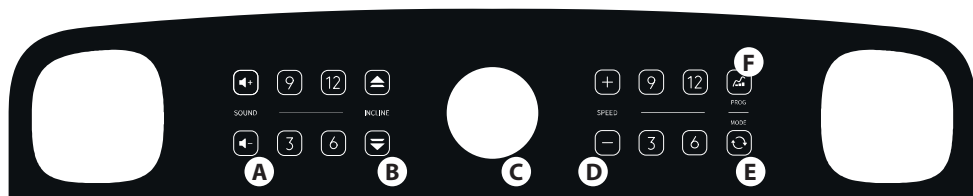
UPOZORNĚNÍ:

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!**

• **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 odznovu. 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.

FUNKCE TLAČÍTEK



A. ZVUK +/-

B. SKLON +/-

C. START/PAUZA/STOP/Rychlost

D. Rychlost +/-

E. REŽIM

F. PROGRAM

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/PAUSE/STOP (START/PAUZA/STOP)

- Když je zapnuto napájení a bezpečnostní klíč je vložen do konzole běžeckého pásu, stisknete otočný knoflík umístěný uprostřed panelu, abyste spustili běžecký pás.
- Opětovné, krátké stisknutí otočného knoflíku funguje jako **PAUZA** – chod běžeckého pásu se přeruší.
- Po úplné zastavení běžeckého pásu stisknete a po-

držte otočný knoflík, abyste zastavili zařízení a vynulovali všechna data.

2. SPEED (RYCHLOST) (+) nebo (-) / Otočný knoflík

- Pro zvýšení nebo snížení rychlosti stisknete tlačítko **SPEED (RYCHLOST) (+)** nebo **(-)**. Rychlost se bude zvyšovat nebo snižovat po 0,1 km/h. Podržením tlačítka **SPEED (+)** nebo **(-)** po dobu jedné sekundy se rychlost rychle zvýší nebo sníží.
- Pro nastavení rychlosti můžete také použít otočný knoflík – otočením doleva se rychlost sníží; otočením doprava se rychlost zvýší. Požadovaná hodnota se zobrazí na displeji.

3. PROG (PROGRAM)

Stisknutím tlačítka PROG vyberte program z P01-P12 nebo měření tuků.

4. MODE (REŽIM)

Stiskněte tlačítko MODE pro výběr režimu „15:00“ - času, „1,0“ - vzdálenosti a „40“ - kalorií. Následně stiskněte tlačítko (+) nebo (-), abyste nastavili čas, vzdálenost nebo kalorie. Stiskněte „START“ pro spuštění běžeckého pásu.

5. SPEED (RYCHLOST) 3, 6, 9, 12

Tato tlačítka slouží k rychlému výběru automatické rychlosti.

6. INCLINE (SKLON) (+) nebo (-)

- Pro nastavení úrovně sklonu stiskněte tlačítko INCLINE (SKLON) do momentu, dokud se na displeji neobjeví požadovaná úroveň sklonu.
- Během tréninku můžete zvýšit nebo snížit úroveň sklonu stisknutím tlačítka INCLINE (SKLON) (+) nebo (-).

7. INCLINE (SKLON) 3, 6, 9, 12

Tato tlačítka slouží k rychlému výběru automatické úrovně sklonu.

8. SOUND (ZVUK) (+) nebo (-)

Pro nastavení zvuku stiskněte tlačítko SOUND (ZVUK) (+) nebo (-)

MANUÁLNÍ REŽIM

1. Vložte do konzole bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko „START“. Systém bude odpočítávat 3 sekundy a následně zazní zvukový signál. Poté se běžecský pás spustí rychlostí 1 km/h. Stisknutím tlačítka SPEED (+) nebo (-) zvýšíte/snížíte rychlost. Stisknutím tlačítka SPEED 3, 6, 9, 12 provedete rychlou změnu rychlosti.

2. Vložte do konzole bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko „MODE“. Spustí se odpočítávání času. V okně TIME se zobrazí blikající číslo „15:00“. Stisknutím tlačítka (+) nebo (-) nastavte hodnotu času. Čas lze nastavit v rozsahu od 5:00 do 99:00.

3. Když je čas v režimu odpočítávání, stiskněte „MODE“ a začne se počítávat vzdálenost. V okně DISTANCE se zobrazí blikající číslo „1.00“. Stisknutím tlačítka (+) nebo (-) nastavte vzdálenost. Hodnota nastavení se pohybuje od 0,50 do 99,9.

4. Když je vzdálenost v režimu odpočítávání, stiskněte „MODE“ a začnou se počítat spálené kalorie. V okně CAL se zobrazí blikající číslo „40,0“. Stisknutím tlačítka (+) nebo (-) nastavte požadovanou hodnotu. Nastavená hodnota se pohybuje v rozmezí od 40,0 do 990.

5. Po dokončení nastavení stiskněte START a běžecský pás se po 3 sekundách spustí. Stisknutím (+) nebo (-) změňte rychlost. Stisknutím tlačítka STOP běžecský pás zastavíte.



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 běžecský pás okamžitě zastaví.

PROGRAMY

Stisknutím tlačítka PROG vyberte program z P01 až P12.

Při použití přednastavených programů nelze nastavit rychlost.

Na LED displeji se zobrazí zvolený program od P01 do P12. Poté je třeba nastavit čas. Během běhu je k dispozici 20 intervalů a rychlost se mění automaticky.

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	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	RYCHLOST	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	SKLON	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	RYCHLOST	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SKLON	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	RYCHLOST	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	RYCHLOST	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	RYCHLOST	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	RYCHLOST	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SKLON	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	RYCHLOST	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SKLON	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	RYCHLOST	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	RYCHLOST	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SKLON	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	RYCHLOST	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	SKLON	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	RYCHLOST	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU:

Po zapnutí přístroje mačkejte tlačítko PROG, a vstupte do režimu měření tělesného tuku; v okně rychlosti se zobrazí „FAT“. Stisknutím tlačítka „MODE“ zadejte hodnoty:

F1-SEX (POHLAVÍ),

F2-AGE (VĚK),

F3-HEIGHT (VÝŠKA),

F4-WEIGHT (VÁHA),

Pomocí tlačítek +/- nastavíte hodnoty F1-F4. Po dokončení nastavení se v okně objeví hodnota F5. Přidržte oběma rukama snímače pulsu a zobrazí se váš index tělesného tuku. Index tělesného tuku vypovídá o vztahu mezi vaší výškou a váhou. Index tělesného tuku v závislosti na pohlaví by se měl pohybovat mezi 20 a 25. Jestliže je index pod 19, jste příliš hubení. Jestliže se index pohybuje někde mezi 25 – 29, znamená to, že máte nadváhu. Jestliže index překročí 30, značí to obezitu. (Tyto hodnoty jsou pouze orientační, nelze se na ně odvolávat k lékařským účelům).

F1	POHLAVÍ	01 MUŽ	02 ŽENA
F2	VĚK	10 - 99	
F3	VÝŠKA	100 - 200	
F4	VÁHA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Podprůměrná váha
	FAT	= (20---25)	Normální váha
	FAT	= (25---29)	Nadváha
	FAT	≥30	Obezita

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 SPAX, ZWIFT NEBO KINOMAP



Pro použití se zařízením výrobce doporučuje bezplatné aplikace: Spax, 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.

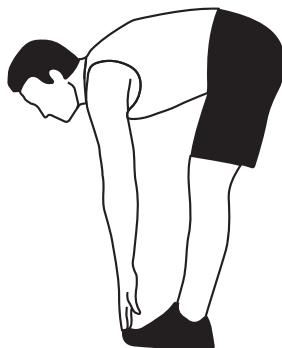
POKyny KE CVIČENÍ

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 předkloňte 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



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).

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 steh: 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, poraďte 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 poraďte 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 poraďte 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
12,0-18,0 km/h	vysoká rychlost běhu

**POZNÁMKA:**

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



VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecský 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 nedostatečnou péčí o přístroj se nevztahuje záruka!** Udržujte běžecský pás v čistotě pravidelným vysáváním. Nezapomeňte čistit rovněž horní část zařízení a také boční lišty na běžecské desce. Udržujte své běžecské boty čisté, aby se pod běžeckým pásem nehromadily nečistoty.

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

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

Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

1. Vypněte běžecský 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

- Běžecský 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 běžecském 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 běžecský pás promazat po každých 30 hodinách používání.

Postup mazání běžeckého pásu:



1. Vypněte běžecský pás a odpojte jej od zdroje napájení.

2. Nalijte silikonový olej (max. 5 ml) do otvoru na pravé straně krytu motoru.

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. **Zalítí 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 běžecský 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 běžecský pás připraven k použití.



UPOZORNĚNÍ:

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

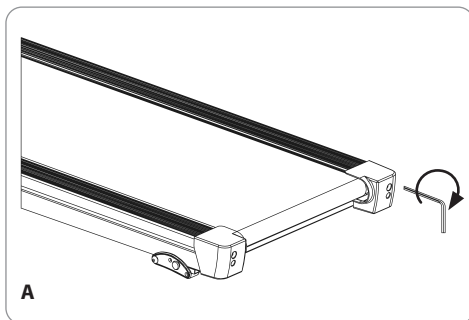
NASTAVENÍ PÁSU

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 utažení 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

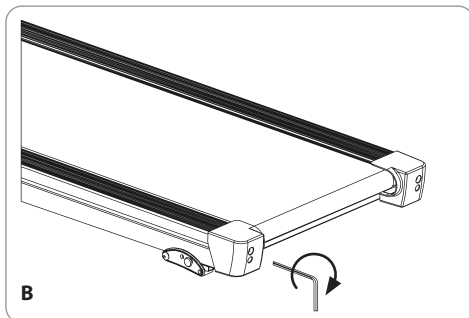
Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spusťte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokud se běžecký pás vychyluje doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o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

OBRÁZEK - A

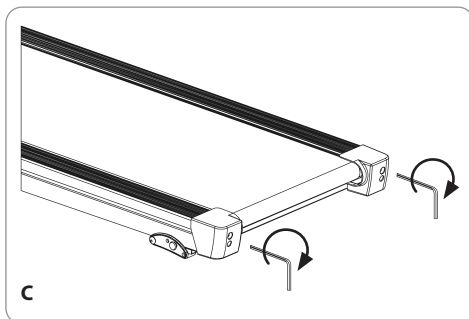


Pokud se pás běžeckého pásu vychyluje doleva, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás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

OBRÁZEK - B



Po delším používání může dojít k uvolnění pásu a je třeba jej seřadit. 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 vycentrován 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:
DISPLEJ NIC NE-ZOBRAZUJE	A) Není připojeno napájení	Připojte napájení
	B) Vypnutý vypínač napájení	Zapněte vypínač napájení
	C) Žádné napájení na PCB desce nebo je deska poškozena	Stiskněte tlačítko ochrany proti přetížení nebo vyměňte PCB desku
	D) Nepřipojený signální kabel	Znovu připojte signální kabel nebo jej vyměňte za nový
	E) Poškozený počítač	Vyměňte počítač
	F) Poškozené podsvícení	Zkontrolujte kabel podsvícení nebo jej vyměňte za nový
NEZOBRAZUJÍ SE VŠECHNY INFORMACE	A) Řídicí čip displeje (IC) není správně osazen	Znovu osazený čip IC, připejete jej nebo vyměňte za nový
	B) EMI těsnění se sesunulo nebo je špatně upevněno	Znovu namontujte kryt/stínění
CHOD NENÍ PLYNULÝ	A) Odpor v pohoném mechanismu	Nastavte polohu pohonu nebo přidejte trochu silikonového oleje
	B) Běžecový pás je příliš napnutý nebo příliš volný	Nastavte napnutí běžecového pásu
	C) Krouticí moment nastavený na PCB desce je příliš velký nebo příliš malý	Nastavte krouticí moment na vhodnou úroveň
- - -	A) Bezpečnostní klíč není vložen	Vložte bezpečnostní klíč
E01	Žádný signál	Znovu připojte signální kabel
		Vyměňte signální kabel
		Vyměňte počítač
		Vyměňte PCB desku
E02	Porucha Hallova senzoru	Vyměňte Hallův senzor
		Vyměňte PCB desku
E03	Nadproudová ochrana	Vypněte napájení a znovu zapněte
		Zkontrolujte, zda motor nevydává znepokojující zápach, pokud ano - vyměňte motor.
		Zkontrolujte, zda PCB deska nevydává znepokojující zápach, pokud ano - vyměňte PCB desku.
E04	Přepětová ochrana	Zkontrolujte vstupní napětí
		Vyměňte PCB desku
E05	Ochrana proti poklesu napětí	Zkontrolujte vstupní napětí
		Vyměňte PCB desku

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
E06	Ochrana proti přetížení	Nastavte napnutí běžeckého pásu nebo přidejte olej.
		Zkontrolujte, zda motor nevydává zne- pokojující zápach, pokud ano - vyměňte motor.
		Zkontrolujte, zda PCB deska nevydává zne- pokojující zápach, pokud ano - vyměňte PCB desku.
E07	Žádný signál	Znovu připojte signální kabel nebo vyměňte signální kabel.
		Vyměňte počítač
		Vyměňte PCB desku
E08	Ochrana PCB desky proti přehřátí	Na chvíli vypněte napájení a znovu zapněte
		Vyměňte PCB desku
E10	Chyba ztráty fáze motoru	Znovu připojte kabel motoru nebo vyměňte kabel motoru
		Vypněte napájení a znovu zapněte
		Vyměňte motor
		Vyměňte PCB desku
E11	Ochrana motoru proti přehřátí	Na chvíli vypněte napájení a znovu zapněte.
		Vyměňte PCB desku
E12/E13/E15	Žádný signál	Znovu připojte signální kabel nebo vyměňte signální kabel.
		Vyměňte počítač
		Vyměňte PCB desku
E14	Bezpečnostní klíč odpojen	Umístěte bezpečnostní klíč na konzoli
		Znovu připojte propojovací kabel nebo vyměňte senzor bezpečnostního klíče
		Znovu připojte signální kabel nebo vyměňte signální kabel



Výrobce nenese odpovědnost za nesprávné použití běžeckého 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. Neházejte!
	Křehké - s tímto výrobkem je nutno zacházet opatrně.
	Chraňte před vlhkostí a mokrem.
	Nepoužívat zvedák.

Běžecý 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

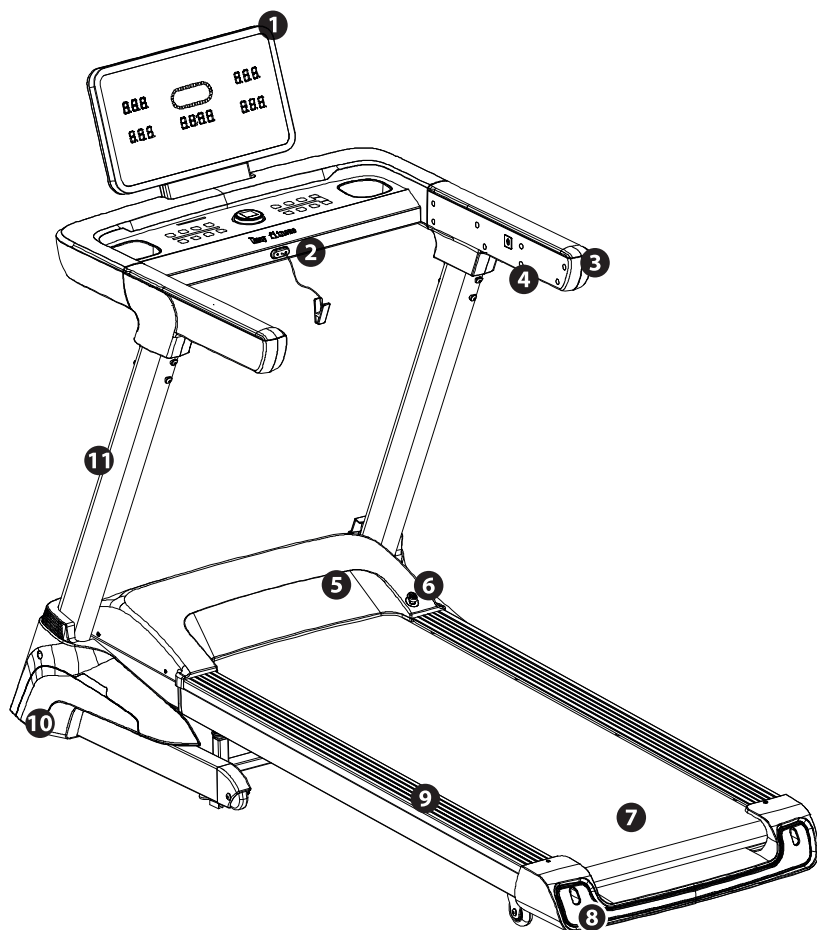


UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.
DÔLEŽITÉ: Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

OBSAH BALENIA

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

Názov			Množstvo		
 Konštrukcia bežeckého pásu			1 komplet		
č.	Príslušenstvo	ks	č.	Príslušenstvo	ks
1	 skrutka M8x60	4	7	 multifunkčný kľúč	1
2	 skrutka M8x20	10	8	 imbusový kľúč 6 mm	1
3	 plochá podložka M8	4	9	 imbusový kľúč 5 mm	1
4	 skrutka ST 4.2*13	2	10	 návod na použitie	1
5	 zakrivená podložka M8	10	11	 bezpečnostný kľúč	1
6	 matica M8	4	12	 silikónový olej	1



1. LED DISPLEJ
2. BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ
3. MADLO
4. PALCOVÝ SNÍMAČ TEPOVEJ FREKVENCIE
5. OCHRANNÝ KRYT MOTORA
6. OTVOR NA MAZANIE

7. BEŽECKÝ PÁS
8. KRYTKA
9. NÁŠĽAPNÁ PLOCHA
10. BOČNÝ KRYT
11. STLPIK KONZOLY

ÚVOD:

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš výrobok. Pre zaistenie bezpečnosti a správneho používania 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, zdvihacieho 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 bazény alebo iného prostredia s vysokou vlhkosťou

B. ZÁSADY UZEMNENIA

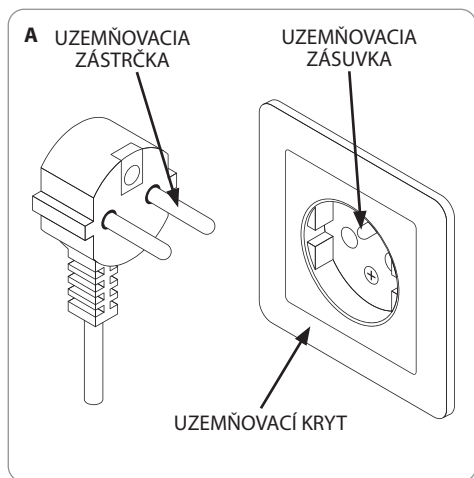
Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie zníži riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy alebo nesprávnej činnosti. Toto zariadenie obsahuje prírodnú šnúru, ktorá obsahuje uzemňovacie pripojenie. Zástrčku zapojte do správnej elektrickej zásuvky, ktorá je správne zapojená a uzemnená v súlade 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. Prispôsobovanie 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. Umiestníte 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. Zaistite 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, abyste sa vyhlí 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 trénažéri cvičiť iba pod príslym 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 svojim 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 bežecský 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	190 x 84 x 139 cm	Rozsah rýchlosti	1 – 18 km/h
Rozmer pásu	138 x 50 cm	Výkon motora	3,5 HP bezkefový motor
Napájanie	220 - 240 V	Menovitá frekvencia	50 - 60 Hz
Hmotnosť netto	80 kg	Max. hmotnosť užívateľa	140 kg
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

MONTÁŽNE POKYNY



VAROVANIE:

1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

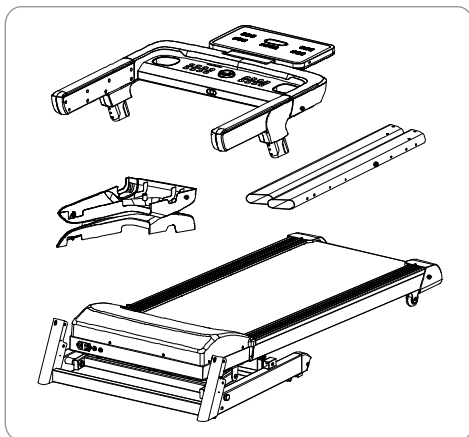
2. Nepokúšajte sa zostaviť bežecský pás, kým si neprečítate montážne pokyny. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu zariadenia.

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

4. Vždy udržiavajte deti v bezpečnej vzdialenosti od bežecského pásu.

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

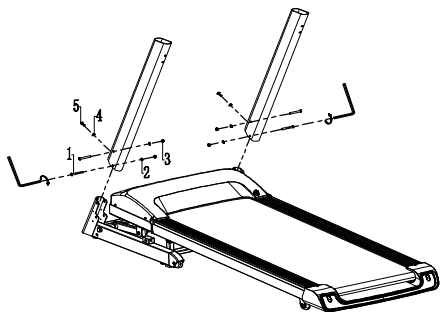
KROK 1



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

KROK 2

č.	Názov	ks
1	skrutka M8x60	4
2	plochá podložka M8	4
3	matica M8	4
4	zakrivená podložka M8	2
5	skrutka M8x20	2

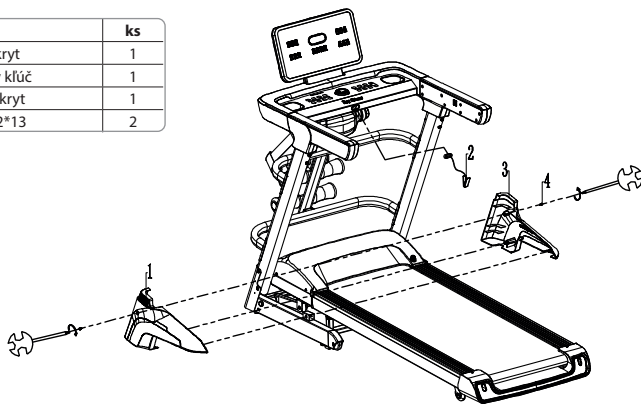


1. Vložte ľavý stĺpik konzoly do základného rámu a pripevnite ho pomocou 2 skrutiek M8x60, 2 matic M8 a plochých podložiek, a ďalej pomocou 1 skrutky M8x20 a 1 zakrivenej podložky M8. Potom utiahnite všetky skrutky.

2. Opakujte rovnaký postup s pravým stĺpikom konzoly a potom utiahnite obe strany imbusovými kľúčmi.

KROK 4

č.	Názov	ks
1	ľavý bočný kryt	1
2	bezpečnostný kľúč	1
3	pravý bočný kryt	1
4	skrutka ST 4.2*13	2

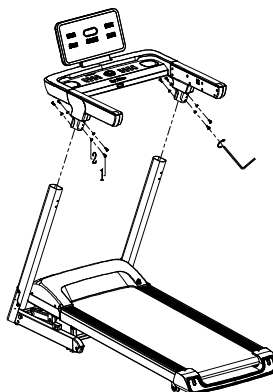


1. Nasadíte bočné kryty na základný rám a pripevnite ich 2 skrutkami ST4.2*13.

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

KROK 3

č.	Názov	ks
1	skrutka M8x20	8
2	zakrivená podložka M8	8



Namontujte konzolu na stĺpiky konzoly (dávajte pozor, aby ste neprerušili signálny kábel), vložte 4 skrutky M8*20 a zakrivené podložky z oboch strán a utiahnite ich.



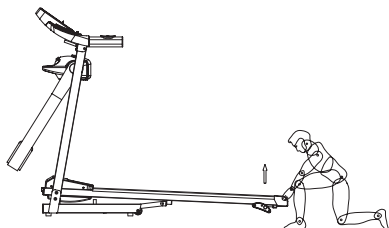
UPOZORNENIE:

Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

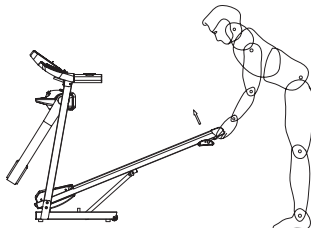
SKLADANIE A ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

1



2

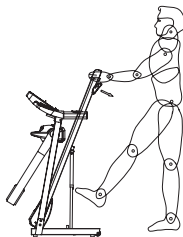


3

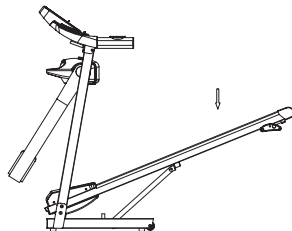


ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

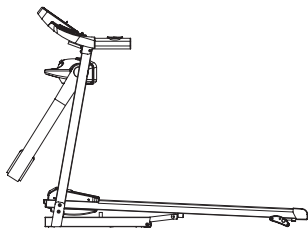
1



2



3



PREMIESTŇOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

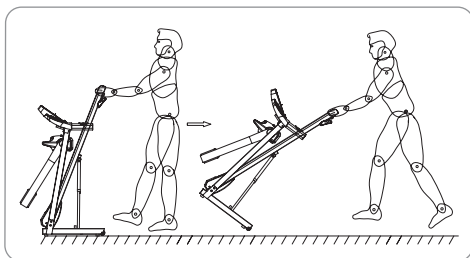


UPOZORNENIE:

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

Ak chcete bežecký 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. Bežecký pás premiestňujte pomocou koliesok - ako je znázornené na obrázku.

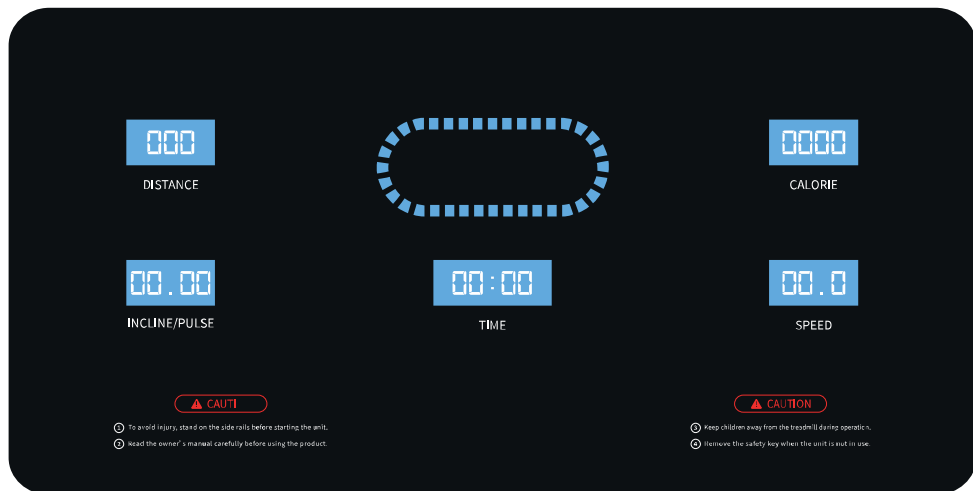
ABY STE PREDŠLI AKÉMKUKOL'VEK ZRANENIU PRI ZDVÍHANÍ ALEBO UMIESTŇOVANÍ BEŽECKÉHO PÁSU, UISTITE SA, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÝ.



SKLADOVANIE

Bežecký 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 (VZDIALENOSŤ), CALORIE (KALÓRIE) a INCLINE/PULSE (SKLON/PULS).

1. Okno SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rozsah rýchlosti: 1 – 18 km/h. Po spustení režimu odpočítavania sa zobrazí „3“, „2“, „1“.

2. Okno TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréningu. Rozsah času: 0:00 – 99:59. Keď čas dosiahne hodnotu 99:59, počítanie času začína odznova. Odpočítavanie sa znižuje z nastaveného času na nulu. Akonáhle dosiahne 0:00, bežecký pás sa začne po-

maly zastavovať. Po úplnom zastavení zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

3. Okno DISTANCE (VZDIALENOSŤ): Rozsah vzdialenosti: 0,0 - 99,9. Keď vzdialenosť dosiahne hodnotu 99,9, počítanie začína odznova. Odpočítavanie sa znižuje z nastavenej vzdialenosti na nulu. Akonáhle odpočítavanie dosiahne 0,0, bežecký pás sa začne pomaly zastavovať. Po úplnom zastavení zariadenie prejde do pohotovostného režimu.

4. Okno PULSE/INCLINE (PULS/SKLON):

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

MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE: Pre meranie tepovej frekvencie počas cvičenia priložte palec na snímač tepovej frekvencie umiestnený na vnútornej strane pravého madla. Hodnota tepovej frekvencie sa zobrazí po dokončení výpočtov.

Poznámka: Meranie tepovej frekvencie vyžaduje výpočty pomocou snímača. Výsledky meraní môžu byť ovplyvnené faktormi, ako je farba kože alebo hrúbka ciev.

S ohľadom na tieto faktory sa môžu vyskytovať roz-

diely v meraniach v porovnaní s inými šikovnými zariadeniami na meranie tepovej frekvencie.



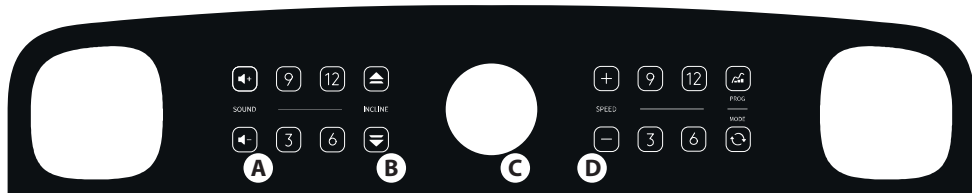
UPOZORNENIE:

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

• **INCLINE (SKLON):** Zobrazuje aktuálnu úroveň sklonu. Rozsah sklonu: 1-15.

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

FUNKCIE TLAČIDIEL



A. ZVUK +/-
B. SKLON +/-

C. START/PAUZA/STOP/RÝCHLOSŤ
D. RÝCHLOSŤ +/-

E. REŽIM
F. PROGRAM

PAMÄTAJTE, že bežecký 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/PAUSE/STOP (START/PAUZA/STOP)

• Keď je zapnuté napájanie a bezpečnostný kľúč je vložený do konzoly bežeckého pásu, stlačte otočný gombík umiestnený uprostred panela, aby ste spustili bežecký pás.

• Opätovné, krátke stlačenie otočného gombíka funguje ako PAUZA – chod bežeckého pásu sa preruší.

• Pre úplné zastavenie bežeckého pásu stlačte a podržte otočný gombík, aby ste zastavili zariadenie a vynulovali všetky dáta.

2. SPEED (RÝCHLOSŤ) (+) alebo (-) / Otočný gombík

• Pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti stláčajte tlačidlo SPEED (RÝCHLOSŤ) (+) alebo (-). Rýchlosť sa bude zvyšovať alebo znižovať po 0,1 km/h. Podržaním tlačidla SPEED (+) alebo (-) po dobu jednej sekundy sa rýchlosť rýchlo zvýši alebo zníži.

• Pre nastavenie rýchlosti môžete tiež použiť otočný gombík – otočením doľava sa rýchlosť zníži; otočením doprava sa rýchlosť zvýši. Požadovaná hodnota sa zobrazí na displeji.

3. PROG (PROGRAM)

Stlačením tlačidla PROG vyberte program z P01-P12 alebo meranie tuku.

4. MODE (REŽIM)

Stlačte tlačidlo MODE pre výber režimu „15:00“ -

času, „1,0“ - vzdialenosti a „40“ - kalórií. Následne stlačte tlačidlo (+) alebo (-), aby ste nastavili čas, vzdialenosť alebo kalórie. Stlačte „START“ pre spustenie bežeckého pásu.

5. SPEED (RÝCHLOSŤ) 3, 6, 9, 12

Tieto tlačidlá slúžia na rýchly výber automatickej rýchlosti.

6. INCLINE (SKLON) (+) alebo (-)

- Pre nastavenie úrovne sklonu tlačte tlačidlo INCLINE (SKLON) do momentu, kým sa na displeji neobjaví požadovaná úroveň sklonu.

- Počas tréningu môžete zvýšiť alebo znížiť úroveň sklonu stlačením tlačidla INCLINE (SKLON) (+) alebo (-).

7. INCLINE (SKLON) 3, 6, 9, 12

Tieto tlačidlá slúžia na rýchly výber automatickej úrovne sklonu.

8. SOUND (ZVUK) (+) alebo (-)

Pre nastavenie zvuku tlačte tlačidlo SOUND (ZVUK) (+) alebo (-)

MANUÁLNY REŽIM

1. Vložte do konzoly bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo „START“. Systém bude odpočítavať 3 sekundy a následne zaznie zvukový signál. Potom sa bežecký pás spustí rýchlosťou 1 km/h. Stlačením tlačidla SPEED (+) alebo (-) zvýšite/znížite rýchlosť. Stlačením tlačidla SPEED 3, 6, 9, 12 vykonáte rýchlu zmenu rýchlosti.

2. Vložte do konzoly bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo „MODE“. Spustí sa odpočítavanie času. V okne TIME sa zobrazí blikajúce číslo „15:00“. Stlačením tlačidla (+) alebo (-) nastavte hodnotu času. Čas je možné nastaviť v rozsahu od 5:00 do 99:00.

3. Keď je čas v režime odpočítavania, stlačte „MODE“ a začne sa počítavať vzdialenosť. V okne DISTANCE

sa zobrazí blikajúce číslo „1,00“. Stlačením tlačidla (+) alebo (-) nastavte vzdialenosť. Hodnota nastavenia sa pohybuje od 0,50 do 99,9.

4. Keď je vzdialenosť v režime odpočítavania, stlačte „MODE“ a začnú sa počítavať spálené kalórie. V okne CAL sa zobrazí blikajúce číslo „40,0“. Stlačením tlačidla (+) alebo (-) nastavte požadovanú hodnotu. Nastavená hodnota sa pohybuje v rozmedzí od 40,0 do 990.

5. Po dokončení nastavenia stlačte START a bežecký pás sa po 3 sekundách spustí. Stlačením (+) alebo (-) zmeníte rýchlosť. Stlačením tlačidla STOP bežecký pás zastavíte.



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 bežecký pás okamžite zastaví.

PROGRAMY

Stlačením tlačidla PROG vyberte program z P01 až P12.

Pri použití prednastavených programov nie je možné nastaviť rýchlosť. Na LED displeji sa zobrazí zvolený program od P01 do P12. Potom je potrebné nastaviť čas. Počas behu je k dispozícii 20 intervalov a rýchlosť sa mení automaticky.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

PROGRAM	SEKCIE	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	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	SKLON	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	RÝCHLOSŤ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SKLON	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	RÝCHLOSŤ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	RÝCHLOSŤ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	RÝCHLOSŤ	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	SKLON	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	RÝCHLOSŤ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SKLON	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	RÝCHLOSŤ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SKLON	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	RÝCHLOSŤ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SKLON	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	RÝCHLOSŤ	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	SKLON	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	RÝCHLOSŤ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	SKLON	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

MERANIE TELESNÉHO TUKU:

Po zapnutí prístroja stláčajte tlačidlo PROG, a vstúpte do režimu merania telesného tuku; v okne rýchlosti sa zobrazí „FAT“. Stlačením tlačidla „MODE“ zadajte hodnoty:

F1-SEX (POHLAVIE),

F2-AGE (VEK),

F3-HEIGHT (VÝŠKA),

F4-WEIGHT (VÁHA),

Pomocou tlačidiel +/- nastavíte hodnoty F1-F4. Po dokončení nastavenia sa v okne objaví hodnota F5. Pridržierte oboma rukami snímače pulzu a zobrazí sa váš index telesného tuku. Index telesného tuku vypovedá o vzťahu medzi vašou výškou a váhou. Index telesného tuku v závislosti od pohlavia by sa mal pohybovať medzi 20 a 25. Ak je index pod 19, ste príliš chudí. Ak sa index pohybuje niekde medzi 25 – 29, znamená to, že máte nadváhu. Ak index prekročí 30, značí to obezitu. (Tieto hodnoty sú iba orientačné, nemožno sa na ne odvolávať na lekárske účely).

F1	POHLAVÍ	01 MUŽ	02 ŽENA
F2	VEK	10 - 99	
F3	VÝŠKA	100 - 200	
F4	VÁHA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Podpriemerná váha
	FAT	= (20---25)	Normálna váha
	FAT	= (25---29)	Nadváha
	FAT	≥30	Obezita

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 pripnutý k odevu. Po vybratí kľúča zo snímača sa bežecký pás okamžite zastaví, zapípa a na displeji sa zobrazí „---“. Ventilátor môže ďalej bežať, ale bežecský pás sa zastaví. Ak chcete zariadenie znovu spustiť, vložte bezpečnostný kľúč.



UPOZORNENIE:

Väčšinu technických kontrol a úprav zariadenia by mal vykonávať odborník.

BLUETOOTH, APLIKÁCIA SPAX, ZWIFT ALEBO KINOMAP



Pre použitie so zariadením výrobca odporúča bezplatné aplikácie: Spax, 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.

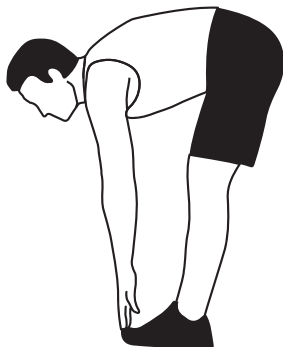
POKYNY NA CVIČENIE

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).

1



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

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: Posadíte sa so spojenými chodidlami, kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. 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 bežecký 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 zaznamenávajú 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 bežeckého pásu.

Pred začatím tréningu sa poraďte so svojím 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 svojím lekárom.

Pokiaľ cvičíte na bežeckom 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
12,0-18,0 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 bežecské topánky čisté, aby sa pod bežeckým pásom nehromadili nečistoty.

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

• Upratovanie prachu a nečistôt pod krytom motora bežecského pásu vykonávajte pravidelne raz za mesiac. Ak máte doma chľapatých 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 bežecského 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 bežecskom pásu 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 bežecského pásu:



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

2. Nalejte silikónový olej (max. 5 ml) do otvoru na pravej strane krytu motora.

3. Použite malé množstvo maziva (max 5 ml) v spreji alebo géle, aby nedošlo k poškodeniu mechanizmu bežecského 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 rozprestrela po celej dĺžke pásu.

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



UPOZORNENIE:

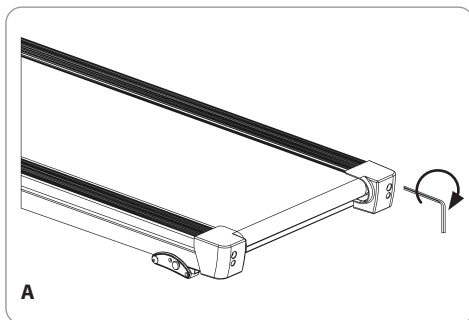
Na nesprávnu či nedostatočnú údržbu o cardio fitness stroje sa nevzťahuje reklamácia!

NASTAVENIE PÁSU

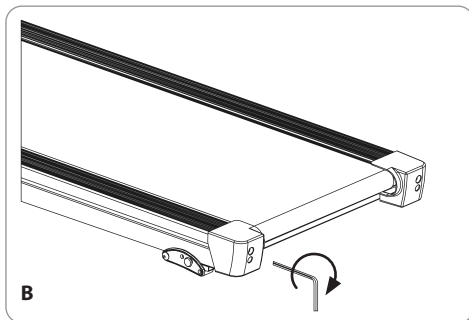
Pokiaľ je pás príliš voľný, bude pri používaní preklzovať. Pokiaľ je pás naopak príliš utiahnutý, bude to mať vplyv na výkon motora a zvýši sa opotrebenie valca a pásu. Správne utiahnutie otestujete tak, že sa budete snažiť pás odtiahnuť od bežeckej dosky smerom nahor. Ideálna vzdialenosť medzi natiahnutým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

CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

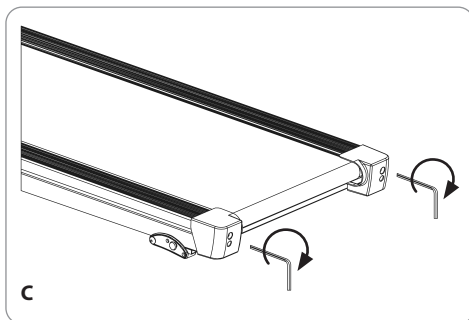
Umiestnite bežecký pás na rovný povrch. Spustite zariadenie rýchlosťou približne 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokiaľ sa bežecký pás vychyluje doprava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku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



Pokiaľ sa pás bežeckého 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 spustíte, aby ste skontrolovali, 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 spustíte a skontrolujete, 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:
DISPLEJ NIČ NE-ZOBRAZUJE	A) Nie je pripojené napájanie	Pripojte napájanie
	B) Vypnutý vypínač napájania	Zapnite vypínač napájania
	C) Žiadne napájanie na PCB doske alebo je doska poškodená	Stlačte tlačidlo ochrany proti preťaženiu alebo vymeňte PCB dosku
	D) Nepripojený signálny kábel	Znovu pripojte signálny kábel alebo ho vymeňte za nový
	E) Poškodený počítač	Vymeňte počítač
	F) Poškodené podsvietenie	Skontrolujte kábel podsvietenia alebo ho vymeňte za nový
NEZOBRAZUJÚ SA VŠETKY INFORMÁCIE	A) Riadiaci čip displeja (IC) nie je správne osadený	Znovu osadený čip IC, pripájajte ho alebo vymeňte za nový
	B) EMI tesnenie sa zosunulo alebo je zle upevnené	Znovu namontujte kryt/tienenie
CHOD NIE JE PLYNULÝ	A) Odpor v pohonnom mechanizme	Nastavte polohu pohonu alebo pridajte trochu silikónového oleja
	B) Bežecový pás je príliš napnutý alebo príliš voľný	Nastavte napnutie bežecového pásu
	C) Krútiaci moment nastavený na PCB doske je príliš veľký alebo príliš malý	Nastavte krútiaci moment na vhodnú úroveň
- - -	A) Bezpečnostný kľúč nie je vložený	Vložte bezpečnostný kľúč
E01	Žiadny signál	Znovu pripojte signálny kábel
		Vymeňte signálny kábel
		Vymeňte počítač
		Vymeňte PCB dosku
E02	Porucha Hallovho senzora	Vymeňte Hallov senzor
		Vymeňte PCB dosku
E03	Nadprúdová ochrana	Vypnite napájanie a znovu zapnite
		Skontrolujte, či motor nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno - vymeňte motor.
		Skontrolujte, či PCB doska nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno - vymeňte PCB dosku.
E04	Prepätová ochrana	Skontrolujte vstupné napätie
		Vymeňte PCB dosku
E05	Ochrana proti poklesu napätia	Skontrolujte vstupné napätie
		Vymeňte PCB dosku

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE:
E06	Ochrana proti preťaženiu	Nastavte napnutie bežeckého pásu alebo pridajte olej.
		Skontrolujte, či motor nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno - vymeňte motor.
		Skontrolujte, či PCB doska nevydáva znepokojujúci zápach, ak áno - vymeňte PCB dosku.
E07	Žiadny signál	Znovu pripojte signálny kábel alebo vymeňte signálny kábel.
		Vymeňte počítač
		Vymeňte PCB dosku
E08	Ochrana PCB dosky proti prehriatiu	Na chvíľu vypnite napájanie a znovu zapnite
		Vymeňte PCB dosku
E10	Chyba straty fázy motora	Znovu pripojte kábel motora alebo vymeňte kábel motora
		Vypnite napájanie a znovu zapnite
		Vymeňte motor
		Vymeňte PCB dosku
E11	Ochrana motora proti prehriatiu	Na chvíľu vypnite napájanie a znovu zapnite.
		Vymeňte PCB dosku
E12/E13/E15	Žiadny signál	Znovu pripojte signálny kábel alebo vymeňte signálny kábel.
		Vymeňte počítač
		Vymeňte PCB dosku
E14	Bezpečnostný kľúč odpojený	Umiestnite bezpečnostný kľúč na konzolu
		Znovu pripojte prepájovací kábel alebo vymeňte senzor bezpečnostného kľúča
		Znovu pripojte signálny kábel alebo vymeňte signálny kábel



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. Nehádzajte!
	Krehké - s týmto výrobkom je nutné zaobchádzať opatrne.
	Chráňte pred vlhkosťou a mokrom.
	Nepoužívať zdvíhák.

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

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



AUS DEM ORIGINAL ÜBERSETZTE ANLEITUNG

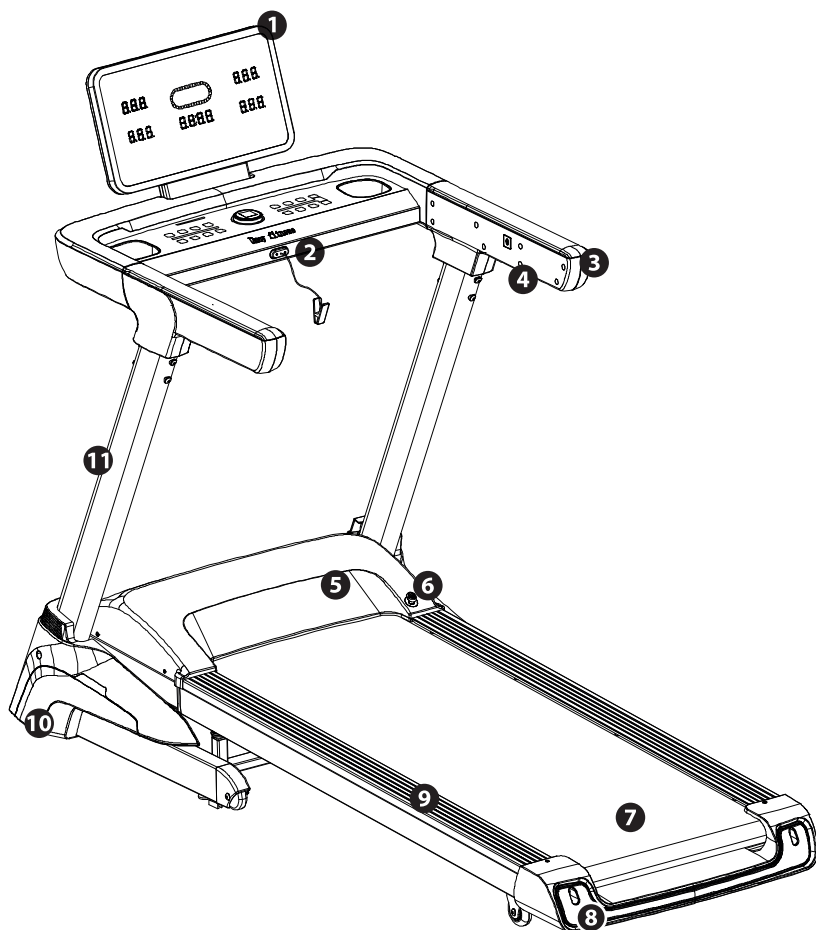


AUFMERKSAMKEIT: Bevor Sie mit einem Programm von Übungen beginnen Konsultieren Sie Ihren Arzt oder einen anderen Mitarbeiter im Gesundheitswesen.
WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nutzung auf.

INHALT DER VERPACKUNG

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

Name			Menge		
 Haupttrahmen			1 Satz		
nr.	Zubehör	Stk.	nr.	Zubehör	Stk.
1	 M8x60 Schraube	4	7	 Multifunktionsschlüssel	1
2	 M8x20 Schraube	10	8	 6 mm Schlüssel	1
3	 M8 Flachscheibe	4	9	 5 mm Schlüssel	1
4	 ST 4.2*13 Schraube	2	10	 Bedienungsanleitung	1
5	 M8 gebogene Unterlegscheibe	10	11	 Sicherheitsschlüssel	1
6	 M8 Mutter	4	12	 Silikonöl	1



1. LED-BILDSCHIRM
2. SICHERHEITSSCHLÜSSEL
3. HANDLAUF
4. PULSSENSOR (FINGER)
5. MOTORABDECKUNG
6. SCHMIERÖFFNUNG

7. LAUFGURT
8. ABDECKKAPPE
9. SEITLICHER HANDLAUF
10. SEITENABDECKUNG
11. STÜTZE

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 an ihrem computer 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 einwan-

dfreiem 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

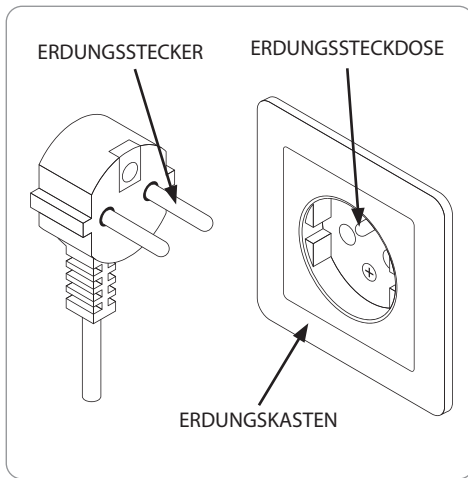
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls stellt die Erdung den Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsdraht und Erdungsstecker ausgestattet. 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	190 x 84 x 139 cm	Geschwindigkeitsbereich	1 – 18 km/h
Gürtelgröße	138 x 50 cm	Motor (Leistung)	3,5 HP bürstenloser Motor
Stromversorgung	220 - 240 V	Nennfrequenz	50 - 60 Hz
Nettogewicht	80 kg	Maximales Benutzergewicht	140 kg
Anzeige	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

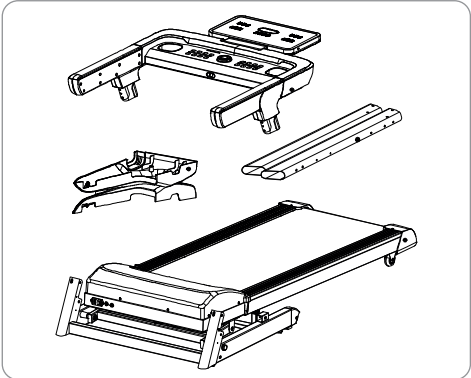
MONTAGEANLEITUNG



AUFMERKSAMKEIT:

- 1. SCHLIESSEN SIE DAS STROMKABEL NICHT AN, BEVOR DIE MONTAGE DES GERÄTS ABGESCHLOSSEN IST.**
- Versuchen Sie nicht, das Laufband zu montieren, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Schäden am Gerät führen.
- Aufgrund des Gewichts des Laufbandes sollten beim Betrieb entsprechende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.
- Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.
- 5. WARNUNG:** Achten Sie darauf, die Kabel während der Installation nicht zu beschädigen.

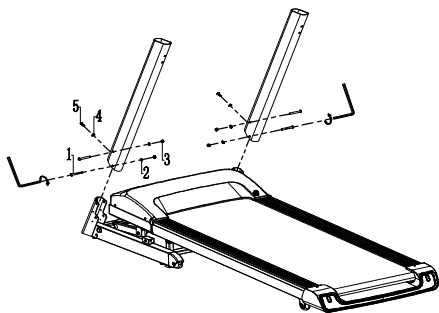
SCHRITT 1



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

nr.	Name	Stk.
1	M8x60 Schraube	4
2	M8 Flachscheibe	4
3	M8 Mutter	4
4	M8 gebogene Unterlegscheibe	2
5	M8x20 Schraube	2

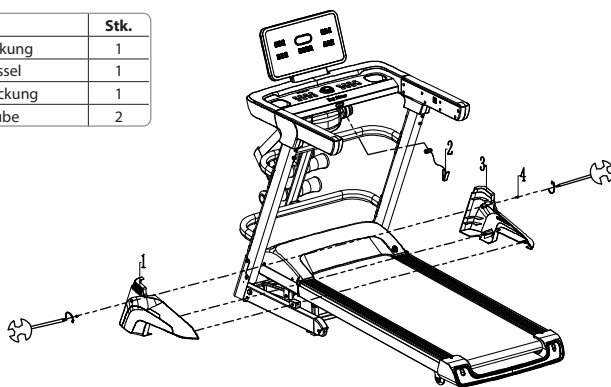


1. Setzen Sie die linke Stütze in den Basisrahmen ein und befestigen Sie sie mit 2 M8x60 Schrauben, 2 M8 Muttern und Flachscheiben sowie 1 M8x20 Schraube und 1 gebogener M8 Unterlegscheibe. Ziehen Sie anschließend alle Schrauben fest.

2. Wiederholen Sie den Vorgang mit der rechten Stütze und ziehen Sie beide Seiten mit den Inbusschlüsseln fest.

SCHRITT 4

nr.	Name	Stk.
1	Linke Seitenabdeckung	1
2	Sicherheitsschlüssel	1
3	Rechte Seitenabdeckung	1
4	ST 4.2*13 Schraube	2

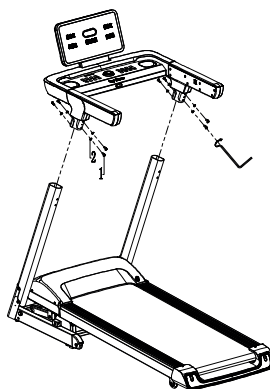


1. Bringen Sie die Seitenabdeckungen am Basisrahmen an und befestigen Sie sie mit 2 ST4.2*13 Schrauben.

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

SCHRITT 3

nr.	Name	Stk.
1	M8x20 Schraube	8
2	M8 gebogene Unterlegscheibe	8



Montieren Sie die Konsole an den vertikalen Stützen (achten Sie darauf, das Signalkabel nicht zu beschädigen), setzen Sie 4 M8x20 Schrauben und gebogene Unterlegscheiben auf beiden Seiten ein und ziehen Sie diese fest.



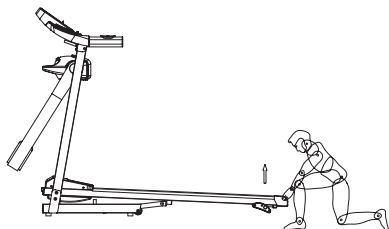
WARNUNG:

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

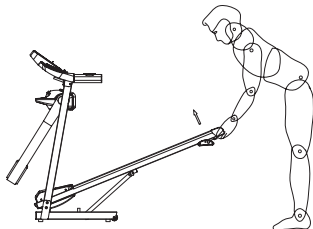
ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

1



2

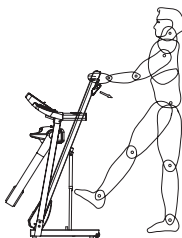


3

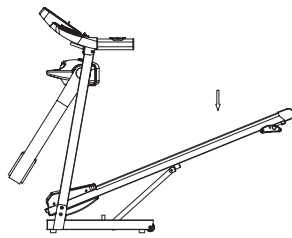


AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

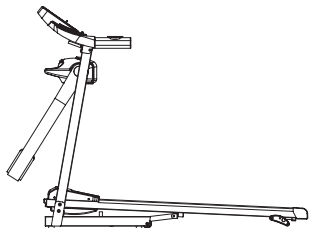
1



2



3



BEWEGEN DES LAUFBANDES

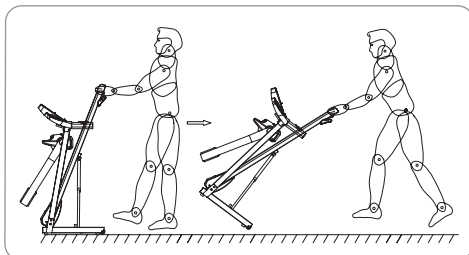


HINWEIS:

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.

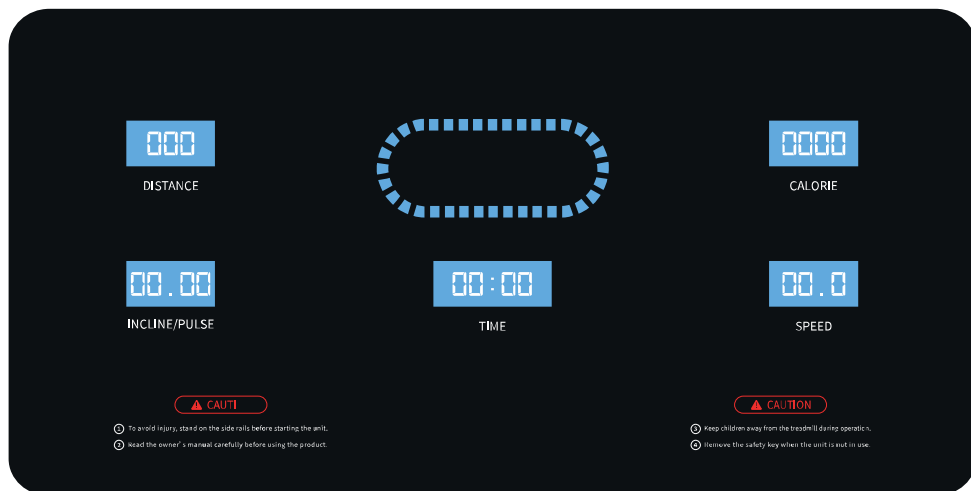
UM VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER POSITIONIEREN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, ACHTEN SIE DARAUF, DASS IHR GRIFF SICHER UND STABIL IST.



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

Der LED-Bildschirm zeigt folgende Werte an: SPEED (Geschwindigkeit), TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz), CALORIE (Kalorien) sowie INCLINE/PULSE (Steigung/Puls).

1. SPEED (Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Geschwindigkeitsbereich: 1 - 18 km/h. Beim Start des Countdowns werden „3“, „2“, „1“ angezeigt.

2. TIME (Zeit): Zeigt die gesamte Trainingszeit an. Zeitbereich: 0:00 - 99:59. Wenn die Zeit 99:59 erreicht, beginnt die Zählung von vorne; Der Count-

down verringert sich von der eingestellten Zeit auf Null. Wenn 0:00 erreicht ist, stoppt das Laufband langsam. Nach dem vollständigen Stopp wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

3. DISTANCE (Distanz): Distanzbereich: 0,0 - 99,9. Wenn die Distanz 99,9 erreicht, beginnt die Zählung von vorne; Der Countdown verringert sich von der eingestellten Distanz auf Null. Wenn der Countdown 0,0 erreicht, stoppt das Laufband langsam. Nach dem vollständigen Stopp wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

4. PULSE (Puls) / INCLINE (Steigung):

• **PULSE (Puls):** Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. Bereich: 40 - 199 Schläge pro Minute.

PULSMESSUNG: Legen Sie Ihren Daumen auf den Pulssensor (Pulse Sensor) an der Innenseite des rechten Handlaufs, um während des Trainings Ihre Herzfrequenz zu messen. Der Wert wird nach Abschluss der Messung angezeigt.

Hinweis: Die Pulsmessung erfolgt über den Sensor und erfordert eine Berechnung. Das Ergebnis kann durch Faktoren wie Hautfarbe oder Dicke der Blutgefäße beeinflusst werden.

Aufgrund dieser Faktoren können Unterschiede zu anderen intelligenten Pulsmessgeräten auftreten.



WARNUNG:

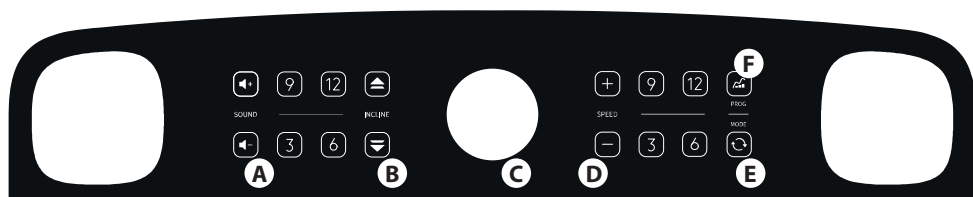
Das Herzfrequenzüberwachungssystem kann ungenau sein. Übermäßige körperliche Betätigung während des Trainings kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. **Wenn Sie Übelkeit, Engegefühl in der Brust oder Schwindel verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf!**

• **Steigung:** Zeigt den aktuellen Steigungsgrad an. Steigungsbereich: 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



A. TON +/-

B. STEIGUNG +/-

C. START/PAUSE/STOPP/GESCHWINDIGKEIT

D. GESCHWINDIGKEIT +/-

E. MODUS

F. PROGRAMM

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.

1. START/PAUSE/STOP (Start/Pause/Stop):

- Wenn das Gerät eingeschaltet ist und der Sicherheitsschlüssel (Safety Key) in die Konsole eingesteckt ist, drücken Sie den Drehknopf in der Mitte des Panels, um das Laufband zu starten.
- Ein erneutes kurzes Drücken des Drehknopfs funktioniert als PAUSE – das Laufband wird angehalten.
- Um das Laufband zu stoppen, drücken und halten

Sie den Drehknopf, um das Gerät zu stoppen und alle Daten zurückzusetzen.

2. SPEED (Geschwindigkeit) (+) oder (-) / Drehknopf:

- Um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern, drücken Sie die SPEED (+) oder (-) Taste. Die Geschwindigkeit wird in 0,1 km/h-Schritten angepasst. Wenn Sie SPEED (+) oder (-) eine Sekunde lang gedrückt halten, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit schnell.
- Sie können die Geschwindigkeit auch mit dem Drehknopf einstellen – nach links drehen, um die Geschwindigkeit zu verringern; nach rechts drehen, um sie zu erhöhen. Der gewünschte Wert wird auf dem Display angezeigt.

3. PROG (PROGRAM) (Programm):

Drücken Sie die PROG-Taste, um ein Programm von P01-P12 oder die Körperfettmessung auszuwählen.

4. MODE (Modus):

Drücken Sie die MODE-Taste, um den Modus „15:00“ (Zeit), 1,0 (Distanz) oder „40“ (Kalorien) auszuwählen. Drücken Sie dann (+) oder (-), um Zeit, Distanz oder Kalorien einzustellen. Drücken Sie „START“, um das Laufband zu starten.

5. SPEED (Geschwindigkeit) 3, 6, 9, 12:

Diese Tasten dienen zur schnellen Auswahl einer automatischen Geschwindigkeit.

6. INCLINE (Steigung) (+) oder (-):

- Um den Steigungsgrad einzustellen, drücken Sie die INCLINE-Taste, bis der gewünschte Wert auf dem Display erscheint.
- Während des Trainings kann der Steigungsgrad durch Drücken der INCLINE (+) oder (-) Taste erhöht oder verringert werden.

7. INCLINE (Steigung) 3, 6, 9, 12:

Diese Tasten dienen zur schnellen Auswahl eines automatischen Steigungsgrads.

8. SOUND (Ton) (+) oder (-):

Um die Lautstärke einzustellen, drücken Sie die SOUND (+) oder (-) Taste.

BETRIEBSMODUS

1. Stecken Sie den Notschlüssel ein und drücken Sie „START“. Das System zählt 3 Sekunden lang herunter und dann ertönt ein Piepton. Das Laufband beginnt dann zu arbeiten. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h. Drücken Sie SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (+) oder (-), um die Geschwindigkeit zu erhöhen/verringern. Drücken Sie die SPEED (GESCHWINDIGKEIT) -Taste 3, 6, 9, 12 um die Geschwindigkeit schnell zu ändern.

2. Stecken Sie den Notschlüssel ein und drücken Sie die Taste „MODE“. Es wird Countdown von Zeit beginnen. Im TIME (ZEIT) -Fenster wird die Zahl „15:00“ blinkend angezeigt. Drücken Sie (+) oder (-), um den Zeitwert einzustellen. Die Zeit kann im Bereich von 5:00 bis 99:00 Uhr eingestellt werden.

3. Wenn sich die Zeit im Countdown-Modus befindet, drücken Sie „MODE“ und die Distanz beginnt zu zählen. Im DISTANCE [DISTANZ] -Fenster wird eine blinkende Ziffer „1,00“ angezeigt. Drücken Sie (+) oder (-), um den Abstand einzustellen. Der Einstellwert liegt zwischen 0,50 und 99,9.

4. Wenn sich die Distanz im Countdown-Modus befindet, drücken Sie „MODE“ und die verbrannten Kalorien beginnen zu zählen. Im CAL-Fenster wird die blinkende Zahl „40,0“ angezeigt. Drücken Sie (+) oder (-), um den gewünschten Wert einzustellen.

Der Einstellwert liegt zwischen 40,0 und 990.

5. Nachdem Sie die Einstellungen abgeschlossen haben, drücken Sie START und das Laufband startet nach 3 Sekunden. Drücken Sie (+) oder (-), um die Geschwindigkeit zu ändern. Drücken Sie STOP, um das Laufband anzuhalten.



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.

PROGRAMME

Drücken Sie PROG, um die Programme von P01 bis P12 auszuwählen.

Bei Verwendung voreingestellter Programme kann die Geschwindigkeit nicht angepasst werden.

Das ausgewählte Programm von P01 bis P12 wird auf dem LED-Bildschirm angezeigt. Stellen Sie dann die Uhrzeit ein.

Während des Laufs stehen 20 Intervalle zur Verfügung, die Geschwindigkeit ändert sich automatisch.

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	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	STEIGUNG	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	STEIGUNG	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	GESCHWINDIGKEIT	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	STEIGUNG	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	STEIGUNG	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	GESCHWINDIGKEIT	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	STEIGUNG	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	STEIGUNG	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	STEIGUNG	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	STEIGUNG	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	STEIGUNG	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	GESCHWINDIGKEIT	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	STEIGUNG	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	STEIGUNG	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

MESSUNG DES FETTNIVEAUS:

Drücken Sie im Standby-Modus kontinuierlich die PROG-Taste, um Anteil von Fettgewebe in Organismus abzuschätzen; Im Geschwindigkeitsfenster wird „FAT“ („FETT“) angezeigt. Drücken Sie „MODE“, um den Parameter auszuwählen:

- F1-SEX (GESCHLECHT),
- F2-AGE (ALTER),
- F3-HEIGHT(GRÖSSE),
- F4 WEIGHT (GEWICHT),

drücken Sie +/_ um die Daten anzupassen. Nach Abschluss der Einstellungen erscheint die Taste F5 im Fenster. Halten Sie die Herzfrequenzsensoren mit beiden Händen fest und Sie erfahren, ob Ihre Größe und Ihr Gewicht angemessen sind.

Der geeignete Gehalt von FAT (FETT) liegt je nach Geschlecht zwischen 20 und 25. Liegt der Körperfettgehalt unter 19, deutet dies auf Untergewicht hin. Liegt der Körperfettanteil zwischen 25 und 29, spricht man von Übergewicht, bei über 30 von Fettleibigkeit. Dies ist ein Referenzwert, siehe unten. (Die Daten dienen nur zu Informationszwecken und nicht für medizinische Zwecke).

F1	GESCHLECHT	01 MANN	02 FRAU
F2	ALTER	10 - 99	
F3	GRÖSSE	100 - 200	
F4	GEWICHT	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Untergewicht
	FAT	= (20---25)	Normalgewicht
	FAT	= (25---29)	Übergewicht
	FAT	≥30	Fettleibigkeit

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 SPAX, ZWIFT ODER KINOMAP



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



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



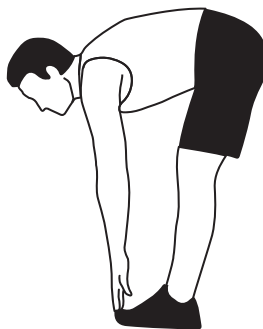
Das Laufband kann per Bluetooth mit einem Smartphone oder Tablet verbunden werden.

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



TRAINING AUF DEM LAUFBAND

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 wohl-

fühlen, 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
12,0-18,0 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.

WARTUNGSHINWEISE



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 Laufbands 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 geschmiert. 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. Gießen Sie Silikonöl (max. 5 ml) in die Öffnung auf der rechten Seite der Motorabdeckung.

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:

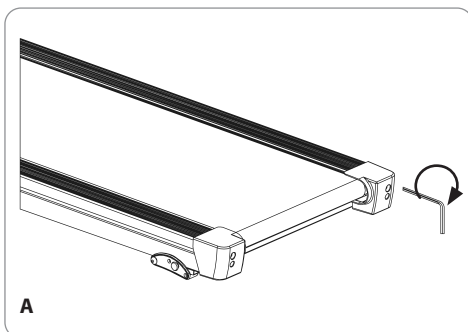
Unsachgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts fällt nicht unter die Garantie!

EINSTELLUNG DES GÜRTELS

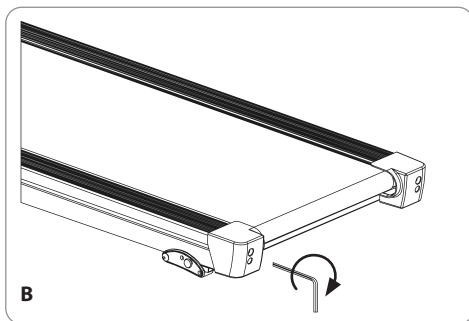
Wenn der Gürtel zu locker ist, verrutscht er während des Gebrauchs; Wenn der Gürtel zu straff ist, beeinträchtigt dies die Motorleistung und erhöht den Abrieb von Rolle und Gürtel. Der Gürtel kann bei entsprechender Spannung ca. 5-6 mm von der Arbeitsplatte wegbewegt werden.

ZENTRIEREN DES LAUFGURTES

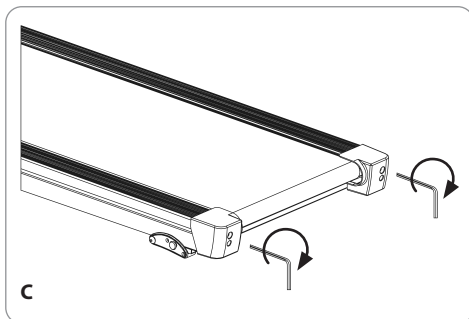
Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie den Betrieb. Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im 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:
KEINE ANZEIGE	A) Keine Stromversorgung	Stromversorgung anschließen
	B) Netzschalter ist ausgeschaltet	Netzschalter einschalten
	C) Keine Stromversorgung auf der PCB-Platine oder sie ist defekt	Überlastschutz-Taste drücken oder PCB-Platine austauschen
	D) Signalkabel nicht angeschlossen	Signalkabel erneut anschließen oder ersetzen
	E) Computer defekt	Computer austauschen
	F) Hintergrundbeleuchtung defekt	Hintergrundbeleuchtungskabel prüfen oder ersetzen
NICHT ALLE INFORMATIONEN WERDEN ANGEZEIGT	A) Display-Steuerchip (IC) ist nicht richtig eingesetzt	IC erneut einsetzen, anlöten oder ersetzen
	B) EMI-Dichtung ist verrutscht oder falsch montiert	Display erneut montieren
DER BETRIEB IST NICHT REIBUNGSLOS	A) Widerstand im Antriebsmechanismus	Antriebsposition einstellen oder etwas Silikonöl hinzufügen
	B) Laufgurt ist zu straff oder zu locker	Laufgurtspannung einstellen
	C) Drehmoment auf der PCB-Platine ist zu hoch oder zu niedrig eingestellt	Drehmoment auf das richtige Niveau einstellen
---	A) Sicherheitsschlüssel (Safety Key) ist nicht eingesteckt	Sicherheitsschlüssel (Safety Key) einstecken
E01	Kein Signal	Signalkabel erneut anschließen
		Signalkabel ersetzen
		Computer ersetzen
		PCB-Platine ersetzen
E02	Hall-Sensor defekt	Hall-Sensor ersetzen
		PCB-Platine ersetzen
E03	Überstromschutz	Strom ausschalten und neu starten
		Überprüfen Sie, ob der Motor einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, falls ja – Motor ersetzen.
		Überprüfen Sie, ob die PCB-Platine einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, falls ja – PCB-Platine ersetzen.
E04	Überspannungsschutz	Eingangsspannung prüfen
		PCB-Platine ersetzen
E05	Unterspannungsschutz	Eingangsspannung prüfen
		PCB-Platine ersetzen

FEHLER:	PROBLEMBESCHREIBUNG:	LÖSUNG:
E06	Überlastschutz	Laufgurtspannung einstellen oder Silikonöl hinzufügen
		Überprüfen Sie, ob der Motor einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, falls ja – Motor ersetzen.
		Überprüfen Sie, ob die PCB-Platine einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, falls ja – PCB-Platine ersetzen.
E07	Kein Signal	Signalkabel erneut anschließen oder ersetzen
		Computer ersetzen
		PCB-Platine ersetzen
E08	PCB-Platine Überhitzungsschutz	Strom kurz ausschalten und neu starten
		PCB-Platine ersetzen
E10	Motor-Phasenverlustfehler	Motorkabel erneut anschließen oder ersetzen
		Strom ausschalten und neu starten
		Motor ersetzen
		PCB-Platine ersetzen
E11	Motorschutz vor Überhitzung	Strom kurz ausschalten und neu starten
		PCB-Platine ersetzen
E12/E13/E15	Kein Signal	Signalkabel erneut anschließen oder ersetzen
		Computer ersetzen
		PCB-Platine ersetzen
E14	Sicherheitsschlüssel (Safety Key) deaktiviert	Sicherheitsschlüssel (Safety Key) an der Konsole anbringen
		Verbindungskabel erneut anschließen oder Sicherheitsschlüsselsensor ersetzen
		Signalkabel erneut anschließen oder ersetzen



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