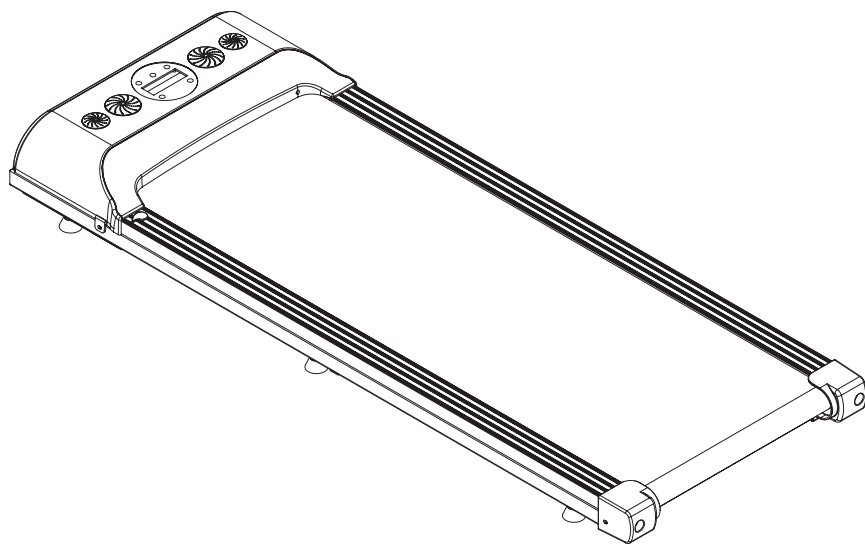


SPOKEY

EVA 944165

5905339441652



CZ Chodící pás pro domácí použití

SK Chodiaci pás pre domáce použitie

DE Laufband für den Heimgebrauch

www.spokey.com

NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU

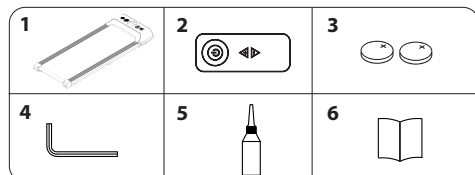


UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.

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

OBSAH BALENÍ

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



č.	NÁZEV	ks
1.	Běžecský pás	1
2.	Dálkové ovládání	1
3.	Baterie	2
4.	Sada šroubů	1
5..	Silikonový olej	1
6.	Návod k použití	1

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. Příklad musí být řádně uzemněn.

1. Napájecí kabel připojte k síti až po úspěšné instalaci a nasazení krytu motoru!
2. Příklad 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! Předjedete 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.

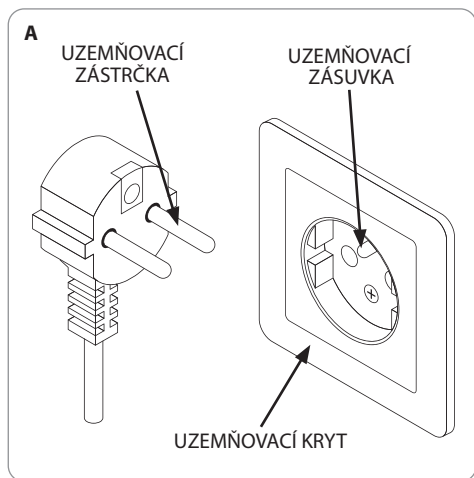
B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

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. Přizpůsobování zástrčky je nebezpečné.

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



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 1,5 m).
5. Před použitím se ujistěte, že je běžecký pás dobře napnutý.
6. 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). Předejte tak poškození motoru.
7. Rychlost měňte pomalu, abyste se vyhnuli náhlým změnám rychlosti. Změny rychlosti běžeckého pásu se neprojeví okamžitě. Pomocí tlačítek na dálkovém ovládní nastavte požadovanou rychlost na displeji. Zařízení se bude přizpůsobovat postupně.
8. Než sestoupíte z běžeckého pásu nebo pokud měníte nastavení z ovládacím panelu, stoupněte si na boční lišty.
9. Buďte opatrní, pokud se během chůze na běžec-

kém pásu věnujete jiným činnostem, například sledování televize nebo čtení. Tyto činnosti mohou odvádět pozornost, vést ke ztrátě rovnováhy a způsobit pády a zranění.

10. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.
11. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.
12. 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 nepřetčetly 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.
13. 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.

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

15. 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.
16. Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití a není určen k dlouhodobému používání.
17. Doporučujeme po 1 hodině běhu odpojit na 10 minut napájení, abyste zabránili nadměrnému používání zařízení a případným následným poruchám.
18. Pokud běžecký pás nepoužíváte, vždy přepněte všechna tlačítka do polohy OFF a odpojte ze zásuvky napájecí kabel.
19. 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.
20. 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	1350 x 520 x 125 mm	Rozsah rychlosti	1,0 - 6,0 km/h
Rozměr pásu	1120 x 400 mm	Výkon motoru	1,0 - 2,0 HP
Napájení	220 V	Jmenovitá frekvence	50-60 Hz
Hmotnost netto	20 kg	Max. hmotnost uživatele	100 kg
Displej LED	RYCHLOST, VZDÁLENOST, ČAS, KALORIE, CELKOVÁ VZDÁLENOST		

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

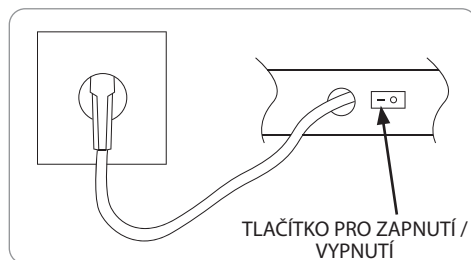
S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch.

KROK 2

Odstraňte polystyren a položte potřebné díly vedle běžeckého pásu.

KROK 3

Když je běžecký pás připraven k použití, zasuňte napájecí kabel, zapojte jej do zásuvky a stiskněte tlačítko pro zapnutí / vypnutí. Aktivní displej indikuje, že je běžecký pás v pohotovostním režimu.



PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



UPOZORNĚNÍ:

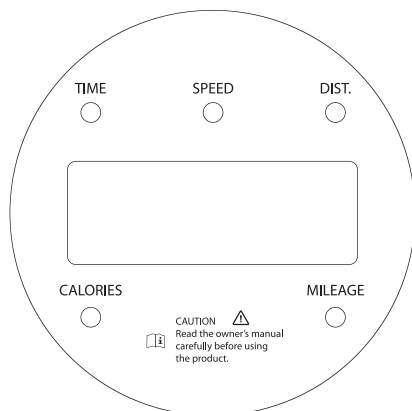
Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že je vypínač v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky.

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

SKLADOVÁNÍ

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

PRŮVODCE FUNKCEMI



DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

Pro spuštění zařízení stiskněte na dálkovém ovladači tlačítko ON. Pokud chcete zařízení vypnout, stiskněte tlačítko OFF.

Displej zobrazuje následující hodnoty: TIME (ČAS), SPEED (RYCHLOST), – DIST. (VZÁLENOST), CALORIES (KALORIE), MILEAGE (CELKOVÁ VZDÁLENOST).

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

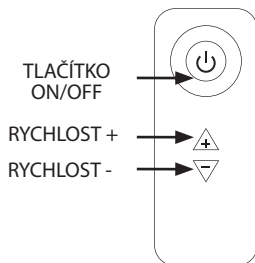
2. SPEED (RYCHLOST): Zobrazuje aktuální rychlost. Rychlostní rozsah: 1 - 6 km/h. Po stisknutí tlačítka START se spustí odpočítávání 3, 2, 1.

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


4. CALORIES (KALORIE): Zobrazuje celkový počet kalorií spálených během tréninku. Rozsah kalorií: 20,0-990 C. Jakmile počet spálených kalorií dosáhne hodnoty 990, začne počítání znovu.

5. MILEAGE (CELKOVÁ VZDÁLENOST): Shromažďování údajů o vzdálenosti po každém cvičení. Pokud je běžecký pás nesprávně vypnut, údaje se vynulují.

FUNKCE DÁLKOVÉHO OVLÁDÁNÍ



TLAČÍTKO ON/OFF (ZAPNOUT/VYPNOUT):

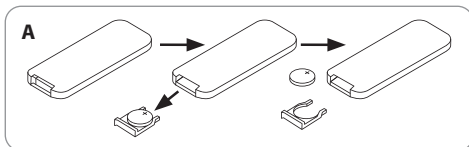
„“ Tlačítko ON/OFF: Stisknutím tohoto tlačítka kdykoli spustíte běžecký pás. Když je zařízení v pohybu, tímto tlačítkem běžecký pás zastavíte a vynulujete údaje. Po ukončení tréninku stisknete a podržte toto tlačítko – běžecký pás přejde do režimu spánku. V režimu spánku se zařízení probudí stisknutím libovolného tlačítka.

TLAČÍTKA SPEED +/- (RYCHLOST +/-):

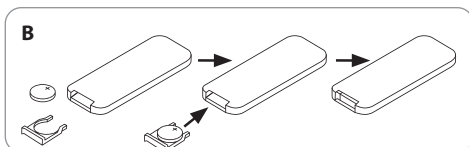
„+“, „-“ Tlačítka pro zvýšení nebo snížení rychlosti: spuštění nastavení rychlosti, rozmezí nastavení rychlosti po 0,1 km, po stisknutí na více než 2 sekundy se rychlost automaticky zvýší nebo sníží v krocích po 0,5 km.

VÝMĚNA BATERIÍ V DÁLKOVÉM OVLADAČI:

Jak je znázorněno na obrázku **A**: Uchopte kryt baterie současně palcem a ukazováčkem, palcem dovnitř a ukazováčkem ven. Sejměte kryt baterie z dálkového ovladače a poté vytáhněte baterii.



Jak je znázorněno na obrázku **B**: Nejprve vložte 3V knoflíkovou baterii model „CR2032“ do krytu na baterie a ujistěte se, že pól „+“ baterie směřuje nahoru; vložte kryt s baterií do dálkového ovladače.



Po vložení baterie stiskněte libovolné tlačítko na dálkovém ovladači a na přední straně dálkového ovladače se rozsvítí kontrolka. Pokud se kontrolka nerozsvítí, znamená to, že baterie dálkového ovladače nebyla vložena správně nebo je vybitá. Zopakujte výše uvedené kroky a vložte baterii správně.

REŽIM ECO:

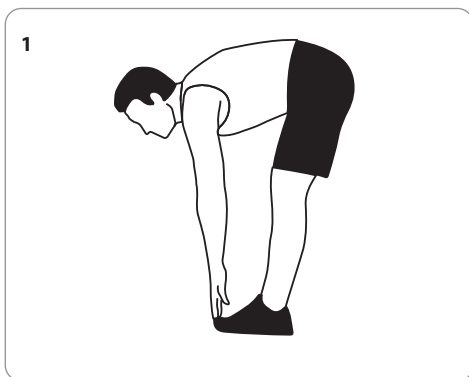
Systém je vybaven režimem pro úsporu energie, ve kterém se po 10 minutách nečinnosti displej automaticky vypne. Během této doby se na displeji nezobrazují žádné informace. Pro opětovné zapnutí stiskněte libovolné tlačítko na dálkovém ovládacím.

POKYNY KE CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

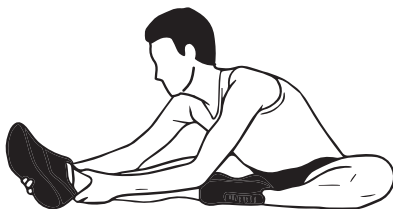
Před zahájením tréninku je důležité svaly zahřát. Tato fáze snižuje riziko křečí a svalového poranění, proto věnujte prvních 5-10 minut zahřátí. Poté proveďte protahovací cviky znázorněné na obrázcích - na každou nohu proveďte pět opakování po dobu 10 sekund nebo déle.

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).



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

2



Protážení 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



Protážení 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



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

5



ZAHŘÍVACÍ FÁZE:

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

Než začnete běžecký pás používat, naučte se ho ovládat, spouštět, zastavovat, upravovat rychlost apod. - nestůjte při tom na zařízení. Po seznámení se s běžeckým pásem jej můžete začít používat. Postavte se na protiskluzové boční lišty a oběma rukama se držte madel. Udržujte nízkou rychlost přibližně 1,0-2,0 km/h. Jakkmile 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 přerušete trénink a poraďte se se svým lékařem.

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

RYCHLOST:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	pro začátečníky
3,0-4,5 km/h	klidný, neintenzivní trénink
4,5-6,0 km/h	standardní chůze

POKYNY PRO ÚDRŽBU



VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecký pás vždy odpojte ze sítě.

ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

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

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

Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

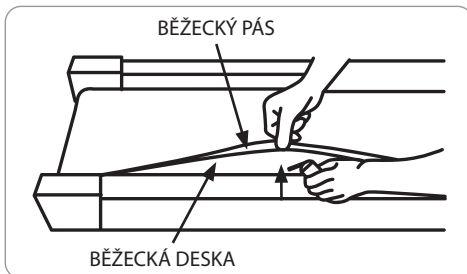
1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Odšroubujte ze všech stran kryt motoru.
3. Pomocí stlačeného vzduchu nebo kartáče s měkkými štětinami sesbírejte prach a další nečistoty na jedno místo.
4. Nečistoty poté velmi opatrně vysajte vysavačem.
5. Po vyčištění stroje v motorového prostoru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

SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

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

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

Postup mazání běžeckého pásu:



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

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



UPOZORNĚNÍ:

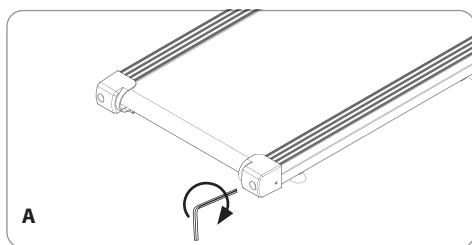
Na nesprávnou či nedostatečnou údržbu o cardio fitness stroje se nevztahuje reklamací!

NASTAVENÍ PÁSU

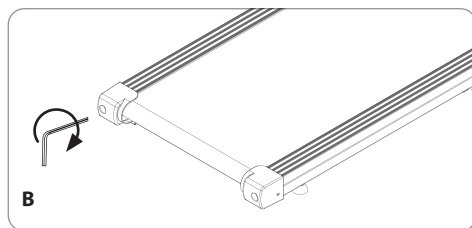
Pokud je pás příliš volný, bude při používání prokluzovat. Pokud je pás naopak příliš utažený, bude to mít vliv na výkon motoru a zvýší se opotřebení válce a pásu. Správné utážení otestujete tak, že se budete snažit pás odtáhnout od běžecké desky směrem vzhůru. Ideální v zdálenost mezi nataženým pásem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

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

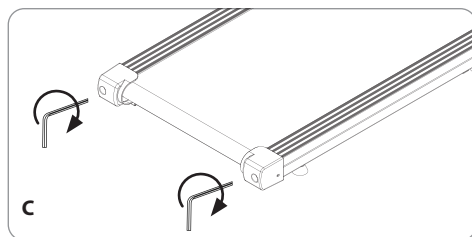
Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spusťte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokud se běžecký pás vychyluje doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o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



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



Po delším používání může dojít k uvolnění pásu a je třeba jej 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 vycentrován a správně utažený. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás správně seřizený. Dávejte si pozor, abyste oba šrouby utáhli stejnou mírou. OBRÁZEK - C



UPOZORNĚNÍ:

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

ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
E1	Displej nepřijímá žádný signál.	Porucha spodní řídicí jednotky. Běžecský pás nelze zapnout. Na displeji se může zobrazit E1 a ozve se zvukový signál. Řešení: Řídicí jednotka a displej jsou odpojeny. Zkontrolujte, zda jsou připojeny všechny propojovací kabely a zda nejsou poškozené.
E2	Žádné napájení motoru.	Řešení: Zkontrolujte, zda je napájecí kabel připojen k motoru.
E3	Žádný signál rychlosti - motor je zapnutý, ale po dobu delší než 3 sekundy od motoru nevychází žádná zpětná vazba o rychlosti.	1. Zkontrolujte, zda je síťový kabel řídicí jednotky motoru dostatečně pevně připojen. 2. Zastavte běžecský pás - porucha, zazní až 9 krát zvukový signál, na displeji se zobrazí chyba E3. Po 10 sekundách přejde do pohotovostního režimu. Řešení: Zkontrolujte, zda je snímač připojen nebo jestli není případně poškozen, v případě potřeby jej vyměňte. 3. Zastavte běžecský pás, porucha, zazní až 9 krát zvukový signál, na displeji se zobrazí chyba E3, přepnutí do pohotovostního režimu bez dalších problémů.
E5	Nadproudová ochrana: Během provozu elektrický proud překročí jmenovitý proud na více než 3 sekundy.	Zastavte běžecský pás - porucha, zazní až 9 krát zvukový signál, na displeji se zobrazí chyba E5. Po 10 sekundách přejde do pohotovostního režimu, ale je možné opětovné spuštění. Řešení: Když elektrický proud překročí jmenovitý proud, spustí se ochrana systému. Běžecský pás mohl být něčím zablokován a motor přestal běžet, což způsobilo nadměrný proud. Po vyčištění běžecského pásu jej můžete znovu spustit. Pokud ucítíte zápach spáleniny, okamžitě zařízení zastavte, zkontrolujte motor nebo řídicí jednotku, v případě potřeby je vyměňte.
E6	Ochrana proti otřesům: nesprávné napájecí napětí nebo nevyhovující motor způsobí selhání obvodu hnacího motoru.	Zkontrolujte, zda je elektrické napětí o 50 % nižší než normálně. Zkontrolujte, zda je řídicí jednotka nebo propojovací kabel připojený k motoru správným způsobem.
E7	Některá nebo všechna tlačítka nefungují.	1. Otevřete kryt displeje a vyzkoušejte každé tlačítko zvlášť. 2. Zkontrolujte displej a v případě potřeby jej vyměňte. 3. Restartujte běžecský pás a znovu vyzkoušejte.
	Nefunguje displej.	1. Zkontrolujte vstupní napětí. 2. Zkontrolujte polohu tlačítka vypínače. 3. Zkontrolujte jistič. 4. Zkontrolujte, zda svítí LED kontrolka procesoru. 5. Zkontrolujte propojovací kabely. 6. Zkontrolujte displej a v případě potřeby jej vyměňte. 7. Zkontrolujte spodní řídicí jednotku a v případě potřeby ji vyměňte.
	Zařízení nelze spustit.	Zkontrolujte, zda je napájecí kabel zapojen do zásuvky a zda je zapnuté tlačítko pro zapnutí / vypnutí.

	Prokluzování pásu.	Nastavte pás, viz. část o nastavení pásu.
	Pás není během chodu vycentrováný.	Seřídte nastavení pásu, viz. část o nastavení pásu.
	Podivný zvuk během tréninku.	Utáhněte všechny šrouby a zkontrolujte, zda pás nepotřebuje namazat.



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

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

	Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován se směsným odpadem ani do kontejnerů na tříděný odpad, ale musí být odevzdán na místa k tomu určená, aby byla zajištěna 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.

Běžecký pás pro domácí použití - třída HC
Návod k obsluze si můžete stáhnout
i z našich stránek www.spokey.cz



NÁVOD NA POUŽITIE PRELOŽENÝ Z ORIGINÁLU

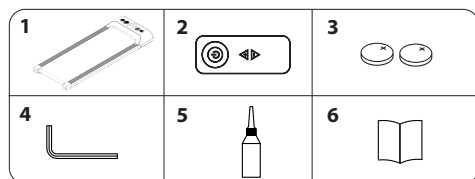


UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.

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

OBSAH BALENIA

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



č.	NÁZOV	ks
1.	Bežecký pás	1
2.	Dialkové ovládanie	1
3.	Batérie	2
4.	Súprava skrutiek	1
5..	Silikónový olej	1
6.	Návod na použitie	1

NÁVOD NA OBSLUHU

ÚVOD:

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

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE:

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

A. NAPÁJANIE ELEKTRICKOU ENERGIOU



Nepoužívajte predlžovacie káble ani sa nepokúšajte akkoľvek upravovať dodaný napájací kábel. Môže to spôsobiť riziko požiaru alebo úrazu elektrickým prúdom a poškodenia prístroja. Prístroj musí byť riadne uzemnený.

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

servisné stredisko.

9. Pred sňatím akejkoľvek časti krytu bežeckého pásu vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

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

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

B. ZÁSADY UZEMNENIA

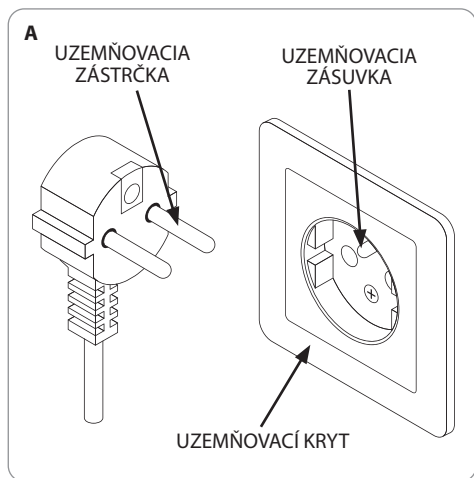
Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie zníži riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy alebo nesprávnej činnosti. Toto zariadenie obsahuje prívodnú šnúru, ktorá obsahuje uzemňovacie pripojenie. Zástrčku zapojte do správnej elektrickej zásuvky, ktorá je správne zapojená a uzemnená v súlade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



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

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

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



C. BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE ZARIADENIA



1. Umiestnite bežeký pás na čistý a rovný povrch. Bežeký pás používajte iba vtedy, ak je umiestnený na pevnom a plochom povrchu.
2. Neumiestňujte bežeký pás na vysoký koberec, pretože by to mohlo narušiť správnu ventiláciu alebo poškodiť koberec a motor bežekého pásu.
3. Bežeký pás umiestnite tak, aby bola zástrčka viditeľná a ľahko prístupná.
4. Zaisťte dostatočný voľný priestor okolo bežekého pásu (min. 0,6 m, najlepšie 1,5 m).
5. Pred použitím sa uistite, že je bežeký pás dobre napnutý.
6. Pred uvedením pásu do pohybu najskôr nastúpte na bočné lišty (vpravo a vľavo od bežekého pásu), potom uveďte pás do pohybu a nastúpte naň ihneď, až sa rozbehne (pri minimálnej rýchlosti). Predídete tak poškodeniu motora.
7. Rýchlosť meňte pomaly, aby ste sa vyhli náhlym zmenám rýchlosti. Zmeny rýchlosti bežekého pásu sa neprejavia okamžite. Pomocou tlačidiel na diaľkovom ovládaní nastavte požadovanú rýchlosť na displeji. Zariadenie sa bude prispôbovať postupne.
8. Skôr ako zostúpite z bežekého pásu alebo pokiaľ meníte nastavenie na ovládacom paneli, stúpnite si na bočné lišty.

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

10. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

11. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

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

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

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

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

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

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

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

19. 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.

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

**VAROVANIE:**

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

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmer	1350 x 520 x 125 mm	Rozsah rýchlostí	1,0 - 6,0 km/h
Rozmer pásu	1120 x 400 mm	Výkon motora	1,0 - 2,0 HP
Napájanie	220 V	Menovitá frekvencia	50-60 Hz
Hmotnosť netto	20 kg	Max. hmotnosť užívateľa	100 kg
Displej	RÝCHLOSŤ, VZDIALENOSŤ, ČAS, KALÓRIE, CELKOVÁ VZDIALENOSŤ		

MONTÁŽNE POKYNY**VAROVANIE:****1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!**

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

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

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

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

KROK 1

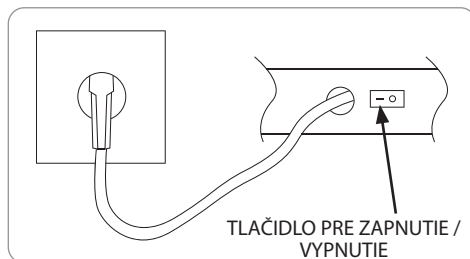
S pomocou druhej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch.

KROK 2

Odstráňte polystyrén a položte potrebné diely vedľa bežeckého pásu.

KROK 3

Keď je bežecký pás pripravený na použitie, zasuňte napájací kábel, zapojte ho do zásuvky a stlačte tlačidlo pre zapnutie / vypnutie. Aktívny displej indikuje, že je bežecký pás v pohotovostnom režime.



PREMIESTŇOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU



UPOZORNENIE:

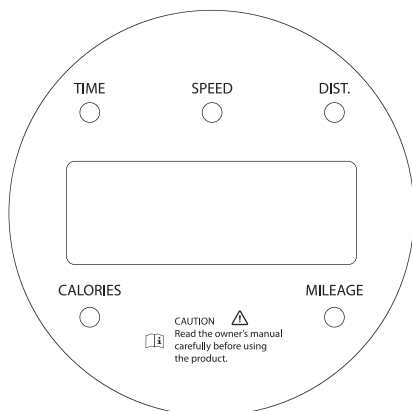
Pred premiestnením bežeckého pásu sa uistite, že je vypínač v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky.

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

SKLADOVANIE

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

SPRIEVODCA FUNKCIAMI



DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

Pre spustenie zariadenia stlačte na diaľkovom ovládači tlačidlo ON. Ak chcete zariadenie vypnúť, stlačte tlačidlo OFF.

Displej zobrazuje nasledujúce hodnoty: TIME (ČAS), SPEED (RÝCHLOSŤ), – DIST. (VZÁLENOSŤ), CALORIES (KALÓRIE), MILEAGE (CELKOVÁ VZDIALENOSŤ).

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

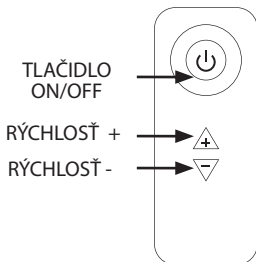
2. SPEED (RYCHLOSŤ): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rýchlostný rozsah: 1 - 6 km/h. Po stlačení tlačidla START sa spustí odpočítavanie 3, 2, 1.

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


4. CALORIES (KALÓRIE): Zobrazuje celkový počet kalórií spálených počas tréningu. Rozsah kalórií: 20,0-990 C. Akonáhle počet spálených kalórií dosiahne hodnotu 990, začne počítanie znova.

5. MILEAGE (CELKOVÁ VZDIALENOSŤ): Zhromažďovanie údajov o vzdialenosti po každom cvičení. Ak je bežecký pás nesprávne vypnutý, údaje sa vynulujú.


FUNKCIE DIALKOVÉHO OVLÁDANIA



TLAČIDLO ON/OFF (ZAPNÚŤ/VYPNÚŤ):

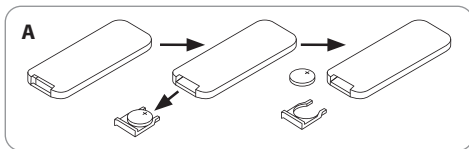
„“ Tlačidlo ON/OFF: Stlačením tohto tlačidla kedykoľvek spustíte bežecký pás. Keď je zariadenie v pohybe, týmto tlačidlom bežecký pás zastavíte a vynulujete údaje. Po ukončení tréningu stlačte a podržte toto tlačidlo – bežecký pás prejde do režimu spánku. V režime spánku sa zariadenie prebudí stlačením ľubovoľného tlačidla.

TLAČIDLÁ SPEED +/- (RÝCHLOSŤ +/-):

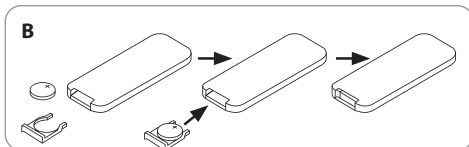
„+“, „-“, „“ Tlačidlá pre zvýšenie alebo zníženie rýchlosti: spustenie nastavenia rýchlosti, rozmedzie nastavenia rýchlosti po 0,1 km, po stlačení na viac ako 2 sekundy sa rýchlosť automaticky zvýši alebo zníži v krokoch po 0,5 km.

VÝMENA BATÉRIÍ V DIALKOVOM OVLÁDAČI:

Ako je znázornené na obrázku **A**: Uchopte kryt batérie súčasne palcom a ukazovákom, palcom dovnútra a ukazovákom von. Odstráňte kryt batérie z diaľkového ovládača a potom vytiahnite batériu.



Ako je znázornené na obrázku **B**: Najprv vložte 3V gombíkovú batériu model „CR2032“ do krytu na batérie a uistite sa, že pól „+“ batérie smeruje hore; vložte kryt s batériou do diaľkového ovládača.



Po vložení batérie stlačte ľubovoľné tlačidlo na diaľkovom ovládači a na prednej strane diaľkového ovládača sa rozsvieti kontrolka. Ak sa kontrolka nerozsvieti, znamená to, že batéria diaľkového ovládača nebola vložená správne alebo je vybitá. Zopakujte vyššie uvedené kroky a vložte batériu správne.

REŽIM ECO :

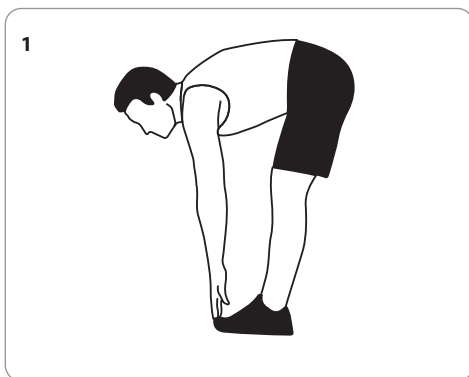
Systém je vybavený režimom pre úsporu energie, v ktorom sa po 10 minútach nečinnosti displej automaticky vypne. Počas tejto doby sa na displeji nezobrazujú žiadne informácie. Pre opätovné zapnutie stlačte ľubovoľné tlačidlo na diaľkovom ovládaní.

POKYNY NA CVIČENIE

ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

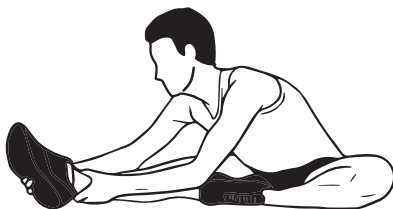
Pred začatím tréningu je dôležité svaly zahriať. Táto fáza znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia, preto venujte prvých 5-10 minút zahriatiu. Potom vykonajte natáhovacie cviky znázornené na obrázkoch - na každú nohu vykonajte päť opakovaní po dobu 10 sekúnd alebo dlhšie.

Predklony: mierne pokrčte kolena, 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 narovnajzte jednu nohu. Druhú nohu pokrčte a pritiahnite ju k narovnanej nohe. Pokúste sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

2



Pretiahnutie Achillovej šľachy: Opríte sa dlaňami o stenu, jednu nohu natiahnite dozadu a narovnajzte 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 opríte o stenu a ľavou rukou uchopíte za ľavý členok. Ťahajte ho smerom k zadku, kým nepocítate napätie v stehne. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 4).

4



Pretiahnutie vnútornej strany stehien: Posadzte sa so spojenými chodidlami, kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát (pozri obrázok 5).

5



ZAHRIEVACIA FÁZA:

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

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

FÁZA CVIČENIA:

Než začnete zariadenie používať, naučte sa nastavovať a upravovať rýchlosť. Prejdite asi 1 km konštantnou rýchlosťou a 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, choďte 2 minúty, následne zvýšte rýchlosť na 4,0 km/h a choďte ďalšie 2 minúty. Po každých ďalších 2 minútach zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h. Trénujte s ohľadom na svoju pohodu a kondíciu.

SPALOVANIE KALÓRIÍ - NAJÚČINNEJŠÍ SPÔSOB:

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

FREKVENCIA CVIČENIA:

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

Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym odbor-

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

RÝCHLOSŤ:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	pre začiatočníkov
3,0-4,5 km/h	pokojný, neintenzívny tréning
4,5-6,0 km/h	štandardná chôdza

POKYNY PRE ÚDRŽBU



VAROVANIE:

Pred čistením alebo údržbou bežecký pás vždy odpojte zo siete.

ČISTENIE BEŽECKÉHO PÁSU

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

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

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

Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

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

SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

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

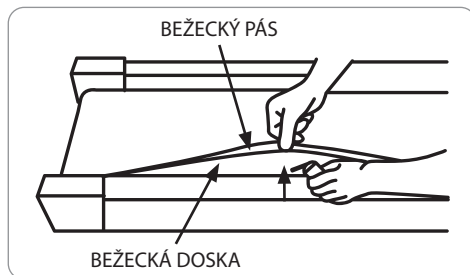
• Odporúčame pravidelne kontrolovať stav dosky.
• Ak zistíte akékoľvek poškodenie, obráťte sa na naše servisné oddelenie.

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

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

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

Postup mazania bežeckého pásu:



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

2. Povoľte samotný pás tak, aby ste mali ľahký prístup k zadným valčekom (je dôležité si zapamätať, koľko otáčok kľúča ste pri 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 preklzavanie 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, kolkokrát ste im otočili pri povoľovaní pásu - v prípade potreby pás nastavte - vycentrujte).

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

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



UPOZORNENIE:

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

NASTAVENIE PÁSU

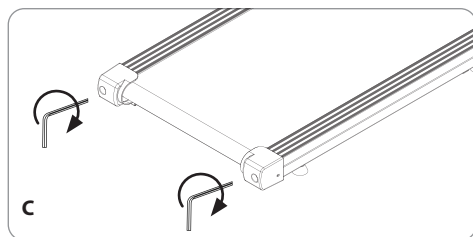
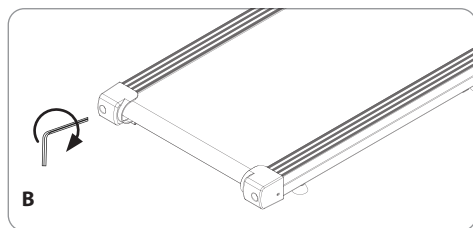
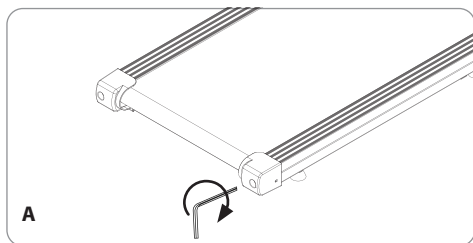
Pokiaľ je pás príliš voľný, bude pri používaní preklzovať. Pokiaľ je pás naopak príliš utiahnutý, bude to mať vplyv na výkon motora a zvýši sa opotrebenie valca a pásu. Správne utiahnutie otestujete tak, že sa budete snažiť pás odtiahnuť od bežeckej dosky smerom nahor. Ideálna vzdialenosť medzi natiahnutým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

CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

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

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

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



UPOZORNENIE:

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

ZISTENIE A ODSTRÁNENIE CHYB

CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE:
E1	Displej neprijíma žiadny signál.	Porucha spodnej riadiacej jednotky. Bežeký pás sa nedá zapnúť. Na displeji sa môže zobrazíť E1 a ozve sa zvukový signál. Riešenie: Riadiaca jednotka a displej sú odpojené. Skontrolujte, či sú pripojené všetky prepojovacie káble a či nie sú poškodené.
E2	Žiadne napájanie motora.	Riešenie: Skontrolujte, či je napájací kábel pripojený k motoru.
E3	Žiadny signál rýchlosti - motor je zapnutý, ale po dobu dlhšiu ako 3 sekundy od motora nevychádza žiadna spätná väzba o rýchlosti.	1. Skontrolujte, či je sieťový kábel riadiacej jednotky motora dostatočne pevne pripojený. 2. Zastavte bežeký pás - porucha, zaznie až 9 krát zvukový signál, na displeji sa zobrazí chyba E3. Po 10 sekundách prejde do pohotovostného režimu. Riešenie: Skontrolujte, či je snímač pripojený alebo či nie je prípadne poškodený, v prípade potreby ho vymeňte. 3. Zastavte bežeký pás, porucha, zaznie až 9 krát zvukový signál, na displeji sa zobrazí chyba E3, prepnutie do pohotovostného režimu bez ďalších problémov.
E5	Nadprúdová ochrana: Počas prevádzky elektrický prúd prekročí menovitý prúd na viac ako 3 sekundy.	Zastavte bežeký pás - porucha, zaznie až 9 krát zvukový signál, na displeji sa zobrazí chyba E5. Po 10 sekundách prejde do pohotovostného režimu, ale je možné opätovné spustenie. Riešenie: Keď elektrický prúd prekročí menovitý prúd, spustí sa ochrana systému. Bežeký pás mohol byť niečím zablokovaný a motor prestal bežať, čo spôsobilo nadmerný prúd. Po vyčistení bežekého pásu ho môžete znova spustiť. Ak pocítite zápach spáleniny, okamžite zariadenie zastavte, skontrolujte motor alebo riadiacu jednotku, v prípade potreby ich vymeňte.
E6	Ochrana proti otrasom: nesprávne napájacie napätie alebo nevyhovujúci motor spôsobí zlyhanie obvodu hnacieho motora.	Skontrolujte, či je elektrické napätie o 50 % nižšie ako normálne. Skontrolujte, či je riadiaca jednotka alebo prepojovací kábel pripojený k motoru správnym spôsobom.
E7	Niektoré alebo všetky tlačidlá nefungujú.	1. Otvorte kryt displeja a vyskúšajte každé tlačidlo zvlášť. 2. Skontrolujte displej a v prípade potreby ho vymeňte. 3. Reštartujte bežeký pás a znovu vyskúšajte.
	Nefunguje displej.	1. Skontrolujte vstupné napätie. 2. Skontrolujte polohu tlačidla vypínača. 3. Skontrolujte istič. 4. Skontrolujte, či svieti LED kontrolka procesora. 5. Skontrolujte prepojovacie káble. 6. Skontrolujte displej a v prípade potreby ho vymeňte. 7. Skontrolujte spodnú riadiacu jednotku a v prípade potreby ju vymeňte.
	Zariadenie nie je možné spustiť.	Skontrolujte, či je napájací kábel zapojený do zásuvky a či je zapnuté tlačidlo pre zapnutie / vypnutie.

	Preklzávanie pásu.	Nastavte pás, vid'. časť o nastavení pásu.
	Pás nie je počas chodu vycentrovaný.	Nastavte nastavenie pásu, vid'. časť o nastavení pásu.
	Podivný zvuk počas tréningu.	Utiahnite všetky skrutky a skontrolujte, či pás nepotrebuje namazať.



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

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

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

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



AUS DEM ORIGINAL ÜBERSETZTE ANLEITUNG

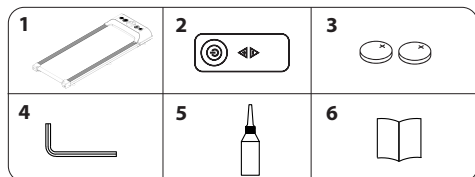


HINWEIS: Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

INHALT DER VERPACKUNG

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



Nr.	BEZEICHNUNG	Stück
1.	Laufband	1
2.	Fernbedienung	1
3.	Batterien	2
4.	Schraubensatz	1
5..	Silikonöl	1
6.	Bedienungsanleitung	1

BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG:

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

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG:

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

A. STROMVERSORGUNG



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

1. Das Netzkabel darf erst dann an das Stromnetz angeschlossen werden, wenn die Montage erfolgreich abgeschlossen und die Motorabdeckung angebracht wurde!
2. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose mit der entsprechenden Stromspannung und Stromfrequenz.
3. Es wird empfohlen, das Laufband auf eine spezielle Matte für Fitnessgeräte zu stellen.
4. Schließen Sie das Netzkabel an die Überspannungsschutzleiste an (nicht im Lieferumfang enthalten) und verbinden Sie die Überspannungsschutzleiste mit einem geerdeten Stromkreis. Es sollten keine anderen Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sein.
5. Das Versorgungskabel darf keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden.
6. Das Netzkabel darf sich nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Laufbandes und der Transporträder befinden.
7. Verwenden Sie keine brennbaren Sprays in der Nähe des Geräts. Funken im Motorbereich können in einer brennbaren Umgebung einen Brand verursachen.

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

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

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

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

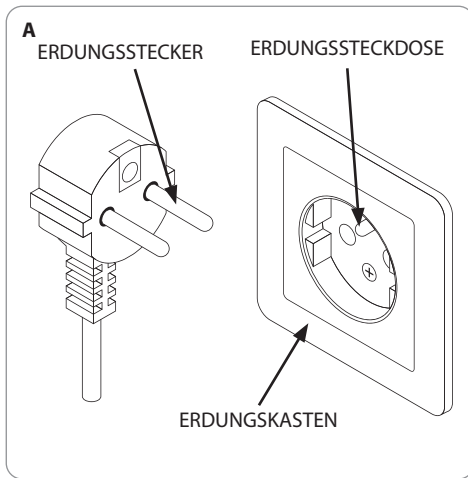
B. METODY ERDUNGSMETHODEN

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



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

Dieses Produkt ist für den Betrieb an einem 220-V-Stromkreis ausgelegt und verfügt über einen geerdeten Stecker, der wie der in Abbildung A dargestellte Stecker aussieht. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen ist, deren Konfiguration mit der des Steckers übereinstimmt. Verwenden Sie keinen Adapter.



C. SICHERE VERWENDUNG DES GERÄTS



1. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Benutzen Sie das Laufband nur, wenn es auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt ist.
2. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung beeinträchtigen oder den Teppich und den Motor des Laufbandes beschädigen kann.
3. Stellen Sie das Laufband so auf, dass der Stecker sichtbar und leicht zugänglich ist.
4. Sorgen Sie für einen ausreichenden Abstand um das Laufband herum (mindestens 0,6 m, besser 1,5 m).
5. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass der Laufriemen gut gespannt ist.
6. Bevor Sie das Laufband starten, stellen Sie sich zuerst auf die seitlichen Plattformen (rechts und links des Laufbandes), starten Sie dann das Laufband und treten Sie auf den Laufriemen (bei minimaler Geschwindigkeit). Auf diese Weise vermeiden Sie eine Beschädigung des Motors.
7. Ändern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche Geschwindigkeitssprünge zu vermeiden. Änderungen der Laufbandgeschwindigkeit sind nicht sofort sichtbar. Stellen Sie mit den Tasten auf der Fernbedienung die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display ein. Das Gerät passt sich langsam an.
8. Bevor Sie vom Laufband absteigen oder wenn Sie Einstellungen an der Konsole ändern, steigen Sie auf die

seitlichen Plattformen.

9. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Laufens auf dem Laufband anderen Tätigkeiten nachgehen, wie z. B. Fernsehen oder Lesen. Diese Aktivitäten können ablenkend wirken, zu Gleichgewichtsverlust führen und Stürze und Verletzungen verursachen.

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

11. Berühren Sie keine beweglichen Teile des Geräts.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**HINWEIS:**

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

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen des zusammengebauten Geräts	1350 x 520 x 125 mm	Geschwindigkeitsbereich	1,0 - 6,0 km/h
Abmessungen des Riemens	1120 x 400 mm	Motor (Leistung)	1,0 - 2,0 HP
Stromversorgung	220 V	Nennfrequenz	50-60 Hz
Nettogewicht	20 kg	Max. Gewicht bei Verwendung	100 kg
LED Anzeige	GESCHWINDIGKEIT, DISTANZ, ZEIT, VERBRANNT KALORIEN, GESAMTDISTANZ		

MONTAGEANLEITUNG**HINWEIS:**

- 1. Schliessen sie das netzkabel nicht an, bevor die montage des geräts abgeschlossen ist.**
- Beginnen Sie nicht mit der Montage des Laufbandes, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu einer Beschädigung des Geräts führen.
- Aufgrund des Gewichts des Laufbands müssen beim Umgang mit dem Gerät entsprechende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.
- Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.
- 5. WARNUNG:** Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht beschädigt werden.

SCHRITT 1

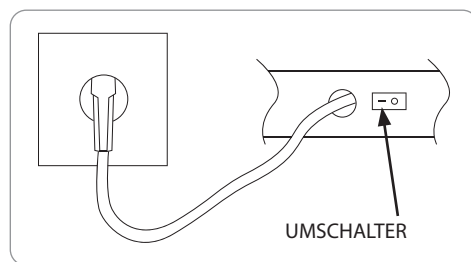
Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und legen Sie es auf eine ebene Fläche.

SCHRITT 2

Entfernen Sie den Styroporschaum und legen Sie die benötigten Teile neben das Laufband.

SCHRITT 3

Wenn das Laufband einsatzbereit ist, stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose und drücken Sie die Einschalttaste. Eine aktive Anzeige bedeutet, dass sich das Laufband im Standby-Modus befindet.



BEWEGEN DES LAUFBANDS



ACHTUNG:

Vergewissern Sie sich vor dem Transport des Laufbandes, dass der Netzschalter auf OFF steht und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

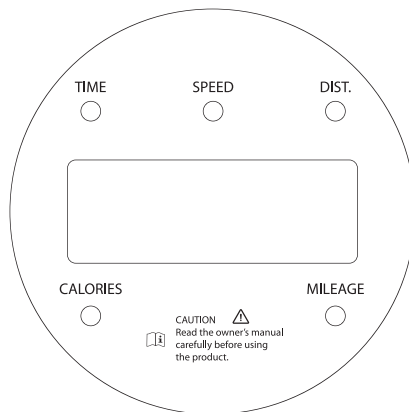
UM VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER AUFSTELLEN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, ACHTEN SIE AUF EINEN FESTEN UND STABILEN GRIFF.

LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband an einem sauberen und trockenen Ort. Vergewissern Sie sich, dass der

Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht am Stromnetz angeschlossen ist.

FUNKTIONSLEITFADEN



KONSOLENANZEIGE, MERKMALE UND FUNKTIONEN

Drücken Sie die ON-Taste (EIN) auf der Fernbedienung, wenn Sie das Gerät einschalten. Drücken Sie die OFF-Taste (AUS), wenn Sie das Gerät ausschalten wollen.

Das Display zeigt die folgenden Werte an: TIME (ZEIT), SPEED (GESCHWINDIGKEIT), – DIST. (DISTANZ), CALORIES (KALORIEN), MILEAGE (GESAMTDISTANZ)

1. TIME (ZEIT): Zeigt die Trainingszeit an. Zeitbereich: 00:00-99:59 min. Wenn die Zeit 99:59 erreicht, beginnt die Zeitzählung erneut.

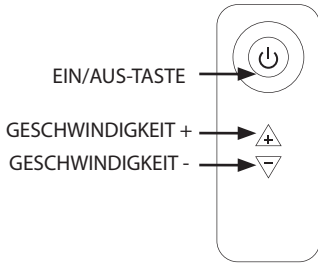
2. SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Geschwindigkeitsbereich: 1 - 6 km/h. Nach Drücken von: START, beginnt ein Countdown von 3, 2, 1.

3. DIST (DISTANZ): Zeigt die Distanz an. Distanzbereich: 0,0-99,0 km. Wenn die Distanz den Maximalwert erreicht, beginnt die Zählung erneut.


4. CALORIES (KALORIEN): Zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. Kalorienbereich: 20,0-990 kcal. Wenn die Anzahl der verbrannten Kalorien den Maximalwert erreicht, beginnt die Zählung erneut.

5. MILEAGE (GESAMTDISTANZ): Erfassung der Distanzdaten nach jeder Übung. Wenn das Laufband fälschlicherweise ausgeschaltet wird, werden die Daten zurückgesetzt.

FERNBEDIENUNGSFUNKTIONEN



TASTE ON/OFF (EIN/AUS):

„“ Start/Stopp-Taste: Wenn das Gerät eingeschaltet ist, können Sie diese Taste jederzeit drücken, um das Laufband zu starten; wenn es in Bewegung ist, können Sie mit dieser Taste das Laufband anhalten und die Daten zurücksetzen. Halten Sie diese Taste gedrückt, nachdem Sie das Gerät im Ruhezustand angehalten haben; drücken Sie im Ruhezustand eine beliebige Taste, um das Gerät aufzuwecken.

TASTEN SPEED +/- (GESCHWINDIGKEIT +/-):

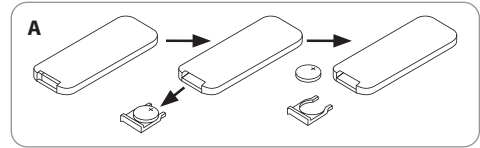
„+“, „-“ zum Erhöhen oder Verringern der Geschwindigkeit: Beginn der Geschwindigkeitsanpassung, Wert des Anpassungsbereichs in 0,1 km-Schritten, wenn länger als 2 Sekunden gedrückt, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit automatisch in 0,5 km-Schritten.

AUSTAUSCH DER BATTERIEEN

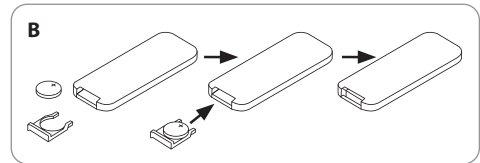
DER FERNBEDIENUNG:

Wie in Abbildung A dargestellt: Fassen Sie die Batterieabdeckung mit dem rechten Daumen und Zeigefinger gleichzeitig an, wobei der Daumen nach innen und der Zeigefinger nach außen zeigt. Neh-

men Sie die Batterieabdeckung von der Fernbedienung ab, und ziehen Sie die Batterie heraus.



Wie in Abbildung B dargestellt: Legen Sie zunächst die 3V-Pastillenbatterie Modell „CR2032“ in das Batteriefach ein und achten Sie darauf, dass der „+“-Pol der Batterie nach oben zeigt; setzen Sie den Batterieabdeckung mit der Batterie in die Fernbedienung ein.



Nachdem Sie die Batterie eingelegt haben, drücken Sie eine beliebige Taste auf der Fernbedienung, woraufhin die Kontrollleuchte auf der Vorderseite der Fernbedienung aufleuchtet. Wenn die Anzeigelampe nicht aufleuchtet, bedeutet dies, dass die Batterie der Fernbedienung nicht richtig eingelegt wurde oder leer ist. Wiederholen Sie die obigen Schritte, um die Batterie richtig einzulegen.

ECO-MODUS:

Im Standby-Modus wechselt das Laufband nach 10 Minuten in den ECO-Modus, wenn das Laufband nicht gestartet wird. Während dieser Zeit werden keine Informationen auf dem Display angezeigt. Um den Standby-Modus zu verlassen, drücken Sie eine beliebige Taste auf der Fernbedienung.

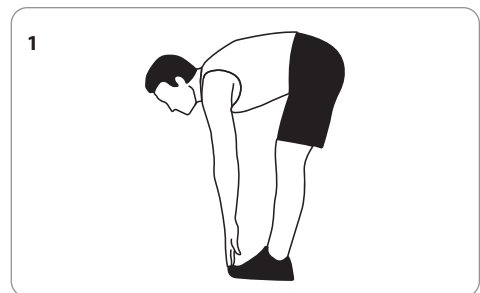
ANLEITUNG ZU ÜBUNGEN

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.

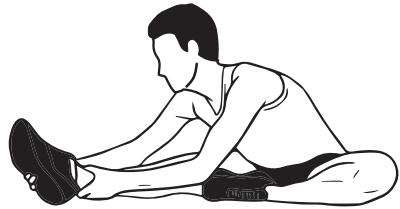
Vorwärtsbeugen: Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie

die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).



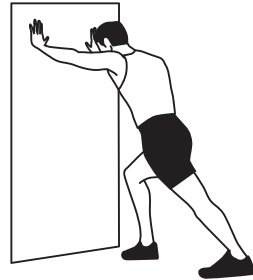
Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung 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. Behalten Sie eine niedrige Geschwindigkeit von etwa 1,0-2,0 km/h bei; wenn Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie anfangen zu laufen und die Geschwindigkeit auf 3 km/h erhöhen. Behalten Sie die Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und halten Sie dann das Gerät an.

ÜBUNGSPHASE:

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

INTENSITÄT DER ÜBUNG:

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

KALORIENVERBRENNUNG - DIE EFFEKTIVSTE ART:

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

HÄUFIGKEIT DER ÜBUNGEN:

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

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

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

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

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



WARNUNG:

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

REINIGUNG DES LAUFBANDES

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

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

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

Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

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

SCHMIERUNG DES LAUFRIEMENS UND DER PLATTE

• Der Laufriemen und das Tischblatt des Laufbandes sind bereits vorgeschmiert. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Plattform kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes spielen, daher ist eine regelmäßige Schmierung des Gerätes erforderlich.

• Es ist ratsam, den Zustand des Tischblattes regel-

mäßig zu überprüfen.

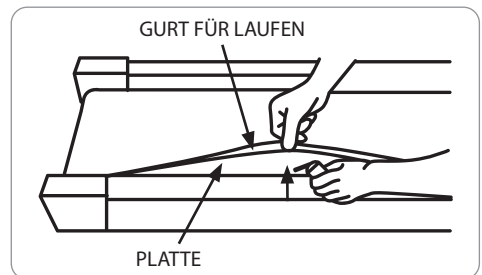
• Wenn Sie eine Beschädigung feststellen, wenden Sie sich an unseren Service.

• **WARNUNG: Jede Reparatur sollte von einer Fachkraft durchgeführt werden.**

• Verwenden Sie nur das für diesen Zweck vorgesehene Schmiermittel! Das Paket enthält eine Flasche von Silikonöl.

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

Anweisungen zur Schmierung des Laufbandes:



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

2. Lösen Sie den Laufriemen selbst, so dass Sie leichten Zugang zu den hinteren Rollen haben (es ist wichtig, sich zu merken, wie viele Umdrehungen des Schlüssels beim Lösen des Laufriemens gemacht wurden).

3. Verwenden Sie eine kleine Menge Schmiermittel (max. 5 ml) oder Gelspray, um Schäden am Mechanismus des Laufbandes zu vermeiden. Eine zu große Menge führt dazu, dass das Band übermäßig rutscht, und das Fett kann sich auf dem Motor ablagern, wodurch dieser überhitzt wird. Eine Überflutung des Bandes, des Tischblattes, des Motors oder der Elektronik unterliegt nicht der Reklamation.

4. Spannen Sie den Riemen nach (drehen Sie den Schlüssel genau so viele Male in die entgegengesetzte Richtung wie beim Lösen des Riemens - zentrieren Sie den Riemen, falls erforderlich).

5. Benutzen Sie das Laufband nach dem Schmieren nicht und lassen Sie es zunächst einige Minuten bei niedriger Geschwindigkeit (ca. 2-3 km/h) laufen, damit sich das Schmiermittel über die gesamte Länge des Bandes verteilt.

Nach dem Schmieren des Bandes ist das Laufband einsatzbereit.



WARNUNG:

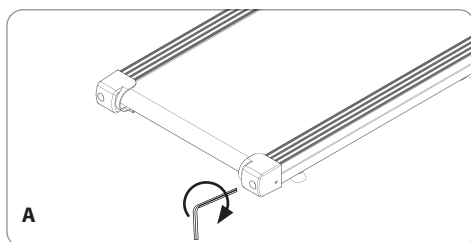
Unsachgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts unterliegt nicht der Garantielo cardio fitness stroje sa nevztahuje reklamácia!

EINSTELLUNG DES BANDES

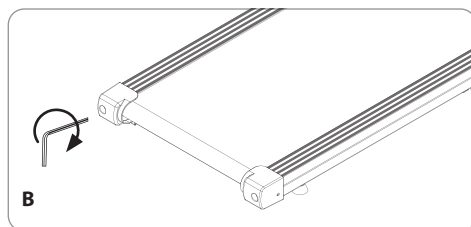
Ist der Riemen zu locker, rutscht er während des Gebrauchs; ist er zu straff, beeinträchtigt er die Leistung des Motors und erhöht den Verschleiß von Rolle und Riemen. Der Riemen kann um ca. 5-6 mm von der Tischplatte wegbewegt werden, sofern die Spannung angemessen ist.

ZENTRIEREN DES LAUFBANDES

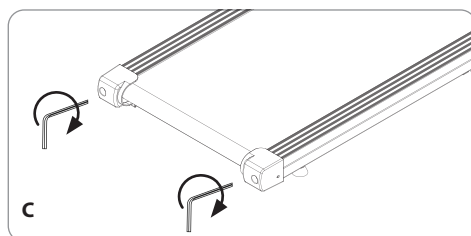
Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie den Betrieb. Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im 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 Laufband 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 Laufband 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



achtung:

Die Durchbiegung des Laufbandes ist nicht durch die Garantie abgedeckt und sollte vom Benutzer gemäß dieser Bedienungsanleitung eingestellt werden. Eine falsche Positionierung des Laufbandes kann zu schweren Schäden am Laufband führen und seine Lebensdauer beeinträchtigen. Wenn eine Durchbiegung des Laufbandes festgestellt wird, sollte sie sofort korrigiert werden.

FEHLERERKENNUNG UND -BEHEBUNG

FEHLER	BESCHREIBUNG:	LÖSUNGSVERFAHREN:
E1	Das Display empfängt kein Signal.	Ausfall der unteren Steuereinheit. Das Laufband lässt sich nicht einschalten. Auf dem Display kann E1 angezeigt werden und ein Piepton ertönt. Lösung: Steuereinheit und Display sind nicht miteinander verbunden. Prüfen Sie, ob alle Flachbandkabel angeschlossen und nicht beschädigt sind.
E2	Keine Stromzufuhr zum Motor.	Lösung: Prüfen Sie, ob das Stromkabel an den Motor angeschlossen ist.
E3	Kein Geschwindigkeitssignal - Motor eingeschaltet, aber keine Geschwindigkeitsrückmeldung vom Motor für mehr als 3 Sekunden.	1. prüfen Sie, ob das Netzkabel der Motorsteuerung fest genug angeschlossen ist. 2. stoppen Sie das Laufband - Fehlfunktion, Piepton bis zu 9 Wiederholungen, das Display zeigt Fehler E3. Schalten Sie nach 10 Sekunden in den Standby-Modus. Lösung: kein Geschwindigkeits-Feedback-Signal nach mehr als 3 Sekunden. Prüfen Sie, ob der Sensor angeschlossen oder eventuell beschädigt ist, ggf. austauschen. 3. Laufband anhalten, Fehler, Piepton für bis zu 9 Wiederholungen, auf dem Display erscheint der Fehler E3, ohne weitere Probleme in den Standby-Modus wechseln.
E5	Überstromschutz: Während des Betriebs übersteigt der elektrische Strom den Nennstrom für mehr als 3 Sekunden.	Stoppen Sie das Laufband - Fehlfunktion, Piepton für bis zu 9 Wiederholungen, E5 Fehler erscheint auf dem Display. Nach 10 Sekunden in den Standby-Modus wechseln, aber es gibt einen Neustart. Lösung: Wenn der elektrische Strom den Nennstrom überschreitet, ist der Systemschutz in Betrieb. Das Laufband kann durch etwas blockiert worden sein und der Motor hat aufgehört zu laufen, was den übermäßigen Strom verursacht hat. Nachdem Sie das Laufband gereinigt haben, können Sie es wieder in Betrieb nehmen. Wenn Sie Brandgeruch wahrnehmen, halten Sie das Gerät sofort an, überprüfen Sie den Motor oder die Steuerung und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
E6	Schutz vor Erschütterungen: eine falsche Versorgungsspannung oder ein ungeeigneter Motor führen zum Ausfall des Antriebsmotorkreises.	Prüfen Sie, ob die elektrische Spannung 50 % niedriger als normal ist. Prüfen Sie, ob das Steuergerät oder das Flachbandkabel, das an den Motor angeschlossen ist, geeignet ist.
E7	Einige oder alle Tasten funktionieren nicht.	1. Öffnen Sie die Abdeckung des Displays und testen Sie jede Taste einzeln. 2. Prüfen Sie das Display und tauschen Sie es ggf. aus. 3. Starten Sie das Laufband neu und testen Sie es erneut.
	Das Display funktioniert nicht.	1. Prüfen Sie die Eingangsspannung. 2. Prüfen Sie die Stellung des Netzschalterknopfes. 3. Prüfen Sie den Sicherungsautomaten. 4. prüfen Sie, ob die Prozessor-LED leuchtet. 5. Prüfen Sie die Flachbandkabel. 6. Prüfen Sie das Display und tauschen Sie es ggf. aus. 7. Prüfen Sie die untere Steuerplatine und tauschen Sie sie ggf. aus.
	Kann nicht gestartet werden.	Prüfen Sie, ob das Netzkabel eingesteckt ist und der Netzschalter eingeschaltet ist

	Riemen rutscht.	Stellen Sie den Riemen ein, siehe Abschnitt zur Einstellung der Riemenspannung.
	Riemen ist während des Betriebs nicht zentriert.	Stellen Sie den Riemen ein, siehe Abschnitt zur Einstellung der Riemenspannung.
	Seltsame Geräusche beim Training	Ziehen Sie alle Schrauben fest und prüfen Sie, ob der Riemen nicht geschmiert werden muss.



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

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



Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden darf. Nach polnischem Recht ist es unter Androhung einer Geldstrafe verboten, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte mit anderem Abfall zusammenzuwerfen. Mögliche negative Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die sich aus dem unsachgemäßen Umgang mit dem Abfall gebrauchter elektronischer Geräte ergeben könnten, können vermieden werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß entsorgt wird.



Die Verpackung kann recycelt werden. Geeignet für Mülltrennung.



Die Verpackung enthält eine Bedienungsanleitung, die vor dem Gebrauch gelesen werden sollte.



Dieses Symbol bedeutet, dass die verbrauchte Verpackung entsorgt werden muss.



Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket vor dem Sturz besonders geschützt werden soll.



Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket zerbrechliche bzw. empfindliche Gegenstände enthält.



Dieses Symbol bedeutet, dass die Verpackung vor Feuchtigkeit geschützt werden soll.



Aufzug nicht benutzen.

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



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