

SPOKEY

ORION 946150

5905339461506



CZ Běžecový pás pro domácí použití

SK Bežecový pás na domáce použitie

DE Laufband für den Heimgebrauch

www.spokey.com

NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU



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

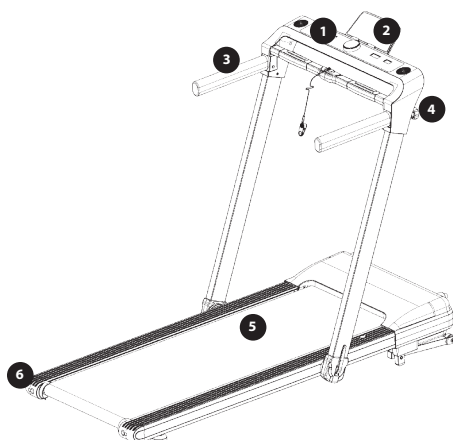
DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtěte všechny pokyny. Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití.

OBSAH BALENÍ

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

č.	Název	ks	č.	Název	ks
1	 Bezpečnostní klíč	1	4	 Blokovací knoflík	2
2	 Šroub pro držák na tablet	1	5	 Nástrčkový klíč	1
3	 Imbusový klíč	1	6	 Silikonový olej	1

POPIS PRODUKTU



1. Ovládací panel
2. Držák na tablet/telefon
3. Madlo
4. Blokovací knoflík
5. Běžecký pás
6. Záslepka

NÁVOD K OBSLUZE

ÚVOD:

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

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ:

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

A. NAPÁJENÍ ELEKTRICKOU ENERGIÍ



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

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

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

vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

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

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

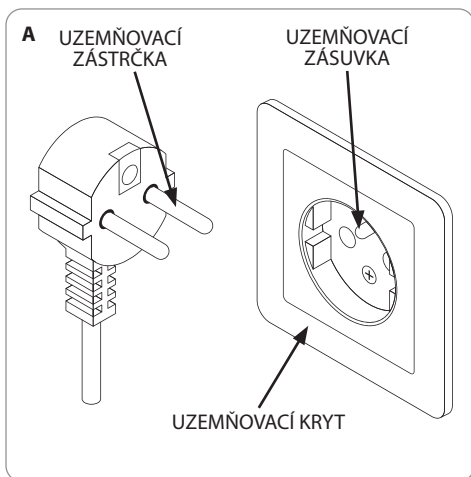
B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

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



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

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



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ



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

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

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

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

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

12. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.

13. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.

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

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

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

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

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

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

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

používání zařízení a případným následným poruchám.

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

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

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



VAROVÁNÍ:

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

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	150 x 74 x 115 cm	Rozsah rychlosti	1 – 16 km/h
Rozměr pásu	120 x 45 cm	Výkon motoru	2,0 HP
Napájení	220 - 240 V	Jmenovitá frekvence	50 - 60 Hz
Hmotnost netto	40 kg	Max. hmotnost uživatele	100 kg
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE, PAUSE		

MONTÁŽNÍ POKYNY



VAROVÁNÍ:

1. NEZAPOJUJTE SÍŤOVÝ KABEL PŘED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

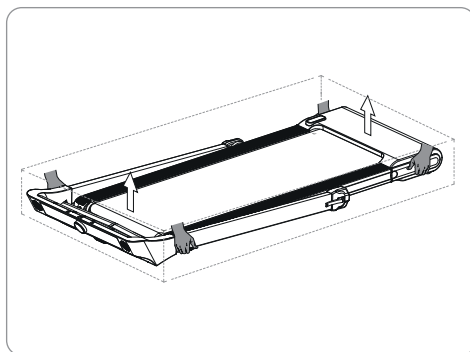
2. Nepokoušejte se sestavit běžecký pás, dokud si nepřečtete montážní pokyny. Nedodržení pokynů může vést k poškození zařízení.

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

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

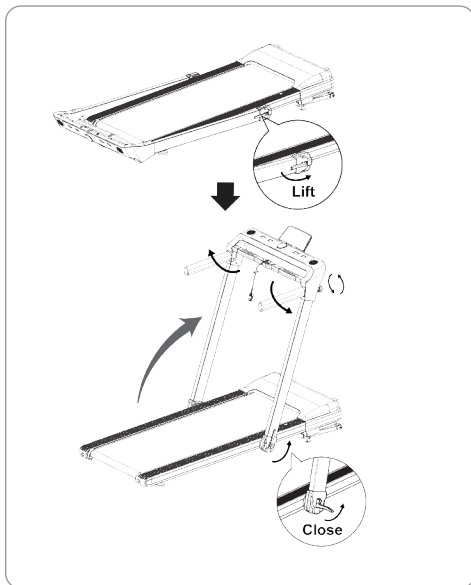
5. **UPOZORNĚNÍ:** Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

KROK 1



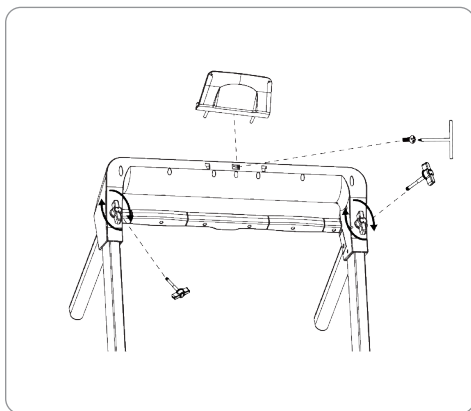
S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle běžeckého pásu rozmístěte potřebné díly.

KROK 2



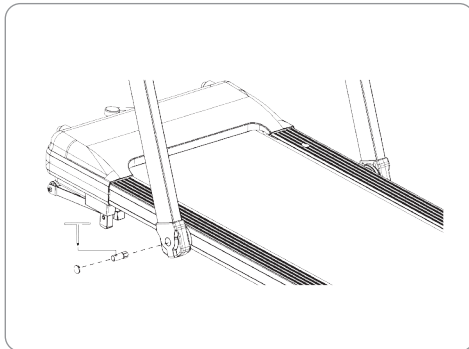
Zvedněte aretační páčku u základny sloupku, čímž uvolníte konstrukci. Následně zvedněte sloupky konzole nahoru, aby byly ve stabilní poloze. Po rozložení nezapomeňte znovu zavřít aretaci, aby byla konstrukce zajištěná. Poté rozložte madla.

KROK 3



Použijte blokovací knoflíky a zašroubujte je v zadní části běžeckého pásu do vyznačených otvorů. Pevně je utáhněte, aby se madla zablokovala ve stabilní poloze. Následně připevněte držák na tablet/telefon k zadní části hlavního panelu pomocí přiloženého šroubu a imbusového klíče.

KROK 4



Pokud sloupky konzole nejsou stabilní nebo se pohybují, sejměte záslepku, která se nachází v místě uchycení sloupků k rámu běžeckého pásu. Vložte nástrčkový klíč do otvoru uvnitř sloupku konzole a poté použijte imbusový klíč (prostrčte ho otvorem v nástrčkovém klíči), abyste sloupek konzole utáhli. Otáčejte, dokud neucítíte, že je pevně utažen a celá konstrukce je stabilní. Po utažení vyjměte oba klíče a nasadte zpět záslepku.

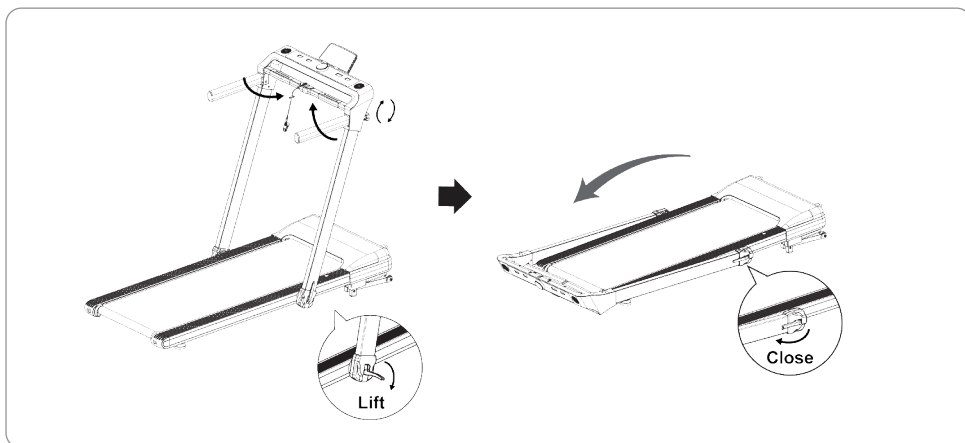
KROK 5

Umístěte bezpečnostní klíč na konzoli (červený plastový prvek se šňůrkou) na určené místo. Po jeho vložení můžete začít běžecký pás používat.

SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

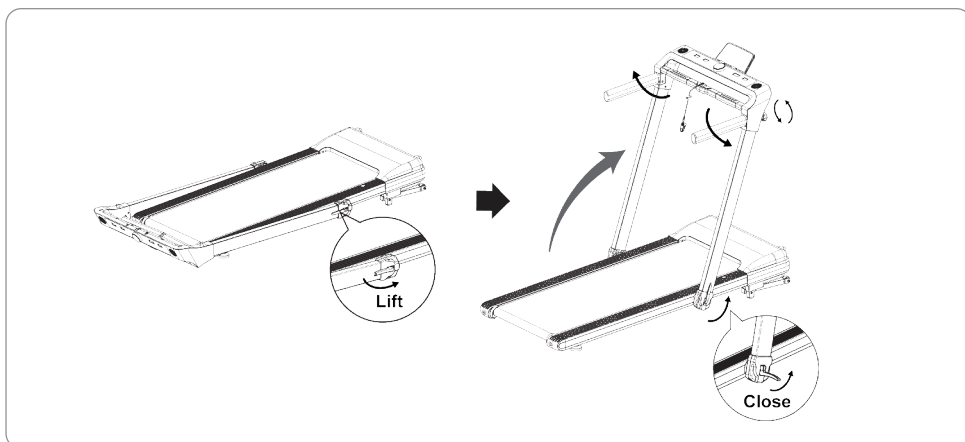
SKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Povolte blokovací knoflíky a sklopte obě madla dovnitř. Poté zvedněte aretační páčku u základny sloupku, čímž uvolníte konstrukci, a opatrně spusťte celou konzoli dolů. Po úplném složení se ujistěte, že jste znovu uzavřeli aretační páčku, aby byla konstrukce v složené poloze zajištěná.



ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Zvedněte aretační páčku u základny sloupku, čímž uvolníte konstrukci. Následně zvedněte sloupky konzole nahoru, aby byly ve stabilní poloze. Po rozložení nezapomeňte aretační páčku znovu uzavřít, aby byla konstrukce zajištěná. Poté rozložte madla a zajistěte je pomocí blokovacích knoflíků.





DISPLEJ: VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

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

1. Okno SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost. Rozsah rychlosti: 1 - 16,0 km/h.

2. Okno TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréninku. Rozsah času: 0:00 - 99:59.

3. Okno DISTANCE (VZDALENOST): Zobrazuje vzdálenost. Rozsah vzdálenosti: 0,50 - 65,0.

4. Okno CALORIES (KALORIE): Zobrazuje celkový počet spálených kalorií během tréninku. Rozsah kalorií: 0,0-995 kcal.

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

6. Okno PULSE (PULS): Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci. Rozsah tepové frekvence: 50 - 199 úderů za minutu.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE: Umístěte obě dlaně na senzory tepové frekvence, které se nacházejí na madlech, abyste si změřili puls během cvičení. Po detekci pulsu se měření zobrazí na displeji.



UPOZORNĚNÍ:

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

FUNKCE OTOČNÉHO KNOFLÍKU:

Funkce stisknutí knoflíku

1. Přechod do režimu spánku: Pokud po dobu 4 minut nestisknete žádné tlačítko ani nespustíte měření pulsu, displej se automaticky přepne do režimu spánku a zobrazí nápis SLEEP.

2. Probuzení z režimu spánku: Stisknutím knoflíku probudíte zařízení z režimu spánku.

3. Spuštění/ukončení nebo pozastavení cvičení: Když je zařízení v aktivním režimu, krátké stisknutí knoflíku spustí nebo ukončí trénink. Stisknutí a podržení knoflíku během cvičení slouží k pozastavení běžeckého pásu a aktivuje režim pauzy. Pro obnovení tréninku krátce stiskněte knoflík (spustí se odpočítávání „3-2-1“).

4. Potvrzení a výběr: Krátké stisknutí knoflíku slouží k potvrzení vybraného režimu nebo programu, např. pro spuštění tréninku po jeho výběru. Stisknutí a podržení knoflíku slouží k vstupu do režimu úprav nastavení (např. času, vzdálenosti), pokud je to možné.

Funkce otáčení knoflíku

1. Nastavení rychlosti a sklonu: Během cvičení otáčení knoflíku doleva (-) snižuje rychlost nebo sklon, zatímco otáčení doprava (+) je zvyšuje.

2. Výběr režimů a programů: Otáčení knoflíku před zahájením tréninku umožňuje procházet a vybírat různé režimy, jako je čas, vzdálenost, kalorie, nebo jeden z automatických programů (P1-P15).



UPOZORNĚNÍ:

• Na začátku tréninku udržujte nízkou rychlost a držte se madel, dokud se nebudete cítit pohodlně a neseznámíte se s ovládáním běžeckého pásu.

• Plastový klip bezpečnostního klíče si vždy připevníte k oblečení.

• Stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví.

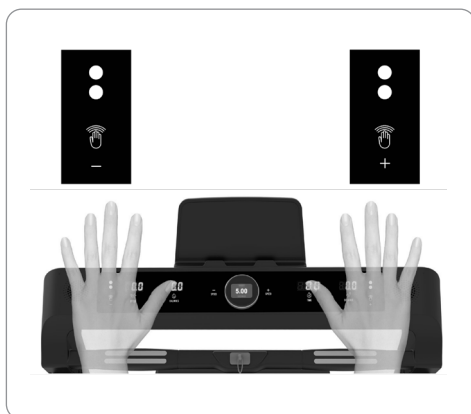
OVLÁDÁNÍ GESTY

Funkce „Ovládání gesty“ umožňuje ovládat rychlost, spouštět a zastavovat běžecký pás. Děje se tak umístěním rukou nad dva senzory, které se nacházejí po stranách displeje. Dlaně je třeba umístit ve vzdálenosti nejméně 7 cm od každého ze senzorů.

Systém ovládání gesty funguje nezávisle na ostatních ovládacích systémech, díky čemuž lze běžecký pás ovládat v libovolném režimu a v jakémkoli okamžiku.

START

Zapněte tlačítko napájení a vložte bezpečnostní klíč. Umístěte obě dlaně nad dva senzory po stranách displeje, ve vzdálenosti nejméně 7 cm. Po 3 sekundách se spustí odpočítávání a běžecký pás se rozběhne na nejnižší rychlost.



NASTAVENÍ RYCHLOSTI

ZVÝŠENÍ RYCHLOSTI (+)

Umístěte pravou dlaň nad pravý senzor, čímž rychlost postupně zvýšíte. Rychlost můžete také kdykoli změnit otočením knoflíku.



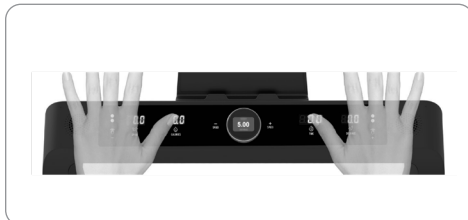
SNÍŽENÍ RYCHLOSTI (-)

Umístěte levou dlaň nad levý senzor, čímž rychlost postupně snížíte. Rychlost můžete také kdykoli změnit otočením knoflíku.

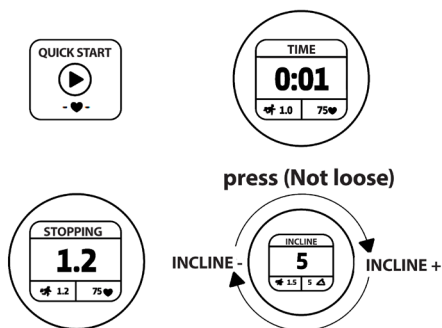


ZASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Pro zastavení běžeckého pásu umístěte obě dlaně současně nad dva senzory. Běžecký pás bude postupně zpomalovat až do úplného zastavení. Běžecký pás můžete kdykoli zastavit také stisknutím knoflíku nebo vytažením bezpečnostního klíče.



MANUÁLNÍ REŽIM:



1. Rychlý start:

- Zapněte tlačítko napájení a vložte bezpečnostní klíč. Jakmile se na displeji objeví „QUICK START“, stisknete otočný knoflík pro zahájení tréninku. Systém odpočítá 3 sekundy, poté se ozve zvukový signál a běžecký pás se rozběhne na nejnižší rychlost.
- Během tréninku můžete rychlost přizpůsobit otáčením knoflíku nebo umístěním dlaní nad senzory rychlosti.
- Během tréninku můžete upravit úroveň sklonu stisknutím a podržením knoflíku a následným otáčením.

2. Start s nastavením cíle

(čas, vzdálenost nebo kalorie):

Před zahájením cvičení otáčejte knoflíkem, abyste se přepínali mezi režimy nastavení cíle.

- **Čas:** V okně TIME se zobrazí výchozí hodnota „05:00“. Stiskněte a podržte otočný knoflík pro vstup do režimu úprav. Otáčením knoflíku nastavte požadovanou hodnotu (rozsah nastavení: 5:00 až 99:59). Pro potvrzení hodnoty stiskněte a podržte knoflík.
- **Vzdálenost:** V okně DISTANCE se zobrazí výchozí hodnota „0,50“. Stiskněte a podržte knoflík pro vstup do režimu úprav. Otáčením knoflíku nastavte požadovanou hodnotu (rozsah nastavení: 0,50 až 65,0 km). Pro potvrzení hodnoty stiskněte a podržte knoflík.

- **Kalorie:** V okně CALORIE se zobrazí výchozí hodnota „50.0“. Stiskněte a podržte knoflík pro vstup do režimu úprav. Otáčením knoflíku nastavte požadovanou hodnotu (rozsah nastavení: 10 až 995 kcal). Pro potvrzení hodnoty stiskněte a podržte knoflík.

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

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:

- Můžete kdykoli krátce stisknout knoflík – běžecký pás postupně zpomalí a zastaví se.
- Pro okamžité zastavení běžeckého pásu v nouzové situaci odpojte bezpečnostní klíč.
- Stisknutím a podržením knoflíku během cvičení přejdete do režimu pauzy, přičemž tréninková data budou zachována.

PROGRAMY

Pro výběr programu otáčejte knoflíkem. Můžete si vybrat programy od P1 do P15. Po výběru programu krátce stiskněte knoflík pro potvrzení výběru a spuštění běžeckého pásu s výchozí dobou trvání programu.

Alternativně můžete po výběru programu stisknout a podržet knoflík, abyste nastavili dobu trvání programu. Ukazatel času začne blikat. Otáčením knoflíku nastavte požadovanou hodnotu (výchozí hodnota je 30 minut). Po nastavení času stiskněte a podržte knoflík pro potvrzení výběru a spuštění běžeckého pásu.

Během programu běžecký pás pracuje ve 20 intervalech, přičemž rychlost a úroveň sklonu se mění automaticky.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

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

FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE:

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



UPOZORNĚNÍ:

Většinu technických kontrol a úprav zařízení by měl provádět odborník.

BLUETOOTH, APLIKACE FITSHOW



Pro použití se zařízením výrobce doporučuje bezplatnou aplikaci: FitShow. Aplikace lze nainstalovat na zařízení se systémem iOS nebo Android s technickými specifikacemi odpovídajícími nejnovější verzi aplikace.



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

POKYNY KE CVIČENÍ

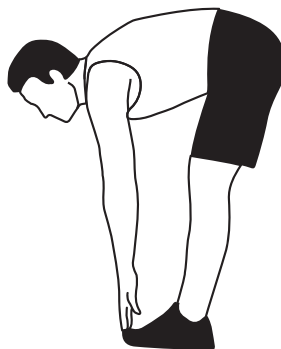
ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

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

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

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).

1



2



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

3



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

4



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

5



ZAHŘÍVACÍ FÁZE:

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

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

FÁZE CVIČENÍ:

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

INTENZITA CVIČENÍ:

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

SPALOVÁNÍ KALORIÍ – NEJÚČINNĚJŠÍ ZPŮSOB:

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

FREKVENCE CVIČENÍ:

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

Před zahájením tréninku se 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, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přerušte trénink a poraďte se se svým lékařem.

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

RYCHLOST:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	velmi pomalá chůze
3,0-4,5 km/h	klidný, neintenzivní trénink
4,5-6,0 km/h	standardní chůze
6,0-7,5 km/h	rychlá chůze
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	průměrná rychlost běhu
12,0-16,0 km/h	vysoká rychlost běhu

**POZNÁMKA:**

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

POKYNY PRO ÚDRŽBU



VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecký pás vždy odpojte ze sítě.

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

ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávejte pravidelnou údržbu, prodloužíte tím životnost zařízení. **Na poškození způsobené 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 konzole i jeho běžeckou plochu** očistěte jednou týdně vlhkým a měkkým hadrem. Nezapomeňte rovněž uklidit 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.

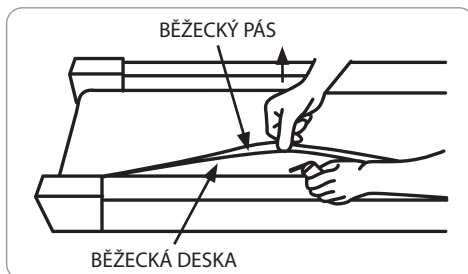
• Pokud zjistíte jakékoliv poškození, obraťte se na naše servisní oddělení.

• **UPOZORNĚNÍ: Veškeré opravy by měl provádět specializovaný servisní pracovník.**

• Používejte pouze mazivo určené k tomuto účelu! Součástí dodávky je jedna lahvička maziva.

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

Postup mazání běžeckého pásu:



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

2. Povolte samotný pás tak, abyste měli snadný přístup k zadním válečkům (je důležité si zapamatovat, kolik otáček klíče jste při povolování pásu provedli).

3. Použijte malé množství maziva (max 5 ml) ve spreji nebo gelu, aby nedošlo k poškození mechanismu běžeckého pásu. Příliš velké množství způsobí nadměrné prokluzování pásu a mazivo se může usazovat na motoru, což může vést k jeho přehřátí. **Zalití pásu, desky, motoru nebo elektroniky není možné reklamovat.**

4. Znovu utáhněte pás (otočte klíčem v opačném směru přesně tolikrát, kolikrát jste jim otočili při povolování pásu - v případě potřeby pás seřídte - vycentrujte).

5. Po promazání běžecký pás nepoužívejte a nejprve jej nechte několik minut běžet nízkou rychlostí (přibližně 2-3 km/h), aby se mazivo rozprostřelo po celé délce pásu.

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



UPOZORNĚNÍ:

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

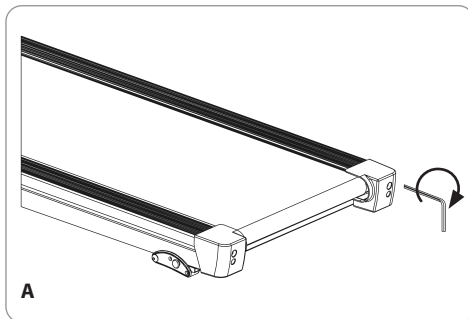
NASTAVENÍ PÁSU

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

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

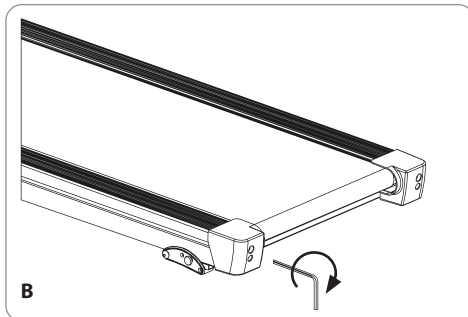
Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spusťte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokud se běžecký pás vychyluje doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o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

OBRÁZEK - A

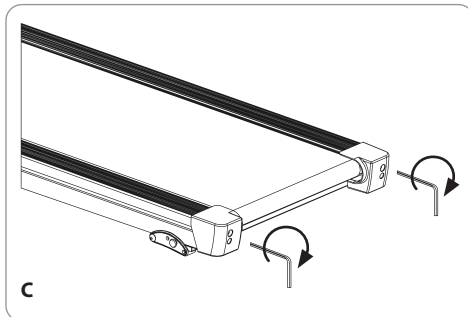


Pokud se pás běžeckého pásu vychyluje doleva, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás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

OBRÁZEK - B



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



ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
Běžecský pás se nespustí.	1. Běžecský pás není zapojen do zásuvky.	1. Zapojte napájecí kabel do zásuvky.
	2. Bezpečnostní klíč není správně nainstalován.	2. Znovu nainstalujte bezpečnostní klíč.
	3. Jistič v domě vypadl a přerušil napětí.	3. Resetujte jistič nebo zavolejte elektrikáře, aby jistič vyměnil.
	4. Jistič v běžecském pásu vypadl a přerušil napětí.	4. Počkejte 5 minut a zkuste běžecský pás znovu spustit.
Pás prokluzuje.	Pás není dostatečně napnutý.	Upravte napnutí pásu.
Pás se při chůzi kolísá.	1. Nedostatečné množství maziva na běžecské ploše.	1. Naneste mazivo.
	2. Pás prokluzuje.	2. Upravte napnutí pásu.
Pás není vycentrovaný.	Napnutí běžecského pásu na zadním válci je nerovnoměrné.	Vycentrujte pás.



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

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

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

Běžecský pás pro domácí použití - třída HC

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

Prohlášení o shodě EU naleznete na adrese:

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



NÁVOD NA POUŽITIE PRELOŽENÝ Z ORIGINÁLU



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

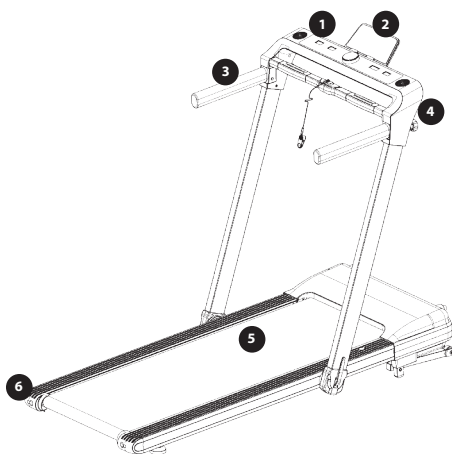
DÔLEŽITÉ: Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

OBSAH BALENIA

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

č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
1	 Bezpečnostný kľúč	1	4	 Blokovací gombík	2
2	 Skrutka pre držiak na tablet	1	5	 Nástrčkový kľúč	1
3	 Imbusový kľúč	1	6	 Silikónový olej	1

POPIS PRODUKTU



1. Ovládací panel
2. Držiak na tablet/telefón
3. Madlo
4. Blokovací gombík
5. Bežecský pás
6. Záslepka

NÁVOD NA OBSLUHU

ÚVOD:

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

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE:

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

A. NAPÁJANIE ELEKTRICKOU ENERGIU



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

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

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

vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

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

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

B. ZÁSADY UZEMNENIA

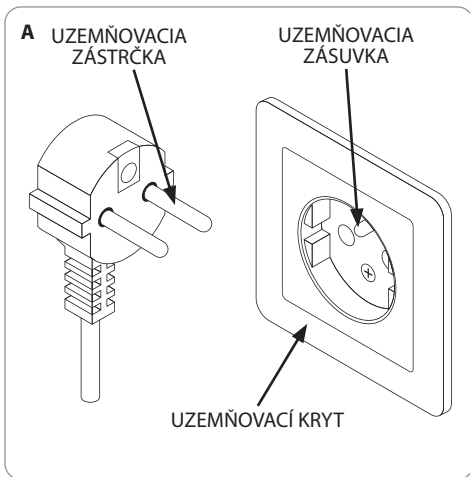
Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie zníži riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy alebo nesprávnej činnosti. Toto zariadenie obsahuje prírodnú šnúru, ktorá obsahuje uzemňovacie pripojenie. Zástrčku zapojte do správnej elektrickej zásuvky, ktorá je správne zapojená a uzemnená v súlade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



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

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

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



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNIE ZARIADENIA



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

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

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

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

11. Buďte opatrní, ak sa počas chôdze na bežeckom páse venujete iným činnostiam, napríklad sledovaniu televízie alebo čítaniu. Tieto činnosti môžu 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 bežeckého pásu. Tieto osoby môžu na trénažeri cvičiť iba pod prísny dohľadom poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.

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

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

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

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

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

20. Odporúčame po 1 hodine behu odpojiť na 10

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

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

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

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



VAROVANIE:

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

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmer	150 x 74 x 115 cm	Rozsah rýchlosti	1 – 16 km/h
Rozmer pásu	120 x 45 cm	Výkon motora	2,0 HP
Napájanie	220 - 240 V	Menovitá frekvencia	50 - 60 Hz
Hmotnosť netto	40 kg	Max. hmotnosť užívateľa	100 kg
Displej	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE, PAUSE		

MONTÁŽNE POKYNY



VAROVANIE:

1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

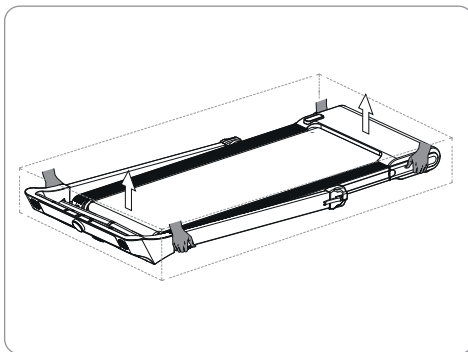
2. Nepokúšajte sa zostaviť bežecský pás, kým si neprečítate montážne pokyny. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu zariadenia.

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

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

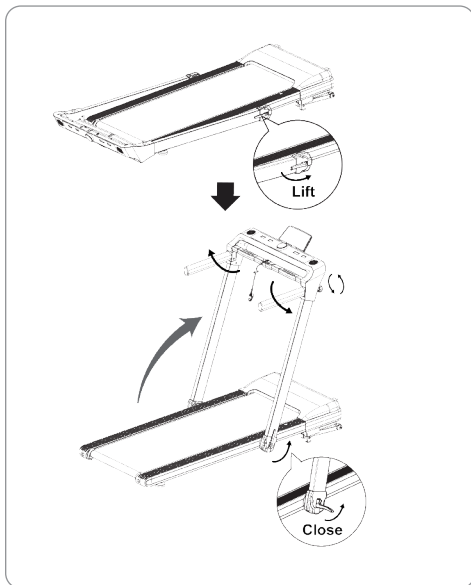
5. **UPOZORNENIE:** Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

KROK 1



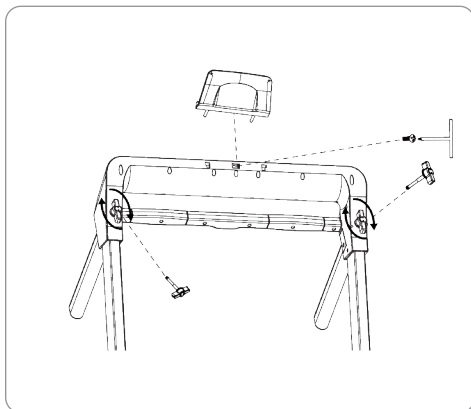
S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa bežecského pásu rozmiestnite potrebné diely.

KROK 2



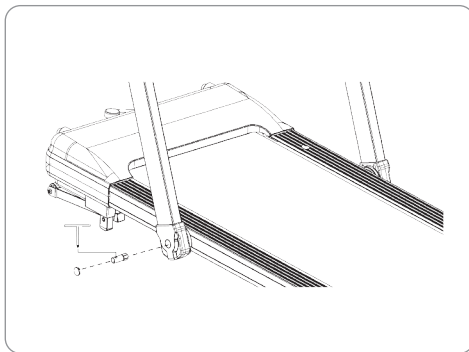
Zdvihnite aretačnú páčku pri základni stĺpika, čím uvoľníte konštrukciu. Následne zdvihnite stĺpiky konzoly nahor, aby boli v stabilnej polohe. Po rozložení nezabudnite znovu zavrieť aretáciu, aby bola konštrukcia zaistená. Potom rozložte madlá.

KROK 3



Použite blokovacie gombíky a zaskrutkujte ich v zadnej časti bežeckého pásu do vyznačených otvorov. Pevne ich utiahnite, aby sa madlá zablokovali v stabilnej polohe. Následne pripevnite držiak na tablet/telefón k zadnej časti hlavného panelu pomocou priloženej skrutky a imbusového kľúča.

KROK 4



Pokiaľ stĺpiky konzoly nie sú stabilné alebo sa pohybujú, odoberte záslepku, ktorá sa nachádza v mieste uchytenia stĺpikov k rámu bežeckého pásu. Vložte nástrčkový kľúč do otvoru vo vnútri stĺpika konzoly a potom použite imbusový kľúč (prestrčte ho otvorom v nástrčkovom kľúči), aby ste stĺpik konzoly utiahli. Otáčajte, kým neucítite, že je pevne utiahnutý a celá konštrukcia je stabilná. Po utiahnutí vyberte oba kľúče a nasadte späť záslepku.

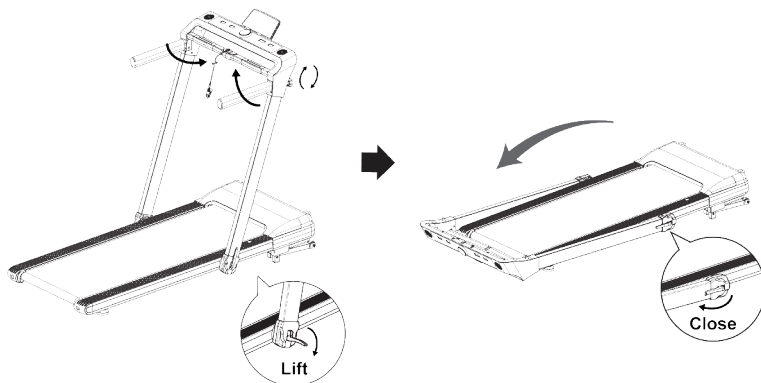
KROK 5

Umiestnite bezpečnostný kľúč na konzolu (červený plastový prvok so šnúrkou) na určené miesto. Po jeho vložení môžete začať bežecký pás používať.

SKLADANIE A ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

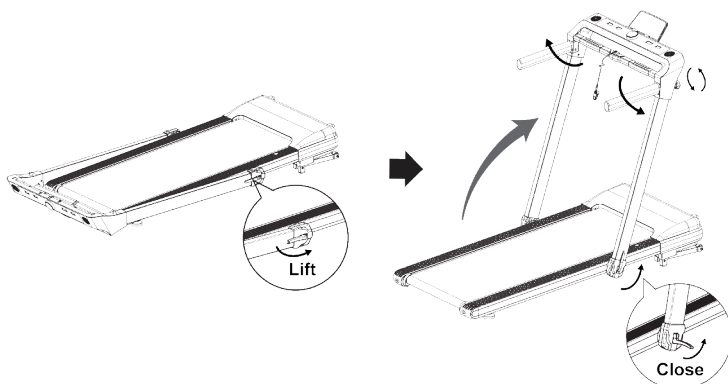
SKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Povoľte blokovacie gombíky a sklopte obe madlá dovnútra. Potom zdvihnite aretačnú páčku pri základni stĺpika, čím uvoľníte konštrukciu, a opatrne spustite celú konzolu dole. Po úplnom zložení sa uistite, že ste znovu uzavreli aretačnú páčku, aby bola konštrukcia v zloženej polohe zaistená.



ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Zdvihnite aretačnú páčku pri základni stĺpika, čím uvoľníte konštrukciu. Následne zdvihnite stĺpiky konzoly nahor, aby boli v stabilnej polohe. Po rozložení nezabudnite aretačnú páčku znovu uzavrieť, aby bola konštrukcia zaistená. Potom rozložte madlá a zaistite ich pomocou blokovacích gombíkov.





DISPLEJ: VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

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

1. Okno SPEED (RÝCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rozsah rýchlosti: 1 – 16,0 km/h.

2. Okno TIME (ČAS): Zobrazuje celkový čas tréningu. Rozsah času: 0:00 – 99:59.

3. Okno DISTANCE (VZDIALENOSŤ): Zobrazuje vzdialenosť. Rozsah vzdialenosti: 0,50 – 65,0.

4. Okno CALORIES (KALÓRIE): Zobrazuje celkový počet spaľených kalórií počas tréningu. Rozsah kalórií: 0,0-995 kcal.

5. Okno INCLINE (SKLON): Zobrazuje aktuálnu úroveň sklonu. Rozsah sklonu: 1 – 15.

6. Okno PULSE (PULS): Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu. Rozsah tepovej frekvencie: 50 – 199 úderov za minútu.

7. MERANIE TEPOVEJ FREKVencie: miestnite obe dlane na senzory tepovej frekvencie, ktoré sa nachádzajú na držadlách, aby ste si zmerali pulz počas cvičenia. Po detekcii pulzu sa meranie zobrazí na displeji.



UPOZORNENIE:

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

FUNKCIE OTOČNÉHO GOMÍKA

Funkcia stlačenia gombíka

1. Prechod do režimu spánku: Ak po dobu 4 minút nestlačíte žiadne tlačidlo ani nespustíte meranie pulzu, displej sa automaticky prepne do režimu spánku a zobrazí nápis SLEEP.

2. Prebudenie z režimu spánku: Stlačením gombíka prebudíte zariadenie z režimu spánku.

3. Spustenie/ukončenie alebo pozastavenie cvičenia: Keď je zariadenie v aktívnom režime, krátke stlačenie gombíka spustí alebo ukončí tréning. Stlačenie a podržanie gombíka počas cvičenia slúži na pozastavenie bežeckého pásu a aktivuje režim pauzy. Pre obnovenie tréningu krátko stlačte gombík (spustí sa odpočítavanie „3-2-1“).

4. Potvrdenie a výber: Krátke stlačenie gombíka slúži na potvrdenie vybraného režimu alebo programu, napr. pre spustenie tréningu po jeho výbere. Stlačenie a podržanie gombíka slúži na vstup do režimu úprav nastavenia (napr. času, vzdialenosti), pokiaľ je to možné.

Funkcia otáčania gombíka

1. Nastavenie rýchlosti a sklonu: Počas cvičenia otáčanie gombíka doľava (-) znižuje rýchlosť alebo sklon, zatiaľ čo otáčanie doprava (+) ich zvyšuje.

2. Výber režimov a programov: Otáčanie gombíka pred zahájením tréningu umožňuje prechádzať a vyberať rôzne režimy, ako je čas, vzdialenosť, kalórie, alebo jeden z automatických programov (P1-P15).



UPOZORNENIE:

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

• Plastový klip bezpečnostného kľúča si vždy pripevnite k oblečeniu.

• Stlačením tlačidla STOP alebo vybratím bezpečnostného kľúča sa bežecký pás okamžite zastaví.

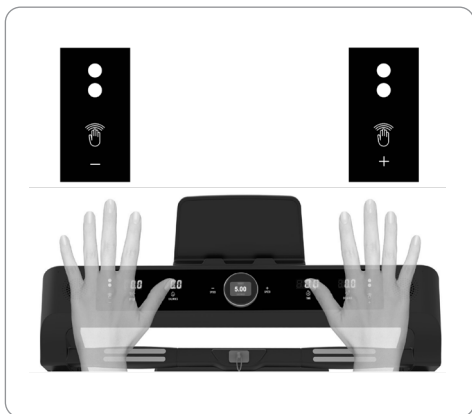
OVLÁDANIE GESTY

Funkcia „Ovládanie gestami“ umožňuje ovládať rýchlosť, spúšťať a zastavovať bežecký pás. Deje sa tak umiestnením rúk nad dva senzory, ktoré sa nachádzajú po stranách displeja. Dlane je potrebné umiestniť vo vzdialenosti najmenej 7 cm od každého zo senzorov.

Systém ovládania gestami funguje nezávisle na ostatných ovládacích systémoch, vďaka čomu je možné bežecký pás ovládať v ľubovoľnom režime a v akomkoľvek okamihu.

START

Zapnite tlačidlo napájania a vložte bezpečnostný kľúč. Umiestnite obe dlane nad dva senzory po stranách displeja, vo vzdialenosti najmenej 7 cm. Po 3 sekundách sa spustí odpočítavanie a bežecký pás sa rozbehne na najnižšiu rýchlosť.



NASTAVENIE RÝCHLOSTI

ZVÝŠENIE RÝCHLOSTI (+)

Umiestnite pravú dlaň nad pravý senzor, čím rýchlosť postupne zvýšite. Rýchlosť môžete tiež kedykoľvek zmeniť otočením gombíka.



ZNÍŽENIE RÝCHLOSTI (-)

Umiestnite ľavú dlaň nad ľavý senzor, čím rýchlosť postupne znížite. Rýchlosť môžete tiež kedykoľvek zmeniť otočením gombíka.

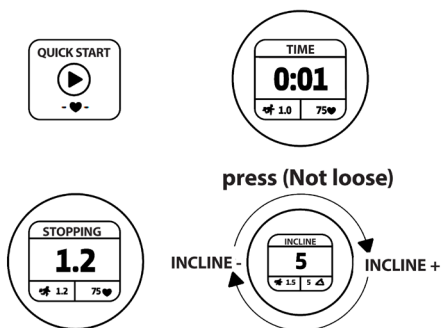


ZASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU

Pre zastavenie bežeckého pásu umiestnite obe dlane súčasne nad dva senzory. Bežecký pás bude postupne spomaľovať až do úplného zastavenia. Bežecký pás môžete kedykoľvek zastaviť aj stlačením gombíka alebo vytiahnutím bezpečnostného kľúča.



MANUÁLNY REŽIM:



1. Rýchly štart:

- Zapnite tlačidlo napájania a vložte bezpečnostný kľúč. Akonáhle sa na displeji objaví „QUICK START“, stlačte otočný gombík pre zahájenie tréningu. Systém odpočíta 3 sekundy, potom sa ozve zvukový signál a bežecký pás sa rozbehne na najnižšiu rýchlosť.
- Počas tréningu môžete rýchlosť prispôsobiť otáčaním gombíka alebo umiestnením dlaní nad senzormi rýchlosti.
- Počas tréningu môžete upraviť úroveň sklonu stlačením a podržaním gombíka a následným otáčaním.

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

Pred začatím cvičenia otáčajte gombíkom, aby ste sa prepínali medzi režimami nastavenia cieľa.

- **Čas:** V okne TIME sa zobrazí východisková hodnota „05:00“. Stlačte a podržte otočný gombík pre vstup do režimu úprav. Otáčaním gombíka nastavte požadovanú hodnotu (rozsah nastavenia: 5:00 až 99:59). Pre potvrdenie hodnoty stlačte a podržte gombík.
- **Vzdialenosť:** V okne DISTANCE sa zobrazí východisková hodnota „0,50“. Stlačte a podržte gombík pre vstup do režimu úprav. Otáčaním gombíka nastavte požadovanú hodnotu (rozsah nastavenia: 0,50 až 65,0 km). Pre potvrdenie hodnoty stlačte a podržte gombík.

- **Kalórie:** V okne CALORIE sa zobrazí východisková hodnota „50,0“. Stlačte a podržte gombík pre vstup do režimu úprav. Otáčaním gombíka nastavte požadovanú hodnotu (rozsah nastavenia: 10 až 995 kcal). Pre potvrdenie hodnoty stlačte a podržte gombík.

Po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo START. Bežecký pás sa spustí po 3 sekundách.

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:

- Môžete kedykoľvek krátko stlačiť gombík – bežecký pás postupne spomalí a zastaví sa.
- Pre okamžité zastavenie bežeckého pásu v núdzovej situácii odpojte bezpečnostný kľúč.
- Stlačením a podržaním gombíka počas cvičenia prejdete do režimu pauzy, pričom tréningové dáta budú zachované.

PROGRAMY

Pre výber programu otáčajte gombíkom. Môžete si vybrať programy od P1 do P15. Po výbere programu krátko stlačte gombík pre potvrdenie výberu a spustenie bežeckého pásu s východiskovou dobou trvania programu.

Alternatívne môžete po výbere programu stlačiť a podržať gombík, aby ste nastavili dobu trvania programu. Ukazovateľ času začne blikať. Otáčaním gombíka nastavte požadovanú hodnotu (predvolená hodnota je 30 minút). Po nastavení času stlačte a podržte gombík pre potvrdenie výberu a spustenie bežeckého pásu.

Počas programu bežecký pás pracuje v 20 intervaloch, pričom rýchlosť a úroveň sklonu sa menia automaticky.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

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

FUNKCIA BEZPEČNOSTNÉHO KLÚČA:

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



UPOZORNENIE:

Väčšinu technických kontrol a úprav zariadenia by mal vykonávať odborník.

BLUETOOTH, APLIKÁCIA FITSHOW



Pre použitie so zariadením výrobcu odporúča bezplatnú aplikáciu: FitShow. Aplikácie je možné nainštalovať na zariadenia so systémom iOS alebo Android s technickými špecifikáciami zodpovedajúcimi najnovšiu verziu aplikácie.



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

POKYNY NA CVIČENIE

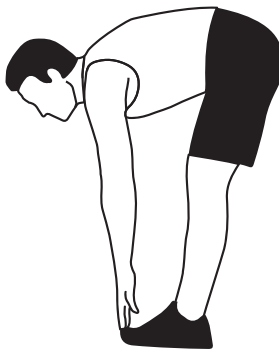
ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

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

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

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

1



2



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

3



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

4



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

5



ZAHRIEVACIA FÁZA:

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

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

FÁZA CVIČENIA:

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

INTENZITA CVIČENIA:

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

SPAĽOVANIE KALÓRIÍ - NAJÚČINNEJŠÍ SPÔSOB:

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

FREKVENCIA CVIČENIA:

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

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

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

RÝCHLOSŤ:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	veľmi pomalá chôdza
3,0-4,5 km/h	pokojný, neintenzívny tréning
4,5-6,0 km/h	štandardná chôdza
6,0-7,5 km/h	rýchla chôdza
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	priemerná rýchlosť behu
12,0-16,0 km/h	vysoká rýchlosť behu

**POZNÁMKA:**

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

POKYNY PRE ÚDRŽBU



VAROVANIE:

Pred čistením alebo údržbou bežecký pás vždy odpojte zo siete.

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

ČISTENIE BEŽECKÉHO PÁSU

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

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

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

Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

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

SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

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

• Odporúčame pravidelne kontrolovať stav dosky.

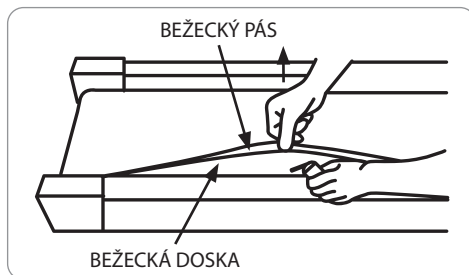
• Ak zistíte akékoľvek poškodenie, obráťte sa na naše servisné oddelenie.

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

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

• Pokiaľ na 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 zapamätať si, koľko otočiek kľúča ste pri povoľovaní pásu vykonali).

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

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

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

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

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



UPOZORNENIE:

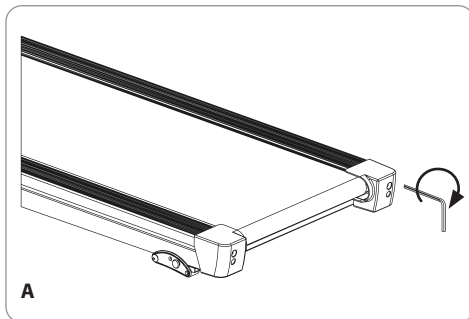
Na nesprávnu či nedostatočnú údržbu o cardio fitness stroje sa nevzťahuje reklamácia!

NASTAVENIE PÁSU

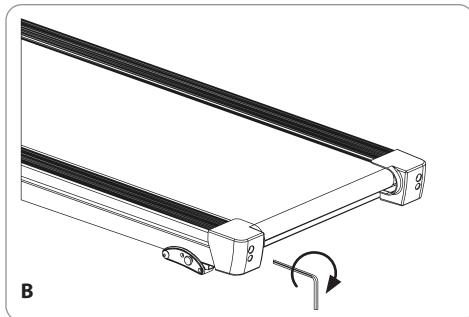
Pokiaľ je pás príliš voľný, bude pri používaní preklzovať. Pokiaľ je pás naopak príliš utiahnutý, bude to mať vplyv na výkon motora a zvýši sa opotrebenie valca a pásu. Správne utiahnutie otestujete tak, že sa budete snažiť pás odtiahnuť od bežeckej dosky smerom nahor. Ideálna vzdialenosť medzi natiahnutým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

CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

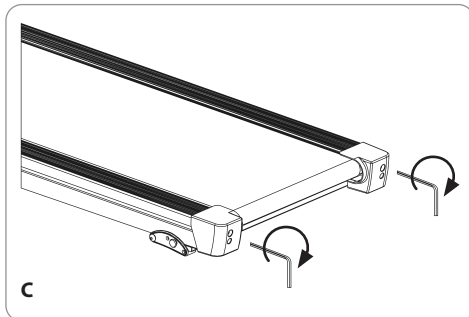
Umiestnite bežecský pás na rovný povrch. Spustite zariadenie rýchlosťou približne 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokiaľ sa bežecský pás vychyluje doprava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku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



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



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



ZISTENIE A ODSTRÁNENIE CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE:
Bežecský pás sa nespustí.	1. Bežecský pás nie je zapojený do zásuvky.	1. Zapojte napájací kábel do zásuvky.
	2. Bezpečnostný kľúč nie je správne nainštalovaný.	2. Znova nainštalujte bezpečnostný kľúč.
	3. Istič v dome vypadol a prerušil napätie.	3. Resetujte istič alebo zavolajte elektrikára, aby istič vymenil.
	4. Istič v bežecskom páse vypadol a prerušil napätie.	4. Počkajte 5 minút a skúste bežecský pás znova spustiť.
Pás preklzuje.	Pás nie je dostatočne napnutý.	Upravte napnutie pásu.
Pás sa pri chôdzi kolíše.	1. Nedostatočné množstvo maziva na bežeckej ploche.	1. Naneste mazivo.
	2. Pás je príliš napnutý.	2. Upravte napnutie pásu.
Pás nie je vycentrovaný.	Napnutie bežecského pásu na zadnom valci je nerovnomerné.	Vycentrujte pás.



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

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

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

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

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





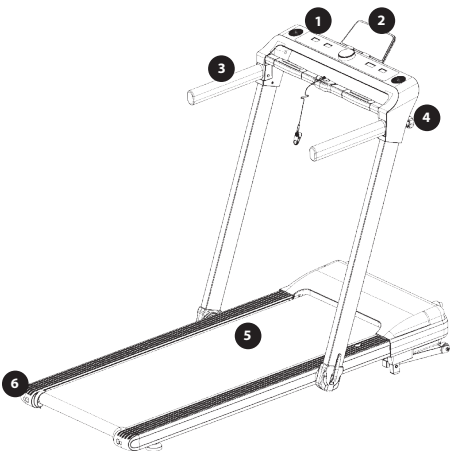
AUFMERKSAMKEIT: Bevor Sie mit einem Programm von Übungen beginnen Konsultieren Sie Ihren Arzt oder einen anderen Mitarbeiter im Gesundheitswesens.
WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nutzung auf.

INHALT DER VERPACKUNG

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

nr	Bezeichnung	Stk.	nr	Bezeichnung	Stk.
1	 Sicherheits-schlüssel	1	4	 Feststellknopf	2
2	 Schraube für Tablet-Halterung	1	5	 Steckschlüssel	1
3	 Innensechskant-schlüssel	1	6	 Silikonöl	1

PRODUKTBESCHREIBUNG



1. Display-Panel
2. Halterung für Tablet/Smartphone
3. Handlauf
4. Feststellknopf
5. Laufband
6. Abdeckung

BEDIENUNGSANLEITUNG

EINFÜHRUNG:

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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH:

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

A. STROMVERSORUNG



Verwenden sie keine Verlängerungskabel und versuchen sie nicht, das mitgelieferte Netzkabel in irgendeiner Weise zu verändern. Dies kann zu Brand- oder Stromschlaggefahr oder zu Schäden führen. Das Gerät muss ordnungsgemäss geerdet sein.

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

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

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

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

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

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

B. ERDUNGSMETHODEN

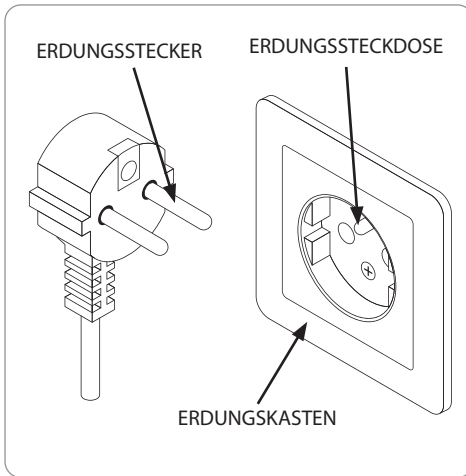
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls stellt die Erdung den Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsdraht und Erdungsstecker ausgestattet.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



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

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

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



C. SICHERE VERWENDUNG DES GERÄTES



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

fband richtig gespannt ist.

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

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

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

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

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

13. Berühren Sie nicht die beweglichen Teile des Geräts.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



HINWEIS:

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

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Größe	150 x 74 x 115 cm	Geschwindigkeitsbereich	1 – 16 km/h
Gürtelgröße	120 x 45 cm	Motor (Leistung)	2,0 PS
Stromversorgung	220 - 240 V	Nennfrequenz	50 - 60 Hz
Nettogewicht	40 kg	Maximales Benutzergewicht	100 kg
Anzeige	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE, PAUSE		

MONTAGEANLEITUNG



AUFMERKSAMKEIT:

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

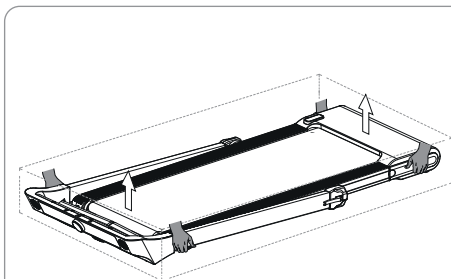
2. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu montieren, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu Schäden am Gerät führen.

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

4. Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.

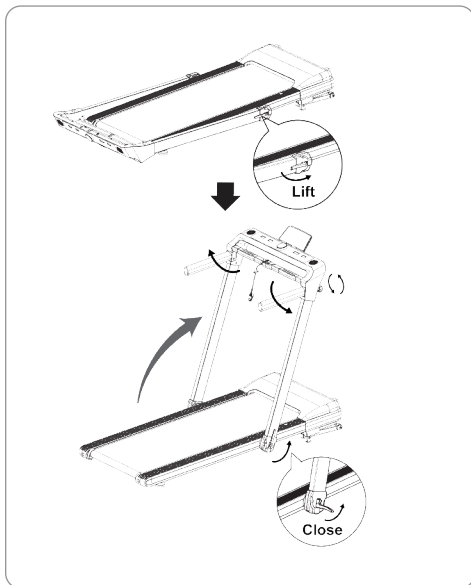
5. WARNUNG: Achten Sie darauf, die Kabel während der Installation nicht zu beschädigen.

SCHRITT 1



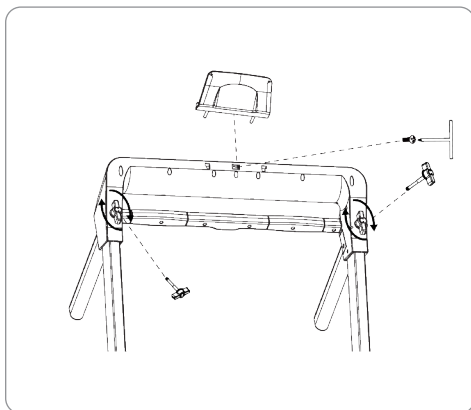
Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und stellen Sie es auf eine ebene Fläche und ordnen Sie dann die notwendigen Teile neben dem Laufband an.

SCHRITT 2



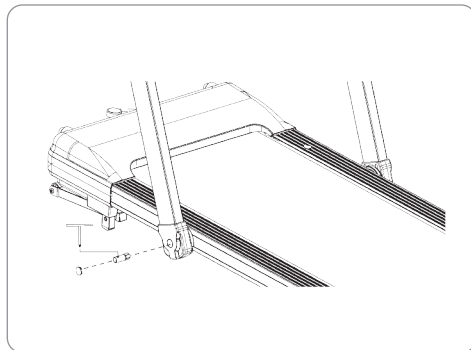
Heben Sie die Verriegelung an der Basis der Stütze an, um die Konstruktion zu entriegeln. Heben Sie anschließend die Konsolenstützen nach oben, bis sie sich in einer stabilen Position befinden. Nach dem Aufklappen achten Sie darauf, die Verriegelung wieder zu schließen, um die Konstruktion zu sichern. Klappen Sie danach die Handläufe aus.

SCHRITT 3



Verwenden Sie die Feststellknöpfe und schrauben Sie diese von hinten in die vorgesehenen Öffnungen des Laufbands ein. Ziehen Sie sie fest an, um die Handläufe in einer stabilen Position zu fixieren. Befestigen Sie anschließend die Tablet-/Smartphone-Halterung an der Rückseite des Hauptpanels mit der beiliegenden Schraube und dem Innensechskantschlüssel.

SCHRITT 4



Sollten die Konsolenstützen nicht stabil sein oder sich bewegen, entfernen Sie die Abdeckung an der Befestigungsstelle der Stützen am Gehäuse des Laufbands. Führen Sie den Steckschlüssel in die Öffnung innerhalb der Konsolenstütze ein und verwenden Sie dann den Innensechskantschlüssel, um die Konsolenstütze festzuziehen (führen Sie ihn durch die Öffnung im Steckschlüssel). Drehen Sie, bis Sie einen festen Widerstand spüren und die gesamte Konstruktion stabil ist. Nach dem Festziehen entfernen Sie beide Schlüssel und setzen die Abdeckung wieder auf.

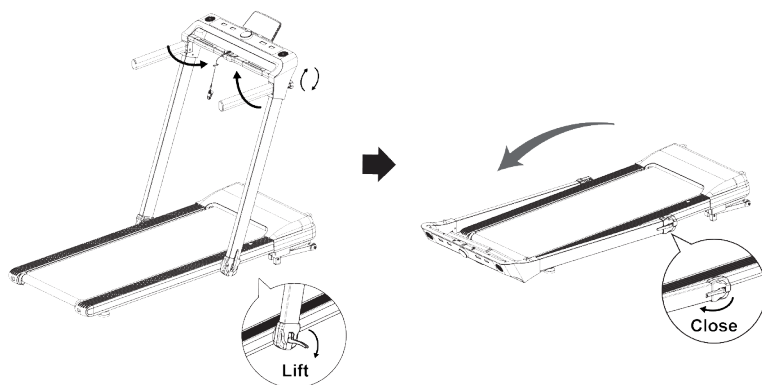
SCHRITT 5

Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel (rotes Kunststoffteil mit Kordel) an der dafür vorgesehenen Stelle auf der Konsole. Nach der Installation können Sie das Laufband benutzen.

ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

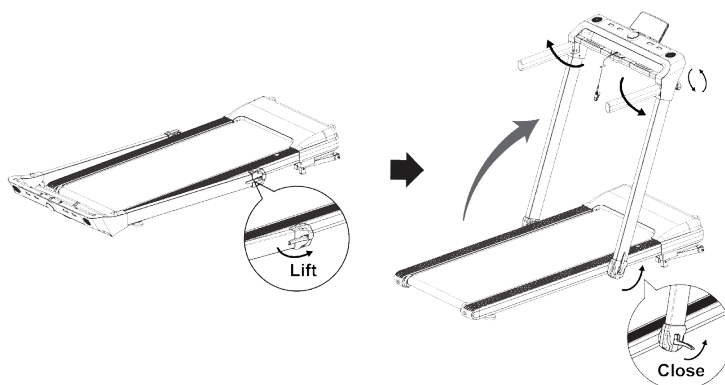
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

Lösen Sie die Feststellknöpfe und klappen Sie beide Handläufe nach innen. Heben Sie dann den Verriegelungshebel an der Basis der Stütze an, um die Konstruktion zu entriegeln, und senken Sie die gesamte Konsole vorsichtig ab. Nach dem vollständigen Zusammenklappen stellen Sie sicher, dass Sie den Verriegelungshebel wieder schließen, um die Konstruktion in der zusammengeklappten Position zu sichern.



AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

Heben Sie die Verriegelung an der Basis der Stütze an, um die Konstruktion zu entriegeln. Heben Sie anschließend die Konsolenstützen nach oben, bis sie sich in einer stabilen Position befinden. Nach dem Aufklappen achten Sie darauf, die Verriegelung wieder zu schließen, um die Konstruktion zu sichern. Klappen Sie danach die Handläufe aus und sichern Sie diese mit den Feststellknöpfen.





KONSOLE-DISPLAY: EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN

Das LED-Display zeigt folgende Werte an: SPEED (GESCHWINDIGKEIT), TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), PULSE (PULS), CALORIES (KALORIEN) sowie INCLINE (STEIGUNG).

1. Fenster SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Geschwindigkeitsbereich: 1 – 16,0 km/h.

2. Fenster TIME (ZEIT): Zeigt die gesamte Trainingszeit an. Zeitbereich: 0:00 – 99:59.

3. Fenster DISTANCE (DISTANZ): Zeigt die zurückgelegte Strecke an. Distanzbereich: 0,50 – 65,0.

4. Fenster CALORIES (KALORIEN): Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Kalorienbereich: 0,0 – 995 kcal.

5. INCLINE (STEIGUNG): Zeigt den aktuellen Steigungsgrad an. Steigungsbereich: 1 – 15.

6. PULSE (PULS): Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. Pulsbereich: 50 – 199 Schläge pro Minute.

PULSMESSUNG: Legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren an den Handläufen, um während des Trainings die Herzfrequenz zu messen. Nach Erkennung des Pulses wird der Wert auf dem Display angezeigt.



WARNUNG:

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

FUNKTIONEN DES DREHKNOPFS:

Funktionen beim Drücken des Drehknopfs

1. Wechsel in den Standby-Modus: Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Taste betätigt oder keine Pulsmessung gestartet wird, wechselt das Display automatisch in den Standby-Modus und zeigt „SLEEP“ an.

2. Aufwecken aus dem Standby-Modus: Durch Drücken des Drehknopfs wird das Gerät aus dem Standby-Modus geweckt.

3. Starten/Beenden oder Pausieren des Trainings: Ist das Gerät aktiv, startet ein kurzes Drücken des Drehknopfs das Training oder beendet es. Das Drücken und Halten des Drehknopfs während des Trainings pausiert das Laufband und aktiviert den Pausenmodus. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie den Drehknopf kurz (es startet ein Countdown „3-2-1“).

4. Bestätigen und Auswählen: Ein kurzes Drücken des Drehknopfs bestätigt den gewählten Modus oder das Programm, z. B. um nach Auswahl den Trainingsmodus zu starten. Das Drücken und Halten des Drehknopfs ermöglicht den Zugang zum Einstellungsmodus (z. B. Zeit, Distanz), sofern dies möglich ist.

Funktionen beim Drehen des Drehknopfs

1. Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung: Während des Trainings verringert das Drehen des Knopfs nach links (–) die Geschwindigkeit oder Steigung, das Drehen nach rechts (+) erhöht diese.

2. Auswahl von Modi und Programmen: Durch Drehen des Knopfs vor Trainingsbeginn können verschiedene Modi wie Zeit, Distanz, Kalorien oder eines der automatischen Programme (P1–P15) ausgewählt werden.



WARNUNG:

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

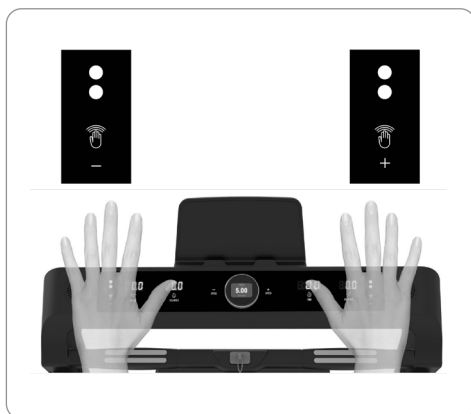
GESTENSTEUERUNG

Die Funktion „Gestensteuerung“ ermöglicht die Kontrolle der Geschwindigkeit sowie das Starten und Stoppen des Laufbands. Dies erfolgt durch das Platzieren der Hände über den beiden Sensoren an den Seiten des Displays. Die Hände sollten mindestens 7 cm von jedem Sensor entfernt gehalten werden.

Das Gestensteuerungssystem arbeitet unabhängig von den anderen Steuersystemen, sodass das Laufband jederzeit und in jedem Modus bedient werden kann.

START

Schalten Sie den Netzschalter ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein. Platzieren Sie beide Hände über die beiden Sensoren an den Seiten des Displays, mindestens 7 cm entfernt. Nach 3 Sekunden beginnt der Countdown und das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit.



GESCHWINDIGKEITSREGELUNG

GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN (+)

Platzieren Sie die rechte Hand über dem rechten Sensor, um die Geschwindigkeit schrittweise zu erhöhen. Sie können die Geschwindigkeit auch jederzeit durch Drehen des Drehknopfs ändern.



GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN (–)

Platzieren Sie die linke Hand über dem linken Sensor, um die Geschwindigkeit schrittweise zu verringern. Sie können die Geschwindigkeit auch jederzeit durch Drehen des Drehknopfs ändern.

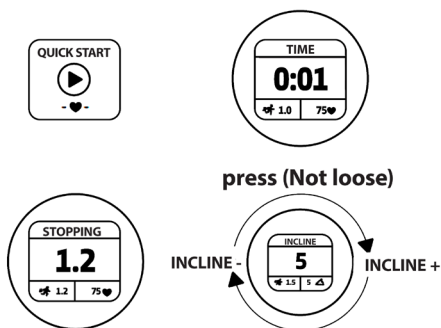


ANHALTEN DES LAUFBANDS

Um das Laufband zu stoppen, platzieren Sie beide Hände gleichzeitig über die beiden Sensoren. Das Laufband verlangsamt sich allmählich bis zum vollständigen Stillstand. Das Laufband kann auch jederzeit durch Drücken des Drehknopfs oder durch Entfernen des Sicherheitsschlüssels gestoppt werden.



MANUELLER MODUS



1. Schnellstart:

- Schalten Sie den Netzschalter ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein. Wenn „QUICK START“ auf dem Display erscheint, drücken Sie den Drehknopf, um das Training zu starten. Das System zählt 3 Sekunden herunter, dann ertönt ein Signalton und das Laufband startet mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
- Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit durch Drehen des Drehknopfs oder durch Platzieren der Hände über den Geschwindigkeitssensoren anpassen.
- Während des Trainings können Sie die Steigung einstellen, indem Sie den Drehknopf drücken und

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

Vor Beginn des Trainings drehen Sie den Drehknopf, um zwischen den Zielmodi zu wechseln.

- **Zeit:** Im Fenster TIME erscheint der Standardwert „05:00“. Drücken und halten Sie den Drehknopf, um in den Bearbeitungsmodus zu gelangen. Drehen Sie den Knopf, um den gewünschten Wert einzustellen (Einstellbereich: 5:00 bis 99:59). Zur Bestätigung erneut den Drehknopf drücken und halten.
- **Distanz:** Im Fenster DISTANCE erscheint der Standardwert „0,50“. Drücken und halten Sie den Drehknopf, um in den Bearbeitungsmodus zu gelangen. Drehen Sie den Knopf, um den gewünschten Wert einzustellen (Einstellbereich: 0,50 bis 65,0 km). Zur Bestätigung erneut den Drehknopf drücken und halten.

- **Kalorien:** Im Fenster CALORIE erscheint der Standardwert „50,0“. Drücken und halten Sie den Drehknopf, um in den Bearbeitungsmodus zu gelangen. Drehen Sie den Knopf, um den gewünschten Wert einzustellen (Einstellbereich: 10 bis 995 kcal). Zur Bestätigung erneut den Drehknopf drücken und halten.

Nach Abschluss der Einstellungen drücken Sie die START-Taste. Das Laufband startet nach 3 Sekunden.

3. Automatisches Anhalten: Wenn der eingestellte Zielwert (z. B. Zeit, Distanz oder Kalorien) auf 0 sinkt, verlangsamt sich das Laufband und hält an.

4. Anhalten des Laufbands:

- Sie können das Laufband jederzeit durch kurzes Drücken des Drehknopfs stoppen – das Laufband verlangsamt sich und hält an.
- Um das Laufband im Notfall sofort zu stoppen, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
- Das Drücken und Halten des Drehknopfs während des Trainings versetzt das Laufband in den Pausenmodus, wobei die Trainingsdaten erhalten bleiben.

PROGRAMME

Um ein Programm auszuwählen, drehen Sie den Drehknopf. Sie können Programme von P1 bis P15 wählen. Nach Auswahl eines Programms drücken Sie den Drehknopf kurz, um Ihre Auswahl zu bestätigen und das Laufband mit der Standardprogrammdauer zu starten.

Alternativ können Sie nach Auswahl eines Programms den Drehknopf drücken und halten, um die Programmdauer einzustellen. Die Zeitanzeige beginnt zu blinken. Drehen Sie den Knopf, um den gewünschten Wert einzustellen (Standard: 30 Minuten). Nach der Einstellung erneut den Drehknopf drücken und halten, um die Auswahl zu bestätigen und das Laufband zu starten.

Während des Programms arbeitet das Laufband in 20 Intervallen, wobei Geschwindigkeit und Steigung automatisch angepasst werden.

EINGEBAUTE PROGRAMME

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

SICHERHEITSSCHLÜSSELFUNKTION:

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



WICHTIG:

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

BLUETOOTH, FITSHOW-APP



Für die Nutzung mit dem Gerät empfiehlt der Hersteller die kostenlose App: FitShow.



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



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

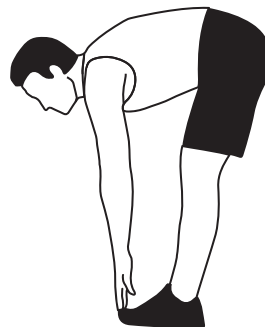
TIPPS BEZÜGLICH ÜBUNGEN

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

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

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

1



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

2



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

3



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

4



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

5



AUFWÄRMPHASE:

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

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

ÜBUNGSPHASE:

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

INTENSITÄT DER ÜBUNG:

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

KALORIENVERBRENNUNG - DIE EFFEKTIVSTE ART:

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

HÄUFIGKEIT DER ÜBUNGEN:

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

Training. Stellen Sie einen professionellen Trainingsplan auf.

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

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

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

GESCHWINDIGKEIT:	NIVEAU:
1,0-3,0 km/h	für Anfänger
3,0-4,5 km/h	ruhiges, nicht intensives Training
4,5-6,0 km/h	Standard-Gangart
6,0-7,5 km/h	schnelles Gehen
7,5-9,0 km/h	Joggen
9,0-12,0 km/h	durchschnittliche Laufgeschwindigkeit
12,0-16,0 km/h	hohe Laufgeschwindigkeit



Hinweis:

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



WARNUNG:

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

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

REINIGEN DES LAUFBANDES

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

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

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

Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

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

SCHMIERUNG DES LAUFRIEMENS UND DER PLATTE

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

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

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

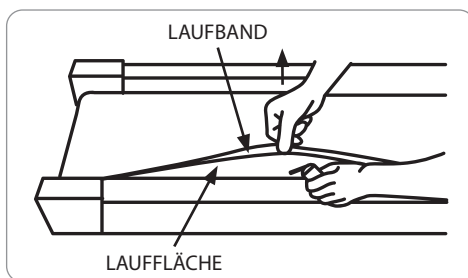
• Sollten Sie einen Schaden bemerken, wenden Sie sich an unseren Service.

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

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

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

Anleitung zur Laufbandschmierung:



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

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

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

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

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

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

Sobald der Gürtel geschmiert ist, ist das Laufband einsatzbereit.



WARNUNG:

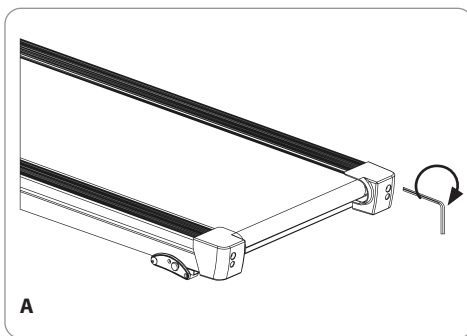
Unsachgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts fällt nicht unter die Garantie!

EINSTELLUNG DES GÜRTELS

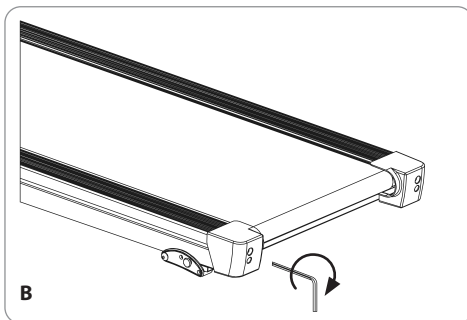
Wenn der Gürtel zu locker ist, verrutscht er während des Gebrauchs; Wenn der Gürtel zu straff ist, beeinträchtigt dies die Motorleistung und erhöht den Abrieb von Rolle und Gürtel. Der Gürtel kann bei entsprechender Spannung ca. 5-6 mm von der Arbeitsplatte wegbewegt werden.

ZENTRIEREN DES LAUFGURTES

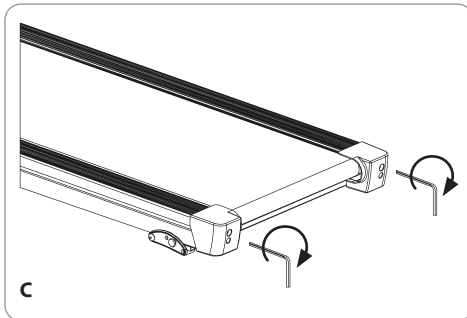
Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie den Betrieb. Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im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



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



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



FEHLERBEHEBUNG

FEHLER:	PROBLEMBESCHREIBUNG:	LÖSUNG:
Das Laufband startet nicht.	1. Das Laufband ist nicht an das Stromnetz angeschlossen.	1. Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an.
	2. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht korrekt installiert.	2. Installieren Sie den Sicherheitsschlüssel erneut.
	3. Der Fehlerstromschutzschalter im Haus hat ausgelöst und die Stromzufuhr unterbrochen.	3. Setzen Sie den Fehlerstromschutzschalter zurück oder lassen Sie ihn von einem Elektriker austauschen.
	4. Der Fehlerstromschutzschalter im Laufband hat ausgelöst und die Stromzufuhr unterbrochen.	4. Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie dann, das Laufband erneut zu starten.
Der Laufgurt rutscht.	Der Laufgurt ist nicht ausreichend gespannt.	Stellen Sie die Spannung des Laufgurts ein.
Der Laufgurt schwankt beim Gehen.	1. Zu wenig Schmiermittel auf der Lauffläche.	1. Tragen Sie Schmiermittel auf.
	2. Der Laufgurt ist zu stark gespannt.	2. Stellen Sie die Spannung des Laufgurts ein.
Der Laufgurt ist nicht zentriert.	Die Spannung des Laufgurts ist an der hinteren Rolle ungleichmäßig.	Zentrieren Sie den Laufgurt.



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

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

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

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

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



Poland

Spokey Sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel.: +48 32 317 20 00

www.spokey.pl / www.spokey.com

biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.

Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: +420 731 157 912

www.spokey.cz

spokey@spokey.cz