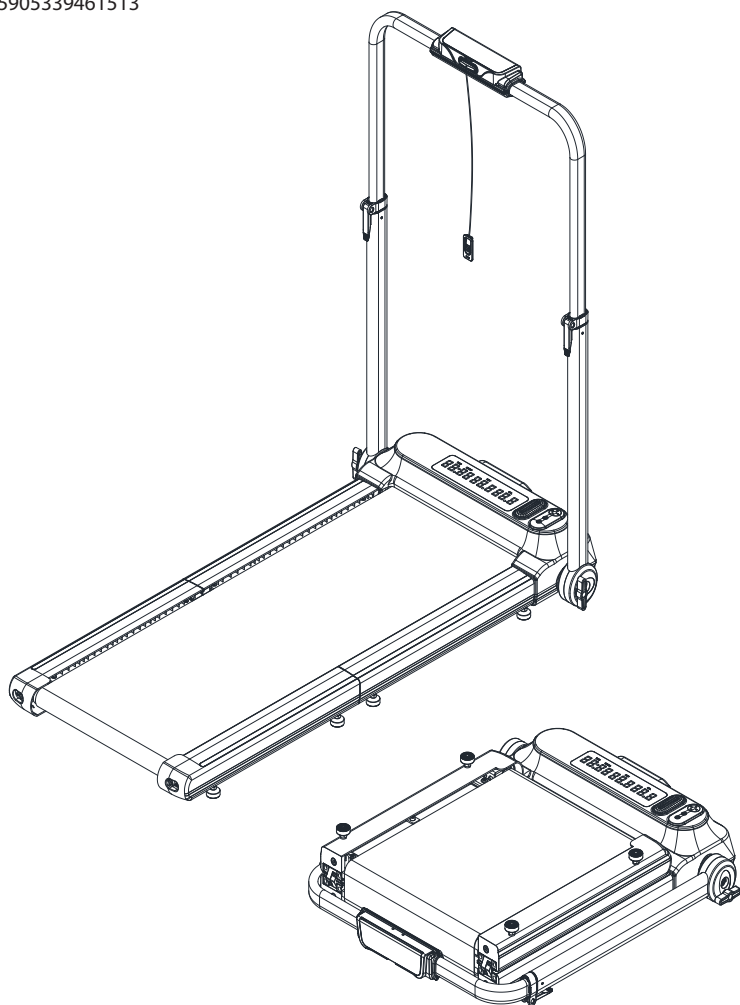


SPOKEY

DASH+ 946151

5905339461513



CZ Chodící pás pro domácí použití

SK Chodiaci pás pre domáce použitie

DE Elektrisches Laufband zum Gehen für den Heimgebrauch

www.spokey.com

NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU

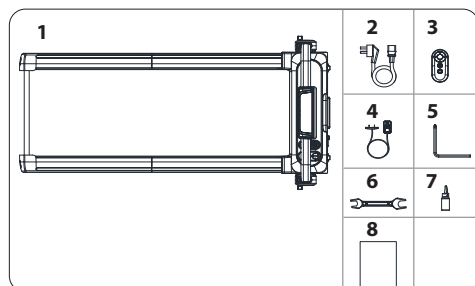


UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.

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

OBSAH BALENÍ

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

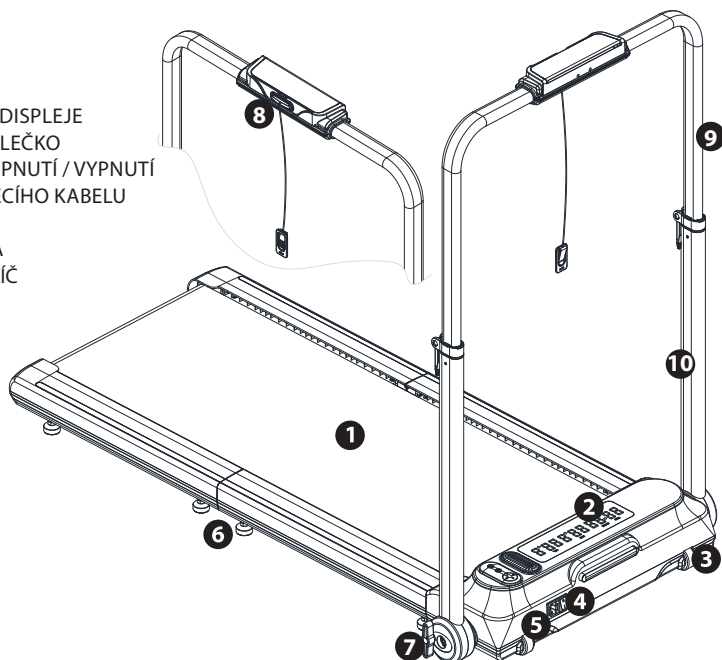


č.	Název	ks
1.	Běžecský pás	1
2.	Napájecí kabel	1
3.	Dálkové ovládání*	1
4.	Bezpečnostní klíč	1
5.	Klíč	1
6.	Oboustranný klíč	1
7.	Silikonový olej	1
8.	Návod k použití	1

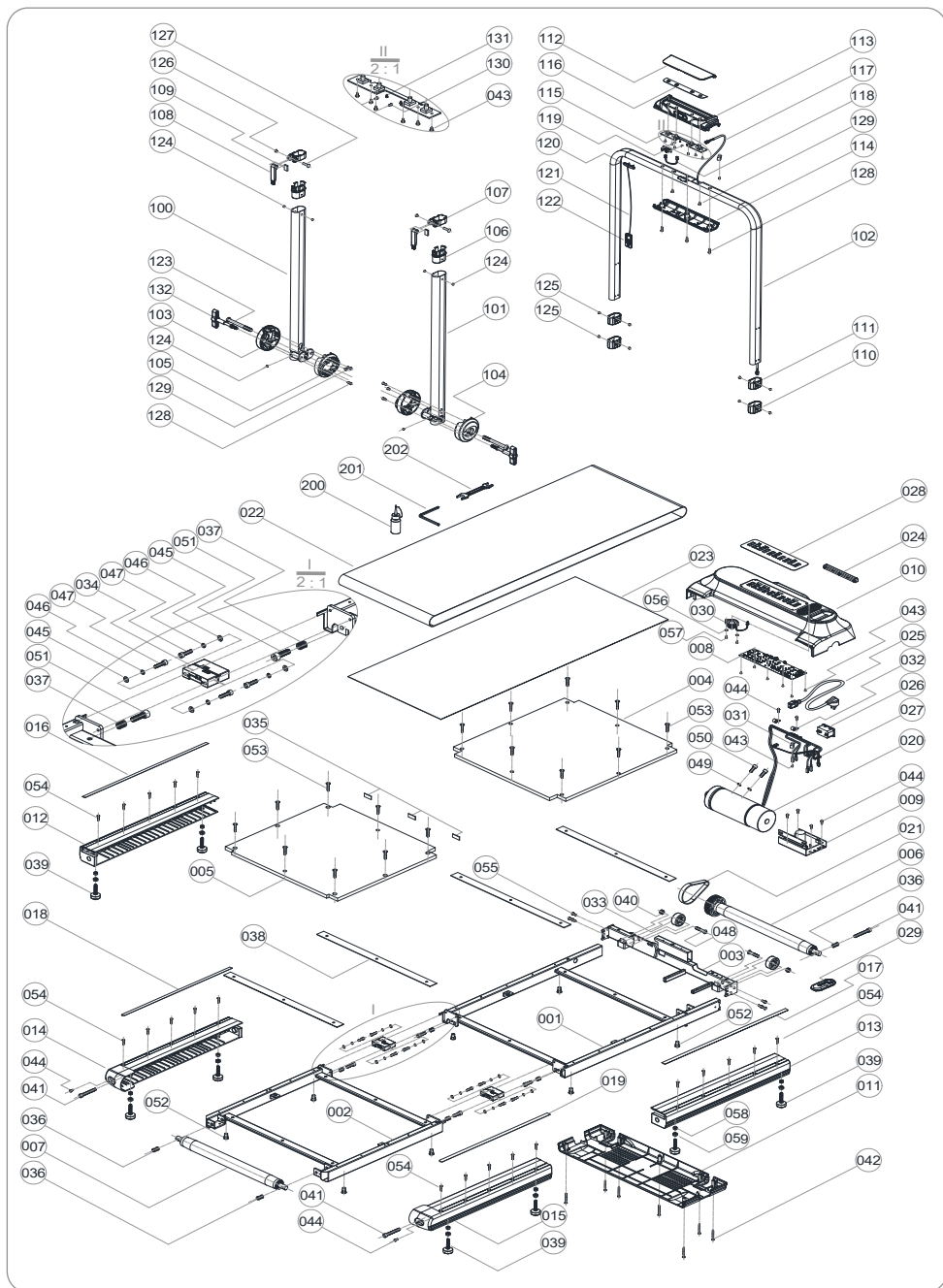
* Dálkové ovládání vyžaduje 1 x baterii CR2025, 3V (není součástí balení).

POPIS PRODUKTU

1. BĚŽECKÝ PÁS
2. DIGITÁLNÍ PANEL DISPLEJE
3. TRANSPORTNÍ KOLEČKO
4. TLAČÍTKO PRO ZAPNUTÍ / VYPNUTÍ
5. ZÁSUVKA NAPÁJECÍHO KABELU
6. NOŽIČKA
7. BLOKOVACÍ PÁČKA
8. BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ
9. MADLO
10. SLOUPEK



NÁKRES ROZLOŽENÉHO PŘÍSTROJE



SEZNAM DÍLŮ

č.	NÁZEV	ks	č.	NÁZEV	ks
001	Přední hlavní rám	1	035	Mezipodložka běžecké desky	3
002	Zadní hlavní rám	1	036	Tlačná pružina 01	3
003	Rám motoru	1	037	Tlačná pružina 02	4
004	Přední běžecká deska	1	038	Tlumič běžecké desky	4
005	Zadní běžecká deska	1	039	Podložka	8
006	Přední válec	1	040	Šestihranná matice s pojistkou M8	5
007	Zadní válec	1	041	Šroub s válcovou hlavou M8x55 (imbusový)	3
008	Horní ovladač motoru	1	042	Samořezný šroub se zápusnou hlavou ST4.2x40	7
009	Spodní ovladač motoru	1	043	Samořezný šroub s křížovou drážkou ST2.9x6.5	13
010	Kryt motoru	1	044	Samořezný šroub s křížovou drážkou ST4.2x13	8
011	Spodní kryt motoru	1	045	Plochá podložka D5	4
012	Levý přední boční kryt	1	046	Pružná podložka D5	4
013	Pravý přední boční kryt	1	047	Imbusový šroub M5x20	4
014	Zadní levý kryt	1	048	Šroub s plochou hlavou M8x40 (imbusový)	2
015	Zadní pravý kryt	1	049	Pružná podložka D8	2
016	Nálepka otvoru levého předního krytu	1	050	Imbusový šroub M8x12	2
017	Nálepka otvoru pravého předního krytu	1	051	Imbusový šroub M8x25	6
018	Nálepka otvoru levého zadního krytu	1	052	Nýtovací šestihranná matice M8x16.5 (plochá hlava)	8
019	Nálepka otvoru pravého zadního krytu	1	053	Imbusový šroub se zápusnou hlavou M6x25	16
020	Motor	1	054	Samořezný šroub se zápusnou hlavou ST4.2x22	20
021	Pohonný řemen	1	055	Samořezný šroub s válcovou hlavou ST4.8x13	6
022	Běžecký pás	1	056	Plochá podložka D3	2
023	Podložka běžeckého pásu	1	057	Samořezný šroub s válcovou hlavou ST2.9x9,5	2
024	Tlumičí podložka	1	058	Objímka	8
025	Napájecí kabel	1	059	Šestihranná matice s jemným závitem M8	8
026	Vypínač napájení	1	200	Silikonový olej	1
027	Sada kabelového svazku	1	201	Křížový imbusový klíč D6	1
028	Panel digitálního displeje	1	202	Oboustranný klíč 14x17	1
029	Dálkové ovládání	1			
030	Reproduktor	2			
031	Držák kabelu 01	2			
032	Držák kabelu 02	2			
033	Transportní kolečka	2			
034	Závěs	2			

č.	NÁZEV	ks	č.	NÁZEV	ks.
100	Levý sloupek	1	116	Propojovací kabel 01	1
101	Pravý sloupek	1	117	Propojovací kabel 02	1
102	Madlo	1	118	Válec bezpečnostní blokády	1
103	Levý dekorativní kryt skládání (levá strana)	1	119	Bezpečnostní klíč	1
104	Pravý dekorativní kryt skládání (pravá strana)	1	120	Lanko bezpečnostní klíče	1
105	Dekoratивní kryty skládání (levý a pravý)	2	121	Klip bezpečnostního klíče	1
106	Průchodka	2	122	Šroub s plochou hlavou M10x80 (imbusový)	1
107	Regulační pouzdro	2	123	Přítlačný šroub M5x4 (imbusový)	2
108	Aretovací páčka	2	124	Šroub se zápastnou hlavou M3.5x6	6
109	Gumový prvek madla	2	125	Nýty s plochou hlavou 5x6	8
110	Vodící pouzdro	2	126	Poloduté nýty s plochou hlavou 6x23	2
111	Omezovací pouzdro	2	127	Samořezné šrouby ST4.2x16	2
112	Horní kryt držáku telefonu	1	128	Samořezné šrouby ST4.2x9.5	7
113	Střední kryt držáku telefonu	1	129	Samořezné šrouby ST2.2x6.5	4
114	Dolní kryt držáku telefonu	1	130	Samořezné šrouby ST2.2x4.5	2
115	PCB panel madla	1	131	Páčka ve tvaru T	2
			132	Pokrętło w kształcie litery T	2

NÁVOD K OBSLUZE

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

**DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY
A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ:**
Před použitím si pečlivě a pozorně přečtěte návod k obsluze a při používání výrobku důsledně dodržujte pokyny v něm uvedené. Návod k použití si uschovejte, protože obsahuje důležité informace.

A. NAPÁJENÍ ELEKTRICKOU ENERGIÍ



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

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

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

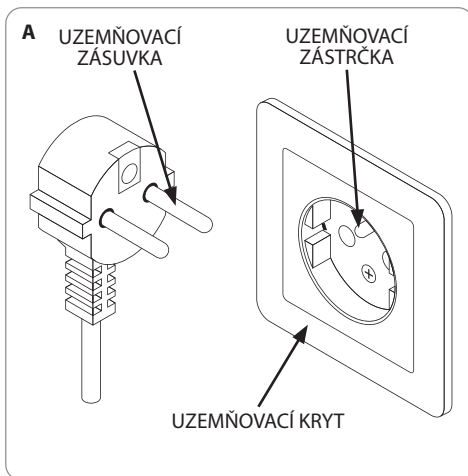
B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem v případě poruchy nebo nesprávné činnosti. Toto zařízení obsahuje 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 vaši zásuvku, opět se poraďte s odborným elektrikářem. Přizpůsobování 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.





1. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Běžecký pás používejte pouze tehdy, je-li umístěn na pevném a plochém povrchu.
2. Neumísťujte běžecký pás na vysoký koberec, protože by to mohlo narušit správnou ventilaci nebo poškodit koberec a motor běžeckého pásu.
3. Běžecký pás umístěte tak, aby byla zástrčka viditelná a snadno přístupná.
4. Zajistěte dostatečný volný prostor kolem běžeckého pásu (min. 0,6 m, nejlépe 1,5 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 připevňte 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). Předejdete tak poškození motoru.
9. Rychlost měňte pomalu, abyste se vyhnuli náhlým změnám rychlosti. Změny rychlosti běžeckého pásu se neprojeví okamžitě. Pomocí tlačítek na konzole nebo na dálkovém ovladači nastavte požadovanou rychlost. Zařízení se bude přizpůsobovat postupně.
10. Než sestoupíte z běžeckého pásu nebo pokud měníte nastavení na ovládacím panelu, stoupněte si na boční lišty.
11. Buďte opatrní, pokud se během chůze na běžeckém pásu věnujete jiným činnostem, například sle-

dování 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 nepřčetly si návod k použití běžeckého pásu. Tyto osoby mohou na trenažéru cvičit pouze pod přísným dohledem pověřené osoby, která je přímo zodpovědná za jejich bezpečnost. Za žádných okolností by si se zařízením neměly hrát děti.

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

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

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

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

19. Doporučujeme po 1 hodině běhu odpojit na 10 minut napájení, abyste zabránili nadměrnému používání zařízení a případným následným poruchám.

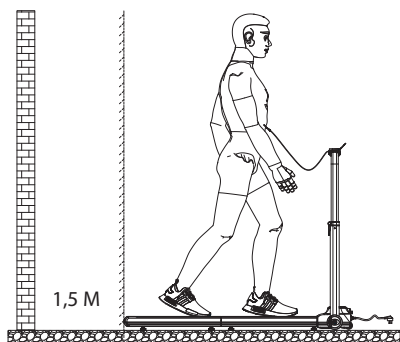
20. Pokud běžecký pás nepoužíváte, vždy přepněte všechna tlačítka do polohy OFF a odpojte ze zásuvky napájecí kabel.

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

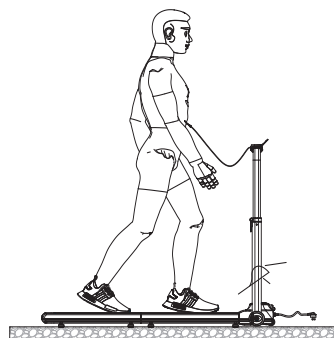
22. Přístroj nepoužívejte, pokud je vnější kryt prasklý nebo zlomený (odkrytá vnitřní struktura) nebo pokud jsou svařované součásti poškozené.

**VAROVÁNÍ:**

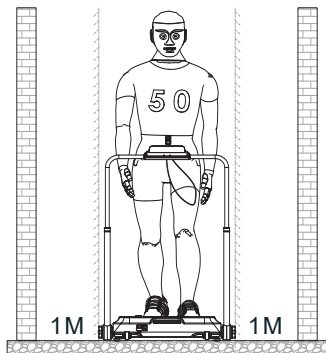
Při nedodržení doporučení uvedených v tomto manuálu neneseme za případné problémy či zranění žádnou odpovědnost.



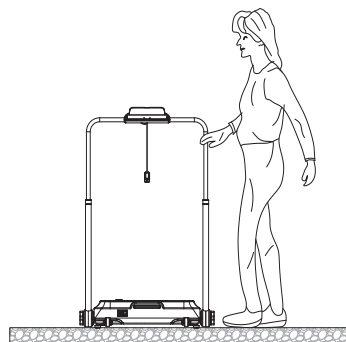
Vzdálenost za běžecým pásem by měla být minimálně 1,5 m. V nouzové situaci budete moci z běžeckého pásu seskočit rychleji.



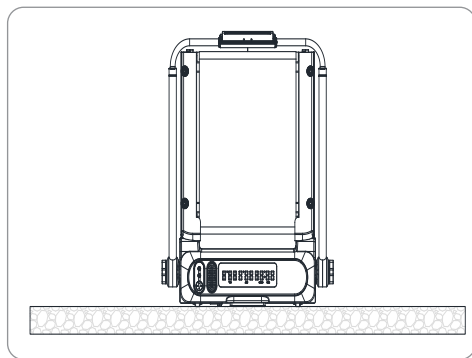
Při tréninku noste sportovní obuv a oblečení, cvičte s mírou, v závislosti na vaší kondici a vytrvalosti. Pokud během cvičení pocítíte nepříjemné pocity, okamžitě přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem, jinak riskujete zranění/ohrožení svého zdraví.



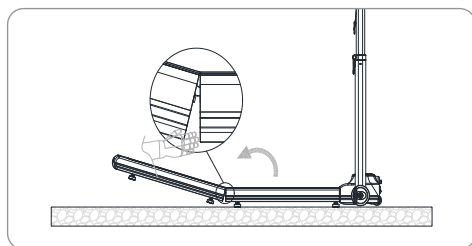
Vzdálenost na obou stranách stroje by měla být alespoň 1 metr. V nouzové situaci budete moci z běžeckého pásu seskočit rychleji.



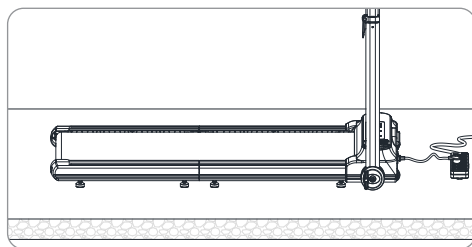
Starší osoby, děti a těhotné ženy by měly přístroj používat se zvýšenou opatrností.



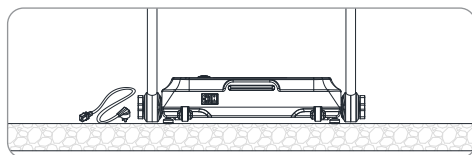
Při ukládání ve svislé poloze běžeckého pásu se ujistěte, že je umístěn na pevném a stabilním povrchu s opěrnými body. Uchovávejte stroj mimo dosah dětí.



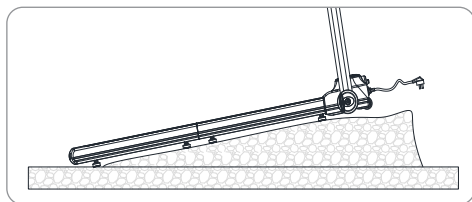
Dávejte pozor, abyste si neskřípli ruce.



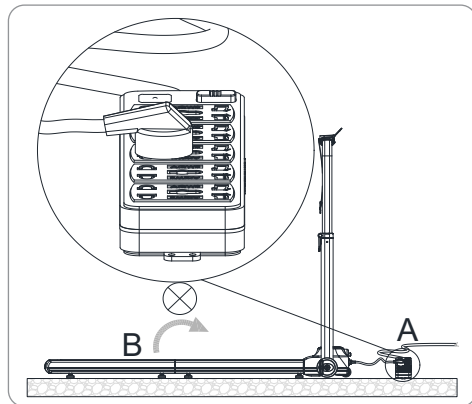
Dávejte pozor, aby v přístroji neuvízly žádné osobní předměty.



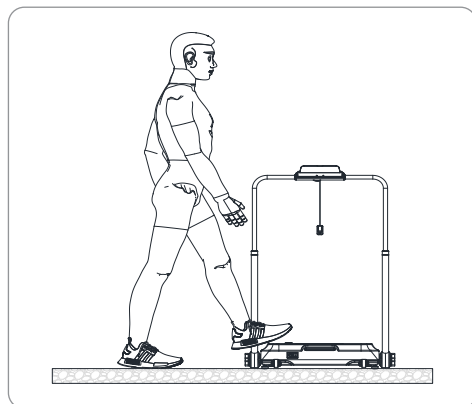
Pokud běžecký pás nepoužíváte, odpojte napájecí kabel.



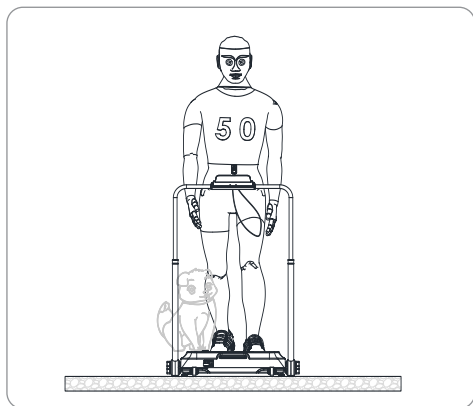
Nepoužívejte přístroj na nerovném povrchu.



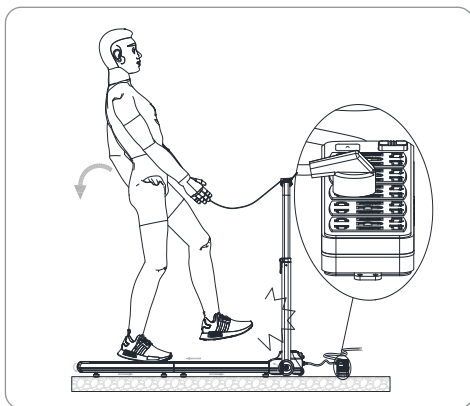
Zařízení nesmí být sklápěno, když je zapojeno do sítě.



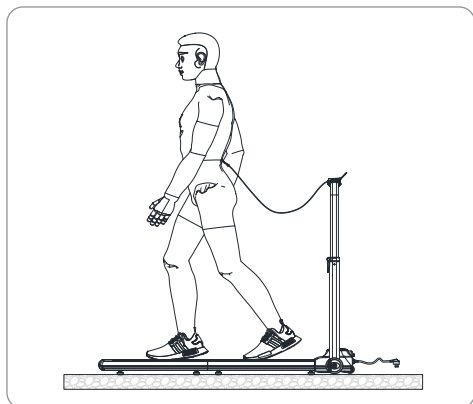
Po zařízení nešlepejte.



Používání zařízení zvrátý je zakázáno.



Nevstupujte na běžecký pás ani z něj nesestupujte, když je zařízení v chodu.



Nepoužívejte zařízení v nevhodné poloze.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	128 x 71,5 x 97,5-109,5 cm	Rozsah rychlosti	1,0 - 6,0 km/h
Rozměr pásu	107 x 40 cm	Výkon motoru	1,25 HP
Napájení	220 V	Jmenovitá frekvence	50 Hz
Hmotnost netto	27 kg	Max. hmotnost uživatele	110 kg
Rozměr po složení	79,5 x 71,5 x 16,5 cm	Sportovní režim	pro chůzi
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE		



VAROVÁNÍ:

1. NEZAPOJUJTE SÍŤOVÝ KABEL PŘED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

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

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

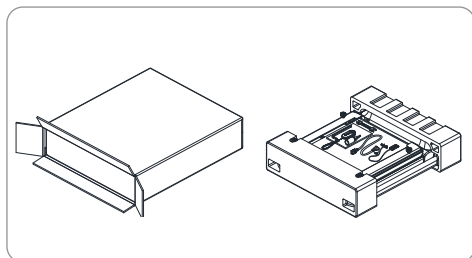
4. Vždy udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu.

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

Zařízení je možné začít používat po vyjmutí zařízení z krabice a připojení ke zdroji napájení, jak je znázorňováno na obrázku níže:

KROK 1

S pomocí druhé osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch. Odstraňte polystyren a položte potřebné díly vedle běžeckého pásu.

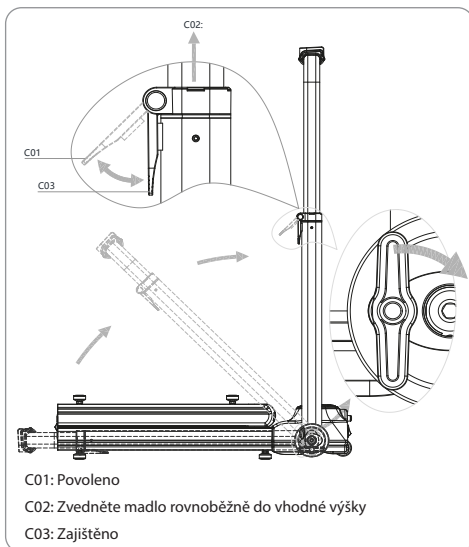


KROK 2

1. Otočte madlo tak, aby bylo kolmo k běžeckému pásu, jak je znázorněno na obrázku.

2. Utáhněte blokovací páčku (otáčením po směru hodinových ručiček), abyste zajistili nosný sloupek a přední hlavní rám – proveďte totéž na obou stranách. Pokud se madlo po krátké době chvěje, znovu dotáhněte blokovací páčku a šroub.

3. Uvolněte aretační páčku, nastavte madlo na vhodnou výšku pro vaši postavu a nakonec zajistěte madlo, aby bylo pevně upevněno.

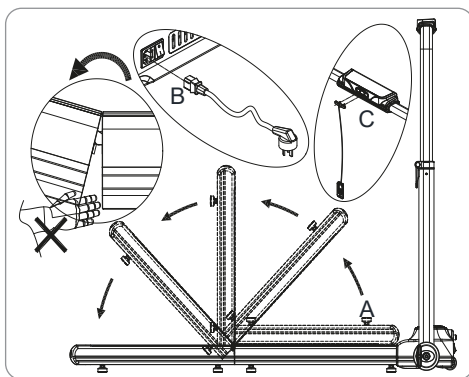


KROK 3

1. Rozložte produkt, **dávejte pozor, abyste si nepřiskřípli prsty** v bodě spojení dvou částí běžeckého pásu!

2. Vložte napájecí kabel, zapojte do sítě a stiskněte tlačítko napájení.

3. Vložte bezpečnostní klíč.



Po rozložení výrobku v souladu s návodem k použití zkontrolujte, zda běžecký pás stojí stabilně a rovně. Pokud tomu tak není, upravte nožičky.

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.

SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU:

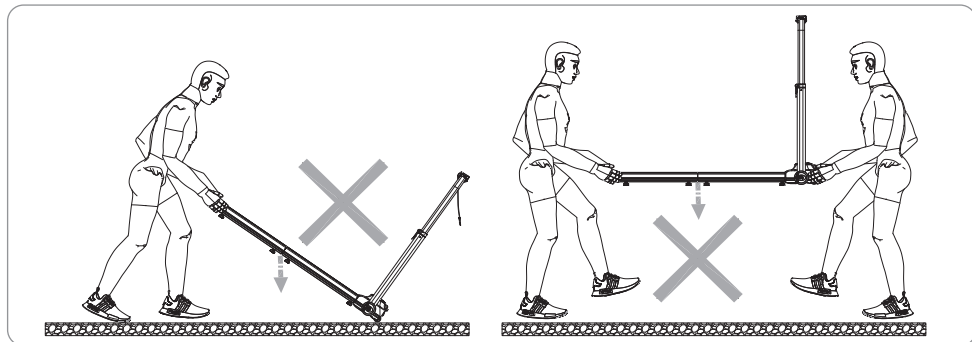
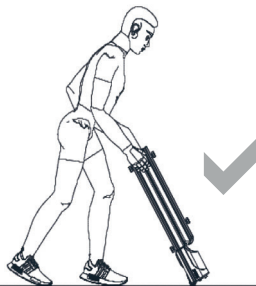
1. Postavte se za běžecký pás a oběma rukama uchopte zadní část rámu.
2. Opatrně jej zvedněte nahoru, dokud se nezajistí ve svislé poloze.
3. Před složením se ujistěte, že je běžecký pás vycen-trovaný a není napnutý.
4. Spodní část běžeckého pásu by měla přiléhat k hornímu rámu a tvořit kompaktní celek.
5. Následně složte madlo.

UPOZORNĚNÍ: Dávejte pozor, abyste si nepřiskřípli prsty v místě spojení obou částí běžeckého pásu!

Chcete-li začít běžecký pás po jeho složení přemísťovat, zvedněte zadní část běžeckého pásu a přemísťujte jej pomocí transportních koleček - jak je znázorněno na obrázku 1.

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

1

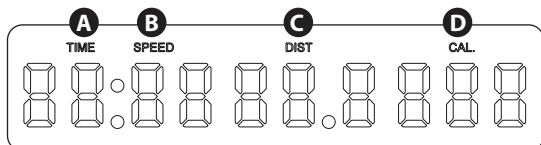


SKLADOVÁNÍ

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

PŘŮVODCE FUNKCEMI

1. V režimu chůze je maximální rychlost 6 km/h.
2. Pokud je zařízení neustále zapnuté, automaticky se zastaví po 99 minutách a 59 sekundách. Pokud chcete pokračovat, zapněte zařízení stisknutím tlačítka na dálkovém ovladači.



- A. ČAS
- B. RYCHLOST
- C. VZDÁLENOST
- D. KALORIE

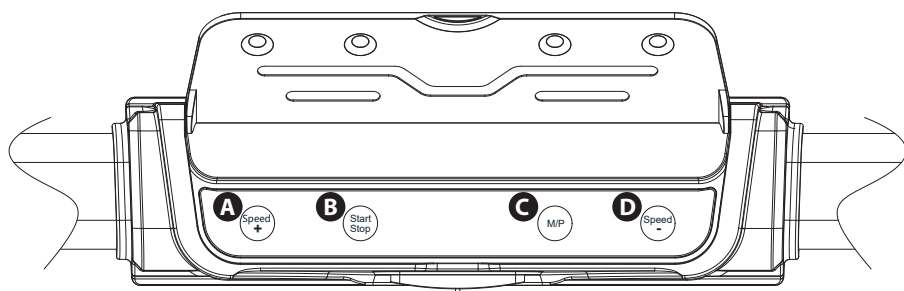
DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

Displej zobrazuje následující hodnoty: TIME (ČAS), SPEED (RYCHLOST), DIST (VZDÁLENOST), CAL.

1. SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost. Rychlostní rozsah: 1 - 6 km/h.

2. TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréninku. Časový rozsah: 00:00-99:59 min. Když čas dosáhne hodnoty 99:59, začne se čas počítat znovu.

FUNKCE TLAČÍTEK



A. RYCHLOST+

B. START/STOP

C. REŽIM/PAUZA

D. RYCHLOST-

PAMATUJTE, že běžecký pás lze ovládat POUZE po vložení bezpečnostního klíče.

1. START/STOP (START/STOP)

- Pro spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko START/STOP.
- Pro úplné zastavení běžeckého pásu a resetování všech dat stiskněte a podržte tlačítko START/STOP.

2. TLAČÍTKA RYCHLOST +/-:

- Pro zvýšení nebo snížení rychlosti stiskněte tlačítko RYCHLOST (+) nebo (-). Rychlost se bude zvyšovat nebo snižovat po 0,5 km/h.
- Podržením tlačítka RYCHLOST (+) nebo (-) po dobu 2 sekund se rychlost zvýší nebo sníží rychleji.

3. DIST (VZDÁLENOST): Zobrazuje vzdálenost. Rozsah vzdálenosti: 0,0-99,0 km. Jakmile vzdálenost dosáhne 99,9, začne se počítat znovu.

4. CAL. (KALORIE): Zobrazuje celkový počet kalorií spálených během tréninku. Rozsah kalorií: 0,0-990 kcal. Standardní hodnota kalorií je 30 kcal. Jakmile počet spálených kalorií dosáhne hodnoty 990, začne počítání znovu.

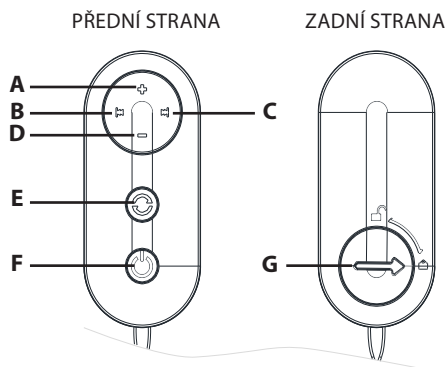
3. TLAČÍTKO M/P - REŽIM/PAUZA

- Stiskněte toto tlačítko pro výběr jednoho z dostupných tréninkových programů.
- Během cvičení stisknutí tlačítka M/P funguje jako PAUZA – činnost běžeckého pásu se pozastaví a data zůstanou nezměněna.



UPOZORNĚNÍ

- Na začátku tréninku udržujte nízkou rychlost, dokud se nebudete cítit pohodlně a neseznámíte se s ovládáním běžeckého pásu.
- Plastový klip bezpečnostního klíče si vždy připevněte k oblečení.
- Stisknutí tlačítka STOP nebo vytažení bezpečnostního klíče způsobí zastavení běžeckého pásu.



- A. RYCHLOST +
- B. PŘEDCHOZÍ SKLADBA
- C. DALŠÍ SKLADBA
- D. RYCHLOST -
- E. TLAČÍTKO REŽIM / PAUZA
- F. TLAČÍTKO ZAPNOUT / VYPNOUT
(ekvivalent funkce START / STOP)
- G. KRYT BATERIÍ

TLAČÍTKO ZAPNOUT/VYPNOUT / START/STOP:

- Pro spuštění běžeckého pásu stiskněte tlačítko ZAPNOUT/VYPNOUT.
- Pro úplné zastavení běžeckého pásu a resetování všech dat stiskněte a podržte tlačítko ZAPNOUT/VYPNOUT.

TLAČÍTKO REŽIM/PAUZA:

- Stiskněte toto tlačítko pro výběr jednoho z dostupných tréninkových programů.
- Během cvičení funguje stisknutí tlačítka REŽIM/PAUZA jako PAUZA – činnost běžeckého pásu se pozastaví a data zůstanou nezměněna.

TLAČÍTKA RYCHLOST +/-:

- Pro zvýšení nebo snížení rychlosti stiskněte tlačítko RYCHLOST (+) nebo (-). Rychlost se bude zvyšovat nebo snižovat o 0,5 km/h.
- Podržení tlačítka SPEED (RYCHLOST) (+) nebo (-) po dobu 2 sekund se rychlost zvýší nebo sníží rychleji.

TLAČÍTKA „NAVIGACE SKLADEB“:

Po připojení externího zařízení k běžeckému pásu přes Bluetooth a spuštění přehrávání hudby použijte následující tlačítka:

- **TLAČÍTKO „PŘEDCHOZÍ SKLADBA“:** Stisknutím šipky doleva se přejde na předchozí skladbu.
- **TLAČÍTKO „DALŠÍ SKLADBA“:** Stisknutím šipky doprava se přejde na další skladbu.

1. Rychlý start:

- Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko ZAPNOUT/VYPNOUT. Systém odpočítá 3 sekundy, poté se ozve zvukový signál a běžecký pás zahájí provoz nejnižší rychlostí.
- Během tréninku můžete rychlost upravovat stisknutím tlačítek RYCHLOST (+) nebo (-).

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

Vložte bezpečnostní klíč a stiskněte tlačítko REŽIM/PAUZA pro přepínání mezi režimy nastavení cíle:

- **Čas:** V okně TIME se zobrazí blikající výchozí hodnota „30:00“ (rozsah nastavení: od 5:00 do 99:00).
- Stiskněte (+) nebo (-), abyste nastavili požadovanou hodnotu.
- **Vzdálenost:** V okně DIST se zobrazí blikající výchozí hodnota „1.0“ (rozsah nastavení: od 1.0 do 99.9 km). Stiskněte (+) nebo (-), abyste nastavili požadovanou hodnotu.
- **Kalorie:** V okně CAL se zobrazí blikající výchozí hodnota „50.0“ (rozsah nastavení: od 50.0 do 990 kcal). Stiskněte (+) nebo (-), abyste nastavili požadovanou hodnotu.

Po dokončení nastavení stiskněte tlačítko ZAPNOUT/VYPNOUT. Běžecký pás se spustí po 3 sekundách. Během tréninku můžete rychlost upravovat stisknutím tlačítek RYCHLOST (+) nebo (-).

3. Automatické zastavení:

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

4. Zastavení běžeckého pásu:

- Běžecký pás můžete kdykoli zastavit stisknutím tlačítka REŽIM/PAUZA – běžecký pás se postupně zpomalí a zastaví. Přejde do režimu pauzy a tréninková data zůstanou zachována.
- Pro okamžité zastavení běžeckého pásu v nouzové situaci odpojte bezpečnostní klíč.
- Stisknutí tlačítka ZAPNOUT/VYPNOUT během cvičení nebo v režimu pauzy vrátí běžecký pás do pohotovostního stavu.

PROGRAMY:

Stiskněte tlačítko REŽIM/PAUZA pro výběr programu P1 až P12. Po výběru programu stiskněte tlačítko ZAPNOUT/VYPNOUT pro potvrzení volby. Následně použijte tlačítka (+) nebo (-) pro nastavení doby trvání programu (výchozí nastavení je 30 minut). Po nastavení času stiskněte tlačítko ZAPNOUT/VYPNOUT pro potvrzení volby a spuštění běžeckého pásu. Během trvání programu pracuje běžecký pás ve 20 intervalech a rychlost se mění automaticky. Během používání vestavěných tréninkových programů není možné ručně regulovat rychlost.

PROGRAM		PROGRAM ROZDĚLENÝ NA 20 SEKČÍ																			
	RYCHLOST \ SEKCE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	P1	1	2	3	5	3	2	4	5	7	8	7	4	6	3	7	6	5	6	5	1
	P2	1	2	3	7	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
	P3	1	2	3	6	4	6	8	8	8	5	8	5	8	8	8	8	8	4	3	1
	P4	1	3	5	5	5	6	7	7	8	7	8	7	4	6	8	8	8	5	4	1
	P5	1	2	3	5	7	5	4	5	7	7	7	7	8	8	7	8	8	7	5	1
	P6	1	3	3	6	6	6	8	8	8	8	8	7	7	6	7	6	5	4	3	1
	P7	1	4	4	4	5	3	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	4	3	1
	P8	1	3	5	5	5	3	2	4	7	8	8	7	5	6	6	5	5	4	3	1
	P9	1	4	4	4	6	4	3	5	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	4	1
	P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	8	8	8	8	7	6	4	3	1
	P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	7	7	8	8	8	8	7	5	4	2	1
	P12	1	3	5	7	8	7	6	6	6	7	8	8	7	5	4	3	3	4	2	1

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 předkloníte 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 stehen: 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



TRÉNINK NA BĚŽECKÉM PÁSU

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 vhodný cvičební plán přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určí tempo cvičení a intenzitu tréninku. Pokud během cvičení pocítíte tlak nebo bolest na hrudi, nepravdělný srdeční tep, potíže s dýcháním, závrať 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



VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecký pás vždy odpojte ze sítě.

ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

- **Běžecký pás, rám konzoly i jeho běžeckou plochu** očistěte jednou týdně vlhkým a měkkým hadříkem. Nezapomeňte také odstranit prach zpod běžeckého pásu. **Nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čišťené povrchy.**

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

Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

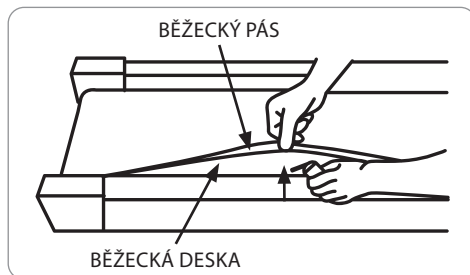
1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Odšroubujte ze všech stran kryt motoru.
3. Pomocí stlačeného vzduchu nebo kartáče s měkkými štětinami sesbírejte prach a další nečistoty na jedno místo.
4. Nečistoty poté velmi opatrně vysajte vysavačem.
5. Po vyčištění stroje v motorového prostoru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

SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

- Běžecký pás a deska jsou již předem namazány. Tření mezi pásem a deskou může hrát důležitou roli při funkci a životnosti běžeckého pásu, proto je nutné stroj pravidelně mazat.
- Doporučujeme pravidelně kontrolovat stav desky.
- Pokud zjistíte jakékoli poškození, obraťte se na naše servisní oddělení.
- **UPOZORNĚNÍ: Veškeré opravy by měl provádět specializovaný servisní pracovník.**
- Používejte pouze mazivo určené k tomuto účelu! Součástí dodávky je jedna lahvička maziva.

• Pokud na běžeckém pásu cvičíte alespoň jednu hodinu denně, měli byste pás i desku promazávat jednou za měsíc, pokud jej používáte méně často, stačí tak učinit jednou za tři měsíce. Nejlepší je běžecký pás promazat po každých 30 hodinách používání.

Postup mazání běžeckého pásu:



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



UPOZORNĚNÍ:

Na nesprávnou či nedostatečnou údržbu cardio fitness zařízení se nevztahuje reklamacce!

NASTAVENÍ PÁSU

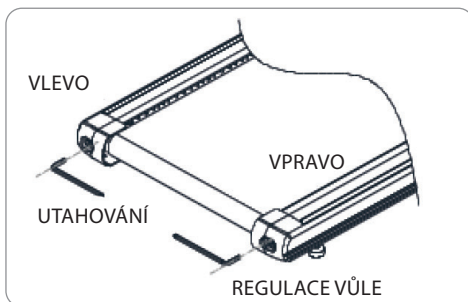
Všechny běžecské pásy jsou z výroby seřizeny, ale po určité době používání se může běžecský pás uvolnit. Specifickým příznakem je: přerušovaný chod a prokluzování při běžném používání. V takovém případě otočte seřizovacím šroubem běžecského pásu doprava o půl otáčky ve směru hodinových ručiček a seřídte levou a pravou stranu.

To může být způsobeno tím, že:

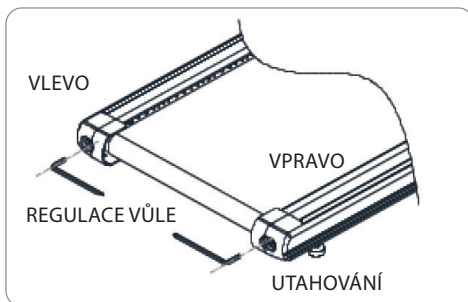
1. zařízení stojí na nerovném povrchu.
2. chodidla uživatele nejsou během cvičení ve středu běžecského pásu.
3. chodidla uživatele vyvíjejí nerovnoměrný tlak na běžecský pás.

Pokud je odchylka způsobena lidským faktorem, běžecský pás se po několika minutách provozu bez zátěže automaticky vrátí do správného nastavení. V případě jiných odchylek se správné nastavení automaticky neobnoví. V takovém případě seřídte běžecský pás ručně – otočte seřizovacím šroubem o půl otáčky. Následující obrázek ukazuje, jak to provést:

VOCHÝLENÍ VLEVO



VOCHÝLENÍ VPRAVO



UPOZORNĚNÍ: Na vychýlení pásu běžecského pásu se nevztahuje záruka a uživatel by jej měl upravit v souladu s těmito pokyny. Nesprávné seřízení běžecského pásu může způsobit vážné poškození běžecského pásu a může nepříznivě ovlivnit jeho životnost. Pokud si všimnete jakékoliv odchylky pásu, okamžitě jej seřídte.

ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
U5	Ochrana proti přetížení proudem	Zátěžový proud běžeckého pásu je příliš vysoký. Řešením je pravidelná údržba a mazání běžeckého pásu pro snížení tření. Pokud problém přetrvává, vyměňte motor nebo spodní řídicí jednotku.
U6	Ochrana MOSFET	Vyměňte řídicí jednotku nebo motor.
U7	Chyba komunikace	Zkontrolujte, zda je 4vodičový propojovací kabel správně připojen a zda není špatný kontakt. V případě potřeby vyměňte spodní nebo horní řídicí jednotku.
U8	Ochrana proti přepětí	Zkontrolujte, zda nejsou uvolněné kabely motoru, nebo vyměňte motor.



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.

Běžecký 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

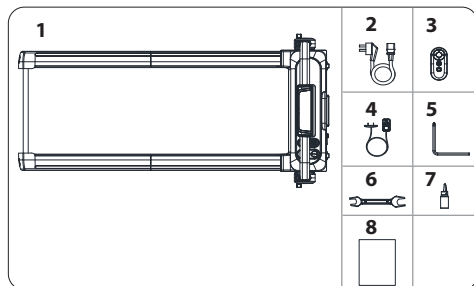


UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.

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.

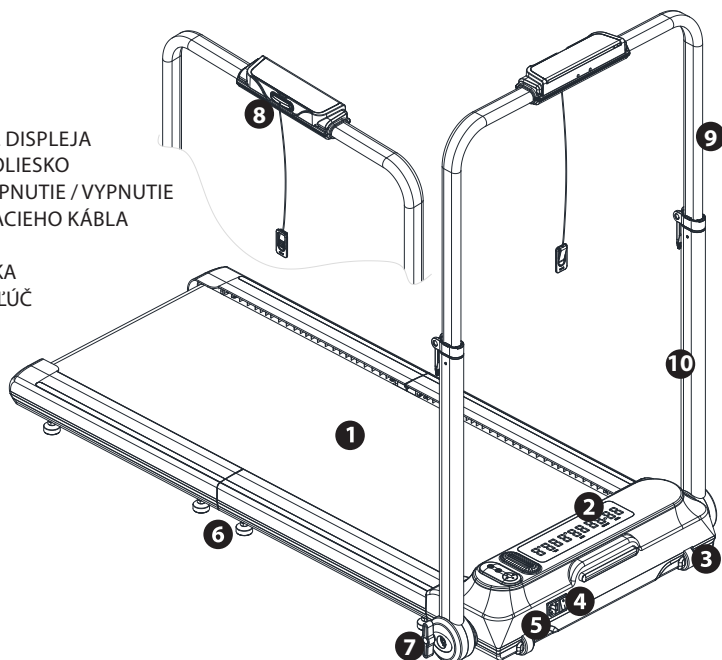


č.	NÁZOV	ks
1.	Bežecký pás	1
2.	Napájací kábel	1
3.	Dialkové ovládanie*	1
4.	Bezpečnostný kľúč	1
5.	Kľúč	1
6.	Obojstranný kľúč	1
7.	Silikónový olej	1
8.	Návod na použitie	1

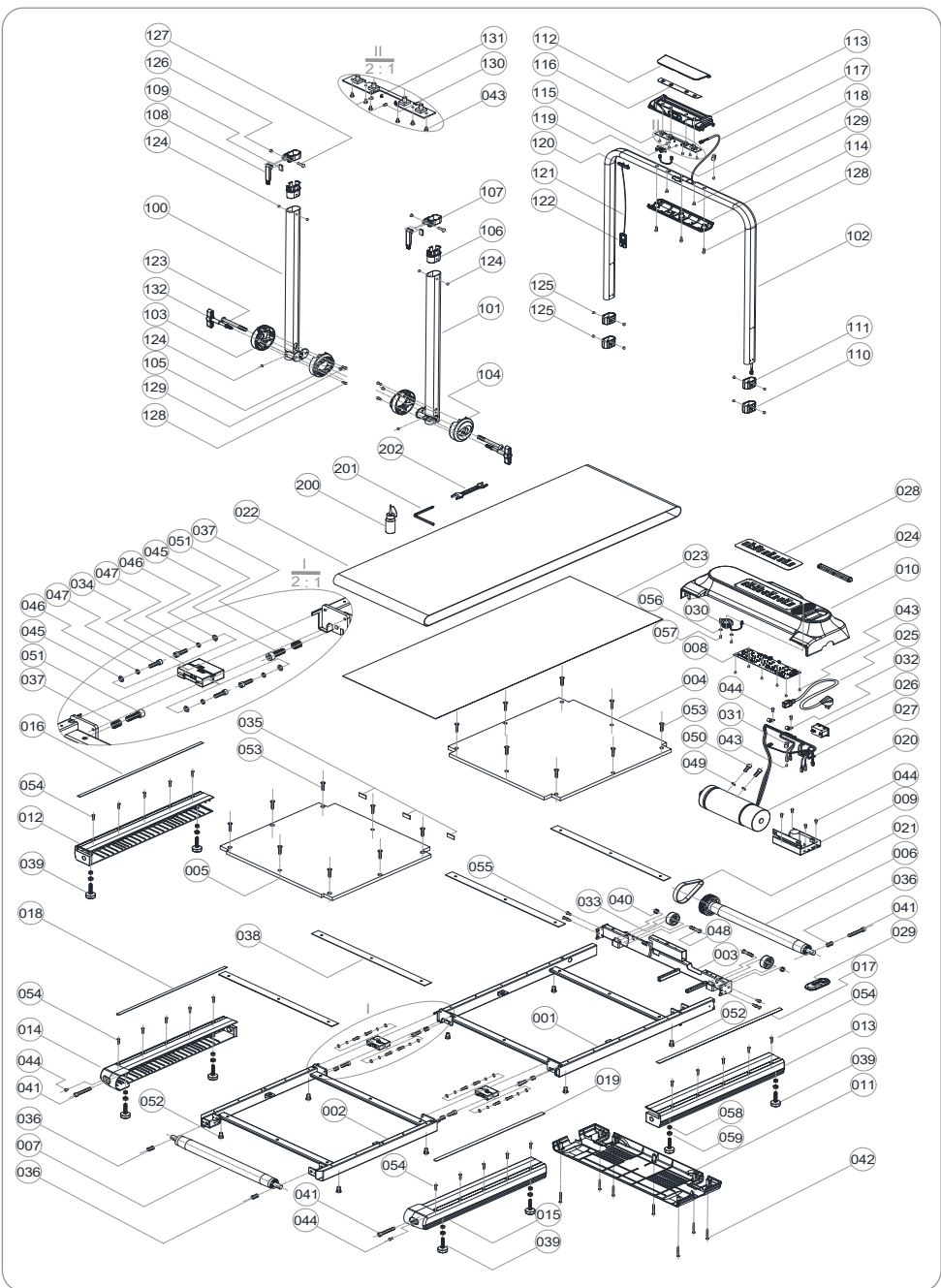
* Dialkové ovládanie vyžaduje 1 x batériu CR2025, 3V (nie je súčasťou balenia).

POPIS PRODUKTU

1. BEŽECKÝ PÁS
2. DIGITÁLNY PANEL DISPLEJA
3. TRANSPORTNÉ KOLIESKO
4. TLAČIDLO PRE ZAPNUTIE / VYPNUTIE
5. ZÁSUVKA NAPÁJACIEHO KÁBLA
6. NOŽIČKA
7. BLOKOVACIA PÁČKA
8. BEZPEČNOSTNÝ KĹÚČ
9. MADLO
10. STĹPIK



NÁKRES ROZLOŽENÉHO PRÍSTROJA



ZOZNAM DIELOV

č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
001	Predný hlavný rám	1	035	Medzipodložka bežeckej dosky	3
002	Zadný hlavný rám	1	036	Tlačná pružina 01	3
003	Rám motora	1	037	Tlačná pružina 02	4
004	Predná bežecká doska	1	038	Tlmič bežeckej dosky	4
005	Zadná bežecká doska	1	039	Podložka	8
006	Predný valec	1	040	Šesťhranná samojistiaca matica M8	5
007	Zadný valec	1	041	Skrutka s valcovou hlavou M8x55 (imbusová)	3
008	Horný ovládač motora	1	042	Samorezná skrutka so zápusťou hlavou ST4.2x40	7
009	Spodný ovládač motora	1	043	Samorezná skrutka s križovou drážkou ST2.9x6.5	13
010	Kryt motora	1	044	Samorezná skrutka s križovou drážkou ST4.2x13	8
011	Spodný kryt motora	1	045	Plochá podložka D5	4
012	Ľavý predný bočný kryt	1	046	Pružná podložka D5	4
013	Pravý predný bočný kryt	1	047	Imbusová skrutka M5x20	4
014	Zadný ľavý kryt	1	048	Skrutka s plochou hlavou M8x40 (imbusová)	2
015	Zadný pravý kryt	1	049	Pružná podložka D8	2
016	Nálepka otvoru ľavého predného krytu	1	050	Imbusová skrutka M8x12	2
017	Nálepka otvoru pravého predného krytu	1	051	Imbusová skrutka M8x25	6
018	Nálepka otvoru ľavého zadného krytu	1	052	Nitovacia šesťhranná matica M8x16.5 (plochá hlava)	8
019	Nálepka otvoru pravého zadného krytu	1	053	Imbusová skrutka so zápusťou hlavou M6x25	16
020	Motor	1	054	Samorezná skrutka so zápusťou hlavou ST4.2x22	20
021	Pohonný remeň	1	055	Samorezná skrutka s valcovou hlavou ST4.8x13	6
022	Bežecký pás	1	056	Plochá podložka D3	2
023	Podložka bežeckého pásu	1	057	Samorezná skrutka s valcovou hlavou ST2.9x9,5	2
024	Tlmiaca podložka	1	058	Objímka	8
025	Napájací kábel	1	059	Šesťhranná matica s jemným závitom M8	8
026	Vypínač napájania	1	200	Silikónový olej	1
027	Súprava káblového zväzku	1	201	Križový imbusový kľúč D6	1
028	Panel digitálneho displeja	1	202	Obostranný kľúč 14x17	1
029	Diaľkové ovládanie	1			
030	Reproduktor	2			
031	Držiak kábla 01	2			
032	Držiak kábla 02	2			
033	Transportné kolieska	2			
034	Záves	2			

č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
100	Ľavý stĺpik	1	116	Nálepka panela PCB madla	1
101	Pravý stĺpik	1	117	Prepojovací kábel 01	1
102	Madlo	1	118	Prepojovací kábel 02	1
103	Ľavý dekoratívny kryt skladania (ľavá strana)	1	119	Valec bezpečnostnej blokády	1
104	Pravý dekoratívny kryt skladania (pravá strana)	1	120	Bezpečnostný kľúč	1
105	Dekoratívne kryty skladania (ľavý a pravý)	2	121	Lanko bezpečnostného kľúča	1
106	Priechodka	2	122	Klip bezpečnostného kľúča	1
107	Regulačné puzdro	2	123	Skrutka s plochou hlavou M10x80 (imbusová)	2
108	Aretačná páčka	2	124	Prítlačná skrutka M5x4 (imbusová)	6
109	Gumový prvok madla	2	125	Skrutka so zápustnou hlavou M3.5x6	8
110	Vodiace puzdro	2	126	Nity s plochou hlavou 5x6	2
111	Obmedzovacie puzdro	2	127	Poloduté nity s plochou hlavou 6x23	2
112	Horný kryt držiaka telefónu	1	128	Samorezné skrutky ST4.2x16	7
113	Stredný kryt držiaka telefónu	1	129	Samorezné skrutky ST4.2x9.5	4
114	Dolný kryt držiaka telefónu	1	130	Samorezné skrutky ST2.2x6.5	2
115	PCB panel madla	1	131	Samorezné skrutky ST2.2x4.5	2
			132	Gombík v tvare T	2

NÁVOD NA OBSLUHU

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

A. NAPÁJANIE ELEKTRICKOU ENERGIOU



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

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

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

B. ZÁSADY UZEMNENIA

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

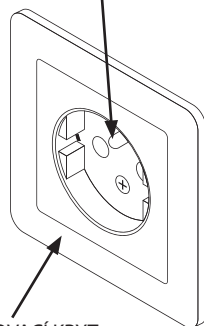
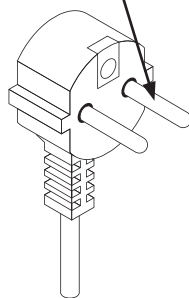


NEBEZPEČENSTVO – Nesprávne zapojenie prístroja a jeho uzemnenie môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Pokiaľ si nie ste istí, či je výrobok správne uzemnený, konzultujte všetko s odborníkom. Nepravujte zástrčku dodávanú s výrobkom – pokiaľ zistíte, že zástrčka nie je vhodná pre vaše zásuvky,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

Tento výrobok je určený na použitie v obvode s menovitým napätím 220 V a má uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka zobrazená na obrázku A. Uistite sa, že je výrobok zapojený do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. Nepoužívajte adaptér.

A UZEMŇOVACIA ZÁSTRČKA

UZEMŇOVACIA ZÁSUVKA



UZEMŇOVACÍ KRYT



1. Umiestnite bežeký pás na čistý a rovný povrch. Bežeký pás používajte iba vtedy, ak je umiestnený na pevnom a plochom povrchu.
2. Neumiestňujte bežeký pás na vysoký koberec, pretože by to mohlo narušiť správnu ventiláciu alebo poškodiť koberec a motor bežekého pásu.
3. Bežeký pás umiestnite tak, aby bola zástrčka viditeľná a ľahko prístupná.
4. Zaistite dostatočný voľný priestor okolo bežekého pásu (min. 0,6 m, najlepšie 1,5 m).
5. Bežeký pás je vybavený bezpečnostným kľúčom. Po vybratí bezpečnostného kľúča sa bežeký pás okamžite zastaví a ovládací panel sa vypne (odpojí sa napájanie). Pre opätovnú aktiváciu displeja je potrebné bezpečnostný kľúč znovu vložiť.
6. Z bezpečnostných dôvodov si pred každým cvičením pripevnite plastový klip bezpečnostného kľúča k oblečeniu. V prípade pádu, alebo ak bežeký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo náhodného zvyšovania rýchlosti, bežeký pás sa po vybratí bezpečnostného kľúča z ovládacieho panela automaticky zastaví.
7. Pred použitím sa uistite, že je bežeký pás dobre napnutý.
8. Pred uvedením pásu do pohybu najskôr nastúpte na bočné lišty (vpravo a vľavo od bežekého pásu), potom uveďte pás do pohybu a nastúpte naň ihneď, až sa rozbehne (pri minimálnej rýchlosti). Predídete tak poškodeniu motora.
9. Rýchlosť meňte pomaly, aby ste sa vyhli náhlym zmenám rýchlosti. Zmeny rýchlosti bežekého pásu sa neprejavia okamžite. Pomocou tlačidiel na konzole alebo na diaľkovom ovládači nastavte požadovanú rýchlosť. Zariadenie sa bude prispôbovať postupne.
10. Skôr ako zostúpíte z bežekého pásu alebo pokiaľ meníte nastavenie na ovládacom paneli, stúpnete si na bočné lišty.
11. Budte opatrní, ak sa počas chôdze na bežekom páse venujete iným činnostiam, napríklad sledovaniu

televízie alebo čítaniu. Tieto činnosti môžu odvádzať 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 bežekého pásu. Tieto osoby môžu na trénažeri cvičiť iba pod prísny dohľadom poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.

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

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

17. Pri cvičení na bežekom páse noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo v/o zariadení zachytiť. Vždy noste bežekú alebo športovú obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívajte bežeký pás naboso alebo iba v ponožkách či sandáloch.

18. Bežeký pás je určený len na domáce použitie a nie je určený na dlhodobé používanie.

19. Odporúčame po 1 hodine behu odpojiť na 10 minút napájanie, aby ste zabránili nadmernému používaniu zariadenia a prípadným následným poruchám.

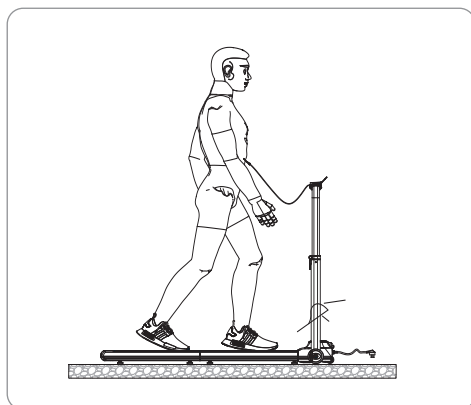
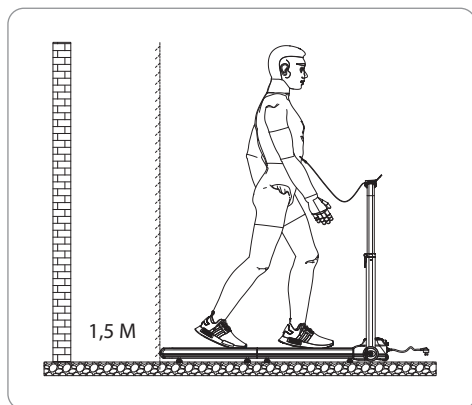
20. Ak bežeký pás nepoužívate, vždy prepnite všetky tlačidlá do polohy OFF a odpojte zo zásuvky napájací kábel.

21. 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.

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

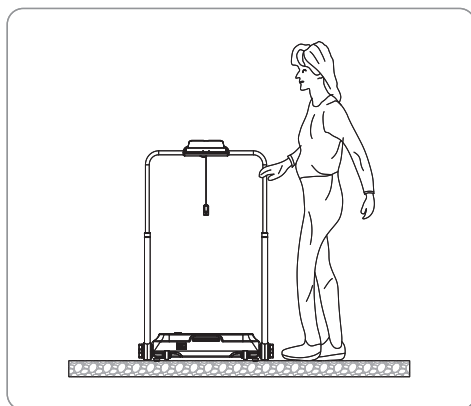
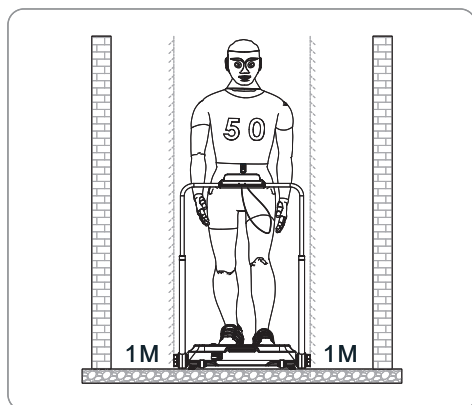
**VAROVANIE:**

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



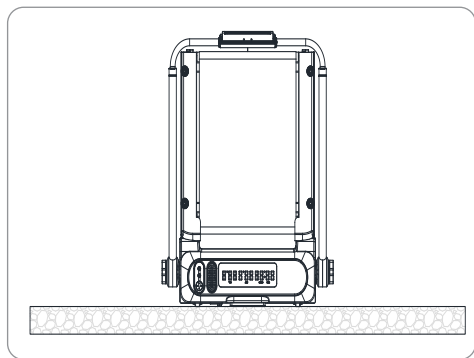
Vzdialenosť za bežecým pásom by mala byť minimálne 1,5 m. V núdzovej situácii budete môcť z bežeckého pásu zoskočiť rýchlejšie.

Pri tréningu noste športovú obuv a oblečenie, cvičte s mierou, v závislosti od vašej kondície a vytrvalosti. Ak počas cvičenia pocítite nepríjemné pocity, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom, inak riskujete zranenie/ohrozenie svojho zdravia.

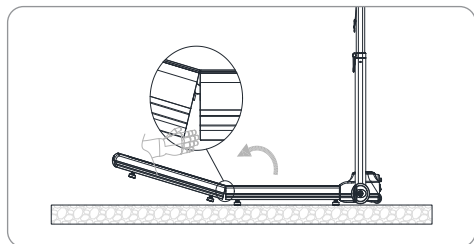


Vzdialenosť na oboch stranách stroja by mala byť aspoň 1 meter. V núdzovej situácii budete môcť z bežeckého pásu zoskočiť rýchlejšie.

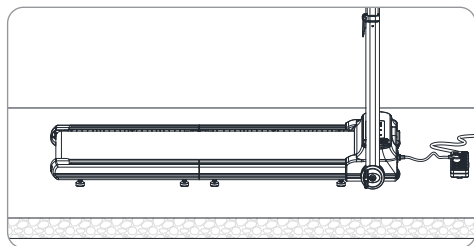
Staršie osoby, deti a tehotné ženy by mali prístroj používať so zvýšenou opatrnosťou.



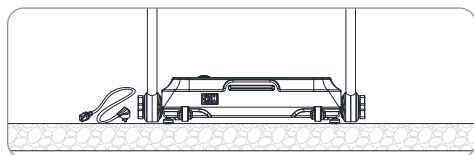
Pri ukladaní vo zvislej polohe bežeckého pásu sa uistite, že je umiestnený na pevnom a stabilnom povrchu s opornými bodmi. Uchovávať stroj mimo dosahu detí.



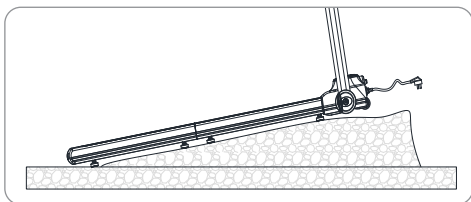
Dávajte pozor, aby ste si neskrípli ruky.



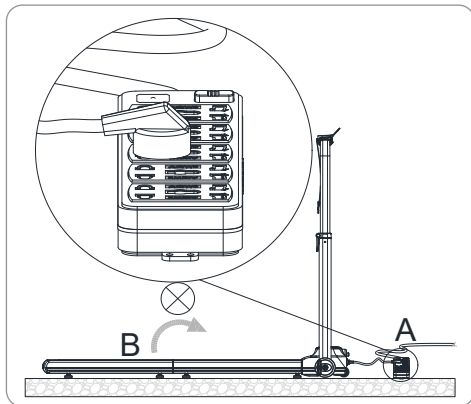
Dávajte pozor, aby v prístroji neuviazli žiadne osobné predmety.



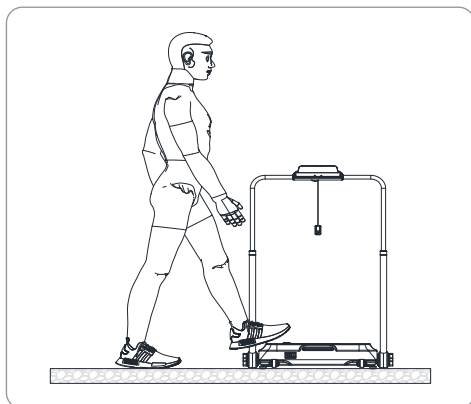
Ak bežecký pás nepoužívate, odpojte napájací kábel.



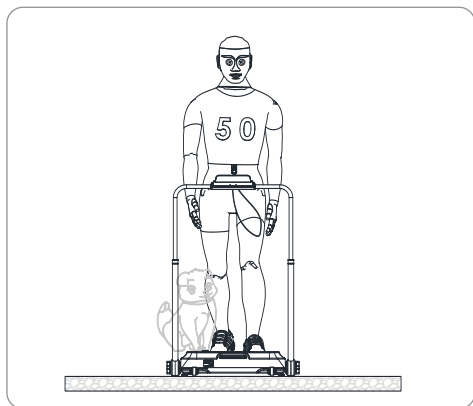
Nepoužívajte prístroj na nerovnom povrchu.



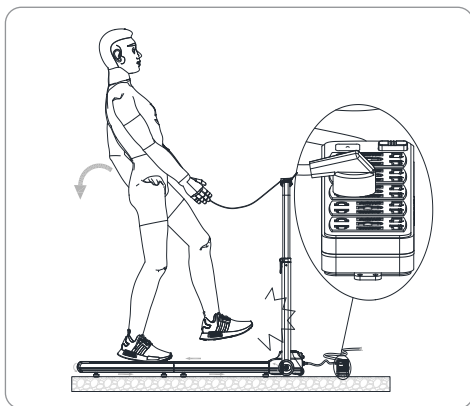
Zariadenie nesmie byť sklápané, keď je zapojené do siete.



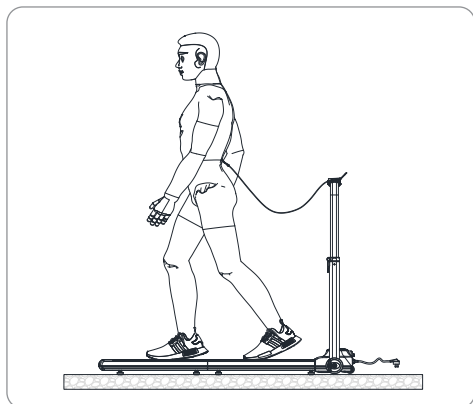
Po zariadení nešliapte.



Používanie zariadenia zvieratami je zakázané.



Nevstupujte na bežecký pás ani z neho nezostupujte, keď je zariadenie v chode.



Nepoužívajte zariadenie v nevhodnej polohe.

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmer	128 x 71,5 x 97,5-109,5 cm	Rozsah rýchlosti	1,0 - 6,0 km/h
Rozmer pásu	107 x 40 cm	Výkon motora	1,25 HP
Napájanie	220 V	Menovitá frekvencia	50 Hz
Hmotnosť netto	27 kg	Max. hmotnosť užívateľa	110 kg
Rozmer po zložení	79,5 x 71,5 x 16,5 cm	Športový režim	pre chôdzu
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE		



VAROVANIE:

1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

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

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

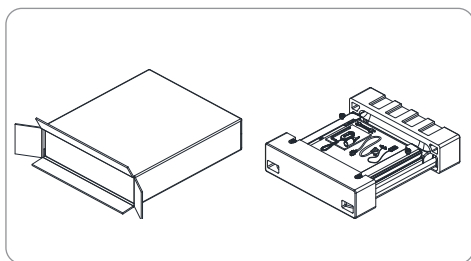
4. Vždy udržiavajte deti v bezpečnej vzdialenosti od bežeckého pásu.

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

Zariadenie je možné začať používať po vybratí zariadenia z krabice a pripojení k zdroju napájania, ako je znázornené na obrázku nižšie:

KROK 1

S pomocou druhej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch. Odstráňte polystyrén a položte potrebné diely vedľa bežeckého pásu.

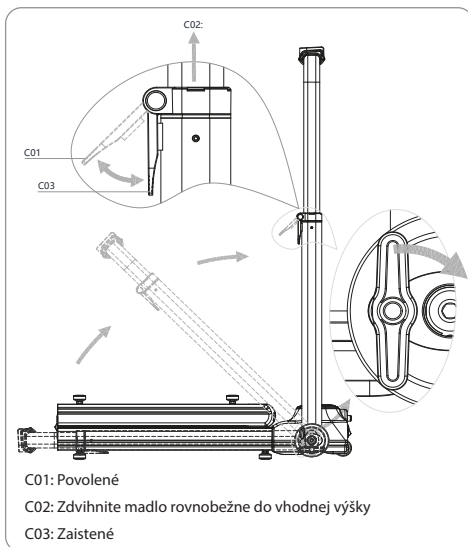


KROK 2

1. Otočte madlo tak, aby bolo kolmo k bežeckému pásu, ako je znázornené na obrázku.

2. Dotiahnite blokovaciu páčku (otáčaním v smere hodinových ručičiek), aby ste zaistili nosný stĺpik a predný hlavný rám – vykonajte to isté na oboch stranách. Ak sa madlo po krátkej dobe chveje, znova dotiahnite blokovaciu páčku a skrutku.

3. Uvoľnite aretačnú páčku, nastavte madlo na vhodnú výšku pre vašu postavu a nakoniec zaistíte madlo, aby bolo pevne upevnené.

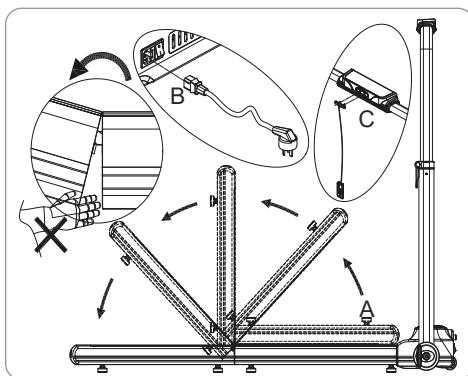


KROK 3

1. Rozložte produkt, **dávajte pozor, aby ste si nepri-vreli prsty** v bode spojenia dvoch častí bežeckého pásu!

2. Vložte napájací kábel, zapojte do siete a stlačte tlačidlo napájania.

3. Vložte bezpečnostný kľúč.



Po rozložení výrobku v súlade s návodom na použitie skontrolujte, či bežecký pás stojí stabilne a rovno. Po-
kiaľ tomu tak nie je, upravte nožičky.

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.

SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU:

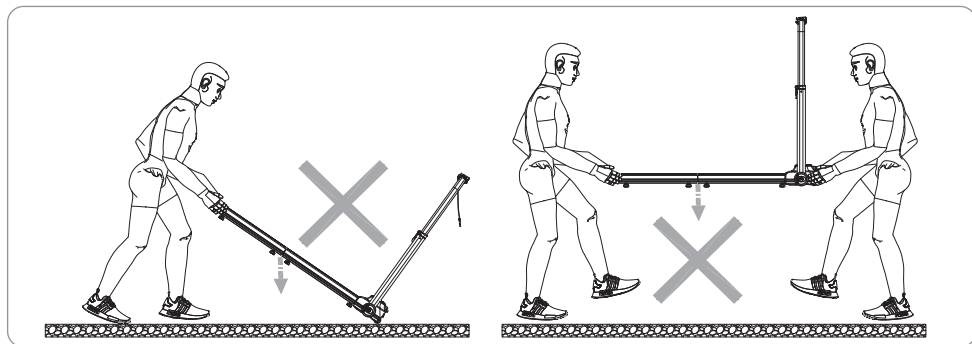
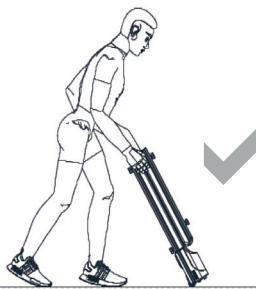
1. Postavte sa za bežecký pás a oboma rukami uchopíte zadnú časť rámu.
2. Opatrne ho zdvihnite nahor, kým sa nezaistí vo zvislej polohe.
3. Pred zložením sa uistite, že je bežecký pás vycentrován a nie je napnutý.
4. Spodná časť bežeckého pásu by mala priliehať k hornému rámu a tvoriť kompaktný celok.
5. Následne zložte madlo.

UPOZORNENIE: Dávajte pozor, aby ste si neprivreli prsty v mieste spojenia oboch častí bežeckého pásu!

Ak chcete začať bežecký pás po jeho zložení premiestňovať, zdvihnite zadnú časť bežeckého pásu a premiestňujte ho pomocou transportných koliesok - ako je znázornené na obrázku 1.

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

1

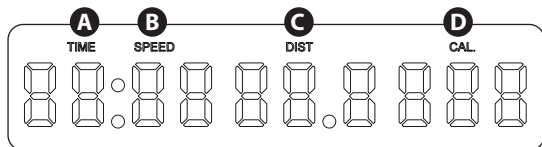


SKLADOVANIE

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

SPRIEVODCA FUNKCIAMI

1. V režime chôdze je maximálna rýchlosť 6 km/h.
2. Ak je zariadenie neustále zapnuté, automaticky sa zastaví po 99 minútach a 59 sekundách. Ak chcete pokračovať, zapnite zariadenie stlačením tlačidla na diaľkovom ovládači.



- A. ČAS
- B. RÝCHLOSŤ
- C. VZDIALENOSŤ
- D. KALÓRIE

DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

Displej zobrazuje nasledujúce hodnoty: TIME (ČAS), SPEED (RÝCHLOSŤ), DIST (VZDIALENOSŤ), CAL. (KALÓRIE)

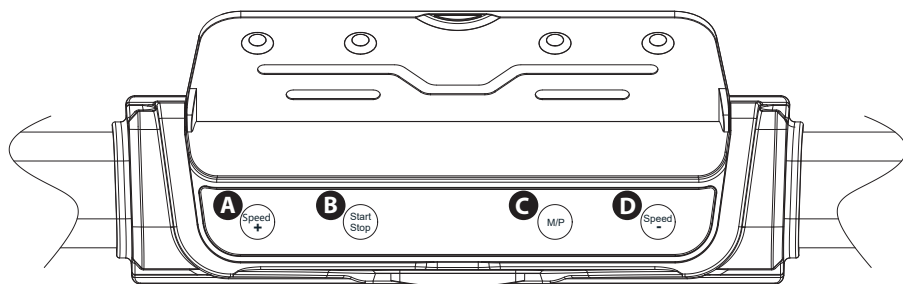
1. SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rýchlostný rozsah: 1 - 6 km/h.

2. TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréningu. Časový rozsah: 00:00-99:59 min. Keď čas dosiahne hodnotu 99:59, začne sa čas počítať znova.

3. DIST (VZDIALENOSŤ): Zobrazuje vzdialenosť. Rozsah vzdialenosti: 0,0-99,0 km. Akonáhle vzdialenosť dosiahne 99,9, začne sa počítať znova.

4. CAL. (KALÓRIE): Zobrazuje celkový počet kalórií spálených počas tréningu. Rozsah kalórií: 0,0-990 kcal. Štandardná hodnota kalórií je 30 kcal. Akonáhle počet spálených kalórií dosiahne hodnotu 990, začne počítanie znova.

FUNKCIE TLAČIDIEL



A. RÝCHLOSŤ+

B. START/STOP

C. REŽIM/PAUZA

D. RÝCHLOSŤ-

PAMÄTAJTE, že bežecký pás je možné ovládať LEN po vložení bezpečnostného kľúča.

1. START/STOP (START/STOP)

- Pre spustenie bežeckého pásu stlačte tlačidlo START/STOP.
- Pre úplné zastavenie bežeckého pásu a resetovanie všetkých dát stlačte a podržte tlačidlo START/STOP.

2. TLAČIDLÁ RÝCHLOSŤ +/-:

- Pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti stlačte tlačidlo RÝCHLOSŤ (+) alebo (-). Rýchlosť sa bude zvyšovať alebo znižovať o 0,5 km/h.
- Podržaním tlačidla RÝCHLOSŤ (+) alebo (-) po dobu 2 sekúnd sa rýchlosť zvýši alebo zníži rýchlejšie.

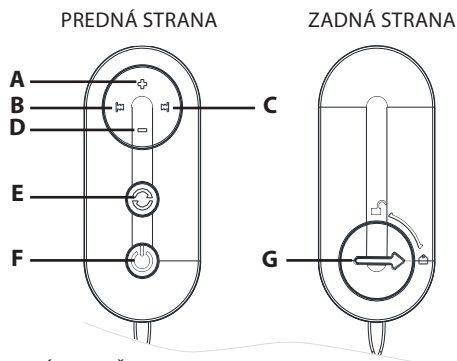
3. TLAČIDLO M/P - REŽIM/PAUZA

- Stlačte toto tlačidlo pre výber jedného z dostupných tréningových programov.
- Počas cvičenia stlačenie tlačidla M/P funguje ako PAUZA – činnosť bežeckého pásu sa pozastaví a dáta zostanú nezmenené.



UPOZORNENIE:

- Na začiatku tréningu udržiavte nízku rýchlosť, pokiaľ sa nebudete cítiť pohodlne a neoznámite sa s ovládaním bežeckého pásu.
- Plastový klip bezpečnostného kľúča si vždy pripevnite k oblečeniu.
- Stlačenie tlačidla STOP alebo vytiahnutie bezpečnostného kľúča spôsobí zastavenie bežeckého pásu.



- A. RÝCHLOSŤ +
 B. PREDCHÁDZAJÚCA SKLADBA
 C. ĎALŠIA SKLADBA
 D. RÝCHLOSŤ -
 E. TLAČIDLO REŽIM / PAUZA
 F. TLAČIDLO ZAPNÚŤ / VYPNÚŤ
 (ekvivalent funkcie START / STOP)
 G. KRYT BATÉRIÍ

TLAČIDLO ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ / START/STOP:

- Pre spustenie bežeckého pásu stlačte tlačidlo ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ.
- Pre úplné zastavenie bežeckého pásu a resetovanie všetkých dát stlačte a podržte tlačidlo ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ.

TLAČIDLO REŽIM/PAUZA:

- Stlačte toto tlačidlo pre výber jedného z dostupných tréningových programov.
- Počas cvičenia funguje stlačenie tlačidla REŽIM/PAUZA ako PAUZA – činnosť bežeckého pásu sa pozastaví a dáta zostanú nezmenené.

TLAČIDLÁ RÝCHLOSŤ +/-:

- Pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti stlačte tlačidlo RÝCHLOSŤ (+) alebo (-). Rýchlosť sa bude zvyšovať alebo znižovať o 0,5 km/h.
- Podržaním tlačidla SPEED (RÝCHLOSŤ) (+) alebo (-) po dobu 2 sekúnd sa rýchlosť zvýši alebo zníži rýchlejšie.

TLAČIDLÁ „NAVIGÁCIA SKLADIEB“:

Po pripojení externého zariadenia k bežeckému pásu cez Bluetooth a spustení prehrávania hudby použite nasledujúce tlačidlá:

TLAČIDLO „PREDCHÁDZAJÚCA SKLADBA“:

Stlačením šípky doľava sa prejde na predchádzajúcu skladbu.

• TLAČIDLO „ĎALŠIA SKLADBA“:

- Stlačením šípky doprava sa prejde na ďalšiu skladbu.

1. Rýchly štart

• Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ. Systém odpočíta 3 sekundy, potom sa ozve zvukový signál a bežecký pás začne pracovať najnižšou rýchlosťou.

• Počas tréningu môžete rýchlosť upravovať stlačením tlačidiel RÝCHLOSŤ (+) alebo (-).

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

Vložte bezpečnostný kľúč a stlačte tlačidlo REŽIM/PAUZA pre prepínanie medzi režimami nastavenia cieľa:

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

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

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

Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ. Bežecký pás sa spustí po 3 sekundách. Počas tréningu môžete rýchlosť upravovať stlačením tlačidiel RÝCHLOSŤ (+) alebo (-).

3. Automatické zastavenie:

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

4. Zastavenie bežeckého pásu:

- Bežecký pás môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla REŽIM/PAUZA – bežecký pás sa postupne spomalí a zastaví. Prejde do režimu pauzy a tréningové dáta zostanú zachované.
- Pre okamžité zastavenie bežeckého pásu v núdzovej situácii odpojte bezpečnostný kľúč.
- Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ. Bežecký pás sa spustí po 3 sekundách. Počas tréningu môžete rýchlosť upravovať stlačením tlačidiel RÝCHLOSŤ (+) alebo (-).

Stlačte tlačidlo REŽIM/PAUZA pre výber programu P1 až P12. Po výbere programu stlačte tlačidlo ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ pre potvrdenie voľby. Následne použite tlačidlá (+) alebo (-) pre nastavenie doby trvania programu (predvolené nastavenie je 30 minút). Po nastavení času stlačte tlačidlo ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ pre potvrdenie voľby a spustenie bežeckého pásu. Počas trvania programu pracuje bežecký pás v 20 intervaloch a rýchlosť sa mení automaticky. Počas používania vstavaných tréningových programov nie je možné ručne regulovať rýchlosť.

PROGRAM		PROGRAM ROZDELENÝ NA 20 SEKCIÍ																			
	SEKCIA RÝCHLOSŤ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1		1	2	3	5	3	2	4	5	7	8	7	4	6	3	7	6	5	6	5	1
P2		1	2	3	7	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3		1	2	3	6	4	6	8	8	8	5	8	5	8	8	8	8	8	4	3	1
P4		1	3	5	5	5	6	7	7	8	7	8	7	4	6	8	8	8	5	4	1
P5		1	2	3	5	7	5	4	5	7	7	7	7	8	8	7	8	8	7	5	1
P6		1	3	3	6	6	6	8	8	8	8	8	7	7	6	7	6	5	4	3	1
P7		1	4	4	4	5	3	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	4	3	1
P8		1	3	5	5	5	3	2	4	7	8	8	7	5	6	6	5	5	4	3	1
P9		1	4	4	4	6	4	3	5	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	4	1
P10		1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	8	8	8	8	7	6	4	3	1
P11		1	4	5	6	5	6	5	5	6	7	7	8	8	8	8	7	5	4	2	1
P12		1	3	5	7	8	7	6	6	6	7	8	8	7	5	4	3	3	4	2	1

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.

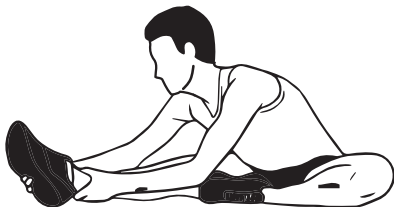
Predklony: mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená, snažte sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto pozícii vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvičenie opakujte trikrát (pozri obrázok 1).

1



Pretiahnutie svalov na zadnej strane stehien a lýtkových svalov: V sede na podlahe narovnajte jednu nohu. Druhú nohu pokrčte a pritiahnite ju k narovnanej 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 uchopte 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



Pretiahnutie vnútornej strany stehien: Posadte 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



TRÉNING NA BEŽECKOM PÁSE

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

FÁZA CVIČENIA:

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

INTENZITA CVIČENIA:

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

SPAĽOVANIE KALÓRIÍ - NAJÚČINNEJŠÍ SPÔSOB

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

FREKVENCIA CVIČENIA:

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

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

Pokiaľ cvičíte na bežekom 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



VAROVANIE:

Pred čistením alebo údržbou bežecký pás vždy odpojte zo siete.

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 bežecké topánky čisté, aby sa pod bežeckým pásom nehromadili nečistoty.

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

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

Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

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

SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

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

• Odporúčame pravidelne kontrolovať stav dosky.

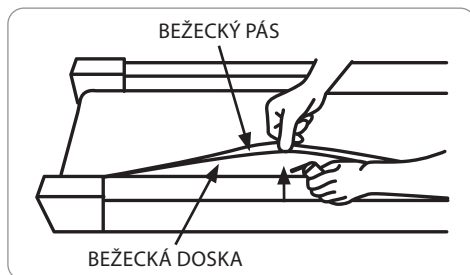
• Ak zistíte akékoľvek poškodenie, obráťte sa na naše servisné oddelenie.

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

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

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

Postup mazania bežeckého pásu:



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

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

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

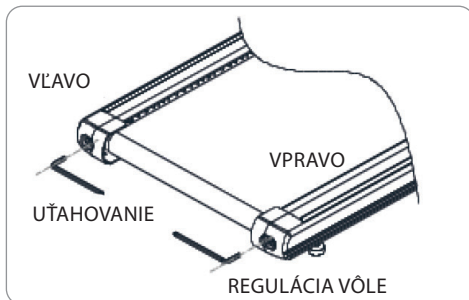
Všetky bežecké pásy sú z výroby nastavené, ale po určitej dobe používania sa môže bežecký pás uvoľniť. Špecifickým príznakom je: prerušovaný chod a preklzovanie pri bežnom používaní. V takom prípade otočte nastavovacou skrutkou bežeckého pásu doprava o pol otáčky v smere hodinových ručičiek a nastavte ľavú a pravú stranu.

To môže byť spôsobené tým, že:

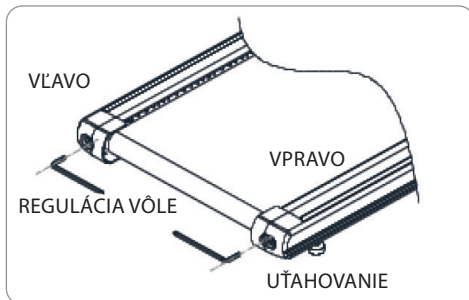
1. zariadenie stojí na nerovnom povrchu.
2. chodidlá užívateľa nie sú počas cvičenia v strede bežeckého pásu.
3. chodidlá užívateľa vyvíjajú nerovnomerný tlak na bežecký pás.

Pokiaľ je odchýlka spôsobená ľudským faktorom, bežecký pás sa po niekoľkých minútach prevádzky bez záťaže automaticky vráti do správneho nastavenia. V prípade iných odchýlok sa správne nastavenie automaticky neobnoví. V takom prípade nastavte bežecký pás ručne – otočte nastavovacou skrutkou o pol otáčky. Nasledujúci obrázok ukazuje, ako to urobiť:

VYCHÝLENIE VĽAVO



VYCHÝLENIE VPRAVO



UPOZORNENIE: Na vychýlenie pásu bežeckého pásu sa nevzťahuje záruka a užívateľ by ho mal upraviť v súlade s týmito pokynmi. Nesprávne nastavenie bežeckého pásu môže spôsobiť vážne poškodenie bežeckého pásu a môže nepriaznivo ovplyvniť jeho životnosť. Pokiaľ si všimnete akékoľvek odchýlky pásu, okamžite ho nastavte.

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
U5	Ochrana proti preťaženiu prúdom	Záťažový prúd bežeckého pásu je príliš vysoký. Riešením je pravidelná údržba a mazanie bežeckého pásu pre zníženie trenia. Ak problém pretrváva, vymeňte motor alebo spodnú riadiacu jednotku.
U6	Ochrana MOSFET	Vymeňte riadiacu jednotku alebo motor.
U7	Chyba komunikácie	Skontrolujte, či je 4-vodičový prepojovací kábel správne pripojený a či nie je slabý kontakt. V prípade potreby vymeňte spodnú alebo hornú riadiacu jednotku.
U8	Ochrana proti prepätiu	Skontrolujte, či nie sú uvoľnené káble motora, alebo vymeňte motor.



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 zdvihák.

Bežecský 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



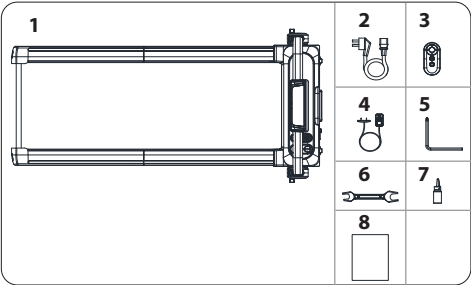
AUS DEM ORIGINAL ÜBERSETZTE ANLEITUNG



HINWEIS: Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

INHALT DER VERPACKUNG

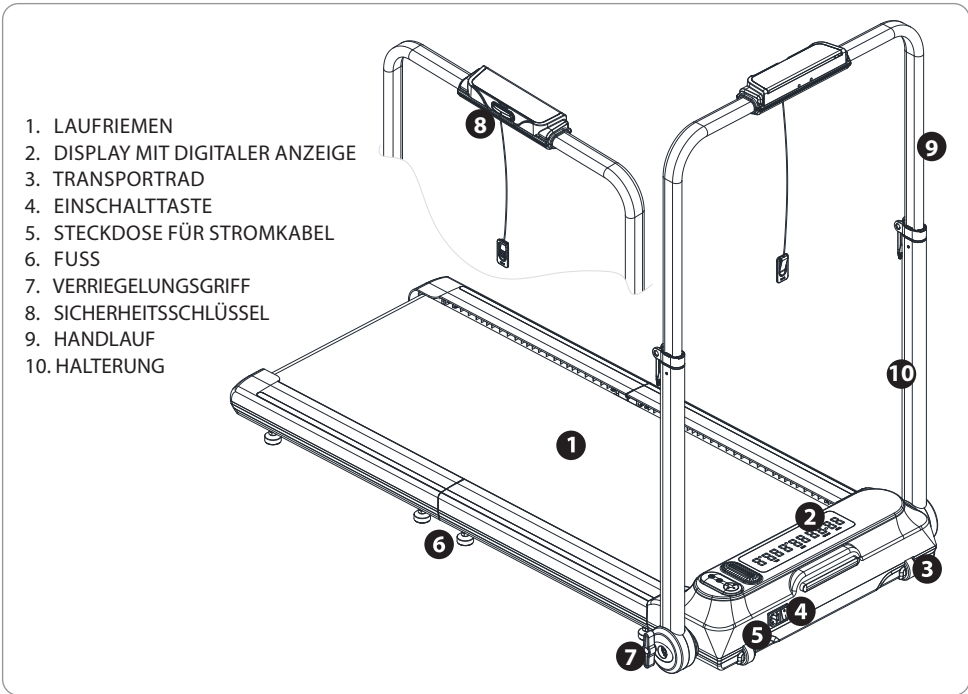
Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass alle folgenden Teile in der Verpackung enthalten sind.



Nr.	Bezeichnung	Stück.
1.	Laufband Bedienungsanleitung	1
2.	Stromkabel	1
3.	Fernbedienung*	1
4.	Sicherheitsschlüssel	1
5.	Schlüssel	1
6.	Doppelschlüssel	1
7.	Silikonöl	1
8.	Bedienungsanleitung	1

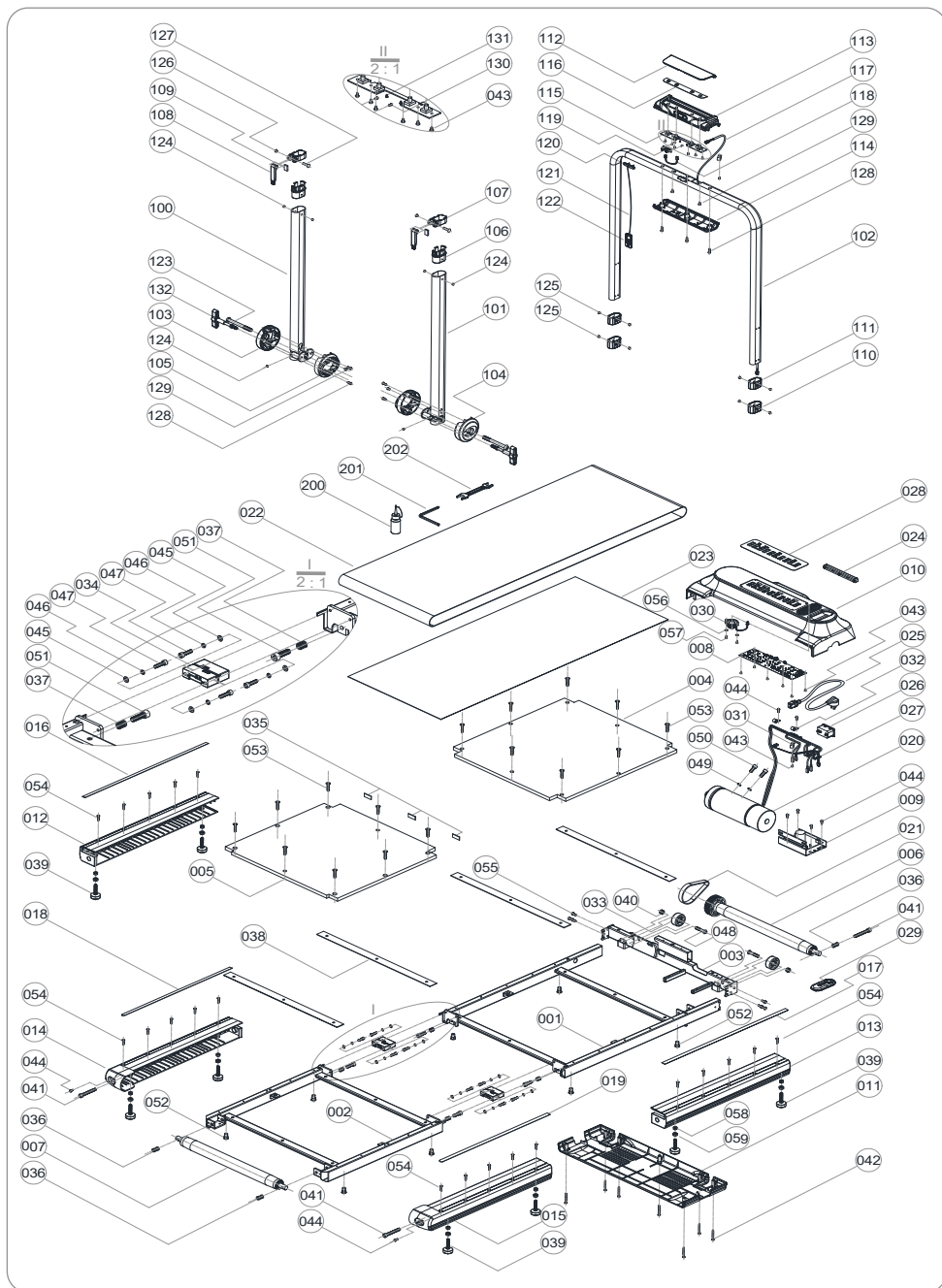
* Die Fernbedienung benötigt 1 x CR2025, 3V Batterie (nicht im Lieferumfang enthalten)

BESCHREIBUNG DES PRODUKTS



- 1. LAUFRIEMEN
- 2. DISPLAY MIT DIGITALER ANZEIGE
- 3. TRANSPORTRAD
- 4. EINSCHALTSTASTE
- 5. STECKDOSE FÜR STROMKABEL
- 6. FUSS
- 7. VERRIEGELUNGSGRIFF
- 8. SICHERHEITSSCHLÜSSEL
- 9. HANDLAUF
- 10. HALTERUNG

ABBILDUNG DES ENTFALTETEN GERÄTES



LISTE DER TEILE

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
001	Vorderrahmen	1	035	Selbstsichernde Sechskantmutter M8	3
002	Hauptrahmen hinten	1	036	Zylinderschraube M8x55 (Inbus)	3
003	Motoreinheit	1	037	Senkkopfschraube ST4.2x40 (selbstschneidend)	4
004	Vordere Laufbrett	1	038	Linsenkopfschraube ST2.9x6.5 (selbstschneidend, Kreuzschlitz)	4
005	Hintere Laufbrett	1	039	Linsenkopfschraube ST4.2x13 (selbstschneidend, Kreuzschlitz)	8
006	Vordere Walze	1	040	Flache Unterlegscheibe D5	5
007	Hintere Walze	1	041	Federring D5	3
008	Oberer Motorregler	1	042	Innensechskantschraube M5x20	7
009	Unterer Motorregler	1	043	Flachkopfschraube M8x40 (Inbus)	13
010	Motorschutz	1	044	Federring D8	8
011	Unterer Motorschutz	1	045	Innensechskantschraube M8x12	4
012	Linke vordere Seitenabdeckung	1	046	Innensechskantschraube M8x25	4
013	Rechte vordere Seitenabdeckung	1	047	Nietsechskantmutter M8x16,5 (flacher Kopf)	4
014	Linke hintere Abdeckung	1	048	Versenkte Innensechskantschraube M6x25	2
015	Rechte hintere Abdeckung	1	049	Senkkopfschraube ST4.2x22 (selbstschneidend)	2
016	Aufkleber für Loch der linken vorderen Abdeckung	1	050	Zylinderschraube ST4.8x13 (selbstschneidend)	2
017	Aufkleber für Loch der rechten vorderen Abdeckung	1	051	Flache Unterlegscheibe D3	6
018	Aufkleber für Loch der linken hinteren Abdeckung	1	052	Zylinderschraube ST2.9x9,5 (selbstschneidend)	8
019	Aufkleber für Loch der rechten hinteren Abdeckung	1	053	Hülse	16
020	Motor	1	054	Feingewinde-Sechskantmutter M8	20
021	Antriebsriemen	1	055	Silikonöl	6
022	Laufband	1	056	Kreuz-Inbusschlüssel D6	2
023	Laufbandkissen	1	057	Doppelschlüssel 14x17	2
024	Dämpfungseinlage	1	058	Druckfeder 02	8
025	Netzkabel	1	059	Stoßdämpfer für Laufbrett	8
026	Netzschalter	1	200	Unterlegscheibe	1
027	Kabelsatz	1	201	Selbstsichernde Sechskantmutter M8	1
028	Digitalanzeige	1	202	Zylinderschraube M8x55 (Inbus)	1
029	Fernbedienung	1			
030	Lautsprecher	2			
031	Kabelführung 01	2			
032	Druckfeder 02	2			
033	Stoßdämpfer für Laufbrett	2			
034	Unterlegscheibe	2			

Nr	Nazwa	szt.	Nr	Nazwa	szt.
100	Linker Stützpfeiler	1	116	Aufkleber des PCB-Bedienfelds des Handlaufs	1
101	Rechter Stützpfeiler	1	117	Verbindungskabel 01	1
102	Handlauf	1	118	Verbindungskabel 02	1
103	Linke dekorative Klappabdeckung (linke Seite)	1	119	Sicherheitsverriegelungszyylinder	1
104	Rechte dekorative Klappabdeckung (rechte Seite)	1	120	Sicherheitsverriegelungsschlüssel	1
105	Dekorative Klappabdeckungen (links und rechts)	2	121	Sicherheitsverriegelungsleine	1
106	Durchgangsbuchse	2	122	Schlüsselanhänger für Sicherheitsverriegelung	1
107	Verstellbuchse	2	123	Flachkopfschraube M10x80 (Innensechskant)	2
108	Verstellbuchsengriff	2	124	Klemmschraube M5x4 (Innensechskant)	6
109	Gummigriffteil	2	125	Senkkopfschraube M3,5x6	8
110	Führungsbuchse	2	126	Niete mit Flachkopf 5x6	2
111	Begrenzungsbuchse	2	127	Halbhohle Niete mit Flachkopf 6x23	2
112	Obere Smartphone-Halterungsabdeckung	1	128	Selbstschneidende Schrauben ST4,2x16	7
113	Mittlere Smartphone-Halterungsabdeckung	1	129	Selbstschneidende Schrauben ST4,2x9,5	4
114	Untere Smartphone-Halterungsabdeckung	1	130	Selbstschneidende Schrauben ST2,2x6,5	2
115	PCB-Bedienfeld des Handlaufs	1	131	Selbstschneidende Schrauben ST2,2x4,5	2
			132	T-förmiger Drehknopf	2

BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG:

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Um die Sicherheit und den korrekten Gebrauch zu gewährleisten, lesen Sie bitte die Einleitung vor der ersten Verwendung des Produkts und bewahren Sie sie auf, da sie wichtige Informationen enthält.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG:

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Benutzung sorgfältig durch und befolgen Sie die darin enthaltenen Anweisungen bei der Benutzung 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 feuer- oder stromschlaggefahr sowie zu schäden führen. Das gerät muss ordnungsgemäss geerdet sein.

1. Das Netzkabel darf erst dann an das Stromnetz angeschlossen werden, wenn die Montage erfolgreich abgeschlossen und die Motorabdeckung angebracht wurde!

2. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose mit der entsprechenden Stromspannung und Stromfrequenz.

3. Es wird empfohlen, das Laufband auf eine spezielle Matte für Fitnessgeräte zu stellen.

4. Schließen Sie das Netzkabel an die Überspannungsschutzleiste an (nicht im Lieferumfang enthalten) und verbinden Sie die Überspannungsschutzleiste mit einem geerdeten Stromkreis. Es sollten keine anderen Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sein.

5. Das Versorgungskabel darf keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden.

6. Das Netzkabel darf sich nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Laufbandes und der Transporträder befinden.

7. Verwenden Sie keine brennbaren Sprays in der Nähe des Geräts. Funken im Motorbereich können in einer brennbaren Umgebung einen Brand verursachen.

8. Das Netzkabel und der Netzstecker müssen immer in einwandfreiem Zustand sein. Wenn Sie einen Schaden feststellen, versuchen Sie nicht, ihn selbst zu reparieren und benutzen Sie das Laufband nicht! Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Servicecenter durchgeführt werden.

9. Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie ein Teil der Laufbandabdeckung entfernen.

10. GEFAHR - Trennen Sie das Laufband während der Reinigung oder Wartung vom Stromnetz. So vermeiden Sie die Gefahr eines Stromschlags.

11. Setzen Sie das Laufband niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Das Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien geeignet. Benutzen Sie es nicht in der Nähe eines Schwimmbads oder einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit.

B. ERDUNGSMETHODEN

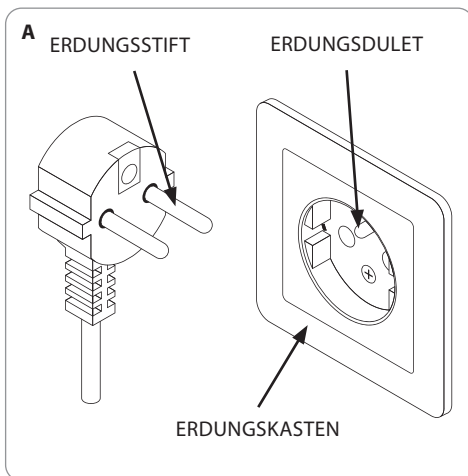
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls bietet die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Erdungsdraht und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss an eine geeignete, ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden, die allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen entspricht.



GEFAHR – Ein falscher Anschluss des Erdungskabels des Geräts kann zu einem Stromschlag führen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät richtig geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Ändern Sie den mit dem Gerät gelieferten Stecker nicht - wenn er nicht in eine Steckdose passt, muss ein qualifizierter Elektriker die richtige Steckdose installieren.

Dieses Produkt ist für den Betrieb an einem 220-V-Stromkreis ausgelegt und verfügt über einen geerdeten Stecker, der wie der in Abbildung A dargestellte Stecker aussieht.

Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen ist, deren Konfiguration mit der des Steckers übereinstimmt. Verwenden Sie keinen Adapter.



C. SICHERE VERWENDUNG DES GERÄTS



1. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Benutzen Sie das Laufband nur, wenn es auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt ist.
2. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung beeinträchtigen oder den Teppich und den Motor des Laufbandes beschädigen kann.
3. Stellen Sie das Laufband so auf, dass der Stecker sichtbar und leicht zugänglich ist.
4. Sorgen Sie für einen ausreichenden Abstand um das Laufband herum (mindestens 0,6 m, besser 1,5 m).
5. Běžeký pás je vybaven bezpečnostním klíčem. Po vyjmutí bezpečnostního klíče se běžeký 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 běžeký pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo náhodného zvyšování rychlosti se běžeký pás po vyjmutí bezpečnostního klíče z ovládacího panelu automaticky zastaví.
7. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass der Laufriemen gut gespannt ist.
8. Bevor Sie das Laufband starten, stellen Sie sich zuerst auf die seitlichen Plattformen (rechts und links des Laufbandes), starten Sie dann das Laufband und treten Sie auf den Laufriemen (bei minimaler Geschwindigkeit). Auf diese Weise vermeiden Sie eine Beschädigung des Motors.
9. Ändern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche Sprünge zu vermeiden. Geschwindigkeitsänderungen sind nicht sofort sichtbar. Stellen Sie mit den Tasten auf der Konsole oder mit der Fernbedienung die gewünschte Geschwindigkeit am Display ein. Das Gerät passt sich schrittweise an.
10. Bevor Sie vom Laufband absteigen oder wenn Sie Einstellungen an der Konsole ändern, steigen Sie auf die seitlichen Plattformen und halten Sie sich immer an den Handläufen fest!!
11. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Laufens auf dem Laufband anderen Tätigkeiten nachge-

hen, wie z. B. Fernsehen oder Lesen. Diese Aktivitäten können ablenkend wirken, zu Gleichgewichtsverlust führen und Stürze und Verletzungen verursachen.

12. Lassen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen.

13. Berühren Sie keine beweglichen Teile des Geräts.

14. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, körperlichen oder geistigen Behinderungen oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf ähnlichen Geräten haben oder die unzureichend informiert sind und die Bedienungsanleitung des Laufbands nicht gelesen haben. Diese Personen dürfen nur unter enger Aufsicht einer befugten Person, die unmittelbar für ihre Sicherheit verantwortlich ist, auf dem Gerät trainieren. Kinder dürfen unter keinen Umständen mit dem Gerät spielen.

15. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Sie können Ihnen dabei helfen, die Häufigkeit und Intensität des Trainings (Zielherzfrequenz) und den Zeitplan an Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung anzupassen.

16. ACHTUNG! Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl oder Unwohlsein verspüren, **STELLEN SIE SOFORT DAS TRAINING EIN!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie weitermachen.

17. Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie auf einem Laufband trainieren. Tragen Sie keine langen, weiten Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit einer Gummisohle. Benutzen Sie ein Laufband niemals barfuß oder nur mit Socken oder Sandalen.

18. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch und nicht für den Dauereinsatz bestimmt.

19. Es ist ratsam, die Stromversorgung nach 1 Stunde Laufzeit für 10 Minuten zu unterbrechen, um eine Überbeanspruchung des Geräts und daraus resultierende Fehlfunktionen zu vermeiden.

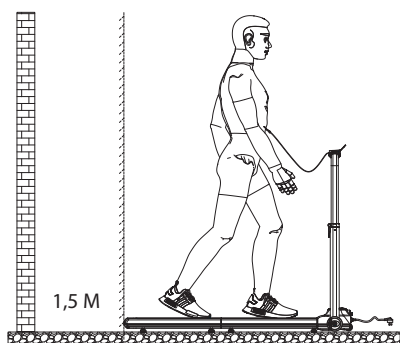
20. Wenn das Laufband nicht benutzt wird, drehen Sie alle Tasten auf die Position OFF und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

21. Silikonöl sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Wenn Öl versehentlich verschluckt wird oder in die Augen gelangt, spülen Sie es mit Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.

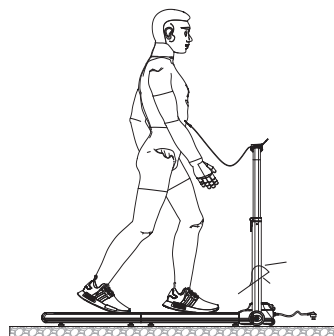
22. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das äußere Gehäuse Risse oder Brüche aufweist (freiliegende innere Struktur) oder wenn geschweißte Teile gebrochen sind.

**HINWEIS:**

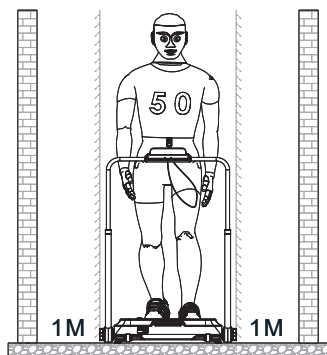
Wenn die Empfehlungen in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgt werden, können wir nicht für Probleme oder Verletzungen verantwortlich gemacht werden.



Der Abstand hinter dem Laufband sollte mindestens so 1,5 m sein. So können Sie in einer Notsituation schneller vom Laufband abspringen.



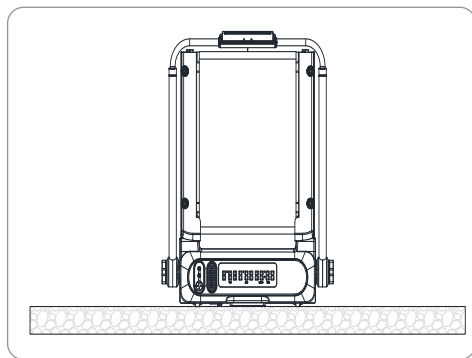
Tragen Sie beim Training Sportschuhe und Sportkleidung und trainieren Sie in Maßen, je nach Ihrer Kondition und Belastungsfähigkeit. Wenn Sie während des Trainings Beschwerden verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, da Sie sich sonst verletzen oder Ihre Gesundheit gefährden könnten.



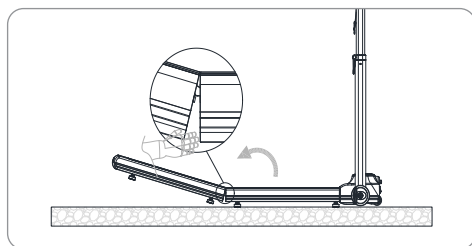
Der Abstand auf jeder Seite des Geräts sollte mindestens 1 Meter betragen. Im Notfall können Sie so schneller vom Laufband abspringen.



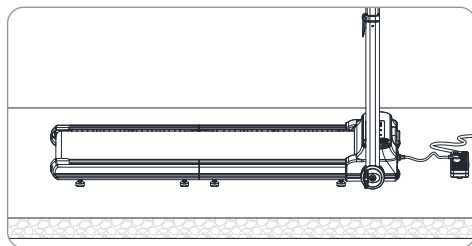
Ältere Menschen, Kinder und schwangere Frauen sollten das Gerät mit Vorsicht verwenden.



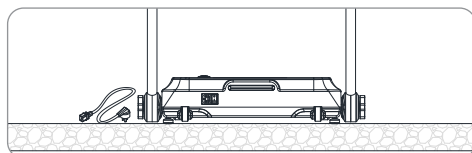
Wenn Sie das Laufband in aufrechter Position lagern, versuchen Sie, es an einem Ort mit Stützpunkten auf beiden Seiten aufzustellen und halten Sie das Gerät von Kindern fern.



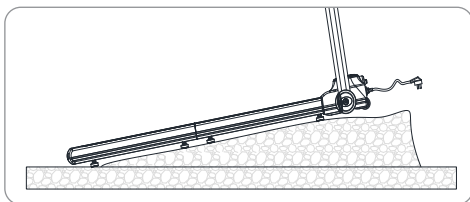
Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Hände einklemmen.



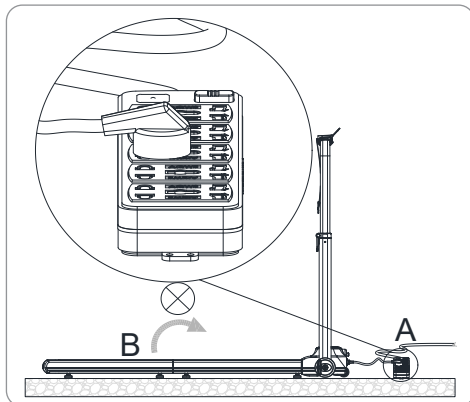
Achten Sie darauf, dass keine persönlichen Gegenstände im Gerät stecken bleiben.



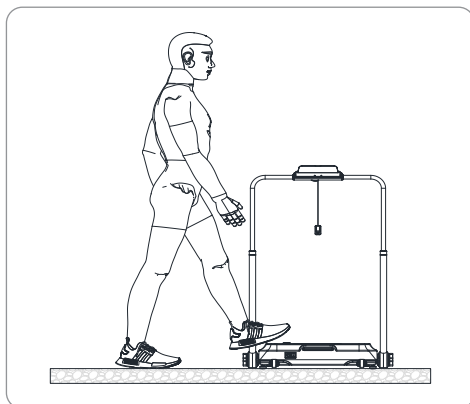
Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist.



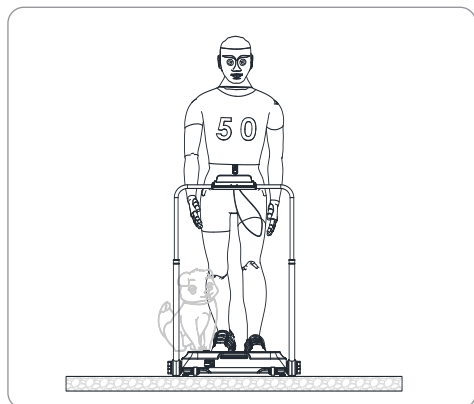
Verwenden Sie das Gerät nicht auf einer unebenen Oberfläche.



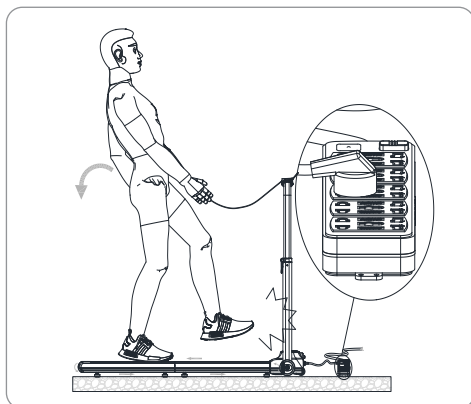
Klappen Sie das Gerät nicht zusammen, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist.



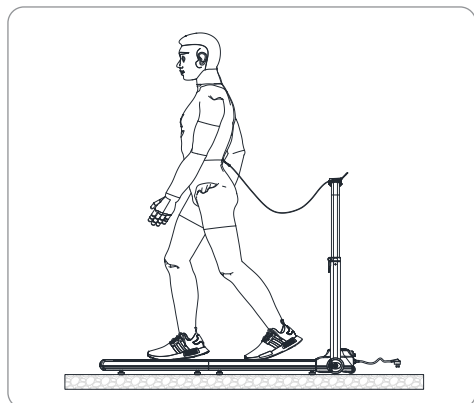
Treten Sie nicht auf das Gerät.



Die Verwendung des Geräts durch Tiere ist verboten.



Treten Sie nicht auf das Laufband und verlassen Sie es nicht, wenn das Gerät eingeschaltet ist.



Verwenden Sie das Gerät nicht in einer ungeeigneten Position.

TECHNISCHE DATEN

Größe	128 x 71,5 x 97,5-109,5 cm	Geschwindigkeitsbereich	1,0 - 6,0 km/h
Abmessungen des Riemens	107 x 40 cm	Motor (Leistung)	1,25 PS
Stromversorgung	220 V	Nennfrequenz	50 Hz
Nettogewicht	27 kg	Max. Gewicht bei Verwendung	110 kg
Abmessungen nach Montage	79,5 x 71,5 x 16,5 cm	Sport-Modus	zum Gehen
Anzeige	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE		

MONTAGEANLEITUNG



HINWEIS:

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

2. Beginnen Sie nicht mit der Montage des Laufbandes, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu einer Beschädigung des Geräts führen.

3. Aufgrund des Gewichts des Laufbands müssen beim Umgang mit dem Gerät entsprechende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.

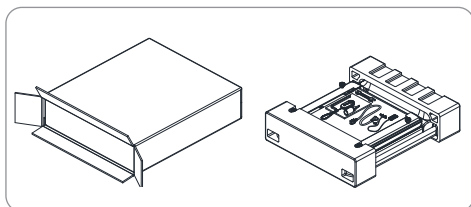
4. Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.

5. **WARNUNG:** Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht beschädigt werden.

Sie können das Gerät in Betrieb nehmen, nachdem Sie es aus dem Karton genommen und angeschlossen haben, wie in der folgenden Abbildung dargestellt:

SCHRITT 1

Entnehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer zweiten Person aus der Verpackung und legen Sie es auf eine ebene Fläche. Entfernen Sie das Styropor und legen Sie die benötigten Teile neben das Laufband.

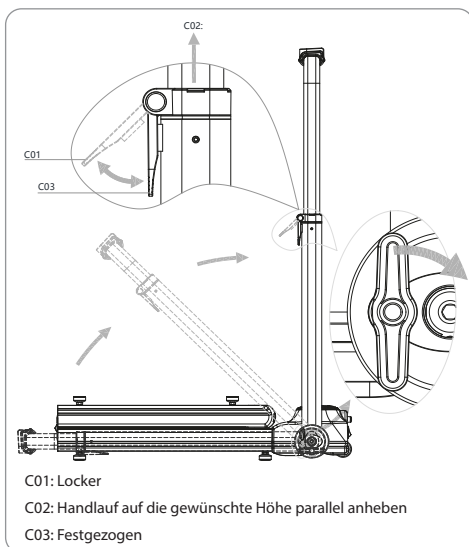


SCHRITT 2

1. Drehen Sie den Handlauf so, dass er senkrecht zum Laufband steht, wie in der Abbildung gezeigt.

2. Ziehen Sie den Verriegelungsgriff (im Uhrzeigersinn) fest, um die Halterung und den vorderen Hauptrahmen zu sichern – führen Sie diesen Schritt auf beiden Seiten aus. Sollte der Handlauf nach kurzer Zeit wackeln, ziehen Sie bitte den Verriegelungsgriff und die Schraube erneut fest.

3. Lösen Sie den Griff der Verstellbuchse, stellen Sie den Handlauf auf die für Ihre Körpergröße geeignete Höhe ein und drücken Sie den Griff abschließend, um den Handlauf fest zu verriegeln.

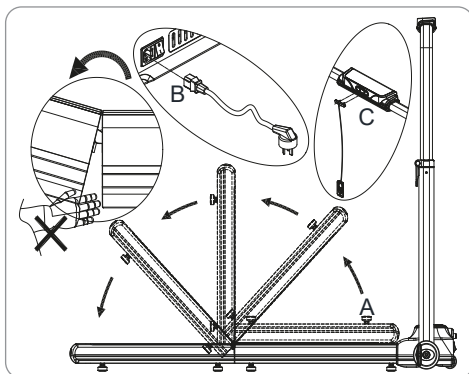


SCHRITT 3

1. Klappen Sie das Produkt auseinander und **achten Sie darauf, sich nicht die Finger an der Verbindung der beiden Teile des Laufbands einzuklemmen!**

2. Stecken Sie das Netzkabel ein, schließen Sie es an den Strom an und drücken Sie den Netzschalter.

3. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein.



Nachdem Sie das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung aufgeklappt haben, überprüfen Sie, ob das Laufband fest und gleichmäßig steht. Falls nicht, justieren Sie die Füße.

BEWEGEN UND ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDS



ACHTUNG: Vergewissern Sie sich vor dem Bewegen des Laufbandes, dass der Netzschalter auf OFF gestellt und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn es nicht zusammengeklappt ist.

ZUSAMMENBAU DES LAUFBANDES:

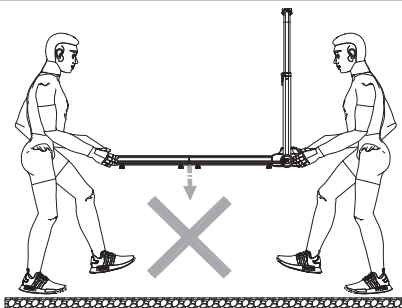
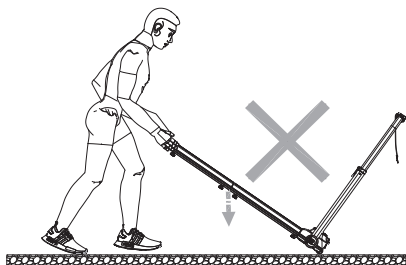
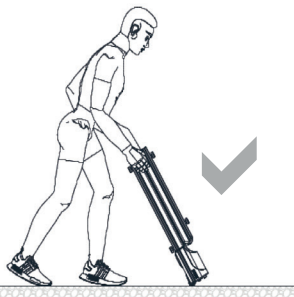
1. Stellen Sie sich hinter das Laufband und fassen Sie den hinteren Teil des Rahmens mit beiden Händen.
2. Heben Sie ihn vorsichtig nach oben, bis er in der aufrechten Position einrastet.
3. Stellen Sie vor dem Zusammenklappen sicher, dass das Laufband zentriert und nicht gespannt ist.
4. Der untere Teil des Laufbands sollte eng an den oberen Rahmen anliegen und eine kompakte Einheit bilden.
5. Anschließend klappen Sie den Handlauf ein.

ACHTUNG: Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Finger an der Verbindungsstelle zwischen den beiden Teilen des Laufbandes einklemmen!

Um das Laufband nach dem Zusammenklappen zu bewegen, heben Sie die Rückseite des Laufbandes an und schieben Sie es mit den Rädern, wie in Abb. 1 gezeigt.

UM VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER AUFSTELLEN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, ACHTEN SIE AUF EINEN FESTEN UND STABILEN GRIFF.

1

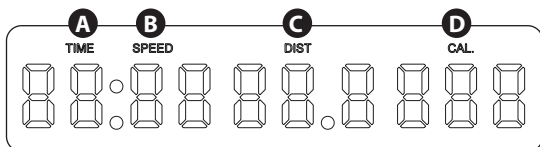


LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband an einem sauberen und trockenen Ort. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter ausgeschaltet und das Gerät nicht eingesteckt ist.

FUNKTIONSLEITFADEN

1. Im Gehmodus beträgt die Höchstgeschwindigkeit 6 km/h.
2. Wenn das Gerät dauerhaft eingeschaltet ist, schaltet sich das Gerät nach 99 Minuten und 59 Sekunden automatisch ab. Wenn Sie fortfahren möchten, drücken Sie die Taste auf der Fernbedienung, um das Gerät einzuschalten.



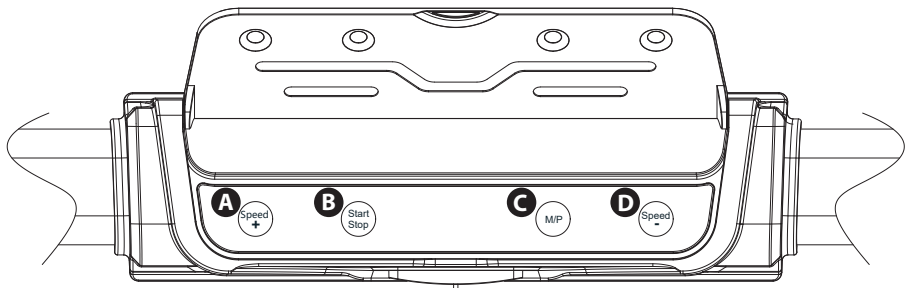
- A. ZEIT
- B. GESCHWINDIGKEIT
- C. DISTANZ
- D. KALORIEN

KONSOLENANZEIGE, MERKMALE UND FUNKTIONEN

Das Display zeigt die folgenden Werte an: TIME (ZEIT), SPEED (GESCHWINDIGKEIT), DIST (DISTANZ), CAL. (KALORIEN).

- 1. SPEED (GESCHWINDIGKEIT):** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Geschwindigkeitsbereich: 1 - 6 km/h.
- 2. TIME (ZEIT):** Zeigt die Trainingszeit an. Zeitbereich: 00:00-99:59 min. Wenn die Zeit 99:59 erreicht, beginnt die Zählung der Zeit erneut.

TASTENFUNKTIONEN



A. GESCHWINDIGKEIT+

B. START/STOP

C. MODUS/PAUSE

D. GESCHWINDIGKEIT-

Bitte beachten Sie, dass das Laufband NUR bedient werden kann, wenn der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist!

1. START/STOP

- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Laufband zu starten.
- Um das Laufband vollständig zu stoppen und alle Daten zurückzusetzen, halten Sie die START/STOP-Taste gedrückt.

2. GESCHWINDIGKEIT +/- TASTEN:

- Um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern, drücken Sie die Taste GESCHWINDIGKEIT (+) oder (-). Die Geschwindigkeit wird jeweils um 0,5 km/h erhöht oder verringert.
- Halten Sie die GESCHWINDIGKEIT (+) oder (-) Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Geschwindigkeit schnell zu erhöhen oder zu senken.

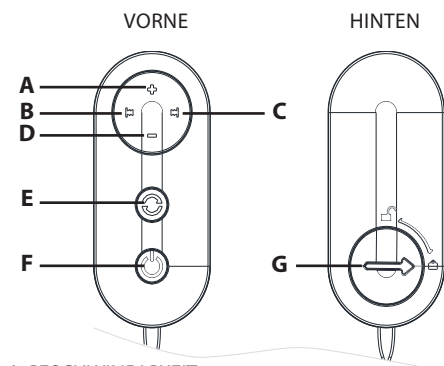
3. M/P-TASTE – MODUS/PAUSE

- Drücken Sie diese Taste, um eines der verfügbaren Trainingsprogramme auszuwählen.
- Während des Trainings fungiert ein Druck auf die M/P-Taste als PAUSE – das Laufband hält an, aber die Trainingsdaten bleiben erhalten.



WARNUNG:

- Zu Beginn der Trainingseinheit empfiehlt es sich, mit niedriger Geschwindigkeit zu starten, bis Sie sich an die Bedienung des Laufbands gewöhnt haben.
- Befestigen Sie immer das Band des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung.
- Das Betätigen der STOP-Taste oder das Herausziehen des Sicherheitsschlüssels führt zum sofortigen Stopp des Laufbands.



- A. GESCHWINDIGKEIT +
 B. VORHERIGER TITEL
 C. NÄCHSTER TITEL
 D. GESCHWINDIGKEIT -
 E. TASTE MODUS/PAUSE
 F. TASTE EIN/AUS
 (Entspricht START/STOP-Funktion)
 G. BATTERIEFACH

TASTE EIN/AUS / START/STOP

- Um das Laufband zu starten, drücken Sie die EIN/AUS-Taste.
- Um das Laufband vollständig zu stoppen und alle Daten zurückzusetzen, halten Sie die EIN/AUS-Taste gedrückt.

TASTE MODUS/PAUSE

- Drücken Sie diese Taste, um eines der verfügbaren Trainingsprogramme auszuwählen. • Während des Trainings wird durch Drücken der Taste MODUS/PAUSE das Laufband pausiert – die Trainingsdaten bleiben erhalten.

TASTEN GESCHWINDIGKEIT +/-

- Um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern, drücken Sie GESCHWINDIGKEIT (+) oder (-). Die Geschwindigkeit wird jeweils um 0,5 km/h verändert. • Wenn Sie die Taste (+) oder (-) 2 Sekunden lang gedrückt halten, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit schnell.

„TITEL-NAVIGATION“-TASTEN

Verbinden Sie ein externes Gerät per Bluetooth mit dem Laufband und starten Sie die Musikwiedergabe, um folgende Tasten zu nutzen: • Taste „Vorheriger Titel“: Durch Drücken der linken Pfeiltaste wechseln Sie zum vorherigen Titel. • Taste „Nächster Titel“: Durch Drücken der rechten Pfeiltaste wechseln Sie zum nächsten Titel.

1. Schneller Start:

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie die EIN-/AUS-Taste. Das System zählt 3 Sekunden herunter, ein Signalton ertönt und das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Beim Training können Sie die Geschwindigkeit über die Tasten + und – anpassen.

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

- Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie die MODUS/PAUSE-Taste um zwischen Zielarten zu wechseln:
- **Zeit:** Im Fenster TIME blinkt der Standardwert „30:00“ (Einstellbereich: 5:00–99:00). Passen Sie mit (+)/(-) an.
- **Distanz:** Im Fenster DIST blinkt der Standardwert „1.0“ (Einstellbereich: 1.0–99.9 km). Passen Sie mit (+)/(-) an.
- **Kalorien:** Im Fenster CAL blinkt der Standardwert „50.0“ (Einstellbereich: 50.0–990 kcal). Passen Sie mit (+)/(-) an.

Bestätigen Sie mit EIN/AUS. Das Laufband startet nach 3 Sekunden. Während des Trainings ist eine Anpassung der Geschwindigkeit jederzeit möglich.

3. Automatisches Anhalten:

Wenn der Zielwert (z.B. Zeit, Distanz, Kalorien) erreicht 0, verlangsamt und stoppt das Laufband langsam.

4. Stoppen des Laufbands:

- Sie können jederzeit die Taste MODUS/PAUSE drücken – das Laufband wird allmählich gestoppt und die Trainingsdaten bleiben erhalten.
- Um das Laufband im Notfall sofort zu stoppen, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
- Drücken Sie während des Trainings oder im Pausenmodus die Taste EIN/AUS, kehrt das Laufband in den Bereitschaftszustand zurück.

PROGRAMME:

Drücken Sie die Taste MODUS/PAUSE, um das Programm von P1 bis P12 zu wählen. Nach Auswahl bestätigen Sie mit EIN/AUS. Stellen Sie per (+)/(-) die Programmdauer ein (Standard: 30 Min.). Bestätigen Sie erneut mit EIN/AUS, um zu starten. Während eines Programms läuft das Band in 20 Intervallen, die Geschwindigkeit wird automatisch angepasst. Manuelle Geschwindigkeitsanpassung ist in Programmen nicht möglich.

PROGRAMM	Abschnitt Geschwindigkeit	PROGRAMM AUF 20 SEKTIONEN AUFGETEILT																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1		1	2	3	5	3	2	4	5	7	8	7	4	6	3	7	6	5	6	5	1
P2		1	2	3	7	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3		1	2	3	6	4	6	8	8	8	5	8	5	8	8	8	8	8	4	3	1
P4		1	3	5	5	5	6	7	7	8	7	8	7	4	6	8	8	8	5	4	1
P5		1	2	3	5	7	5	4	5	7	7	7	7	8	8	7	8	8	7	5	1
P6		1	3	3	6	6	6	8	8	8	8	8	7	7	6	7	6	5	4	3	1
P7		1	4	4	4	5	3	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	4	3	1
P8		1	3	5	5	5	3	2	4	7	8	8	7	5	6	6	5	5	4	3	1
P9		1	4	4	4	6	4	3	5	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	4	1
P10		1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	8	8	8	8	7	6	4	3	1
P11		1	4	5	6	5	6	5	5	6	7	7	8	8	8	8	7	5	4	2	1
P12		1	3	5	7	8	7	6	6	6	7	8	8	7	5	4	3	3	4	2	1

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

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

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

1



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

2



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

3



Dehnung des Quadrizepsmuskels im Oberschenkel:

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

4



Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel):

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

5



Aufwärmphase:

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

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

Übungsphase:

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

Intensität der Übung:

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

Kalorienverbrennung - die effektivste Art

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

Häufigkeit der Übungen:

Trainingszyklus: 3-5 Mal/Woche, 15-60 Minuten/Training. Stellen Sie einen professionellen Trainingsplan auf.

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

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

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

GESCHWINDIGKEIT:	STUFE:
1,0-3,0 km/h	sehr langsames Gehen
3,0-4,5 km/h	ruhiges, nicht intensives Training
4,5-6,0 km/h	Standard-Gangart

WARTUNGSHINWEISE



WARNUNG:

Schalten Sie das Laufband vor der Reinigung oder Wartung immer vom Stromnetz ab.

REINIGUNG DES LAUFBANDES

Vernachlässigen Sie nicht die regelmäßige Wartung, um die Lebensdauer des Geräts zu verlängern. **Schäden, die durch unzureichende Pflege des**

Geräts verursacht werden, fallen nicht unter die Garantie! Halten Sie das Laufband sauber, indem Sie es regelmäßig absaugen. Denken Sie daran, die freiliegenden Teile der Oberseite auf beiden Seiten des Laufbandes sowie die seitlichen Plattformen zu reinigen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um die Ansammlung von Fremdkörpern unter dem Laufband zu vermeiden.

- Reinigen Sie **das Laufband, den Konsolenrahmen und die Laufbandoberfläche** einmal pro Woche mit einem feuchten, weichen Tuch. Denken Sie auch daran, Staub von der Unterseite des Laufbands zu entfernen. **Verwenden Sie keine Papiertücher - sie sind rau und können die zu reinigenden Oberflächen beschädigen.**

- **Reinigen Sie den Bereich unter der Motorabdeckung des Laufbandes regelmäßig einmal im Monat von Staub und Schmutz.** Wenn Sie Haustiere zu Hause haben, sollte er häufiger gereinigt werden.

Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

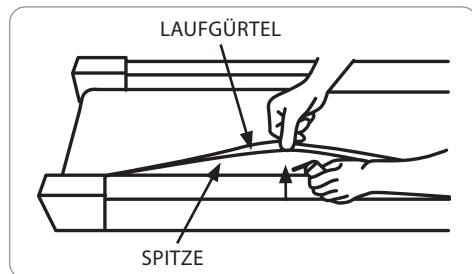
1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Schrauben Sie die Motorabdeckung von allen Seiten ab.
3. Verwenden Sie Druckluft oder eine Bürste mit weichen Borsten, um Staub und andere Verunreinigungen aufzunehmen.
4. Saugen Sie dann den Schmutz sehr vorsichtig mit einem Staubsauger auf.
5. Nach der Reinigung des Geräts im Motorraum schrauben Sie die Motorabdeckung wieder an. przykręć z powrotem pokrywę silnika.

SCHMIERUNG DES LAUFRIEMENS UND DER PLATTE Y

- Der Laufriemen und das Tischblatt des Laufbandes sind bereits vorgeschmiert. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Plattform kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes spielen, daher ist eine regelmäßige Schmierung des Gerätes erforderlich.
- Es ist ratsam, den Zustand des Tischblattes regelmäßig zu überprüfen.
- Wenn Sie eine Beschädigung feststellen, wenden Sie sich an unseren Service.
- **WARNUNG: Jede Reparatur sollte von einer Fachkraft durchgeführt werden.**
- Verwenden Sie nur das für diesen Zweck vorgesehene Schmiermittel! Das Paket enthält eine Flasche von Silikonöl.

- Wenn Sie mindestens eine Stunde pro Tag auf dem Laufband trainieren, sollten Sie das Laufband **einmal im Monat** schmieren; wenn Sie es weniger häufig benutzen, müssen Sie dies nur einmal alle drei Monate tun. Am besten schmieren Sie das Laufband nach jeweils 30 Betriebsstunden.

Anweisungen zur Schmierung des Laufbandes:



1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Lösen Sie den Laufriemen selbst, so dass Sie leichten Zugang zu den hinteren Rollen haben (es ist wichtig, sich zu merken, wie viele Umdrehungen des Schlüssels beim Lösen des Laufriemens gemacht wurden).
3. Verwenden Sie eine kleine Menge Schmiermittel (max. 5 ml) oder Gelspray, um Schäden am Mechanismus des Laufbandes zu vermeiden. Eine zu große Menge führt dazu, dass das Band übermäßig rutscht, und das Fett kann sich auf dem Motor ablagern, wodurch dieser überhitzt wird. **Eine Überflutung des Bandes, des Tischblattes, des Motors oder der Elektronik unterliegt nicht der Reklamation.**
4. Spannen Sie den Riemen nach (drehen Sie den Schlüssel genau so viele Male in die entgegengesetzte Richtung wie beim Lösen des Riemens - zentrieren Sie den Riemen, falls erforderlich).
5. Benutzen Sie das Laufband nach dem Schmieren nicht und lassen Sie es zunächst einige Minuten bei niedriger Geschwindigkeit (ca. 2-3 km/h) laufen, damit sich das Schmiermittel über die gesamte Länge des Bandes verteilt.

Nach dem Schmieren des Bandes ist das Laufband einsatzbereit.



WARNUNG: Unsachgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts unterliegt nicht der Garantie!

EINSTELLUNG DES BANDES

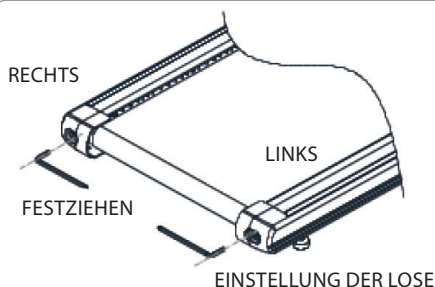
Vor dem Verlassen des Werks wurden die Laufriemen an allen Geräten eingestellt, aber nach einer gewissen Nutzungsdauer kann der Laufriemen locker werden. Ein spezifisches Symptom ist: intermittierender Lauf und Rutschen bei normalem Gebrauch. Drehen Sie in diesem Fall die Laufriemen-Einstellschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und synchronisieren Sie die linke und rechte Seite.

Der Grund dafür könnte sein:

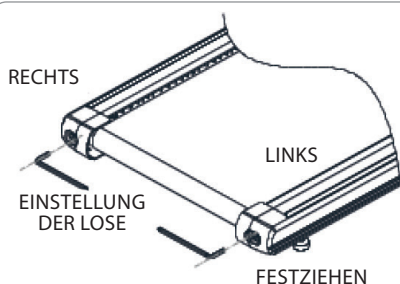
1. Das Gerät steht auf unebenem Boden.
2. Die Füße des Benutzers befinden sich während des Trainings nicht in der Mitte des Laufbandes.
3. Die Füße des Benutzers üben einen ungleichmäßigen Druck auf das Laufband aus.

Bei Abweichungen, die durch menschliche Einflüsse verursacht werden, stellt sich der Laufriemen nach einigen Minuten unbelastetem Betrieb automatisch wieder auf die richtige Einstellung ein. Bei anderen Abweichungen werden die korrekten Einstellungen nicht automatisch wiederhergestellt. Stellen Sie in diesem Fall den Laufriemen manuell ein - drehen Sie die Einstellschraube des Laufriemens eine halbe Umdrehung. Die folgende Abbildung zeigt, wie dies zu tun ist:

ABWEICHEN NACH LINKS



ABWEICHEN NACH RECHTS



Achtung: Die Abweichung des Laufriemens ist nicht durch die Garantie abgedeckt und sollte vom Benutzer gemäß dieser Anleitung eingestellt werden. Wird der Laufbandriemen nicht richtig eingestellt, kann dies zu schweren Schäden am Laufband führen und seine Lebensdauer beeinträchtigen. Wenn Sie eine Abweichung des Laufbandes feststellen, stellen Sie es sofort ein.

FEHLERERKENNUNG UND -BEHEBUNG

FEHLER:	BESCHREIBUNG:	LÖSUNGSVERFAHREN:
U5	Überstromschutz	Die Laufbandbelastung ist zu hoch. Warten und schmieren Sie regelmäßig, um die Reibung zu reduzieren. Bei ausbleibender Besserung Motor oder Steuergerät wechseln.
U6	MOSFET-Schutz	Steuergerät oder Motor austauschen.
U7	Kommunikationsfehler	Überprüfen Sie die 4-adrige Verbindung, ggf. steckverbindungen/ Strommodul wechseln.
U8	Überspannungsschutz	Motoranschlüsse prüfen, ggf. Motor austauschen.



Der Hersteller haftet nicht für unsachgemäßen Gebrauch des Laufbandes, insbesondere nicht für:

- Schäden am Produkt infolge unsachgemäßer Wartung und Montage,
- mechanische Beschädigungen,
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch,
- Reparaturen, die nicht von einem professionellen Service durchgeführt werden,
- unsachgemäße Bedienung oder unsachgemäße Lagerung, Aussetzung an Wasser.

	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 Bedienungsanleitung kann unter

www.spokey.pl

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